T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TÜRK DİLİ VE EDEBİYATI ANA BİLİM DALI
DOKTORA PROGRAMI

DOKTORA TEZİ

TÜRKİYE'DE ÇIKAN YEMEK DERGİLERİ ÜZERİNE KÜLTÜREL BİR İNCELEME: YEMEK VE KÜLTÜR DERGİSİ

MERVE NESİBE CAN KÖSEKAHYA
20707012

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. AYNUR KOÇAK

İKİNCİ TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. MERİÇ HARMANCI

2026

T.C.
YILDIZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
TÜRK DİLİ VE EDEBİYATI ANA BİLİM DALI
DOKTORA PROGRAMI

DOKTORA TEZİ

TÜRKİYE'DE ÇIKAN YEMEK DERGİLERİ ÜZERİNE KÜLTÜREL BİR İNCELEME: YEMEK VE KÜLTÜR DERGİSİ

MERVE NESİBE CAN KÖSEKAHYA
20702012
ORCID NO: 0009-0089183951X

TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. AYNUR KOÇAK

İKİNCİ TEZ DANIŞMANI
PROF. DR. MERİÇ HARMANCI

OCAK 2026

Merve Nesibe CAN KÖSEKAHYA tarafından hazırlanan "Türkiye'de Çıkan Yemek Dergileri Üzerine Kültürel Bir İnceleme: *Yemek ve Kültür* Dergisi" başlıklı çalışma, **[13/01/2026]** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda [oybirliği / oyçokluğu] ile başarılı bulunmuş ve jürimiz tarafından Türk Dili ve Edebiyatı Ana Bilim Dalı Türk Dili ve Edebiyatı Programında **DOKTORA** tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman **İmza**

Prof. Dr. Aynur Koçak ……

Prof. Dr. Meriç Harmancı ……..

Jüri Üyeleri **İmza**

Prof. Dr. Mehmet Açа……

Prof. Dr. Nursel Uyanıker……

Doç. Dr. Didem Ardalı Büyükarman……

Dr. Öğr. Üyesi Fatma Zehra Uğurcan……

ÖZET

TÜRKİYE'DE ÇIKAN YEMEK DERGİLERİ ÜZERİNE KÜLTÜREL BİR İNCELEME: YEMEK VE KÜLTÜR DERGİSİ

Bu çalışma, 2005 yılından bu yana Türkiye'de üç ayda bir yayımlanan *Yemek ve Kültür* dergisini, yemek aracılığıyla kimlik, gelenek, ritüel ve kültürel belleğin aktarımında önemli bir mecra olarak incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırmanın temel amacı, derginin yalnızca gastronomik bir yayın olmanın ötesine geçerek Türkiye'nin somut olmayan kültürel mirasının belgelenmesine ve yorumlanmasına nasıl katkı sunduğunu ortaya koymaktır. Bu doğrultuda çalışma, 2005–2024 yılları arasında yayımlanan 74 sayıyı nitel bir içerik analizi yöntemiyle ele almış; dergide yer alan makale, deneme, röportaj, saha raporu ve arşiv metinlerini folklor, antropoloji, sosyoloji, felsefe ve sözlü tarih gibi disiplinlerin kavramlarıyla çözümlemiştir. İnceleme sürecinde, yemeğin ritüelistik, sembolik ve kimliksel yönleri ile toplumsal dönüşüm, etik, hafıza ve kültürel ifade biçimleri arasındaki ilişkiler belirlenmiştir.

Elde edilen bulgular, *Yemek ve Kültür*'ün Türkiye'de yemek söylemini akademik ve kültürel bir düzleme taşıyarak alana özgün bir yön kazandırdığını göstermektedir. Dergi, yemek tarifleri ya da gastronomi trendlerinden öte, yemeği kültürel bir metin ve toplumsal bir anlatı aracı olarak konumlandırmakta; mevsimsel ve bölgesel mutfak geleneklerinden inanç ve tabulara, nesiller arası bilgi aktarımından gündelik yaşam pratiklerine kadar geniş bir yelpazede kültürel okumalar sunmaktadır. Editoryal vizyonunu yemeği "kolektif hafızayı, kimliği ve kültürel sürekliliği yansıtan bir eser" olarak görmek üzerine kuran *Yemek ve Kültür*, bu yönüyle hem akademik çevreler hem de genel okuyucu kitlesi için Türkiye'de yemek çalışmalarının gelişiminde öncü ve referans niteliğinde bir kaynak haline gelmiştir.

Anahtar Kelimeler: Dergi, yemek, Türk halkbilimi, Anadolu, işlevsel.

ABSTRACT

A CULTURAL ANALYSIS OF FOOD MAGAZINES PUBLISHED IN TURKEY: FOOD AND CULTURE MAGAZINE

This study aims to examine the Food and Culture magazine, published quarterly in Turkey since 2005, as an important medium for the transmission of identity, tradition, ritual, and cultural memory through food. The main objective of the research is to reveal how the magazine contributes to the documentation and interpretation of Turkey's intangible cultural heritage, going beyond being merely a gastronomic publication. To this end, the study analyzed 81 issues published between 2005 and 2025 using a qualitative content analysis method, interpreting the articles, essays, interviews, field reports, and archival texts featured in the magazine through the concepts of disciplines such as folklore, anthropology, sociology, philosophy, and oral history. During the examination process, the ritualistic, symbolic, and identity-related aspects of food and the relationships between social transformation, ethics, memory, and forms of cultural expression were identified.

The findings reveal that Food and Culture has brought the discourse on food in Turkey to an academic and cultural level, giving the field a unique perspective. Rather than focusing on recipes or gastronomic trends, the magazine positions food as a cultural text and a vehicle for social narrative, offering cultural readings across a broad spectrum, from seasonal and regional culinary traditions to beliefs and taboos, intergenerational knowledge transfer, and everyday life practices. Building its editorial vision on viewing food as "a work that reflects collective memory, identity, and cultural continuity," Food and Culture has become a pioneering and reference source in the development of food studies in Turkey for both academic circles and the general reading public.

Keywords: Magazine, food, Turkish folklore, Anatolia, functional.

ÖN SÖZ

Yemek bir beslenme aracı olmanın ötesinde, bireysel ve kolektif kimlikleri şekillendiren ve tarihsel süreçlere dair önemli içgörüler sunan çok boyutlu bir olgudur. Yiyeceklerin seçimi, pişirilme teknikleri, sunumu ve tüketim alışkanlıkları toplumların kültürel dinamikleri ile derinden bir ilişki içindedir. Yemekle ilgili pratikler sosyal yapıların yansıması olmakla kalmaz; gelenekleri, değerleri ve paylaşılan deneyimleri somutlaştırarak kültürel aktarımın güçlü araçları olarak hizmet eder. Bu bağlamda, yemek dergileri gastronomik mirasın korunması ve yaygınlaştırılmasında önemli bir rol oynar. Kendi dönemlerinin sosyokültürel yapıları hakkında çeşitli perspektifler sunarak yemek kültürünün zaman içindeki evrimini yakalarlar.

Bu tez, Türkiye'de yayınlanan yemek dergilerini, ülkenin yemek söyleminde seçkin bir yere sahip olan *Yemek ve Kültür* dergisine odaklanarak kültürel bir açıdan incelemeyi amaçlamaktadır. Halkbilimi çalışmalarındaki işlevselci yaklaşımı kullanan bu çalışma, *Yemek ve Kültür* dergisinin kolektif hafızayı şekillendirmedeki rolünü incelemekte, kültürel anlatılar üzerindeki etkilerini ve günümüzdeki yansımalarını araştırmaktadır. Çalışma, *Yemek ve Kültür* dergisinin 74 sayısının derinlemesine analizine dayanmakta, derginin yemek literatürüne katkılarını ve geçmiş ile günümüz mutfak gelenekleri arasında bir köprü olma rolünü değerlendirmekte, dolayısıyla akademik literatüre katkı sağlayarak Türkiye'deki yemek dergiciliğinin daha iyi anlaşılmasına yardımcı olmayı hedeflemektedir.

Bu doğrultuda çalışmanın *Giriş* bölümünde ilk olarak *Temel Kaynaklar ve Yaklaşımlar* başlığı altında, yemek ve kültür arasındaki karmaşık ilişkiyi anlamak için teorik bir çerçeve oluşturmak üzere kitaplardan, tezlerden ve akademik makalelerden oluşan literatürün kapsamlı bir incelemesi sunulmaktadır. Bu bölümde, yemek ve kültür çalışmalarına yönelik akademik yaklaşımlar incelenmekte ve yemek pratiklerinin kimlik oluşumu, toplumsal örgütlenme ve tarihsel süreklilik üzerindeki etkisi analiz edilmektedir. Yine bu bölümün *Kuramsal Yaklaşımlar* başlığında tezin hangi kuramlar çerçevesinde ele alındığına dair bilgi verilmektedir.

Yemek ve Kültür dergisi başlıklı ikinci bölüm, yemek dergiciliğinin ortaya çıkışının ve dönüşümünün izini sürmekte, mutfak pratiklerinin belgelenmesindeki ve yemek kültürüne ilişkin kamusal algıların şekillenmesindeki rolünü vurgulamaktadır. Ayrıca Türkiye'de yayımlanan yemekle ilgili çeşitli dergilere genel bir bakış sunmaktadır. Bu bölüm, *Yemek ve Kültür* dergisini geniş çerçeve içinde konumlandırmakta, derginin yayın politikaları, içerik yapısı ve tematik organizasyonunu değerlendirmektedir. 2005'ten bu yana yayın sürecine özel bir önem veren bu bölümde, yemek kültürü üzerine disiplinler arası tartışmalara yaptığı katkılar vurgulanmaktadır. Yemek ve felsefe, yemek ve antropoloji, yemek ve tarih, yemek ve edebiyat, yemek ve folklor, yemek ve sosyoloji, yemek ve psikoloji, yemek ve sinema gibi bölümler, tematik kapsamları ve akademik ve kültürel çalışmalarla ilgileri açısından analiz edilmektedir. Araştırma, bu bölümleri inceleyerek *Yemek ve Kültür*'ün çok boyutlu bir yemek anlayışı inşa etmek için farklı disipliner perspektifleri nasıl bütünleştirdiğini ortaya çıkarmaktadır.

Tezin son ve en özgün bölümü, ünlü mutfak şefi Musa Dağdeviren tarafından kaleme alınan *Unutulmuş Halk Yemeklerinden Yedi Tarif* bölümüne odaklanmaktadır. Bu bölümde geleneksel Türk yemekleri, mevsimsel yemekler (ilkbahar, yaz, sonbahar ve kış yemekleri), bayram ve ritüel yemekleri (Ramazan, bayram ve tören yemekleri), özel gün yemekleri, çocuk dostu yemekler, işçi mutfağı, bolluk ve bereketle ilgili yemekler, şifalı yiyecekler ve günlük pratik tarifler gibi kültürel temalara göre sınıflandırılmaktadır. Sınıflandırma, bu yemeklerin tarihsel köklerini ve sembolik anlamlarını keşfederek sosyokültürel önemlerine dair içgörüler sağlamaktadır. Bu tariflerin sınıflandırılması ve analiz edilmesiyle çalışma, yemeğin kültürel bir eser olarak işlev görüp tarihsel bilgiyi ve kolektif hafızayı nasıl koruduğunun altını çizmektedir. Bu araştırma, *Yemek ve Kültür*'ün Türkiye'deki yayıncılık dünyası içindeki önemine ışık tutarak giderek büyüyen yemek çalışmalarına katkıda bulunmaktadır. Derginin mutfak geleneklerinin belgelenmesi, korunması ve aktarılmasındaki rolünün altını çizip yemek, tarih ve kültürel kimlik arasındaki kesişimlere dair değerli perspektifler sunmaktadır. *Yemek ve Kültür*'ü daha geniş bir yemek dergiciliği ve kültürel çalışmalar bağlamına yerleştiren tez, yemek dergilerinin çağdaş mutfak söylemini şekillendirmede oynadığı rolün daha derinlemesine anlaşılmasını sağlamayı amaçlamaktadır.

Bu çalışmada, Türkiye'de yayımlanan yemek dergilerinin kültürel üretim, temsil ve aktarım süreçlerini çok yönlü biçimde değerlendirebilmek amacıyla metin incelemesine ek olarak saha çalışmasına dayalı söyleşiler gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın saha boyutu, *Yemek ve Kültür* dergisinin kuruluş süreci, editoryal yaklaşımı ve yazınsal üretim pratiğini doğrudan deneyimlemiş üç temel aktörle yapılan görüşmelere dayanmaktadır. Bu kapsamda, derginin öncüsü ve sahibi Musa Dağdeviren, derginin süreklilik arz eden yazarlarından Pelin Özer ve derginin editörü Demet Elkâtip ile Yıldız Teknik Üniversitesi Etik Kurulu'ndan alınan 007623 numaralı izin ile akademik etik ilkeler çerçevesinde söyleşiler yapılmıştır. Söz konusu söyleşiler, üniversitenin ilgili etik kurulundan alınan onay doğrultusunda gerçekleştirilmiş; katılımcıların bilgilendirilmiş onamları alınmış ve katılımcılardan aktarılan veriler bilimsel araştırma etiğine uygun biçimde değerlendirilmiştir. Söyleşilerden elde edilen bulgular; derginin kuruluş motivasyonları, içerik politikaları, editoryal tercihleri ve kültürel miras anlayışı bağlamında ele alınarak çalışmanın kuramsal çerçevesiyle ilişkilendirilmiştir. Bu yönüyle araştırma, dergi metinlerine odaklanan bir çözümlemenin ötesine geçerek, derginin üretici aktörlerinin deneyim ve anlatıları aracılığıyla kültürel bir alan okuması sunmaktadır.

Bu çalışma Yıldız Teknik Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimince "SDK-2024-5962 Proje Kodu ile Desteklenmiştir." (This work was supported by Research Fund of the Yildiz Technical University with the Project Code SDK-2024-5962) ve yemek-kültür ilişkisine bir dergi özelinde bütüncül bakışın ilk adımıdır.

Bu tezin tamamlanması çok sayıda kişinin rehberliği ve desteği olmadan mümkün olamazdı. Bu çalışmanın satır aralarında bana yön veren akılların, kalbimi güçlendiren ellerin ve ruhumu diri tutan sevgilerin izleri vardır. Her biri, bu yolun bir yerinde sessizce yanımda yürüdü; bazen bir cümleyle, bazen bir bakışla, bazen de yalnızca varlığıyla...

Prof. Dr. Aynur Koçak'a en derin şükranlarımla… Her yönlendirişinizde bir bilgelik, her sessizliğinizde bir anlayış saklıydı. Bu tez sizin rehberliğinizin ve bana duyduğunuz inancın bir yansımasıdır.

Prof. Dr. Meriç Harmancı'ya içtenlikle teşekkür ederim. Akademik düşüncenin inceliğini dostane yaklaşımın sıcaklığıyla harmanlayan zarif tavrınız ve sözleriniz sadece metne değil, hayata bakışıma da yön verdi.

Canım anneme ve babama sonsuz minnettarlıkla… Bu yolculuğun her adımında arkamda dualarınızı, yüreğimde sevginizi hissettim. Bu çalışmanın en görünmez ama en sağlam temelleri sizin emeklerinizle atıldı.

Eşim Tugay Kösekahya'ya gönülden teşekkürler. Yanımda olman, bir huzur değil sadece; bir dirayet, bir dengeydi. Bu çalışma, aslında birlikte yazdığımız sessiz bir hikâyedir.

Merve Günaltay Başak'a gönülden bir teşekkür… Her uzun yolun bir yoldaşı olur; bu yolculuğun en güzel yoldaşı sendin. Bu çalışmanın ruhunda, senin dostluğunun sıcaklığı, emeğinin zarafeti var. Seninle paylaşılan her an, bu sürecin insani bir hatıraya dönüşmesini sağladı. İyi ki vardın, iyi ki bu yolda birlikte yürüdük.

Ve kızım Tuana'ya... Bu tez, senin minicik ellerine ve henüz sözcüklerle tanışmamış ama sevgiyi en derin hâliyle hisseden kalbine adanmıştır. Sen doğarken ben yazıyordum; ben yazarken sen büyüyordun. Bir annenin, bilime ve yaşama dair kurduğu tüm cümleler, senin gülüşünde yeniden anlam buldu. Bu tez; bir annenin kızına sevgiyle, umutla, inançla bıraktığı sessiz bir mektuptur.

Merve Nesibe CAN KÖSEKAHYA

Ocak, 2026; İstanbul

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **iii**
ABSTRACT ..... **iv**
ÖN SÖZ ..... **v**
KISALTMALAR LİSTESİ ..... **xii**
1. GİRİŞ **1**
1.1. Araştırmanın Konusu 1
1.2. Araştırmanın Önemi ve Amacı 1
1.3. Araştırmanın Yöntemi 2
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları 2
1.5. Temel Kaynaklar 3
1.5.1. Kitaplar 3
1.5.2. Tezler 6
1.5.3. Makaleler 7
1.6. Kuramsal Yaklaşımlar 8
2. YEMEK VE KÜLTÜR DERGİSİ **11**
2.1. Yemek Dergiciliği 14
2.2. Yemek ve Kültür Dergisi Hakkında Genel Bilgi 16
2.3. Bir Derginin Hafızası: Söyleşiler Öncesi 19
2.3.1. Musa Dağdeviren ile Söyleşi 20
2.3.2. Pelin Özer ile Söyleşi 34
2.3.3. Demet Elkâtip ile Söyleşi 50
2.4. Yayın Amacı 53
2.5. Derginin Tematik Organizasyonu 54
2.5.1. Yemek ve Arkeoloji 55
2.5.2. Yemek ve Tarih 59
2.5.3. Yemek ve Felsefe 61
2.5.4. Yemek ve Antropoloji 63
2.5.5. Yemek ve Halkbilim 66

2.5.6. Yemek ve Sosyoloji....69
2.5.7. Yemek ve Kimlik....71
2.5.8. Yemek ve Edebiyat....74
2.5.9. Yemek ve Psikoloji....77
2.5.10. Yemek ve Müzik....79
2.5.11. Yemek ve Sinema....81
3. "UNUTULMUŞ HALK YEMEKLERİNDEN YEDİ TARİF" BÖLÜMÜNÜN İNCELENMESİ....84
3.1. Doğanın Ritmine Eşlik Eden Yemek ve İçecekler....86
3.1.1. Bahar Yemek ve İçecekleri....87
3.1.1.1. Nevruz Yemek ve İçecekleri....109
3.1.1.2. Hıdrellez Yemek ve İçecekleri....112
3.1.2. Yaz Yemek ve İçecekleri....118
3.1.3. Kış Yemek ve İçecekleri....136
3.2. Geçiş Dönemleri....169
3.2.1. Doğurganlık Yemek ve İçecekleri....169
3.2.2. Hamile Yemek ve İçecekleri....175
3.2.3. Lohusa Yemek ve İçecekleri....181
3.2.4. Büyümenin Sofrası....192
3.2.4.1. Çocuk Yemek ve İçecekleri....192
3.2.4.2. Sünnet Yemek ve İçecekleri....200
3.2.5. Evlilik Dönemi Yemek ve İçecekleri....204
3.2.5.1. Görücü Yemek ve İçecekleri....204
3.2.5.2. Nişan Yemek ve İçecekleri....212
3.2.5.3. Düğün Yemek ve İçecekleri....215
3.2.6. Cenaze Sofrası....233
3.3. Tören ve Özel Gün Yemek ve İçecekleri....241
3.3.1. Tören Yemek ve İçecekleri....241
3.3.1.1. Ritüelistik ve İnanç Temelli Yemek ve İçecekler....248
3.3.1.2. Mevlit Yemek ve İçecekleri....271
3.3.1.3. Ramazan Yemek ve İçecekleri....272
3.3.1.4. Bayram Yemek ve İçecekleri....284
3.3.2. Özel Gün Yemek ve İçecekleri....295

3.4. Sosyo-Ekonomik Bağlamda Yemek ve İçecekler.....311
3.4.1. Zenginlerin Tükettiği Yemek ve İçecekler.....311
3.4.2. İşçi ve Esnaf Yemek ve İçecekleri.....314
3.4.3. Kıtlık-Yokluk-Yoksulluk Yemek ve İçecekleri.....325
3.5. Her Mevsimde Tüketilen Yemek ve İçecekler.....356
3.5.1. Hamam Yemek ve İçecekleri.....356
3.5.2. Av Yemek ve İçecekleri.....360
3.5.3. Şifa Veren Yemek ve İçecekler.....364
3.5.4. Misafir Yemek ve İçecekleri.....420
3.6. Hikâyesi Olan Yemek ve İçecekler.....438
4. SONUÇ.....451
5. KAYNAKÇA.....460
6. EKLER.....464

KISALTMALAR LİSTESİ

AB	Avrupa Birliği
BT	Bilgi Teknolojileri
SEM	Structural Equation Modeling (Yapısal Eşitlik Modellemesi)
TBMM	Türkiye Büyük Millet Meclisi
YTÜ	Yıldız Teknik Üniversitesi

1. GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Konusu

"Türkiye'de Çıkan Yemek Dergileri Üzerine Kültürel Bir İnceleme: Yemek ve Kültür Dergisi" başlıklı tez çalışması, *Yemek ve Kültür* dergisinin içeriklerinin, yemek tariflerinin, kültürel analizlerin ve makalelerin Türk mutfağına dair toplumsal, kültürel ve tarihsel öğeleri nasıl yansıttığını incelemektedir. Ayrıca bu doktora tezi, derginin halkbilimi, sosyoloji ve kültürel çalışmalar bağlamındaki rolünü, yemek kültürünün değişim süreçlerini ve derginin bu değişime katkısını konu edinmektedir.

1.2. Araştırmanın Önemi ve Amacı

Yemek çalışmalarına yönelik akademik ilginin artmasına rağmen yemek dergilerinin -özellikle de Türkiye bağlamında- akademik olarak incelenmesi henüz yeterince gelişmemiştir. Dinamik kültürel metinler olarak bu tür dergiler, sadece yemek tariflerinin paylaşıldığı platformlar değil; sosyal normların, tarihsel anlatıların ve yemekle ilgili sembolik anlamların üretildiği ve müzakere edildiği yerler olarak da hizmet vermektedir. *Yemek ve Kültür*, disiplinler arası içeriği ve kültürel ve folklorik bir olgu olarak yemeğe yaptığı vurguyla öne çıkmaktadır. Bu çalışma, folklor ve medya çalışmaları arasında köprü kurarak literatüre katkıda bulunmakta ve bir yemek dergisini kültürel teoriye dayanan işlevsel bir mercekle inceleyen az sayıdaki kapsamlı araştırmalardan birini sunmaktadır.

Bu tezin temel amacı, *Yemek ve Kültür* dergisine özel olarak odaklanarak Türkiye'deki yemek dergilerinin kültürel temelli bir analizini yapmaktır. Çalışma, bugüne kadar yayımlanan 16, 29, 49, 50 sayıları hariç olmak üzere 74 sayının tamamını inceleyerek yemeğin temsil edildiği, yorumlandığı ve bağlamsallaştırıldığı tematik çerçeveleri ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır. Araştırma, gıdayı bir tek beslenme meselesi olarak ele almak yerine, derginin sayfalarında ifade edildiği şekliyle bir hafıza, kimlik, aidiyet ve kültürel aktarım aracı olarak rolünü keşfetmeyi amaçlamaktadır.

1.3. Araştırmanın Yöntemi

Bu araştırma, folklor incelemelerinde sıklıkla başvurulan işlevsel kuram temel alınarak yürütülmüştür. Kuramsal çerçeve olarak Bronislaw Malinowski'nin halk kültürünü toplumun ihtiyaçlarını karşılayan işlevsel bir yapı olarak gören yaklaşımı ile William Bascom'un folklorun dört temel işlevini tanımlayan modeli esas alınmıştır. Bu bağlamda, incelenen folklorik metinler yalnızca içerik bakımından değil, taşıdıkları toplumsal, kültürel, eğitsel ve psikolojik işlevler bakımından da analiz edilmiştir.

Araştırmada veri kaynağı olarak seçilen *Yemek ve Kültür* dergisinin 74. sayıya kadar olan baskısı, tematik içerik analizi yöntemiyle değerlendirilmiştir. Her sayıda yer alan yazılar; kültürel temsil, toplumsal işlev, hafıza aktarımı ve ritüel yapı gibi açılardan sınıflandırılarak analiz edilmiştir. İşlevsel kuram çerçevesinde bu yazıların toplum içindeki işlevleri yorumlanmıştır. Böylece yemeğin kültürel bir yapı olarak nasıl bir işleve sahip olduğu ortaya konulmuştur.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu çalışma, 2005-2024 yılları arasında yayımlanan ve 74 sayıdan oluşan *Yemek ve Kültür* dergisi ile sınırlandırılmıştır. Derginin tematik, kültürel ve folklorik katkılarının derinlemesine ve tutarlı bir şekilde incelenmesine olanak tanıyan bu özgüllük analitik netlik sağlarken, farklı editoryal stratejiler sunabilen Türkiye'deki diğer yemek dergilerini doğal olarak kapsam dışı bırakmaktadır. Bununla birlikte, sadece *Yemek ve Kültür* dergisine odaklanma kararı, derginin tarif merkezli yayıncılığın ötesine geçerek kültürel anlatılar, tarihsel bellek ve sözlü miras dokümantasyonu sunan disiplinler arası bir platform olarak benzersiz konumundan ileri gelmektedir.

Çalışmanın kuramsal çerçevesi, folklorun kültürel, sosyal ve psikolojik ihtiyaçları karşılamadaki rolünü vurgulayan Malinowski ve Bascom'un işlevselci paradigmalarına dayanır. Seçilen bu çerçeve, özellikle gündelik kültürel yaşamda mutfak anlatılarının yinelenen işlevlerini incelemek için uygundur ve yemekle ilgili içeriğin kültürel sistemlere gömülü sembolik eylem olarak anlaşılabileceği sağlam bir mercek sağlamaktadır.

Musa Dağdeviren'in "Unutulmuş Halk Yemeklerinden Yedi Tarif" başlıklı yinelenen köşesine odaklanmak; köşenin sürekliliği, tematik zenginliği ve geleneksel yemek bilgisinin aktarılmasındaki rolü göz önüne alındığında bilinçli bir metodolojik tercihtir. Bu tercih, tek bir

yazarın sesini ön plana çıkarırken, Türk mutfak mirasının çağdaş temsillerini yansıtan sürekli bir folklorik söylemi de vurgulamaktadır.

Sonuç olarak, bu çalışmada tanımlanan sınırlar eksiklik değil; derinlik, tutarlılık ve folklorik uygunluğa izin vermek için tasarlanmış yöntemsel yaklaşımlardır. Karşılaştırmalı modeller oluşturmak, farklı yayınları keşfetmek veya Türkiye'deki yemek kültürünün görsel, performatif ve dijital boyutlarıyla ilgilenmek için gelecekteki araştırmaların önünü açacaktır.

1.5. Temel Kaynaklar

1.5.1. Kitaplar

Türk tarihçisi Bahaeddin Ögel'in alan hakkında kaynaklık edecek eseri *Türk Kültür Tarihine Giriş Türklerde Yemek Kültürü* kitabı, genel olarak Türk mutfak gelenekleri hakkında bilgiler sunmaktadır. Türk mutfağının ne zaman ve nasıl geliştiğini Göktürklerden Osmanlılara değin anlatan yazar, yemeğin Türk toplumundaki kültürel önemine vurgu yapmış, yemeğin sosyal gelenekler, dini pratikler ve ulusal kimlikle nasıl iç içe geçtiğini ve sembolik olarak hangi anlamlar ifade ettiğini ortaya koymuştur. Yemek kültürü üzerine yazılmış diğer çalışmalara benzer şekilde Ögel'in bu kitabı da yemeğin, Türk toplumundaki kapsamlı rolünü ele alarak Türk mutfağında sosyal ve kültürel bağları nasıl güçlendirdiğini konu edinmektedir.

Nihal Kadıoğlu Çevik'in yayına hazırladığı *Hünkarbeğendi: 700 Yıllık Mutfak Kültürü* eseri, zengin ve çok çeşitli bir mutfak mirası olan Osmanlı İmparatorluğu'ndaki yemek geleneğini ve çoğunlukla sarayda verilen ziyafetlerle ilişkilendirilen hünkarbeğendi yemeğinin zamanla nasıl değişip geliştiğini, toplumsal hiyerarşi ve kültürel etkileşim alanı gibi hangi temaları yansıttığını araştırmaktadır. Kitap, özellikle Türk mutfağının tarihsel sürecini, yemek ile kültürün kesiştiği noktaları ve belli bazı yemeklerin kültürel kimliğin ortaya çıkmasındaki rolünü inceler.

Tarih Boyunca Yemek Kültürü kitabıyla Murat Belge, farklı dönem ve bölgelerdeki gastronomik uygulamaların toplumsal ve kültürel yönlerini öğrenmek isteyenler için kapsamlı bilgiler sunar. Belge, farklı sınıf ve sosyal gruplardaki kişilerin farklı yemek alışkanlıklarının olduğuna ve bu alışkanlıkların belli sosyal statü ve kimliği yansıttığına işaret eder. Yine bu eserde de gıda ile iktidar ilişkisi ortaya konur. Hükümetlerin toplum üzerindeki kontrolü artırmak için gıdayı nasıl kullandıklarını anlatan eser, multi-disipliner bir yaklaşımla sosyoloji, tarih, antropoloji gibi bilim dallarından da yararlanarak mutfak uygulamalarının farklı tarihsel dönemlerde sosyal, kültürel ve siyasi hayatla nasıl kesiştiğini anlatır.

Hayati Beşirli'nin *Yemeğin Sosyolojisi* adlı eseri, yemek ve aşçılıkla ilgilenenlerin başvurabileceği bir çalışmadır. Gıdanın yalnızca biyolojik bir gereklilik değil, toplumsal bir olgu olduğunu da vurgulayan yazara göre, besinler zaman içerisinde gelişmiş ve farklı toplumlar tarafından farklı anlamlar yüklenmiştir. Gıdanın gündelik hayatı nasıl organize ettiğini mesela aile yemeklerinin ve toplu yemeklerin toplumsal işlevlerini ve gıdanın iktidar ile bağlantılı olarak sosyal hiyerarşiyi ve güç dinamiklerini nasıl etkilediğini vurgulayan eser; fastfood kültürünün yükselişini, endüstriyel gıda üretimini ve tüketim kalıplarındaki değişiklikleri tartışır.

Türk Edebiyatı Profesörü Günay Kut'un *Ağız Tadı: Türklerde Yemek Kültürü* adlı çalışması, Türk halkının zengin ve çeşitli yemek kültürünü antik çağlara kadar götürerek farklı kültür ve medeniyetlerden nasıl etkilendiğini araştırıp mutfağa tarihsel bir bakış açısı sunmaktadır. Birçok kültürde olduğu gibi Türk kültüründe de yemek kimliği ifade eder, toplumsal bağları güçlendirir ve kültürel mirası korumak için kullanılır. Bu kitap, nesiller boyunca aktarılan mutfak gelenekleriyle dolu olan Türk mutfağının yemek hazırlama, servis etme ve tüketme gibi geleneklerini inceler.

Gastronomi ve yemek sanatı üzerine bir çalışma olan Brillat Savarin'in *Lezzetin Fizyolojisi* adlı kitabı veya orijinal adı ile *Physiologie du goût ou Meditations de gastronomie transcendante* ilk 1825 yılında yayımlanmıştır. Kitap; sofra zevkleri, yemek tarifleri ve yemek, kültür, toplum arasındaki ilişkiye dair gözlemleri ihtiva eder. Brillat-Savarin, yemek yeme eyleminin yalnızca bir gereklilik olmadığını, onu ayrıca sanatın bir biçimi olarak değerlendirdiğini söyler ve yemek yerken alınan hazzın insan mutluluğunun kilit bir yönü olduğuna inanır. Yemeğin takdir edilmesinde görme, koklama, tatma, dokunma ve işitmenin nasıl bir işlev taşıdığını ve yemek yeme deneyimine yaptığı katkıları araştırır. Farklı bir şekilde söylemek gerekirse, dilin değişik tatları nasıl algıladığı ve bağırsakların gıdaları nasıl işlediğini anlatır. "Bana ne yediğini söyle, sana kim olduğunu söyleyeyim" diyen yazar, kişinin yemek tercihlerinin karakteri ve kültürü hakkında ipucu verdiğini ifade eder. Mutfak literatüründe temel bir metin olan kitap; felsefi görüşler, mizahi gözlemler ve yemekten haz almaya yönelik pratik tavsiyeler verir.

Reay Tannahill'ın *Food in History* adlı eseri, tarih öncesi dönemlerden günümüze kadar uzanan geniş bir perspektifle, insanlık tarihinin şekillenmesinde gıdanın rolünü kapsamlı bir şekilde incelemektedir. Kitap gıda üretimi, tüketimi ve kültürel bağlamdaki evrimini ele alırken; baharatların keşfi, tarımın gelişimi ve endüstriyel devrim gibi önemli dönüm noktalarının toplumsal ve ekonomik etkilerini de tartışmaktadır. Tannahill, gıdanın sadece bir besin kaynağı

olmasının ötesinde, medeniyetlerin yükselişini ve düşüşünü etkileyen, kültürel kimliklerin oluşumunda belirleyici bir faktör olduğunu vurgulamaktadır.

Yemek ve gastronomi hakkında geniş bilgiler edinmek isteyenler için diğer önemli kaynak, *Üç Silahşörler* in ünlü yazarı Alexandre Dumas'ın kaleme aldığı hem bir mutfak ansiklopedisi olan hem de yemek tarifleri, anekdotlar ve yemek üzerine düşünceleri içeren *Mutfak Sözlüğüm* adlı kitaptır. Gastronomik terimler üzerine ayrıntılı bilgiler veren kitap, acemi ve deneyimli aşçılar için mutfak teknikleri ve mutfak uygulamaları hakkında bilgi ve tavsiyeler paylaşır. Dumas'a göre, yemek ve yemek pişirmek bir sanattır. Bu yüzden çalışmasında da sıra dışı malzemelerle gastronomik uygulamaları ele alır.

Editörleri Suraiya Faroqhi ve Christoph K. Neumann'ın olan *Soframız Nur Hanemiz Mamur* adlı çalışma Necdet Sakaoğlu, Ekrem Işın, Özge Samancı, Stefanos Yerasimos gibi toplamda on beş yazarın kaleme aldığı bölümlerden oluşmaktadır. İstanbul'daki elçilerin, Şam'daki mutfak gereçlerinin, şehzade mutfaklarının, kahvehanelerin anlatıldığı bu çok yazarlı eser, okuyucuya farklı bir yeme-içme kültürü sunar. Türk yemek kültürüne ilgi duyanlar için bir bilgi kaynağı olarak değerlendirilebilir.

Gana halkları üzerine çalışmış bir Afrika uzmanı olan Jack Goody'nin yazdığı gıda çalışmaları konusunda bir eser olan *Yemek, Mutfak, Sınıf: Karşılaştırmalı Sosyoloji Çalışması* adlı eserinin çevirmenliğini Müge Günay Güran yapmıştır. Kitabın incelemesi, yemek tercihlerinin ve mutfak pratiklerinin toplumsal hiyerarşileri ve kültürel kimlikleri nasıl yansıttığı yönündedir. Goody, öncelikle geleneksel toplumlara odaklanırken globalleşmenin yemek kültüründeki izlerini tartışmaktadır. Mutfağın yalnızca beslenme ile ilgili olmadığını bireylerin sosyalleşmesinde, özel günleri kutlamada ya da kültürel değerleri ifade etmede önemli rollerinin bulunduğunu söyleyen yazara göre mutfak kültürü ve yeme alışkanlıkları zamanla evrilmiş ve tarihsel, ekonomik ve kültürel faktörler tarafından şekillendirilmiştir.

Türk mutfak kültürü üzerine kaleme alınmış klasik ve çağdaş çalışmalarda tatlılar ve şekerlemeler, yemek kültürünün tamamlayıcı ve anlam üretici unsurları olarak önemli bir yer tutmaktadır. Bu alanda hem tarihsel metinlere dayanan hem de modern araştırma yöntemlerini kullanan Türkçe yayınlar mevcuttur. Ancak tatlı ve şekerleme kültürünü tarihsel süreklilik, üretim teknikleri, sembolik anlamlar ve gündelik kullanım bağlamlarıyla birlikte ele alan kapsamlı çalışmalar sınırlıdır. Bu bağlamda Priscilla Mary Işın'ın *Gülbeşeker: Türk Tatlıları Tarihi*, Türk tatlı ve şekerleme kültürünü bütüncül bir perspektifle inceleyerek önemli bir başvuru kaynağı olarak değerlendirilmektedir. Söz konusu çalışma, Osmanlı döneminden günümüze uzanan geniş bir zaman diliminde tatlı ve şekerleme çeşitlerinin üretim biçimlerini,

kullanılan hammaddeleri ve tüketim bağlamlarını ele almaktadır. Nöbet şekeri, peynir şekeri, kudret helvası, ağız miki, bâdem şekeri, çarşı helvaları, tatlı sucuk, güllaç, baklava, kadayıf, pelte, lokum, âşûre ve zerde gibi çok sayıda ürün; toplumsal, dinsel ve kültürel işlevleri üzerinden incelenmektedir. Bu yönüyle eser, tatlıların ritüel, hediyeleşme, statü gösterimi ve kolektif hafıza bağlamlarında anlam kazanan kültürel pratikler olduğunu ortaya koymaktadır.

Marianna Yerasimos'un, Osmanlı İmparatorluğu ve ötesine yaptığı seyahatlerle tanınan 17. yüzyıl Osmanlı kâşif ve yazarı Evliya Çelebi'nin, seyahatnamelerinde anlatılan yemek ve mutfak geleneklerini anlattığı *Evliya Çelebi'nin Seyahatnamelerinde Yemek Kültürü* adlı eseri; sosyal statü, dini inançlar ve bölgesel kimlikleri yansıtan kültürel bir sembol olarak yemeğin işlevlerini geniş bir perspektifle anlatır. Bu çalışma, alanda uzmanlaşmak isteyenlerin keyifle okuyacağı bir kitap olarak önemlidir. Çünkü Osmanlı İmparatorluğu'nun en ünlü gezgin ve yazarlarından birinin gözünden Osmanlının mutfak dünyasına büyüleyici bir bakış sunmaktadır.

Claude Lévi-Strauss'un *Mythologiques* adlı çalışmasının ilk cildi olan *Çiğ ve Pişmiş* eseri, Amerika'nın yerli kabilelerine odaklanarak çeşitli kültürlerden mitlerin analizi yoluyla mitolojinin doğasını ve insan zihninin yapısını incelemektedir. Yazara göre, mitler keyfi öyküler değildir; belli kural ve ilkelere göre yapılandırılmıştır. O, mit ve tarih arasındaki geleneksel ayrıma meydan okuyarak mitlerin tarihsel unsurlar içerdiğini ve geçmiş toplumlarla ilgili önemli bilgiler vereceğini savunur. Antropoloji ve yapısalcılık alanında ufuk açıcı kitapta, özellikle Güney Amerika'daki yerli halkların mitlerinden ve ritüellerinden alınan etnografik örnekler mevcuttur.

Sidney W. Mintz'in, şekerin modern tarihteki yerini anlattığı *Şeker ve Güç* adlı kitabı, şeker ekimi ve tüketiminin antik çağlardan modern çağa kadar dünya çapında nasıl yayıldığını araştırmaktadır. Yazara göre; şeker sosyal ve kültürel anlamlarının yanı sıra sınıf, ırk ve toplumsal cinsiyet kimliklerinin oluşumuna da katkıda bulunmuştur. Bir zenginlik ve statü göstergesi olarak gelişen şeker, kitlesel tüketim ve küreselleşmenin yükselişinde ve tüketim kültürü üzerinde de etkili olmuştur. Dolayısıyla Mintz'in bu eseri, uluslararası şeker ticaretinin siyasi, ekonomik ve kültürel boyutlarının detaylı bir analizini sunarak modern dünyada gıda, iktidar ve toplum arasındaki karmaşık etkileşimi vurgulamaktadır.

1.5.2. Tezler

Özge Yıldırım Gürses tarafından 2021 yılında yazılan *Gastronomi Kültürünün İnşasında Medyanın Rolü: Yemek Dergileri Üzerine İçerik Analizi* adlı yüksek lisans tezi 2020 yılı

boyunca yayımlanan ve yaygın olarak dağıtılan dört derginin (*Lezzet, Lokma, Sofra* ve *Yemek Zevki*) detaylı bir içerik analizini yaparak yemek dergilerinin Türkiye'de gastronomi kültürünün inşasındaki rolünü araştırmaktadır. Çalışma, yemek dergilerini yalnızca yemek tarifleri koleksiyonları olarak ele almak yerine, onları hem görsel hem de metinsel unsurlar aracılığıyla sembolik anlamlar, yaşam tarzı kodları ve ulusal kimlik anlatıları ileten kültürel eserler olarak incelemektedir. Toplam 3998 sayfadan oluşan 42 dergi sayısı sistematik olarak analiz edilmiş, 650 makale ve 2582 yemek tarifi değerlendirilmiştir. Bulgular, Türk mutfak kimliğinin yerel ve küresel mutfakların temsilleri, mevsimsel yemek temaları ve yazarlık kalıpları aracılığıyla nasıl inşa edildiğini vurgulamaktadır. Analiz, geleneksel ve modern mutfak pratiklerinin harmanlanması, dünya mutfaklarının seçici olarak dahil edilmesi ve cinsiyete dayalı mutfak rollerinin pekiştirilmesi gibi baskın temaları ortaya koyar. Hem nitel hem de nicel verilere dayanan tez, basılı medyanın mutfak belleğini şekillendirmedeki, gastronomik değerleri aktarmadaki ve ulusal bir yemek kültürünün sembolik üretimine katkıda bulunmadaki aracılık gücünün altını çiziyor. Bunu yaparken, gündelik kültürel söylemdeki etkili rollerine rağmen yemek dergilerinin yeterince incelenmediği Türk akademik literatüründeki önemli bir boşluğu doldurmaktadır.

İkbal Ertuğrul Dikeç'in *Antik Uygarlıklarda Yemek Kültürü ve Müzik Etkileşimi; Şölenler, Festivaller, Ritüeller* adlı 2022 yılında yaptığı yüksek lisans tezi, antik uygarlıklarda yemek ve müzik arasındaki çok yönlü ilişkiyi gastronomi, arkeoloji, mitoloji, teoloji ve müzikolojiyi birleştiren multidisipliner bir mercekle araştırıyor. Çalışma, belge analizi ve betimleyici yöntemler kullanarak Mezopotamya, Anadolu, Helen ve Roma bağlamları başta olmak üzere çeşitli antik kültürlerde yemek ve müziğin dini ritüellerde, toplumsal şölenlerde ve kutlama festivallerinde nasıl bir arada var olduğunu incelemektedir. Araştırma, müzik ve yemeğin kültürel aktarım, ruhani sembolizm ve sosyal tabakalaşma araçları olarak nasıl kullanıldığını ve genellikle dini inançları ve siyasi otoriteyi nasıl güçlendirdiğini vurgulamaktadır. Tez, bu iki duyusal deneyimin entegrasyonunun yalnızca antik çağdaki toplumsal yaşamı şekillendirmekle kalmayıp, aynı zamanda çağdaş mutfak estetiği ve "yemek müziği" uygulamalarına da zemin hazırladığının altını çizmektedir. Nihayetinde bu çalışma, insan kültürel ifadesinin tarihsel olarak az keşfedilmiş bir boyutunu aydınlatarak gastronomi alanının büyümesine katkıda bulunmaktadır.

1.5.3. Makaleler

Özge Samancı'nın *İstanbul'un Sokak Lezzetleri* adlı makalesi, 19. yüzyıl sonu İstanbul'unun canlı ve çok yönlü sokak yemeği kültürünü tarihsel, sosyolojik ve gastronomik merceklerden

inceleyerek karmaşıklığını ortaya koymaktadır. Mahkeme kayıtları, seyahatnameler, anılar ve görsel malzemeler gibi arşiv kaynaklarına dayanan çalışma, toplu olarak "ayak esnafı" olarak bilinen seyyar gıda satıcılarının şehrin gündelik hayatının nasıl ayrılmaz bir parçası haline geldiğini belgelemektedir. Genellikle Türkler, Ermeniler, Rumlar, Yahudiler ve Arnavutlar gibi çeşitli etnik kökenlerden gelen göçmenlerden oluşan bu satıcılar; meyveler, hamur işleri ve kebaplardan tatlılara, şerbetlere ve mayalı içeceklere kadar geniş bir yelpazede yiyecek satarlardı. Ürünlerin çeşitliliği İstanbul'un kozmopolit dokusunu yansıtmakta, şehrin Tanzimat ve Tanzimat sonrası dönemde modernleştirici etkiler altında geçirdiği dönüşümü ortaya koymaktadır. Makale, sokak yemeklerini İstanbul'un somut olmayan kültürel mirasının hayati bir unsuru olarak konumlandırmaktadır.

Doçent Doktor Nazife Gürhan'ın *Yemek ve Din: Yemeğin Dini Simgesel Anlamları Üzerine Bir İnceleme* isimli çalışması, dinin gıdaya biyolojik gerekliliğinin ötesinde sembolik, kültürel ve ahlaki anlamlar yükleyerek gıda uygulamalarını nasıl şekillendirdiğini araştırmaktadır. Öncelikle İslam dinine odaklanan çalışma, dini doktrinlerin, ritüellerin ve tabuların hangi koşullar altında tüketildiğini araştırmaktadır. Makale, yemeğin hem ilahi bir iletişim aracı hem de toplumsal sınırların bir işareti olarak hizmet ettiğini ve dini, gündelik yemek yeme eyleminin içine derinlemesine yerleştirdiğini göstermektedir.

1.6. Kuramsal Yaklaşımlar

Tarihsel bir bakış açısıyla, işlevselcilik, Auguste Comte tarafından savunulan ve daha sonra Émile Durkheim tarafından temsil edilen pozitivist felsefeden entelektüel mirasını alır. Ancak, sosyal birlik kavramından uzaklaşan Marksist teorisyenler, toplumsal doku içindeki bütünleşme ve uyuma karşıt olarak "sosyal çatışma"yı vurgularlar. Comte ve Spencer öncelikle biyolojik ve sosyal süreçlerin birbirini nasıl yansıttığıyla ilgilenirken, işlevselcilik bakışını sosyal kurumların karşılıklı ilişkilerine çevirir ve toplumu, her parçanın farklı bir işlevi yerine getirdiği uyumlu bir sistem olarak görür (Aça, 2016, 270). Bronislaw Malinowski, bu teoriyi sistematik olarak çerçeveleyen öncü bir figür olarak ortaya çıkar. A. R. Radcliffe-Brown gibi akademisyenlerle iş birliği yapar. Katılımcı gözlem teknikleri ve kültürel kurumların analizi yoluyla antropolojik düşünceyi önemli ölçüde şekillendirir.

Bronislaw Malinowski (1884-1942), Polonya'nın Kraków kentinden gelip matematik ve fizik alanındaki bilgilerini antropoloji ile birleştirerek etnografik araştırmalara çığır açan katkılarda bulunur. Jagiellonian Üniversitesi'nde ve daha sonra London School of Economics'te öğrenim görür. I. Dünya Savaşı sırasında Malinowski'nin Trobriand Adaları'nda yaptığı saha çalışması

(1915-1918), günlük sosyal yaşamın titiz bir şekilde gözlemlenmesi ve yerel topluluklarla yakın ilişki kurulmasıyla karakterize edilen etnografide bir dönüm noktası olur (s. 271). Özellikle Argonauts of the Western Pacific (1922) adlı eserinde, kula gibi takas sistemlerinin karmaşıklığına odaklanarak, bu sistemlerin hem ritüel hem de sosyo-ekonomik işlevlerini araştırır. Bu eser, Malinowski'nin kültürel uygulamaların pratik işlevlerine verdiği önemi ve yenilikçi metodolojik katkılarını yansıtmaktadır (s. 271). Malinowski'nin "işlev" kavramı, her bir kültürel ve sosyal öğenin toplumun kolektif yaşamını sürdürmede oynadığı vazgeçilmez role odaklanır. O, her inanç, uygulama veya kurumun belirli ihtiyaçların karşılanmasıyla karmaşık bir şekilde bağlantılı olduğunu ve böylece sosyal organizmanın organik bütünlüğünü koruduğunu öne sürer (s. 272). Bu nedenle kültür hem biyolojik gereklilikleri hem de sosyal örgütlenmeden kaynaklanan türetilmiş veya "ikincil" ihtiyaçları ele alan dinamik bir sistem olarak işlev görür. Bu türetilmiş ihtiyaçlar, sosyal düzeni güvence altına alan ve iş birliğini kolaylaştıran yasal, ekonomik ve politik yapıları kapsar. Malinowski, kültürel olguları keyfi gelenekler olarak değil, hayati insan gereksinimlerini karşılamak için şekillendirilmiş amaçlı çözümler olarak sınıflandırır (s. 272). O, kültürel tepkilerin biyolojik zorunluluklardan kaynaklandığını, ancak bunların asla tamamen mekanik olmadığını savunur. Bunun yerine, kültür uyarlanabilir stratejiler ve sembolik çerçeveler üretir ve temel hayatta kalma ihtiyaçlarını karmaşık sosyal uygulamalara dönüştürür. Kültürel olguların izole bir şekilde var olamayacağını, fakat daha geniş sosyal bağlamla tutarlı bir şekilde iç içe geçmiş olduğunu vurgular (s. 273). Malinowski'ye göre ritüeller, sembolik jestler ve kolektif performanslar, temel insan dürtüleri ile sosyal uyum arasında arabuluculuk yapma kapasitesini somutlaştırır ve salt biyolojik içgüdünün ötesine geçen bir anlam ağı oluşturur (s. 273). Metabolizma, üreme, bedensel rahatlık, güvenlik, hareket, büyüme ve sağlık gibi bir dizi temel biyolojik ihtiyacı sıralar ve bunların her birinin beslenme sistemleri, akrabalık yapıları, barınma, koruyucu önlemler, organize faaliyetler, eğitim ve hijyen gibi karşılık gelen kültürel kurumlar aracılığıyla ifade bulduğunu belirtir (s. 274). O, fizyolojik zorunlulukları karşılamanın ötesinde, kültürün sosyal organizasyonu ve sürdürülebilirliği sağlamak için düzenleyici mekanizmalar, yani onun deyimiyle "kültürel zorunluluklar" sağladığını iddia eder. Bunlar arasında üretim ve dağıtım için ekonomik sistemler, sosyal yeniden üretim için eğitim süreçleri, sosyal kontrol mekanizmaları ve güç dağılımı için siyasi yapılar yer alır (s. 274). Bu çerçeve, kültürün hem uyumsal hem de düzenleyici bir güç olduğunu ve biyolojik ihtiyaçları organize bir sosyal yaşama dönüştürdüğünü açıklar. Alfred R. Radcliffe-Brown, sosyal kurumların toplumsal dengeyi nasıl sağladıklarına odaklanarak yapısal işlevselciliği geliştirir. Malinowski bireysel ihtiyaçları vurgularken, Radcliffe-Brown toplumu, işlevleri sosyal uyumu sürdüren birbiriyle

ilişkili yapıların bir ağı olarak görür (s. 275). Yapısal işlevselcilik, gelenekleri sadece kataloglamaktan farklıdır; kurumların yapısal karşılıklı bağımlılığını analiz eder ve yasaların, akrabalık sistemlerinin, ritüellerin ve inançların sosyal düzeni korumak için nasıl bir araya geldiğini vurgular. Radcliffe-Brown'un yaklaşımı, kültürü bütünleşik bir bütün olarak konumlandırır ve her bir parçanın istikrarı sistemik uyumu sağlar (s. 275).

Radcliffe-Brown da dahil olmak üzere modern yapısal işlevselciler, Durkheim'ın toplumu dengeye ulaşmak için çabalayan bütünleşik bir varlık olarak tanımlamasına dayanır. Toplumsal istikrarın, bireysel çıkarlar ile kolektif talepler arasındaki gerilimleri çözen kurumsal düzenlemelerle sağlandığını savunurlar (s. 276). Birey merkezli analizlerin aksine, yapısal işlevselcilik kültürel sistemleri ayakta tutan makro düzeydeki bağlantıları vurgular. Kurumların izole bir şekilde değil, daha geniş bir toplumsal mimarinin bileşenleri olarak işlediğini ve toplumsal değişim içinde uyumu ve sürekliliği toplu olarak kolaylaştırdığını vurgular (s. 276). Halkbilim çalışmalarında işlevselcilik, kültürel ifadelerin toplumsal sistem içinde pragmatik amaçlara hizmet ettiğini öne sürerek önemli bir yorumlama perspektifi sunar. İşlevselci analiz, mitleri, ritüelleri ve gelenekleri toplumsal ihtiyaçlara yanıtlar olarak yorumlar ve sembolik uygulamaları toplumsal fayda ve uyum çerçevesine yerleştirir (s. 274–276). Malinowski'nin öne sürdüğü gibi bireysel motivasyonlar yoluyla ya da Radcliffe-Brown'un vurguladığı gibi yapısal zorunluluklar yoluyla olsun, folklor toplumsal dengeyi korumada önemli bir araç olarak görülür. Bu ikili bakış açısı, kültürel eserleri hem kişisel hem de kolektif bağlamlara yerleştirerek folklor araştırmalarını zenginleştirir. Claude Lévi-Strauss, kültürel fenomenleri toplumsal ihtiyaçlara mekanik tepkiler olarak indirgeme eğilimlerini eleştirerek işlevselci açıklamalara karşı çıkar. Bunun yerine, insan düşüncesinin kültürel kategorileri ikili karşıtlıklar ve sembolik sistemler aracılığıyla evrensel olarak düzenlediğini iddia ederek yapısalcı bir bakış açısını savunur (s. 270–276). Lévi-Strauss, kültürün bilişsel boyutunu vurgular ve ilkel sınıflandırmaların bile sadece pratik değil, dünyaya düzen getirmek için yapılan entelektüel çabalar olduğunu öne sürer. Bu entelektüel çerçeve, işlevselciliğin pragmatik yönelimi ile keskin bir tezat oluşturur ve antropolojik teoriye eleştirel bir söylem getirir (s. 270–276).

2. YEMEK VE KÜLTÜR DERGİSİ

Dergi; belli aralıklarla çıkan, genellikle bir konu veya konu grubuna odaklanan makale, deneme, eleştiri, röportaj, araştırma, derleme gibi yazıları içeren, görüş ve düşüncelerin yayılmasında önemli görevler üstlenen basılı veya dijital platformlarda da okunabilen yayındır. Eskiden kullanılan *mecmua* (cem etmek, derlemek, toplamak) sözcüğünü karşılar. Gazeteler dışındaki süreli yayınların en önemli türü dergidir. Mecmua veya dergi kavramı, gazeteye benzeyen ve periyodik olarak, yedi günde bir, iki haftada bir, birkaç ayda bir veya mevsimlik yayımlanan süreli yayınları kapsayacak şekilde anlaşılır. İçinde haber, moda, bilim, edebi eserler, görsel sanatlar, teknoloji ve diğer konularla ilgili makaleler bulunur (Saydam,1993:3).

Basın tarihi içinde sayılmasına rağmen gazeteler kadar rağbet görmeyen ve gelişimi, gazetelerin ortaya çıkmasından çok sonra başlayan bu iletişim organı, daha çok bilim adamlarının birbirleriyle ve toplum içindeki iletişimi sağlayıp bilimsel alandaki gelişmeleri haber verdikleri bir araç olarak kullanılmıştır. Dergicilik, tarihsel kökenlerini almanaklara dayandıran bir yayıncılık türü olarak, yazılı basın içerisinde giderek daha belirgin bir konum elde etmiştir. Bu gelişmenin temel nedenlerinden biri, gazete ile görsel-işitsel iletişim araçları arasında ortaya çıkan rekabet olmuştur. Radyo ve televizyon gibi mecraların gündelik olayları anında aktarabilme kapasitesi, gazetelerin bu alandaki tekelini zayıflatmıştır. Buna karşılık okurlar, olayların arka planını öğrenmek, daha kapsamlı değerlendirmelere ulaşmak ve farklı yorumları görmek amacıyla dergilere yönelmiştir. Dergiler, yalnızca içerik bakımından değil, görsel tasarımlarıyla da okuyucunun dikkatini çekmeyi başarmış; ayrıntılı haber sunumunu estetik unsurlarla birleştirerek görsel-işitsel araçlarla olan rekabeti farklı bir boyuta taşımıştır. Böylece dergiler, yalnızca bilgi aktaran değil, görselliği öne çıkaran bir mecra haline de gelmiştir. Özellikle dergicilik sektörünün ileri düzeyde geliştiği Amerika Birleşik Devletleri'nde, dergiler kamuoyu oluşumunda merkezi bir rol üstlenmiş; toplumsal ve siyasal tartışmaların yönlendirilmesinde birincil derecede etkili yayın organları haline gelmiştir. Dünya dergicilik tarihinin uzun bir geçmişinin olduğunu ve ilk dergi örneklerinin, ses getiren önemli yayınların ilk defa Batı Avrupa ve Amerika'da görüldüğünü söylemek gerekir. Bu yüzden öncelikle bu bölgelerdeki dergicilik yayınından daha sonra da Türkiye'deki önemli dergilerden söz edip yemek dergiciliğinin tarihçesini anlatmak uygun olacaktır (Yapar, 1999:6).

Matbaanın Avrupa'da yaygınlık kazanmaya başlamasından yaklaşık iki yüzyıl sonra, 17. yüzyılda ilk süreli yayın örnekleri ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda bilinen ilk dergi, 1665 yılında Paris'te yayımlanan *Journal des Savants*'tır. Ardından 1682'de Leipzig'de Latince olarak çıkarılan ve matematik ile fen bilimlerine odaklanan *Acta Eruditorum* yayımlanmıştır. Bu girişimlerin ardından Avrupa'nın farklı kentlerinde art arda yeni dergilerin yayımlanması, yükselen kentsoylu sınıfın hem toplumsal hem de küresel gelişmeler hakkında bilgi edinme ihtiyacını açıkça göstermektedir. Bilimsel yeniliklerin duyurulması ve tartışılması amacıyla yayımlanan bu ilk dergilerde çok çeşitli konulara ilişkin yazılar yer almıştır. Aynı dönemde edebî eleştirilerin yayımlandığı dergiler de görülmeye başlamış ve böylelikle dergicilik, bilgi dolaşımının yanı sıra edebiyat alanında da önemli bir mecra haline gelmiştir. İlk dergilerden biri de 1665-1792 yıllarında Fransa'da Sieur de Hedouvile Denis de Sallo tarafından yayımlanan *Journal Des Savants* dergisidir. 1665 yılının ocak ayında ilk kez bilimsel bir derginin yayın hayatına başlaması, yapılan çalışmaların duyurulması ve bilim insanlarının çalışmalarını yayımlayabilmesi adına bilim dünyasında önemli bir gelişme olmuştur. Bu dergiyi yine 1665'te Londra'da yayın hayatına başlayan *Philosophical Transaction,* 1668 yılında Roma'daki *Giornale De Letterati,* 1682'de Almanya'da Latince olarak yayımlanan ve içinde matematik ve fen alanında birçok makale bulunan *Acta Eruditorum* ve 1688 yılında Almanca yayımlanan *Monatsunterredungen des Thomasius* dergileri takip etmiştir. Bu dergilerin ortak amacı bilim, kültür, edebiyat ve diğer alanlardaki bilgileri paylaşmak, toplumu bilgilendirmek, entelektüel ilerlemeyi ve kültürel etkileşimi sağlamaktır (Jeanneney,2009:23).

XVIII. yüzyılın başlarında İngiltere'de birçok dergi yayın hayatına başlar. 1704-1713 yılları arasında yayımlanan ve editörü ünlü roman *Robinson Crusoe*'un yazarı Daniel Defoe olan *Review*, ilk İngiliz dergisi olma özelliği taşıyarak dokuz yıl boyunca haftada üç kez çıkar. 1790'da Sir Richard Steele'nin *Tatler*'i, ardından da içeriği politika, dünyadan haberler, tiyatro, coffee-house dedikoduları olan ve Steele ile Joseph Addison tarafından yayımlanan *Spectator* gelir.

Dergiler yaygınlaştıkça hitap ettikleri kitleler de çeşitlenir. Yalnızca siyasal hayat, bilimsel makaleler değil artık çocuklara yönelik de dergiler görülmeye başlanır. 1722 yılında Almanya'nın şehri Leipzig'de yayımlanan ve içerisinde çeşitli öykü, fabl, doğa konuları bulunan *Leipziger Wochenblatt für Kinder* adlı dergi çocuk dergiciliğinin öncüsü sayılır.

1731 yılında İngiliz editör Edward Cave İngiltere'de *Gentleman's Magazine* adlı dergiyi zamanın önemli bir entelektüel platformu olarak yayın hayatına kazandırmıştır. Bu dergi, dünyadaki ilk periyodik dergidir.

XIX. yüzyılda İngiltere'de, taşlamaların olduğu *Edinburgh Review* (1802-1929)) ve *Balackwood's Edinburgh Magazine* (1817-1980) ve *Household Words* (1859-1895) ve *All the Year Round* gibi romanların yayımlandığı dergiler bulunmaktaydı. Charles Dickens'in de romanlarının pek çoğunu yayımladığı bu dergilere ek olarak W. M. Thackeray'ın ve Anthony Trollope'nin romanlarını yayımladığı *Cornhill Magazine* (1860-1975) dergisini de söylemek gerekir. *Punch* (1841-1992) mizah türünün en ünlüsüydü ve haftalık çıkardı. *Economist* (1843-) de oldukça çok okuyucuya sahip haftalık dergiler arasındadır.

1765-1783 yılları arasında gerçekleşen Amerikan Devrimi olarak bilinen süreçten önce ömürleri on ay kadar olan 15 tane dergi yayındaydı. Bunlardan en bilinenleri; Andrew Bradfort'un *American Magazine* dergisi, 1741'deki *Monthly View of the Political State of the British Colonies* ve Amerikan Devriminin önderlerinden olan Benjamin Franklin'in yayın hayatına kazandırdığı *General Magazine* (1741) ve *Historical Cronicle* (1757-58) dergileridir. Philadelphia'da Amerikan Devrimi zamanında yayımlanan diğer dergiler *Pennsylvania Magazine* (1774-1775) ve *United States Magazine* (1779)'dir (Turan, 2005).

Matbaanın geç gelmesinden dolayı dergicilik, Türkiye'de iki yüzyıllık bir gecikmeyle 19. yüzyılda başlamıştır. Dergicilik tarihimizin bilinmesi önemlidir; çünkü dergiler de gazeteler kadar toplumumuzun gelişim aşamalarını, siyasal koşullarını, ekonomik kalkınmasını yansıtan bir iletişim alanıdır.

Dergiler, yayın sürelerine ve konularına göre tasnif edilir. Çıkış sıklıklarına göre; haftalık, on beş günlük, aylık, mevsimlik, altı aylık, yıllık çıkarılan dergiler vardır. Konularına göre dergi grubunda ise; her türden okuyucuya hitap eden, içinde herkesin ilgisini çekecek konu ve yazıların olduğu dergiler ve bilim-teknik, sanat-kültür, düşün (fikir), mizah, kadın, erkek, çocuk, gençlik, moda, yemek, spor gibi uzmanlık dergileri yer alır. Bir yayının "dergi" niteliği taşıyabilmesi için uyması gereken bazı ortak ilkeler vardır; ancak bu durum, tüm dergilerin birbirine benzer olduğu anlamına gelmez. Farklı amaçlar, içerikler ve hedef kitleler doğrultusunda yayımlanan dergiler, çeşitlilikleri nedeniyle belirli kategorilere ayrılmıştır. Genel kabul gören sınıflandırmaya göre dergiler beş temel grupta incelenmektedir. İlk olarak tüketici dergileri**,** reklam odaklı yayın politikalarıyla öne çıkar. Temel işlevleri, tüketim alışkanlıklarını yönlendirmek ve okuyucuları belirli ürünlere ya da hizmetlere yöneltmektir. Günümüzde yaygın olarak karşılaşılan pek çok dergi bu gruba dâhildir; kadın dergileri de bu

türün en belirgin örneklerindendir. Bir diğer tür olan kurum dergileri**,** Türkiye'de hızla gelişen bir yayıncılık alanı haline gelmiştir. Bu dergiler, kurum içi ve kurum dışı olmak üzere ikiye ayrılır. Kurum içi yayınlar, çalışanların verimliliğini artırmak, motivasyon sağlamak, onları eğitmek ve bilgilendirmek gibi işlevlere sahiptir. Kurum dışı dergiler ise daha çok bir ürün, hizmet ya da düşüncenin tanıtımına ve satışına odaklanır. Sektör dergileri, ekonomik üretim ve hizmet dolaşımını konu edinerek belirli iş kollarına yönelik içerik sunar. Bilimsel dergiler**,** akademik toplulukların bilgi üretim ve paylaşım ihtiyacına hizmet eden, araştırma ve bilimsel tartışmaları yayımlayan yayınlardır. Son olarak, marjinal dergiler**,** biçim, içerik, dağıtım ve yönetim anlayışlarıyla alışılmış kalıpların dışında duran, özgün özellikleriyle dikkat çeken yayınlardır (Yapar, 1993:11-12).

Dergiciliğin Türkiye'deki durumu şu tarihsel süreç ile izlenebilir: Osmanlı dönemi, Kurtuluş Savaşı dönemi, Cumhuriyet'in ilk yılları, çok partili yaşama geçiş süreci ve günümüzde dergicilik. Osmanlı'daki ilk dergiler, Tanzimat'la beraber başlayan yüzü Batı'ya dönmenin izlerini sürmekteydi. Yani bu dergilerde İslami ilimler değil; Batı'nın fünûnu anlatılmış, okuyucu kitlesine Batı'nın bilimi ile teknolojisi sunulmuştur. Osmanlı İmparatorluğunda, Türkçe dergilerin ilk defa XIX. yüzyılın ortalarında çıktığı, ilk Türkçe derginin 1849'da yayımlanan ve halka bilgi vermek üzere belli zamanlarda çıkarılan resmi duyuru niteliğindeki *Vakâyi-i Tıbbiye* olduğu bilinir. Bu dönem üzerine yapılan bazı müşahedeler, bilhassa II. Meşrutiyet'ten sonra dergilerin sayısının arttığını, konu olarak da fazlaca çeşitlendiğini bize söylemektedir.

2.1. Yemek Dergiciliği

Yemek tarihi son derece karmaşık ve çeşitli bir konudur. Çünkü insanoğlunun milyarlarca yıllık tarihinde en temel gereksinimi yemek olmuştur. İnsan, yemek bulabilmek için doğayla hep bir mücadele halinde olmuş ve bu durum mağara resimlerine dahi yansımıştır. Yıllar içerisinde tarım, teknoloji ve ticaretin gelişmesiyle mutfak kültürü toplumlardan başka toplumlara taşınmış ve aşçıların kullandıkları teknik ve malzemeler de değişip gelişmiştir. Günümüzde önemli bir sektör olarak gelişimini sürdüren mutfak, artık üniversitelerde bölüm olarak ya da akademilerde kurs şeklinde ortaya çıkmaktadır. Bu sektörün önemli bir unsuru da yemek dergileridir. Bu dergiler; yemek ve mutfak kültürünü anlatma, yemek tarifleri ve pratik mutfak yöntemlerini gösterme bakımından önemli bir değer teşkil etmektedir.

Türkiye'deki ilk yemek kültürü dergisi 2000 yılında çıkan ve şu anda 118. sayı ile okuyucuyla buluşmuş olan *Metro-Gastro* dergisidir. Derginin bu zamana kadarki tüm yazılarında yemek

kültürünün yerel, evrensel tüm boyutları akademisyenlerin, şeflerin ve yöre halkının görüş, yorum ve deneyimlerine yer verilmiştir. Dijital ortamda ve ücretsiz olarak meraklısına hizmet veren *Metro-Gastro*, 2008 yılında gastronomi alanındaki yazıları değerlendiren Goruman Cookbook Awards'tan ikincilik ödülü kazanmıştır.

Metro-Gastro dergisini 2005 yılında yayın hayatına başlayan *Yemek ve Kültür* dergisi izler. Şu anda 82. sayısını çıkaran dergi, dünyadaki ve Türkiye'deki mutfakların yemek kültürleri, farklı tatları, yeme-içme adabı ile ilgili makaleler, denemeler içeren Türkiye'nin çok kapsamlı yemek kültürü dergisidir. Çalışma bu dergi üzerine olduğu için dergi ile ilgili ileride daha kapsamlı bilgiler verilecektir.

Lezzet: 1996 yılından bu yana Doğan Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş.'nin aylık çıkardığı dergi, yirmi sekiz yıldır iştah açan fotoğraflarıyla dünya mutfak trendlerini takip etmekte ve yemek kültürü mirasını korumayı amaçlamaktadır. Derginin görevi, yemek kültürü bilincini okurlara aktarmaktır.

Yemek Zevki: İhlas Medya'dan aylık çıkan ulusal süreli yayına sahip *Yemek Zevki* dergisi, 1998 yılının ocak ayında yayımlanmaya başlamıştır. Türk mutfağının geleneksel lezzetleri ile dünya mutfaklarının geleneksel tatlarını profesyonel biçimde pratik sunumlarla veren yayıncılık anlayışı ile okurlarına hizmet etmektedir.

Sofra: 1995 yılında yayın hayatına başlayan *Sofra* dergisi, Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş. tarafından iki ayda bir çıkarılmaktadır. Okuyucularına her ay evde kolayca hazırlanabilen, denenmiş lezzet reçeteleri sunmaktadır. Genel Müdür Yasemin Gebeş, Genel Yayın Yönetmeni Emine Tunadan, Yayın Direktörü Aslıhan Sarp İşman, Editör Selma Şen, İnternet Yayın Sorumlusu Şefik Çalık'tır. 'Türkiye'nin en güvenilir yemek dergisi' olarak kendisini tanımlayan derginin her sayısı, deneyimli şef ve yazarların yazılarıyla arşiv niteliği taşır. Uzun yıllardır yayında olan dergi, gastronomi trendlerini yakından takip edip pişirmeyi ve yemeyi seven herkesin mutfaktaki yardımcısı olduğunu ifade eder.

Gourmet & Styling Dergisi: 'Türkiye'nin ilk şef dergisi' ünvanıyla *Gourmet & Styling* dergisi, EKS Yayıncılık tarafından Eyüp Kemal Sevinç'in önderliğinde mevsimler baz alınarak üç ayda bir yayımlanmaktadır. İçerisinde farklı mevsim konseptleriyle mevsimlere özel yemek tarifleri, sofra tasarımları, tavsiye mekânlar, sağlıklı beslenme, mutfak dekorasyonları gibi önemli bilgiler veren yazılar bulunur.

Gastronomi Dergisi: Boyut Yayın Grubu tarafından, 1995 yılından beri bir ay çıkan bir ay çıkmayan dergi, böylece yılda altı defa okuyucusuyla buluşur.

Food and Travel Türkiye Dergisi: Derginin ana vatanı İngiltere'dir ve 1997'den beri yayındadır. Türkiye'deki ilk sayısı ise Eylül 2008'de çıkmıştır. İçerisinde dünyadan ve Türkiye'den çeşitli yemekler, otel ve restoran önerileri, gurme yolculukları, önemli yazarların yazıları ve yeme-içme dünyası ile ilgili fotoğraflar yer alır.

Food in Life Patisserie Dergisi: Okuyucusuyla iki ayda bir buluşan kapsamlı sektörel dergi, unlu mamuller ve pastanecilik hakkında bilgiler içerir.

E-Tadında Dergisi: İnternet sitesi e-tadinda.com'da ücretsiz yayımlanan dergi, her sayısında ünlü isimlerin mutfak hayatından, ülkemizdeki yemek ve mutfak kültüründen, mutfaktaki son teknolojilerden bahsetmekte, usta şeflerden özel tarifler paylaşmaktadır.

Lokma: Hatice Özdemir Tülün'ün 2003 yılında kurduğu "Günlük Mutfak Maceraları" sloganıyla bilinen "Portakal Ağacı", Türkiye'nin ilk yemek bloğu ünvanını taşıyan *Lokma* dergisi, açıldıktan birkaç yıl sonra iki milyon takipçi kazanmıştır. Hem Türkiye'de hem de yurt dışında yaşayan Türkler arasında popülerlik elde edince Albayrak Medya'nın 2014'te dergi ailesine katılarak müstakil bir dergi halinde yayımlanmaya başlar. 2019 yılına kadar her ay mevsimlik malzemelerden oluşan yemek tariflerini, mutfak için pratik bilgileri, aşçılık ipuçlarını özel fotoğraflarla okuyucuyla buluşturan dergi, 2020 yılında yılda altı sayı olmak üzere iki ayda bir çıktığı görülmektedir.

İnsan için yemek, günümüzde son derece popüler bir konudur. Gerek kitapçılardaki renkli görsellerle okuyucularını bekleyen kitaplarla gerekse ekranlardaki yemek programlarıyla gerekse de dijital uygulamalardaki yemek sayfalarıyla hayatımızda oldukça önemli bir yer kaplamaktadır.

2.2. Yemek ve Kültür Dergisi Hakkında Genel Bilgi

Yemek ve Kültür dergisi**,** Türkiye'de yemek kültürünü farklı disiplinlerin perspektifinden ele alan öncü bir süreli yayın olarak tanımlanabilir. İlk kez 2005 yılında Çiya Yayınları tarafından yayımlanan ve yılda dört sayı halinde okurla buluşan dergi hem akademik çevrelere hem de geniş okuyucu kitlesine hitap etmektedir. Projenin fikir babası ve uygulayıcısı Musa Dağdeviren ile imtiyaz sahibi Zeynep Dağdeviren'dir. Kuruluşundan itibaren alanında uzman bir yayın kurulu derginin yönünü belirlemiş; bu kurulda yıllar içerisinde Turgut Kut, Günay Kut, Evangelina Balta, Özge Samancı, Marie-Hélène Sauner, Süleyman Bulut gibi isimler görev almıştır. Editörlük görevi zaman içerisinde farklı kişiler tarafından üstlenilmiştir. Bugün bu sorumluluk Demet Elkâtip'e aittir.

Tezde incelenecek olan bu dergi, Türkiye'deki köklü yemek dergilerinin başında gelir. 2005 yılının kış mevsiminde yayın hayatına başlayan ve üç ayda bir çıkan mevsimlik dergi, şu anda 82. baskısını çıkarmıştır. İmtiyaz Sahibi ve Sorumlu Yazı İşleri Müdürü Zeynep Dağdeviren, editörü Demet Elkâtip'tir. Prof. Dr. Günay Kut, Turgut Kut, Musa Dağdeviren, Prof. Dr. Evangelia Balta, Doç. Dr. Özge Samancı, Doç. Dr. Marie-Hélène Sauner-Lerroy, Süleyman Bulut bulunmaktadır. Derginin tasarımı Busy İstanbul'a aittir.

Derginin özgün konumu, büyük ölçüde yazarlık pratiğinin kuruluş biçimi ve sürekliliği ile ilişkilidir. İncelenen sayılar dikkate alındığında, *Yemek ve Kültür*'de yazarlığın rastlantısal katkılardan ziyade, belirli isimlerin uzun soluklu ve tematik olarak tutarlı üretimleri etrafında şekillendiği görülmektedir. Bu bağlamda dergide "daimî yazar" kavramı, çok yazı yayımlamakla sınırlı değildir. Daimî yazarlar, derginin ilk sayısında ilan edilen ve "Neden Çıkıyoruz?" başlıklı kurucu metinde ortaya konan düşünsel hedefleri farklı açılardan besleyen, bu hedefleri metinler arası süreklilikle yeniden üreten yazarlardır. Bu yazarlık pratiği, dergiyi süreli bir yayın olmanın ötesine taşıyarak zaman içinde kendi iç referanslarını üreten bir kültürel arşiv niteliği kazandırmaktadır.

İncelenen sayılar ışığında *Yemek ve Kültür*'ün daimî yazar kadrosunun belirginleştiği görülmektedir. Musa Dağdeviren, Pelin Özer, M. Bülent Varlık, Süleyman Bulut, Özge Samancı, Zeliha Özkan, Enis Batur ve Gültekin Emre gibi isimler, farklı yıllarda yayımlanan sayılarda tekrar eden biçimde yer almakta; yazıları belirli tematik ısrarlar etrafında yoğunlaşmaktadır. Bu yazarlar, derginin düşünsel omurgasını oluşturan konulara farklı disiplinlerden yaklaşarak katkı sunmaktadır. Örneğin Musa Dağdeviren'in yazıları, çoğunlukla unutulmuş halk yemekleri, yerel tarifler ve geleneksel üretim biçimleri etrafında şekillenirken; Pelin Özer'in metinleri mutfak belleği, sözlü tarih, anı ve söyleşi türleri üzerinden ilerlemektedir. Bu durum, daimî yazarlığın tek tip bir yazı formuna indirgenmediğini; aksine ortak bir düşünsel zeminde çeşitlenen bir üretim biçimi sunduğunu göstermektedir.

Yemek ve Kültür'ün en belirgin özelliklerinden biri, mutfak kültürünü tarihsel belgeler, arşiv kayıtları ve seyahatnameler üzerinden ele alan yazılara geniş yer vermesidir. Bu yaklaşımın daimî temsilcileri arasında M. Bülent Varlık ve Özge Samancı öne çıkmaktadır. Varlık'ın yazıları, Osmanlı ve erken Cumhuriyet dönemlerine ait belgeler üzerinden yeme-içme alışkanlıklarını görünür kılmayı amaçlarken; Özge Samancı, Osmanlı-Türk mutfağına dair kavramsal değerlendirmeleri yemek kitapları ve tarihsel metinler üzerinden ele almaktadır. Bu yazılar, mutfak kültürünü durağan bir miras olarak değil, tarihsel süreçler içinde dönüşen ve

yeniden anlamlanan bir alan olarak ele alır. Böylece *Yemek ve Kültür*, yemek tarihini nostaljik bir bakışla değil; eleştirel ve karşılaştırmalı bir perspektifle sunar.

Derginin daimî yazar kadrosu içinde halkbilimi ve ritüel odaklı yazılar önemli bir yer tutmaktadır. Musa Dağdeviren'in "unutulmuş halk yemekleri" başlığı altında kaleme aldığı yazılar, tarif aktarımı yapmakla kalmaz; bu tariflerin üretildiği sosyal bağlamları, ritüelleri ve gündelik hayat pratiklerini de belgelemeyi amaçlar. Bu yönüyle Dağdeviren'in yazıları, mutfak kültürünü yaşayan bir halkbilimi alanı olarak ele alır. Benzer biçimde Süleyman Bulut'un dergide düzenli olarak yer alan yazıları, mutfak kültürünü bilmece, deyim ve sözlü anlatı geleneği üzerinden ele alarak, yemeğin dilsel ve kültürel boyutlarını görünür kılar. Bu yazılar, *Yemek ve Kültür*'ün maddi kültürle birlikte sözlü ve simgesel kültüre de odaklandığını göstermektedir.

Yemek ve Kültür'ün ayırt edici özelliklerinden biri, edebiyat metinlerine ve edebi anlatı biçimlerine verdiği önemdir. Enis Batur ve Gültekin Emre'nin yazıları, yemeği çoğu zaman doğrudan bir konu olmaktan ziyade, düşünsel bir metafor ve anlatısal bir araç olarak ele alır. Bu metinlerde yemek; bireysel hafıza, kültürel deneyim ve tarihsel bilinçle iç içe geçmiş bir anlatı unsuru hâline gelir. Bu yaklaşım, derginin mutfak kültürünü edebi ve estetik bir deneyim alanı olarak da konumlandırdığını göstermektedir.

İncelenen sayılarda; antropoloji, sanat tarihi, etnobotanik ve sinema gibi alanlardan beslenen yazıların da süreklilik arz ettiği görülmektedir. Zeliha Özkan'ın sinema ve yemek ilişkisini ele alan yazıları ile farklı akademisyenlerin katkıları, *Yemek ve Kültür*'ün disiplinler arası karakterini güçlendirmektedir. Bu yazılar, derginin akademik dünyayla kurduğu ilişkiyi pekiştirmekte; mutfak kültürünü tek bir disiplinin sınırlarına hapsetmeden ele alma çabasını ortaya koymaktadır.

Yemek ve Kültür'de daimî yazarlar ile dönemsel katkı sunan yazarlar arasında belirgin bir ayrım bulunmaktadır. Daimî yazarlar, derginin her sayısında ya da düzenli aralıklarla yer alırken; dönemsel yazarlar genellikle belirli temalar çerçevesinde katkı sunmaktadır. Bu yapı, derginin hem düşünsel sürekliliğini korumasını hem de yeni bakış açılarına açık kalmasını sağlamaktadır.

Yemek ve Kültür dergisinin daimî yazar kadrosu, derginin kuruluşunda ilan edilen düşünsel hedefleri yıllar boyunca istikrarlı biçimde sürdürmüş ve dergiyi Türkiye'de yemek ve kültür alanında referans bir yayın hâline getirmiştir. Daimî yazarların tarih, halkbilimi, edebiyat ve akademik disiplinler arasında kurduğu köprüler, derginin yalnızca bir gastronomi dergisi değil;

çok katmanlı bir kültürel düşünce platformu olmasını sağlamıştır. Bu nedenle *Yemek ve Kültür*'ün yazar kadrosunu incelemek, Türkiye'de mutfak kültürünün entelektüel serüvenini anlamak açısından da önemli bir zemin sunmaktadır.

2.3. Bir Derginin Hafızası: Söyleşiler Öncesi

Türkiye'de gastronomi alanında yayımlanan süreli yayınlar, çoğu zaman yemeği ya bir tüketim nesnesi ya da popüler kültürün görsel bir unsuru olarak ele almıştır. *Yemek ve Kültür* dergisi ise bu genel eğilimin dışında konumlanarak yemeği tarihsel sürekliliği, toplumsal bağlamı ve kültürel belleği içinde değerlendiren özgün bir yayın çizgisi ortaya koymuştur. Bu yönüyle dergi, mutfak kültürünü halkbilimi, tarih, antropoloji ve kültürel çalışmalar perspektifleriyle ele alan disiplinler arası bir platform niteliği taşımaktadır. Bu vizyonun oluşumunda ve sürekliliğinde belirleyici olan en önemli figürlerden biri, derginin kurucusu ve sahibi Musa Dağdeviren'dir. Dağdeviren'in gastronomiye yaklaşımı, mutfağı bir lezzet alanının ötesinde bir kültürel hafıza mekânı olarak konumlandırır. Onun için yemek; coğrafya, inanç, ritüel, gündelik hayat ve kuşaklar arası aktarımın iç içe geçtiği bir kültürel pratiktir. *Yemek ve Kültür* dergisinin yayın politikası da bu yaklaşımın yazılı ve görsel düzlemdeki karşılığı olarak okunmalıdır. Musa Dağdeviren'in gastronomi alanındaki çalışmaları, akademik bir üretimden ziyade sahaya dayalı bir kültür derlemesi niteliği taşır. Ancak bu durum, onun yaklaşımını akademi dışı ya da yüzeysel kılmaz; aksine, derginin sayfalarında yer alan içerikler, çoğu zaman yazılı akademik çalışmalarda eksik kalan yerel bilgiye, sözlü kültüre ve gündelik mutfak pratiklerine alan açar. Bu bağlamda Dağdeviren, mutfak kültürünü "korunması gereken yaşayan bir miras" olarak ele alırken, dergi aracılığıyla bu mirasın belgelenmesine ve görünür kılınmasına öncülük eder. Bu editoryal anlayış, *Yemek ve Kültür* dergisinin yazar kadrosunda ve içerik çeşitliliğinde de açıkça izlenebilir. Dergide yer alan yazılar; tarif merkezli bir anlatının ötesine geçerek yemeğin tarihsel kökenlerini, toplumsal işlevlerini ve sembolik anlamlarını tartışmaya açar. Bu yönüyle dergi, popüler gastronomi yayıncılığı ile akademik mutfak araştırmaları arasında bir ara alan oluşturur. Söyleşiler de bu ara alanın en önemli üretim biçimlerinden biri olarak öne çıkar. Bu çalışmada yer alan söyleşiler, *Yemek ve Kültür* dergisinin editoryal vizyonunu, üretim süreçlerini ve kültürel konumlanışını doğrudan derginin aktörleri üzerinden okumayı mümkün kılmaktadır.

Musa Dağdeviren ile yapılan söyleşi, derginin kurucu fikrini, gastronomiye yaklaşımını ve mutfak kültürüne dair temel kavramsal çerçevesini ortaya koyarken; Pelin Özer ile gerçekleştirilen söyleşi, derginin yazı dilini, anlatı biçimlerini ve gastronomi yazarlığının

kültürel boyutlarını görünür kılmaktadır. Editör Demet Elkâtip ile yapılan söyleşi ise dergideki metinlerin nasıl şekillendiğini ve derginin yayın politikalarının pratikte nasıl uygulandığını anlamaya imkân tanır. Özellikle Musa Dağdeviren ile yapılan söyleşi, bu tez açısından merkezi bir konuma sahiptir. Çünkü Dağdeviren, yalnızca derginin sahibi değil; derginin düşünsel omurgasını da belirleyen figürdür. Onun mutfağa bakışı, dergide ele alınan konuların seçiminden kullanılan dile, görsel tercihlerden anlatı biçimlerine kadar pek çok unsuru etkilemektedir. Bu söyleşi aracılığıyla, *Yemek ve Kültür* dergisinin neden belirli temalar etrafında şekillendiği, neden bazı yemeklerin ve mutfak pratiklerinin özellikle görünür kılındığı daha net biçimde anlaşılmaktadır.

Bu bölümde yer alan söyleşiler, klasik anlamda birer "röportaj" olmanın ötesinde, derginin kültürel duruşunu ve gastronomi anlayışını belgeleyen sözlü kaynaklar olarak değerlendirilebilir. Söyleşiler, yazılı metinlerde dolaylı biçimde izlenen editoryal tercihleri doğrudan ifade düzeyine taşır ve derginin üretim sürecine içeriden bir bakış sunar. Bu yönüyle söyleşiler bölümü, tezin önceki bölümlerinde yapılan metin analizlerini tamamlayıcı ve derinleştirici bir işlev üstlenmektedir. Sonuç olarak, *Yemek ve Kültür* dergisi etrafında şekillenen bu söyleşiler, Türkiye'de gastronomi yayıncılığının kültürel bir ifade ve hafıza alanı olduğunu göstermektedir. Musa Dağdeviren'in öncülüğünde şekillenen bu vizyon; Pelin Özer'in yazı dili ve anlatı gücü, Demet Elkâtip'in editoryal bakışı ile birleşerek dergiyi özgün bir kültürel platform hâline getirmiştir. Bu söyleşiler, derginin mutfak kültürüne yaklaşımını anlamak kadar Türkiye'de yemeğin nasıl temsil edildiğini ve hangi değerler etrafında anlamlandırıldığını ortaya koyması bakımından da önemli bir kaynak niteliği taşımaktadır.

2.3.1. Musa Dağdeviren ile Söyleşi

İstanbul'da yürüttüğüm saha araştırması kapsamında, *Yemek ve Kültür* dergisinin üretim sürecinin gerçekleştiği mekânı ziyaret ederek derginin kurucusu ve yazarı olan Musa Dağdeviren ile yüz yüze bir söyleşi gerçekleştirdim. Bu ziyaret, derginin fiziksel ortamını ve çalışma atmosferini gözlemleme fırsatı sunmuş ayrıca derginin ortaya çıkış felsefesini ve Türkiye'de yemek kültürü çalışmalarına katkısını doğrudan kaynağından anlamama imkân tanımıştır. Aşağıda yer alan söyleşi hem derginin kültürel konumlanışını hem de Dağdeviren'in bu alana dair görüş ve değerlendirmelerini birincil tanıklık üzerinden aktarmaktadır.

Fırıncılık mesleğine 1965-67 yıllarında başladığınızı söylüyorsunuz. 5-6 yaşlarında fırına giren bir çocuğun içinde en derin iz bırakan ilk görüntü ne olabilir?

O yaştaki bir çocuğu düşünün, ev ile fırın arası üç-beş kilometre. Bazı zamanlar mesafe 10 kilometreye kadar artabiliyor. Zifiri karanlıkta geliyorsunuz. Annem bana "Aman siyah köpek gördün mü, siyah kuş gördün mü, siyah kedi gördün mü, onlardan uzak dur. Onlar cindir, seni çarpar" derdi. Fırına gidinceye kadar bir kabusla giderdik. Siyah kedi, siyah köpek, siyah renkli bir şey gördüğüm an, o korkuyu hep yaşarım. Ama fırına vardığımız zaman bizim için cennet gibi bir şey oluyordu. Bizim fırınlar mahallenin dedikodusunun yapıldığı yerlerdir. Kim çalışıyor kim çalışmıyor, şakalaşmalar, hikâyeler, damat kızdırmalar… Bunların hepsine çok fazla tanık olduk. Özellikle de fırıncılığa ilk başlayanları, çırakları, bu konuda ilk başlayanları şey yaparlardı. Bütün fırıncılar kendi aralarında maya taşı diye bir şey kullanırlardı mesela. Git filan yerden bir hamur mayalamamız için maya taşı getir, derlerdi. Bir tane kaya parçası fırıncılar arasında dolanırdı. O taşı alıp getir, derlerdi. Halbuki diğer fırıncılar bilirdi o taşın nerede olduğunu. Yeni gelen çırak gidip onu alırdı. Amaç, çırağın gücünü ölçmekti. Ondan sonra ekmek altı, pide altı. Bizde pide, şimdi Güneydoğu'da kullanıyoruz ama Güneydoğu, Doğu Anadolu bölgesi hatta Akdeniz'de pide kelimesi yok. Ekmek var, tırnaklı ekmek, açık ekmek… Rumeli, Marmara, Karadeniz pideyi kullanıyor. Konumuz o değil ama bilginiz olsun yani. Mesela güneyde şu anda pide deniliyor. Ama gerçekte tırnaklı ekmek ya da mesela açık ekmek kullanılıyor. Lavaş kelimesi Doğu Anadolu'da kullanılıyor. Mesela bu mevsimde zeytinyağı çıkar. Biz zeytinin pres yapıldığı, yağının çıktığı fabrikaya masmala deriz. İlk yağ çıkarken de fırından pideler kurutulur, peksimet haline getirilir. Yağ sahibine de birkaç tane götürülür. Çıraklar bunu koşarak götürsün ki soğutmadan bu yağın içerisine atabilsin. Fırında sadece ekmek yok, çok zengin bir sosyokültürel alana sahip orası. Zorlukları çok fazla. Şöyle düşünün ki, fırında elektrikler yok ve hamur yoğururken üstünüzde üç beş tane akrep geziyor. Ya da işte o dönem zeytin pirinalarının arasında yine bu akrepler gezerdi. Çünkü akrepler zeytin pirinalarını çok sever. Biz böyle yerlerde büyüdük ama hiçbir zaman da akrepten birisinin öldüğünü falan duymadık.

Peki siz çok katmanlı bir hiyerarşiden bahsediyorsunuz yazınızda. Çırak, tapçı, tırnakçı, hamurkâr, pişirici vs. Bu hiyerarşi içerisinde sizi en çok zorlayan ve dönüştüren aşama hangisiydi?

Gerçekten en zor şey çıraklık. Çıraklık süreci 5-6 ile 9-12 yaşları arasında. Artık 12 yaşına girdiğiniz an tapçı olma görevine doğru gidiyorsunuz. O süreçte usta, fırında ateş yakacak. O pirinalar toz halinde, tenekelerle onun tozu falan burnunuza girer, ondan sonra mesela sabah

işte durma zamanı vardır, çıraklar gidemez. Okuyorsa okula gider, okuldan sonra yine gelmek zorunda. Yani çıraklık bayağı zor bir şey. Mesela bütün kalfalar evine gider, kahveye gider, çıraklar yine fırında durmak zorunda. Ondan sonra tapçı olur ya da durumuna göre kesici olur. Yumağı kesen ve bir de hamurkâr vardır. Hamurkâr işlerin hepsinden anlar ama aynı zamanda uzağında da durur. Hamuru hazır eder, mayalanmasını bekler, ustalar gelmeden önce fırını yakar, tezgâhı oluşturur. Yoğun saatlerde tırnak kurması gerekirse tırnakçının yanına geçer ya da pişirici, yorgunlukla ilgili bir şey yaşamışsa hemen onun yerine geçer. Hamurkâr bu işlerin içerisinde en keyfe kederi olandır. Hatta temelli hamurkâr olan var, hiç ilerletmezler ama iyi hamurkâr olurlar. Çok unutamadığım ustalar var. Örneğin, lakabı Karalı Mehmet diye biri. Aslında kendisi beyaz tenli ama öyle bir lakabı var. Onun hamurla olan ilişkisi ritüelistik. Hiç kimse onun gibi hamur yoğuramaz mesela. 60-70 yıl önce ölmesine rağmen halen ismi efsanedir. Birkaç tane ustalar var, kimisi tırnakçılıkta, kimisi hamurkârlıkta, kimisi pişiricilikte usta. Hep isimleri efsanedir yani.

Peki bu metinde ustalık ilişkisini sert ama öğretici olarak anlatıyorsunuz. Sizin ustanızdan aldığınız en unutulmaz ders neydi?

Tutku esasen. Yani işi savsaklamamak, sıradan yapmamak. Kaçamak yapıyorsan aslında sen kaybediyorsun. O anda kaçtım diyorsun ama öyle olmadığını görüyorsun. Kendini kandırıyorsun. Yalan söylememek mesela. Çünkü yalanı ustalar bilir. Mesela diyelim size bir şey söyledi, değil mi? Yok diyemezsiniz. Gittim ama şunu bulamadım, yok. Bulmadan dönmek yok. Şimdi ise deniz suyu getir desen denizde su kalmamış, derler. Böyle bir süreç yaşıyoruz. Bunlar aklımda olanlar.

Bu fırın kültürü bugün büyük ölçüde kayboldu. Kaybın temel nedenini sormak istiyorum.

Aslında yerelde yaşıyor. Ama tabii ki eskisi gibi değil. Mesela şimdiki ustalar ekşi maya diyorlar ya. Yaşadığım bir şeyi anlatayım. İki dedem Yemen savaşına katılmış. Savaşta birisi esir düşüyor, birisinin ölüsü dirisi kayıp. Musa olan kaybolan. Halen de araştırıyoruz bulamadık. Adı Ali olan diğer dedem ekmekçi ve 1965'te ölmesine rağmen soyadı yok. Ekmekçi Kurt Ali denir. Nizip'te bir sokak var. Sokağın adı da Ekmekçi Kurt Ali Sokağı diye geçer. Ailede özellikle annemin babası ekmekçi. Bütün kardeşleri ekmekçi. Mesela öğretmen olan var ama öğretmenliği sonradan öğrendi. Diyarbakır'da okudu. O da ekmekçi. Benim bütün abilerim keza kuzenlerimiz hep ekmekçi.

Bir yeğenimizin oğlu pandemi döneminde yılbaşında bize bir yılbaşı paketi hazırlamıştı. Avrupa yakasında bir arkadaşıyla açtığı bir yer var. Tesadüf abim de evdeydi. Abime dedim ki,

“Senin nasıl bir fırıncı olduğunu test edeceğim. Şunu bir al ve bu ekmeğin ne olduğunu bana söyle” dedim. Aldı, kokladı ve dedi ki, “Bozuk mayadan ekmek yapmış.”

İnsanlar halen yok ekşi maya, yok siyez ekmeği, yok çok organik bir ekmek. İnanın bu şekilde bozuk mayadan yapılmış ekmek yiyor insanlar. Hatta diğerlerine tu kaka, diyor. Aslında bu ekmeği yapan da kötü bir usta değil. Ama bu dönem, onu bilmiyor işte. Mayanın bozuk olup olmadığını direkt kokudan anlarız biz.

Neden kayboldu bu sizce?

Hisler. Usta-çırak ilişkisi. Şöyle diyeyim. Biz ustamızın kendisinin yapması gereken şeylerini yapardık. İmkânımız varsa ona bir gazoz ısmarlardık falan. Yani çıraklık nedir, onu biz direkt hissederdik. Ustamıza da hissettirirdik. Bunu gördüğü anda o da bize yolu açardı. Mesela ben Amerika'da çok şaşırıyorum. Herkes dereceli. Fırın var. Elektrik arızalandı. Doğal gaz arızalandı. Baktım fırının özelliğine ve tamamen kapattım. Kendi kullandıkları şeyi fırına çevirdim. Şok oldular. Büyücü gibi baktılar. Halbuki bu benim için gayet normal bir şey yani. İşte bunu bilmiyorlar. Şimdi böyle şey vardır. Berberleri mutlaka duymuşsunuzdur. Ustası çırağına balonu şişirir ve onu köpükler. Hadi patlatmadan usturayla köpükleri sıyır bakayım, der. Bunu insan figürü gibi şey yapıyorlar. Aynı şekilde bizde de mesela işte o tırnak vurmak, pişirmek, fırının ısı derecesini anlamak. Bu, bizim direkt belleğimizde, ezberimizde var. Şu anda ise çok hızlandırılmış bir şey var. Aslında üniversiteler de benzeri.

Ustalar halen efsanedir. Benim dedemin, dayılarımın isimleri o bölgede meşhurdur. Hamur yoğuran ayrı, pişirici ayrı… Hepsinin ayrı özellikleri var. Derler ya el alma, o el alma öyle bir şey değil. O başka bir şey. Örnek alıyorsun, sen oluyorsun orada. Bizim mutfakta şu anda otuz-kırk kişi yetişen var. Usta diye geliyorlar. Revaçta olan bir ‘dünya mutfağı’ mantığı var. Bu dünya mutfağından ne anlıyorsun sen? Dünyayı bilmiyor ama dünya mutfağından haberdar. Bizdeki çırak dediğimiz, bizim henüz ona tencereyi teslim etmediğimiz kişi, diyorum ki bu çocuklara haksızlık ediyoruz. Bu, onun yöneticisi olur yani. Mesela bugün bile siz gelmeden bir saat önce bir pırasa yemeği vardı, yapıyoruz ama unutuyorlar, bayağı bir çeşit olduğu için... Yani şöyle söyleyeyim, şu ana kadar dört yüz elli çeşidin üzerinde sadece çorba çıktı diye düşünüyorum. Yani bu bir mekânda çıkan şey. Örneğin, pestille yapılan bir şey var. Unutmuşlar, ben de böyle her defasında deşerim ki, öğrensinler. Kaydetme gelenekleri yok. Ben şimdi bir bilgi alayım. Mesela siz deyin ki benim ninemi, annemin şunu şöyle yaptığı bir teknik var. Benim bilmediğim bir şey ise, ben bu akşam yatamam. Onu çözmem gerek. En geç bir ay içerisinde onu bir şekilde kayıt altına alırım. Kalemle not alayım, ses kaydı alayım da demem. Direkt onun bir parçası olurum, yani çıraklığını yaparım. Belki mutfağa girer denerim.

Karşılıklı yemekleşiriz. O bir şey yaparken ben de başka bir şey yaparım. Böyle olur ve onu mutlaka kayıt altına alırım.

Peki bu söylediklerinizle bağlantılı olarak bazı değerlerden bahsettiniz. Usta-çırak ilişkisi, el almak ve sonrasında özgün bir hale bürünmek… Bu değerlerin hangilerinin kaybolmasına gönlünüz razı değil?

Ya aslında en temel nokta şu. Mesela çok duyduğumuz bir şey. Biri Fransız, biri Çin, biri de Türk mutfağı olmak üzere. Türk mutfağı dünyanın üç mutfağından birisidir. Şimdi işte Osmanlı diyen var, Türk mutfağı diyen var. Aslında doğru, Türk mutfağı çok zengin mutfaklardan bir tanesidir. Ama literatürü henüz oluşmamış, popüler kültürün mezesi olmuş, bir tüketim objesi olmuş. Bu anlamda çok gerilerdesin... Makedonya'nın, Arnavutluk'un, Bulgaristan'ın Yunanistan'ın gerisindesin... Tekniklerden bihabersin. Yeme-içme kültürünün ciddiyeti sadece heykellerimizden ibaret. Fıstık heykeli, fındık heykeli, ekmek heykeli, köfte heykeli… Bu kafa, bize pek çok şeyimizi gösteriyor. Bunu bir kültür ögesi olarak kabul etmediğimizi mesela. Ya da bu hükümetlerin, devletlerin, yöneticilerin, işin ciddiyetinin farkında olduklarını düşünmüyorum ben. Farkında değiller. Örneğin; benim kitap için yurt dışında inanılmaz ilgi uyandırıyor, diyorlar. İlk söyledikleri şey, "Birlikte ne yapabiliriz?" Buradan değil, oradan geliyor. Halbuki bizim kendi ülkemizde bunu gerçekleştirmemiz gerek. Mesela diyorsun ki, bir yemek atlası olmayan bir coğrafyadan bir şey olmaz. Bir bakıyorsun ki, bir tanesi yemek atlası kitabı çıkartıyor. Ya da işte enstitü diyorsun, bir tane enstitü açıyorlar. Bir sayfalık bile bir şey yok. Öyle komik şeyler oluyor ki. Yıllarını vermiş, Selçuklularla ilgili çalışma yapmış, Anadolu Selçuklu nedir, İran Selçuklu nedir, onunla ilgili doktorasını vermiş uzman kişiler, akademisyenler, kabul görmüyor. Ama birisi çıkıp Selçuklu yemekleri diyor, öbürü Mevlâna yemekleri diyor. Ve bir de uzman olarak bunlar lanse ediliyor. Bu çok ciddi bir sorun. Onun ne olduğunun bilincinde olmayan bir yönetim anlayışı mı diyeyim, garip bir sıkıntımız var bizim. Onun adını tam koyamıyorum ama böyle bir şey var yani. Bugünkü kültürde herkes her şeyi biliyor. Zaten en ciddi sıkıntı oradan başlıyor. Düşünün, dergimize yazılar geliyor. Akademisyenlerden de yazılar geliyor. Diyorsun ki, kaynakça kullanmamışsın. Kaynakça benim, diyor. İsim bile verebilirim. Profesör olmuş. Ben fırıncıyım, lokantacıyım. Onun beni sorgulaması gerekirken ben onu sorguluyorum. Böyle bir ciddi sıkıntımız var.

Evet, buradan dergiye geçmek istiyorum. Bu dergiyi çıkarma fikri nasıl doğdu?

Aslında bu konuştuğumuz olumsuz durumların hepsi. Çok ciddi kirli bilgiler vardı. Ve bunlar o kadar fazlaydı ki, bir şekilde buna dur diyebilecek bir yapı oluşturmak gerekiyordu. Bizim bir müşterimiz Turgut Çeviker, o zaman Yapı Kredi'de çalışıyordu. Hatta bizim Turgut Kut ve eşi

Günay Hoca da orada çalışma yapıyorlardı. Tematik kitaplar üzerine bir şey yapalım dedik. Sonra yaklaşık iki yıla yakın bir yayın kurulu oluşturduk. Yayın kurulunda neler eksik neler fazla ne tür şeyler üzerine yazalım gibi düşündük ve kendi manifestosunu oluşturduk. Haftada bir ile iki gün arası toplantılar yapıyorduk ve derginin ilk sayısında da *Neden Çıkıyoruz?* diye uzun bir yazı da koyduk. Çünkü Türkiye'de insanlar kendi mutfağına halen yabancı. Gidin sorun mesela bonfilenin Türkçesini. Gastronomi bölümleri var değil mi? Okullara gidin sorun. Bu, Türkçe değil mi, diyenler var. Bunun gibi ya da çok yanlış olan pek çok bilgiler var. Pirzola büyük oldu mu Osmanlı pirzolası gibi saçma tabirler var. Mesela saray yemekleri diye lanse ediliyor ama sarayla ilgili çalışma yapan pek çok akademisyen bir tane çorba tarifi bulamamış iken ha bire yok Cihangir'in sünnet düğününde şunlar yapılırdı, padişah şunu yerdi, bunu yerdi. Bunlar feci şeylerdi. Etimolojik anlamda da çok yanlış şeyler vardı. Mesela mısırın, fasulyenin Hititlerden geldiğini söyleyen, Fatih Sultan Mehmet'e domatesli tarhana çorbası içiren mi dersin… Bunların hepsi vardı. Halen de var. Hatta onlar daha çok kabul görüyor. Biz bunun için o tarz şeylere katılmamaya, onlardan uzak durmaya gayret ediyoruz. Deprem zamanı bile deprem üzerine hiç çalışma yapmamış insanlar çıkıp konuştu. Bunlar enteresan hikayeler.

Siz dergide kültürel bir belleği diri tutmaya çalışıyorsunuz. Peki, bu belleği koruma konusunda en çok neyle gurur duyuyorsunuz?

Dergiyi bugüne kadar getirebilmek çok önemli. Şöyle diyeyim. Biz dergiyi ilk çıkartırken bir gazetede bir söyleşim olmuştu. O zaman Milliyet'ten birisi o kadar olumsuz bir şey söylemişti ki. Dedim ki, hayırlı olsun de. En azından ne pahasına olursa olsun en az dört sayı çıkartırız, dedim. Yıllık aboneler vardır ya hani. İnsanlar abone oluyor. Ondan sonra dergi çıkmıyor falan. Biz onu yapmayız, dedim. En kötü ihtimalle bunu yaparız, dedim. Gerçekten zorlanıyoruz ama elimizden geldiği kadar bugüne getirdik. Hep beraber, çalışma arkadaşlarımızla birlikte.

Sizin dergideki bölümünüze geçecek olursak… *Unutulmuş Halk Yemeklerinden Yedi Tarif* başlıklı yazı nasıl ortaya çıktı? Bu ismin ardındaki düşünce neydi?

Benim bununla ilgili zaten bayağı kapsamlı bir çalışmam vardı. Hatta şöyleydi: Turgut Çeviker şöyle bir sunum yapmıştı. Her sayıda; sonbahar, kış, ilkbahar, yaz. Çiya'nın yemek tariflerini verirsiniz, demişti. Böyle bir dergi asla çıkamaz, dedim. Çiya'nın reklamı dahi olmayacak, dedim. Benim daha önceden saha çalışmalarım vardı. Benim saha çalışmalarım çadırlarda yaşamaktan tutun da…. Yurt dışında şöyle: İpekyolu, İpekyolu diyorlar ya… O dönem Sovyetler Birliği ile Çin arasında, Sincan arasındaki güzergahtaki o dönem komün çalışma biçimleri ve yemekleriyle ilgili ciddi çalışmalarım oldu. Aynı şekilde İran, Suriye, Irak, bugün Gürcistan, Ermenistan, Azerbaycan, Nahçıvan, Balkanlar. Yemekteki ritüeller beni her zaman

etkilemiştir. Çünkü benim büyüdüğüm çevrede de diyelim ki bir ay tutulması olduğu zaman bizde yapılan seremoni başka bir anlam taşırken başka bir bölgede daha başka bir anlam ifade ediyor. Onlardan halen heyecanlanırım ben, halen severim. Mesela, yağmur duasını herkes bilir ama güneş duası çok nadir bilinen bir şeydir. Karadeniz'de de güneş duası, onun ritüelleri filan var. Mesela, sütlaç diyorsun. Sütlaç sadece bir tatlı gereksinimi değil, sıkıntılı bir dönem yaşıyorsun. O sıkıntılı dönemi atlattığın an 'ak günler' anlamına gelen ve rahatlamak için yediğin bir tatlı. Buna benzer birçok şey var. Keza, aşurenin hem kıtlık ritüeli hem kerbela ritüeli olması. Bunlar müthiş şeyler. Doğum, düğün, ölüm, çocuğun dişinin çıkışı ve sonrası… Müthiş şeyler var ve bunların hepsi de yemekle bağlantılı. Mesela şimdi kuymak kuymak diyoruz. Şöyle bir deyim var: Çocuk kötü bir çocukluk yaşamış ve çevresi kötü ise bunun anne ve babadan kaynaklandığı söylenir. Çünkü çocuğa kuymak çalmadılar. Yani çocuğun kuymağını çalmadığı için anne baba, "Bu çocuk hırsız oldu, şu oldu, bu oldu…" şeklinde konuşur. Bu şekilde çok inanılmaz şeyler var. Hıdırellez'deki ritüeller, Paskalya ritüelleri ya da Nevruz'daki ritüeller… Çok zengin bir coğrafya. Gerçekten Türkiye'deki pek çok ritüelleri, İslam öncesini de pagan geleneklerini de şaman geleneklerini de görebiliyorsunuz. Bunun derlenip toparlanması gerektiğine inanıyorum. Yapabildiğim ölçüde aslında bu eksikliği tamamlamaya çalışıyorum. Aslında biz lokantada da mevsime uymaya çalışıyoruz. Bu çok zor bir şey. Diyelim ki, mevsimin dışında kurutulmuş bir ürünü sevdirmek falan riskli bir şey ama alıştılar. En azından bizim müşterilerimiz alıştı.

Peki neden 7 rakamı? Bu bir tesadüf mü? Bu ritmik düzen sizin için folklorik bir simgesellik taşıyor mu?

Tesadüf değil. Direkt anlattığım bu ritüellerle ilgili. Mesela, turşu yaparken gamsız yedi kişinin ismini anarsan, saydığın isimler doğru tutarsa o turşu güzel olur.

Peki bir tarifin otantik kalması ile günümüz koşullarına uyarlanması arasında zorunlu çatışmalar oluyor mu?

Bir örnek vereceğim. İstanbul nemli bir bölge. Burada kurutma tekniği çok ciddi sıkıntı. Güneydoğu tam tersi. Orada üç günde salça oluyor. Ama kurutma makineleri var. Bizim çiftlikte fırın damında kurutuyoruz. Kurutma makinelerimiz var. Onda da yapabiliyoruz. Çünkü bizim kendi kuruttuğumuz pek çok eve yeter ama bize yetmez.

O anlamda şöyle diyeyim, olumsuz olan tek şey şu: Hani vardır ya dünyada, bunu ben buldum, bizimle şöyle yayıldı falan. Öyle değil. Ama şu var, ticaret insanlara ahlaksızlığı öğretti. Eskiden şöyle düşünün, siz domates üreticisiniz, ben biber üreticisiyim. Ya da siz domates

salçası yapıyorsunuz, ben biber salçası. Değiş tokuş yapılırdı. Ta ki yerellik adı altında ticaret ortaya çıkana kadar. Mesela tahranalar çıkıyor. İnanın bugün mesela bu zehirlenmeler falan, halt etmiş. O kadar korkunç durumda ki. Ben yıllardır diyorum. Klasik terörden bir kişi ölüyorsa, diğerinden farkında olup olmadan daha çok zarar gören var. Mesela düşünün, tıpta nefroloji bölümlerine gidin, mesela böbrekle ilgili sıkıntı yaşayanların hemen hemen hepsi umutlarını aktarlara bağlamışlar. Yok Himalaya tuzu, yok kaya tuzu, yok bilmem ne tuzu. Sakın rafineden bir şey tüketmeyin. Böyle... Genleriyle oynanmamış tanımını yapan mı dersin, organik diyen mi dersin… Böyle çok şeyler var. Bu anlamda çok ciddi sıkıntı yaşıyoruz. Çünkü şöyle söyleyeyim, otokontrol sistemi yok. Denetim mekanizması maalesef yok. Bizden, birçok kişi hatta yurt dışından bile ürün isterler. Biz onlara ürünler satsak, ekonomik olarak asistanlarımızın bile özel uçağı olur. Ama öyle değil. Bize gelen tekliflerde direkt söylediğimiz, yerel bölgelerde laboratuvarların oluşması. Şu hijyen değil, bu bilmem ne değil şeklinde olmamalı. Sen oraya bir şey vereceksin ki, bunu yapma etme demekle değil. Orada sen ne kadar can suyu olabiliyorsun bölgeye, ne yapabiliyorsun. Hem bölgenin göçünü engellemiş olursun, üretimi desteklersin. Ama her köy kendine özgü birtakım ürünler üretir.

Sadece yeşil mercimek üreten, bulgur üreten… Mesela tatlı biber üreten acı biber üretmiyor. Acı biberi üreten de tatlı üretmiyor. İşte bu bağ var. Küçük ama bunlar popüler kültürün bir parçası olduğu an geçmiş olsun. Orada bitiyor olay, bitiyor yani. Şöyle düşünün: Karadeniz'de neolitik dönemden kalma, yontma, taştan pileki dedikleri bir şey var. Orada ekmek yapıyorlar. Yemek pişiriyorlar. Bu, müthiş bir şey. Ama sen bunu bugüne taşıyan ustalara, oradaki kültüre sahip çıkmayıp, ben pileki heykeli yapayım, dediğinde bu kafa olmuyor yani. Biliyorsunuz, Urfa'da mırra heykeli var. Enteresan bir şey. Bursa İnegöl'de köfte heykeli var. Biri geliyor, kemer arasındaki köfteyi beğenmiyor, bir çatala geçiriyor köfteyi. Şaşırıyorsun. Bunlar yurt dışına, şuraya buraya gitmiyor mu hiç? Asıl vaka, birbirlerini kopyalıyorlar. O da berbat bir şey. Mesela Sunay Akın'ın çocuk müzesi. Bu, onların yanında çok masum kalıyor. Ben, bir İstanbul çocuk müzesi envanteri çıkartman gerek önce, demiştim. Ama benim koleksiyonum var, demişti. Çünkü yurt dışında çocuk oyuncaklarıyla ilgili yoksul ya da zengin çocukların oyuncaklarıyla ilgili muhteşem şeyler bulabilirsiniz. Ama bizde bununla ilgili çalışma yapmak için ciddi yazılı kaynaklara girmek gerekiyor. Konunun uzmanlarına gitmek gerekiyor. Ama bir tanesi bir şey yapıyor. O uzman kesiliyor. Ve onun uzmanlığı her yere yayılıyor. Heykelde belki benzetme ağır olabilir. Bu çocuk müzesi, oyuncak müzesi her yerde Sunay Akın danışmanlığındaydı. Aslında o anlamda bilgisi yok, yani konunun uzmanı o değil. Ama o yaptığı için uzman o oluyor. Ya da aynı şey, mesela Antep'te bir fıstık heykeli çıkmıştır.

Diyarbakır'da karpuz. Bu yayılıyor. Bizim mısırımız var. Bizim havucumuz var. Kafa böyle çalışıyor yani. Ve bunun da doğru olduğunu düşünüyorlar. Asıl vaka tarafı da bu zaten. İnanın Erzurum Atatürk Üniversitesi'nde bir sunumda, yüz yirmi beş tane akademisyen vardı. Sayın Vali dedi ki, "Bana ait olan 'sözü uçar yazı kalır' sözüyle kelimelerime başlıyorum." Moderatör hocamız da çıktı dedi ki, "Sayın Vali'me ait olan söz uçar, yazı kalır…" Hocam, dedim, yani nasıl böyle bir şey olur? Rezalet bir şey bu yani. Korkunç bir şey. Bir de şeyler, yani o da mutlu, o da mutlu. Bu kadar akademisyenin sesi çıkmıyor. Çıkamıyor. Yani inanılmaz bir şey. Aslında ağlanacak halimize gülüyoruz. Bu doğru değil. Mesela ben yurt dışına gittim, buradan Türk Hava Yolları'yla San Francisco havaalanına indiğin an, aynı yolcu orada muma dönüyor. Direkt muma dönüyor. Hiç en küçük bir gürültü yok. Fakat Türkiye'ye geldikleri zaman bak muhabbet şöyle: "Bu gişede niye kimse yok, o niye görevinin başında değil?" Böyle… Sırada o ona çarpıyor öteki diğerine. Yok böyle bir şey yani. Ayarlarına geri dönüyor. Bizdeki görevliler de alışmışlar onun bir parçası olmaya. Hiç sıkıntı yok yani.

'Unutulmuş yemek' kavramına biraz değinmek istiyorum. Bu kavram kimi zaman bir keder, kimi zaman da bir direniş anlamı taşıyor gibi. Sizce bir yemeğin unutulması aslında hangi toplumsal kırılmayı görünür kılıyor?

Aslında o kadar fazla ki... Bir defa reddettiğini reddetmeyeceğim. Yani senin kabul etmediğini sana gösterebileceğim. O kadar fazla şey var ki. Hangi örneklerden, hangi yemek isimlerinden bahsetsem… Onlara yeni isimler bulmaya çalışılıyor. Benzetme şeklinde ama bir bakıyorsunuz, kelime hiçbir şekilde onu ifade etmiyor aslında. Duymuşsunuzdur, Antep'te küşneme diye bir şey var. Türkçede böyle bir anlam yok. Böyle bir şey bulamazsınız yani. Ama kelime esasen orada goşt-e nerme. Yumuşak et. Ya da hoşaf sözcüğü. Şimdi hoşu biliyoruz, af ne? Bakın 'af'ı biliyor muyuz? Ama 'ab' ı biliyoruz.

Yani ya da Ağrı'nın 'Abdi gor köftesi' var. Kör Abdi Köftesi. Bu, sonradan uydurulan bir hikâye ama toplum da almış kabul etmiş, Kör Abdi olduğuna. İsa Paşa'nın obasının Abdi olduğuna, hastalandığına inanmış. Oysa orada hastalığın ötesinde Abdi Göfte olması gereken, mesela İran'a gittiğin anda bu yemeğin adı Abdi Köfte. Yine Ağrı'nın kırsalında da Abdi Göfte, yani Kürtçede abd deniyor, Farsçada abd deniyor. Merkeze Doğu Beyazıt'a girdiğin anda et pişiyor. Ette pişmiş, suda pişmiş et diyor. Evet, Abdi suya mı? Anlamı var yani ama böyle komiklikler de var tabii. Coğrafi işaretlemeleri biliyorsunuz. O coğrafi işaretlemelerle ilgili o kadar komik şeyler var ki. Farklı dillerde aslında başka anlama gelen ama onu başka bir şekle değiştirip başka bir kültür onunla dalga geçiyor. Reddedince komik duruma düşüyorsun. Toplumdaki çeşitlilik aslında müthiş bir şey. Bu bizim güzelliğimiz ama her reddetmede, her ben onu

kendime çevireyim dedikçe o zenginliği kaybediyorsun. Ve yok oluyorsun. Bu anlamda kaybedilen çok şey var. Mesela oyunlar var. Bunu Çin'de, Uygur bölgesinde, Sincan'da, Çin'in daha güneyinde görüyorsunuz. Örneğin; bir derinin içerisinde, işkembenin içerisinde pişirilen bir şey var. Goşt-e berg. Aynı zamanda bir oyun adı. Yani bir ot adı, bir yemek adı, bir oyun adı. Ve Nevruz arifesinde yapılan bir şey bu. Şimdi bununla birlikte bu Türk'tü, öbürü Kürt'tü, öbürü bilmem nedir dediğin anda iş çığırından çıkıyor. Çünkü düşünün aynı yemeği Çinli de yapıyor. Aynı yemeği Kırgız da yapıyor. Baktığınız zaman yemeğin yolculuklarını görebiliyorsunuz. Bu anlamda imece çalışmasının altında müthiş bir folklorik nizam var, dayanışma var. Özellikle kadınlar arasındaki o dayanışma. Mesela 'şehriye dökmek' tanımı var.

Afyon'da erişte kesmek… Herkes bir bıçağını alıp gelir, sofralarda kıtır kıtır. Öğle yemeği beraber yenir. Öğle yemeğinde velense denilen bir hamur vardır, kare kare kesilir. Yoğurtla o karıştırılıp yenir. Bir de Afyon'da o erişteden sakala çarpan. Yani isimler böyle. İşte mercimek deniyor. Şimdi değişti. Aynı yemekler karşımızda. Biz de yemek tarifinden ziyade sizin ele aldığınız kültürel konular, ritüelistik, mevsimsel yemekler… Bu kısımlar bizi çok ilgilendiriyor. Çünkü biz halkbilimciyiz.

Eskişehir, Anadolu Üniversitesinde halkbilim araştırmaları bölümü var. Bunlar gastronomi bölümü. Her defasında diyorum ki, "Siz niye birlikte çalışmıyorsunuz?" Gastronomiye gelecek olursak, orada zaten bir vaka durumu var. Dünyanın hiçbir ülkesinde aşçılık üniversitesi yok. Mesela Amerika'dan, İspanya'dan, İtalya'dan gelenler var. Enstitüler, meslek liseleri var ama hiçbir yerde gastronomi diye bir bölüm yok. Türkiye'de şu anda belki üç yüz tane gastronomi bölümü var. Her üniversitede var. Ve bu aslında tehlikeli bir şeydir. Aslında buradaki şey şu, sizdeki yeterliliğe sahip değiller.

Yok yok ben anlatıyorum, şaşkınca diriliyorlar. Sümelek üzerinde çalıştık biz. Doğanın taklidi, hani buğdayın içinden dirilip renkli, tatlı hale getirilmesi, evrenin yaratılmasını sembolize ediyor. O sembolik yemeklerin hiçbirinden haberleri yok.

Ya şey yapıyorlar, görmüşsünüzdür belki reklamlarda. On iki bin yıllık Göbekli Tepe'de buğday ve o yıllara özgü ekmek. Diyorsun ki o zaman başka şeyler için de yap. Çilek için de yap, vişne için de yap. Yani böyle şey değil. Bence halkbilimi araştırmaları önemli her zaman. Mesela katmer. Şimdi yerli turizm var, herkes katmer yemeğe gidiyor. Orada yedim, onun katmeri güzel, bunun katmeri güzel… Katmer de benzer şekilde yufka ekmeği sonrası yapılan bir şey. Zengin bir yemek kültürümüz var. Ama oradaki folklorik özellikleri yaşama nasıl kazandırmak gerek? Bir tane çıkarttığım İngilizce bir kitap var. Ondan hiç haberiniz oldu mu? Sadece İngilizce de değil, Fransızca. İspanyolca, Almanca. 4 dilde basıldı, Türkçesi yok yalnız. Rusça

ve Çince diyorlar korsan var diyorlar. Ben görmedim de… Öyle diyorlar. Bu kitabın içeriğinden bahsedeyim. Bu kitapta bir geleneksel mutfağımız ve bir yerel mutfağımız var. İki ayrı kategoride. Geleneksel mutfağımız dediğimiz zaman; kadınbudu köfte gibi, nohut gibi ya da işte yahni, karnıyarık gibi yemekler… Türkiye'nin genel bildiği. Ama diyelim ki işte mercimek bükmesi, şiveydiz, meftune yerel. Şimdi bu tür bilgiler var. Aynı zamanda da mevsim. Mevsimi es geçmeyin yani. Çünkü çok önemli bir mesele. Mesela biz baklayı şu dönemde yeriz. İşte şunu bu zaman yaparız. Kurutulmuşundan şu dönem yeriz gibi temel bilgiler var. Şimdi görüyorsunuz serpme kahvaltı veriyorlar. Bu gerçekten yok oluşun bir göstergesi. Sadece kahvaltı da değil. Şöyle bir yarış yapıyor. Birisi diyor, Van kahvaltısı. Öbürü diyor Karadeniz kahvaltısı falan filan. Mesela muğlama. Muğlama tek öğün yemeği. Siz onun yanında başka bir şey veremezsiniz. Mesela murtuga diye bir şey var. Murtuga da öğün yemeği. Onu yerseniz, yanına başka bir şey yemezsiniz. Çünkü zaten çok ağır bir şey. Muğlama ya da başka bir şey yenir mi tek başına? İşte bu kadar. Yani olsa olsa turşu yenilebilir.

Murtuganın içinde un, tereyağı ve bir de yumurta var. Helva gibi unu kavuruyorsun tereyağında. Yumurtayı çırpıyorsun. Onun üstüne kırıyorsun. Tuz atıyorsun. Yine Van'da başka bir ismi. Gölpınar buna ‘cımbık’ der. Geçenlerde Ispartalı ama Amerika’da yaşayan ve tatlıyı çok seven arkadaşımıza dedim ki, “Sana özellikle Diyarbakır, Batman bölgesinde hek-e dıms, dıms-e hek yani yumurtalı pekmez yapacağım”. “Ya, nasıl bir şey bu böyle?” dedi. Mesela, şey, Kayseri'de... Kayseri'de bir başka bir şey var. Pınarbaşı'nın köyünde Germarun. Sıcak yağ. Onu anne doğum yaptıktan sonra, ilk anneye yediriyorlar. Lohusaya süt yapıyor çünkü. Onu yaparken stüdyoda bir ressam vardı. Küçümsedi. Ya dedi, bundan ne olacak? Hamur, yağ. Ne olabilir ki bundan? Tabii bir de merak da var. Tattıktan sonra, ya dedi, bunun yanında hemen pirzola. Hayır, bu tek başına yenir, karıştıramazsın dedim.

20. yüzyıl bilgi çağıydı, 21. yüzyılda her şey çok fazla ve insanlar anlam arayışı içerisindeler. Her şeye de kolayca erişim var. Dolayısıyla şimdi artık insanlar, 21. yüzyılda hikâye arıyorlar. Anlam arıyorlar. Yani siz tam 21. yüzyıla hazırlanmışsınız.

Bu arada hikâyenin tüketim objesi haline gelme hikayeleri var, ondan da nefret etmeye başladım. Hatta hikâyeden nefret etmeye başladım. Amerika'da bu dediklerinize tanık oldum. Doğru-yanlış. Doğru-yanlış. O kadar şeyler var ki inanamazsınız. Düğün ritüelleri diyorsunuz. Sen bir defa düğün salonuyla düğün ritüelini bitirmişsin. Sen ilk başta düğün salonunu kaldır o zaman. Yine isteyen gitsin düğün salonunda yapsın. Ama düğünün de olabilecek özelliklerini, koşullarını oluştur. Kırk hamam hikâyesi var. Catering firmalarıyla anlaşıyorlar. Yemek yapımı, enteresan hikâyeler yani.

Bizde gençlik zamanında o kadar güzel bir şey vardı. Belki işinize yarar bu anlamda. Mesela, çocuğun ilk adımını attığı an ‘köstik kırma’. İki baş parmağını pamuk ipliğiyle bağlarlar. Evin kapısının önüne oturturlar. Bütün mahallenin belli yaş grubunda olan, diyelim ki 8-10 yaş grubu ayrı, 5-7 yaş grubu ayrı. Bunun üstünde varsa 3. grup da ayrı olur. Ama hiçbir zaman 15 yaşın üstündekilere bu yapılmaz. İçinde para, şeker, çikolata, çerez vs. olan torbalar hazırlanır. Dükkânın önünü düşünün. Çocukların bir kısmı bu taraftan gider. Yandan dolanıp gelecek. Birisi de diğer taraftan gider. Kim erken gelirse o onun olur. Onu alan çocuklar da yine genellikle paylaşırlar. Oyunlar oynarlar. Mesela Çanakkale tarafında tavuk çalma geleneği vardır. Kız tarafı oğlan tarafından tavuk çalacak. Ama bunun tarihi belli değil. Kızın evden çıkacağı gün yapılır bu. Fakat diyelim ki oğlanın birinci dereceden olanının evinde tavuk yok. Oğlanın teyzesi, halası, amcasından vs. bir şekilde çalınır. Ama öyle bir şey ki, bir müzik eşliğinde gidilir. Bir saatte gidilir. O anda bütün herkes sokağa oynamaya çıkar. Herkesin dikkatinin dağıldığı anda da tavuk çalınır. Bunun olacağı bilinir ama. O tavuk, kız evden çıkıncaya kadar da kesilmez. Çünkü bir ayrılma filan olabilir. Sınırlarını da bilirler yani. Sonra kız evden çıkacağı zaman o tavuk kesilir, pilav yapılır. Böyle sinilerde yüz metre ileriye giderler. Sofra kurulur, ondan yerler, oyun oynamaya başlar. Bizim bölgede bugün artık olmuyor. Mesela düğünlerde içki içilir. Köylerde daha çok içilir. Ama bir ailenin evi var ve bu hacca gitmiş bir ailedir. O aile, buna izin verir. Onun evi genişse, o evde yapılır ve o, buna izin verir. Onlar yine evden çıkmazlar ama hiçbir şekilde karşı da çıkmazlar. Ama bu gelenek şu anda bitmiş durumda. Mesela bugün duyduğunuz bir şey var. Dilberay'ın söylediği, “Akşama gelicem, hacı baba evde mi?” Bu hikâyenin arkasında öyle derinlikler var ki. Genç bir kızı çok yaşlı birisine veriyorlar mahallede. Mahalle halkı da buna razı değil. Çünkü kızın mahallede sevdiği biri var. O düğünde, bu parça istenir ve parça arasında zılgıt çekilir. Onun flörtü devam etse de halk bunu sorun etmez. Hak etti, derler. Yani bunu meşru sayarlar. Düğünlerde söylenen bir şey bu. Siz bir Diyarbakırlı olarak o dam kültürüne yabancı değilsinizdir. Damda kadınlar şeyi izler. Özellikle bizim bölgede çok var. 15 yaşında bir kızı 75 yaşında yaşlı bir adama veriyorlar. O kızın zılgıtını daha önceki aşkı duyar ve o aşk devam eder. Ama bunu mahalleli de bilmez, dedikodu yapmazlar yani. Hak görürler. Bu çocuğun hakkı, derler. Kaçar. İmkânı yoksa da öldükten sonra muradına ererse erer. Ben bu hikâyeleri Belçika'da, Hollanda’da anlattığımda yaşlı Belçikalılar, Hollandalılar, bizde niye yok bunlar, diyorlar. Doğum, düğün, şerbet. Kızın şirinlemesinden tutun bütün hepsinin yemekle olan bağlantılarına inanamadılar. Aslında orada da bunlar yaşanmıştır ama işte unutmuşlar. Artık bitmiş. Burada da başka türlü var. Ama bizdeki şey, folklorumuz bile başkalaşıyor. Oyun figürlerimiz bile başkalaşıyor. Şu anda Türkiye'nin içerisinde geçen yeme-içme temalı o kadar fazla şeyler var ki. Ama piyasa

neyi konuşuyor? Menemen'de soğan mı olmalı, sarımsak mı olmalı? Yok Adana kebabının özelliği şu mudur, bu mudur? Böyle gidiyor. Daha sığ tartışmalarla.

Benim son üç sorum kaldı. Çiya Lokantası'nda uyguladığınız tariflerle dergidekiler arasında nasıl bir bağlantı var?

Mesela biz aşureyi direkt Muharrem ayında yaparız. Güllacı Ramazan dışında çıkartmayız. Ege'de çok yaygın olarak bilinen ekmek dolmasını sadece Ramazan'da çıkartırız. Yani sırf Ramazan'dan Ramazan'a çıkan şeyler var. Mesela topik derler, Ermeni mezesi falan derler. Aslında öyle değil. O da oruç döneminde yapılıp yenilen bir şey. 24 Aralık ile 10 Ocak arası yaparız. 12 Ocak'ta yapmayız. Bizim için ne öğrenmişsek odur. Yani diyelim ki hamursuzu, Yahudi geleneklerinde olan özellikler, diyelim can eriğinin çıktığı dönem yaparız. Gelincik balıkları var, gelincik kaya balığı diye. Onunla ikisi birlikte pişirilir. Biz o dönem yaparız. Bazı yemeklerimiz yılda bir defa çıkıyor. Ya da çiğdem var mesela. Çiğdemi biz inanın yılda bir defa ya da iki defa yaparız. Duyurusunu da yapmayız. Denk gelen olursa o. Genelde çok uyumlu gidiyoruz dergiyle.

Bugün Anadolu'nun bir köşesinde belki bir ocakta son kez pişip sonra sessizce kaybolan bir yemek var. Eğer o yemek artık hiç yapılmazsa sizce biz sadece bir tarifi mi yitiririz yoksa bir cümleyi mi?

Bence bir kültürü. Bir tek yemek değil aslında, o yemek kültürüne sahip olan bütün bir topluluğu kaybettiğimize eminim.

Bütün hepsine baktığımızda, konuşmanın başından itibaren, çocuklukta girdiğiniz o fırında, bugün Çiya ve yemek kültürüne uzanan yolculuğumuza baktığınızda, bir gün siz hayattan çekildikten sonra, Allah hayırlı uzun ömürler versin, mutlaka yaşasın, unutulmasın dediğiniz tek yemek, tek hikâye ya da tek ilke nedir? Eğer o da kaybolursa galiba boşa yaşamışım diyeceğiniz şey ne olurdu?

Bence tek çok zor bir şey. Çünkü benim bütün parçam tek değil, bir defa parmaklarım bile hepsi birbirinden farklı. Şöyle diyeyim, bir yok edişi oluşturan bir güç var. Bunun adına herkes bir şey diyor, işte gıda emperyalizmi diyor, başka şeyler diyor vs. vs. Bu çok hâkim. Mesela diyelim ki, burada yabancılaşmaya başladığımız anda aslında her şeyimizi kaybediyoruz. Yani anne, baba, coğrafya, egemen kültür ve onun bıraktığı miras, bizden önceki uygarlıklar vs. hepsini kaybediyoruz. Ve biz bu coğrafyadayız ve onun bir parçasıyız.

Bütün o şeylerin reddedilmesi gibi. Başka kültürlerin reddedilmesi. Aslında insanlık biyolojik çeşitlilikten ibaret. Irktan ibaret değil. Din ve ırk insanın sonradan elde ettiği kültürel ögeler.

Ama biyolojik çeşitlik; kendisinde var olan, doğuşundan itibaren var olan bir şey. Bir rengin yok olması demek, aslında o coğrafyada o kültürün silinmesi demek. Biz ancak ve ancak renklerimizle ışıldayabiliriz. Yemek alanından tutun da pek çok alan için geçerli bu. Bizim yemek kültürümüzle ilgili bir yemeğin korunmasını sadece almak, aslında diğer renklerin sönmesine neden olur. Onun için birbirinden ayırmak çok zor bir şey. Bütüne sahip çıkmak gerekiyor. Bütünü yaşatmak gerekiyor. Bir defa kesinlikle yaşatmak gerekiyor. Ama bunu bir tüketim objesi gibi kullanmamak gerekiyor. Laf olsun, iş olsun diye değil. Bu sadece bizde değil. Mesela yurt dışından gelen şeyler var. Biri İncil dağıtıyor, biri yıldız dağıtıyor. Özü itibariyle bakıyorsun, çok güzel artık biz de yıldızlıyız falan diyorsun. Aslında yok oluşumuzun temelinin atıldığı gün, onun buraya girdiği an. Bakın, bu süreci takip edin. Mesela koca İstanbul'da, İstanbul'a özgü yerel mekânlar ve buna hâkim olan yerel işletmeler yok. Ağızda ne var mesela? Anadolu, Osmanlı… Bunun adı altında Rum mutfağı, Ermeni mutfağı falan çıkıyor. Aslında özüne baktığın zaman, bitiriyorsun yani, yok ediyorsun. Bu kuruluşların girdiği yerde kendine çeviriyor zaten. Yani mesela düşünün, biz tek yemekle beslenebiliyoruz. Sadece bir yemek yani. Mesela içki içenimiz var ama içkiyi bile her yemekle içmiyoruz yani. Şimdi, önümüze bir şey geliyor ki. Onun ritüeli diyor. İşte keşkeği şununla yiyeceğim, bunu şununla yapacağım falan filan. Bu mesela ciddi. Tehlikeli ve yok oluşu davet etmişsin sen. Yani kültürel olarak da bakanlıkça davet ediyorsun, onlara para veriyorsun. Niye üstüne para veriyorsun? Bu anlamda folklorik çalışma ya da bu temeli oluşturabilecek bölgelere sahip çıkmayıp onlara sahip çıkıyorsun. Onların da zaten görevi aslında var olanı kendine çevirmek. Dikkat ederseniz, herkes gastronomi okuyor, değil mi? Televizyondaki yarışmalar, bilmem neler. En niteliklisinden en niteliksizine kadar, hepsi birbirine benziyor. Ve aslında bu bizim yok oluş belirtimiz.

Kültür kavramını iyi algılamak gerekiyor. Orhan Kemal'in *Bereketli Topraklar Üzerinde*'de bir çırçır fabrikasında iki tane işçi çuvalda ayaklarıyla istif ediyor toplanan pamukları. İki bürokrat geliyor. Bunlar kentli, okumuş ve belli ki yönetim kadrosundalar. Bunlar gördükleri anda çalışan işçiler çuvalın içinden çıkıyorlar don katına, titriyorlar. Fabrikanın koşulları uygun değil, kötü. Niye böyle duruyorsunuz, diye bir bürokrat titreyene soruyor. O da ifade olarak, donu yok efendim diyor. Diyor ki, evladım donu yok değil, donuyoruz diyor. Söyle bakayım diyor. Do-nu-yok, diyor. Ondan sonra tekrar o bürokrat diyor ki, bunlar adam olmaz, bunlar kültürsüz insanlar deyip çekip gidiyor. 10-15 metre sonra yanındaki arkadaşına diyor ki, donuyoruz. Sen ne yaptın, diyor. Adam bizi aşağıladı, kültürsüzsünüz dedi. Zavallı, kendini kültürlü, bizi de kültürsüz zannetsin diye, diyor. Bu, şunu anlatıyor aslında. Kültür kavramının

ne anlama geldiğini bilmeyen bir yönetim biçimi, bu belediye olabilir, bütün her şey için geçerli. Oradaki donu yok ile donuyoruz ayrımını yapmayan, bilmeyen insanlara sen kültürden sorumlu birisini korsan, o zaman olacağı bu olur. Bu bütün dünya için geçerli. Bakış açısı farklı bir şey.

2.3.2. Pelin Özer ile Söyleşi

Derginin içerik üretim süreçlerini ve tematik çeşitliliğini daha derinlemesine analiz etmek amacıyla, ekipte etkin bir rol üstlenen Pelin Özer ile de ayrı bir söyleşi gerçekleştirilmiştir. Bu görüşme özellikle Özer'in kendi adıyla yürüttüğü söyleşi dosyalarının oluşturulma biçimi, söyleşilerde izlediği yöntem, mekânların belirlenişi ve bu çalışmaların derginin kültürel yönelimine katkıları üzerinde yoğunlaşmıştır. Ayrıca Özer, "Zeliha Özkan" takma adıyla kaleme aldığı yazılarının arka planını, bu yazılarda kullandığı edebi ve analitik yaklaşımı ve yemek kültürünün sinemadaki temsillerine ilişkin değerlendirmelerini ayrıntılı biçimde paylaşmıştır. Böylece Özer'in hem gerçek adı hem de takma adıyla yürüttüğü üretim pratikleri, derginin entelektüel çeşitliliğini anlamada önemli bir veri kaynağı hâline gelmiştir.

Sizin iyi bir şair olduğunuzu biliyoruz ama *Yemek ve Kültür* dergisinde yazma motivasyonunuzu merak ediyorum.

Çok çok teşekkürler, sağ olun. Aslında bu çok geniş bir mesele ama kısaca şöyle diyebilirim: Ben yazının her alanında varım. Şair olarak resmen ortaya çıkışım aslında söyleşici, gazeteci, kültür gazetecisi karakterimden sonra ama çok daha evveli var. 9 yaşından beri şiir yazan biriydim aslında. Şiir biraz öyle zaten, içine doğuyor insanın; yazgı gibi. Ama 20-30 yaş arası şiir yazmadım, yayınlamadım. 20 yaşında şiirden emekli olmuşum. Nasıl olunuyorsa artık… O zamanlar mümkün sanıyordum. Ama ben üniversitenin ikinci sınıfından beri farklı yoğunluklarda kültür gazeteciliği yaptım ve profesyonel arenada kendimi bildim bileli de söyleşici oldum. Okul gazetesinde de söyleşi yapmışlığım var. Söyleşi, gazetecilik hep ilgi alanımdı; sonra kısa bir dönem mesleğim oldu. Zaten iletişim fakültesinde okudum. Ancak kültür muhabiri olarak Cumhuriyet Gazetesi'nde de birkaç yıl çalışma fırsatı buldum. Benim için okul oldu orası. Hatta belki üniversiteden ziyade orada eğitim aldım. Ama deselerdi günün birinde bir *Yemek ve Kültür* adlı bir dergiye yemek üzerine söyleşiler yapacaksın; doğrusu hiç kendimi bağdaştırmazdım böyle bir işle. Benim için de sürpriz oldu diyebilirim.

Yollarımız nasıl kesişti kısaca anlatmaya çalışayım: Sanıyorum 2007 yılıydı. Karaburun'da bir kültür festivaline davet edilmiştim. Express dergisine yazmak üzere oradaydım. Musa

Dağdeviren Zeynep Dağdeviren ve kızları Elif Su'yla -o zaman çok küçüktü- orada tanıştım. Ve bir dostluk başladı aramızda. Sonra sağ olsunlar beni davet ettiler; iş teklifinde bulundular ve derginin editörü olarak göreve başladım. Üç sayı -üç aylık bir dergi olduğunu düşünürsek dokuz ay kadar- onlarla aktif çalıştım derginin editörü olarak. Sonra bu görevimden ayrıldım ve bana bu söyleşileri yapmamı teklif ettiler. "Nasıl olur, benim bu alanda uzmanlığım yok" dediysem de "Sen söyleşicisin" diyerek beni ikna ettiler ve böyle başladı maceramız.

Bu söyleşilerinizin önemli bir kısmı İstanbul'un lezzet atlası gibi. Boğaz'dan Beyaz Fırın'a, Kör Agop'tan Zencefil'e... İstanbul'un mutfak hafızasında sizce hangi duygu hâkim?

Bu geniş bir soru tabii. Yemek kültürü konusunda akademik bir iddiam asla yok, olamaz. Ancak tabii ki zaman içinde, özellikle hafıza konusunda, bu söyleşiler sayesinde belki daha çok düşünme fırsatı bulabilmişimdir. Burada tabii ki kendi yaşam öykümden de izler devreye giriyor. Ancak İstanbul'un o müthiş zenginliği ve çok katmanlı yapısı tabii ki hafızaya da siniyor. Muhteşem bir akış var ve böylece otobiyografik olanla kültürel miras, ortak hafıza iç içe geçiyor. Sürekli bir "iç" içerik söz konusu. Çizgisel zamana değil döngüsel zamana inanan biri olarak, -dilerseniz bir şair olarak da diyebiliriz- duyuş anlamında lezzet hafızasını da böyle değerlendirmek isterim. Şöyle bir şey iddia edebilirim sanki: Hiçbir zaman bugünü yaşamıyor İstanbul'un lezzeti. Hep bir döngüsellik var. Sanki hep o geçmişin; bugünü, hatta geleceği de içinde taşıyan, onunla hemhal olan geçmişin ve bir o kadar da gelecek ve şimdinin hamurunu birlikte yoğuran bir hafıza sistemi var İstanbul'da. Belki de İstanbul'da çağlar içinde kendiliğinden oluşmuş bütün bu yapı -coğrafi konumu ve tarihsel çok katmanlılığı sebebiyle de- sayesinde oluşan hâkim bir duygu var. Her şeye rağmen hafızayı koruyan, taşıyan mekânların -geçmişten bugüne sayıları azalsa bile- hâlâ canlı ve direniş halinde olduğunu da göz önüne alarak hâkim duygunun -ya da daha ziyade kavramın- geçmişin-bugünün ve geleceğin iç içe geçmişliği, söyleşi-iletişim-etkileşim içindeliği diyebiliriz.

***Beslen Pastanes*i'nden *Beyaz Fırın*'a, *Büyükada Pastanes*i'nden *Göreme Muhallebicisi*'ne uzanan yazılarınızda, pastaneler ve lokantalar çocukluğun ve kentin ortak belleği gibi duruyor. Sizce bir mekânı, bir hafıza durağına dönüştüren şey nedir? Lezzet mi, insanlar mı, hikâyeler mi? Ya da siz başka bir şey söylemek isterseniz…**

Çok güzel, çok da iyi denk geldi sorunuz. Çünkü daha yeni Kadıköy'deki İnci Pastanesi'yle görüştük ve bugünlerde söyleşimizi dergiye teslim etmek üzereyim. Kurucusunun oğlu daha geçen gün babaannesinin yediği anlatmıştı. Bu çok ilginç. Çünkü pastane de bir çeşit müze gibidir. Vintage bir yaklaşım var şu an gençlerde hâkim olan. Tekstilde örneğin, giyim

kuşağımda vintage hayranlığını görüyoruz. Ya da müzikler ona göre seçiliyor. Örneğin; 80'lerde 90'larda gençliğini yaşamış biri olarak o dönemin müziğini ben hiç sevmem; uğraşsam da bağ kuramamışımdır. Ama bakıyorum, şimdiki gençler o müziğe hayran; hatta buradan bir statü bile elde edilebiliyor. Bu mekânlar sayesinde de geçmişle bir bağ kuruluyor aslında. İster pastane olsun ister lokanta, tıpkı Proust'un madleni gibi bizi geçmişe götüren şeyler var. Biz hep görsel odaklı yaşıyoruz ama tat da koku da bir o kadar baskın hayatlarımızda. Dolayısıyla bu noktalar, duraklar bizler için daha da öne çıkıyor. Bence zamanla değeri daha da bilinecek. Bir çeşit araştırma merkezi gibi. Mutlaka akademisyen olmak da gerekmiyor. Kenti bütün katmanlarıyla yaşama imkânı sunuyor bu mekânlar. Büyükada Pastanesi'ni ele alalım örneğin; ben Büyükada'da yaşıyorum, bu mekân bize her an geçmişi yaşatıyor. "Ah o azınlıklar nerede, o tarifler nerede" diyerek çoğunluğun hayıflandığı bir ortamda örneğin ben onların tariflerini dilediğim zaman tadarak damağımı şenlendirebiliyorum. Düşünün, orada o azınlıkların leziz tarifleri halen itinayla korunuyor. Örneğin kalçunya diye -bebek patiği demekmiş- bir kurabiye var orada. Ben o kurabiyeye hayranım. Tek tarifi orada belki, belki arasak bulamayacağız başka bir yerde ve düşünün o tarif şu an, evime on dakika mesafedeki pastanede yapılıyor ve yaşıyor. Bizim ömürlerimiz sınırlı, göçüp gidiyoruz ama o tarifler kalıyor. Dolayısıyla o tarifler, lezzetler tartışmasız birer sanat eseri.

Yine döngüsel zamana geçiyoruz.

Adı üstünde, her durumda oraya bağlanıyoruz zaten.

Peki *Pandeli, Yanyalı Fehmi, Konyalı, Topçu Kebap, Filibe Köftecisi, Sultanahmet Köftecisi* gibi yerlerde siz hep "taklit edilemeyen tat" tabirini sıkça vurguluyorsunuz. Sizce taklit edilemeyecek olan şey nedir? Tat mıdır, o tadın etrafında kurulan ilişki biçimi midir; nedir?

Tam da işte özgün ve orijinal olanın önemi burada kendini belli ediyor. Özellikle yapay zekânın son derece aktif biçimde devreye girdiği günümüzde, bu çok değerli. Hep söylemişimdir; yine İnci Pastanesi'nin ikinci kuşağından Mehmet Bey daha geçen gün buna vurgu yaptı: Yapay zekânın asla yapamayacağı şeylerden biri o kadim kıvamı tutturabilmek, o değişmez lezzetin sırrını elde edebilmek vb. Ustalaşmak için yılların emeği gerekiyor. Biz bugün evde bir omlet yaptığımızda bile yeri geliyor tatmin olamıyoruz, kendimizden memnun kalamıyoruz. Ben hep kendime bunu hatırlatıyorum: Sen aşçı değilsin, henüz on bin kere bunu yapmadın. Ancak bir tarifi defalarca yaparak ustalaşmak mümkün. Dolayısıyla istediğimiz kadar en detaylı tarifi, en kaliteli malzemeyi alalım. Ustaları yan yana koyup bir deney yapmışlar; düşünün zaten isteseler de birbirlerini taklit edemezler; malzeme aynı olsa bile hepsinden farklı lezzetler çıkar. Sırrı

verilse bile tutmayabilir. Musa Usta'nın çok güzel, bayıldığım bir tabiri vardır yöresel yemek tariflerinde; hep o bölgenin suyunun gerektiğini söyler tarifi tam tutturabilmek için. Tam da bu sebeple o orijinal tarifler, orijinal tariflerin ötesinde o orijinal ürünler, o el almalar -sadece aileden gelmesi de gerekmiyor- ne kadar değerli. Ustadan el alan çırağın o orijinal lezzete ulaşması belki o lezzetin sürdürülebilirliği açısında daha da hayati.

Belki genetik aktarımlar...

Genetik aktarımdan bazen daha da değerli olabilir diye düşünüyorum. Tabii ki genetik aktarım faktörünü de göz ardı edemeyiz fakat yıllar içinde gördüm ki ustalık her zaman ikinci kuşağa devredilemeyebiliyor. Ya da hiç ummayacağınız biçimde ikinci kuşaktan biri örneğin; baba mesleğine hiç yüz vermeyip, başka alanlarda çok iyi eğitimlerden geçtikten sonra baba mesleğine geri dönebiliyor. Usta-çırak meselesi önceleri de benim temel konularımdan biriydi. Ama yemek üzerinden, yemek kültürü üzerinden tekrar tekrar bu mercekten bakma fırsatı buldukça aktarımın özüne dair bazı uyanışlar yaşamaya başladım sanki.

Meyhane yazılarınıza biraz geçmek istiyorum. *Balıkpazarı, Boğazda Balık, Kör Agop Meyhanesi, Hatay Meyhanesi...* Bu yazılarda sofra sizin için aynı zamanda sosyal bir sahne. Sizce İstanbul'un meyhane ve balık kültürü bu şehrin duygusal haritasında nasıl bir konumda?

Doğrusu çok isterdim rakı ve meyhane adabını iyice bilen biri olmak ama öyle biri değilim. Fakat o kültürün hep hakkını vermeye çalıştım. Aslına bakarsanız ben kendimi biraz yazı emekçisi gibi görüyorum. Söyleşiyi, editörlüğü, düzeltmenliği, redaktörlüğü, gölge yazarlığı, danışmanlığı, eğitimi vb. hep uygulayan biri olarak da çok şanslıyım çünkü tüm bu alanlarda hep keyifle çalıştım. Hiçbiri iş olmadı bir bakıma benim için. Hepsi de beni besleyen, meraklarımı gidermemi sağlayan alanlardı. Bunlardan biri de Rakı Ansiklopedisi'dir. Konumuzla alakalı diye söylüyorum; Rakı Ansiklopedisi'ne maddeler yazma şansına eriştim ve o günlerde de araştırmalarım sırasında çok beslendim, çok şey öğrendim. Oturmuş kadar oldum diyeyim o sofralara -ki tabii edebi sofralar söz konusu olduğunda ayrı bir derya çıkıyor karşımıza. Şuna bir kez daha ikna oldum: Rakı da engin bir kültür. Meyhane ise apayrı bir kültür. Hep bir değişim halinde ve toplumu yansıtıyor. Şimdilerde nasıl meyhanelerde çay ikram ediyorlar, örneğin; sadece bunu bile mercek altına alsak kim bilir neler çıkacak karşımıza. Masalar hep değişiyor, dönüşüyor; tıpkı dil gibi... Oralarda bir kültür tarihi yazılıyor ve Kör Agop olsun, Hatay Meyhanesi olsun; her birini özenle incelemek, oraların devamlılığına katkıda bulunmak, mümkünse kültürlerinden nasiplenmek lazım. Bu mekânlarda zaten oluşmuş, oturmuş, çok ciddi bir kültür var. Bunun için çok rakıcı olmanız ya da içkiyi çok

sevmeniz bile gerekmiyor. Oralar bir mabet artık. Hatay Meyhanesi'nin sadece duvarlarını tavaf ettiğinizde bir edebiyat tarihi görürsünüz. Kaldı ki Ümit Bayazoğlu'nun çok değerli bir kitabı var *Hatay Meyhanesi Defterleri* diye. Oralar ciddi kültür yuvaları aslında. O masaların dili olsa da konuşsa, diyoruz. Tabii ki tarifler; yedikleriniz, içtikleriniz de çok önemli. Ama o masalarda yaşananlar, o mutfaklarda kotarılanlar, mekâna girip çıkanlar, oradaki -sadece kültürel de değil- sosyal atmosfer, iklim, dilden dile aktarılanlar vb. ciltler dolusu aktarım barındırıyor.

Peki siz bazen neslini adamış ömürlerle konuşuyorsunuz. Tekin Ertan, Hulki Şener, İsmail Alkış gibi isimleri anlatıyorsunuz. Bu biyografileri yazarken kendinizi daha çok nasıl hissediyorsunuz? Dinleyen bir sözlü tarihçi mi ya da hikâye kuran bir yazar mı?

Yemek ve Kültür'deki söyleşilerimde kendimi soru yönelten kişi olarak alıştığımdan farklı bir konuma yerleştirmem gerektiğini biliyordum. Dolayısıyla kendimi yeniden konumlandırdım. Bu da kolay değildi ve yeni durumumla hesaplaşmam gerekiyordu. Dönem dönem de tazeliyorum hatta. Bu nasıl bir şey… Anlatması uzun sürer ama kısaca aktarmaya çalışayım: Benim ilk kitabım Latife Tekin Kitabı'dır ve bu bir söyleşi kitabı. Söyleşi alanında iddiaları olan, ilk kitabıyla bunu gerçekleştirmek isteyen ve bu uğurda varını yoğunu ortaya koymuş biriyim. Orada sessiz bir söyleşiciydim. Sorularımı okura hiç göstermemeyi tercih etmiştim. Ve kendimce sofistike bir şey yaptım. Deneysel bir çalışmaydı; üç senelik yoğun bir çabanın sonucunda hayat buldu. Latife (Tekin) de ben de çok mutluyuz. Bizim kültür atmosferimizde değer gördü, karşılığını buldu olabildiğince. Böyle bir çıkış yapmış ve yıllarca da Cumhuriyet Kültür Servisi, Roll, Express, Sanat Dünyamız, kitap-lık gibi dergilerde, başka mecralarda farklı alanlardan çok sayıda yetkin kişiyle söyleşiler yapmış, bunları da olabildiğince derinleştirmeye çalışmış biri olarak *Yemek ve Kültür* özelinde araştırmasını yapsa da biraz doğaçlamaya da izin veren, karşıdaki kişiye olabildiğince serbest alan tanıyan ve kısıtlı bir süreye de sıkışabilecek manevra kabiliyetini göstermem gerekiyordu. Kolay değildi. Çünkü bu kişiler hayatlarını bu işlere adamışlar, halen çalıştıklarından kimilerinin çok da fazla vakitleri olmuyor. Örneğin bana sınırlı süre için randevu verebiliyorlar. Hatta bazılarıyla zar zor randevulaşabiliyoruz. Çünkü gerçekten çok yoğun çalışıyorlar. Böyle olumsuzluklara da hazırlıklı gitmek gerekiyor. Ama sevinçle söyleyebilirim ki o süreleri esneten harika, uzayıp giden sohbetler de gerçekleşti. Ben tabii ki önceden hazırlık yapıyorum; fakat neredeyse belgesel sinemacı gibi gidip o mekânın ve kadrajdakilerin şipşak fotoğrafını, filmini çekmem lazım iyi bir iş çıkartabilmem için. Çok kısa sürede, dar zamanda oranın fotoğrafını çekmek, o ambiyansı hissetmek, o kişileri iyi gözleyip tanımaya çalışmam şart. Bu da kolay değil. Örneğin, yeni yaptığım söyleşilerden birinde 90 yaşında bir beyefendiyle işinin başında

görüştüm. Düşünün, o sırada içeri giren müşteriler oluyor, usta yukarıdaki çırağına sesleniyor, o aşağı iniyor, müşteriyle sohbet, paralar alınıyor, veriliyor. Yeri geldi çırak gecikince tezgâha ben baktım, kesekâğıdına ben şeker koydum. Şimdi bütün bunlar çok güzel ama aynı zamanda söyleşiyi hem zenginleştiren hem de zora koşan da unsurlar. Elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırken gördüm ki bunlar benim söyleşici karakterimi güçlendiriyor, bana çok şey katıyor, merak duygumu doyuruyor. Bu işten emekli olmamamın ardında da hep bunlar yatıyor.

Bu röportaj yaptığınız ustalardan size en çok ilham veren kimdi?

Valla çok da kolay değil şimdi hemen söylemek, çoğundan öylesine etkilendim ki. Aslına bakarsanız ustalar tabii ki beni çok etkiliyor ama galiba beni en çok etkileyen şu: Bir ustadan el alıp genç yaşında bunu tutkuyla sürdürebilenler… Çünkü özellikle o efsane olmuş isimler göçmüş belki ama markaları sürdürenler hep onlardan el alanlar. İyi bir örnek olarak belki Kanaat Lokantası'nı verebilirim. Aklıma ilk o geldiğine göre demek ki o beni çok etkilemiş. Kanaat Lokantası'nın genç kuşak sürdürücüsü Murat Kargılı. O kişi hem hayata bakışı ve katılışıyla hem de işine tutkusuyla beni etkilemişti. Kişiler kadar tutkuların(ın) derinliği de geleceği belirliyor. Belli ki işletme böylece ilerleyecek; sonu gelmeyecek kolay kolay. Murat Bey ve aile bireyleri hep çıraklara el verecek ve Kanaat'in ömrü uzun olacak.

Geçmişte eğer bir sofra ânına dönme şansınız olsaydı hangi sofrayı görmek isterdiniz?

Galiba yine meyhane sofralarından -belki de kendi alanım olduğu için- edebi sofralara dönmek isterdim. Özellikle hep anlatılır ya Garip Kuşağı. Örneğin Orhan Veliler, Oktay Rıfatlar, Sait Faik... O kuşağın Çiçek Pasajı'nın girişinde iki tek atmaları, ardından hemen Nevizade ya da Asmalımescit civarında bir meyhaneye geçmeleri, orada birbirlerine son yazdıkları ya da o an orada yazdıkları şiirleri vermeleri… Bu masaların görünmez konuğu olup sohbetlerini dinlemek, ortamı gözlemlemek isteyebilirdim.

İstanbul'daki bu sofralarda kayıp duygu sizce hangisi? Melankoli mi sevinç mi umut mu? Ya da siz başka bir şey söylemek istersiniz…

Sofralarda daha çok vakit geçirilmesini, hayatların daha sofra odaklı olmasını özlüyorum. Hayat şartları da belki artık buna izin vermiyor. Hani uzun uzun oturulan, sohbet edilen sofralar vardır ya filmlerde bazen gördüğümüz… Belki eksikliği derinden hissedildiği için aktarımına daha çok ihtiyaç duyulan o sahneleri ben de özlüyorum. Hani neredeyse iki öğünün birbirine bağlandığı, bereketi bol sofralar… Daha sevgi dolu, sohbetlerin birbirini doğurduğu, birbirine kaynaklık ettiği... Kolay kolay ayrılmak istemediğimiz sofralar… Ki bu da aslında sadece o sofraların eksikliğine değil samimi ilişkilerin eksikliğine dikkat çekiyor.

Evet, aslında birbiriyle çok bağlantılı. O ilişkiler bozulunca o sofrada kalmanın da çok anlamı olmuyor. Uzun uzadıya kalamıyoruz. Bir ailede bile hepimizin başka bir işi olabiliyor ya da görüşmek istemeyebiliyoruz o sofrada, oturmak istemiyoruz.

En çekirdek ailede bile hep böyle bir zaman zorlayıcılığı var.

Acelemiz var.

Evet, acelemiz var.

Peki, ben bu Pelin Özer yazılarını bitiriyorum. Zeliha Özkan yazılarını açmak istiyorum. Daha sonra da ortak sorularım olacak.

Elbette, hevesle bekliyorum.

Sofrada Ölüm Kokusu Var, Doyurulamayacak Açlığa Hazırlanmış Sofra, Aile Sofralarında Nakavt Olmanın Kaçınılmazlığı. **Bu yazılarınızda sofra huzurdan çok gerilim mekânı gibi. Yemek ve huzursuzluk arasındaki bu bağ sizde nasıl filizlendi?**

Öncelikle bu bağı kuran ben değilim. Aslına bakarsanız, bütün çekilen o filmlerden bana yansıyan meseleler bunlar. Sofra sanıyorum o kadar çıplak kaldığımız bir mekân ki … Bazı şeyleri bu sayede kaçınılmaz biçimde görünür kılıyor. Az evvel konuştuğumuz "o sofralara özlem" temasının yanına o sofralardan "kaçma arzusu" da yerleşebilir. Bendeki anılar olumlu demek ki öyle bir özlemden söz ediyorum. Ya da bende olumlu olmasına dair güçlü bir istek, bir arzu var. Sofralar çok saydam alanlar ve belki de bir yanlarıyla hayatın değerini, geçiciliğini bize gösteriyorlar. Bütün konuları neden bu filmler işliyor? Yine sanıyorum oraya bağlanıyor mevzu: Çünkü sofra bir nevi çözülme mekânı.

Yemek Pişirirken Kendimiz de Pişiririz **yazınızda "*Hayatınızı Nasıl Pişirirsiniz?*" bir yemek belgeseli olmaktan çok bir farkındalık belgeseli gibi. Bu filmi izleyenlerin mutfakla, bedenle ve kendi iç sesleriyle ilişkisini nasıl dönüştürmesini bekliyorsunuz?**

Genel bir cevap verebilirim ancak. Yemeği pişirirken kendinizin pişmesi meselesi dikkate değer görünüyor bana. Sanki o yemeğin hamuru, muhtevası tenimiz. Onu ben çok net duyumsuyorum. "Pişirirken içine sevgimi kattım" lafı boşuna değil. Gerçekten orada bir kimya yaratılıyor, oluşuyor. Sonuçta gerçekten birbirine karışan iki sistem var; yemeği yapan ve yemeğin bileşenleri… Ve artık onlar geçmişte hiç var olmamış bambaşka bir şey yaratıyorlar. Tıpkı bir çocuk doğurmak -ya da onu yaratmak- gibi. Dolayısıyla zaten yemek bir yaratımsa aslında bu dönüşüm de kaçınılmaz.

Peki biz bu iç sesimizi nasıl dönüştürebiliriz?

Bu biraz karar alınarak yapılan bir şey de değil. Tam da bebeğini emziren bir anne olarak size çok tanıdık gelecektir. Şöyle düşünün; nasıl ki sütümüzün tadını değiştiremeyiz... Aslında biz neysek sütümüz de o gibi. Orada biz istediğimiz kadar farkındalık edebiyatı yapalım. Dışarıdan alınan bir şey değil de içten; hatta bize rağmen yaratılan bir şey sanki. İnsan, ben şimdi bilgeleşeceğim diye karar alıp dağa çıkınca nasıl ki bilgeleşemez... Onun gibi bir şey. Ama yine de bunun bilincindeyse belki de o sistemin nasıl kendiliğinden işlediğine uyanabilir. Orada da belki zaman içinde bir şeyler yavaş yavaş değişmeye başlar.

Siz gastronomiyle siyaseti çok ilişkilendirerek yaşıyorsunuz. Mesela *Politik Arena Olarak Zenginin Mutfağı, Politika Damak Tadını Bozar, Gıda Sektöründen İştah Kapatan Manzara...* Bu yazılarınızda doğrudan gastronomiyi siyasetle okumayı tercih ediyorsunuz. Sizce yemek konuşurken siyaseti dışarıda bırakmak mümkün mü?

Bu başlıklar kendini yazdıran başlıklar aslına bakarsanız. Ve burada da yine o kilit sözcük herhalde devreye giriyor: "kaçınılmazlık". Ben her ne kadar politik jargonun dışında konuşmayı tercih eden biri olsam da aslında politikliğimin göstere göstere değil içten içe kendine yol bulup ortaya çıktığını duyumsarım. Ve haiku yazdığım için -ya da şöyle diyelim: aynı zamanda haiku da yazan biri olduğum için- bu konuda düşünmem gerekti. Bana tersini ima eden sorular yönelttiğinde haikunun aslında son derece politik bir tür olduğunun altını çizerim. Politik olan yatağını hep derinden kazar, sabırla işler ve etkisi de o oranda kalıcıdır. Kapitalist düzende uygulanan her şeyin soframıza, mutfağımıza, yeme-içme alışkanlıklarımıza yansıdığının, orada öyle ya da böyle bir karşılık bulduğunun bilincindeyim. Dolayısıyla bunları da böylece filmler sayesinde sökme, çözme ve inceleyip analiz etme imkânı sunuyor aslında Zeliha Özkan yazıları.

***Lezzet Cennete de Gönderir Cehenneme de, Yeni Bir Cehennem Şans Olur mu İnsana* yazılarınızda yemek sizin için bir yükseliş ve düşüş hattı. Lezzetin insanı bazen yücelten bazen zehirleyen bu iki yönünü nasıl açıklıyorsunuz?**

Tabii, çok basit aslında: Aslında boğazdan yolunu bulan o bir damla zehirle gerçekten insan göçebilir. Kaldı ki çok üzücü örnekleri var. İşte daha yeni ne yazık ki bir ailenin yok olmasına sebep oldu bu gıda zehirlenmesi. Gündeme öyle girdi. Keşke bu örneği veremeseydik. Çok üzücü. Bir insanın hayatı bazen mutfaktaki kişinin elinde. Sadece onu hayran bırakmak ya da Michelin yıldızı almak için göstermemeli maharetlerini. Aynı zamanda onun hayatını elinde tuttuğunun bilincinde olmalı. Yani bugün artık sadece lezzet âleminde virtüöz seviyesine erişmekten söz etmiyoruz. Bir mutfağı temiz tutmak ya da malzemeye, hijyene, tedarikçiye,

tazeliğe çok önem vermek derken, aynı zamanda son derece yaşamsal bir şeyden bahsediyoruz. Kaldı ki olumlu tarafına da bakalım: Çok gönülden, çok severek yapılmış lokmasını paylaşan biri varsa hayatınızda o size canını veriyordur. Ki Alevilikte örneğin bilirsiniz, lokma sözcüğü hayatın içindedir, son derece gündelik bir kullanımı vardır. Bir lokma bir hırka'yı biliriz... Ekmeğinizi kiminle paylaştığınız, kimin ekmeğini yediğiniz önemlidir. Bakın hep bunlar atasözleri olmuş zaman içinde. Şimdi konuşurken farkına varıyoruz. Denk düştü diyoruz ama boşuna denk düşmüyor. Dolayısıyla evet; o tek lokma cennete de götürüyor, cehenneme de ve bunlar metafor değil, gerçekliğin ta kendisi. Bu yanıyla da çok etkileyici.

Yemek üzerinden kimlik, cinsiyet ve sınıf meselelerine çok değiniyorsunuz. Sizce mutfak kadını en çok sıkıştıran mı yoksa en çok özgürleştiren mi bir alan?

Sınıfsal mesele zaten temel konularımdan. Tıpkı usta-çırak gibi. Hayatım boyunca kafaya taktığım ne varsa buralarda ortaya çıkıyor. Tabii ki ister istemez onlar dışa vuruluyor. Ama mutfak dediğimiz arena kaçınılmaz biçimde su yüzüne çıkartır sınıfsal farklılıkları. Mutlaka bunu yansıtır. Benim gençliğimde bunlar masaya çok da konmuş şeyler değildi. Üstü itina ile örtülmeye çalışılırdı neredeyse. Ya da sanki pek bir şey anlaşılmamış gibi yapılırdı. Pek çok numara… Ama şu var, özellikle toplumsal cinsiyet çalışmalarının bu kadar görünürlük kazandığı, gündeme kaçınılmaz olarak geldiği zamanda artık kadının mutfaktaki rolü de başka türlü tartışılmaya başlandı. Şunu da konuşabiliriz: Kadınlar evlerdeki mutfakta hep hizmet vermek üzere konumlandırılırken neden kadın şef çok az? Niye böyle? Çünkü orada bir iktidar var ve -yine- kadın oraya sokulmuyor. Şimdi bazı filmlere baktığınızda, heteroseksüel ilişkilerde, erkek kadını tavlamak için mutfakta maharetini konuşturuyor. Klişeler de var ama tabii ki -ne yazık ki- bu bile gelir seviyesi ve kültürü yüksek topluluklar, ortamlar için söz konusu. Daha geleneksel, kapalı toplumlarda daha katı kurallar geçerli. Ahlaki kısıtlamalarla biçimlendirilmiş ve o sınırlandırıcı-buyurgan sistemi yıkamamış; dolayısıyla kendini yıkıp baştan kuramamış kişiler için de ne yazık ki hâlâ o eski kurallar geçerli. Ama kadının da zaten artık belki lehine işleyen unsurlardan söz edilebilir; internetin yaygınlaşması, olumlu emsallerin daha görünür olması gibi faktörler onlarda da uyanışı, karşı çıkma cesaretini hızlandırabilir.

Sinemada yemek sahneleri bir karakterin gerçeğini en çok ele veren anlamda mı?

Belki de çok kilit noktalar. Örneğin geçenlerde hiç de niyetim yokken, biraz sosyolojik araştırma gibi birkaç diziye baktım ve karakterlerin sürekli ellerinde kadeh olduğunu gördüm. Çok güzel, tamam, içki içiliyor; bu bir gerçeklik tabii. Sonra şunu düşündüm ama: Bu, dizilerde biraz da vakti doldurmak için kullanılan bir şey. Aslında bu insanlar gösterildiği kadar içmiyor, sorunu yaratan bu. Nasıl yaşadıklarını aşağı yukarı kestirebildiğim karakterlerden

bahsediyorum. İçmesinler anlamında, bir sansür koymak için söylemiyorum asla. Gerçekçi bir senaryoda son derece gerçekdışı bir unsur farklı niyetlerle ele alınabiliyor. Özellikle sınıfsal, toplumsal cinsiyet bazlı ayrımlar sofralarda iyice açığa çıkıyor. Alışkanlıklar, takıntılar, menü bile çok önemli. Gündelik hayata dair çok şey okumamızı sağlayan menüler… Menüde bir esneklik olmaması mesela... Her şeyin ekstra mükemmel olması... Varlıklı bir atmosfer bile olsa bir gün de sofrada kuş sütü eksik olabilir. Bir malzeme yoktur, hemen temin edilememiştir de bir yemek yapılamamıştır. O mevsimde de taze portakal yoktur mesela. Ama o sofrada mutlaka portakal suyunun yer alması, biraz da o spontane hale izin verilmeyen hayat düzeninin göstergesi. Bunu mükemmellik gibi okumak da zafiyer diye değerlendirmek de mümkün. Hapishane düzeni kendini bolluk olarak da dışa vurabilir pekâlâ.

Yemeği bir etik alan olarak da koruyorsunuz. Nerede*? Organik Hayat Karşı Bahçede, Geri Dönüşüm Mutfağında Hayat Veren Atıklar, Umut Fakirin Ekmeği* **yazılarınızda. Sizce adil ve vicdanlı bir mutfağın üç temel ilkesi ne olur?**

Etik kavrayış tabii ki çok önemli. Ahlâk düzeyinden baktığımızda, orada sıkışıp kaldığımızda zaten cendereye yerleştirmiş oluyoruz kendimizi. Ama etik perspektife yerleştiğimizde perspektif tamamen değişiyor. Oraya planlı programlı yerleşmekten söz etmiyorum; etik bir hayat fikrine yerleştiğimizde rahat bir nefes alıyor; aslında hiyerarşi olmadığını, astın üstün olmadığını, cinsiyet rollerinin katı, kuralcı bir mecburiyetler silsilesi yaratmadığını, içimize sinmeyen hiçbir şeye mecbur bırakılamayacağımızı, maruz kalamayacağımızı görüyoruz. Kendi özgüçlerimizle, potansiyelimizle tanışıyoruz. Ve orada müthiş bir özgürlük, bir temiz hava var aslında. Dolayısıyla oh, rahat ediyoruz. Üç tane ilke dediniz. Peki. Etik perspektiften bakarak belki de hemen yatay düzen diyebiliriz. Yani dikey düzen, hiyerarşi kurmak değil de gerçekten bir sofrada birbirimize eşit mesafede olduğumuzun idrakine varmak... Ve her şeye ulaşabileceğimizi; bu toprağı paylaştığımıza göre aslında hepimizin aynı tazelikte, aynı güvenilirlikte mahsule yakın olduğumuzu duyumsamak; bunu hak ettiğimizi ve elde edebileceğimizi duyumsamak… İkinci olarak paylaşım diyebilirim. Paylaşım; ihtiyacı olanın ihtiyacı olduğu kadarını alması. Eşitlik bile değil bakın burada söz konusu olan. Çünkü bazen kimisi -Afrika'da bir kardeşimiz mesela- daha aç olabilir bizden; ona bir kilo ikram ederiz de kendimiz ihtiyacımız olan yüz gramı almayı seçeriz. İhtiyacı gözeten ama açgözlülüğe yeltenmeyen, hakkaniyetli bir paylaşımdan bahsediyorum...

Zeliha'nın metinlerinde yemek ile cinsellik, ölüm ve huzursuzluk arasında güçlü bir sembolik bağ olduğunu görüyoruz. Sizce yemek neden bu kadar derin bir metafor?

Cinsellik çok güzel bağlayacak bizi zaten. Çünkü cinsellik de sonuçta bu hamurun içinde. Ortada bir yaratım olduğuna göre birleşme de var tabii ki. Dolayısıyla doğası gereği bir cinsel hat söz konusu. Bu sadece filmlere tat katmak için eklenen bir öpüşme, sevişme sahnesi düzleminde incelenemez. Eksik kalır. Bu bir yaratım olarak ele alındığında tabii ki yemekle yüzde yüz ilişkili. Çünkü düşünün ki cinsiyeti ne olursa olsun, tercihleri ne yönde olursa olsun, bir arada yaşayan ve cinsel birlikteliği de yürüten insanlar zaten ortak bir sofrada ve ortak bir mutfakta yaşamaya başlıyorlar. Dolayısıyla hamurları da birlikte şekilleniyor. Cinsel yönden alışverişleri bedenle sınırlı kalamaz ki. Tabii ki ortak yaratımları varsa eğer bir çocuk, tabii olması gerekmiyor, o bir evlat edinilmiş bir çocuk da olabilir, yine birlikte pişiyorlar işte. Dolayısıyla cinsellik kaçınılmaz ve metafor değil aslında. Hem metafor hem değil ve bu beni işte çok büyülüyor. Belki de dediğim gibi Zeliha'nın da hâlâ yazmasının sebebi budur.

Peki, ben sadece Zeliha'ya soracağım soruları sordum. Şimdi Pelin Özer ve Zeliha Özkan'a geçeceğim. Ben çok etkilendim Zeliha'nın da siz olduğunu duyunca. Bu yönünüz beni çok etkiledi, Zeliha Özkan'ın da siz olmanız. Bu bir yazınsal cesaret ve aynı zamanda çok katmanlı bir yazarlık… Pelin Özer ve Zeliha Özkan… Bir kimlik ama iki isim, iki ayrı üslup, iki dünya… *Yemek ve Kültür* dergisinde iki farklı isimle yazma fikri nasıl ortaya çıktı?

Bu fırsatı sunduğunuz için teşekkür ederim. Çünkü günün birinde bana bu soru sorulacak mı acaba diye merak ediyordum. Bu bir çeşit oyun zaten. Oyun ama aynı zamanda hayatın kendisi. Musa (Dağdeviren) Usta ile eşi sevgili Zeynep'tir Zeliha'ya hayat veren. Zeynep de Musa Usta gibi çok yaratıcı bir karakter; hem bu dergiye hem Çiya Lokantası'na hayat vermiş, gelişerek sürmesini sağlamıştır. Zeynep ve Musa Usta'yla konuşurken, bu söyleşilere yeni başladığımız sıralarda bana bir teklifle geldiler: "Sinema yazılarını yazar mısın?" Ben de sonuçta geçmişte dergicilik de yapmış biri olarak onlara "Bir dergide iki tane Pelin Özer imzası uygun değil. Bu dergiye eksi puan olarak geri döner. Hiç önermem. Ben tabii ki yazmak isterim, benim yazma iştahım var, kendime farklı personalar yaratabilirim. Gurme olmadığım gibi sinema eleştirmeni de değilim. Ama aslında biliyor musunuz ben yazı hayatıma bir sinema dergisinde başladım. Antrakt dergisinde çalışmışlığım var çok gençliğimde. Ve kendime yine sinema yazarı süsü verip, birtakım festivallere gittiğim, sinema yazıları yazdığım olmadı değil. Söyleşiler de yaptım yönetmenlerle. Ama düzenli film yazısı yazmak başka bir şey. Denemek isterim" dedim. Nasıl yapalım diye düşündük ve takma isimle yazmayı önerdim. Çok basit. Zeliha benim göbek

adım. Büyükannemin adıymış. Her Türk genci gibi benim de bir göbek adım var. Hep isyan etmişimdir buna. Zeliha'yla bir özdeşlik kuramamışımdır çünkü. Bana zorluk da çıkarmıştır hep. Özkan da annemin kızlık soyadı. Dolayısıyla madem aileden gidiyoruz, o soyadını da alayım. Ama bu farklı persona yaratmak hadisesi benim edebi olarak da içimde kaynayan, hep gerçekleştirmek istediğim şeylerden. Çünkü biliyorsunuz edebiyatta böyle örnekler vardır. Kendine yeni yeni karakterler yaratan yazarları severim. Pessoa var örneğin. Benim de yazarlıkta, şiirde farklı damarlarım vardır. Sanki o romanı yazan başka biri, başka bir Pelin gibi gelir bana. O şiiri yazan başka bir Pelin söz konusudur. Haikuyu yazansa başka Pelin. Hatta sadece şiirlerim söz konusu olduğunda bile farklı üç, dört, beş belki daha fazla persona... Dolayısıyla *Yemek ve Kültür* sayesinde Zeliha'nın doğumu bana bir imkân verdi, kapı açtı. Bana şöyle dediler: "Senin yazıların sofistike olabiliyor zaman zaman. Bizim senden beklediğimiz, daha tanıtıcı nitelikte sinema yazıları… Popüler bir dergiye yazar gibi, yemek unsurunu öne çıkartacak yazılar bekliyoruz senden." Ben de, tamam, dedim. Ve emin olun kendimi başlarda biraz sıktım. Gerçekten olabildiğince hafif yazılar yazmaya çalıştım. Hafif ne demek onu da bilmiyorum ya... Çünkü benim devrik cümle kurmayı seven, her alanda derinleşmeye vurgun, çok katmanlılığı öne çıkaran, tabii ki şiirden korkmayan bir yapım var. Ben hep söylüyorum; basın bülteni bile yazsam içinde şiir bulabilirsiniz. İhtiyaçlar görülür, taşlar yerine oturtulur ama yazıya ufacık da olsa bir şiir mayası çalmak içimden gelmiştir. Onu bile isteye silmemişimdir. Dolayısıyla burada da zaman içinde kendimi rahat bırakmaya başladım. Zamanlar değişen editörlerin de yaklaşımıyla kendimi daha rahat bırakmaya başladım. Örneğin, dikkat ederseniz filmlerin konusundan pek söz etmiyorum. Giderek daha da az bahsetmeye başladım. Derginin on yıldır editörlüğünü yapan sevgili dostum Demet Elkâtip'le en son görüştüğümüzde benden filmlerin konusuna da yer vermemi rica etti. Bu yaklaşıma yeniden geri dönmem mümkün görünmediğinden ona yapıcı bir çözümle cevap verdim ve dergi için uygun olacaksa film özetini yazının dışında tutmayı önerdim. Böylece o özeti Zeliha Özkan değil dergi vermiş olacaktı bir bakıma. Bu şekilde çözdük. Çünkü gerçekten okulun ihtiyacı bu yönde olabilir ve bunu en iyi editör gözetir. Zeliha Özkan, ele aldığı filmi de sadece belli konulardan bahseden bir film olarak görmüyor. Yemek kültürüyle ilgili herhangi bir meseleye kendine has bakış açısı getiren özel bir sanat eseri olarak görüyor ve farklı bakış açılarından yaklaşıp yemek parantezinde mercek altına alıyor onu.

Peki Pelin'in dünyasıyla Zeliha'nın dünyasını ele almak istiyorum biraz. Pelin'in dünyası daha çok mekân, hatıra ve süreklilik gibi akıyor. Zeliha'nın dünyasını ise çatışma, yüzleşme ve eleştiri gibi görebiliriz. Bu iki sesin aynı bedende yaşaması sizin için nasıl bir iç diyalog? Ve bunu nasıl dengeliyorsunuz?

Zaten siz cevabı verdiniz. Bu tanımlar benim çok hoşuma gitti. Harika özetlediniz, çok teşekkürler. Astrolojiye meraklı biri değilim ama ikizler burcuyum ve çok kişiliklilik benim için kaçınılmaz. Bir zamanlar, çok gençliğimde bununla sürekli kavgam olurdu. Bazı durumlarda kendi kendime derdim ki, "Ben ikiyüzlü müyüm acaba?" Sürekli kendini kurcalayan, eleştiren biri olarak resmen üstüme gittim. Sonra anladım ki bu öyle bir şey değilmiş. Bilakis bu çok karakterlilik tam da aslında bir tür zenginlikmiş. Bunu da bana etik perspektif gösterdi diyebilirim. Dolayısıyla burada belki Zeliha ile Pelin benim farklı yanlarımı dengelediği için iyi ki böyle bir ikili akış söz konusu. Şimdi sizin sorunuz sayesinde şunu düşündüm: İnsan hayatını sadece bunlarla bile sürdürebilir ve bu doygun bir hayat olurdu. Yani bir yanıyla sadece bu alanda söyleşiler yapan bir Pelin var; bir de sinema yazıları yazan bir Pelin... İki ayrı kariyer inşası. Kaldı ki ben bunları hep yan meslek, yan işler, yan dallar gibi gördüm. Edebiyat sahnesine oturtmadım. Ama son zamanlarda itiraf edeyim, aklıma da gelmiyor değil. Sizin değer vermeniz, buna vakit ayırmanız benim için çok anlamlı. Çünkü niye bu söyleşilerden bir kitap olmasın ki, niye sinema yazıları kitap haline gelmesin ki diye düşünmeye başladım. Önceleri ne haddime diyordum, sonra düşündüm ki bunlar da bir birikim. Yine konuştuğumuz mevzular; bir müzeyi oluşturan parçalar gibi ele alınabilirler. Söyleşiler aynı zamanda sözlü tarih çalışması olduğundan bir açığı kapatma potansiyelleri yok değil.

Pelin ve Zeliha sizin için iki ayrı ses mi yoksa bir anlatının iki farklı yönümüz mü?

Sanırım ikincisi. Bir anlatının iki farklı yönü. Çünkü seslerim zaman zaman birbirine karışıyor ister istemez. Özellikle söyleşilerin giriş yazılarında Zeliha tonlarına rastlayabilirsiniz. Ama özellikle soru sorarken Zeliha'ya kışkış yaptığım oluyor. "Sen biraz geride dur" diyorum resmen. Çünkü zihinsellik -daha karikatürize edersek- çokbilmişlik ya da işte ahkam kesmek olabiliyor ya zaman zaman… Bir konuda derin bilgi sahibi olmak ya da öyle olduğunu sanmaktan bahsediyorum, bunun belagate kaçınılmaz biçimde sızmasından… Pelin meraklı ve gerçekten "bilmiyor". Bilmeyişi onun merakını kamçılıyor. Onun için "bilmezlik" bir eksiklik değil, bilakis onu hep besleyen ana damar. Hevesin benzini. Ama bazen bu "gerçekten bilmeyen hal"i mış gibi de yapabiliyor. Kurgusal bir haldir bu. Söyleşinin, yazının, kurgunun gereklerinden. Bundan da asla gocunmuyor, çok mutlu. Orada özellikle çok çalışma yapmak, söyleşiye gitmeden önce çok hazırlanmak bir handikap olabilir. Hem çalışıyor hem zaman

zaman çalışmamış gibi bir tavır sergiliyor. Ama hep samimi. Bu söyleşileri yapan Pelin tam da bunu gösteriyor. Daha doğrusu göstermek istiyor. Çabası bu yönde.

İki ayrı isimle yazmak size nasıl bir özgürlük sağlıyor? Bir takma isim, yazarı daha özgür mü kılar yoksa ona daha büyük bir sorumluluk mu yükler? Burada hangi yanınızı gizlediniz, hangi yanınızı özgür kıldınız?

Sevdim bu soruyu da, çok teşekkürler. Ben tamamen özgürlük tarafındayım. Zaten -ister Zeliha olayım ister Pelin - ister istemez benim içimde. Zaten zamanla bununla epey halleştim; hâlâ da halleşiyorum ya bu hiç bitmez. Ne güzel. Ama mükemmeliyetçi bir yapım olsa bile onu yıkmaya da çalışan; hem iten hem çeken böyle iki tarafım var. Turgut Uyar, "Ustamız acemilik" der ya... Çok değer verildi bu söze ve çok alıntılanmaya başlandı. Ben de çok önemsiyorum. Biz ustalaştıkça -bunu atölyelerimde de aktarmaya çalışıyorum- o ustayla da hesaplaşıyoruz. Sadece başka ustalar değil söz konusu olan yani. Ustalığı, kendimizdeki ustalığı da her bakımdan yıkmaya çalışıyoruz sürekli ki kendimizden yeni bir şey öğrenelim. Yoksa aynı sesi sürdürüp dururuz. Bunu içselleştirdiğim için sanırım, şükürler olsun ki her seferinde ilk söyleşime gidiyormuş gibi hissediyorum. Yemin ediyorum her seferinde çok heyecanlıyım. Her seferinde o söyleşiyi bizzat -eski usul, yapa zekâsız- çözerken de yine çok heyecanlıyım. Ama bu demek değil ki artık daha kolay hallediyorum her şeyi. Evet, daha hızlı çözüyorum o söyleşileri ama yine çok zaman harcıyorum, yine elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyorum. Söyleşinin niteliğine göre, konuştuğum karaktere göre o süreler çok uzayabiliyor da. İçimde bir yerde kendini tekrar etme tehlikesine karşı koyan bir bilinç iş başında. Hazıra konmamak gibi bir hal… Kendini tekrar etmemeye gayret eden… Heyecan olmazsa olmaz ama ona da kapılıp bazı şeyleri kaçırmamak lazım; o çalışmanın orijinaline en yakın halini vermek bir belgesel haysiyetini gözetmek mühim. Kendimi konumlandırırken, silerken; karşımdakinin sesini mümkün mertebe olduğu gibi taşımaya çalışırken, içtenliğimi aynı yoğunlukta sürdürürken, muhatabımın rencide olmamasını, kendini kötü hissetmemesini, bütün unsurlarıyla ortaya serilmesini sağlarken gergin ipte dengemi korumaya dikkat kesiliyorum.

Peki bu bir metni yazmaya başladığınızda, bunu Pelin mi yazıyor Zeliha mı sorusu sizde ne zaman netleşiyor? Girişte mi, metni bitirirken mi, ilk cümlede mi?

Aslına bakarsanız bu da teknik gibi bir şey. Zeliha'nın sesi, edası ve yaklaşımı o kadar artık netleşti ki bende. Tabii ki o da her gün değişiyor. Zeliha da Pelin gibi her an değişiyor. Lezzete bakışı, entelektüel duruşu ya da tat duyusu her an farklı. Dolayısıyla tabii ki her yazıda yeni bir Zeliha sahnede. Yine de oturmuş bir şeyler var. Onun bazı öncelikleri olabilir. Ya da bir edası, bir sesi... Bunu tarif etmek çok zor. O nedenle ben zaman içinde kendi yazısının kuramını da

yapan biri haline geldim. Roland Barthes'ın izindeyim diyeyim. Ondan çok etkilendiğim için onu örnek veriyorum. Dolayısıyla Zeliha da artık söyleşilerdeki Pelin gibi daha akıcı yazıyor eskisine göre. Ve her zaman başta kendini şaşırtmak istiyor. Her başlıkta önce ben "Ah, işte budur!" demeliyim ki o başlığı editörüme ve ardından okura gönderebileyim.

Bu iki imza arasında dolaşmak, size bazen bölünmüşlük hissi veriyor mu? Ya da kendinizi bütün hissetmenizi mi sağlıyor?

Hiç bölünmüşlük hissi vermiyor. Garipsemediğim için, belki de bu sayede çok rahat yazıyorum. Tam tersi belki iki ayrı karakter daha uydurabilirim diye geçirdim içimden, itiraf edeyim. Demet'le konuşsam da bir de deneme yazmaya mı başlasam *Yemek ve Kültür* dergisine diye düşünmedim değil. Ama teklif etmedim. Doğru olmazdı zaten. Editör olarak bunu hissedebiliyorum. Sonra kendimi şöyle avuttum: Zeliha da zaman içinde zaten deneme yazmaya başladı. Bu benim belki de maksimalist karakterim. Bir yanım çok minimalist, haiku yazıyor örneğin... Bir yanımsa çok maksimalist; gördüğünüz gibi bir dergi çatısında kendine personalar biçip durmakla meşgul.

Bugün bu tez kapsamında ilk kez dergideki iki imzanın aynı kişiye ait olduğu açıklanacak. Bu ortaya çıkışı siz kendi yazarlık tarihinizde bir dönüm noktası olarak görüyor musunuz?

Şu anda gördüm! Ben anlara çok inanıyorum ve bu bir niyet gibi geldi şimdi bana. Aslında dilek bile değil. Bu bir oluş, bir hal. Dolayısıyla şu an kendiliğinden bir şey oldu. Siz öyle dediğiniz anda "dönüm noktası" kendini tayin etti. Birtakım beklentileri ve büyük büyük hedefleri içermiyor. Güzel tarafı da bu zaten. Belki yazınsal hayatımda genel olarak bir dönüşümdür söz konusu olan; kim bilir… Çünkü Zeliha sırrını sıkıntı, yük gibi taşımadım. Ama tıpkı Işılay'ın (Kara Tekgül) *17 Haziran* romanım üzerine benimle söyleşi yaptığında ona açık açık "17 Haziran benim doğum günümdür" demem gibi. O da sır gibiydi ama saklanmıyordu. Geçenlerde bir lisede söyleşi yaptım ve yeniden bu sırrı ifşa ettim. Sırlar zaten ifşaları bekliyor, onlara ön hazırlık gibi. Benim hayatımda böyle işliyor. Aslında sır yok.

Peki Pelin'le Zeliha'ya aynı masaya otursak. Pelin'in masasında hangi yemekler olurdu? Zeliha'nın masasında hangi sorular?

Çok güzel fantezi! Bir kere Pelin sofra hazırlamıyor. Çok rahat. O sadece sofralara oturuyor. Bence harika bir konum. Hazır sofraya oturmak... Bir sofraya hak ederek oturmak gerek ama. O nasıl bir şey? Sofraya nasıl hak ederek otururuz? Sofrayı hazırlayan, sorular yönelttiğiniz kişinin hayatına değer vererek, emeğine değer vererek, ustalığının hakkını vererek… İşte bu

sayede o tatları önümüzde buluruz ve hepsinden tatma imtiyazına erişiriz. Başka türlü o sofrada yerimiz yok. Kaldı ki yine sizi güldürmek için bir itirafta bulunayım; Pelin'e söyleşi yaparken hiçbir şey ikram etmeyenler de oldu. Zaten o sofralara beklentiyle gidilmez ama yine de... Bunu ayıplamak ya da eleştirmek için de söylemiyorum. Bizim kültürümüzde vardır tabii ama o beklentinin de ötesinde bir şey; bir paylaşım arenası o buluşmalar. Her şeyden öte paylaşım sadece ürettiğiniz eserle de gerçekleşmeyebilir. Orada o içtenliği yakalayıp o cevapları almak da nefis bir sofraya oturmak aynı zamanda. O bilgiler, o tutkunun aktarımı çok çok önemli. Söyleşileri yapan Pelin o sofrada neler duyuyor? Yine İstanbul odaklı düşünelim diyeceğim ama İstanbul dışına da taştı söyleşiler… Yine de biz tarihi olabildiğince geniş tutalım ve fethinden alıp, Osmanlı'yı da kapsayarak İstanbul odaklı düşünelim... O kadar geniş bir lezzet sofrası var ki önümde ve sonsuzca uzanıyor. Yeryüzü sofrası. Pelin öyle bir yerde oturuyor. Ne zenginlik! Şimdi bunu tanımlarken bile büyük heyecan duydum.

Zeliha'nın sofrası?

Zeliha'nın sofrasıysa tamamen küresel. Hatta dünya ötesi bile diyebiliriz. Çünkü sinema sanatı söz konusu. Ve orada da asla yerel bir şey zaten söz konusu değil, çünkü hiçbir zaman Türk filmi falan demedik bakın. O küresel düzlemde; dünya topunun üstünde dönüp duruyor. Dünya topunda yemeğe dair ne varsa artık… Sadece görselleştirilebilen bir yerden bile söz alamam; beş duyuyla birlikte onun odağında. Çünkü sinema hepsini kucaklıyor. Ama Zeliha da Pelin de şanslı. Düşünün, dergi bana böyle bir evren taşıdı!

Yıllar sonra geriye dönüp baktığınızda iki imzayı tek bir kitapla toplamak ister misiniz? Yoksa bu ikili yapının ayrı kalması sizce daha mı doğru?

Hemen, bu sefer editör Pelin olarak cevap vereyim: Tek kitap doğru olmazdı. İki ayrı cilt bir arada olabilir tabii, önerilebilir. Ama iki ayrı kitap olması ve sonra onları meraklısının bir araya getirmesi çok daha bence yerinde olur. Ben olsam ayrı ayrı yapardım. Belki de hepsine kitapta yer vermez, bir seçki yapardım. Ya da tutarlı bir bütünlük kurmak amacıyla çok iyi çalışırdım üzerinde. Bir gün nasip olursa Zeliha da Pelin de bir editör bulursa ne âlâ... Bir üçüncü karakter olarak gruba eklenecek bir Pelin daha belki… O, editör olarak çalışırdı üzerinde. Ekonomik bir öneri diyelim.

Pelin Özer ile Zeliha Özkan'ı iç içe geçmiş tek bir cümlede anlatmanız gerekirse nasıl bir cümle kurardınız?

Fazla düşünmeden söylemeye çalışayım: Gezgin Pelin; meraklı, soru sormayı, farklı lezzetler tatmayı, mekânların ve insanların sırrına ermeyi, geçmişi-bugünü-geleceği aynı hevesle seven

biri. Aslında çoğu zaman bir odaya kapanan Zeliha ise hiç durmadan film izleyen ya da kitap okuyan ya da sanatın başka dallarıyla derinlemesine ilgilenen ve kafasını kaldırmadan yazan biri. Pelin fıkır fıkır, Zeliha ise yerinden kıpırdamaz.

Çok teşekkür ederim. Benim sorularım bu kadardı.

Ben çok teşekkür ederim.

2.3.3. Demet Elkâtip ile Söyleşi

Derginin editörlüğünü üstlenen Demet Elkâtip ile gerçekleştirilen söyleşi, *Yemek ve Kültür* dergisinin yayın ilkelerinin uygulanışı, sayı üretim sürecinde gözetilen tematik bütünlük, metinlerin editoryal değerlendirme aşamaları ve yazar seçimleri gibi içsel dinamikleri görünür kılmıştır. Elkâtip'in süreçlere dair ayrıntılı açıklamaları, derginin biçimsel ve içeriksel tutarlılığının nasıl sağlandığını anlamaya önemli katkılar sunarak dergiye yönelik kültürel incelemeyi derinleştirmiştir.

Derginin kuruluş felsefesi, amacı ve vizyonundan bahseder misiniz?

Ben on yıldır editörlüğünü yapıyorum bu derginin. İlk sayıda kuruluş amaçları açıklanıyor. Bu amaçlar aynen o şekilde başından beri devam ediyor. Genel olarak Türkiye'de ve dünyada yemek kültürünün sosyolojisini, felsefesini, antropolojisini kapsayan birçok alanda yemek kültürünü inceleyen ve hem eskiye hem yeniye dönük yemek kültürünü inceleyen bir dergi.

Editör olarak hangi metinlerde en çok zorlanıyorsunuz? Dil, içerik, doğruluk, tutarlılık... Hangi yerine daha çok müdahale ediyorsunuz? Müdahale ettiğiniz yerler var mı?

Oluyor. Türkçesine müdahale ediyorum açıkçası. Tabii ki metnin içeriğini bozacak anlamda bir müdahalede bulunmuyorum. Çok aklıma takılan bir şey olduğunda onu yazarla karşılıklı zaten konuşuyoruz. Çeviriler oluyor, o çevirilerde benim karşılıklı baktığım yerler oluyor, müdahale edebiliyorum. Onun dışında da bütün olarak her editörün yaptığı şeyleri yapıyorum. Ama bizim zaten yarı akademik bir dergi olduğu için, metinlerde çok büyük sorunlar olmuyor. Ona göre çevirmenlerle çalışıyoruz. Onlarda da çok sorun yaşamamayı tercih ediyorum tabii çevirilerde.

Yazar seçimlerinde hangi kriterlere öncelik veriyorsunuz?

Zaten bir yayın kurulumumuz var başından beri. Zaten başından beri belli kişiler oturmuş durumda ancak her sayıda farklı kişiler de olabiliyor. Çoğunluğu yayın kurulunun önerileri doğrultusunda belirleniyor ama benim de önerdiğim kişiler oluyor. Yabancı yazılara bakıyorum

vesaire. Bir kuruldan geçiyor. Her sayıdan sonra bir toplantı yapıyoruz. O toplantı sonucu ortaya çıkıyor her şey.

Musa Bey'in *Unutulmuş Halk Yemeklerinden Yedi Tarif* bölümü sizce bu dergiye neler katıyor?

Bu bölüm derginin belkemiği diyebilirim. Kaybolan, unutulmuş halk yemeklerini anlattığı için derginin tam da çıkış amaçlarından biri. Ve çok da ilgi gören bir bölüm, biliyorsunuz.

Karmaşık bir yapı var ama bu bölümde. Tarih, folklor, hikâye, tarif. Her şey iç içe geçiyor. Bu karmaşık yapıyı nasıl düzenliyorsunuz?

Bir şekilde kendiliğinden bir düzene girdi. Musa Usta daha çok anlattığı gibi yazıyor. Konuşma diliyle yazan bir yazar. 'Klasik' bir yazar olmadığı için konuştuğu gibi yazıya geçiriyor. Önce yayın koordinatörümüz Şengül Hanım'a söylüyor, Şengül Hanım düzenliyor, daha sonra ben üzerinden geçiyorum. Ben alıştım artık on yılda. O anlatırken ben ne söyleyeceğini artık tahmin edebiliyorum. O şekilde düzenliyorum.

Peki, bu dergi akademik camialarda çok referans gösteriliyor. Bu akademik görünürlüğü artırmak için özel bir stratejiniz var mı?

Bu tartışılıyor zaman zaman. Hakemli dergi olalım mı diye. Ancak ona bir türlü karar verilmedi. Aslında çok da bağlayıcı olmasını istemiyorlar belki. Zaten akademisyenlerin de bulunduğu bir yayın kurulu var. Şu sektörde hakikaten bilinen isimler ve zaten konusunda yetkin, en yetkin de kişiler. Öyle kişilerden oluştuğu için illa da tam akademik olsun diye de bir çabamız yok. Yarı akademik devam ediyor yayın hayatına. Belki de öyle olması daha avantajlı. Daha çok kişiye ulaşmasını sağlayabilir. Sırf akademik çevre değil de akademi dışında da yemek kültürüne ilgi duyan insanlara ulaşmasını sağlıyor. O da önemli bence. Çünkü belli bir çerçeve içinde kalması çok da yararlı değil bir dergi için. Ne kadar geniş çerçeveye ulaşırsanız ne kadar çok insana ulaşırsanız o kadar iyi bence. Amacına ulaşır en azından.

***Yemek ve Kültür* dergisinin bu gastronomi dergileri içerisindeki konumu nasıl görürsünüz?**

Bence *Yemek ve Kültür* dergisi hepsinden ayrı bir konumda kalıyor. Öbür dergilerinin hepsinin ister istemez bir kere bir haber dergisi karakteri var. Haber yapabiliyorlar. Biz haber dergisi değiliz. Onu ben her zaman söylüyorum. Mesela beni bazen bir yerlere davet ediyorlar. Şimdi o tür şeyleri ben eski gazeteci olduğum için biliyorum. Siz bir basın toplantısına gidersiniz, bir etkinliğe gidersiniz, bir yemeğe davet ederler. Ben bilhassa gitmemeye önem veriyorum.

Neden? Çünkü bekliyorlar ki siz oraya gidin, yemek yiyin, bir şey yapın. Sonra o, haber oluyor. Ben hep söylüyorum. Biz haber dergisi değiliz. Seyahatler oluyor, çok var böyle şeyler. Ben katılmıyorum özellikle. Bu derginin en büyük özelliği bir haber dergisi olmaması. Dediğim gibi bizde yayınlanan bütün çeviri yazıları, ki bunlar 20-25 sayfayı bulabiliyor, akademik, çeviri yazıları, diğer yazılar vs. Bunlar öbür dergilerde çok fazla yok benim bildiğim kadarıyla. Daha çok habercilik üzerinden giden dergiler. Onlarda da muhakkak değerli, güzel yazılar, röportajlar falan olabilir tabii. Çünkü sonuçta yemek herkesin iyi kötü fikri olduğunu ulaşabileceği bir konu.

Derginin geleceği için dijital arşiv, e-dergi ya da yeni platformlar gibi bir planınız var mı?

Bunu hep konuşuyoruz, istiyoruz. Şu anda öncelikle yapmamız gereken bir internet sitesi. İnternet sitemiz bizim için çok önemli. Yok şu anda. Epeydir de yok. Abonelik önemli bizim için. İnternet üzerinden dergimizi almaları önemli. Beğenmediğimiz şeyleri vardı, kapattık. Ama yenisinin açılması şu anda gündemimiz. Klasik anlamda bir basın yayın organı olmadığımız için bir gazetenin içinde olsak, orada çıkan bir dergi olsak birtakım şeyler daha çok yürüyebiliyor. Burası öyle değil. Biz Çiya Lokantası'nın bir parçasıyız aslında *Yemek ve Kültür* dergisi olarak. Onun için bazı şeylerin kararının alınması falan bayağı uzun sürebiliyor. Çünkü çok fazla başka meşguliyetler var. Aşağıda bambaşka bir dünya var. Onları mesuliyeti çok daha fazla. Yoğunlukları çok fazla. Şunu da yapalım, pat diye gelişmeyebiliyor bazı şeyler. Ama bu dergi de böyle biliniyor. Belli bir okul kitlesi var. Ama tabii ki daha fazla okul kitlesine ulaşması gerekiyor. Saydığınız zaman çok fazla gastronomi okulu var, üniversite var. Öyle düşündüğünüz zaman satışı düşük. Aslında gastronomi bölümlerinde her öğrencinin en azından sınıflarının alması lazım. Ama bizden mesela hediye gibi göndermemizi istiyor mesela özel üniversiteler. Halbuki alın kütüphanelere. Bu çok oluyor. Biz yolluyoruz zannediyorlar. Mesela işte bağışlar mıymışız? Bunu yaşıyoruz. Özel üniversiteler söylüyor bunu, düşünün yani. Öyle bir durumda.

Umarım çok daha kişiye ulaşırsınız. Çünkü dergi buram buram emek kokuyor.

İnşallah. Emeğin çok olduğu bir dergi. Buram buram emek kokuyoruz. Size de çok teşekkür ederiz. Çok güzel bir çalışma yapmışsınız. Çok iyi hazırlandığınız belli.

Teşekkür ederim. Sağ olun.

Bu üç söyleşi birlikte değerlendirildiğinde, *Yemek ve Kültür* dergisinin yayımlanan içeriklerden oluşan bir dergi olmaktan ziyade, çok yönlü düşünsel katkılarla, kişisel deneyimlerle, kültürel

duyarlılıkla ve titiz süreçlerle inşa edilen bir kültürel proje niteliği taşıdığı görülmektedir. Dağdeviren'in kültürel vizyonu, Özer'in yaratıcı üretimi ve Elkâtip'in editoryal koordinasyonu bir arada düşünüldüğünde, derginin uzun süredir devam eden istikrarlı yapısı, bu üç farklı öznenin, yayın kurulunun ve diğer yazarların birbirini tamamlayan katkıları üzerinde yükselmektedir. Dolayısıyla bu söyleşiler, tez kapsamında derginin kültürel misyonunu, düşünsel yönelimini ve üretim dinamiklerini bütüncül biçimde değerlendirmeye olanak sağlayan temel bir analitik kaynak olarak değerlendirilebilir.

2.4. Yayın Amacı

Yemek ve Kültür dergisinin ilk sayısında yayımlanan ve derginin yayın gerekçesini ayrıntılı bir biçimde ortaya koyan "Neden Çıkıyoruz" başlıklı metin, derginin kendisini nasıl bir düşünsel ve kültürel zeminde konumlandırdığını göstermesi bakımından kurucu bir belge niteliği taşımaktadır. Bu metin; yemek olgusuna yaklaşım biçimini, kavramsal sınırlarını ve kültürel önceliklerini belirleyen bütüncül bir manifesto olarak değerlendirilmelidir.

Söz konusu yazıda *Yemek ve Kültür*, Türkiye Cumhuriyeti sınırları içinde tarihsel olarak üretilmiş tüm mutfakları, üst bir kimlik olarak "Türk mutfağı" kavramı altında ele aldığını açıkça ifade etmektedir. Bu yaklaşım, mutfağı farklı dönemlerin, coğrafyaların ve kültürel birikimlerin iç içe geçtiği çoğul bir alan olarak ele alan kapsayıcı bir perspektife işaret eder. Metinde Cumhuriyet Türkiye'sinin, üzerinde hayat kurduğu toprakların uzak geçmişiyle birlikte benzersiz bir mutfak kültürüne sahip olduğu vurgulanmakta; bu kültürel birikimin tarihsel ve eleştirel bir bakışla incelenmesi gerektiği belirtilmektedir (Yemek ve Kültür, 2005, s. 6).

"Neden Çıkıyoruz?" metni, yemeği sadece estetik ya da gastronomik bir deneyim olarak değil; kimlik, bellek ve kültürel süreklilik bağlamında ele alır. Bu çerçevede dergi, mutfak kültürünü tarih, halkbilimi, edebiyat ve kültür tarihi gibi disiplinlerle ilişkilendirerek çok çeşitli bir inceleme alanı olarak konumlandırmaktadır. Metinde, insan-bitki ilişkilerinin evrimsel boyutunu inceleyen etnobotanik gibi alanlara özellikle dikkat çekilmesi, derginin mutfak kültürünü doğa-insan ilişkisi ekseninde ele alma çabasını da ortaya koymaktadır. Kurucu metinde öne çıkan bir diğer önemli vurgu, geleneği koruma ile dönüşümü birlikte düşünme arzusudur. *Yemek ve Kültür*, Türk mutfağını "yıkmak" değil, geliştirmek istediğini; yeni lezzet arayışları sürerken geçmişten gelen tatların, üretim biçimlerinin ve bilgi birikiminin kaybedilmemesi gerektiğini özellikle vurgulamaktadır. Bu yaklaşım, derginin nostaljik bir muhafazakârlıkla değil, eleştirel ve bilinçli bir koruma anlayışıyla hareket ettiğini

göstermektedir. Metinde ayrıca organik tarımın desteklenmesi, yerli tohumların korunması ve geleneksel üretim biçimlerinin belgelenmesi gibi konulara yer verilmesi, mutfak kültürünün üretim süreçleriyle birlikte ele alındığını ortaya koymaktadır. Küreselleşme sürecinin ulusal ve yerel mutfaklar üzerindeki etkileri, fast-food kültürünün yarattığı dönüşümler ve bu dönüşümlerin eleştirel bir bakışla değerlendirilmesi de derginin temel ilgi alanları arasında sayılmaktadır.

"Neden Çıkıyoruz?" metninin genelinde, mutfak kültürünün bir tek yeme ve içmeden ibaret olmadığı; edebiyat, sanat, tarih, folklor ve gündelik hayat pratikleriyle iç içe geçmiş bir alan olduğu fikri sürekli olarak vurgulanmaktadır. Dergi, geçmişte basın ve yayın hayatında yer almış ancak unutulmuş metinleri yeniden dolaşıma sokmayı, farklı etnik ve kültürel kökenlerden kişilerin mutfak anılarını belgelemeyi ve bu alanda üretim yapan sivil ve akademik yazarlara açık bir platform sunmayı amaçladığını açıkça ifade etmektedir. Bu bağlamda "Neden Çıkıyoruz?" metni, *Yemek ve Kültür* dergisinin sonraki sayılarında şekillenen yazarlık yapısını, tematik tercihlerini ve disiplinler arası yaklaşımını anlamak açısından temel bir referans noktası sunmaktadır.

2.5. Derginin Tematik Organizasyonu

Yemek ve Kültür dergisi, yemeği tarihsel süreklilikler, toplumsal yapılar ve düşünsel üretim alanları içerisinde konumlandıran disiplinler arası bir yayın anlayışı üzerine inşa edilmiştir. Derginin tematik organizasyonu, bu yaklaşımın somut bir yansıması olarak yemeği insanlık deneyiminin merkezî bir bileşeni kabul eden bütüncül bir perspektife dayanmaktadır. Bu bağlamda dergi, yemeği tekil ve izole bir inceleme nesnesi hâline getirmek yerine, farklı bilgi alanlarının kesişiminde yer alan bir kültürel olgu olarak ele almayı amaçlamaktadır. Tematik yapı, öncelikle yemeğin tarihsel bağlamı içerisinde ele alınmasını mümkün kılan bir zemin oluşturur. Yemek, tarihsel süreçler içinde üretim biçimlerini, iktidar ilişkilerini, coğrafi dolaşımı ve kültürel etkileşim ağlarını da görünür kılan bir gösterge niteliği taşır. Bu tarihsel okuma, yemeğin antropolojik boyutuyla derinleşerek onun ritüeller, gündelik pratikler ve toplumsal aidiyetler üzerinden nasıl anlam kazandığını ortaya koyar. Antropolojik perspektif, yemeği evrensel bir biyolojik gereksinimin ötesinde kültürel olarak inşa edilen ve kuşaktan kuşağa aktarılan bir davranışlar bütünü olarak değerlendirir. Derginin tematik organizasyonunda düşünsel disiplinler belirleyici bir yer tutmaktadır. Felsefi yaklaşım, yemeği haz, etik, ölçülülük, arzu ve beden politikaları çerçevesinde sorgularken; psikoloji alanı, yemeğin bireysel deneyimlerle, bellek süreçleriyle ve duygulanım biçimleriyle kurduğu

ilişkileri açığa çıkarır. Bu bağlamda yemek, bireyin kendisiyle ve çevresiyle kurduğu ilişkinin önemli bir aracı olarak değerlendirilir. Sosyolojik perspektif ise yemeği sınıf ilişkileri, toplumsal cinsiyet rolleri, modernleşme dinamikleri ve tüketim pratikleri üzerinden ele alarak sofra etrafında şekillenen toplumsal düzeni görünür kılar. Tematik yapı, edebiyat ve halkbilimi gibi anlatı temelli disiplinlerle tamamlanır. Edebî metinlerde yemek, gündelik hayatın sıradan bir unsuru olmanın ötesinde, simgesel ve anlatısal bir işlev üstlenip toplumsal hafızanın ve kültürel çatışmaların taşıyıcısı hâline gelir. Halkbilimsel yaklaşım ise yemeği sözlü kültür, inanç sistemleri ve geleneksel bilgi aktarımı bağlamında ele alır, tarifleri ve mutfak pratiklerini kolektif belleğin sürekliliğini sağlayan kültürel metinler olarak değerlendirir. Bu çerçevede *Yemek ve Kültür* dergisinin tematik organizasyonu, yemeği disiplinler arası bir düşünme alanına dönüştüren kuramsal bir zemin sunmakta; derginin içerik yapısını da bu çok yönlü bakış açısı doğrultusunda şekillendirmektedir. Böylece dergi, yemeği kültürü anlamlandırmaya yönelik bir düşünme aracı hâline getirmektedir.

2.5.1. Yemek ve Arkeoloji

Yemek pratikleri arkeoloji disiplininde maddi kültürün çözümlenmesine imkân tanıyan temel araştırma alanları arasında yer alır. Besin kalıntıları, pişirme izleri, depolama yapıları, mutfak mekânları toplumsal düzenin maddi izdüşümleri olarak değerlendirilir. Arkeolojik kazılarda ortaya çıkarılan yanık tohumlar, hayvan kemikleri, seramik kap formları tarihsel beslenme rejimlerinin izlerini taşır. Bu buluntular; üretim modelleri, çevresel uyum stratejileri, ekonomik tabakalaşma hakkında yorum üretmeye olanak sağlar. Yemek odaklı arkeolojik veriler, gündelik yaşamın ritmini görünür kılar. Toplumsal kimlik, statü algısı, ritüel davranış biçimleri beslenme pratikleri üzerinden somutlaşır.

Arkeolojik bağlamda yemek incelemeleri kültürel hafızanın maddi katmanlarını çözümleyen analitik bir çerçeve sunar. Besin seçimi, pişirme teknolojisi, tüketim mekânları kültürel tercihlere dair göstergeler olarak ele alınır. Bu yaklaşım geçmiş toplumların doğa tasavvurunu, beden algısını, zaman deneyimini anlamaya katkı sağlar. Yemek arkeolojisi, biyolojik gereksinim merkezli açıklamaların ötesine geçer. Simgesel anlam üretimi, bu alanda belirleyici bir konum kazanır. Ritüel yemek uygulamaları, kurban pratikleri, şölen düzenleri kolektif hafızanın kurucu unsurları olarak yorumlanır. Bu perspektif, yemek arkeolojisini kültür tarihinin derin yapısını çözümleyen kuramsal bir inceleme alanına dönüştürür.

Gastronomi insanlık tarihinin erken evrelerinden itibaren beslenme pratiğini aşan bir anlam alanı üretmiştir. Yaşamı sürdürmeye yönelik ihtiyaçlar, zaman içerisinde kültürel bir yapı kazanmıştır. Gastronomi kavramı, farklı coğrafyalarda ortaya çıkan yiyecek ve içeceklerin ulusal düzlemde tanımlanmasını sağlar. Yöresel tatların kültürel kodlar aracılığıyla tüketim nesnesine dönüşmesi bu sürecin merkezinde yer alır (Gillespie, 2001). Gıdanın üretim aşaması bu çerçevenin başlangıç noktasını oluşturur. İşleme yöntemleri, hazırlık pratikleri, sunum biçimleri tüketim sürecinin ayrılmaz parçaları olarak değerlendirilir. Bu alan çok yönlü bir bilgi üretim zemini sunar. Coğrafi koşullar, ekonomik yapı, bitkisel bilgi, tarımsal üretim, kimyasal süreçler, beslenme bilimi gastronominin teknik boyutunu belirler. Kültürel boyut, tarihsel arka plan üzerinden şekillenir. Toplumsal yapı, bireysel algı, hafıza, davranış biçimleri bu çerçevede analiz edilir. Arkeoloji, sosyoloji, psikoloji, antropoloji gastronomiyi anlamlandıran disipliner alanlar olarak öne çıkar (Samancı,2020). Gastronomi bu yönüyle kültürü çözen bütüncül bir inceleme alanı niteliği kazanır.

İnsanın doğayla kurduğu yaşamsal ilişki yaklaşık iki buçuk milyon yıl öncesine uzanır. Neolitik Dönem'in başlangıcına kadar süren bu uzun evrede hayatta kalma, avcılık ve toplayıcılık pratikleri üzerinden sürdürülmüştür. Sert iklim koşulları altında şekillenen bu yaşam biçimi, kısa yaşam süreleriyle birlikte değerlendirilir. Ateşin denetim altına alınması insanlık tarihinde belirleyici bir kırılma noktası oluşturur. Yaşam koşulları bu gelişmeyle birlikte yeniden düzenlenir. Beslenme biçimleri dönüşüme uğrar. Pişirme pratiği, biyolojik sınırların aşılmasını mümkün kılar. Bu süreç, beslenme kültürünün yapısal biçimde değişmesine zemin hazırlar (Akın ve Balıkçı, 2018).

Yemek kültürü, toplumsal deneyim içinde zamanla biçim kazanır. Tarihsel veriler, bu kültürün çok çeşitli bir gelişim sürecine sahip olduğunu gösterir. MÖ 10000'li yıllara tarihlenen bulgular, büyük ölçekli mutfak mekânlarının kullanıldığını ortaya koyar. Toplu yemek hazırlama ve toplu tüketim pratikleri bu dönemde belirginlik kazanır. Tapınak ve mezar alanlarında yer alan figürler ortak yemek ritüellerine işaret eder. MÖ 1700'e tarihlenen Sümer ve Akad tabletlerinde yer alan tarifler, yazılı mutfak bilgisinin erken örneklerini oluşturur. Bu metinler bilinen en eski yemek tarifleri arasında yer alır. Antik dönem yerleşimlerinde mutfak kültürüne ilişkin bilgilerin sınırlı biçimde günümüze ulaştığı görülür. İlk dönemlerde, çiğ besin tüketiminin baskın olduğu anlaşılır. Ateşin kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte pişirme teknikleri çeşitlenir. Dayanıklı çömlek üretiminin henüz gelişmediği evrede sıcak taşlar kaynatma aracı olarak kullanılır. Pişirme işlemi bu yöntemle gerçekleştirilir (Tolga ve Yatkın, 2017).

Arkeoloji bağlamında yemek incelemeleri maddi kültür verilerinin çözümlemesine dayanır. Kazılarda ele geçirilen kap kacaklar, fosilleşmiş insan kalıntıları, bitki kalıntıları, hayvan kalıntıları özel analiz teknikleri aracılığıyla değerlendirilir. Bu materyaller, tarihsel beslenme düzenlerine ilişkin güvenilir veriler üretir. Pişirme yöntemleri, yiyecek hazırlama pratikleri, tüketim alışkanlıkları arkeolojik bulgular üzerinden yeniden inşa edilir. Yemek pratiği, toplumsal düzenin maddi izdüşümü olarak yorumlanır. Tat algısı, kimlik inşası, güç temsilleri, sembolik anlam alanları bu veriler üzerinden okunur. Türkiye'de arkeoloji merkezli yemek çalışmaları yirminci yüzyılın ikinci yarısında görünürlük kazanır. Etnografya dergisinin yayımlanmaya başlaması bu ilginin kurumsal zemine taşınmasını sağlar. Koşay, Oral tarafından kaleme alınan metinler, yemek kültürünü arkeolojik perspektifle ele alır. Anadolu'da yaşamış eski uygarlıklara ilişkin beslenme pratikleri Ahmet Ünsal, Ahmet Uhri tarafından geliştirilen çalışmalarla değerlendirilir. Bizans dönemine ait yemek kültürü araştırmaları, kazı bulgularına dayalı yorumlarla şekillenir. Bu çerçeve, arkeolojik verinin yemek çalışmalarındaki açıklayıcı gücünü ortaya koyar (Graff,2020).

Arkeoloji ve yiyecek bağlamında, *Yemek ve Kültür* dergisinde çeşitli araştırma yazıları bulunmaktadır. Bunlardan biri Van'da yapılan bir kazı çalışmasını konu alır. Anadolu'nun en eski karbonlaşmış bulgur izleri, Van-Yoncatepe Sarayı'ndaki arkeolojik kazılar sırasında gün yüzüne çıkarılmıştır. Bu buluntular, M.Ö. bin yıla tarihlenen bir yemek kültürüne dair özgün ve somut kanıtlar sunar. Karbonlaşmış tahıllar arasında yer alan bulgur, sadece beslenme alışkanlığını değil, işlenmiş gıda üretiminin teknik bilgisini ve yerleşik yaşamın mutfak organizasyonunu yansıtır. Depo odalarının mimarisi, üretim-tüketim döngüsünün bilinçli şekilde kurgulandığını gösterir. Taban izolasyonunda kullanılan ponza taşları, gıdanın korunmasına yönelik bilgeliği belgeler. Tahılların depolanma biçimi, raf düzeni, kapların dizilişi gibi veriler, yemekle kurulan ilişkinin simgesel ve toplumsal olduğunu da açığa çıkarır. Depo sisteminin katmanlı yapısı, üretim fazlasının depolanabildiğini, bu fazlanın iktidar, hiyerarşi ve örgütlü iş bölümüyle ilişkili olduğunu ima eder.

Bulgurun varlığı, Doğu Anadolu'daki eskiçağ yerleşimlerinde tarımsal üretimin dönüştürücü niteliğini gösterir. Buğdayın işlenerek bulgura çevrilmesi, emeğin planlanmasını, ürünün dayanıklılığa kavuşturulmasını, aşçı-besleyici-toplayıcı rollerinin belirginleşmesini ortaya koyar. Karbonlaşmış tahılların bulunduğu kapların yerleşimi, estetik ve simetrik düzenin yerel mutfak bilgisiyle ilişkisini yansıtır. Ezgi taşları, saklama küpleri, tahıl kalıntıları, gıda ve mekân arasındaki ilişkinin tarihsel sürekliliğini sergiler. Yoncatepe Sarayı'ndaki bu bulgular, yemeğin

yalnızca tüketilen değil, saklanan, düzenlenen, sınıflandırılan bir varlık olduğunu ortaya koyar. Yemekle kurulan ilişki, belleğin işlenmiş biçimlerinden biri hâline gelir. Yangınla yarım kalan bir yemek hafızası, kırılmış kaplarda, karbonlaşmış taneciklerde, terk edilmiş odalarda sürer. Bu izler, sadece geçmişe ait bir menüyü değil, geçmişe ait bir düşünme biçimini de görünür kılar (Belli, 2012).

Buradan hareketle, yine dergiye konu olmuş bir diğer arkeolojik araştırma da şöyledir: Aras Havzası'nda bulgur pilavı hem bir beslenme nesnesi hem de tarihsel süreklilik içinde şekillenen kültürel bir öğedir. Arkeolojik veriler, Van Bölgesi'ndeki Ayanis Kalesi ve Yoncatepe Sarayı gibi Urartu yerleşimlerinde karbonlaşmış bulgur kalıntılarına ulaşılabildiğini göstermektedir. Bu kalıntılar, M.Ö. 7. yüzyıla tarihlenerek yalnızca Doğu Anadolu'nun değil, Mezopotamya, İran ve Kafkasya'nın da en eski bulgur izlerini oluşturur. Çavuştepe Kalesi'nde bulunan kalker dibek taşları, bölgedeki bulgur dövme pratiğinin maddi kanıtlarını sunar.

Antik döneme ait yazılı kaynaklar arasında yer alan Ksenofon'un "Anabasis" adlı eseri, Aras Irmağı çevresindeki geçişleri belgelemekte, bölgedeki tahıl, kuru sebze ve hayvansal ürün bolluğunu aktarmaktadır. Ksenofon, bulgurdan açıkça söz etmese de buğday ve arpadan üretilen ekmeklerin yoğun tüketildiğini ifade eder. Bu detay, bulgurun yerel adlandırmalar veya farklı pişirme biçimleriyle kayıt dışı kalmış olabileceğine işaret eder. 1064 yılında Ani'de düzenlenen ve Ermeni Kralı Gagik'in Alparslan ordusuna verdiği görkemli ziyafet, et yemeklerinin yanında kaymak, ayran ve bulgur pilavının da sunulmuş olabileceğini düşündürür.

Osmanlı dönemi anlatılarında yer alan Evliya Çelebi'nin gözlemleri, Aras Havzası'nın pilav zenginliğini belgeleyen en önemli sözlü ve yazılı kaynaklardan biridir. 1648 yılında Kariş Kalesi'nde yediği on bir farklı pilav türü; ticaret yolları, ithalat kalemleri ve baharat kullanımı gibi çok farklı ilişkilerin de göstergesidir. Evliya Çelebi'nin tanıklığıyla kayıt altına alınan avşıla, göğü, mu'zaffer ve çilav pilavları, yerel üretimin yanında uzak coğrafyalarla kurulan malzeme dolaşımının da tanığıdır. Bu yemek çeşitliliği, Aras Havzası'nın tarihsel gastronomi kimliğini çok yönlü biçimde inşa eder (Belli ve Belli, 2013).

Beslenme pratikleri insanlık tarihinin erken dönemlerinden itibaren biyolojik gereksinim sınırlarını aşan bir kültürel alan oluşturmuştur. Avcılık ve toplayıcılığa dayalı yaşam biçimi ateşin denetim altına alınmasıyla birlikte yeni bir yapısal düzleme taşınmıştır. Pişirme tekniklerinin gelişmesi besinin niteliğini dönüştürmüş bedensel dayanıklılığı artırmış toplumsal

düzenin oluşumuna zemin hazırlamıştır. Arkeolojik bulgular, mutfak mekânlarının ortaya çıkışını kolektif tüketim düzenlerini ritüel temelli yemek pratiklerini görünür kılar. Yazılı tabletlerde yer alan tarifler, yemek bilgisinin sistemli biçimde aktarılmaya başlandığını gösterir. Bu veriler, yemek kültürünün tarihsel süreklilik içinde çeşitlendiğini ortaya koyar. Yemek aracılığıyla kurulan pratikler; kimlik oluşumu, statü algısı, toplumsal hafıza üretimi açısından belirleyici bir işlev üstlenir. Arkeoloji beslenme kültürünü maddi kalıntılar üzerinden okuyarak geçmiş toplumların yaşam biçimlerini çözümlemeye imkân tanır. Yemek bu bağlamda kültürel yapının somut bir göstergesi olarak tarihsel yorumların merkezinde yer alır.

2.5.2. Yemek ve Tarih

Yemek, tarihsel süreç boyunca toplumların kolektif hafızasını taşıyan bir araç olmuştur. Yiyeceklerin üretim biçimleri, iklim koşulları, savaşlar, göç hareketleri ve inanç sistemleri, beslenme alışkanlıklarının tarihsel katmanlarını belirleyen temel etkenlerdendir. Sofrada yer alan her gıda; geçmişteki ekonomik ilişkilerin, sosyal hiyerarşilerin ve iktidar biçimlerinin izlerini taşır. Tariflerin kuşaktan kuşağa aktarımı, yazılı kaynaklar kadar sözlü geleneğin tarih yazımındaki önemini de görünür kılmıştır. Böylece yemek, kültür ve tarih disiplinleri arasındaki bağ üzerinde durulması gereken bir konu olmuş ve beslenme, toplumsal yapı, siyasal düzen ve kültürel süreklilik açısından medeniyet tarihinin belirleyici unsurlarından biri olarak şekillenmiştir.

Dünya tarihi boyunca teknolojik imkânların artışı, insanların gıdaya erişimini daha hızlı ve daha konforlu bir hâle getirmiştir. Eski Çağ toplumlarında bu tür olanaklar bulunmamaktaydı. Bu topluluklar; tarım yapmayı, sulama sistemleri kurmayı, tohum ekimini düzenlemeyi, elde edilen ürünleri dolaşıma sokmayı ve bu ürünlerden yemek üretmeyi deneyim yoluyla öğrenmiştir. Yiyecekler, tanrılara sunulan adaklar aracılığıyla kutsal bir anlam kazanırken ziyafetler ve bayramlar etrafında şekillenen yemek pratikleri, nesilden nesile aktarılan kültürel bir miras niteliği taşımıştır. Yemek kültürü ve tarih, disiplin olarak birbirine katkı sunan bir ilişki sergiler. Beslenme; üretim biçimleri, toplumsal hiyerarşi ve ekonomik yapı hakkında doğrudan veri sunar. Tarihsel süreç, yiyeceklerin temini, hazırlanışı ve tüketimi üzerinden gündelik yaşamın somut izlerini yansıtır. Yemek kültürü; ritüel, inanç ve kimlik alanlarının maddi taşıyıcısı olarak işlev görür. Tarih disiplini, bu pratikleri zaman ve mekân bağlamına yerleştirerek kültürel süreklilik ile dönüşümü analiz eder. Bu çerçevede yemek, tarihsel bilginin tamamlayıcı bir kaynağı niteliği taşır.

Eski Türk topluluklarında ölüm, toplumsal düzeyde karşılık bulan ritüellerle anlamlandırılırdı. Yaşamın sona ermesi durumunda yas törenleri düzenlenir ve bozkır ortamında ölünün bulunduğu çadırın çevresinde atlı dolaşım gerçekleştirilirdi. Ölen atların kuyrukları kesilerek kurban geleneği yerine getirilip bu ritüellerin ardından yemek dağıtımı yapılırdı (Kafesoğlu, 1998). Bunun yanı sıra Kafesoğlu, beslenme kültürüne ilişkin değerlendirmelerinde erken dönem Türk toplumlarının üretim ve muhafaza tekniklerine dikkat çeker. Et üretiminin yüksek düzeyde olması, uzun süre saklamaya yönelik yöntemlerin erken tarihlerde geliştirilmesini zorunlu kılmaktaydı. Bu çerçevede konserve et üretimi yaygınlık kazanmış, söz konusu ürün Çin'e gönderilen başlıca ihraç kalemleri arasında yer almıştır. Kımız temel içecekler arasında bulunurken buğday ve darıdan elde edilen "begni" adlı içkiler de tüketilmiştir. Oğuz topluluklarında bozanın bilindiği ve üretildiği de ifade edilmiştir (Kafesoğlu, 1998).

Türk toplulukları, beslenmenin taşıdığı yaşamsal değerin farkında olarak, yüzyıllar boyunca yiyecek ve içecek etrafında örülen köklü bir kültürel birikim oluşturmuştur (Batu ve Batu, 2018). Toplumlar, tarihsel süreç içinde şekillenen özgün kültürel değerler, gündelik yaşam pratikleri ve beslenme alışkanlıkları geliştirir. Türk toplumuna ait yemekler; çeşitlilik, tat profili ve hazırlanış özellikleri bakımından başka topluluklardan ayrışır (Tezcan, 1997). Türklerin yeme içme ve beslenmeye ilişkin birikimi yüksek düzeyde bir kültürel derinlik taşır. Beslenme olgusu tıbbi bilgiyle ilişkilendirilmiş, insan bedenine ve sağlığına uygun yiyecek ile içecekleri tanıtan öğretici eserler kaleme alınmıştır. İslamiyet'in kabulü sonrasında helal beslenme anlayışı belirgin bir değer alanı hâline gelmiştir. Yeme içme pratikleri toplumsal yaşamın temel unsurları arasında yer alır. Bu çerçevede Türk mutfağı kültürü, Orta Asya'dan günümüze uzanan sürekliliğini korumuştur (Talas, 2005). Türk mutfak kültüründeki zenginlik, Orta Asya ile Anadolu coğrafyasının sağladığı doğal çeşitlilik temelinde şekillenmiştir.

Şamanist inanç sistemine sahip Türk topluluklarında yemek, yaşam döngüsünün kritik eşiklerinde ritüel bir anlam kazanır. Ölüm, doğum, evlenme ve toy gibi toplumsal geçiş anlarında belirli yemek uygulamaları ortaya çıkar. Ölüm sonrasında düzenlenen törenlerde çok sayıda hayvan kesilerek et ikramı gerçekleştirilir. Yakut Türklerinde çocuk dünyaya geldiğinde hayvan kesimi yapılır, yağlı nitelik taşıyan özel bir yemek hazırlanır. Hayvanın başı bütünlüğü bozulmadan pişirilir (Radlof, 2008). Ölüm sonrası yaşama ilişkin inançlar, mezar ritüellerine yön verir. Ölünün öte dünyada yiyeceğine inanılan gıdalar mezara bırakılır. Etle doldurulmuş bir kap ile kısrak sütü içeren bir kupa mezarın önüne yerleştirilir. Evlenme törenleri ve toylar kapsamında kurulan ziyafetlerde et yemekleri ve kımız sofranın temel unsurları arasında yer alır (Kılıç, 2012).

Selçuklu ve Osmanlı İmparatorlukları döneminde kurulan çok katmanlı kültürel temaslar bu birikimi derinleştirmiştir. Saray mutfaklarında geliştirilen yeni tatlar söz konusu süreci belirgin biçimde etkilemiştir. Türk mutfak kültürüne ilişkin en erken yazılı izler Orhun Yazıtlarında tespit edilmiştir (Halıcı, 2009).

Yemek ve tarih alanları arasındaki ilişki, toplumun kendini tanıma ve geçmişiyle bağ kurma kapasitesini güçlendirir. Beslenme pratikleri üzerinden üretim biçimleri, sınıfsal yapı ve gündelik yaşam düzeni okunur. Tarihsel yemek kültürü, kolektif hafızanın somut taşıyıcısı olarak toplumsal sürekliliği görünür kılar. Yerel tatlar ve geleneksel mutfak bilgisi, kültürel kimliğin korunmasına katkı sağlar. Bu ilişki, kuşaklar arası aktarımı destekleyen ortak bir anlam alanı oluşturur. Toplum, yemek üzerinden tarihsel deneyimini yeniden yorumlama imkânı bulur. Böylece, yerel mutfak bilgisinin görünürlük kazanmasını sağlar. Tarih kaynakları aracılığıyla unutulmaya yüz tutmuş tarifler ve pişirme teknikleri yeniden hatırlanır. Halk mutfağına özgü malzeme kullanımı, üretim biçimleri ve sunum pratikleri belgelenir. Bu birikim, yöresel gastronominin özgünlüğünü korumasına zemin hazırlar. Halk gastronomisi, tarihsel arka planıyla ele alındığında kültürel miras değeri kazanır. Bu yaklaşım, yerel mutfakların akademik düzeyde tanınmasına katkı sunar.

Yemek ve tarih ilişkisi, farklı kaynak türleri üzerinden çok yönlü çözümlenir. Yazılı belgeler, gıda üretimi, tüketim düzeni ve sofra kuralları hakkında doğrudan bilgi sunar. Arkeolojik buluntular, kap kacak, ocak izleri ve hayvan kemikleri aracılığıyla beslenmenin maddi boyutunu ortaya koyar. Sözlü kültür, destanlar, masallar ve anlatılar üzerinden yemeğin toplumsal hafızadaki yerini görünür kılar. Ritüel pratikler, yemekle kutsallık arasındaki ilişkiyi açığa çıkarır. Bu kaynak türleri, yemeği tarihsel incelemenin tamamlayıcı bir unsuru hâline getirir.

2.5.3. Yemek ve Felsefe

Yemek, insan yaşamının temel bir parçası olmasının ötesinde, düşünsel ve kültürel anlamlar da taşımaktadır. Tüketilen yiyecekler; bireyin toplumsal konumunu, değer yargılarını ve yaşam biçimini yansıtan bir göstergeye dönüşmüştür. Bu nedenle yemek kültürü hem halkbilimi hem felsefe alanında yorumlanabilir bir inceleme konusuna dönüşmüştür (Telfer, 1996). Felsefî gelenekte yeme-içme davranışı, çoğu zaman etik ve ahlaki ilkeler çerçevesinde ele alınmıştır. Bu yaklaşımın temelinde, insanın beslenme eyleminin hayvansal içgüdüden ayrıldığı düşüncesi yer alır. Hayvan, ihtiyaç hissettiği anda beslenirken, insan yemeği yalnızca tüketmez; onu hazırlar, dönüştürür ve çoğu zaman pişirerek kültürel bir edime dönüştürür. Bu durum, yeme-içme davranışını biyolojik bir zorunluluktan çıkararak bilinçli, zamana yayılan ve değer üreten

bir pratiğe dönüştürür. İnsanın yemeği hazırlaması, beslenmeyi doğrudan doğadan temin edilen içgüdüsel bir davranış olmaktan uzaklaştırır; emek, teknik bilgi ve estetik kaygı ile biçimlenen bir kültürel sürece dönüştürür. Ateşin kontrol altına alınması ve pişirme pratiğinin gelişmesi, yalnızca fizyolojik avantajlar sağlamamış; aynı zamanda insanın doğayla kurduğu ilişkinin ahlaki ve düşünsel boyutunu da belirlemiştir. Bu bağlamda yemek, yalnızca karnı doyuran bir eylem değil, insanın kendini hayvansal olandan ayırma, ölçü ve denge kurma çabasının somut bir ifadesi hâline gelmiştir. Sofra ise bu ayrımın en görünür mekânı olarak, yeme-içme davranışını etik, toplumsal ve kültürel normlar çerçevesinde düzenleyen bir alan işlevi görür (Gasparov, 2021). Antik Yunan düşüncesinde ölçülülük, beden ve ruh arasındaki dengeyi korumak için temel bir ilke olarak kabul edilmiştir. Bu anlayış, halk anlatılarında yer alan karakterlerde de gözlemlenmiştir. Kanaatkâr ve paylaşmayı bilen kişiler olumlu örnek olarak aktarılmış; ölçüsüzlük, oburluk ve doymazlık gibi tutumlar ise toplumsal eleştirinin konusu hâline getirilmiştir. Etik değerlere dayalı yeme biçimleri, halk inançlarında belirli kurallarla biçimlendirilmiştir. Helal sayılan yiyecekler, kurban gelenekleri ve sofra duaları gibi uygulamalar, kültürel ve felsefî anlam katmanları içeren davranış örüntüleri arasında değerlendirilmiştir (Curtin & Heldke, 1992). Felsefî düşünce tarihinde beden ve zihin arasındaki ayrım, yemekle kurulan ilişki üzerinden yeniden sorgulanmıştır. Bazı düşünsel yaklaşımlarda bedensel hazlar aşağı bir konuma yerleştirilmiş, zihinsel faaliyetler yüce kabul edilmiştir. Bu ayrım, halk kültüründe gündelik yaşam deneyimleri aracılığıyla farklı biçimde yorumlanmıştır. Yemek, biyolojik bir işlevin ötesinde; toplumsal değerlerin, davranış normlarının ve kültürel hiyerarşilerin yansıma alanı olarak değerlendirilmiştir (Telfer, 1996). Sofra başında uygulanan kurallar, sessizce iletilen etik ilkeler ve bireyin toplumsal konumu hakkında ipuçları sunmuştur. Yemeğe dair halkbilimsel uygulamalarda, kültürel düzenin işleyişine dair sembolik göstergelere yer verilmiştir. Belirli yemeklerin hazırlanış biçimi, tüketilme zamanı ve sofra etrafında sergilenen davranışlar, toplumsal değer sisteminin sürdürüldüğü alanlar arasında değerlendirilmiştir. Bu bağlamda yemek, bireyler arası sosyal ilişkilerin kurulduğu, güçlendirildiği ve sınırlarının belirlendiği bir etkileşim zemini oluşturmuştur. Felsefî açıdan değerlendirildiğinde ise yemek, etik, erdem, ölçülülük ve ötekiyle ilişkilenme gibi kavramların somutlaştığı bir deneyim alanı olarak yorumlanmıştır. Özellikle kolektif sofralarda kurulan düzen, bireyin hem kendi varlığına hem de topluluğun bütününe karşı sorumluluğunu ifade eden ahlaki bir çerçeve içinde şekillenmiştir (Curtin & Heldke, 1992). Bu yönüyle yemek, tüketim eyleminin ötesinde; kültürel, ahlaki ve düşünsel bağlamların kesiştiği çok katmanlı bir pratik olarak ele alınmıştır.

Felsefe tarihinde gıda, biyolojik bir gereklilik olmaktan ziyade, düşünsel tartışmaların konusu olan bir olgu olarak değerlendirilmiştir. Platon'un eserlerinde görüldüğü üzere Sokrates, hakiki bir filozofun haz arayışına yönelmemesi gerektiğini ifade eder. Ona göre yemek ve içmek yaşamın sürdürülmesi açısından zorunludur; ancak bu zorunluluk, bireyi bedensel arzulara bağımlı kılarak ruhun yücelişini engelleyebilecek niteliktedir. Bu yaklaşım, felsefe ile gıda arasındaki gerilimi açıklığa kavuşturmaktadır. Gıda, bir taraftan insanın varlığını devam ettirmesi için elzemdir; öte taraftan ölçüsüzlüğe ve haz arayışına kapı aralayarak insanı dünyevi bağlara mahkûm edebilir. Bu ikili niteliği sebebiyle gıda hem yaşamın temeli hem de insanın sınanma alanı olarak konumlanır. Dolayısıyla felsefe, gıdayı göz ardı etmemiş; aksine, onun üzerinden beden ile ruh arasındaki ilişkinin imkânlarını tartışmıştır. İhtiyaç ile haz arasındaki ince çizgi, gıdayı felsefi düşüncenin temel problemlerinden biri haline getirmiştir (Perullo, 2019). Felsefe tarihinde yemek hazzı çoğunlukla duyuların hiyerarşisi bağlamında ele alınmıştır. Bu yaklaşım, özellikle tat alma duyusunun doğrudan bedenle ilişkili oluşuna dikkat çeker. Antikçağ düşünürleri; tat, koku ve dokunma gibi "yakın duyuları" bedene bağlı, dolayısıyla öznelliğe ve tutkulara açık duyular olarak görmüşlerdir. Buna karşılık görme ve işitme, nesneyle mesafeli ilişki kurdukları ve daha kesin bilgi sundukları için "üstün duyular" kabul edilmiştir. Platon ve Aristoteles'e göre görme ve işitme, düşünceye ve rasyonel doğaya daha yakın olduğu için felsefi bilgiye hizmet edebilirdi. Tat ve koku ise nesneyle bedensel temas gerektirdiğinden, hakikati bulanıklaştıran ve insanı içgüdülere yönelten duyular olarak değerlendirilmiştir. Bu ayrım, "zevkler tartışılmaz" mottosunun da işaret ettiği gibi, yemek ve felsefe arasındaki mesafenin sembolik temelini oluşturmuştur. Modern dönemde Galileo, bu yaklaşımı bilimsel bir çerçeveye oturtarak duyuları birincil ve ikincil nitelikler üzerinden ayırmış, tat ve kokuyu "ikincil nitelikler" olarak sınıflandırmıştır. Böylece görmenin üstünlüğü hem felsefi hem de bilimsel bilgi anlayışında kalıcı bir yer edinmiştir. Buna rağmen, tat ve kokuya dair bu hiyerarşi modern epistemolojide krizlere yol açmış; bedenin bilgi üretimindeki rolü yeniden tartışmaya açılmıştır (Perullo, 2019).

2.5.4. Yemek ve Antropoloji

Antropoloji insanı merkeze alan sosyal bilim alanları arasında yer alır. Kavramsal kökeni insan anlamına gelen *anthropos* ile bilgi ve inceleme anlamı taşıyan *logos* sözcüklerine dayanır. Bu disiplin insan topluluklarını kültürel yapıları ve toplumsal düzenleri inceleme konusu haline getirir. Temel hedef insan toplulukları arasındaki benzerlik ve farklılıkların açıklanmasını sağlamaktır. Toplumsal değişim süreçlerinin hangi dinamiklerle ortaya çıktığı bu çerçevede

araştırılır. Antropoloji bu yönüyle insan ve kültür ilişkisini bütüncül bir bakışla anlamlandırmayı amaçlayan akademik bir alan niteliği taşır (Güvenç, 2002b: 15).

Antropoloji insanı ve insan topluluklarını biyolojik sosyal kültürel boyutlarıyla ele alan bütüncül bir disiplin olarak tanımlanır. Bu alan insanın biyolojik çeşitliliğini kültürel üretimlerini tarihsel süreklilik içinde inceleme konusu yapar. Kültürlerin zaman ve mekân bağlamında sergilediği benzerlikler ile ayrışmalar açıklanmaya çalışılır. Antropoloji kuramsal çerçevesi içinde fiziksel antropoloji sosyal antropoloji kültürel antropoloji başlıkları altında yapılandırılır. Amerika Birleşik Devletleri merkezli akademik gelenekte bu disiplin kültürel antropoloji arkeolojik antropoloji biyolojik antropoloji linguistik antropoloji biçiminde sınıflandırılır (Kottak, 2002).

Yemek antropoloji disiplininde insan davranışlarının ve toplumsal ilişkilerin okunabildiği temel inceleme alanlarından biri olarak ele alınır. Besin üretimi tüketimi ve paylaşımı toplumsal düzenin maddi yansımalarını ortaya koyar. Yeme pratikleri aracılığıyla toplumsal sınırlar hiyerarşik yapılar ve aidiyet biçimleri görünür hale getirilir. Hangi yiyeceklerin kabul edildiği hangilerinin dışlandığı kültürel normların belirlenmesinde işlev üstlenir. Antropolojik çözümlemelerde yemek gündelik yaşamın sıradan bir unsuru olmaktan çıkar. Kültürel anlamların yoğunlaştığı bir göstergeye dönüşür.

Antropolojik perspektifte mutfak ve sofra düzeni kültürel bilginin üretildiği alanlar olarak değerlendirilir. Pişirme teknikleri hazırlık süreçleri sunum biçimleri tarihsel deneyimlerin izlerini taşır. Ritüel yemekler geçiş dönemleriyle ilişkilendirilir. Toplu tüketim pratikleri kolektif kimliğin pekiştirilmesine katkı sağlar. Yemek aracılığıyla aktarılan davranış kalıpları kuşaklar arası sürekliliği mümkün kılar. Bu çerçevede yemek antropolojisi kültürü gündelik pratikler üzerinden çözümleyen bütüncül bir yaklaşım sunar.

Antropoloji en genel çerçevesiyle insanın incelenmesine odaklanan bir disiplin olarak farklılıkların ayrımların bağlamsal ilişkilerin ve düzenin çözümlenmesine yönelir (Smith, 2003). Kültürel ve sosyal antropolojinin alt çalışma alanları arasında konumlanan gıda antropolojisinde toplulukların yeme ve yememe pratikleri ile mutfak düzenleri temel inceleme nesnesi olarak ele alınır. Bu pratikler üzerinden söz konusu topluluğun toplumsal yapısına dair çıkarımlar üretilir. Güncel araştırmalarda yemeğin yalnızca beslenme ve sağlığın korunması amacıyla tüketilmediği vurgulanır. Yemeğin kültürel yapının ayrılmaz bir parçası olduğu ortaya konur. Besin maddeleri vitamin ve mineral içeriğiyle sınırlı bir anlam taşımaz. Yemek

toplumsal iletişimin bir aracı olarak değerlendirilir. Davranış biçimleri kimlik algısı ve kültürel kodlar bu araç üzerinden aktarılır. Bu anlam üretiminin merkezinde mutfak yer alır. Mutfak yemeklerin hazırlandığı fiziksel bir alan olmanın ötesinde topluluğa ait sosyal ve kültürel bilginin üretildiği saklandığı ve dolaşıma sokulduğu bir mekân olarak konumlandırılır. Kültür kavramı ortak değerleri alışkanlıkları ritüelleri kapsayan bir yapı olarak ele alınır. Bu yapı her topluluk için özgül nitelik taşır. Aynı zamanda tarihsel süreç içerisinde farklı etkilere açık dinamik bir özellik gösterir.

Yemek antropoloji disiplininde kültürel yapının bütüncül biçimde çözümlenmesine imkân tanıyan temel inceleme alanları arasında konumlandırılır. Toplumsal düzenin maddi ve sembolik boyutları yemek pratikleri üzerinden okunabilir hale gelir. Besinlerin seçimi hazırlanması paylaşılması ve tüketimi sosyal ilişkiler ağının görünür yüzünü oluşturur. Antropolojik yaklaşım yemek aracılığıyla ekonomik düzeni düşünsel kalıpları değer sistemlerini birlikte değerlendirme olanağı sunar. Bu çerçevede sofra yalnızca gündelik bir pratik alanı olarak değil kültürel sistemin işleyişini yansıtan sembolik bir mekân olarak ele alınır. Yemek etrafında kurulan düzen antropolojik çözümleme için zengin bir veri alanı üretir. Sofrada bireylerin konumlanışı misafire ayrılan yer aile içi oturma biçimleri toplumsal rollerin nasıl tanımlandığını gösterir. Kadınlar erkekler ve çocuklar için belirlenen ayrımlar toplumsal hiyerarşinin kültürel olarak nasıl kurulduğunu ortaya koyar. Bu düzenlemeler cinsiyet ilişkileri kuşaklar arası yapı ve otorite algısına dair anlamlı göstergeler sunar. Yemeğin hangi zamanda hangi mekânda hangi araçlarla tüketildiği estetik anlayışla birlikte kültürel tercihlerin izlerini taşır. Bu bağlamda yemek ve antropoloji birbirini besleyen iki alan olarak kültürün hem gündelik hem de simgesel katmanlarını birlikte görünür kılar.

Antropoloji ve yemek ilişkisi içerisinde ele alınan konulardan biri de yasaklardır. Yeme-içme konusundaki bu yasaklar Yemek Kültür Dergisi'nde de irdelenmiştir. İnsan, biyolojik olarak her şeyi yiyebilen bir tür olsa da, kültür aracılığıyla bu sınırsız potansiyel daraltılır ve denetlenir. Toplumlar, neyin yenebileceğine ve neyin yasak olduğuna ilişkin karmaşık bir sistem kurarak hem fizyolojik ihtiyaçları hem de kültürel kaygıları aynı anda düzenler. Bu sistem, sadece hayatta kalma stratejisi değil; aynı zamanda kimliğin, aidiyetin ve ayrımın inşa edildiği sembolik bir düzendir.

Yemek seçimleri, bireyin çevresini anlamlandırma çabasında belirleyici bir rol üstlenir. Her kültür, doğadaki nesneleri sınıflandırırken onları "yenebilir" ve "yenemez" olarak ayrıştırır. Bu ayrım, sadece tat veya besin değeriyle değil, sembolik saflık, ahlaki bütünlük ve toplumsal

normlara uygunluk gibi değerlerle belirlenir. Böylece yemek, sadece mideye değil, zihne ve belleğe de hitap eden bir araç haline gelir. Her kültürel grup, yemeğe dair tabular oluşturarak toplumsal düzenin sınırlarını çizer. Bu sınırlar, "biz"i "onlar"dan ayırır. Aynı yiyecekleri tüketenler, görünmez bir topluluğun üyeleri olurken; farklı besin alışkanlıkları olanlar ötekileştirilir. Bu ayrım, kültürel sınırlılıkları yansıttığı kadar, bedenin denetlenmesi ve düzenlenmesi üzerinden işleyen bir norm sistemidir. Yenen ve yenmeyen arasında kurulan çizgi hem bedene girenleri hem de bedenin kültürel saflığını denetler. Yasak, kültürel bellekte yalnızca bir engel değil, aynı zamanda bir yapılandırma aracıdır. Yiyecekler üzerinden kurulan bu yasaklar, bedenin neyi kabul edip neyi reddedeceğini belirler. Bu noktada beden, yalnızca biyolojik bir organizma değil, kültürel anlamların işlendiği bir zemindir. Bedenin sınırları ile toplumun sınırları çakıştığında, yeme davranışı sadece biyolojik değil, aynı zamanda politik bir söyleme dönüşür. Toplumların temizlik ve kirlilik anlayışları, yemeğe ilişkin normlarla birlikte işler. Bedene giren her madde, kültürel olarak yorumlanır. Bazı yiyecekler kutsal kabul edilirken, bazıları kirletici bulunur. Bu ayrım, fiziksel değil, simgesel düzlemde işler. Sınıra yakın olan, arada kalan veya tanımsız olan her şey potansiyel tehdit olarak görülür ve yasaklanır. Yemeğin denetimi, bireyin bedeniyle birlikte toplumla kurduğu ilişkiyi de şekillendirir. Topluluk içinde neyin yenip neyin yenmediği, kimliğin bir göstergesidir. Aynı yemeği paylaşmak, ortak bir geçmişin, inancın ve aidiyetin sembolüdür. Böylece yemek sadece bir tüketim eylemi değil, aynı zamanda bir toplumsal temsil biçimi haline gelir (Helene ve Leroy, 2007).

Antropoloji yemek ve kültür alanına sunduğu kuramsal ve yöntemsel çerçeveyle geniş bir akademik katkı alanı oluşturur. Alan araştırmalarına dayalı gözlem teknikleri gündelik beslenme pratiklerinin bağlamsal bütünlük içinde çözümlenmesini mümkün kılar. Kültürel görelilik yaklaşımı yemek alışkanlıklarının evrensel ölçütlerle değil yerel anlam dünyaları üzerinden değerlendirilmesini sağlar. Sembolik çözümleme yöntemleri besinlere yüklenen anlamları ritüel boyutları yasakları ve tercihleri görünür hale getirir. Antropoloji bu yönüyle yemek kültürünü tüketim düzeyinin ötesinde kimlik inşası toplumsal yapı iktidar ilişkileri ve kültürel hafıza bağlamlarında açıklayan güçlü bir akademik zemin sunar.

2.5.5. Yemek ve Halkbilim

Yemek kültürü, halkbiliminin ilgi alanlarından biri olarak, bir toplumun günlük yaşam pratiklerini, değer sistemini ve inanç dünyasını anlamada önemli bir kaynak sunar. Yiyeceklerin hazırlanışı, sunuluş biçimi, tüketilme zamanı ve bu sürece eşlik eden sözlü anlatılar, toplumsal

belleğin aktarımında işlevsel bir yer tutar. Yemekle ilgili uygulamalar, bireylerin kimliklerini inşa ettiği ve toplulukla bağ kurduğu kültürel ortamlarda şekillenir. Bu nedenle yemek, yalnızca maddi bir gereksinimi karşılar ve toplumsal ritüellerin, geçiş dönemlerinin ve ortak değerlerin görünür hâle geldiği bir ifade alanı oluşturur.

Halkbilimi bağlamında yemek, sözlü geleneklerle şekillenen ve kuşaktan kuşağa aktarılan yaşam pratiklerinin önemli bir bileşenidir (Counihan, 1999). Özellikle bayramlar, düğünler ve cenazeler gibi geçiş ritüelleri, toplumsal belleğin yemek aracılığıyla yeniden üretildiği kültürel alanlardır (Sutton, 2001). Bu törenlerde sunulan yemekler, kolektif aidiyetin ve kimlik duygusunun yeniden inşa edildiği araçlar olarak değerlendirilir. Halk inanışlarında belirli yiyeceklerin uğur getirdiğine ya da kötülükleri uzaklaştırdığına inanılması, yemeğin kültürel kodlarla ne denli iç içe geçtiğini gösterir. Örneğin, bazı yörelerde yeni doğan bebeğin kırkı çıkmadan önce komşulara dağıtılan "kırk pilavı", doğum sonrası toplumsal kabulün bir simgesidir (Eröz, 1991). Benzer biçimde, Alevi-Bektaşi geleneğinde cem törenlerinde paylaşılan lokmalar, topluluk içi dayanışmayı pekiştiren bir sembolik alışveriş biçimi olarak değerlendirilir (Markoff, 1986).

Yemeğin halk kültüründeki yeri yalnızca törenlerle sınırlı değildir. Atasözleri, deyimler, halk hikâyeleri ve masallar da yiyecek temaları etrafında şekillenerek kültürel değerlerin aktarımında işlevsel bir rol üstlenir. Halk sözlü kültüründe geçen "ekmeğe muhtaç olmak" yemeğin gündelik hayat içindeki anlam dünyasını gösteren dilsel kodlarına bir örnektir. Bu dilsel ifadeler, ekonomik koşullar kadar ahlaki değerleri de yansıtır (Delaney, 2015). Halkbiliminin incelediği değerler sisteminde hem maddi hem de manevi boyutlarıyla yiyecek ve içecekler merkezi bir konumdadır. Yemekle ilgili halk anlatılarında sıkça karşılaşılan bolluk, kıtlık, bereket ya da açlık temaları, toplumların tarihsel deneyimlerinin kolektif hafızadaki yansımalarıdır. Örneğin, kuraklık dönemlerini anlatan efsanelerde yiyeceklerin kutsallaştırılması ya da mitolojik anlatılarda tanrıların insanlara buğday, arpa gibi tahılları armağan etmesi, yemeğin yalnızca fizyolojik değil kozmolojik bir öneme sahip olduğunu gösterir. Bu anlatılar, doğa-insan ilişkisini ve tarımsal üretimin kutsallığını yeniden üretir (Douglas, 1972). Yiyeceğin kutsallaştırılması, kültürel anlam sistemlerinde yemeğin yalnızca haz nesnesi değil, düzenin, ahlâkın ve evrensel dengenin sembolü olarak yer aldığını ortaya koyar.

Yemeğe dair inanç sistemleri ile dinsel pratikler arasında da güçlü bir etkileşim gözlemlenir. Oruç, adak, kurban ve niyaz gibi uygulamalarda yemeğin sınırlandırılması ya da kutsanması, bireyin toplumla ve kutsal olanla olan ilişkisini yeniden tanımlar. Anadolu'nun birçok yöresinde

görülen "yağmur duası" sonrasında yapılan toplu yemekler, doğayla barış ve kolektif niyazın ifadesi olarak anlam kazanır. Bu tür uygulamalar, halkbiliminin incelediği sosyal dayanışma, ritüel davranış ve inanç sistemlerinin yemeğe içkin olarak nasıl örüldüğünü gösterir. Dolayısıyla yemek, hem gündelik yaşamın sıradan bir unsuru hem de halk kültürünün inşa edildiği derin bir anlam alanıdır.

Örneğin, eski İstanbul'da Ramazan sofraları, yalnızca yemek kültürünün değil, aynı zamanda halkbilimsel değerlerin de güçlü bir yansımasıdır. Ramazan ayı, toplumsal dayanışmanın, dini ritüellerin ve geleneksel mutfak pratiklerinin bir araya geldiği özel bir dönem olarak görülürdü. Bu süreçte hazırlanan sofralar, yemek aracılığıyla kurulan toplumsal ilişkilerin ve inanç merkezli pratiklerin somutlaşmış biçimiydi.

Saraylarda ve konaklarda kurulan zengin iftar sofraları, sadece lezzet çeşitliliğiyle değil, aynı zamanda kültürel bir gösteri alanı olmasıyla da dikkat çekerdi. Hanımlara Mahsus Gazetesi'nde 1901–1902 yıllarında yayımlanan Ramazan mönüleri, dönemin mutfak anlayışını ayrıntılı biçimde yansıtır. Reçeller, iftariyelikler, çorbalar, kebaplar, dolmalar ve tatlılar, Ramazan'ın sadece bedeni değil, aynı zamanda ruhu besleyen bir şenlik olarak yaşandığını gösterir. Bu yönüyle yemek, dini takvimin kutsal bir zaman diliminde toplumsal belleği besleyen bir araç hâline gelir (Samancı, 2008).

Halkbilimi açısından bakıldığında, bu sofraların etrafında oluşan ritüeller -iftara davet geleneği, sahur hazırlıkları, fakir sofralarına katkı sunma- yemek kültürünün işlevsel ve simgesel boyutlarını ortaya çıkarır. Sofra başında paylaşılan yemek, sadece bireysel doyum değil, aynı zamanda toplumsal kimliğin ve dini birlikteliğin yeniden üretilmesidir. Örneğin balık yumurtası, karides veya havyar gibi bugün unutulmuş lezzetlerin iftar sofralarında yer alması, İstanbul'un deniz kültürünün Ramazan pratiğine nasıl yansıdığını göstermektedir. Bu sofralar hem maddi kültür unsurlarını hem de inanç, paylaşma ve dayanışma değerlerini taşıyarak, halkbilimi araştırmaları için canlı bir kültürel hafıza kaynağı niteliği taşır.

Yemek-kültür-İstanbul bağlamında bir okuma yapıldığında çok çeşitli halkbilimi ürünlerine rastlanmaktadır. Örneğin, 19.yüzyıl İstanbul'u, gastronomik çeşitliliği ve çok kültürlü yapısıyla dikkat çeken bir kenttir. Saray mutfağının incelikleri, konaklarda sürdürülen geleneksel yemek alışkanlıkları ve Avrupa'dan gelen "alafranga" tatlar aynı toplumsal düzlemde bir araya gelmiştir. Bu ortamda seyyar satıcılar, yalnızca yiyecek temin eden kişiler değil, aynı zamanda şehrin kültürel belleğini şekillendiren figürlerdir. Reşat Ekrem Koçu'nun ifadesiyle "ayak esnafı", İstanbul'un sokaklarının sesi, gündelik yaşamın tuzu biberi olarak görülmüştür. Meyve, sebze, boza, helva, ciğer, ekmek gibi temel gıdaları taşıyan bu satıcılar, halkın çarşıya gitmeden

günlük ihtiyaçlarını karşılamasını sağlamış; aynı zamanda sokak kültürünü, sesleri ve manileriyle folklorik bir kimlik kazanmıştır. Bu yönüyle seyyar satıcılık, yalnızca ekonomik bir faaliyet değil, kent folklorunun vazgeçilmez bir parçası olmuştur. Yabancı seyyahların aktardıkları da bu tabloyu doğrular. Marie Adelaide Walker, İstanbul sokaklarında on binlerce satıcı bulunduğunu, bunların çoğunun taşradan geçim amacıyla gelen kişiler olduğunu belirtir. Bu tespit, seyyar satıcıların kente yalnızca yiyecek değil, aynı zamanda göçle birlikte taşınan kültürel öğeleri de getirdiğini göstermektedir (Samancı, 2010).

2.5.6. Yemek ve Sosyoloji

Yeme ve içme fizyolojik bir gereksinimin karşılanmasından daha fazla işleve sahip bir kavramdır. Her toplumda yemek, toplumsal normların, sembolik düzenin ve kültürel aidiyetin yeniden üretildiği çok katmanlı bir iletişim aracıdır. Bireylerin neyi, nerede, kimle ve nasıl tükettikleri; sosyal kimliklerinin, sınıfsal konumlarının ve toplumsal aidiyetlerinin dolaylı bir yansıması olarak analiz edilebilmektedir (Warde, 1997). Sosyolojik yaklaşımlar, yemeğin bir tercihten öte kolektif hafızanın ve kültürel yaratımın bir bileşeni olduğunu göstermektedir. Bourdieu'nün *habitu*s kavramı, yemek tercihlerinin toplumsal pratiklerle nasıl şekillendiğini anlamak açısından son derece işlevseldir. Birey, kültürel belleğini aktarırken sofrada da sembolik bir düzen inşa eder; dolayısıyla yemek, estetik tercihlerden çok daha fazlasını ifade etmektedir (Bourdieu, 1984).

Toplumsal yapıların gündelik yaşam pratiklerindeki izdüşümü taşıyan yiyecekler. Sofrada sergilenen davranışların tarihsel dönüşümünü ve bunun toplumsal kontrolle ilişkisini ortaya koymaktadır (Elias, 2000). Örneğin bir toplum içerisinde kültür, inançlar ve çeşitli ritüellerle de şekillenebilen Sofra adabı, bireylerin statü ilişkilerine ve iktidar yapılarına da göndermede bulunabilir. Bu da yemek kavramının sosyolojik çıktılarını izleyebilmek fırsatı sunmaktadır. Tüketim toplumunun dönüşümüyle birlikte yemek, gösteri aracı hâline gelmiş, görsellik ve sergileme pratikleri gündelik tüketimin asli unsuru hâlini almıştır. Baudrillard'ın gösterge değeri kavramı, günümüzdeki gastronomi kültürünü anlamlandırmada önemli bir kavramsal çerçeve sunmaktadır. Yemek bu gösteri aracılığıyla bireyler kültürel konumlarını performatif biçimde ifade eder (Baudrillard, 1998). 21. Yüzyılda toplum hayatına fazlaca tesir eden sosyal medya kullanımı, bu süreci disiplinler arası bir bakış açısıyla değerlendirmek için araştırmacılara ciddi veriler sunmaktadır.

Yemek kültürü, beslenme pratiklerinin ötesinde; bireyin sosyal kimliğini, estetik tercihlerini ve kültürel aidiyetlerini görünür kılan bir anlatı biçimi olarak değerlendirilmektedir. Geleneksel

biçimde kuşaktan kuşağa aktarılan yemek bilgisi, dijital mecralarda yeni bir görsel ve sembolik biçim kazanmıştır. Bu dönüşüm, Instagram gibi platformlarda bireylerin yemek kültürel beğeniyle biçimlendirilmiş anlatılara dönüştürmelerine zemin hazırlamıştır. Paylaşılan görseller aracılığıyla birey, tüketim alışkanlıkları kadar yaşam tarzı ve estetik anlayış hakkında da simgesel mesajlar iletmektedir (Öztürk, 2022).

Instagram üzerinde paylaşılan yemek görselleri, yalnızca gıdaya odaklanan bir içerik üretiminden ibaret değildir. Görsel kompozisyonlar; mekân, nesne, zaman ve beden gibi kültürel bileşenleri içeren çok katmanlı bir temsil düzlemi oluşturmuştur. Bu tür paylaşımlar aracılığıyla yemek, fiziksel bir gereksinimden çıkarılarak görsel beğeniye hitap eden bir sunum nesnesi hâline getirilmiştir. Kullanılan tabak biçimleri, renk uyumu, ışık düzeni ve kompozisyon teknikleri üzerinden birey, kişisel estetik anlayışını ve sembolik aidiyetini ifade edebilmiştir. Böylelikle dijital ortamdaki yemek sunumu, geleneksel sofra kültüründen farklı olarak bireysel kimliğin ve sosyal beğeninin düzenlenmesine yönelik bir araca dönüşmüştür (Mert & Turgut, 2021). Bu süreçte estetik tercihler kadar tüketime yön veren semboller de yeniden anlamlandırılmıştır. Yemek hazırlanışının arka planında kullanılan markalı ürünler, dekoratif mutfak ekipmanları veya prestijli mekânlarda yapılan çekimler; bireysel beğeni düzeyinden ziyade sosyal statünün dışavurumu olarak işlev kazanmıştır. Görsellerde öne çıkan detaylar, tüketicinin ekonomik, kültürel ve dijital varlığını görünür kılacak biçimde kurgulanmıştır. Böylece yemeğin anlamı, fizyolojik tatminden uzaklaşarak kültürel gösterge niteliği taşıyan çok katmanlı bir iletişim aracına evrilmiştir. Bu dönüşüm, sosyal medyayı geleneksel yemek kültürünün durağanlığından çıkarılmıştır (Öztürk, 2022).

Sosyoloji sahasından hareketle, toplumsal cinsiyet rolleri bağlamında da yemek üretimi ve sunumu dikkat çekicidir. Özellikle ev içi emeğin görünmezliği, yemek hazırlama süreçlerinde kadının emeğini doğallaştıran kültürel kalıplar aracılığıyla yeniden üretilmesi sosyolojik bakımdan önem arz etmektedir (DeVault, 1991). Kadınların yemekle ilişkilendirilmeleri, biyolojik cinsiyetten ziyade, tarihsel ve kültürel kodlara dayalı bir yönelimdir. Bu durum, sosyoloji ve halkbilimi kuramlarının ortak yaklaşımlarıyla birçok yönden okunabilmektedir.

Yemek, göç, kentleşme ve kültürel değişim gibi süreçlerde de kimliğin taşınmasını ve yeniden kurulmasını sağlayan bir araçtır. Göçmen toplulukların yemek pratikleri aidiyetin ve dışlanmanın mekânsal ve kültürel kodlarını görünür kılar (Appadurai, 1988). Yemeğin tadı değişse de onun taşıdığı anlamlar, toplumsal bağlamın içine yerleşmiş şekilde biçimlenir. Nitekim bu nokta da yemek kültürüne dair bir okuma yapılması gerektiğinde disiplinler arası yaklaşımın gerekliliğinin altını çizmektedir. Bu bağlamda, yemek kültürü üzerine yapılan

çalışmaların, halkbilimi ve sosyoloji disiplinleri arasında anlamlı bir kesişim alanı sunduğu söylenebilmektedir. Bu tür araştırmalar, bir toplumun gündelik yaşam pratikleri üzerinden değer sistemlerini, aidiyet yapılarını ve kolektif kimliğini çözümlemeye olanak tanır. Halkbilimi, yemeği ritüel, inanış ve sözlü anlatılarla iç içe geçmiş bir kültürel ifade biçimi olarak ele alırken; sosyoloji, yemek üzerinden toplumsal yapıların, sınıfsal farklılıkların ve kültürel sermaye dağılımının izlerini sürer. Özellikle geçiş ritüelleri, bayramlar, mevsimsel kutlamalar ve yas törenleri gibi halk kültürüne ait örüntülerde yemek, sosyal bütünleşmeyi sağlayan sembolik bir araç hâline gelir (Mintz, 1996). Bu bağlamda yemek kültürü, hem mikro düzeyde aile ve topluluk ilişkilerini hem de makro düzeyde kimlik politikalarını anlamada disiplinler arası bir geçit işlevi görür (Lévi-Strauss, 1966). Sosyolojik analizle desteklenen halkbilimsel çalışmalar, kültürel devamlılık ile dönüşüm süreçlerini yemek aracılığıyla görünür kılmakta ve toplumsal belleğin çözümlenmesine katkı sunmaktadır.

Sosyoloji ve yemek bağlamında çok çeşitli örnekler bulunmaktadır. *Yemek ve Kültür* dergisinde bahsedilen önemli bir hadise yer almaktadır. Sevim Türkan'ın Türk Kadını dergisindeki satırları, Birinci Dünya Savaşı'nın Osmanlı mutfağı üzerindeki etkilerini açıkça ortaya koyar. Savaş öncesi dönemin bolluğu ve düzeni, cephedeki kayıplar, üretimdeki azalma, ulaşım zorlukları ve karaborsanın yükselişiyle ciddi biçimde bozulmuştur. Gıda teminindeki sıkıntılar, artan fiyatlar ve gelir dağılımındaki adaletsizlik, mutfağın işleyişini köklü şekilde değiştirmiştir. Bu noktada kullanılan sloganvari üslup, dönemin İngiltere ve Amerika'sında görülen, halkı mutfakta tasarrufa yönlendiren propaganda söylemleriyle benzerlik gösterir. Hobsbawm'ın da belirttiği gibi, 20. yüzyıl savaşları önceki dönemlerden farklı olarak yalnızca cephede değil, toplumun tüm katmanlarında etkisini hissettirmiştir. Halkın büyük çoğunluğu seferber olmuş; mutfak, savaşın görünmez cephelerinden biri haline gelmiştir. Örneğin İngiltere, 1916'da Almanya'nın denizaltı ablukası nedeniyle Avustralya, Amerika ve Kanada'dan gıda ithalatında ciddi kayıplar yaşamış, bunun üzerine kendi tarımsal üretimini artırmak için Kadın Toprak Ordusunu (Women's Land Army) kurarak kadın emeğini doğrudan üretime dahil etmiştir (Doğan, 2022). Dolayısıyla savaş yılları, sadece cephedeki mücadeleyi değil, mutfaktaki düzeni de dönüştürmüş; yemek kültürünü, kıtlık, tasarruf ve seferberlik kavramları etrafında yeniden şekillendirmiştir. Yemek ve sosyoloji ilişkisi geniş bir bağlamda uzun çalışmalar dahilinde değerlendirilebilir. Ayrıca bu minvalde disiplinler arası olarak değerlendirilebilecek bir diğer alan da psikolojidir.

2.5.7. Yemek ve Kimlik

Kimlik bireyin kendisini tanımlama biçimini belirleyen bir yapıdır. Toplumsal ilişkiler, kültürel değerler, tarihsel deneyimler bu yapının oluşumunda etkilidir. Kimlik, sabit bir öz taşımaktan ziyade zaman içinde biçimlenen dinamik bir süreç niteliği gösterir. Aidiyet duygusu, benlik algısı, kolektif hafıza kimliğin temel bileşenleri arasında yer alır. Bu yönüyle kimlik, bireysel deneyim ile toplumsal yapı arasındaki etkileşim alanında şekillenir. Yemek ise kimliğin somutlaştığı gündelik pratikler arasında yer alır. Besin tercihleri, pişirme teknikleri, tüketim biçimleri aidiyet duygusunu görünür kılar. Böylece yemek, bireyin toplumsal konumunu ve kültürel hafızasını yansıtan bir ifade alanı oluşturur.

Yemek pratiklerine bakıldığında toplumsal kimliğin kurulmasında belirleyici bir kültürel alan oluşturdukları fark edilir. Besin seçimi, pişirme yöntemi, sunum biçimi bireyin ait olduğu toplumsal çevreyi görünür kılar. Gündelik tüketim alışkanlıkları, kolektif hafızanın sürekliliğini taşır. Yerel tatlar, kuşaklar arası aktarım yoluyla kimliğin korunmasına hizmet eder. Sofra düzeni, paylaşım biçimleri, yasaklar ve tercihler toplumsal sınırların ifadesi olarak değerlendirilir. Bu bağlamda yemek, bireysel beğeniyle sınırlı bir pratik olmaktan çıkar. Toplumsal aidiyetin maddi bir göstergesi haline gelir. Kimlik inşası süreçlerinde yemek sembolik bir anlatı alanı sunar. Ritüel yemekler, geçiş dönemleriyle ilişkilendirilir. Bayram sofraları, yas yemekleri, kurban pratikleri kolektif anlam üretiminin merkezinde yer alır. Göç hareketleri beslenme alışkanlıklarında dönüşüme neden olur. Yeni mekânlarda sürdürülen yemek pratikleri, kimliğin yeniden tanımlanmasını sağlar. Geleneksel tariflerin korunması, kültürel süreklilik arayışını yansıtır. Yemek bu yönüyle geçmişle kurulan bağın somut bir taşıyıcısı olarak işlev görür.

Yemek yeme pratikleri, yaşam tarzını ve toplumsal eğilimleri görünür kılan güçlü göstergeler arasında yer alır. Beslenme faaliyeti, biyolojik bir gereksinimi aşan kültürel bir düzen üretir. Hangi yiyeceklerin tüketileceği ve hangi yiyeceklerden kaçınılacağı bu düzen içerisinde belirlenir. Bu sınıflandırma gündelik hayatta kurulan temel karşıtlıklarla ilişkilidir. İyi ile kötü doğal olan ile yapay olan biz ile öteki ayrımı besin tercihleri üzerinden somutlaşır. Bireysel ve toplumsal kimlikler tüketilen ya da dışlanan yiyecekler aracılığıyla inşa edilir (Beşirli, 2021).

Toplumsal iletişim sözlü etkileşimle sınırlı bir yapı göstermez. Ortak sembolik değerleri paylaşan bireyler, kültürel birlikteliğin temelini oluşturur. Bu değerlerin sürekliliği, törensel ritüeller aracılığıyla sağlanır. Ritüellerde yer alan yiyecekler, anlam taşıyıcı unsurlar olarak öne

çıkar. Yemeğin hazırlanma biçimi, sunumu zamanı, miktarı kültürel normlar çerçevesinde şekillenir. Bu düzen toplumsal beslenme alışkanlıklarını üretir. Kimlik oluşumu bu alışkanlıklar üzerinden güç kazanır. Sofra düzeni yenilenler ve yenmeyenler toplumsal sınırları belirler. Vejetaryenlik domuz eti tüketmeme gibi tercihler kültürel kodların ifadesi olarak değerlendirilir. Yeme içme pratikleri sınıfsal ayrımları görünür kılar. Besin tüketimine dayalı hiyerarşi toplumsal yapının temel unsurları arasında yer alır (Beşirli, 2021).

Bir toplumun yemek ve sofra kültürü kimlik inşasının merkezinde konumlanır. Coğrafi koşullar, inanç sistemleri, savaş deneyimleri, göç hareketleri bu yapının oluşumunda belirleyici rol oynar (Çelik, 2020). İklim koşullarına uyum süreci, besin üretimini yönlendirir. İnanç temelli yasaklar, beslenme sınırlarını çizer. Savaş koşulları, dayanıklılığı önceleyen tüketim biçimlerini ortaya çıkarır. Göç olgusu, yeni kültürel etkileşimleri beraberinde getirir. Bu süreçte beslenme dinamikleri dönüşür. Ortaya çıkan yapı, toplumsal özellikleri belirler. Yemek kültürü bu bağlamda kolektif kimliğin kurucu unsuru haline gelir. Yeme-içme pratikleri kimliğin görünür hale geldiği başat göstergeler arasında yer alır ve bu yapının oluşumunda yaşanılan coğrafya belirleyici bir rol üstlenir. İklim koşullarının izin verdiği tarımsal üretim biçimleri, besin repertuarını şekillendirir ve toplumsal beslenme düzenini belirler. İnanç sistemleri tarafından sınırlandırılan yiyecek ve içecekler, toplumsal öğretinin parçası haline gelir. İslam kültüründe domuz eti ile alkolün yasaklanması, Katolik gelenekte belirli günlerde et tüketiminden kaçınılması sofra düzeninde yapısal farklılıklar yaratır. Sofrada kullanılan araç-gereçler, oturma düzeni, yiyeceklerin yerleştirilme biçimi tarihsel süreç içerisinde normatif bir çerçeve kazanır. Her toplum kendine özgü bir sofra adabı geliştirir. Yemeğe ve tüketime ilişkin davranış kuralları, toplumsal kabul sınırlarını tanımlar. Bu kurallar, bireyin toplum içinde uygun ya da uygun olmayan davranış biçimlerini belirleyen düzenleyici bir işleve sahiptir.

Yemek ve Kültür dergisinde yer alan makale üzerinden örnek verilecek olursa; Ermeni mutfağı, tarihsel sürekliliği sağlayan gündelik bir hafıza pratiği sunar. Her yemek, kolektif bellekte yer eden bir mekânın, bir deneyimin, bir kültürel örüntünün yeniden inşasını temsil eder. Tarifler, yazılı belgelerden bağımsız biçimde sözlü aktarım yoluyla korunur. Göç süreçleriyle parçalanan toplumsal yapılar, mutfak aracılığıyla yeniden anlam kazanır. Yemek eylemi, kimlik inşasında işlevsel bir unsur hâline gelir. Kadınların taşıyıcılığını üstlendiği mutfak bilgisi, ev içi sınırlar içinde üretilen sessiz direniş biçimlerinden biri olarak tanımlanır. Mutfakta kullanılan her malzeme, geçmişe yönelik bir gönderme taşır. Tatların sürekliliği, aidiyet hissini pekiştiren duyusal bir köprü işlevi görür. Anlatılmayan tarihlerin dili, tariflerin içine gizlenir.

Mutfak, etnik kimliğin görünmez sınırlarını çizen bir kültürel sahneye dönüşür. Göçle birlikte kaybolan mekânsal aidiyetler, yemek yoluyla yeniden inşa edilir. Her yemek, ait olunan coğrafyaya yönelik bir hafıza haritası sunar. Kolektif kimliğin taşıyıcısı olan mutfak geleneği, diasporada yaşayan bireylerin kimliğini koruyan sembolik bir zırh oluşturur. Mutfak kültürü, bastırılmış anlatıların yeniden ses bulduğu bir ifade biçimine evrilir. Bu kültürel miras, yemek aracılığıyla kuşaktan kuşağa aktarılır (Cıbıroğlu, 2005).

Bir diğer örnek ise, İran'ın yemek kültürü üzerinden verilebilir. Yine *Yemek ve Kültür* dergisinde söz edildiği üzere; İran mutfak kültürü, yüzyıllar boyunca etkileşim içinde olduğu çeşitli medeniyetlerin ve coğrafi çeşitliliğin etkisiyle çok katmanlı bir yapıya ulaşmıştır. Arap, Türk, Moğol ve Hint gastronomi gelenekleriyle temas kuran İran yemek pratiği, bu kültürlerin izlerini taşıyan zengin bir sentez oluşturmuştur. Bu etkileşimlerin sonucu olarak İran mutfağı, yalnızca bölgesel çeşitlilikle değil malzeme, pişirme yöntemi ve sunum biçimiyle de karakterize edilen güçlü bir kimlik kazanmıştır. Yemeklerin hazırlık sürecinde ve tüketiminde estetik duyarlılıklar önemli bir yer tutar. Tat, koku, renk ve sunum gibi duyusal öğelerin dengelenmesi, yemeği salt bir beslenme aracı olmaktan çıkarıp kültürel bir deneyime dönüştürür. Özellikle safran, tarçın, nar ekşisi ve gül suyu gibi öğeler, İran mutfağının hem görsel hem aromatik kimliğini belirleyen temel bileşenler arasında yer alır. Bu malzemelerin kullanımı, İranlıların yemek aracılığıyla kimliklerini ifade etme biçimini de görünür kılar. Toplumsal ritüeller ve bayramlar, İran mutfak kültürünün bellekte yeniden üretildiği sosyal bağlamları oluşturur. Nevruz gibi bayramlarda hazırlanan özel yemekler, kolektif hafızanın sürdürücüsü konumundadır. Bu törenlerde sunulan yemekler, aile içi dayanışmayı güçlendirir ve geleneksel bilgilerin kuşaktan kuşağa aktarılmasına aracılık eder. Böylece İran mutfağı, yalnızca bir damak zevki örüntüsü değil toplumsal kimliğin ve kültürel sürekliliğin bir yansıması olarak işlev görür (Chehabi, 2005).

Yeme-içme pratikleri coğrafya inanç sistemi tarihsel deneyim ve toplumsal düzenin kesişiminde biçimlenen güçlü bir kimlik göstergesi niteliği taşır. Besin üretimi ve tüketimi çevresel koşullar tarafından sınırlandırılırken kültürel normlar aracılığıyla anlam kazanır. Sofra adabı yemeğin hazırlanışından tüketim biçimine kadar uzanan kurallarla toplumsal düzeni yansıtır. Bu kurallar bireyin davranış sınırlarını belirler ve kolektif hafızayı canlı tutar. Yemek bu bağlamda yalnızca gündelik bir pratik değil toplumsal kimliğin sürekliliğini sağlayan kurucu bir unsur olarak değerlendirilir.

2.5.8. Yemek ve Edebiyat

İnsanlık tarihi boyunca yeme içme eylemi, biyolojik sürdürülebilirlik kadar toplumsal örgütlenmenin biçimlenmesinde de belirleyici bir unsur olarak değerlendirilmiştir. Geçmiş dönemlerde yemek kültürüne ilişkin bilgi birikimi büyük oranda reçeteler ve yazılı mutfak metinleri üzerinden aktarılırken, bu alana edebiyat disiplini de dahil olmuş ve çok yönlü bir süreç başlamıştır. Edebiyat, bireyin iç dünyasını ve kolektif yaşam pratiklerini betimleyen bir anlatı biçimi olarak, yemekle ilgili sembolleri ve sosyal bağlamları görünür kılma potansiyeline sahiptir. Metinlerde yer alan yemek sahneleri, yalnızca estetik bir detay ya da arka plan ögesi olmayıp; kimlik, sınıf, aidiyet ve çatışma gibi toplumsal temaların anlatıya dâhil edilmesinde anlam yüklü bir zemin sunar. Bu nedenle yeme içme olgusunun edebiyattan bağımsız bir şekilde ele alınması, kültürel çözümlemeyi sınırlayıcı bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir. Yemek ve edebiyat arasındaki bu ilişki, kültürel formların aktarımı ve anlam üretiminde disiplinler arası araştırmalar için verimli bir alan yaratmaktadır.

Edebiyat eserlerinde geçen yemek sahneleri, karakterlerin ait olduğu sosyal sınıf, aidiyet duyduğu coğrafya ve geçmiş deneyimlerine dair bilgi sunar. Bu sahneler aracılığıyla bireylerin kültürel hafızası, duygusal dünyası ve yaşam tarzı estetik bir dile dönüştürülür. Aktaş'a (2021) göre, yemeğin edebî metinlerdeki varlığı, anlatı düzlemi içinde kimlik, geçmiş ve mekân ilişkisini görünür kılan simgesel bir işlev üstlenmektedir. Edebî anlatılarda betimlenen yemek pratikleri, yalnızca maddi bir faaliyet olmaktan uzak bir şekilde, metnin ideolojik ve kültürel arka planını ortaya çıkaran yapısal ögelere dönüşmektedir. Bu metinlerde yemek, karakterlerin yaşadığı sosyal değişimlerin, göç deneyimlerinin ya da kuşak çatışmalarının işaretleyicisi olarak işlevselleştirilir. Aktaş (2021), yemeğin roman ve öykülerde hem mekânsal örgüye hem de psikolojik çözümlemeye katkı sağlayan çok katmanlı bir sembolik alan sunduğunu ifade etmektedir. Bu bağlamda yemek, karakterlerin iç dünyasının estetik bir yansımasına dönüşmekte ve metnin kültürel anlam yükünü derinleştirmektedir.

Yemekle ilgili anlatılar, halk açısından da sözlü kültürün yazılı edebiyata yansıyan biçimlerini gözlemleme fırsatı sunar. Özellikle mutfak gelenekleri, yemek tarifleri ve sofra ritüelleri, edebî metinler aracılığıyla kayıt altına alınmakta ve kültürel sürekliliğin görünür kılındığı bir hafıza mekânı yaratılmaktadır. Aktaş (2021), yemeğin edebiyat aracılığıyla sadece kültürel aktarımı sağlamakla kalmadığını, toplumların dönüşümünü belgeleyen estetik bir kayıt aracına dönüştüğünü de vurgulamaktadır. Bu yaklaşım, halkbilimi araştırmalarında edebî metinlerin kaynak değerini artırmakta ve disiplinler arası çözümlemeleri mümkün kılmaktadır.

Yemek ve edebiyat bağlamında çok çeşitli eserler örnek verilebilir; ancak öncelikle ilk örneklerinden söz etmek gerekir. *Yemek ve Kültür* dergisinde önemli bir eserden bahsedilir. Erken dönem edebiyat eserlerine bakıldığında, dil ve ahlâk anlayışının yanında, gündelik yaşamın kültürel kodlarını yansıtan metinlerin olduğu görülür. Bu çerçevede *Kâbus-nâme*, yemek ve sofra kültürü üzerine sunduğu ayrıntılarla, bireysel terbiyeyi toplumsal düzenin ayrılmaz bir parçası olarak konumlandırır. Keykavus bin İskender tarafından 11. yüzyılda kaleme alınan eser, nasihatnâme türü içinde değerlendirilmekle birlikte, öğün düzeninden sofrada uyulması gereken kurallara, içki meclislerinden konuk ağırlama biçimlerine kadar geniş bir yelpazede bilgiler sunar.

Eserin özellikle Mercümek Ahmed tarafından yapılmış Osmanlıca çevirisi, yemeğin edebî söylemde ahlâkî bir kategori olarak ele alınışını daha açık biçimde gösterir. Günde iki öğün yeme alışkanlığının vurgulanması, sabah saatlerinde hafif bir atıştırmanın tavsiye edilmesi ve şarabın yalnızca gizli ve ölçülü bir biçimde içilebileceğinin belirtilmesi, yemek üzerinden bireysel davranışın toplumsal uyumla nasıl ilişkilendirildiğini yansıtır.

Bu bağlamda *Kâbus-nâme*, yemek kültürünü yalnızca biyolojik bir ihtiyaç değil, edebî ve ahlâkî bir öğe olarak ele alır. Yemek aracılığıyla birey ile toplum, gündelik pratikler ile değerler sistemi arasında kurulan bağ, eseri hem Fars hem de Osmanlı edebiyatı için kültürel bir köprü hâline getirir. Böylece metin, yemek-edebiyat ilişkisinin erken dönem örneklerinden biri olarak, yazınsal anlatıların toplumsal yaşamı şekillendirme gücünü de gözler önüne serer (Samancı, 2014/).

Yemekle ilgili en eski edebi ürünlerden bir diğeri de *Apicius* ve *Antik Roma'da Yemek Kültürü* kitabıdır. Antik Roma'dan günümüze ulaşan en eski yemek kitabı olarak kabul edilen *De re coquinaria* (*Aşçılık Hakkında*), yalnızca gastronomi tarihi açısından değil, kültür tarihi bağlamında da önemli bir kaynaktır. Geleneksel olarak *Apicius* adıyla anılan bu derlemenin tek bir yazarın kaleminden çıkmadığı, farklı aşçıların ve müstensihlerin katkılarıyla M.S. 4. ya da 5. yüzyılda biçimlendiği düşünülmektedir. Kitapta yer alan yaklaşık 470 tarifin önemli bir kısmının soslara ayrılmış olması, Roma mutfağında tatlandırıcıların ve çeşnilerin merkezi rolünü göstermektedir. Aynı zamanda kimi tariflerin pahalı ve ulaşılması güç baharatlar gerektirmesi, bu metnin hem halk hem de seçkin sınıflara hitap edecek biçimde kurgulandığını düşündürmektedir. Apicius adı etrafında oluşan söylenceler de bu ilişkinin altını çizer. Lüks tüketimle özdeşleşen "Apicius" imgesi, yemek kültürünün yalnızca karın doyurma aracı olmaktan çıkıp bir haz ve statü göstergesine dönüşmesini temsil eder. Böylece yemek, gündelik

yaşamın bir ayrıntısı olmaktan ziyade, kimlik, toplumsal konum ve estetik anlayışla iç içe geçmiş bir deneyime evrilmiştir (Starr, 2018).

Modern edebiyat dönemine bakıldığında da yemek ve yemek kültürüne dair birçok unsurun eserlerde yer aldığı görülmektedir. Örneğin, modernleşme sürecinde Batı kültürünün gündelik yaşama dâhil oluşu, edebî metinlerde çoğu zaman yemek ve tatlılar üzerinden görünür kılınmıştır. Özellikle fondan ve çikolata, Osmanlı toplumuna geç giren fakat zamanla sosyal hayatın vazgeçilmez parçaları haline gelen Batılı tatlar olarak Türk romanında belirgin bir rol üstlenmiştir. 19. yüzyıl sonlarından itibaren İstanbul piyasasında Fransa'dan ithal edilen bu ürünler, yalnızca birer yiyecek değil, aynı zamanda toplumsal dönüşümün ve kültürel farklılaşmanın göstergesi olarak işlev görür. Fondan ve çikolata, Türk romanında çoğu zaman birlikte anılır ve hatta kimi zaman birbirlerinin yerine kullanılır. Bu durum, hem yeni tatların edebî temsilinde yaşanan anlam karmaşasına hem de Batı ile yerel kültür arasındaki etkileşime işaret eder. Priscilla Mary Işın'ın da belirttiği üzere, fondanın Türk tatlılarından "lohuk" (çevirme) ile benzerliği, yerel ile yabancı arasındaki bu kültürel geçişin ilginç bir örneğini oluşturur. Geleneksel mutfak belleğinde "çevirme" tatlısı kahveden önce ikram edilirken, modern romanlarda fondan ve çikolata Batılı yaşam tarzının zarif simgeleri haline gelmiştir. Bu tatlıların edebî bağlamda kullanımına bakıldığında, yazarların onları yalnızca bir dekor unsuru olarak değil, romanın kurgusu ve karakter tahlilinin parçası olarak işledikleri görülür. Örneğin Halit Ziya Uşaklıgil'in *Aşk-ı Memnu*'su (1901), Batılı yaşam tarzını benimsemiş bir figür olan Adnan Bey'in hayatında fondan ve çikolatanın yer alışıyla, kültürel kimliğin Batılılaşma ekseninde şekillenişini gösterir. Böylece fondan ve çikolata, romanlarda sınıfsal aidiyet, estetik tercih ve toplumsal modernleşme süreçlerini yansıtan semboller haline gelir (Abir, 2022). Edebiyat ve yemek arasındaki disiplinler arasılık, edebiyat ve halkbilimi olarak da gözlemlenebilmektedir.

2.5.9. Yemek ve Psikoloji

Yemek pratiklerinin psikolojik süreçlerle ilişkili olduğu çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. Halkbilimi disiplininde yemek, bireysel ruhsal durumların ve kolektif duygulanım biçimlerinin dışavurum aracı olarak değerlendirilmiştir. Açlık, iştah, tiksinme, zevk ve paylaşma gibi temel psikolojik durumların yemek aracılığıyla ifade edildiği; bu ifadelerin halk anlatılarında, ritüellerde ve geleneksel pratiklerde sembolleştirildiği belirlenmiştir (Rozin, 1996).

Mitolojik anlatılarda ve masallarda sıkça karşılaşılan doyumsuzluk, yoksunluk ya da aşırı tüketim temaları, bireyin içsel dünyasındaki eksiklik hissinin kültürel bir simgeye

dönüştürülmesi olarak yorumlanmaktadır. Bu bağlamda yemek, bilinçaltındaki arzuların ya da bastırılmış duyguların yansıma alanı hâline gelmiştir. Jung tarafından ortaya konan arketip kuramı çerçevesinde yemek, özellikle "anne" imgesiyle özdeşleştirilerek güven ve korunma ihtiyacının sembolik karşılığı şeklinde değerlendirilmiştir (Jung, 1968).

Anneden çocuğa aktarılan tarifler, bir bilgi aktarımının yanı sıra kuşaklar arası duygusal bağın güçlendirilmesine hizmet eden sembolik bir aktarıma işaret etmektedir. (Chrzan & Brett, 2017). Halkbilimi disiplininde sıklıkla karşılaşılan "yas yemekleri", "şifa çorbaları" ya da "kutlama sofraları" gibi uygulamalar yemeğin çok çeşitli işleve sahip olduğunu göstermektedir (Fischler, 1988). Yemekle kurulan psikolojik bağ, bireyin yaşam deneyimlerinin şekillendirdiği duygusal hafıza ile doğrudan ilişkilidir. Çocuklukta deneyimlenen tatların ya da özel günlere ait sofraların zihinsel temsilleri, duygusal güvenliğin yeniden üretildiği hatıralara da işaret etmektedir. Halk anlatılarında sıkça yer verilen "ana yemeği", "evin çorbası" ya da "ninenin tarifleri" gibi ifadeler, bireyin geçmişle kurduğu psikolojik bağın kültürel düzlemde karşılık bulduğunu göstermektedir. Geleneksel mutfaklar aracılığıyla duygusal bir aidiyetin yeniden inşa edildiği ve toplumsal belleğin sürekliliğinin psikoloji sahasının kuramlarıyla ele alınabileceği dikkat çekmektedir (Mintz, 1996). Ayrıca, kolektif travmalar sonrasında yemek pratiklerinin psikolojik dayanışmayı artırıcı bir rol oynadığı da dikkat çekmektedir. Özellikle ölüm, göç, afet ve salgın gibi toplumsal kırılma anlarında kurulan ortak sofraların, bireylerin duygusal yüklerini hafifletmeye yönelik işlevler üstlendiği belirlenmiştir. Halkbilimsel verilerde yas yemeklerinin belli kurallarla düzenlenmesi, ruhsal bir dengeleme çabası olarak yorumlanmaktadır (Fischler, 1988).

Bu başlık altında değinilmesi gereken bir nokta da "duygusal yeme"dir. Bir insanın olumsuz duygular karşısında fiziksel açlık duymaksızın yemek yeme davranışı göstermesi "duygusal yeme" olarak tanımlanmaktadır. Bu davranış biçimi, psikoloji literatüründe stres, kaygı, hayal kırıklığı, yalnızlık ya da boşluk duygularıyla baş etme mekanizması olarak ele alınmıştır. Özellikle bastırılmış duyguların ya da ifade edilemeyen içsel çatışmaların, yemek yoluyla yatıştırılmaya çalışılması, yeme eylemini nörofizyolojik bir ihtiyaçtan uzaklaştırarak psikolojik bir işlevle donatmaktadır (Aydın, 2020).

Bu durum, bireyin geçmiş deneyimleriyle ilişkili olarak şekillenen zihinsel temsillerle de açıklanabilir. Çocuklukta sıkça karşılaşılan ödül-ceza temelli yeme alışkanlıkları, ilerleyen yaşlarda duyguların yemek aracılığıyla düzenlenmesine zemin hazırlamaktadır. Psikanalitik kuramlar, erken dönem bakım ilişkilerinde besinle kurulan bağın, güven, doyum ve teselli arayışlarını sembolik olarak temsil ettiğini ileri sürmektedir. Bu yönüyle yemek, bireyin geçmiş

travmalarına ya da duygusal boşluklarına dolaylı bir yanıt niteliği taşımaktadır (Baysal & Bilici, 2019). Halkbilimsel bağlamda duygusal yeme davranışının, geleneksel kültürlerde belirli gıda türlerine yüklenen anlamlarla örtüştüğü görülmektedir. Yalnız kalındığında yapılan hamur işleri, kederli anlarda tüketilen tatlılar ya da belirli törenlerde sunulan sıcak çorbalar, yalnızca damak tadına hitap eden unsurlar olarak değerlendirilmemektedir. Bu tür yiyecekler, kolektif hafızada yer etmiş olan "teselli etme" ya da "iyileştirme" işlevleriyle öne çıkmaktadır. Psikoloji ile halkbilimi bu noktada kesişmekte; yemeğin hem bireyin iç dünyasında hem de kültürel yapı içinde duygusal yük taşıyan bir pratik hâline geldiği ortaya konmaktadır (Aydın, 2020; Baysal & Bilici, 2019).

Yemek ve psikoloji dendiğinde bu iki disiplin arasındaki bağlantı farklı noktalardan okunabilir. Sinemadan, edebiyata, şiirden, müziğe yahut geleneksel bir yer sofrasında bu iki alanın ilişkisi bağlamında veri elde edilebilir. Bu bağlamda, kahvaltı ve salatalarda çokça tercih edilen *hellim peyniri* üzerine yapılan çalışmalar bulunmaktadır.

Hellim peyniri, Kıbrıs toplumsal hafızasında yer edinmiş güçlü bir sembol olarak değerlendirilebilir. Yerel yemeklerin tüketimi bireyde güven, süreklilik ve aidiyet duygusunu besler. Hellim, kuşaklar boyunca Kıbrıs'ta üretilip tüketildiği için, bireyin hem aile sofrasında hem de toplumsal paylaşım alanlarında duygusal bir bağ kurmasına aracılık eder.

Psikoloji literatüründe "duygusal beslenme" kavramı, bireylerin geçmiş anılarını, çocukluk deneyimlerini ve sosyal bağlarını yemek aracılığıyla yeniden hatırlamasını ifade eder. Hellim, bu çerçevede bir nostalji nesnesi olarak işlev görür. Aile içinde kahvaltı sofralarında ya da toplu kutlamalarda tüketilen hellim, bireylerin zihninde güvenli ve sıcak anılarla eşleşerek kültürel kimliğin sürekliliğini sağlar. Ayrıca, Kıbrıs kültüründe hellime atfedilen "bizim ürünümüz" vurgusu, toplumsal kimlik psikolojisinin temel mekanizmalarından biri olan kolektif aidiyetin göstergesidir. Hellimin yalnızca damak tadına hitap eden bir yiyecek değil, aynı zamanda "biz" bilincini pekiştiren bir kimlik sembolü olması, gıda ile duygusal sahiplenme arasındaki bağı ortaya koyar. Bu durum, psiko-sosyal açıdan duygusal sahiplenmenin, kültürel ürünlerin aidiyet duygusuyla birleşerek toplumsal dayanışmayı güçlendirdiğini göstermektedir. Bireysel hafıza ve kolektif kimlik arasında köprü kuran bir kültürel unsur olarak değerlendirilebilir. Onun tüketimi, yalnızca beslenme ihtiyacını karşılamaz; aynı zamanda bireylerin geçmişle bağlarını canlı tutarak, güvenlik, aidiyet ve toplumsal birliktelik duygularını pekiştirir (Osam ve Kasapoğlu, 2008).

Yeme-içme eyleminin, tüketilen gıdaların ve hatta zihinsel ya da fiziksel ihtiyaca yönelik eleştirel okumaların çok yönlü olmasına fırsat sunan bir diğer disiplin de felsefedir.

2.5.10. Yemek ve Müzik

Yeme davranışını şekillendiren duyusal çevresel faktörler arasında müziğin önemli bir yer tuttuğu çeşitli araştırmalarda vurgulanmıştır. Müziğin birey üzerindeki fizyolojik ve bilişsel etkileri, yalnızca duygu durumunu etkilemekle sınırlı kalmamış; besin alım süreci, tüketim hızı, porsiyon miktarı ve besin tercihi gibi davranışsal parametreleri de belirleyici hâle getirmiştir. Fon müziği olarak kullanılan melodilerin tempo, ses düzeyi ve tür bakımından farklılık göstermesi, bireylerin iştah algısını, doyum düzeyini ve yemekten aldığı hazzı da değiştirmektedir. Bu bağlamda müzik, yeme ortamının duygusal iklimini yeniden düzenleyen güçlü bir etken olarak değerlendirilmiştir (Keser, 2024).

Müzik türünün, besin seçimi ve tüketim davranışları üzerinde yönlendirici bir işlev üstlendiği gözlemlenmiştir. Klasik ve caz müziğin yer aldığı ortamlarda sağlıklı gıda tercihlerinin arttığı, buna karşılık rock, hip-hop ve yüksek tempolu ritimlerin iştah açıcı ve enerji yoğun besinlere yönelimi artırdığı belirtilmiştir. Bunun yanı sıra bazı müzik türleri, besinlere dair duyusal algıyı da etkilemektedir. Tatlılıkla ilişkilendirilen melodiler eşliğinde tüketilen yiyeceklerin daha tatlı algılandığı, bu durumun özellikle düşük şeker içerikli ürünlerin kabulünü olumlu yönde etkileyebileceği gösterilmiştir. Böylece müzik aracılığıyla damak tadı algısı manipüle edilebilmiş ve daha sağlıklı besin seçimleri desteklenebilir hâle gelmiştir (Keser, 2024).

Müzik ritmi ve ses düzeyi gibi diğer değişkenlerin de yeme davranışı üzerindeki etkisi çeşitli bulgularla desteklenmiştir. Yavaş tempolu müzik, bireyin yeme süresini uzatırken çiğneme yoğunluğunu azaltmakta; hızlı tempolu müzik ise yeme hızını artırarak porsiyon kontrolünü güçleştirmektedir. Düşük ses düzeyindeki müzik, ortamı daha huzurlu bir yapıya kavuşturmakta ve besin alımını sınırlayıcı bir etki yaratmaktadır. Buna karşılık yüksek sesli müzik, iştahı artıran bir uyaran olarak değerlendirilmiş; özellikle sağlıksız gıdaların daha kolay tüketilmesine zemin hazırladığı görülmüştür. Bu bulgular, yemek ortamında kullanılan müzik seçimlerinin estetik, davranışsal ve sağlıkla ilişkili etkiler taşıdığını göstermektedir (Keser, 2024). Yemek ve müzik, farklı duyulara hitap eden iki ayrı alan olarak değerlendirilse de birçok kültürde birlikte deneyimlenmiş, ortak ritüel alanları içinde anlam kazanmıştır. Halkbilimsel verilerde özellikle düğün, bayram, cenaze ve hasat gibi geçiş ritüellerinde yemek ve müzik bir arada yer almış; bu birliktelik topluluğun dayanışma, yas tutma ya da kutlama biçimlerini şekillendirmiştir. Ortak sofralarda duyulan ezgiler, yalnızca eşlik eden sesler değil; toplumsal belleği harekete geçiren ritmik anlatılar olarak da yorumlanmıştır (Nettl, 2005).

Müziğin yapısında yer alan tekrar, tempo ve ritim gibi unsurlar ile yemeğin hazırlanış ve sunum süreçlerinde gözlemlenen düzen arasında yapısal bir benzerlik kurulmuştur. Belirli yörelerde

yemek pişirme sürecine eşlik eden maniler, tekerlemeler ya da ilahiler aracılığıyla emek aktarımı, kuşaklar arası hafıza ve toplu katılım desteklenmiştir (Reyes-Schramm, 1982). Ayrıca yemek sırasında söylenen türküler, yemeğin anlamını derinleştiren, mekânı duygu ve kültürle harmanlayan ifade biçimleri olarak kabul edilmiştir. Bu çerçevede yemek ve müzik, halk kültüründe birlikte örülmüş, çok duyulu bir katılımın parçası hâline getirilmiştir.

Muğla'nın Datça ilçesi Sındı köyünde düğünlerde yapılan keşkek**,** bu bütünleşmeyi yansıtan tipik bir örnektir. Kazan başında saatler süren keşkek dövme süreci, yalnızca emek ve sabır gerektiren bir yemek hazırlığı değil, aynı zamanda müziğin eşlik ettiği kolektif bir törendir. Davul ve zurna eşliğinde süren bu ritüel, hem yemeğin pişme aşamasını şenlik havasına taşır hem de topluluğun ortak ritmine uyum sağlamasına aracılık eder. Sofra açıldığında yemek ile müziğin birlikte sunduğu deneyim, toplumsal dayanışmayı güçlendiren bütüncül bir kültürel ifade biçimi ortaya çıkarır (Dağdeviren, 2009)

Yemek ve müzik, halkbiliminde toplumsal ritüellerin birbirini tamamlayan iki temel unsuru olarak değerlendirilir. Yemek, bedenin ihtiyaçlarını karşılamanın ötesinde toplumsal birlikteliği ve kültürel belleği pekiştirirken; müzik, bu birlikteliğe duygusal bir derinlik ve ritüel bir boyut kazandırır. Özellikle düğün, bayram ve şenlik gibi toplu etkinliklerde yemek hazırlığı ile müziğin ritmi çoğu zaman iç içe geçer.

Yemek ve müzik, insan yaşamının farklı alanlarına ait gibi görünse de tarihsel ve kültürel bağlamda kesiştiklerinde ortak bir estetik deneyim sunarlar. Yemek, bir kültür fenomeni olarak toplumsal belleği, kimliği ve gelenekleri taşırken; müzik, sanatın diliyle bu deneyimi duyusal ve duygusal bir boyuta taşır. Bu iki alanın kesişiminde ortaya çıkan birliktelik, yalnızca bireysel hazza değil, aynı zamanda toplumsal etkileşime de işaret eder.

İtalyan besteci Gioacchino Rossini**,** bu ilişkinin çarpıcı örneklerinden biridir. Henüz otuz yedi yaşında besteciliği bırakıp kendini mutfak çalışmalarına veren Rossini, yemek tarifleriyle müzikal yaratıcılığını farklı bir boyuta taşımıştır. Bugün hâlâ bilinen "bistecca alla Rossini" gibi yemekler, onun müzikteki estetik anlayışını mutfağa nasıl yansıttığını gösterir. Rossini'nin sofrası, sanat dünyasının buluşma noktası haline gelmiş; müzikle yoğrulmuş sohbetlerin eşlik ettiği bu sofralar, yemek ile sanatın aynı atmosferde nasıl birleşebildiğini kanıtlamıştır (Rona, 2010). Benzeri birçok nokta yemek ve sinema ilişkisinde de görülmektedir.

2.5.11. Yemek ve Sinema

Sinemada yer alan yemek sahneleri, görsel estetiğin ötesinde, kültürel aktarımın önemli bir aracı olarak değerlendirilmektedir. Yemek etrafında gelişen anlatılar, karakterler arası ilişkileri,

toplumsal değerleri ve kimlik biçimlenmelerini görünür kılmaktadır. Bu sahneler aracılığıyla izleyiciye aktarılan anlamlar, yalnızca beslenme pratiğini değil, aynı zamanda duygusal ve kültürel aidiyetleri de temsil etmektedir (Çakır vd., 2020). Filmde gösterilen sofra düzenleri, yemeklerin hazırlanış biçimleri, paylaşılan lokmalar ya da yemeğe eşlik eden ritüeller; kültürel bellekte yer etmiş ortak yaşantılara göndermede bulunmaktadır. Özellikle göç, sınıfsal farklılık ya da geleneksel ile modern yaşam tarzı arasındaki gerilimler, yemek aracılığıyla sinemasal dile taşınmaktadır. Yemek, bu bağlamda karakterlerin geçmişle, mekânla ya da toplumla kurduğu bağın simgesel ifadesi hâline gelmiştir (Çakır vd., 2020).

Halkbilimsel açıdan değerlendirildiğinde, sinemadaki yemek sahneleri, sözlü kültürün ve geleneksel değerlerin temsil edildiği bir anlatı düzlemidir. Filmlerde yer alan sofra duaları, yöresel yemek isimleri, halk türküleri ya da deyimsel ifadeler aracılığıyla izleyiciye geçmişten bugüne uzanan kültürel kodlar aktarılmaktadır. Bu sahneler, halk kültürünün görsel anlatım aracılığıyla yeniden üretildiği, sürdürüldüğü ve güncel anlam katmanlarıyla yeniden biçimlendiği önemli alanlar arasında yer almaktadır (Çakır vd., 2020)). Sinemada yer verilen yemek sahneleri, kültürel kimliğin görsel temsiline olanak tanımaktadır. Özellikle kırsal-kentsel ayrımı, gelenek-modernlik çatışması veya aile içi hiyerarşik yapıların çözümlemesinde yemek sahneleri sembolik bir araç olarak kullanılmaktadır. Yemekle kurulan temas, yalnızca bedensel bir ihtiyaçla sınırlandırılmamakta; karakterlerin sosyal aidiyetlerini ve psikolojik yapılarını anlamlandırmaya imkân tanımaktadır. Bu bağlamda sinema hem geleneksel kültürün görselleştirilmesini hem de bu kültürle hesaplaşmayı mümkün kılan bir platforma dönüşmektedir (Gündüz & Şengül, 2020).

Sinemada yemek kültürü; bireyin kimlik arayışlarını, sosyal ilişkilerini ve direniş stratejilerini ifade eden güçlü bir anlatı düzlemine dönüşmektedir. Bu bağlamda bir örnek vermek gerekirse, *Açlık Oyunları* film serisinde yemek teması, sistem karşıtı bir söylemin taşıyıcısı olarak yapılandırılmıştır. Filmde gıdaya erişim, sınıfsal eşitsizliklerin ve politik tahakkümün en açık biçimde sergilendiği araçlardan biri olarak kullanılmış; açlık, kontrol mekanizmasının bir unsuru hâline getirilmiştir (Altay & Güler, 2022).

Doris Dörrie'nin *"How to Cook Your Life" (Hayatınızı Nasıl Pişirirsiniz?)* belgeseli, bu birleşimi en yalın haliyle gösterir. Zen rahibi Edward Espe Brown'un mutfaktaki duruşu, yemek pişirmeyi bir farkındalık eylemine dönüştürür. "Çorbayı karıştırırken yalnızca çorbayı karıştırın" öğüdü, yemeğin aslında hayatın kendisine açılan bir kapı olduğunu hissettirir. Burada yemek, sinemanın anlatısıyla birleşerek sadece izlenen bir sahne değil, izleyiciyi içine alan bir yaşam pratiğine dönüşür. Bu bakışla yemek, sinema perdesinde sıradan bir nesne

olmaktan çıkar; insanın varoluşuna dair derinlikler açığa çıkaran sembolik bir öğe haline gelir. Bir tabak yemek, kameranın gözünde hem kültürel bir mirasın sesi hem de insanın kendiyle kurduğu içsel diyaloğun yansıması olur (Özkan, 2009).

Bir diğer dikkat çekici örnek ise *Ratatouille* filmidir. Bu film, çağdaş sinemanın yemek ve kültür ilişkisini alegorik bir düzlemde işleyen dikkate değer örneklerinden biridir. Pixar Stüdyosu tarafından üretilen bu animasyon, bir yandan fare figürü üzerinden köklü önyargıları tersyüz ederken, diğer yandan yemeğin bireysel kimlik, toplumsal aidiyet ve kültürel hiyerarşi bağlamlarında taşıdığı anlamı görünür kılar. Filmin başkahramanı Remy, olağanüstü koku ve tat duyularına sahip bir fare olarak betimlenir; bu yönüyle yemek yapma pratiği, yalnızca biyolojik bir faaliyet değil, kimlik inşasının ve estetik yaratıcılığın da alanı haline gelir. Onun "yediğimiz şeylerden ibaretiz" şeklindeki yaklaşımı, gıdayı bireysel varoluşla doğrudan ilişkilendiren güçlü bir antropolojik vurgudur. Film, "herkes yemek yapabilir" mottosuyla gastronomiyi toplumsal eşitlik ve bireysel yaratıcılık perspektifinden yeniden tanımlar. Kentli elitlerin küçümsediği köylü yemeği Ratatouille'un, eleştirmeni geçmişin masumiyetine ve çocukluk anılarına taşıması, yemeğin yalnızca damak tadına hitap eden bir unsur değil, aynı zamanda belleği uyandıran, kimliği pekiştiren ve sınıfsal ayrımları sorgulayan bir kültürel sembol olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda yemek, filmde hem direnişin hem de aidiyetin estetik bir aracına dönüşür. Filmin estetik başarısı, teknik ayrıntılardaki titizlikle de desteklenmiştir. Post-prodüksiyon aşamasında yüzlerce yemeğin hazırlanarak animasyona referans olması, mutfağın görsel-işitsel bir sahneye dönüştürülmesindeki özeni yansıtır. Bu sayede Ratatouille, yemek kültürünü yalnızca biyolojik bir zorunluluk ya da gündelik pratik olarak değil, aynı zamanda estetik, politik ve kültürel bir alan olarak temsil etmektedir (Özkan, 2008). Yemek ve sinema, insan deneyimini anlatmanın iki farklı ama iç içe geçmiş yolu olarak düşünülebilir. Yemek, yalnızca beslenme değil; belleği, aidiyeti ve inancı taşıyan bir kültürel dildir. Sinema ise bu dili görünür kılar, yemeğin ardında saklı olan felsefi ve duygusal boyutları izleyiciye ulaştırır. Sinemanın, yemek ve kültürle olan ilişkisinin incelenmesine katkıda bulunan disiplinlerden biri de antropolojidir.

3. "UNUTULMUŞ HALK YEMEKLERİNDEN YEDİ TARİF" BÖLÜMÜNÜN İNCELENMESİ

Yemeğin, insanlık tarihinin en kadim eylemlerinden biri olduğu kadar kültürün en güçlü taşıyıcısı olduğu da artık tartışmasız bir gerçektir. İnsan, doğayla ve toplumla kurduğu ilişkiyi çoğu zaman sofra üzerinden kurar. Bir toplumun mutfağı, onun tarihsel serüveninin sessiz ama en derin tanığıdır. Anadolu'nun zengin kültürel coğrafyasında şekillenen halk yemekleri, birer anlatıdır. Her yemeğin ardında bir niyet, bir tören, bir hikâye, bir toplumsal söz gizlidir. Kazanın başında kaynayan yalnızca su ve tahıl değildir; orada bir dünya görüşü, bir etik düzen, bir inanç biçimi de pişmektedir. Dolayısıyla halk yemekleri, gündelik hayatın da kolektif bilincin de ritmini yansıtan kültürel metinlerdir.

Yemek, insanın doğa karşısındaki konumunu belirleyen bir eylemdir. Tohumu toprağa atmak, ateşi yakmak, suyu kaynatmak ya da bir av hayvanını pay etmek hem biyolojik hem de sembolik anlamlar taşır. Bu eylemler, toplumların doğayla kurduğu dengenin ve kutsala atfettikleri anlamların somut biçimleridir. Anadolu halk mutfağında bu dengenin izlerini görmek mümkündür: Baharın gelişiyle toplanan otlardan yapılan çorbalar, kışın soğuğuna direnmek için kavrulan unlar, doğumdan sonra içilen lohusa şerbetleri ya da oruç sonrası paylaşılan hurmalar, insanın doğayla, bedeniyle ve toplulukla kurduğu ilişkinin birer dışavurumudur. Bu nedenle halk yemekleri birer "işaret", birer "söz", birer "anı"dır.

"Unutulmuş halk yemekleri" ifadesi, yüzeyde bir nostalji çağrıştırsa da aslında çok daha derin bir kaybın ifadesidir. Unutulan sadece bir tarif değil, bir bilgi zinciridir. Modernleşme süreciyle birlikte hızla kentleşen, üretim-tüketim ilişkilerinde kopukluk yaşayan toplumlarda mutfak, kimliğin sessiz ama dirençli bir alanına dönüşmüştür. Halk yemekleri yazıya geçmeyen, ölçüsü sezgiyle, süresi tecrübeyle belirlenen, kuşaktan kuşağa aktarılan sözlü bir bilgeliği temsil eder. Bu bilgeliğin unutulması, halkın kendine özgü zaman duygusunun, doğayla kurduğu ritmin ve toplumsal hafızasının da silinmesi anlamına gelir. Oysa bir köyde, düğün öncesi pişirilen toyga çorbası; bir annenin lohusalığında ikram edilen sıcak şerbet; ya da kış gecelerinde közde pişirilen mısır sıradan bir damak zevki değil, bir toplumsal dayanışma biçimidir.

Anadolu'nun halk mutfağı, bireysel yaratıcılıktan çok kolektif hafızanın eseridir. Bu nedenle her yemek anonimdir; kimseye ait değildir ama herkesin parmak izi ondadır. Malzemelerin

seçimi, pişirme biçimleri ve paylaşma ritüelleri, bir toplumun ahlaki ve estetik değerlerinin aynasıdır. Örneğin "çorba", Türk kültüründe hem maddi hem manevi bir birleştiricidir; hastaya şifa, yolcuya uğurlama, fakire ikram, oruçlunun açılışıdır. Her bir eylem, halkın yaşama dair tutumunu görünür kılar.

Yemeğin sembolik anlamını çözümlerken ritüelistik boyut kaçınılmaz bir şekilde öne çıkar. Ritüel, toplumun kendini yeniden üretme aracıdır; yemek ise bu ritüelin merkezinde yer alır. Mevlitlerde, Ramazan sofralarında, düğünlerde, adaklarda ya da bayramlarda hazırlanan yemekler, toplumsal dayanışmanın somut ifadesidir. Bu yemekler aracılığıyla geçmişle bugün, kutsal ile gündelik, bireysel ile kolektif arasındaki sınırlar geçici olarak ortadan kalkar. Sofra, bu anlamda birleştirici bir sahnedir: sınıf farkı, yaş farkı, cinsiyet farkı geçici olarak silinir; herkes aynı ekmeğe uzanır, aynı duaya iştirak eder. Böylece yemek, bir paylaşım nesnesi olmanın ötesinde, bir "ritüel dili"ne dönüşür.

Halk yemeklerinin bir diğer belirleyici niteliği, mevsimlerle kurduğu sıkı ilişkidir. Doğanın döngüsüyle uyumlu bir mutfak, ekolojik bir bilgelik biçimidir. Baharın gelişiyle ortaya çıkan ot yemekleri, doğanın dirilişine bir karşılık, bir şükür ifadesidir. Kışın uzun gecelerinde pişen yağlı, tok tutan yemekler ise dayanıklılığın, sabrın ve paylaşmanın sembolüdür. Nevruz ve Hıdrellez gibi geçiş dönemlerinde hazırlanan yemekler, doğayı kutlamakla birlikte, bereketi çağırmak, kötülüğü uzaklaştırmak için yapılan sembolik eylemlerdir. Bu mevsimsel mutfak bilgisi, insanın doğayla kurduğu etik ilişkiyi temsil eder; "ne zaman ne yenir" bilgisi, bir takvim kadar değerlidir.

Doğurganlık, hamilelik ve lohusalıkla ilişkili halk yemekleri ise insan yaşamının eşiklerinde ortaya çıkan bir başka sembolik sistemdir. Bu yemeklerde amaç anne ve çocuğun bedenini güçlendirmenin yanında toplumsal bütünlüğü yeniden kurmaktır. Anadolu'nun birçok bölgesinde bu yemeklerin hazırlanması, bir tek kadının işi değil, bütün bir topluluğun ortak eylemidir.

Çocuk yemekleri ve işçi yemekleri gibi alt başlıklar, halk mutfağının toplumsal iş bölümünü nasıl yansıttığını gösterir. Çocuğa özel yemekler; koruma, büyütme ve toplumsallaştırma ritüelleridir. İşçi yemekleri ise üretim ilişkilerinin içinden doğan bir halk estetiğidir; enerjiyi, dayanıklılığı, direnci temsil eder. Bu yemeklerin çoğu pratik, doyurucu ve paylaşılabilirdir. Her lokma, emeğin ve alın terinin kutsanmış hâlidir.

Bayram ve Ramazan yemekleri, halk mutfağının en güçlü duygusal alanlarını oluşturur. Bayramlarda hazırlanan şerbetler, baklavalar, kavurmalar ve pilavlar; bir araya gelmenin,

affetmenin, sevinmenin dilidir. Ramazan ise yemeğin anlamını dönüştürür: sabretmek, beklemek, paylaşmak... Oruç, bedeni susturup ruhu dinlemeye yönelten bir deneyimdir ve bu deneyim iftar sofrasında bir cemiyet halini alır. Sofra, bu ay boyunca bir ibadet mekânına dönüşür.

Av yemekleri ve mevlit yemekleri ise doğa ile insan, yaşam ile ölüm arasındaki sınırları anlamlandırmanın yollarını sunar. Av yemeği, bir zamanlar hayatta kalma eylemi iken, zamanla toplumsal bir tören haline gelir; av eti paylaşılır, dua edilir, bereket dilenir. Yas yemeği ise ölümü bir son değil, geçiş olarak kavrayan bir dünya görüşünün mutfaktaki yansımasıdır. Her kaşık; öleni anmanın, yaşayanı teselli etmenin sessiz biçimidir. Bu yemeklerde tencere bir tür dua kabına dönüşür; pişen her şeyin anlamı hem dünyevi hem uhrevîdir.

Bütün bu örnekler, halk yemeklerinin bir yaşam felsefesini temsil ettiğini gösterir. Yemeğin dili, toplumun kendini ifade ettiği en kadim dillerden biridir. Bu nedenle unutulmuş halk yemeklerini araştırmak, bir gastronomik keşfin ötesinde kültürel bir hafıza çalışmasıdır. Her unutulan tarif, bir sessizliktir; her yeniden hatırlanan yemek, geçmişle yeniden kurulan bir bağdır. Bu bölüm, bu bağları yeniden kurmayı, halkın yemeğe yüklediği anlamları görünür kılmayı ve bu yemekleri birer kültürel belge olarak okumayı amaçlamaktadır.

Musa Dağdeviren tarafından derlenen *Unutulmuş Halk Yemeklerinden Yedi Tarif* bölümü, bir toplumun kendini hem doğada hem tarihte konumlandırma biçiminin somut tanıklarıdır. Bu yemekleri yeniden hatırlamak, bir geleneği canlandırmakla beraber bir bilincin de yeniden inşasıdır. Çünkü yemek, insanın dünyadaki varoluşuna ilişkin en kadim metaforudur; pişirmek, dönüştürmek, paylaşmak… Tüm bu eylemler, kültürün sürekliliğini mümkün kılan temel ritüellerdir. Bu bölüm, işte tam da bu ritüellerin izini sürmek, unutulmuş olanın ardındaki anlamı yeniden duyulur kılmak amacıyla kaleme alınmıştır.

3.1. Doğanın Ritmine Eşlik Eden Yemek ve İçecekler

Türk halk kültüründe bazı yemek ve içecekler; mevsimlerin dönüşüne, toprağın uyanışına ve yıl döngüsünün kutsal kabul edilen eşiklerine eşlik eden kültürel göstergelerdir. Baharın ilk filizlerinden kışın koyulaşan beslenme pratiklerine kadar uzanan bu geniş yelpaze, toplumun doğayla kurduğu derin bağın somutlaşmış biçimidir. Bu nedenle mevsimsel yiyecek ve içecek repertuvarı, çevresel koşullara verilen uyarlanmış bir yanıt ve ritüel hafızanın sürekliliğini sağlayan bir araç olarak değerlendirilmelidir. Bahar yemek ve içecekleri, kışın durağanlığından sıyrılan bedenin tazelenme ihtiyacına yanıt verirken Nevruz ve Hıdırellez gibi mevsimsel

eşiklerle birlikte kutlanan yenilenme fikrini de besler. Bu dönemlerde hazırlanan yiyecekler, sadece taze otların bolluğuna dayanmaz; ritüel bir anlam yüklenerek toplumsal birlikteliği de güçlendirir. Nevruz sofralarının simgesel unsurları veya Hıdırellez'de paylaşılan bereket içerikli yemekler, mevsimin sundukları ile inanç pratiklerinin iç içe geçtiği kültürel bir alan yaratır. Yaz mevsimi, doğanın cömertliği kadar hareketliliğinin de arttığı bir dönemdir. Dolayısıyla yaz dönemi yemek ve içecekleri ferahlık, hafiflik ve dayanıklılık temaları etrafında şekillenir. Serinletici şerbetler, göçer toplulukların pratik beslenme biçimleri ve gündelik yaşamla uyumlu yemekler, sıcak iklimin belirleyici koşullarıyla doğrudan ilişkilidir. Yazın üretim fazlalığı, sonraki mevsimlere yönelik birikim ve saklama kültürünü de besleyerek kış hazırlıklarının altyapısını oluşturur. Kış yemek ve içecekleri ise dayanıklılığı, sıcaklığı ve besleyiciliği önceleyen yapılarıyla diğer mevsimlerden ayrılır. Bu dönemde tüketilen yiyeceklerin çoğu -keşkek, buğday temelli çorbalar, yoğunlaştırılmış süt ürünleri veya kurutulmuş meyveler- hem iklim şartlarının hem de toplumsal dayanışma pratiklerinin bir uzantısıdır. Kış sofraları, duygusal ve sosyal dayanışmayı güçlendiren bir niteliğe sahiptir. Böylece yemek, kışın zorlu koşulları karşısında fiziksel ve kültürel bir direnç aracına dönüşür. Yıl döngüsünün her evresinde görülen bu mevsimsel çeşitlilik, Türk halk kültürünün doğayla kurduğu süreklilik ve uyumun izlerini taşır. Mevsimlere eşlik eden yemek ve içecek pratikleri, toplumun çevresel değişimlerle kurduğu ilişkiyi bir tek beslenme üzerinden değil ritüeller, inanç sistemleri ve kolektif kimlik üzerinden de yeniden üretir. Böylece mutfak kültürü, doğanın ritmini takip eden canlı bir bellek olarak varlığını sürdürür.

3.1.1. Bahar Yemek ve İçecekleri

Bahar yemek ve içecekleri, Anadolu kültüründe ilkbahar ve sonbaharın temsil ettiği geçiş dönemlerini kapsayan geniş bir mevsimsel mutfak evrenine işaret eder. Her iki mevsim, doğanın ritmik döngüsünde yeniden doğuş ile toparlanış arasında yer alan kritik eşiklerdir. Bu nedenle mutfak pratikleri de tıpkı doğa gibi hafifleme, arınma, güçlenme ve yenilenme temaları etrafında şekillenir. İlkbaharın taze otları, mantarları, çağlası ve çiçek özleriyle hazırlanan yemekler; sonbaharın olgun meyveleri, kök sebzeleri, mantar çeşitleri ve yoğunlaştırılmış süt ürünleriyle yapılan yemeklerle birleşerek hem ekolojik hem kültürel bir devamlılık oluşturur. Böylece bahar mutfağı, iki farklı mevsimin iklimsel ve biyolojik karakteristiklerini aynı çatı altında bir araya getiren mevsimler arası bir beslenme sistemine dönüşür.

İşlevsel halkbilimi perspektifinden bakıldığında, bahar mutfağının bu çift yönlü mevsimsel niteliği toplumun hem biyolojik hem sosyal ihtiyaçlarıyla uyumludur. Bu yemekler; ilkbaharda bedenin kıştan kalan ağırlığını atmasına yardımcı olurken, sonbaharda yaklaşan kışa hazırlayan

güçlendirici bir rol üstlenir. Yabani otların, mantarların, taze peynirlerin ve mevsimsel meyvelerin kullanımı, insan topluluklarının çevreyle kurdukları ilişkiyi düzenleyen ekolojik uyum mekanizmasını görünür kılar. Ayrıca eğitici işlevleriyle mevsim bilgisi ve bitki-mantar tanıma kültürünü aktarır, toplumsal kontrol işlevleriyle mevsimsel tüketim normlarını pekiştirir, psikolojik işlevleriyle mevsim geçişlerinin yarattığı fiziksel ve duygusal dalgalanmalara karşı bir rahatlama sağlar, toplumsal bütünleştirici işlevleriyle de aile içi ve komşuluk ilişkilerini güçlendiren ortak üretim ve paylaşım pratiklerini yürütür. Bu çerçevede bahar yemek ve içecekleri hem ilkbaharın tazelik ve canlanma kodlarını hem de sonbaharın olgunluk, dinginlik ve hazırlanma temalarını sofra üzerinden dile getiren kültürel bir anlatı alanı oluşturur. Mevsimler arası bu mutfak repertuvarı, toplumun doğayla kurduğu ritmik bağı sürdürme biçimidir. Yenilenen bitki örtüsü, esneyen iklim koşulları ve değişen ekolojik kaynaklar, sofrada sembolik bir dile dönüşür. Böylece bahar mutfağı, iki mevsimi temsil eden bir beslenme pratiği olmasının yanında kültürel süreklilik, mevsimsel hafıza, sağaltım, toplumsal ritüel ve ekolojik uyumun birlikte vücut bulduğu dinamik bir halk kültürü alanı olur.

Doğanın Tatlı Yankısı: Cennet Çamuru

Kilis'in geleneksel tatlılarından cennet çamuru; tel kadayıf, tereyağı, şeker ve sahan kaymağı kullanılarak hazırlanır. İşlem, bir tepsiye yerleştirilen ve hamur tellerine zarar vermeden elle hafifçe parçalanan tel kadayıfla başlar. Ayrı bir tavada tereyağı eritilerek kadayıfın üzerine dökülür ve eşit dağılması için elle hafifçe ufalanmaya devam edilir. Tepsi daha sonra kısık ateşin üzerine yerleştirilir, kadayıfın çiğ aroması kaybolana kadar karıştırılır. Bu aşamada hamurun ortasında küçük bir çukur oluşturularak altı yüz elli gram şeker eklenir. Kadayıf daha sonra şekeri kaplayacak şekilde dağ gibi bir tümsek haline getirilip şekerin doğal yollarla erimesi için on beş dakika bekletilir. Şeker eridikten sonra, kadayıfla tamamen bütünleşmesi için tekrar karıştırılır. Eğer kristalleşme olursa, karışım ocaktan alınmadan önce şekeri eritmek için yarım bardak su veya süt eklenebilir. Ardından bir tepsiye eşit şekilde yayılır, üzerine beş yüz gram sahan kaymağı küçük parçalar halinde dağıtılır. Cennet çamuru hemen tüketildiği için servis edilmeden önce üzerine az miktarda tarçın serpilir. Bu tatlı, sadece ilkbaharda (nisan ve mayıs) koyun ya da keçilerin doğum sonrası sütünden elde edilen sahan kaymağı kullanılarak hazırlandığından benzersiz bir mevsimsel ve kültürel öneme sahiptir. “Sahan kaymağı” adı, kaynamış sütün toplanıp konulduğu geleneksel sahandan (sığ bakır tencere) gelmektedir. Tatlının otantik hazırlanma yöntemi bu kaymağa dayanır ve onsuz taklit edilmesini zorlaştırır. Cennet çamuru geçmişte Kilis bölgesinde yaygın olarak yapılmaktaydı; ancak günümüzde bu

mutfak geleneğini sürdürmeye devam eden yaşlı aileler tarafından hazırlanmaktadır. Genellikle lebeni çorbası (kuzu etli yoğurt bazlı bir çorba) ve şehriyeli bulgur pilavı ile birlikte servis edilir (Dağdeviren, 2005).

Sadeyağ, şeker ve çok yağlı sahan kaymağından elde edilen tatlının zenginliği, vücudun kıştan sonra yoğun, enerji açısından zengin gıdalara olan talebine yanıt verir. Hazırlanışı, koyun ve keçilerin süt vermeye başladığı ve taze süt yağının en bol olduğu ilkbahara denk gelecek şekilde bilinçli olarak zamanlanmıştır. Beslenmenin ötesinde, tatlı sadece nisan ve mayıs aylarında taze "sahan kaymağı" kullanılarak hazırlandığı için güçlü bir ritüel ve zamansal işlev taşır. Bu mevsimsel kısıtlama, tatlıyı doğanın ritimleri ile kültürel pratiklerin uyum içinde olduğu döngüsel bir dünya görüşü içine yerleştirir. Cennet çamuru, yaşlı aile üyeleri tarafından hazırlanmasıyla sosyal ve nesiller arası bir işlev de görmektedir. Şekerin kadayıfın içinde yavaşça eritilmesi ve taze kaymağın hassas bir şekilde katlanması gibi karmaşık teknikler sözlü olarak aktarılır ve toplumsal olarak uygulanır. Sembolik olarak, adını süt kaymağının toplandığı geleneksel sığ bakır tencereden alan "sahan kaymağı" nın kullanımı, maddi ve dilsel bir işlevi ortaya koymaktadır. Bu terimin etimolojisi ve özgüllüğü, tatlıyı Kilis'in yerel maddi kültürüne bağlamaktadır. Tatlı, bu malzeme olmadan otantik bir şekilde tekrarlanamaz. Bu da onu kültürel özgünlük ve kimliğin güçlü bir işareti haline getirir.

Elle Parçalanan Şifa: Guriz

Bir kilo guriz ayıklanıp bıçakla dokunmadan elle rastgele parçalanır. Bu işlem elleri acıtır ancak yemeğin tadının güzel olması için gereklidir. Daha sonra yıkanmadan bir kenara bırakılır. Ardından bir tencerede bir litre su kaynatılır. Yeterince tuz eklendikten sonra gurizler kaynayan suyun içine atılır. Bu sırada ev halkının isimleri söylenir. Böylece yemeğe bereket getirmeleri istenir. Daha sonra tencere ocaktan alınıp guriz içinden çıkarılır. Su dökülmeden bir kenara bırakılır. Bir tencerede yüz elli gram tereyağı kızdırılır, guriz kızgın yağın içine dökülür. Tahta kaşıkla iyice pişirdikten sonra on yumurta ve tuz ilave edilerek beş dakika daha pişirilir. Burada önemli olan nokta yemeğin hemen yenmesidir. Aksi takdirde suyunu bırakacağına ve bereketin sofraya gelmeyeceğine inanılır. Tunceli ve köylerinde meşhur olan yemek, her yıl ilkbahar ve sonbaharda yapılır. Bu yemeği yiyenlerin kutsanacağına, her türlü hastalık ve kötülükten korunacağına dair bir halk inancı da vardır (Dağdeviren, 2006).

Gurizin hazırlanması -acı veren, elle ot kırma yöntemi, pişirme sırasında aile üyelerinin isimlerinin anılması- derin bir sembolik eylem olarak işlev görür. Fiziksel çabayı manevi niyetle harmanlayarak emeği inançla birleştirir. Aileler guriz tüketerek bedenlerin ve toplulukların savunmasız olduğuna inanılan mevsim geçişlerinde, hastalık ve talihsizliklerden

korunmaya çalışırlar. Böylece yemek, mevsimsel ritüel aracılığıyla değişim ve belirsizliğe karşı sembolik bir sınır görevi görür. Yemek pişirme sırasında hane üyelerinin isimlerinin okunması geleneği ise, sözlü bir kutsama ritüeli oluşturarak ailenin manevi önemini pekiştirmektedir. Yemeği hazırlama, kadınlar tarafından uygulamaya dayalı bilgi yoluyla aktarılır. Her adım -guriz otunun nasıl kullanılacağı, yumurtaların ne zaman ekleneceği ve ne kadar hızlı yenmesi gerektiği- canlı bir talimat haline gelir. Gurizin yılın belirli zamanlarında hazırlanması beklentisi ve geciken tüketimin bereketini azaltacağı uyarısı, toplulukları ortak mevsimsel ritimlere bağlı tutan baskılar olarak işlev görmektedir. Yemek, mevsimlerin duygusal yaşamı ve fiziksel emeği derinden etkilediği kırsal ortamlarda katartik bir deneyim sağlar.

Guriz, mevsimsel sembolizm ve kolektif şifa ile derinlemesine iç içe geçmiş bir halk mutfağı örneğidir. Yemek, bedensel dayanıklılık (el yordamıyla hazırlama), sözlü çağrı (adlandırma) ve katı tüketim ritüellerini (hemen yeme) bir araya getirerek, geleneksel toplumların günlük besinleri mevsimsel hikâye anlatıcılığına dönüştürdüğünü gösterir; her lokmada besin, anlam ve hafıza sunar.

Tencerede Bahar, Kaşıkta Gelenek: Karma Katma

Sinop yöresine özgü karma katma yemeği, ilkbahar mevsiminde toplanan taze asma yaprağı filizlerinin kullanılmasıyla hazırlanan bir tariftir. Bu yemekte, mevsimin yenilenen doğasından faydalanılarak hem besin değeri yüksek hem de düşük maliyetli bir içerik tercih edilmektedir. Hazırlık süreci, asma filizlerinin ve maydanozların (kökleriyle birlikte) iri şekilde doğranmasıyla başlatılır. Soğanlar da benzer büyüklükte doğranarak eşit pişirme sağlanır. Isıtılmış yağda önce soğanlar saydamlaşana kadar sotelenir; ardından bir diş sarımsak ve kırmızı pul biber ilave edilerek aromaların açığa çıkmasına olanak tanınır. Bu karışıma asma yaprağı filizleri eklenir, tuzla tatlandırılır ve bulgur ilave edilerek düşük ısıda bulgurun suyu emip şişmesi sağlanır. Başka bir kapta ezilmiş sarımsak, yoğurt ve tuz ile bir sos hazırlanır. Yemek piştikten sonra, hızlıca yoğurt eklenerek kesilmeden bütünleşmesi sağlanır. Sıcak olarak tabaklara alınır, tercihe göre taze otlarla süslenerek servis edilir. Bu yemek, ilkbaharın tazeliğini kutlamakla kalmaz; doğadan gelen mevsimsel ve yerel malzemelerin değerlendirilmesi yoluyla geleneksel sürdürülebilirliğin de bir örneği olarak sunulur (Dağdeviren, 2009).

Körpe asma yaprağı filizlerinden yapılan bir yemek olan karma katma; ekolojik adaptasyon, sosyal ritim ve yenilenmenin mevsimsel bir ifadesi olarak Anadolu'nun kırsal mutfak manzarasından ortaya çıkmaktadır. Yemeğin birincil biyolojik işlevi; besin açısından zengin, yeni çıkan bahar bitkilerini kullanmasında yatmaktadır. Asma filizleri, maydanoz kökleri, bulgurun dahil edilmesi yerel tarımsal zamanlamaya dayanan sürdürülebilir bir kültürel zemini

de yansıtır. Evin genç üyeleri yenilebilir filizlerin nasıl ayırt edileceğini, bulgurun ideal kıvamda nasıl pişirileceğini ve yoğurdun kesilmeden nasıl karıştırılacağını öğrenir; tüm bu beceriler katılımcı pişirme yoluyla nesiller boyunca aktarılır. Bu yemek sembolik bir eşiğe işaret eder: kıtlığın sonu ve bolluk vaadi. Baharın ilk yabani filizlerini hazırlamak bir yemekten daha fazlasını ifade eder. Bu, kadim yaşam ve bereket döngülerinin yeniden canlandırılmasıdır. Arta kalan ya da az kullanılan bitki parçalarının kullanımı, modern çevreciliğin yükselişinden çok önce yerleşmiş olan sıfır atık düşüncesinin ahlaki ekonomisini de vurgular.

Ormandan Tabağa Sonbaharın Tınısı: Kızıl Mantar Pilavı

Kızıl mantar pilavı, sonbahar aylarında toplanan nadir kırmızı mantar türünün kullanılmasıyla öne çıkan bir yemektir. Bu yemeğin hazırlanışına, etin bir tencereye yerleştirilerek üzerini örtecek kadar su eklenmesiyle başlanır. Et, yüzeyde köpük oluşuncaya dek yirmi dakika boyunca haşlanır, sonra su süzülür. Haşlanan etin bulunduğu tencereye yağ eklenir, ince doğranmış soğanlar ilave edilerek etle birlikte sotelenir. Soğanlar yarı saydam hale gelene ve etin rengi dönene dek pişirme işlemine devam edilir. Kırmızı mantarlar ve bulgur karışıma dahil edilir, tatların gelişmesi için beş dakika daha soteleme işlemi uygulanır. Yemek, tuz ve karabiberle çeşnilendirilir. Ateş kısılır ve arzu edilen kıvama ulaşana kadar bir saat pişirilir. Bu süreç, yemeğin lezzetlerinin bütünleşmesini ve bulgurun yumuşak fakat hafif çiğnenebilir bir dokuya kavuşmasını sağlar. Hazırlanan pilav, ayran ve turşu eşliğinde sıcak şekilde servis edilir (Dağdeviren, 2009).

Kökleri mevsimsel ritme dayanan Kırklareli yöresine ait bir Anadolu yemeği olan kızıl mantar pilavı, ormandan toplanan mantarları ve temel tahılları hem ekolojik bilginin hem de toplumsal beslenmenin bir yansıması olarak bir araya getirmektedir. Yemek; yumuşak et, protein açısından zengin mantar ve doyurucu bulgurun birleşimiyle açlığı gidermektedir. Ancak bu tarif beslenmenin ötesine geçer. Hasat takvimine göre, kızıl mantarlar kısa süreliğine eylül ve ekim aylarında ortaya çıkar. Bu mantarın nadir bulunması yemeğe sembolik bir ağırlık katmakta ve toplumsal imgelemdeki değerini artırmaktadır. Etin özenle hazırlanması, mantar ve soğanın zaman ayarlı sotelenmesi ve yavaş kaynatma süreci, sabır ve kuşaklar arası beceri paylaşımı gibi değerleri yansıtır. Pişirme, dikkat ve el emeği gerektirmektedir. Kızıl mantarlı pilavın turşu ve ayranla eşleştirilmesi kültürel birliği pekiştirmektedir. Zira bu unsurlar kırsal misafirperverliğin temel unsurlarıdır. Bu yemeğin aileler veya köy çevresi içinde toplanması, hazırlanması ve yenmesi, yemeği mevsimsel bir aidiyet ritüeline dönüştürmektedir. Dahası, yemek folklorik adaptasyonu temsil eder. Temel malzemeler sabit kalırken; et kaynağı, baharatlar ve teknikler hane veya köye göre değişebilir. Bu da temel kimliğini koruyup yerel

yorumlara izin verir. Bu şekilde yemek, geleneğe bağlı ancak bağlama duyarlı işlevsel bir akışkanlığı temsil eder.

Tahta Kaşıkla Ezilen Bahar: Çinçar Çorbası

Artvin yöresine ait çinçar çorbası, ilkbaharda toplanan taze ısırgan otlarıyla hazırlanan, mevsimsel ve besleyici bir halk yemeğidir. Isırganlar bıçak kullanılmadan doğrudan kaynar suya atılır ve tahta kaşıkla ezilerek haşlanır. Yumuşayan otlara tulum peyniri eklenir, un ve yumurta karışımıyla kıvam zenginleştirilir, tereyağıyla lezzet derinleştirilir. Baharda doğadan toplanan otların kullanılması, yemeği doğrudan mevsimle ve çevreyle ilişkilendirir (Dağdeviren, 2010).

Çorba, demir ve vitamin yönünden zengin ısırgan otuyla bedensel direnci artırır; yumurta, tereyağı ve peynirle güçlendirilerek bağışıklığı destekleyici bir işlev üstlenir. Mevsiminde toplanan çinçar, yemeği ekolojik döngüyle bütünleştiren bir örneğe dönüştürür. Bu bağlamda, doğayla ahenk içinde yaşamanın mutfaktaki ifadesi olur. İlkbaharda hazırlanması; canlanma, arınma ve yeni bir döneme geçişi sembolize eder. Tıpkı nevruz otları gibi, doğa ile yeniden temasın bir ritüelidir. Kadınların birlikte ot toplaması ve çorba hazırlığı, ortak üretim ve kolektif mutfak kültürünü destekler. Çorba hem birlikte yapılan hem birlikte içilen bir besindir. Bıçak kullanılmaması, tahta kaşıkla ezme, otun tanınması gibi detaylar yerel bilgi sistemlerinin aktarımını sağlar. Bu yönüyle sözlü kültürle iç içe bir yemektir.

Baharda Sarılan Kültür: Lor Dolması

Bayburt ve çevresine ait lor dolması, taze evelik yapraklarıyla sarılan, bahar aylarına özgü ve besin değeri yüksek bir yemektir. Tereyağında sotelenen soğanlara bulgur, tarhun ve sıcak su eklenerek temel karışım hazırlanır. Haşlanmış yumurta, lor peyniri, süt ve baharatlarla zenginleştirilir. Hazırlanan iç, kısa süre haşlanan evelik yapraklarına sarılarak dolma haline getirilir. Dolmalar, toprak güveçlerde odun fırınında pişirilir (Dağdeviren, 2010). Taze yaprak ve lorun kullanıldığı bu mevsimlik yemek, doğadan elde edilen ürünlerin bir araya getirilmesiyle hem ekonomik hem de simgesel bir halk mutfağı örneği sunar.

Yemekte yumurta, lor, süt ve bulgurun birleşimiyle yüksek protein ve lif içeriği mevcuttur. Lor dolması bahar aylarında bedenin yeniden güçlenmesini sağlar. Evelik yapraklarının toplanma zamanı ve taze lordan elde edilme süreci, yemeği doğayla senkronize edilmiş bir mutfak pratiğine dönüştürür. Malzemelerin toplanması ve sarma işlemi kadınlar tarafından birlikte yapılır. Bu yönüyle ortak üretim ve paylaşım kültürünü pekiştirir. Toprak güveçte ve odun fırınında pişirme, yemeğe ritüel havası kazandırır. Bayburt kaynak suyu kullanımı ise yerel

kimlik vurgusunu artırır. Dolma sarma teknikleri, baharat dengesi, pişirme süresi gibi detaylar sözlü kültür yoluyla aktarılan mutfak bilgisi olarak kuşaktan kuşağa geçer.

Ağızda Dağ Esintisi: Çiriş (Gulik) Aşı

Çiriş aşı, ilkbaharda dağlardan toplanan yabani çiriş bitkisiyle hazırlanır. Mevsimsel ve yüksek besin değerine sahip bir yemektir. Tereyağında kavrulan soğanlara doğranmış çiriş ve bulgur eklenerek pişirilir, son aşamada baharatlı tereyağı ile tat derinleştirilir. Dinlendirme süreci, malzemelerin uyumlu lezzet profiline ulaşmasını sağlar. Genellikle yoğurt veya ayranla birlikte sıcak olarak sunulan bu yemek, doğadan elde edilen ürünlerle oluşturulan pratik, sağlıklı ve kültürel açıdan anlamlı bir halk mutfağı örneğidir. Doğu Anadolu başta olmak üzere çirişin doğal olarak yetiştiği bölgelerde yaygın biçimde pişirilir. Yabani çiriş bitkisi, sindirimi kolaylaştırıcı ve bağışıklığı destekleyici nitelikleriyle bilinir. (Dağdeviren, 2010).

Bulgur ve tereyağıyla birleştirilmesi, yemeği besleyici ve doyurucu hâle getirir. Doğu Anadolu Bölgesi'ne ait yemek, bir tek yılın belirli dönemlerinde toplanabilen çiriş bitkisiyle hazırlanır. Bu yönüyle mevsime bağlı beslenme pratiğinin önemli bir temsilcisidir. Çirişin dağlık alanlardan birlikte toplanması ve hazırlanması, ortak emek ve kadın dayanışmasının mutfaktaki izdüşümüdür. Aile içi veya komşuluk ilişkilerini güçlendirici bir işlev görür. Hazırlanışı, miktar dengesi, kavurma süresi gibi detaylar sözlü kültürle aktarılan pişirme bilgisini içerir. Son aşamada eklenen baharatlı tereyağı ise sunum estetiğini tamamlar. İlkbaharın başlangıcında yapılan bu yemek; doğayla yeniden temasın, arınmanın ve tazeliğin kültürel bir ifadesi olarak görülür. Hem bedeni hem mevsimi temizleme ritüeli gibidir.

Açık Ateşte Pişen Kültür: Dede Sakalı Mantar Kavurması

Yemek, sonbahar aylarında doğadan toplanan dede sakalı gibi yerel yabani mantarlarla hazırlanır. Doğayla iç içe kırsal mutfak pratiklerinin simgesel bir örneğidir. Hazırlık için mantarlar deneyimli kişiler tarafından ormanda toplanır, elle parçalanarak soğanla birlikte açık ateşte pişirilir. Yemeğin hazırlanışı çoğunlukla açık alanda gerçekleştiği için doğrudan ormanda pişirme geleneğini temsil eder. Dede sakalı mantarı bir yemeğin ötesinde insan ile doğa arasında mevsimsel bir bağ kuran kültürel bir pratik olarak anlam kazanır. Turşu yapımıyla kışa da taşınan bu lezzet, mevsimsel üretim ve saklama bilgisinin somut bir örneğidir (Dağdeviren, 2010).

Yabani mantarların protein ve lif bakımından zengin yapısı, kısa sürede doyurucu bir beslenme sağlar. Bu yönüyle avcı-toplayıcı gelenekten gelen doğrudan beslenme işlevi taşır. Kastamonu ve çevresine ait bu yemeğin bir tek sonbaharda yapılabilmesi, doğal döngüye bağlı mutfak

takvimini ortaya koymaktadır. Mantarın kurutularak ya da turşu yapılarak saklanması, mevsimsel bolluğun kışa taşınmasıdır. Toplayıcılık sırasında oluşan grup ilişkileri; kolektif hareket, bilgi paylaşımı ve birlikte pişirme yoluyla sosyal bağları güçlendirir. Açık ateşte pişirme, doğal ortamda tüketimdir. Elde parçalanan mantar gibi unsurlar, doğallıkla estetik arasındaki dengeyi yansıtır. Ayrıca yemek, doğayla tören benzeri bir temas anlamı da taşır. Yenilebilir mantarın ayırt edilmesi, doğrudan pişirme bilgisi ve ateş yönetimi gibi unsurlar, nesilden nesile aktarılan ekolojik bilgi sistemleri kapsamında değerlendirilebilir.

Ormanların Sonbahar Hediyesi: Çinçile Aşı

Çinçile aşı, sonbaharın yağışlı günlerinde toplanan, doğal orman mantarlarının dokusunu öne çıkaran kadim bir Anadolu yemeğidir. Genellikle ekim ayından sonra yerel halk tarafından toplanan yabani mantarlar, bu tarifte bulgurun besleyici gücüyle bir araya getirilerek doyurucu ve yerel malzemelere dayalı bir öğün sunar. Yemeğin hazırlanışında, mantarlar özenle temizlenip elde uzunlamasına ince şeritler hâlinde doğranır. Bu teknik, onların hem görsel uyumunu hem de pişme verimini artırır. Soğanlar yarım ay şeklinde doğranarak mantarlarla birlikte tereyağında kavrulur. İşlem esnasında mantarların öz suyunu salarak lezzetli bir zemin oluşturması beklenir. Ardından eklenen bulgur, bu karışımdaki tatları içine çeker ve on dakika kavrulur. Sıcak su, tuz ve baharatlarla birlikte kısık ateşte pişirilen pilav, suyunu çektiğinde bir süre dinlendirilip servise hazır hâle gelir. Genellikle ayran ya da ev yapımı turşu ile birlikte tüketilen mantar pilavı hem besin değeri yüksek hem de sadeliğiyle öne çıkan geçmişten devralınan bir tariftir (Dağdeviren, 2011).

Çorum ve çevresine ait çinçile aşı, mevsimsel döngüye uyum sağlayan ve doğayla bütünleşen bir yemek pratiği olarak öne çıkar. Ekim ayında ormanlık alanlardan toplanan yabani mantarların kullanılması, doğadan doğrudan beslenme kültürünün bir uzantısı olup kırsal topluluklarda çevresel farkındalığın bir göstergesidir. Mantarların besleyici değeri ve bulgurla olan uyumu, bu yemeği ekonomik ve biyolojik ihtiyaçlara yanıt veren bir çözüm haline getirir. Yemeğin hazırlanışı sürecinde mantarların dikkatle temizlenmesi ve el yordamıyla kesilmesi, kadim mutfak bilgeliğini ve deneyimsel öğrenmenin bir örneğidir. Ayrıca, mantarın doğal tadıyla bulgurun doyuruculuğunun birleşmesi, sofrada hem lezzet hem de doygunluk yaratır. Mantar pilavının turşu ya da ayranla birlikte tüketilmesi, yemeğin sindirim işlevine katkı sağladığını ve tamamlayıcı yiyeceklerle beslenme bütünlüğünü oluşturduğunu ortaya koyar. Sıcak servis edilmesi ve çoğunlukla da hasat sonrası dönemlerde yapılması, topluluk içinde dayanışma ve paylaşım kültürünü de pekiştirir. Bu yönüyle çinçile aşı; doğayla etkileşimin, aile içi emeğin ve kültürel sürekliliğin bir taşıyıcısı olur. Hem doğadan toplanan hem de evde

imeceyle pişirilen bu tarif; kırsal yaşantının ritmini, bilgeliğini ve toplumsal işlevlerini bünyesinde barındırır.

Bir Sakatatın Kültürel Yolculuğu: Dalak Kavurması

Bartın'ın Sütlüce köyüne ait dalak kavurması, kış ve ilkbahar aylarında sofralarda yer bulan, yüksek protein içeriği ve güçlü lezzet yapısıyla öne çıkan bir sakatat yemeğidir. Hazırlanışı oldukça basittir fakat içerdiği malzemelerin özelliği nedeniyle yoğun bir tat sunar. Tereyağında pembeleşinceye kadar kavrulan ince doğranmış soğanların ardından küp küp kesilmiş dalak tavaya eklenir ve yirmi dakika pişirilir. Tüm malzemelerin lezzetlerinin birbirine geçmesiyle ortaya güçlü bir yemek çıkar. Servis esnasında üzerine taze doğranmış maydanoz serpilir, tercihe bağlı olarak yoğurtla birlikte sunulur. Bazı bölgelerde dana veya sığır dalağı tercih edilerek daha yoğun bir doku elde edilir. Bu yemek, hayvancılıkla uğraşan topluluklarda, hayvanın her parçasının değerlendirilmesine dayalı klasik mutfak anlayışının bir parçası olarak öne çıkar. Dalak gibi sakatatların tüketimi, kıtlık zamanlarında veya soğuk kış günlerinde besleyici ve enerji verici yönüyle aile sofralarının vazgeçilmezlerinden olmuştur (Dağdeviren, 2012).

Dalak kavurması, toplulukların hayatta kalma ve besin kaynaklarını en verimli şekilde değerlendirme stratejisidir. Bu yemek eğitici işlev görerek genç kuşaklara sakatat kullanımı ve pişirme bilgisi aktarır. Ekonomik işlev taşıyarak hayvanın hiçbir parçasının israf edilmemesini sağlar. Birliktelik işleviyle toplumsal dayanışmayı destekleyen sofraların kurulmasına olanak verir ve üretim-tüketim döngüsünün kutsallığını nesiller arasında sürdürür.

Bir Şerbet, İki İşlev: Alıç

Bu içecek, doğadan toplanan alıç meyvelerinin hem serinletici bir şerbete hem de uzun sürede güçlü bir sirkeye evrilmesini mümkün kılar. Hazırlık aşamasında alıç meyveleri önce ipliğe dizilir ve bol suyla dikkatlice yıkanarak üzerlerindeki toz ve yabancı maddeler arındırılır. Ardından, tercihen köknar ağacından oyulmuş bir teknede fermente sürecine uygun bir ortam oluşturulur. Yalabık adı verilen doğal fermantasyon yardımcıları meyvelerin üzerine serpilir, içme suyu eklenerek karışım tamamlanır. Üstü kapatılan bu karışım, iki ay serin ve loş bir ortamda dinlenmeye bırakılır. İki ay sonra açıldığında, fermente olmuş alıç şerbeti ortaya çıkar. Bu içecek, yaz aylarında serinletici bir alternatif olarak sofralarda yer bulur, ferahlatıcı özelliği ve sindirimi destekleyici yönüyle tercih edilir. Ancak süreç burada bitmez. Eğer bu karışım daha uzun süre bekletilirse fermente tat daha da derinleşerek keskinliği artar ve karışım doğal bir alıç sirkesine dönüşür (Dağdeviren, 2012). Böylece aynı tarif iki farklı işlevsel ürüne kapı

aralar: ilki yaz serinliği sunan bir içecek, ikincisi ise probiyotik açısından zengin bir mutfak destekleyicisi.

Batı Karadeniz ve Doğu Akdeniz'e özgü alıç şerbeti ve sirkesi örneğinde, bu geleneksel içeceğin üretimi ve tüketimi fiziksel susuzluğu gidermekle sınırlı değildir; sağlık, toplumsal etkileşim, doğayla uyum ve hatta ritüelistik beklentileri de karşılar. Şerbetin yazın serinletici bir içecek olarak tüketilmesi günlük hayatta pratik bir işleve sahipken, sirkeye dönüşen uzun süreli versiyonu bağışıklığı güçlendirme gibi koruyucu halk tıbbı amaçlarına hizmet eder. Şerbetin nasıl yapılacağı bilgisi kuşaktan kuşağa aktarılır, büyükanneler veya yaşlı kadınlar tarafından genç nesillere öğretilir. Tekne gibi geleneksel materyallerin seçilmesi ve belirli ağaçların kullanılması, doğaya saygı gibi kültürel normların aktarımına aracılık eder. Serinletici ve arındırıcı özelliğiyle yaz aylarında hem bedensel hem de zihinsel rahatlama sunar. Bu yönleriyle alıç şerbeti/sirkesi; sağaltıcı, öğretici ve sosyalleştirici bir halkbilimi unsuru olarak ortaya çıkar.

İlkbaharın Dillere Sarılan Tadı: Ekşimik Sarması

Tekirdağ yöresine ait ekşimik sarması, bulgurun ekşi krema ile harmanlanmasıyla başlar. Karışıma ince doğranmış mevsimlik yeşillikler, tuz ve karabiber ilave edilerek bir iç harç hazırlanır. Bu harç, kıvam ve lezzet açısından homojen bir yapıya kavuşana kadar karıştırılır. Labada yaprakları, elastikiyet kazanmaları amacıyla önceden kaynatılmış suya kısa süreliğine (yirmi saniye) daldırılarak haşlanır. Bu işlem, sarma sırasında yaprakların yırtılmasını önler. Haşlama suyu israf edilmeden korunur; çünkü pişirme aşamasında kullanılacaktır. Her bir yaprağın içine bir tatlı kaşığı kadar iç malzeme konulup dikkatlice sarılır. Sarma işlemi tamamlandıktan sonra bir tencerenin tabanına zeytinyağı dökülür, sarmalar dairesel olarak dizilir. Üzerine yeniden tuz, karabiber ve önceden ayrılmış olan haşlama suyundan dört bardak eklenerek kontrollü bir ısıda pişirilir. Pişirme tamamlandıktan sonra yemek dinlendirilerek sıcak ya da ılık servis edilir. Yemek, nisan ve mayıs ayındaki ekşimik, labada ve yeşilliklerden yapılır (Dağdeviren, 2013).

Ekşimik sarmasının içeriğinde yer alan fermente ürünler (ekşi krema), proteinli tahıllar (bulgur) ve mevsimlik yeşillikler bedenin güçlenmesine hizmet ederken; yemek, mevsim geçişlerinde bağışıklık sistemini desteklemek amacıyla da tüketilir. Bu yönüyle, sağlığı korumaya yönelik fonksiyonel bir araç haline gelir. Tarif sözlü kültürle aktarılan, kadınlar arasında kuşaktan kuşağa geçen bir "gündelik ritüel" dir. Yaprakların haşlanması, sarma biçimi ve dairesel dizim gibi pratiklerin törensel bir nitelik taşıdığı görülür. Bahar aylarında doğa ile uyumlu bir

beslenme döngüsünün parçası olarak hazırlanan bu yemek, topluluğun mevsimsel ritmine katılımını simgeler.

Karadeniz'in Çiçeklenmiş Sofrası: Diken Ucu Diplesi

Karadeniz Bölgesi'ne özgü diken ucu bitkisi, yemeklik hale getirilmeden önce dıştaki sert ve lifli kısımlarından arındırılarak ayıklanır. Daha sonra homojen pişirme sağlanması amacıyla bir parmak uzunluğunda eşit parçalara bölünür. Genişçe bir tencerede yağ ısıtılır ve doğranmış diken uçları bu yağa eklenerek beş dakika sotelenir. Bu işlem, lezzetin ortaya çıkmasını ayrıca yapının yumuşamasını sağlar. Aynı anda, taze mısırın yarısı rendelenerek nişastalı bir taban oluşturulurken, diğer yarısı taneli yapısıyla yemeğe dokusal zenginlik katmak üzere bütün bırakılır. Sotelenmiş malzemelerin üzerine tuz ve karabiber ilave edilir ve kısık ateşte yirmi dakika pişirilir. Bu sürede yemek, fazla suyunu kısmen çekerek koyu ancak sulu kıvamda kalacak şekilde ocaktan alınır. Böylece doğal formunu koruyan besleyici bir yemek elde edilir. Turşu, salata, pilav, kavurma yumurtalısı gibi farklı tekniklerle de yapılan diken ucu mayıs ayında mısır unu ile de yapılır. Bitki *merulcan, kırçan* gibi adlarla da bilinir (Dağdeviren, 2013).

Diken ucu yemeği, topluluğun doğa ile kurduğu döngüsel ilişkiyi simgeler. Mayıs ayında toplanan diken uçlarının taze tüketimi, mevsim geçişleriyle bedenin ihtiyaç duyduğu vitamin ve mineral dengesinin sağlanmasına katkı sunar. Birlikte toplanan ve imece usulü hazırlanan bir yemek olarak ortak hafızayı güçlendiren bir ritüel biçimindedir. Bölgede farklı adlarının olması, bu yemeğin farklı topluluklarda farklı varyasyonlarla sürdürüldüğünü ve yerel kimliklerde yankı bulduğunu gösterir.

Doğayla Kurulan Tatlı Antlaşma: Şıkık (Gelincik Çiçeği) Şerbeti

Şıkık şerbeti için gelincik çiçeğinin taze yaprakları, tercihen cam bir kavanoz içerisine yerleştirilir. Üzerine limon kabuğu rendesi ve taze limon suyu eklenir. Kavanozun ağzı sıkıca kapatılıp güneş ışığı alan bir ortamda yedi gün süreyle bekletilir. Bu süreç sonunda elde edilen karışıma doğal bal ilave edilip yeniden üç gün boyunca aynı koşullarda güneşte dinlendirilir. Soğutularak tüketilmeye hazır hale getirilen şerbet, serinletici ve ferahlatıcı özellikleriyle öne çıkar. Bu içecek, bir tek mayıs ayında toplanabilen gelincik çiçeklerinin çiçeklenme dönemine özgü olarak hazırlanır. Türkiye'de özellikle kırsal bölgelerde, mevsimsel olarak gelincik çiçeklerinden yoğun biçimde şerbet üretimi yapılmaktadır (Dağdeviren, 2013).

Gelincik şerbeti, halk mutfağının mevsimsel ritimle uyumlu biçimde şekillenen ürünlerinden biridir. Bir tek mayıs ayında çiçeklenen gelincik bitkisinin kısa ömürlü yapraklarından elde

edilen bu içecek, doğanın sunduğu döngüsel armağanların toplumsal bellekteki karşılığını yansıtır. Tarifte dikkat çeken "güneş gören yerde bekletmek" gibi ifadeler, teknik bir pişirme talimatının yanında doğayla kurulan ilişkiye de işaret eder. Bu bağlamda içecek, insanın doğa ile olan ilişkisini düzenleyen bir kültürel kod olarak da okunabilir. Şerbetin hazırlanışında kuşaktan kuşağa aktarılan ölçüler, yöntemler ve zamanlama bilgisi, halkbilimin eğitici ve öğretici işlevini somutlaştırır. Üstelik bu içecek, tüketildiği bağlamda salt serinletici bir çözüm değil, mayıs aylarının simgesel tadı olarak bir mevsimin habercisidir. Bu anlamda gelincik şerbeti, gündelik hayatın sıradan bir ürünü olmanın ötesinde, bir mevsimi temsil eden, doğayla senkronize olmuş kolektif bir deneyimi simgeler. Bu tür içeceklerin toplumsal üretim sürecinde yer alması, halkın kendi doğasını gözlemleme, yorumlama ve dönüştürme becerisini ortaya koyar. Güneşle, zamanla ve sabırla yapılan Güneydoğu ve çevresinde yapılan içecek, doğaya saygı temelli bir yaşam felsefesinin içselleştirilmiş halidir.

Toprağın Sofradaki Yankısı: Dedebürük Kavurması

Kastamonu yöresine ait yemeğin hazırlanışı, çoğunlukla sonbaharda meşelik yerlerde yabani olarak toplanan taze mantarların titizlikle temizlenmesiyle başlar. Bu aşamada mantarların üzerindeki toprak ve doğal kalıntılar tamamen arındırılır. Temizlenen mantarlar, doğrudan kara sac olarak bilinen düz bir ızgaraya dizilir; yağ eklenmeden, bir tek tuz ve karabiber ile tatlandırılır. Her iki yüzü hafifçe çevrilerek, mantarların içlerindeki suyun bir kısmını salmasına ve aromasının yoğunlaşmasına izin verilir. Bu esnada, genişçe bir tavada yağ kızdırılır. İnce doğranmış bir baş sarımsak ve bir soğan, yüksek ateşte kısa süreli ama canlı bir soteleme işlemine alınır. Sonrasında ince doğranmış biberler eklenip beş dakika daha pişirilir. Sebzeler tamamen kavrulunca, önceden ızgarada yarı pişmiş halde bırakılan mantarlar uzunlamasına doğranarak tavaya alınır. Mantarlar sebzelerle harmanlanıp orta ateşte on beş dakika pişirilerek lezzetlerin iç içe geçmesi sağlanır. Son dokunuş olarak; ince kıyılmış maydanoz, ilave karabiber ve bir miktar tuz eklenir. Karışım dikkatlice harmanlandıktan sonra sıcak olarak servis edilir.

Dedebürük kavurması, doğadan toplanan ya da yerel pazarlardan temin edilen basit malzemelerle hazırlanır ve ailece tüketilen bir yemek olarak kırsal ekonominin sürdürülebilirlik prensiplerini yansıtır. Diğer taraftan, bu tür yemeklerin hazırlanış süreci; kadınların mutfakta birlikte çalışması, gençlerin geleneksel tarifleri öğrenmesi ve nesiller arası sözlü aktarımın gerçekleşmesi gibi toplumsal bağları güçlendiren ritüelistik bir alan oluşturur. Yemeğin eğitici işlevi, tarifin nesilden nesile aktarılması ve tarım toplumlarının sebzeyle kurduğu ilişkinin sözlü kültürde yer bulmasıyla kendini gösterir. Kıt kaynaklarla yapılan bu tür sebze ağırlıklı yemekler, toplumsal baskının hafifletilmesine yardımcı olur. Çünkü evdeki mevcut

malzemelerle besleyici ve lezzetli bir öğün hazırlanabilir. Yemek, toplumsal normların yeniden üretilmesine ve geleneksel mutfak hafızasının korunmasına hizmet eder.

Şişte Dönmeyen Zaman: Katıklı Keş Közlemesi (Kebabı)

Bolu yöresine ait keş kebabının yapım süreci, kurutulmuş ve yıllandırılmış çökelek olan "keş" in dikkatlice şişlere geçirilmesiyle başlar. Bu aşama özen ister; çünkü keş kırılgan yapısıyla şiş çevrildiğinde dağılabilir. Bu yüzden şişleme işlemi, her parçanın merkezinden geçecek şekilde titizlikle yapılır. Ayrı bir ateş üzerinde közlenmeye bırakılan şişlenmiş kuru soğanlar, bir saat pişirilerek tatlarının karamelize olmasına izin verilir. Soğanlar hazır hâle geldiğinde, sıra keşin ızgaralanmasına gelir. Keş, hafifçe yağlanır ve doğrudan köz ateşine yerleştirilir. Altın sarısı bir dokuya ulaşana dek sürekli çevrilir, aralıklı olarak tereyağı sürülüp dış yüzeyinin çıtırlığı arttırılır. Bu esnada, tereyağı sürülmüş geleneksel bazlama ekmeği, közlenmiş soğanlarla zenginleştirilir. Kızarmış keş bu bazlamanın içine yerleştirilir. Doldurulmuş bazlama yeniden ateşe alınır ve iki yönü de hafifçe kızartılır. Son aşamada hem dışı tereyağıyla parlatılmış hem de içi keş ve soğanla lezzetlendirilmiş bu katmanlı yemek, cevizle birlikte servis edilir. Keş, halk arasında "katık keşi" olarak da anılır ve çörek otlu veya sade olarak hazırlanabilir. İlkbaharda yapılan yoğurt, lor ve çökelek karışımı güneşte kurutulur; uzun süre saklanarak temel bir besin kaynağı hâline getirilir. Keş kebabı da bu yıllanmış ürünün en özgün kullanım biçimlerinden biri olur (Dağdeviren, 2015).

Keş kebabı, mevsimsel ürünlerin korunarak uzun süreli tüketime hazırlanması anlayışının en çarpıcı örneklerinden biridir. İlkbaharda elde edilen süt ürünlerinin yoğrulup güneşte kurutularak yıl boyunca tüketilmesi, besin güvenliğini sağlayan geleneksel stratejilerin bir parçasıdır. Kebabın pişirme süreci hem bir hazırlık hem de sofrada geçirilen zamanı kutsayan bir törensel eylem olarak anlam kazanır. Keşin nasıl saklandığı, şişe nasıl geçirileceği, ateşte nasıl çevrileceği gibi bilgiler, sözlü gelenek aracılığıyla aktarılır ve mutfak zanaatkârlığının bir göstergesi hâline gelir. Ek olarak bu yemek, toplu üretime açık yapısıyla bayramlarda, yaz sonu toplanmalarında ya da mevsim geçişlerinde bir araya gelmenin bahanesi olur. Ateş başında keşin pişirilmesi, kolektif pişirme ritüelleriyle duygusal bağların güçlenmesine katkı sunar. Keşin soğan, tereyağı ve cevizle buluştuğu bu yemek, duyu organları üzerinden kimliğe ve aidiyete dokunan bir folklor anlatısıdır.

Taze Otlar, Ağır Etler: Kuzu Boranı

Edirne yöresine ait yemeğin hazırlanışı, kemikli kuzu etlerinin yıkanarak süzülmesi ve bakır kazana yerleştirilmesiyle başlar. Etler, pişirilmeden önce tuz ve karabiberle hafifçe terbiye

edilip iki litre su ilave edilir. Hava sirkülasyonunu önlemek amacıyla kazanın kapağı sıkıca kapatılır. Kazan, doğrudan odun ateşi üzerine oturtulup üç saat düşük ve sabit ısıyla pişmeye bırakılır. Bu süreçte ayrı bir kapta yoğurt ile taze ilkbahar otları birleştirilir. Otlar incecik kıyılır, bir miktar tuz eklenerek homojen bir sos elde edilir. Bu karışım, yoğurdun serinletici özelliğini ve taze otların tat keskinliğini taşır. Üç saatlik pişirme süresinin sonunda etler lokum kıvamına ulaşır. Kazandan alınan etler genişçe bir tepsiye aktarılır. Üzerine hazırlanan yoğurt ve ot karışımı gezdirilir. Hiç bekletilmeden kalabalık sofralarda paylaşılır. Sözlü geleneğe göre bu yemek sadece ilkbaharda yapılır, yılın başka zamanlarında pişirilmesi doğru kabul edilmez. İlkbahar otu ve kuzu etinin aynı anda bulunabildiği bu mevsimde, doğanın sunduğu en taze ve uyumlu birleşim olarak değerlendirilir (Dağdeviren, 2015).

Kuzu boranı ilkbahar mevsiminin biyolojik, toplumsal ve sembolik ihtiyaçlarına yanıt veren bir kültürel yapıdır. Kuzu eti, yılın doğurganlıkla ilişkilendirilen bahar döneminde tazeliğiyle tercih edilir. Taze otlar ise doğanın uyanışını simgeler. Yavaş pişirme ve ardından soğuk yoğurt sosu dökülmesi; bedensel ısının dengelenmesi, sindirimin desteklenmesi ve mevsim geçişinin yumuşatılması gibi biyolojik amaçlara da hizmet eder. Yemeğin yalnızca ilkbaharda yapılıp başka zamanlarda pişirilmemesi bu kültürel pratiği mevsimsel ritüel düzeyine taşır. Kazanla pişirme, taze ot seçimi, yoğurtla dengeleme gibi tüm süreçler nesilden nesile aktarılan sözlü mutfak bilgisinin parçalarıdır. Yemeğin birlikte yenmesi; topluluk içinde birlikteliği, mevsimsel döngüyü kutlamayı ve yenilenmeyi temsil eder.

Doğanın Ekşi ve Kremsi Uyumu: Kiraz Yaprağı Sarması

Malatya ve çevresine ait yemeğin hazırlanışı, büyük bir tencerede su kaynatılmasıyla başlar. Kaynar su ocaktan alındıktan sonra, taze kiraz yaprakları bu suya daldırılır ve yirmi dakika bekletilerek yaprakların yumuşaması sağlanır. Soğuyan yapraklar bir kenara ayrılırken iç harç için yarma bulgur ve tuz karıştırılır. Daha önce kullanılan sıcak sudan bir miktar eklenip yoğrularak yapışkan bir kıvama getirilir. Her bir kiraz yaprağına, bir çay kaşığı kadar bulgurlu harç yerleştirilir. Yaprak, sigara böreği gibi ama iki ucu açık kalacak şekilde sarılır. Sarılan yapraklar bir tencereye özenle dizilir. Kalan sıcak suyun bir kısmı bu sarmaların üzerine dökülür ve kapak kapatılarak yirmi dakika kısık ateşte pişirilir. Bu esnada başka bir tencerede erikler yumuşayıp ezilecek hâle gelene kadar haşlanır. Elde edilen karışım süzülür ve posasından ayrıştırılır. Geriye kalan ekşimsi erik suyu, yoğurtla karıştırılarak düşük ısıda devamlı karıştırılır ve akışkan ama zengin aromalı bir sos elde edilir. Bu yoğurt-erik sosu, pişmiş sarmaların üzerine dikkatlice dökülür. Son aşamada, tereyağında altın rengini alana dek sotelenmiş soğanlarla hazırlanan yağ karışımı da sarmaların üzerine gezdirilir. Tüm bileşenlerin

bir araya geldiği bu tabak sıcak olarak sunulur. Kiraz yaprağı sarmasının hazırlanmasında mevsiminde temin edilen çakal eriğinin (yabani, ekşi ve sarı erik) kullanılması, yemeğin lezzet profilini belirgin biçimde artırır. Kiraz yaprağı sarması, bu bölgede özellikle bahar mevsiminde sıkça hazırlanıp tüketilen bir yemektir. Mayıs ve haziran aylarında özenle toplanan taze kiraz yaprakları, sarma yapımında kullanılır. Bu yemeğin karakteristik özelliği, iç harcında herhangi bir baharat kullanılmaması olup yemeğe özgün lezzetini yalnızca kiraz yaprağının kendine has kokusu (rayihası) kazandırmaktadır. Ayrıca, kiraz yaprakları kış aylarında tüketilmek üzere tuzlanarak muhafaza edilmektedir (Dağdeviren, 2015).

Kiraz yaprağı sarmasının içinde toprağın kokusu, baharın ekşiliği ve kırsalın sadeliği saklıdır. Bu yemek, alışılmış üzüm yaprağı yerine kiraz yaprağı kullanılması ve sirke ya da nar ekşisi yerine yoğurt bazlı erik sosu tercih edilmesiyle Anadolu mutfak geleneğinde nadide bir yer edinmiştir. Her lokmada bulgurun tadı, eriklerin mevsimsel ekşiliği ve tereyağında karamelize olan soğanın zenginliği bir araya gelir. Yemek, ilkbaharda ortaya çıkan kiraz yapraklarının kullanılmasıyla mevsimsel döngüyle birebir örtüşür. Öte yandan yoğurt ve erikle yapılan sos, bağışıklığı destekleyen ve mevsim geçişlerine uygun hafif ama zengin beslenme ihtiyacına cevap verir. Kiraz yaprağının nasıl toplanacağı, nasıl haşlanacağı, bulgurun nasıl kıvam alacağı ve sarmanın nasıl sarılacağı gibi bilgiler, sözlü gelenek yoluyla nesilden nesile aktarılır. Üzüm yaprağından farklı olarak kiraz yaprağı kullanılması, yemeği yerel mutfak kimliğine özgü bir varyant hâline getirir. Erik suyu ve yoğurt karışımı damakta ve kültürde ekşiliğin ve ferahlığın bir araya gelişini simgeler. Yemek ayrıca birlikte hazırlanan ve birlikte tüketilen bir deneyimdir, dolayısıyla toplumsal dayanışmayı da güçlendirir.

İlk Süt, Son Lezzet: Höşmerim

Höşmerimin hazırlanışı, tereyağının bir tavada orta ateşte eritilmesiyle başlar. Yağ cızırdamaya başladığında daha önceden toplanmış ve kurutulmuş kaymak eklenir. Bu aşama, dikkatli karıştırma gerektirir; çünkü kaymağın rengi altın kahverengiye dönene kadar kavrulması, yemeğin lezzet derinliğini belirleyen temel faktördür. Akabinde keçi loru eklenir ve karışım beş dakika daha pişirilerek kıvam kazanır. Hazırlanan bu karışım sıcak servis edilir. Geleneksel tüketim biçimi ise oldukça yalındır: Taze pişirilmiş köy ekmeği, höşmerime batırılarak tüketilir. Basit ama zengin, sade ama doygun bir kahvaltılık olarak sunulan höşmerim, yöre mutfağının özünü yansıtır. Sözlü geleneğe göre, höşmerimde kullanılan kaymak genellikle ilkbaharda, keçilerin ilk sütünden elde edilir. Bu kaymak ya doğrudan havada kurutularak ya da öncesinde kavrulup ardından kurutularak muhafaza edilir. Yıl boyu yemeklerin içine katılmak üzere saklanan bu kaymak, höşmerimin temel bileşenidir. Yavaş pişen bir buğday yemeği olan keşkek

gibi yemeklerde de tat verici unsur olarak kullanılır. Türkiye'nin diğer bölgelerinde yaygın olarak tatlı biçiminde bilinen höşmerim, Burdur ve çevresinde çoğunlukla tuzlu bir kahvaltılık olarak tüketilir. Tatlılaştırıldığı nadir örneklerde ise, bilinen açık sarı rengin aksine daha koyu, kahverengiye çalan bir görünüm alır. Bu bölgesel yaklaşımda, "höşmerim" terimi özellikle kavrulmuş süt kaymağı anlamında kullanılır ve tatlı varyantlardan kültürel olarak ayrılır (Dağdeviren, 2015).

İlkbaharda keçi sütünden elde edilen kaymağın kurutulması, doğrudan doğayla kurulan sürdürülebilir bir ilişkiyi gösterir. Kaymak ve lorun bir araya gelişi, kırsal yaşamın imkanlarını maksimum verimle kullanma pratiğidir. Bu açıdan höşmerim, beslenme kadar dayanıklılık stratejilerinin de bir parçasıdır. Kaymağın toplanışı, kurutuluşu ve höşmerime dönüştürülmesi süreci kadim bir mutfak bilgisinin aktarımıdır. Tatlı ya da tuzlu olarak hazırlanması, bölgesel damak hafızasını ve kimliksel ayrışmayı yansıtır. Ayrıca höşmerim, sade formuyla nostaljik bir aidiyet hissi yaratır; kahvaltı sofralarında aile bireylerini bir araya getiren sakin ve derin bir bağ kurar.

İlkbaharın İçilebilir Hâli: Akasya Şerbeti

Marmara ve Karadeniz çevresine ait akasya şerbetinin hazırlanışı, taze toplanmış akasya çiçeklerinin büyükçe bir toprak kavanoza yerleştirilmesiyle başlar. Karışıma doğal bal ile taze limon dilimleri eklenir. Bu malzemeler, uzun saplı tahta bir kaşık yardımıyla yavaşça karıştırılır. Üzerine soğuk içme suyu ilave edilir. Böylece limonun ekşiliği, balın tatlılığı ve akasya çiçeğinin tadı karışıma dâhil olur. Kavanozun ağzı, birkaç katman daha taze akasya çiçeği ve yaprakla örtülerek kapatılır. Bu hem sembolik bir mühür işlevi görür hem de lezzet yoğunluğunu artırır. Kavanoz, doğrudan güneş ışığı almayan serin bir yerde iki gün dinlenmeye bırakılır. Bu süre zarfında çiçeklerin içeriği suya geçer, tatlar birbiriyle bütünleşir. İki günlük beklemenin ardından şerbet tekrar karıştırılır ve hem sıvı haliyle hem de yumuşamış akasya çiçekleriyle birlikte sunulur. Bu sayede içecek salt serinletici değil, dokunsal ve görsel olarak da zengin bir tüketim deneyimi sunar. Bal ve yağ, akasya çiçekleriyle havanda dövülür. Elde edilen çörek düğün günlerinde yeni evlilere sunulur (Dağdeviren, 2015).

Akasya şerbeti, ilkbaharın getirdiği yorgunluklara karşı bedensel yenilenmeyi destekleyen bir içecek olarak yorumlanabilir. Özellikle bal ve limon gibi malzemelerle birleştirildiğinde, bağışıklık güçlendirici ve ferahlık sağlayıcı bir araç hâline gelir. Ek olarak yeni evlilere ikram edilmesi, bu içeceği ritüelistik bir geçiş objesi yapar; bireyin topluluk içindeki yeni rolüne sağlıklı ve uyumlu geçmesini simgeler. Şerbetin hazırlanışı, nesiller boyu aktarılan sözlü bilgiyle sürdürülen bir mutfak pratiğidir. Buna ilaveten doğayla uyumlu yaşam biçimlerinin

öğretildiği bir mevsimlik ritüeldir. Akasya çiçeklerinin bir tek estetik değil; besleyici ve sembolik amaçlarla kullanılması, topluluğun doğa ile kurduğu şifaî ve sembolik ilişkiyi gözler önüne serer. Düğünlerde sunulması; şerbetin birliktelik, bereket ve umut taşıyan işlevini perçinler.

Doğadan Gelen Taze Bir Tat: Çağla Dövmesi (Çağla Dürümü)

İlkbaharın tazeliğini yansıtan Denizli ve çevresine özgü çağla dövmesi, yeşil çağlaların havana alınıp dövülmesiyle başlar. Çağlaların üzerine, bölgede "çitlembik" olarak bilinen böğürtlen ve bir miktar tuz eklenir. Bu malzemeler, tahta tokmak yardımıyla özleşinceye kadar dövülür. Ardından, isteğe bağlı olarak ince kıyılmış mevsim otları eklenir. Bazıları bu otları da havanda döverek karışıma daha yoğun bir tat kazandırır. Daha sonra haşlanmış yumurtalar küçük parçalar hâlinde ilave edilir veya ezilerek diğer malzemelerle harmanlanır. Son adımda ise, zeytinyağı dökülerek iyice yoğrulur. Elde edilen bu ezme, taze açılmış yufkaya sarılıp dürüm şeklinde tüketilir (Dağdeviren, 2015).

Çağla dövmesi, sadece erken ilkbaharda görülen çağlanın doğrudan doğadan toplanarak sofraya taşınmasını mümkün kılan ritmik bir bilgidir. Bu mevsimsel süreklilik, topluluğun doğayla kurduğu bağı ve yaşam döngüsü içinde zamanla edindiği deneyimi gösterir. Hazırlanışı, özellikle yaşlı bireylerin genç kuşaklara aktardığı sözlü gelenekler aracılığıyla şekillenir; hangi otun neyle birleşeceği, çağla ne kadar dövülmeli gibi detaylar ev içi sohbetlerde kuşaktan kuşağa aktarılır. Yemek, doğayla temasın ve dönemin ruhunun hissedildiği bir an olur. Tüm bu süreç; bireyin doğaya, geçmişe ve aileye olan bağını pekiştirirken, içinde bulunulan mevsimin bilgisine dayalı olarak düzenlenmiş kültürel bir ritüel işlevi görür.

Yöresel Mutfağın Sağlıklı Lezzeti: Ekşimikli Labada Dolması

Ekşimikli labada dolması Tekirdağ'ın Çorlu yöresine özgü, mevsimsel döngüyle uyumlu olarak hazırlanan bir geleneksel yemektir. Tarifte, bölgede ilkbaharda toplanan taze labada, pilavlık bulgur, Çorlu ekşimiği (çökelek), taze veya haşlanmış yumurta, birer demet taze nane, taze soğan, dereotu ve maydanoz, Çorlu tereyağı, karabiber, yerel domates salçası ve yeteri kadar tuz ile Tekirdağ suyu kullanılmaktadır. İç harç hazırlanırken bulgur sıcak sudan geçirilip süzülmekte, ince doğranan yeşillikler ve diğer malzemelerle karıştırılmaktadır. Hazırlanan karışım tereyağının bir kısmıyla harmanlanır. Labada yaprakları sıcak suda kısa süre bekletildikten sonra suyu süzülüp dolma sarma işlemine hazır hâle getirilir. Her yaprağın büyüklüğüne göre, belirlenen miktarda iç harç yerleştirilip sigara biçiminde sarılır. Dolmalar tavaya dizilir, kalan tereyağı ve su ilave edilerek yemeğin pişirme süreci tamamlanır. Yemeğin

pişirilmesinde ocak veya fırın kullanılabilmektedir. Labada, Anadolu'nun çeşitli bölgelerinde farklı adlarla anılmakta olup sulak ve bahçelik alanlarda kendiliğinden yetişmektedir. Bitki, temmuz ve ağustos aylarında tohum verir ve yeniden üremeye başlar. Yemeğin özellikle ilkbaharda hazırlanması, bölgede büyükbaş ve küçükbaş hayvanlardan elde edilen taze tereyağının bulunabilirliğiyle de ilişkilidir (Dağdeviren, 2016).

Ekşimikli labada dolması, çok yönlü işlevler taşır. Labada yaprakları, bulgur, çökelek ve yumurta gibi malzemeler, özellikle protein, lif ve vitamin açısından dengeli bir öğün sunar. Böylece bireylerin beslenme gereksinimini karşılar. İlkbaharda yapılan yemek, doğanın yeniden canlanma döneminde, taze malzemelerin bolluğuna uyum sağlar. Mevsimsel üretim döngüsüyle toplumun ekolojik çevreyle denge kurma ihtiyacına yanıt verir. Tereyağı ve tuz kullanımı hem lezzet artırıcı hem de koruyucu etki yapar. Böylece, yemeğin belli ölçüde saklama ve sürdürülebilirlik işlevi bulunur. Dolma sarma işlemi, kadınlar arasında ortak bir mutfak pratiğidir. Kolektif üretim süreci; sosyal etkileşimi artırır, beraberlik kimliğini pekiştirir. Çorlu ekşimiği, Tekirdağ suyu, yerel tereyağı gibi özgün malzemelerin kullanımı, bölgesel mutfak kimliğinin korunmasına katkıda bulunur. Yemek, Tekirdağlıların yerel aidiyet duygusunu güçlendirir. Yemeğin nesiller boyu aktarılması, yöredeki mutfak geleneğinin canlı tutulmasını sağlar. Tarifin yazılı ve sözlü olarak aktarılması, kültürel sürekliliğe hizmet eder. Ekşimikli tat; zorluklarla baş etme, kıt kaynaklarla lezzetli yemek yapma gibi halkın direncini ve yaratıcılığını sembolize eder.

Kuzu, Ot ve Toprak: Goşteberg

Ağrı ve çevresine özgü geleneksel bir yemek olan goşteberg hem kullanılan malzemeler hem de pişirme tekniği bakımından bölgenin coğrafi ve kültürel özelliklerini yansıtan bir mutfak mirasıdır. Hazırlık sürecinde, kemikli kuzu etleri geniş bir kapta doğranmış soğanlarla bir araya getirilir. Temizlenip kurutulmuş goşteberg otu, baharat ve tuz ile harmanlanarak ete iyice yedirilir. Temizlenmiş kuzu karınları, dört parçaya bölünerek eşit miktarda doldurulur, ağız kısımları pamuk iplikle dikilir. Bu dolular, tandırın içinde yakılmış ateş üzerine yerleştirilen taşın üzerine dizilir. Tandırın ağzı, içerdeki ısının korunmasını sağlayacak biçimde kapatılır ve yaklaşık üç saatlik pişirme süresinin ardından doğrudan tandırdan çıkarılarak lavaş veya yufka üzerinde, ayran ve soğan eşliğinde servis edilir. Yemeğin geleneksel versiyonu, eski pişirme tekniklerinden biri olan kuzu tulumu yöntemiyle hazırlanır. Bu yöntemde, kuzu kesildikten sonra derisi tulum şeklinde çıkarılır, içi temizlenir ve kemikli etlerle sakatat tuzlanarak tulumun içine yerleştirilir. Ağzı bağlanan tulum, önceden hazırlanmış ve altmış santim derinliğinde çukurun içinde yanan ateşin korları üzerine konur, goşteberg otu ile kaplanır, üzeri toprakla

örtülür ve sulanır. Yerin üzerinde ateş yakılarak yedi saat pişirilir. Bu süreç; oyunlar, halaylar ve toplu eğlenceler eşliğinde gerçekleştirilir. Pişirme tamamlandığında tulum açılarak yemek topluca paylaşılır. Söylentiye göre goşteberg genellikle ilkbahar ve sonbaharda yapılır. İlkbaharda taze goşterberg otu kullanılırken, sonbaharda kuru ve tuzlanmış versiyonu tercih edilir. İlkbaharda hazırlanan yemek, kuzu karınlarının içi doldurulup köy halkına dağıtılarak dualar ve dilekler eşliğinde toplu bir kutlama şeklinde sunulur (Dağdeviren, 2016). Bu durum, yemeğin bir mevsimsel bir toplumsal ritüel olduğunu gösterir.

Goştebergin hazırlanışı, büyük miktarlarda malzeme ve kolektif iş gücü gerektirir. Bu gelenek, topluluk üyeleri arasında iş birliğini ve dayanışmayı güçlendirir. Hazırlık, pişirme ve ikram aşamalarının birlikte icra edilmesi, topluluğun ortak kimliğini pekiştiren sosyal etkileşim alanları yaratır. Pişirme süresinin uzunluğu, süreç boyunca gerçekleşen oyunlar, halaylar ve sohbetler aracılığıyla eğlendirme işlevini de yerine getirir. Goştebergin kuzu eti, sakatat ve ot kombinasyonu yüksek besin değeri sağlar. Ancak bunun ötesinde kültürel gereksinimlere de yanıt verir: mevsimsel döngülere uyum sağlama, kutlamalar aracılığıyla toplumsal birliktelik yaratma ve kolektif çalışma düzenini sürdürme gibi işlevler bu yemek etrafında somutlaşır. Taze veya kuru goşteberg otunun mevsime göre seçilmesi, bölgedeki doğa-kültür ilişkisini yansıtır. Ayrıca yemek etrafında şekillenen ritüeller, kuşaktan kuşağa aktarılan mutfak bilgisini ve toplumsal hafızayı canlı tutar. Goştebergin tandır veya kuzu tulumu yöntemiyle pişirilmesi; doğa kaynaklarının kullanımı, ateşin ve toprağın pişme sürecine dâhil edilmesiyle doğrudan çevresel bağların korunması anlamına gelir.

Kekliklerin Otu, Köylünün Şifası: Dede Sakalı Kavurması

Dede sakalı otları gövdesinden tek tek koparılarak temizlenir, bol suyla yıkanır ve durulanır. Soğan ve biberler enlemesine doğranır. Uygun büyüklükteki tava ısıtılır; ısınan tavaya tereyağı ile birlikte doğranmış biber ve soğanlar eklenerek kısa süreli olarak kavrulur. Malzemelerin yanmamasına özen gösterilerek birkaç dakika tavada çevrilir. Durulanmış dede sakalı otları ilave edilir ve beş dakika kadar karıştırılarak pişirilir. Bu aşamada tuz ve karabiber eklenir. Pişirme işlemi tamamlandıktan sonra yemek servis tabağına alınır ve çoğunlukla ekmek ve yoğurt eşliğinde tüketilir. Bölgeye göre dede sakalı otundan turşu, dürüm, yumurtalı yemek veya yoğurtlu çeşitler de yapılmaktadır. Bitki bazı yörelerde "dede sakalı otu, keklik otu, teke otu" gibi farklı adlarla anılmaktadır. Dede sakalı otunun özellikle ilkbaharda çıktığı, bu dönemde buğday başağı biçildikten sonra yağan yağmurlar ile yeniden buğday başaklarının arasında belirdiği aktarılmaktadır. Bu dönemde çıkan otun her derde deva olduğuna, özellikle

iltihabı kuruttuğuna inanılır. Ayrıca kekliklerin bu otu sevdiğine dair sözlü anlatımlar bulunmaktadır (Dağdeviren, 2019).

Dede sakalı otunun "iltihap kurutucu, her derde deva" olduğuna dair inanç, yemeğin bedeni güçlendirme ve sağaltma işlevi taşıdığını göstermektedir. İlkbaharda tüketilmesi, bedenin mevsim geçişlerinde desteklenmesine yönelik geleneksel bir strateji olarak görülür. Otun doğrudan doğadan toplanması, kırsal ekonomide sürdürülebilir, maliyetsiz bir besin kaynağı yaratmaktadır. Bu, mevsimsel bitki döngüsüne dayanan ekonomik uyum mekanizmasının parçasıdır. Ot toplama ve yemek hazırlama süreçlerinin çoğu köylerde kolektif bir etkinlik olarak yapılır. Bu durum, kadın emeği etrafında şekillenen sosyal dayanışmayı güçlendirir Bitkinin özellikle buğday hasadından sonra yağışlarla birlikte tekrar çıkması, doğa döngüsü ile yemek arasında sembolik bir bağ kurar. İlkbaharın tazelenme temasını mutfak pratiğine yansıtır. Dede sakalı kavurması, genç kuşaklara ot toplama bilgisi, mevsim bilgisi ve otların tanınması gibi ekolojik bilgi aktarır. Yemeğin yapımındaki aşamalar folklorik mutfak eğitiminin bir parçasıdır. İyileştirici özellikler, toplum bireylerini bu otu mevsiminde toplamaya ve tüketmeye yönlendirir. Bu, geleneksel çevre bilinciyle de ilişkilidir. Taze otların kokusu, tereyağıyla yapılan kavurma ve yoğurt eşliği, bireyde mevsimsel hafıza ve psikolojik ferahlık yaratır. Yemeğin sofralarda sunulması, misafire taze, şifalı ve yerel ürün ikramı anlamına gelir. Bu da toplum içinde saygınlık ve onay kazanmanın bir yoludur.

Yeşilin Ekşiliği, Bulgurun Doygunluğu: Acar Aşı

Yeşil domatesler ve kuru soğan küçük küpler halinde doğranır. Geniş bir tencerede tereyağı eritilip içerisine doğranmış soğanlar eklenerek orta ateşte kavrulur. Soğanlar kızarınca domatesler ilave edilip hafifçe karıştırılır. Üzerine tuz ve karabiber eklenerek on dakika kadar pişirilir. Daha sonra bulgur eklenip birkaç dakika karıştırılır ve malzemelerin özleşmesi sağlanır. Kaynar suyun eklenmesiyle birlikte tencerenin kapağı kapatılır, kısık ateşte yemeğin suyu çekilene dek pişirilir. Beş dakika dinlendirildikten sonra karıştırılarak sofraya getirilir ve genellikle turşu veya ayran eşliğinde tüketilir. Yeşil domatesler Anadolu'nun farklı bölgelerinde sulu yemek, turşu, dolma, lapa, çorba, kızartma ve tatlı gibi çeşitlilik gösteren yemeklerde de kullanılır. Bu çok yönlülük, domatesin olgunlaşmamış hâlinin bile kırsal mutfakta nasıl değerlendirildiğini gösterir. Halk inanışına göre ise sonbahar aylarında acar aşı yiyenlerin kış mevsimini hastalıksız geçirir (Dağdeviren, 2020)

Çanakkale ve çevresine ait acar aşı, mevsimsel geçişleri düzenleyen bir kültürel pratik olarak ortaya çıkar. Bulgur ve domates birlikteliği, doyurucu ve enerji verici bir yemek sunar. Turşu ve ayran eşliğinde sunulması, sofrayı bir paylaşım mekânı hâline getirir. Halk inanışında bu

yemeği yiyenin kışı hastalıksız geçireceğine dair inanç, yemeğe koruyucu bir nitelik yükler. Çocuklara aktarılan "Acar Aşı yersen kışın hasta olmazsın" söylemi hem beslenme alışkanlığı kazandırır hem de geleneksel bilgiyi kuşaktan kuşağa taşır. Yemek, kışa hazırlıkla ilgili kültürel bilgiyi, dayanışmayı ve sağlıkla ilgili inançları bir araya getiren bir halk yemeği olarak işlev görür.

Toprağın Gizli Kızı: Karaböcü (Karakız Mantarı) Çorbası

Mantarlar dişe gelecek şekilde doğranır. Geniş bir tencereye tereyağı konularak eritilir. Yağ erimeden ince doğranmış soğanlar eklenip beş dakika kavrulur. Soğanların ardından mantarlar ilave edilerek beş dakika daha kavurma işlemi sürdürülür. Daha sonra bulgur eklenir ve kısa süreli kavurma yapılır. Tuz ve karabiber ilave edilip bölgenin suyu tencereye boşaltılır. Karışım önce güçlü ateşte, ardından orta, daha sonra kısık ateşte özleşinceye kadar pişirilir. Sıcak olarak bekletilmeden servis edilir. Yemek çorba olarak bilinmekle birlikte mantar mevsiminde sadece yemek şeklinde de tüketilmektedir. Ayrıca sonbaharda mantar kurutularak kışa saklanır. Karaböcü mantarı, yörede *karaoğlan, karakız, akkız* adlarıyla da anılmaktadır (Dağdeviren, 2021).

Yalova-Çınarcık çevresinde yapılan karaböcü çorbası, doğa ile insan arasındaki mevsimsel ilişkinin ifadesidir. Sonbaharda toplanıp kış için kurutulması, toplumun çevre koşullarına uyum sağlayarak yaşamını sürdürme biçimini yansıtır. Bu yemek, topluluğun mevsimsel düzenle uyumunu ve ekolojik dengeyi koruma çabasını temsil eder. Mantarlı çorba, tereyağı ve bulgurla birleşerek sofrada lezzet ve haz kaynağı olur. Ormandan mantar toplama ve kışa hazırlık geleneği, topluluğun yaşam pratiğini düzenleyen kültürel bir davranışı onaylar. Karaböcü mantarının toplanması, temizlenmesi ve kurutulması bilgisi kuşaktan kuşağa aktarılır. "Sonbaharda toplanır, kurutulur ve kış için saklanır" söylemi, yemek kültürünü mevsimsel ve toplumsal normlara bağlayan bir kontrol işlevi üstlenir.

Biberin Kucağında Lorun Hafifliği: Fırında Lorlu Biber Dolması

Dolmalık biberlerin sap ve tohum kısımları çıkarılarak yıkanır. Bir tavada yağ kızdırılıp soğan, biber, tuz ve karabiber eklenerek kavrulur. Kavrulmuş soğan ve biber ılındıktan sonra içine lor, domates, maydanoz ve nane eklenip karıştırılır. Hazırlanan iç harç biberlerin içine doldurulur. Dolmalar fırın tepsisine dizilir, üzerine zeytinyağı ve su gezdirilir. Fırında yarım saat pişirilir. Hem sıcak hem soğuk şekilde tüketilebilir. Dolma, Türkiye'nin farklı bölgelerinde çökelekli, lorlu veya yoğurtlu biçimlerde yapılır. Ayrıca pirinç, bulgur, buğday ve mısır eklenerek de çeşitlenir. İlkbahar döneminde küçükbaş hayvanların doğumundan sonra elde edilen süt

kesintisi (çökelek) ve peynir altı suyu kesintisinden (lor) yapılan dolma ayrıca turşu olarak da hazırlanabilir.

Ege, Manisa ve çevresinde yapılan fırında lorlu biber dolması, ilkbahar mevsiminin süt ürünleriyle ilişkilenen bir toplumsal beslenme pratiğidir. Süt kesintisinden elde edilen lor ve çökelekle yapılan dolma, doğanın döngüsünü ve tarımsal-hayvansal üretimin toplumsal beslenmeye yansımasını gösterir. Ferah tadı, lorun hafifliği ve otların lezzeti sofrada keyif verir. İlkbahar döneminde yapılan lor ve çökelekle ilişkilendirilmesi, tarım ve hayvancılığın toplumsal değerini onaylar. Lor ve çökelek üretimi, dolma yapımı ve baharatların kullanımı kuşaktan kuşağa aktarılan bilgi birikimidir. "İlkbaharda süt kesintisiyle yapılan lor kullanılır" geleneği, yemeğin belirli bir zaman ve üretim biçimine bağlanmasını sağlayarak normatif bir işlev üstlenir.

Doğanın İlk Nefesi: Soğan Mıhlası

Doğu Anadolu Bölgesi, Erzurum çevresine ait yemek için temizlenmiş yeşil soğanlar yıkanarak hazırlanır. Soğanlar uzunlamasına kesilip, inceliklerine göre dörde veya ikiye bölünür ve ezilmeden ince bir şekilde doğranır. Doğranmış soğanların üzerine tuz serpilerek ovulup karıştırılır ve bekletilir. Geniş bir kapta yumurtalar çırpılır, tuz ilave edilir. Başka bir kapta un eklenerek karıştırılır. Tüm malzemeler bir araya getirilip çırpıldıktan sonra tavaya alınır. Yayvan şekilde yerleştirilir, yağ eklenir. Kısık ateşte pişirilir, tava kapak yardımıyla ters çevrilir ve diğer yüzü de kızartılarak pişirme işlemi tamamlanır. Yanında yoğurt ve turşu ile servis edilir. Yemek, *mıhlama, pıvaz, muğlama veya hekerun-i pıvaz* olarak da bilinmektedir. Yiyenlerin her türlü hastalıktan korunacağına inanılır. Kadınların becerisi, soğan mıhlamasını yapabilmeleriyle ölçülür. Sonbahar ve ilkbaharın gelişi bu yemekle kutlanır (Dağdeviren, 2023).

Soğan mıhlası, ilkbahar ve sonbahar dönemlerinde doğanın yenilenmesiyle bağlantılı bir yemek olarak biyolojik ve toplumsal işlevler üstlenmektedir. Besleyici değeri yüksek olan bu yemek, bireylerin sağlıklı kalmasına katkı sağlar. Kadınların becerisinin bu yemeği yapabilme üzerinden ölçülmesi, yemeğin toplumsal rolünü ve statü belirleme işlevini ortaya koyar. Yemeğin yapımı, aile ve topluluk içindeki düzeni güçlendirir. Soğan mıhlasının birlikte hazırlanması ve tüketilmesi, topluluk üyelerini bir araya getirir ve dayanışma duygusunu pekiştirir. Mevsimsel olarak yapılan bu yemek, baharın gelişinin kutlanmasıyla birlikte psikolojik bir yenilenme sağlar. Yemeğin yapım süreci ve adı, kuşaktan kuşağa aktarılarak kültürel kimliğin korunmasına hizmet eder. Kadınların becerilerinin bu yemek üzerinden ölçülmesi, toplumda belli normların ve rollerin korunmasına yardımcı olur. Soğan mıhlası;

mevsimsel geçişlerin, sağlık arayışının ve toplumsal düzenin bir göstergesi olarak işlev görmektedir.

3.1.1.1. Nevruz Yemek ve İçecekleri

Türk kültüründe baharın gelişi toplumsal dayanışmanın, inançların ve ritüellerin yeniden üretilmesini ifade etmektedir. Bu yeniden doğuşun en somut görünümlerinden biri Nevruz'dur. Nevruz, Orta Asya'dan Anadolu'ya kadar geniş bir coğrafyada kutlanan, baharın gelişini simgeleyen köklü bir gelenek olarak Nevruz sosyal hayatın ritmini, tarımsal döngüleri ve inanç pratiklerini yansıtır. Bu kutlamaların ayrılmaz parçalarından biri ise özel yiyecek ve içeceklerin hazırlanmasıdır. Nevruz sofralarında yer alan yiyecekler, toplumsal dayanışmanın ve doğa ile kurulan bağın somut ifadesidir. Dolayısıyla Nevruz mutfağı, ritüelin ayrılmaz bir bileşeni olarak hem inançları hem de kimlikleri yeniden üretmektedir.

Doğu Anadolu'da hazırlanan Nevruz şerbeti, bu geleneğin en bilinen içeceklerinden biridir. Tohumluk buğdayın filizlendirilip kaynatılmasıyla elde edilen bu içecek, safran ve bal ile tatlandırılarak baharın bolluğunu ve bereketini sembolize eder. Halk inançlarına göre bu şerbeti içenlerin kötülüklerden arındığına, güç ve kuvvet kazandığına inanılır. Şerbetin yalnızca mart ayında yapılması, doğrudan mevsimsel döngüyle ilişkili olup baharın tazeliğini bedenlere taşıyan bir ritüel niteliği kazandırır.

Hakkâri köylerinde görülen Nevruz suyu geleneği ise baharın ilk otlarından yapılan bir kaynatma ile ortaya çıkar. Bu karışımın da bolluk ve bereket getireceğine inanılır. Özellikle 15 Mart–8 Nisan arasında hazırlanması, suyun yılın bereketini belirleyeceği yönündeki inançla ilişkilendirilir. Halk arasında, Nevruz suyu içilmezse o yılın kavgalı ve uğursuz geçeceğine dair bir inanış da bulunmaktadır. Bu, suyun sosyal uyumun ve toplumsal barışın garantisi olarak algılandığını göstermektedir. Ayrıca kalan otlardan yapılan mast çorbası, doğurganlığı ve yeni yaşamı temsil eden simgesel bir tamamlayıcı işlev görür.

Antakya ve çevresinde görülen Nevruz dürümü, baharın ilk yeşillikleriyle ve çağlalarla yapılan bir yiyecektir. Yumurtanın haşlanarak yeşilliklerle birleşmesi, doğurganlık ve üretkenliği sembolize ederken, tandır ekmeğine sarılarak dürüm haline getirilmesi birliğin ve paylaşımın somut göstergesidir. Bu yemek; kadınların doğurganlığına, erkeklerin ise güç kazanmasına yönelik sembolik anlamlar taşır. Öte yandan günün başlangıcında tüketilmesi, dileklerin kabul olacağına dair halk inancıyla ilişkilendirilmiştir.

Nevruz yiyecekleri, doğanın döngüsüne uyum sağlamanın bir yolu olup topluluk kimliğini pekiştirir. Bu yemekler aracılığıyla kuşaktan kuşağa aktarılan bilgiler, kültürel hafızanın

korunmasıdır. Şerbetler, sular ve dürümler farklı bölgelerde farklı biçimlerde yapılsa da özünde baharın gelişiyle özdeşleşen ortak bir sembolik dili paylaşırlar.

Baharın Altın Ruhu: Nevruz Şerbeti

Doğu Anadolu Bölgesi'ne ait nevruz şerbeti; sarı buğday, safran, süzme bal ve su kullanılarak hazırlanır. Bir kilo tohumluk sarı buğday yıkanır, bir hafta boyunca her gün sulanarak çimlendirilir. Filizlendikten sonra ezilip suyu ayrı bir kapta toplanır. Tekrar ezilen posanın üzerine beş litre daha su dökülüp daha önce toplanan öze eklenir. Bir saat kaynatılır ve yüzeyde oluşan köpük alınır. On gram safran ve bir kilo süzme bal eklenerek on beş yirmi dakika daha kaynatılır. Bu şerbet sadece mart ayına denk gelen Nevruz arifesinde hazırlanır. Bir gece boyunca bir ağacın altında bir tencerede dinlenmeye bırakılıp ertesi sabah, bireylerin kişisel dileklerde bulunduğu bir ritüelin parçası olarak başta yaşlılar olmak üzere aile üyeleri tarafından tüketilir. Bu şerbetin güç verdiğine ve kötülükleri uzaklaştırdığına inanılır. Hazırlanışına çeşitli baharatlar eklenirse ortaya çıkan ürüne 'Nevruz macunu' denir (Dağdeviren, 2005, 29).

Nevruz şerbeti, özünde biyolojik ve besinsel bir işleve hitap eder. Filizlenmiş sarı buğday, safran ve bal ile yapılır ve besin kıtlığının yaşandığı bir dönem olan kış sonunda enerji açısından zengin bir besin sağlar. Buna ek olarak, Nevruz arifesinde özel olarak hazırlanan ve dilek tutma geleneğinin bir parçası olarak gün doğumunda tüketilen şerbet, önemli bir ritüel ve sembolik bir rol oynar. Bir ağacın altına geceleyin yerleştirilip arınma ve korunma ile ilişkilendirilmesi, ritüelin belirsizlikle yüzleşme ve toplumsal umudu yenileme işlevini yansıtmaktadır. İçeceğin bir hafta süren çimlenme süreci ve hassas pişirme aşamalarının olması şeklindeki bilgi birikimi sözlü olarak aktarılır. Hazırlığa ilave baharatlar eklendiğinde Nevruz macununa dönüşmesi, çeşitlilik ve yaratıcı adaptasyon kapasitesini gösterir. Bu uyarlanabilirlik, folklorun sembolik özünü korurken dinamik doğasını da vurgular.

Otların Diliyle Dua: Nevruz Suyu

Hakkâri'nin kırsal köylerinde Nevruz suyu olarak bilinen içecek, bahar aylarında toplanan yenilebilir çeşitli otlar kullanılarak hazırlanmaktadır. Bunlar arasında Nevruz otu, buğday başakları, aşı otu, devedikeni filizleri, nane, süt otu ve kır çiçekleri bulunur. Hazırlama süreci, bu otların yaklaşık bir kilogramının iyice dövülmesi ve suda kaynatılmasıyla başlar. Beş dakika kaynatıldıktan sonra karışımın üzeri kapatılır ve demlenmeye bırakılır. Bu sırada mevsimlik bir dua okunarak gelecek yıl için bolluk, esenlik ve sağlık dilenir. Dört saatlik beklemeden sonra bitkisel sıvı süzülür. Geriye kalan otlar atılmaz; bunun yerine yoğurt bazlı bir çorba için temel olarak kullanılır. Daha da önemlisi bu yemek için kullanılan yoğurt, yeni emzirilmiş bir

koyunun sütünden yapılmalıdır. Geleneksel olarak 15 Mart ve 8 Nisan tarihleri arasında tüketilen Nevruz suyunun ritüelistik bir önemi vardır. Her haneden yedi kişinin kişisel veya toplu dileklerle birlikte bu sudan içmesi beklenir. Katılanların arınacağına ve bereketli bir yıl geçireceğine inanılırken katılmayanlar ailevi geçimsizlik ve talihsizlikle karşılaşabilir. Böylece uygulama hem sembolik bir temizlik hem de sosyal uyum mekanizması olarak hizmet eder (Dağdeviren, 2006).

Nevruz suyu geleneği, işlevsel mercekten bakıldığında ruhani arınma, mevsimsel geçiş ve toplumsal yeniden onaylama ihtiyaçlarını karşılayan bir ritüel olarak görülebilir. Bitkileri toplama, hazırlama ve ortak bir dua okuma eylemi; doğal döngülerle uyum sağlama, kıştan sonra vücudu temizleme ve bahar için sosyal ve ruhsal olarak hazırlanma şeklinde derin bir kültürel ihtiyacı karşılar. Öte yandan genç nesiller botanik bilgisini ve hazırlama tekniğini sözlü aktarım ve katılım yoluyla öğrenir. Ritüelden kaçınmanın uyumsuzluk veya kötü şans getireceği inancı, kolektif katılımı sağlayan ve birliği koruyan bir norm uygulama mekanizması olarak işlev görür. Dilek ve kahkahalar eşliğinde bitki suyunu paylaşma eylemi; sembolik bir arınma, kışın zorluklarından ve ailevi gerilimlerden bir duygusal kurtuluş işlevi görür. Dolayısıyla Nevruz suyu uyumu korur, değerleri aşılar ve bahara kültürel olarak anlamlı bir geçiş sunar. Katılımcılara her yudumda sağlık ve umudun paylaşılabileceğini hatırlatır.

Baharın İlk Sofrası: Nevruz Dürümü

Nevruz dürümü hazırlanırken öncelikle yumurtalar iki litrelik suda katı kıvamda haşlanır ve kabukları soyulur. Ardından taze yeşillikler (nane, maydanoz, tere otu, yarpuz, taze soğan ve sarımsak) iyice temizlenir. Havan içerisinde yumurta ve keçi peyniri ile birlikte dövülerek tüm malzemeler özdeşleşinceye kadar karıştırılır. Karışım bir tepsiye alınıp üzerine tuz, karabiber ve zeytinyağı eklenerek yeniden yoğrulur. Elde edilen bu karışım ince tandır ekmeğine sarılarak dürüm yapılır. Bu yemek yörede "neviziye dürümü" adıyla da bilinir. Bazı uygulamalarda malzemeler dövülmeden yalnızca ince doğranır. Ayrıca dürümün üzerine sumak ve biber serpilerek servis edilir. Halk inanışına göre nevruz dürümü, baharın ilk günlerinde çıkan çağla ve yeşilliklerle hazırlanır ve yeni günün bereketini simgeler. Bu dürümü yiyen kişinin dileklerinin kabul olacağına inanılır. Ayrıca erkeklere güç, kadınlara doğurganlık ve tarlalara bereket verdiği düşünülür (Dağdeviren, 2018). Bu yönüyle yemeğin biyolojik ve toplumsal hayatı doğrudan etkilediğine inanılan ritüel bir işlevi vardır.

Nevruz dürümü, yeni yılın başlangıcında topluluk için hem biyolojik hem de kültürel ihtiyaçlara cevap veren bir ritüeldir. Baharın yeşillikleriyle yapılan bu dürüm, doğanın yeniden doğuşunu simgelerken bireylere sağlık, topluluklara ise bereket ve süreklilik sağlayan bir sembolik işlev

üstlenir. Nevruz kutlamalarında sofraya neşe ve ritüel keyfi katar. Genç nesillere hem Nevruz'un kültürel anlamı hem de yemeğin hazırlanışı aktarılır. Doğurganlık, bereket ve bolluk gibi değerler bu yemek aracılığıyla toplumda yeniden pekiştirilir. Baharın başlangıcıyla eski yılın sıkıntılarından kurtulma, yeni yıla umutla girme fırsatı sunar. Nevruz dürümü, Antakya bölgesinde baharın simgesel yiyeceği, doğa döngüsüyle insan yaşamını birleştiren bir ritüel yemek olarak işlev görür.

3.1.1.2. Hıdrellez Yemek ve İçecekleri

Hıdırellez, Türk kültür dünyasında baharın gelişini kutlayan en önemli ritüelistik günlerden biridir. Hızır ve İlyas'ın buluştuğuna inanılan bu özel gün; bolluk, bereket ve sağlık dilekleriyle bütünleşen çok yönlü bir kültürel hafızanın taşıyıcısıdır. Bu bağlamda Hıdırellez sofraları; kolektif kimliğin, dini inançların, doğa tasavvurunun ve toplumsal dayanışmanın somut göstergeleri olarak işlev görmektedir. Anadolu'nun farklı bölgelerinde hazırlanan yemekler, baharın getirdiği canlılıkla birleşerek Hıdırellez'i bedensel ve ruhsal bir yenilenme günü haline getirmiştir. Bu bağlamda tarifler; mevsimsel döngülerin, tarımsal üretim süreçlerinin ve sembolik anlamların da yansımasıdır.

İstanbul Arnavutları arasında görülen kümüştür (sütlü börek); süt, irmik ve balın birleşimiyle adeta baharın tatlı bereketini sofraya taşıyıp dileklerin tutulduğu ve manilerin söylendiği şenliklerde topluca tüketilmiştir. Adana çevresinde yapılan şırdan dolması, kuzu sakatatının içinin buğday ve baharatlarla doldurulmasıyla ortaya çıkan, paylaşım ve dayanışmanın güçlü bir simgesidir. Bu yemek, Hıdırellez gecelerinde sofralara koyulan en seçkin yemeklerden biri olarak hem doyurucu hem de sembolik nitelik taşır. Benzer şekilde, Edirne ve çevresinde görülen ciğer sarması, kuzunun ciğer takımı ve gömlek yağıyla hazırlanarak baharın başlangıcında bolluğun ve canlanışın sembolü haline gelmiştir. İstanbul ve Rumeli çevresinde yapılan kuzu büryan ya da "kokoreç büryanı" ise bahar aylarında kuzuların kesilmesiyle ilişkilendirilmiş, doğurganlığın ve yeniden dirilişin kültürel temsili olmuştur. Marmara Manav köylerinde yapılan hoşmel tatlısı; Hıdırellez günü dağıtılan, köylülerin süt ve peynirle bereketi paylaşmasını sağlayan bir ikram olarak toplumsal yardımlaşmanın güçlü bir ifadesidir. Aynı şekilde oğlak dolması, özellikle Rumeli bölgelerinde Hıdırellez'den Hıdırellez'e yapılan bir yemek olarak zamanın döngüselliğini ve kutsallığını pekiştiren önemli bir örnektir. Et merkezli bu yemeklerin yanı sıra Hıdırellez sofralarında şerbetler de önemli bir rol oynamıştır. Eskişehir ve çevresinde yapılan duvaklı ciğer sarmasının yanında ikram edilen muşmula şerbeti hem düğünlerde hem de Hıdırellez günlerinde tazelik ve sağlık dilekleriyle sunulmuştur. Yine Trakya ve Batı Karadeniz çevresinde hazırlanan ekşi ot (Hıdırellez) şerbeti, kuzu kulağı gibi

yabani otların bal ve şekerle kaynatılmasıyla elde edilip topluca içilmiş, yıl boyunca dileklerin kabul olacağına inanılmıştır. Bu yiyecek ve içecekler, işlevsel halkbilimi açısından değerlendirildiğinde ritüelin, inancın, sosyal dayanışmanın ve kültürel sürekliliğin taşıyıcıları olarak ortaya çıkar. Böylece Hıdırellez sofraları hem Anadolu'nun gastronomik çeşitliliğini hem de kültürel sürekliliğini gelecek kuşaklara aktaran birer yaşayan hafıza niteliği taşımaktadır.

Altın Sarısı Bir Ritüel: Kümüştur (Sütlü Börek)

İstanbullu Arnavutlara ait kümüştur adlı börek; un, yağ, sirke, tuz ve su kullanılarak hazırlanan yumuşak bir hamurun yoğrulmasıyla yapılır. Hamur otuz dakika dinlendirildikten sonra dört eşit parçaya ayrılarak bezeler oluşturulur. Bezelerin üzeri tekrar nemli bir bezle örtülerek dinlenmeye bırakılır. Bu sırada, iç harç malzemesi hazırlanır. Büyükçe bir tencerede süt, irmik ve bal karıştırılır, içerisine on iki adet yumurta eklenir. Tüm malzeme tahta kaşık yardımıyla karıştırılır, kısık ateşte sürekli müdahale ile muhallebi kıvamına getirilir. Her bir hamur beze, oklava yardımıyla altmış santim çapında ince yufkalar halinde açılır. Tepsiler (elli santim çapında ve üç santim yüksekliğinde) yağlanır ve açılan yufkalar bu tepsilere yayılır. İç harç eşit biçimde yufkaların üzerine dağıtılır. Yufkanın kenar kısımları spiral şeklinde kıvrılarak şekillendirilir. Böreğin üst yüzeyine yumurta sarısı sürülür. Hazırlanan börek altı ve üstü kızarana dek bir saat süreyle odun ateşinde pişirilir. Pişince tepsiler, gölgeli ve çimenlik bir alana çıkarılarak soğumaya bırakılır. Börek yalnızca Hıdırellez zamanı hazırlanır ve bu, etkinliğin önemli bir parçası kabul edilir. Tüketilmeden önce dilek tutulur, dilekler maniler eşliğinde sesli biçimde paylaşılır ve yemek, açık havada toplu biçimde tüketilir (Dağdeviren, 2008: 45).

Kümüştur; bireyin toplumsal zamanla olan bağını güçlendiren, mevsimsel geçişleri anlamlandıran ve topluluk içi dayanışmayı perçinleyen bir araçtır. Hıdırellez zamanında yapılması, yemeği baharın gelişiyle bağlantılı bir dilek ve umut pratiğine dönüştürür. Hazırlık aşamalarının toplu şekilde yürütülüp açık alanda tüketilmesi sosyal birliği pekiştirir. Spiral biçiminde katlanan kenar detayı, estetik bir unsurdan ziyade, ritüel sırasında doğaya verilen saygının ve döngüselliğin simgesel yansımasıdır. Dilek tutulması ve manilerle eşlik edilerek dileklerin sesli şekilde paylaşılması ise bireysel arzuların topluluk tarafından onaylandığı ve paylaşıldığı sözlü gelenek pratiğiyle birleşir. Bu yönleriyle kümüştur; ritüel, sözlü kültür ve estetik formların birleşiminden oluşan bir halk anlatımıdır.

Kaybolan Bir Geleneğin İzinde: Kuzu Büryan (Kokoreç Büryanı)

Kokoreçli büryan, bahar aylarında kuzu kesimiyle özdeşleşen ve ritüelistik kökleri olan İstanbul ve Rumeli çevresine ait bir yemektir. Hazırlık aşaması, kokorecin temel malzemeleri olan ince bağırsak ve bumbarın titizlikle temizlenmesi ve belirli uzunluklarda hazırlanmasıyla başlar. Katmanlı biçimde kanca etrafına sarılan bağırsaklar hem hijyenik hem de yapısal açıdan bütünlük sağlanacak şekilde bağlanır. Bu işlem bir tek teknik hazırlık değil, kolektif bir bilgi birikiminin nesiller arası aktarımını temsil eder. Kokoreç, çift kaynatma ve soğuk su ile şoklama aşamalarıyla pişmeye hazırlanır. Her aşamada damakta iz bırakacak bir lezzet bütünlüğü için süreç dikkatle izlenir. Sonrasında, tereyağında kavrulmuş arpa şehriye ve soğanla birlikte hazırlanan karışımın üzerine doğranmış kokoreç yerleştirilir ve yemek fırında, geleneksel olarak odun ateşinde pişirilerek kızartılır. Son aşamada yemeğin üzerine taze kıyılmış dereotu serpilerek hem görsel hem lezzet açısından son dokunuş yapılır. Gelenekte bu yemek, kuzu kesiminin başladığı ve baharın müjdelendiği Hıdırellez ile bağlantılı olarak tüketilirdi. Ancak günümüzde modern besicilik ve üretim pratikleriyle birlikte mevsimselliğini büyük ölçüde yitirmiş, yıl boyunca erişilebilir hâle gelmiştir (Dağdeviren, 2012).

Kuzu büryan, toplumsal birlikteliği pekiştiren mevsimsel ritüellerin bir parçasıdır. Hıdırellez gibi doğayla ilişkili zamanlarda hazırlanması, yemek etrafında bir araya gelen aile bireylerinin dayanışma pratiklerini güçlendirir. Bir yandan, bağırsak ve bumbar gibi atık sayılabilecek malzemelerin değerlendirilmesi, toplumun kaynaklarla kurduğu işlevsel ilişkiyi de ortaya koyar. Kuzu kesiminin sadece belirli zamanlarda yapılması gerektiğine dair geleneksel bilgi korunur. Bağırsak sarma, şoklama ve kızartma gibi teknikler ustadan çırağa aktarılarak mutfak becerilerinin devamı sağlanır. Baharın gelişiyle birlikte yapılan kutlamalarda tüketilmesi, mevsimsel değişimlerin coşkusunu paylaşma imkânı sunar. Kokorecin hazırlanması çoğu zaman birden fazla kişinin katıldığı, sohbet ve mizahla süslenen bir sürece dönüşür. Yemek baharın kutlanması, bereketin simgelenmesi ve mevsimsel döngüye aidiyetin bir ifadesi olarak anlam kazanır.

Kimyon, İlik ve Ritüel: Şırdan Dolması

Adana ve çevresine özgü olan şırdan dolması, hayvansal iç organların dönüştürücü bir yaklaşımla değerlendirildiği simgesel anlamlar taşıyan bir yemektir. Hazırlık aşaması, kuyruk yağında kavrulan ince doğranmış soğan ve sarımsağın buğdayla harmanlanmasıyla başlar. Karışıma kimyon, toz biber ve tuz gibi sıcak baharatlar eklenerek bir iç harç elde edilir. Bu karışım, özenle temizlenmiş taze pırasaların içine doldurulur ve ilik kemikleri, bütün bir soğan ve baharatlarla birlikte kısık ateşte saatlerce pişirilir. İç malzemenin pişmeden önce soğutulması

ve maydanoz gibi taze yeşilliklerle zenginleştirilmesi, yemeğin dokusunu ve lezzetini derinleştirir. Genellikle buğdayla yapılsa da bazı varyasyonlarda pirinç de kullanılabilir. Geleneksel olarak Hıdırellez gibi doğa merkezli bayramlarda veya geceleri sosyalleşme sonrası tüketilir (Dağdeviren, 2012).

Şırdan dolması, fizyolojik ve toplumsal ihtiyaçlara cevap veren bir reçetedir. Bir yandan yoğun enerji sağlayan içerikleriyle (kuyruk yağı, buğday, ilik) fiziksel beslenmeyi desteklerken, öte yandan belirli dönemlerde (örneğin Hıdırellez) hazırlanması onun ritüelistik ve mevsimsel bir rol üstlendiğini gösterir. Böylece bu yemek, karın doyurmanın yanında toplumun ortak zaman algısını ve mevsim döngüsüne uyumunu temsil eder. Özellikle geceleri, meyhane sonrası dost meclislerinde tüketilmesi, eğlence işlevini yerine getirir. İç organ temizliği, dolma doldurma ve kısık ateşte pişirme gibi bilgiler ustalardan genç kuşaklara aktarılır. Şırdanın kimyonla tüketilmesi ya da elle yenmesi, yerel sofralarda belirli davranış kalıplarının ve damak zevkinin sürdürülmesini sağlar. Şırdan dolması, biyolojik ve kültürel sürekliliğin damakta hissedilen simgesel bir yemeğidir.

Doğurganlık, Bereket ve Lezzet: Ciğer Sarması

Edirne mutfağında önemli bir yere sahip olan ciğer sarma, süt kuzusunun karaciğerinin özenle temizlenmesi ve baharatlı bir iç harçla harmanlanarak hazırlanmasıyla tanınan bir yemektir. Öncelikle karaciğer, kıkırdak ve damarlardan arındırılarak küçük küpler hâlinde doğranır, bol suyla durulanıp bir saat kadar bekletilir. Bu sırada, tereyağında yumuşayıncaya kadar sotelenen soğanlara ciğer koyulup kavrulur. Karışıma pirinç, tuz ve karabiber ilave edilerek suyu çekene kadar pişirilir. Dinlendikten sonra doğranmış maydanoz ve dereotu ile tat dengesi sağlanır. Bazı yöresel yorumlarda, yemeğe kuş üzümü veya Antep fıstığı da ilave edilip zengin bir tat elde edilir. Ciğer sarmanın geleneksel olarak Hıdırellez günü, yani 6 Mayıs'ta, baharın ve doğurganlığın kutlandığı bir zamanda tüketilmesi kültürel açıdan dikkat çekicidir. Bu tarih, halk inançlarında bereketin, doğanın uyanışının ve yeni dileklerin simgesi olarak kabul edilir (Dağdeviren, 2012).

Ciğer sarması; mevsimsel geçişlerin, kutsal zamanların ve toplumsal birlikteliğin ritüelistik bir ifadesidir. Baharın gelişiyle özdeşleşen Hıdırellez'de tüketilmesi, yemeğin doğurganlık ve bereketle ilişkilendirilmesine olanak tanır. Dolayısıyla bu yemek hem bireysel hem toplumsal düzeyde "yenilenme" işlevi görür. Aynı zamanda yöreye ait tarımsal ürünlerin (örneğin soğan, maydanoz, kuş üzümü) kullanımı, yerel kimliğin sürdürülmesinde önemli bir rol oynar. Yemeğin özel bir güne ait olması, belleği canlı tutan törensel bir yapıyı da beraberinde getirir.

Sürülere Veda, Sofraya Şenlik: Höşmel

Höşmel tatlısının hazırlanışı, taze keçi peynirinin ufalanarak yoğrulmasıyla başlar. Hıdırellez zamanında elde edilen sütlerden yapılan bu peynir, kısık ateşte bir tencereye alınıp tahta kaşıkla devamlı karıştırılarak pişirilir. Peynir ısıya maruz kaldıkça sıvı salmaya başlar ve yüzeyde belirgin bir "pat-pat" sesi duyulur. Bu işaretle birlikte, karışıma azar azar yetmiş gram buğday unu ilave edilir. Unun, karışımın içerisine homojen biçimde dağılması sağlanarak altın sarısı bir kıvam elde edilir. Sonrasında üç yüz elli gram toz şeker eklenerek orta ateşte on beş dakika daha pişirme işlemine devam edilir. İstenen kıvama ulaştığında ocaktan alınarak servis edilir. Höşmel; yöreye bağlı olarak "hoşmerim", "höçmel" ya da "peynir helvası" gibi farklı adlarla da anılır (Dağdeviren, 2013).

Marmara Bölgesi'nin Manav köylerine ait höşmel tatlısı, Hıdırellez gibi kolektif ritüel günlerinde sosyal yapının sürekliliğini sağlayan bir işlev üstlenir. Keçi sürülerinin meraya çıkışıyla başlayan mevsimsel döngü, bu tatlının hazırlanmasıyla somut bir anlam kazanır. Bu yönüyle höşmel, doğa-insan ilişkisini sembolik olarak temsil eder. Höşmelin Hıdırellez'de kolektif biçimde paylaşılması geleneği, lezzetli bir tatlı sunmanın ötesinde köy toplulukları içinde aidiyet ve birlik hissini pekiştirir. Sürü sahiplerinin ve çobanların tatlıyı hazırlayıp dağıtması, toplum içindeki rol paylaşımının kültürel bir ifadesidir.

Göğe Açılan Kapı, Tabağa Düşen Dua: Oğlak Doldurması (Oğlak Dolması)

Oğlak dolması, Türkiye'de yeniden doğuşu ve bereketi simgeleyen bir bahar bayramı olan Hıdırellez sırasında hazırlanan törensel bir yemektir. Hazırlanışı oğlağın iç organlarının dikkatlice çıkarılması ve kıyılmasıyla başlar. İyice temizlenip içi ile dışı tuzlanır. Büyük bir pişirme kabında çam fıstıkları yağda altın rengi alana kadar sotelenir. Ayrı olarak, durulanmış pirinç eklenir ve yapışkan olmayan bir doku elde etmek için yirmi dakika orta ateşte karıştırılır. Eş zamanlı olarak soğanlar karamelize olana kadar sotelenip doğranmış sakatatla yirmi dakika karıştırılır. Tatlılık için kuş üzümü eklenir, tuz ve baharatlarla çeşnilendirilir. Bu karışım daha sonra pirince aktarılır. Yarı pişene kadar bir kapak altında su ile pişirilir, son pişirme sırasında kurumayı önlemek için bir miktar nem korunur. Büyük bir tepside soğutulduktan sonra taze otlar eklenir ve karışım keçinin boşluğuna özenle doldurulur. Karın açıklığı pamuk ipliği kullanılarak dikilir. Doldurulan keçi daha sonra tuzlu su dolu kapaklı toprak veya demir bir tencereye yerleştirilip tipik olarak meşe odunuyla çalışan geleneksel bir odun fırınına aktarılır. Yaklaşık dört saat pişirilir. Son yarım saatte, dış yüzeyin kahverengileşmesini sağlamak için kapak çıkarılır. Genellikle taze otlar üzerinde sıcak olarak servis edilen bu yemek, yılda bir kez,

özellikle de Hıdırellez'de hazırlayan toplulukların hafızasında saygın bir yere sahiptir (Dağdeviren, 2013).

Oğlak dolmasının hazırlanması ve tüketilmesi, toplumsal dayanışmayı ve mevsimsel ritüel katılımı pekiştirmeye hizmet etmektedir. Zamanlama (Hıdırellez) baharın yenilenmesiyle aynı hizaya gelir ve bolluk, bereket ve tarımsal refahı simgeler. Yoğun emek gerektiren ortak hazırlık, akrabalık bağlarını vurgulayarak kişiler arası iş birliğini teşvik eder. Hıdırellez'in şenlikli atmosferi, zengin ve lezzetli bir yemek beklentisiyle birleşerek eğlence işlevini yerine getirir. Genç nesiller karmaşık pişirme tekniklerini ve mevsimsel önemi öğrenerek mutfak mirasını korur. Belirli bir takvim etkinliği sırasında belirli bir yiyeceğin ritüel olarak tüketilmesi, kültürel kimliği pekiştirir. Sadece Hıdırellez'de yapılan ve diğer zamanlarda asla yapılmayan kurallara bağlı hazırlık, toplumsal değerleri yansıtan kültürel olarak onaylanmış bir düzeni dayatır.

Büyük Kazanın Etrafında Toplanan. Umutlar: Dortulu Bulgur Pilavı

Bakır bir tencereye et konur, üzerine su ile tuz ilave edilir. Yüksek ateşte kaynatılırken yüzeyde oluşan köpükler kepçe yardımıyla alınır. Etler özleşinceye kadar pişirilir. Pişmiş etin içindeki su, yaklaşık bir buçuk litre olacak şekilde ayrılır. Bulgur bu suyun içine bırakılır, beş dakika kısık ateşte bekletilir. Tencerenin ağzı kapatılır ve bu şekilde bulgurun suyunu çekmesi sağlanır. Ayrı bir tavada tereyağı eritilir, içine dortu eklenir ve kavrulur. Dortunun kavrulması tamamlanınca, bu karışım pilavın üzerine eklenir. Pilav dinlendirildikten sonra kapağı açılır ve karıştırılır. Servis sırasında isteğe bağlı olarak üzerine bir çimdik taze çekilmiş karabiber eklenebilir. Yanında cacık veya hoşaf ile sunulur. Dortunun hazırlanması için günlük süt sağıldıktan sonra buzdolabında bir süre bekletilir. Bakır bir tencereye alınan süt, yüzeyi kaymak tutuncaya kadar kaynatılır. Üzerindeki kaymak kızartılarak dortu elde edilir. Çiğ sütün üzerinde kaymağın kızartılmasıyla da dortu hazırlanabilir. Bu pilav, bölgenin ekonomik durumuna göre tavuk, kaz, dana, horoz eti veya karışık et ile de hazırlanabilir. Et kemikten tamamen ayrıldıktan sonra pişirme işlemi gerçekleştirilir. Yemek, Hıdırellez günlerinde yapılır ve tüketilir. Hıdırellez öncesinde köyde yaşayan gönüllüler, evlerden malzeme toplamak amacıyla yola çıkar. Bu süreçte her ev mutlaka ziyaret edilir ve evlerde bulunan malzemeler, az ya da çok, gönüllülerle paylaşılır. Toplanan malzemeler, köy meydanında büyük bir kazanda bir araya getirilerek pişirilir. Pilavı yiyen kişilerin yaşamlarına bereket, sağlık, huzur ve dileklerin kabulü geleceğine inanılır. Toplayıcıların her eve uğraması büyük önem taşır. Eğer herhangi bir ev ziyaret edilmezse, kazan bereketinin olmayacağına ve dileklerin kabul edilmeyeceğine inanılır.

Ayrıca o yılın kurak geçeceğine dair bir inanış da vardır. Bu nedenle yoksul ya da zengin ayrımı yapılmaksızın tüm evler mutlaka ziyaret edilir (Dağdeviren, 2022).

Kocaeli Bayraktar köyünde yapılan dortulu bulgur pilavı, toplumsal birlikteliği sağlar. Hıdırellez sırasında pilavın hazırlanması ve birlikte tüketilmesi, topluluk bireylerinin bir araya gelmesini sağlayarak sosyal dayanışmayı güçlendirir. Ayrıca pilavın bereket ve sağlık dilekleriyle ilişkilendirilmesi, kültürün sembolik ve manevi ihtiyaçlarını da karşılar Genç bireyler, malzeme toplama ve pilav hazırlama süreçlerine katılarak geleneksel bilgiyi öğrenir ve geleceğe taşır. Zengin ve yoksul ayrımı yapılmaksızın tüm evlerden malzeme toplanması, eşitlik ve paylaşım değerlerini pekiştirir. Hıdırellez hem dileklerin gerçekleşmesi hem de eğlencenin yaşandığı bir zaman dilimidir. Her evin ziyaret edilmesi kuralı, toplumsal düzenin korunmasına yardımcı olur. Bu kuralın ihlali, dileklerin kabul edilmemesi gibi manevi yaptırımlarla karşılık bulur.

3.1.2. Yaz Yemek ve İçecekleri

Yaz mevsimi, Anadolu mutfak kültüründe bir iklimsel dönüşümü; gıda üretiminin, toplumsal ilişkilerin ve ritüel temelli yaşam pratiklerinin yeniden yapılandığı bir dönemsel eşiktir. Bu aylarda hazırlanan yiyecek ve içecekler, mevsimsel takvime uygun üretim ve tüketim biçimlerini görünür kılıp doğayla ve toplumsal organizasyonla kurulan ilişkinin somut ifadesine dönüşür. Yaz yemekleri, sıcak havalara uygun hafif tarifler olup yerel bilgilerin, kolektif emeğin ve kültürel sürekliliğin taşıyıcıları olarak işlev görür. Manisa mutfağına özgü dorak aşı bu bağlamda, gıda muhafazasının tarihsel bir katmanını açığa çıkarır. Yazın taze domates ve biberle pişirilen bu yemek, diğer yandan da kışlık tarhananın temel bileşeni olarak mayalanmak üzere dönüştürülür. Böylece mevsimsel bir lezzetin yanı sıra kültürel bir geçiş ritüelinin de başlangıcı olur. Gıdanın zamanla kurduğu ilişkinin bekleme, mayalanma ve saklama gibi süreçlerle kültürel bir hafızaya dönüştüğünü açıkça ortaya koyar. Gaziantep Nizip'te yapılan pisik köftesi, yemek hazırlığının sıcak iklime uyum sağlayan pratik ve ortak bir formunu temsil eder. Pişirme gerektirmemesi, ferahlatıcı yapısı ve birlikte hazırlanıp hemen tüketilme zorunluluğu, bu yemeği kadınlar arası sosyal etkileşimin canlı bir nesnesi hâline getirir. Pisik köftesi etrafında gelişen sohbet, tarif paylaşımı ve birlikte yoğurma eylemleri, mutfağın beslenme ile beraber toplumsal dayanışma mekânı olarak da işlediğini gösterir. Osmaniye ve Kayseri gibi bölgelerde görülen çiçek dolması örnekleri, yaz aylarında toplanan kabak çiçeklerinin özenli bir bilgiyle işlenmesini gerektirir. Erkek çiçeklerin sabah erken saatlerde toplanması, doğayla kurulan ilişkinin dikkatli gözlem ve sezgisel bilgiyle harmanlandığını gösterir. Güvercin etiyle hazırlanan versiyonlar, protein kaynaklarının mutfaktaki kullanımı

açısından önemlidir. Bu yemekler, mevsimsel takvimin yanı sıra topluluk içi iş bölümü, üretim ve paylaşımın ritüelistik boyutlarını da açığa çıkarır. Yaz aylarında yoğun olarak tüketilen sübye ve demirhindi gibi şerbetler, yalnızca serinletici sıvılar değil, geleneksel üretim tekniklerinin, usta-çırak ilişkilerinin ve şehirli sokak kültürünün izlerini taşır. Sübyenin kavun çekirdeğinden, demirhindinin yoğun ezme ve süzme işlemleriyle hazırlanması; zamanın, sabrın ve emeğin iç içe geçtiği bir mutfak geleneğini simgeler. Bu içeceklerin sokakta ya da kalabalık ortamlarda ikram edilmesi, onları kamusal birer paylaşım pratiği hâline getirir. Adıyaman'ın balcane dev çorbası veya Kilis'in kabak bastırması gibi yemekler, yazın serinletici ve hafif beslenme ihtiyacına karşılık verirken, malzeme seçimi ve pişirme teknikleriyle mevsimle kurulan estetik ve duyusal uyumu da yansıtır. Bilhassa balcane devin birkaç gün bekledikçe lezzetini artırması, halk mutfağında zamanla kurulan ilişkinin teknik, duygusal ve sezgisel bir boyut taşıdığını gösterir. Meyan kökü ve alıç şerbetleri gibi fermente içecekler ise, doğanın sunduğu geçici ürünlerin uzun ömürlü birer sağlık aracına dönüştürülmesinin geleneksel formüllerini barındırır. Sirkeye dönüşebilen bu içecekler, yaz aylarında hem bedeni serinleten hem de bağışıklığı destekleyen yapılarıyla işlevsel olduğu kadar metaforik bir derinliğe de sahiptir. Bütün bu bilgilerden yola çıkarak yaz yiyecek ve içeceklerinin halkbiliminin işlevsel, eğitsel ve sembolik boyutlarını bir araya getiren bütünlüklü kültürel metinler olduğu söylenebilir. Pişirme tekniklerinden sunum biçimlerine, toplumsal paylaşım pratiklerinden sezgisel bilginin aktarımına kadar her aşama, yaz mevsiminin mutfakta nasıl bir sosyo-kültürel ritme dönüştüğünü ortaya koyar. Bu bağlamda yaz sofraları, doğa ile insan arasında kurulan kültürel bir diyaloğun en lezzetli izdüşümlerinden biridir.

Yazdan Kışa Uzanan Bir Lezzet Köprüsü: Dorak Aşı

Dorak aşı, yaz aylarında taze, yerel sebzeler kullanılarak hazırlanan bir yemektir. Çoğunlukla kışın tüketilen temel bir çorba olan tarhana üretiminin ilk aşamalarıyla ilişkilendirilir. Hazırlanışı domates ve soğanın sekiz eşit parçaya bölünmesi ve biberlerin de benzer büyüklükte doğranmasıyla başlar. Taze nane, saplarından ayrılır ancak bütün olarak bırakılır. Tüm malzemeler daha sonra büyük bir bakır kazana yerleştirilir. Soğan, domates, nane ve biberlerin üzerine yağ dökülüp tuz eklenir. Kazanın üzeri kapatılarak odun ateşinin üzerine yerleştirilir. Burada kendi suyunda kavrulmadan pişirilir. Eşit bir şekilde pişmesini sağlamak için ara sıra karıştırılır. Yemeğin son kıvamına ulaşması iki saat gibi bir süre gerektirir. Dorak aşı piştikten sonra sıcakken hemen tüketilir. Sade olarak tüketilebileceği gibi sarımsaklı süzme yoğurtla da zenginleştirilebilir. Hafif ama lezzetli profiliyle bilinen yemek, doğrudan tüketilmesinin yanında tarhananın geleneksel hazırlanışıyla da bağlantılıdır. Sözlü geleneğe göre, yemek

piştikten sonra büyük bir bakır tencereye aktarılır. Burada süzme yoğurt, sarımsak ve un eklenir. Bu karışım yoğrularak hamur haline getirilir ve on-on beş gün mayalanmaya bırakılır. Yeterince ekşidikten sonra küçük parçalara ayrılır, bezler üzerinde kurutulur ve ince bir toz haline getirilerek kış ayları boyunca saklanacak ve tüketilecek olan tarhananın temelini oluşturur (Dağdeviren, 2008).

Manisa yöresine ait dorak aşı, işlevsel halkbilimi kuramı çerçevesinde incelendiğinde bir yemek olmanın ötesine geçerek, mevsimsel geçişleri düzenleyen bir kültürel sistemin yapı taşı hâline gelir. Yemeğin sözlü gelenek içinde korunması ve tarifin kuşaktan kuşağa aktarılması, kolektif belleği canlı tutar. Diğer taraftan bu yemeğin üretim sürecinde topluluk üyelerinin bir araya gelmesi, sosyal dayanışmayı pekiştirme işlevi olarak yorumlanabilir.

Gölge Saatlerin Tadı: Pisik Köftesi

Gaziantep Nizip'e ait pisik köftesi, yerel halkın iştahının azaldığı sıcak yaz aylarında hazırlanıp tüketilir. Yemek, elle küçük parçalara ayrılan ve bir leğende toplanan kuru yufka kullanılarak yapılır. İnce doğranmış soğan ve sarımsak, her biri ayrı kaplara konan domates, biber ve maydanozla birlikte hazırlanır. Soğan, sarımsak, salça ve tuz sırayla eklenir ve tatların eşit dağılımını sağlamak için elle iyice karıştırılır. Taze biberler, domatesler eklenip yufka parçalarının üzerine dökülür. Köfte hazırlamaya benzer bir şekilde yoğrulur. Bu aşama tamamlandıktan sonra peynir elle ufalanır, maydanoz ve kırmızı pul biber eklenir. Son yoğurma işlemi, pisik köftesini oluşturmak için malzemeleri birbirine bağlar. Bu köfteler hazırlandıktan hemen sonra tüketilmelidir; çünkü çok uzun süre bekletilmelerinin kalitelerini ve lezzetlerini bozacağına inanılmaktadır. Sözlü gelenek, bu yemeğin genellikle ağır yemeklerin daha az tercih edildiği yaz mevsiminin öğleden sonraları için hazırlandığını göstermektedir. Buna ek olarak, bazı kaynaklar bu yemeğin beş çayına eşlik ettiğini söyleyerek hem besin hem de sosyal bir yiyecek olarak rolünü vurgular (Dağdeviren, 2008).

Pisik köftesi, çevresel şartlara uyum sağlayan bir kültürel adaptasyon yemeği olarak yorumlanabilir. Yüksek sıcaklıkların hâkim olduğu yaz aylarında sindirimi kolay, pişirme gerektirmeyen ve ferahlatıcı yönü olan bu yemek, bireyin fiziksel rahatlığını önceler. Kadınların öğleden sonra bir araya geldiği toplantılarda (beş çayı veya gün etkinlikleri) paylaşılır, hazırlanışı kolektif emek gerektirir ve sohbet eşliğinde tüketilir. Bu yönüyle, bireyler arasındaki sosyal dayanışmayı güçlendiren işlevsel bir rol üstlenir. Ayrıca yemeğin hazırlanışında ağızdan aktarılan tarifler, ölçüler ve teknikler, kültürel sürekliliği sağlayan bir yapı olarak halkbiliminin eğitim işleviyle de örtüşür. Her bir yoğurma hareketi, geçmiş kuşaklardan öğrenilmiş bir pratik olarak kültürel belleğin canlı tutulmasına katkıda bulunur.

Bir Şerbetin Sosyo-Kültürel Yolculuğu: Sübye

Kavun mevsiminde, pazarda çürümeye başlayan kavunlar şerbetçiler tarafından toplanıp eve getirilir. Çekirdekleri şerbetçilerin eşleri tarafından temizlenir ve kurutulur. Kurutulan bu çekirdeklerin bir kilosu havanda sakız kıvamına gelene kadar ezilir. Bu işlem sırasında şeker yavaş yavaş eklenir ve tohumların özünün açığa çıkmasına yardımcı olmak için dövmeye devam edilir. Ezme işlemi tamamlanınca karışım bir kâseye aktarılıp iki litre kaynar su eklenir. İyice karıştırılır ve beyaz bir tülbentten süzülür. Kalan posa bir kez daha tülbentten geçirilir. Bu işlem üç kez tekrarlanmalıdır. Elde edilen şurup süt kıvamına geldiğinde, pürüzsüz bir içecek olması için pamuktan süzülür. Şurup buz ile servis edilir. Sübye kavun mevsiminde hazırlanır ve İzmir'in Kemeraltı semtinde satılır. Kötü yapılmış bir sübye unutulmaz nahoş bir tat bırakırken, yetenekli bir şerbetçi tarafından iyi hazırlanmış bir versiyon hafızada kalan bir lezzet sunar (Dağdeviren, 2008).

Sübye, serinletici bir yaz içeceği olmasından öte kültürel üretim, israfı önleme ve mevsimsel bilginin aktarımı açısından önemli bir halkbilimi unsurudur. Kavun gibi geçici ve kolay bozulan bir meyvenin çekirdeğinden değerli bir ürün yaratılması, ekonomik sürdürülebilirliği yansıtan bir bilgelik örneğidir. İzmir'deki şerbetçilerin sübyeyi üretme biçimleri usta-çırak ilişkisi içinde nesiller boyu aktarılmaktadır. Bu da halk kültürünün sürekliliğini sağlar.

Düğün Tabağında: Çiçek Dolması

Çiçek dolması, mevsimselliğiyle öne çıkan Osmaniye ve çevresine ait bir yemektir. Hazırlık süreci iç harcın oluşturulmasıyla başlar. Bulgur, ince doğranmış soğan ve sarımsakla karıştırılır; salça, nane, karabiber ve zeytinyağı eklenerek lezzetli ve dengeli bir iç karışım elde edilir. Bahçede yetişen kabak bitkilerinin çiçeklerinden, yalnızca erkek olanlar özenle seçilerek sabah erken saatlerde toplanır. Bu hem çiçeğin tazeliğini korur hem de tozlaşma döngüsüne zarar verilmemesini sağlar. Toplanan yirmi adet çiçeğin içi dikkatlice temizlenir. Hazırlanan iç harç, her bir çiçeğe nazikçe doldurularak çiçeğin yaprakları çapraz biçimde kapatılır. Doldurulan çiçekler, baş aşağı şekilde orta boy bir tencereye dizilir. Sosu hazırlamak için ezilmiş sarımsak, nane, salça, nar ekşisi ve tuz bir araya getirilip su ile karıştırılır. Bu karışımın bir bölümü dolmaların üzerine gezdirilir. Domatesler doğranarak tencerenin zeminine ve dolmaların çevresine yerleştirilir. Yemeğin pişirilmesi süresince kısık ateş tercih edilir. Çiçekler suyunu çektiğinde kalan sos eklenerek bir kez daha kaynatılır. Bekletilmeden, tercihen et suyuyla birlikte sıcak şekilde sunulması tavsiye edilir (Dağdeviren, 2008).

Çiçek dolması hem beslenme ihtiyacına hem de doğayla kurulan mevsimsel ilişkinin düzenlenmesine hizmet eden bir folklorik pratik olarak ortaya çıkar. Yemeğin yalnızca belirli bir zamanda (yaz aylarında) hazırlanabilir olması, mevsimsel döngüye bağlı kültürel bilgilerin aktarımını mümkün kılar. Kabak çiçeği toplama sürecinin bile bir bilgi birikimi gerektirmesi -örneğin sadece erkek çiçeklerin toplanması- yerel ekolojik bilginin kuşaktan kuşağa aktarımına olanak sağlar. Ayrıca topluluk bağlarını güçlendiren bir tarafı da vardır. Yazlık evlerde aile üyeleri ve komşuların birlikte bahçeden çiçek toplaması ve hazırlık sürecine katılması, yemek üzerinden kurulan kolektif üretim ve paylaşımın bir göstergesidir.

Serinleten Tatlı Bir Mola: Demirhindi Şerbeti

İstanbul ve Halep'teki sokak satıcılarının sattığı demirhindi şerbeti, serinletici ve harareti giderici özellikleri nedeniyle yaz aylarında tüketilen ferahlatıcı bir içecektir. Hazırlama süreci, demirhindilerin yabancı maddelerden arındırılması için durulanmasıyla başlar. Meyve bir havana yerleştirilmeden önce çekirdeklerinden ve kabuklarından ayrılır. Pürüzsüz, macun benzeri bir kıvam elde edilene kadar şekerle birlikte havan tokmağı ile iyice dövülür. Demirhindi karışımı istenen dokuya ulaştığında, su ilave edilen büyük bir kâseye aktarılır. Karışım daha sonra ayran yapımında kullanılana benzer bir süreç izlenerek karıştırılır ve çırpılır. Böylece tatların eşit bir şekilde dağılması sağlanır. Sıvı tülbentten geçirilerek süzülür ve bu işlem kalan katı maddelerin uzaklaştırılması için üç kez tekrarlanır. Şerbet daha sonra soğutulup ferahlatıcı bir etki için buzla servis edilir. Tarihsel olarak demirhindi şerbeti popüler bir sokak içeceği olup sıcak havalarda şekerleme dükkanlarında yaygın olarak satılmaktadır. Bazı varyasyonlarda, aromatik niteliklerini arttırmak için misk ve amber eklenir (Dağdeviren, 2009).

Türkiye'de bunaltıcı yaz aylarında tercih edilen demirhindi şerbeti, susuzluğu gideren bir gelenekten çok daha fazlasını barındırmaktadır. İçeceğin serinletici ve ferahlık veren özellikleri, sıcak bir iklimde vücudun hidrasyon ve ısı giderme ihtiyacını karşılayarak fizyolojik bir işleve hizmet eder. Bununla birlikte, hazırlama yöntemi -demirhindi posasının şekerle zahmetli bir şekilde yumuşatılması, birkaç kez süzülmesi ve bazen amber veya misk gibi nadir baharatların eklenmesi- içeceğin temel bileşenlerinin ötesinde sembolik bir yükselişini ortaya koymaktadır. Tekniğin kendisi, basit bir içeceği kültürel bir gurur ve incelik nesnesine dönüştürmektedir. Demirhindi şerbetinin sokak satıcıları tarafından ya da pastanelerde satılıyor olması onu paylaşılan bir gelenek olarak ortaya koymaktadır. Pazar gibi kentsel ve toplumsal alanlarda görünürlüğü ve bulunabilirliği, mevsimsellik ve misafirperverliğin folklorik bir performansını yaratır, rahatlama ve ferahlama duygusu sunar.

Gesi Mutfağının Yemeği: Çiçek Dolması

Gesi, Kayabağ köyüne ait bu yemek için kabak çiçekleri; güvercin eti, bulgur ve baharat harcı ile doldurulur. Yemeğin yapımında kemikli güvercin eti satırla doğranarak kullanılır, ince doğranmış kuru soğanlarla birlikte tereyağında kavrulur. Domates salçası, karabiber, pilavlık bulgur ve doğranmış taze biber eklenerek karışım homojen hâle gelinceye kadar kavrulur. Hazırlanan iç harç, her biri bir parmak boşluk kalacak şekilde temizlenmiş kabak çiçeklerinin içine paylaştırılarak doldurulur. Dolmalar güveç kabına yerleştirilir; dilimlenmiş domates, taze biber ve sarımsak eklenir. Üzerine bir bardak su döküldükten sonra güveç kabının ağzı kapatılarak odun fırınının serin tarafında bir saat pişirilir (Dağdeviren, 2009).

Yemek; mevsimsel zamanlaması, kırsal becerikliliği ve ritüelleşmiş hazırlığıyla işlevsel folklorun bir örneğidir. Taze kabak çiçeklerinin kıyılmış güvercin eti, bulgur ve baharatlardan oluşan lezzetli bir karışımla doldurulmasıyla yapılan bu yemek, bir topluluğun toprak, emek ve mevsimsel ritimle olan ilişkisini ifade ederek mutfakta tatmin olmanın ötesine geçmektedir. Güvercin, bahçe sebzeleri ve tam tahıllar gibi erişilebilir ve protein açısından zengin malzemeleri bir araya getiren yemeğin hazırlanma süreci -çiçeklerin temizlenmesi, etin kemiği bozulmadan dikkatlice doğranması, baharatların sırayla dizilmesi ve odun fırınının "soğuk odasında" yavaşça pişirilmesi- zamanı, bilgiyi ve akrabalığı birbirine bağlayan performatif bir ritüeli ortaya koymaktadır. Çiçekleri mühürlemeden önce her birinde "bir parmak genişliğinde" boşluk bırakma eylemi, nesiller boyunca aktarılan ölçülü bir geleneği yansıtmaktadır. Bu sadece bir mutfak talimatı değil, miras alınan bir tekniğin de işaretidir. Dar bir hasat döneminde yerel olarak toplanan kabak çiçeklerinin kullanılması, doğanın temposuna yönelik kültürel dikkati pekiştirir. Malzemelerin eşleştirilmesi, odun ateşinde pişirme yöntemi ve güvercinin özel olarak dahil edilmesi (Gesi'deki tarihi küçük ölçekli hayvancılığın bir yansıması) birlikte yemek yoluyla bölgesel kimliği ortaya koymaktadır. Ayrıca bu yemek folklorun uyarlanabilir işlevini de örneklemektedir. Malzemeler bulunabilirliğe göre biraz değişebilir, ancak yapısal form -çiçek doldurma, domates ve sarımsakla mühürleme, yavaş pişirme- sabit kalır. Yemek sadece pişirilmez; yaşanmış mevsimsel bilgi çerçevesinde düzenlenir, toplumsal olarak icra edilir ve tarımsal veya ailevi toplantılarla birlikte törensel olarak tüketilir. Böylece Kayseri'nin kırsal ritminin gelenek ve araziyle süregelen müzakeresinin yenilebilir bir yankısı olarak bir halk lezzeti, hafızası ve ekoloji eseri olarak işlev görür.

Fermente Bellek: Meyan Şerbeti

Meyan kökü şerbetinin hazırlanmasına meyan köklerinin iyice yıkanmasıyla başlanır. Sonrasında ince tellere ayrılana kadar meyan kökleri tokmakla dövülür. Ezilince ahşap bir kaba

konur ve iki litre suda bekletilir. Bu işlem fermantasyon sürecini başlatır. Bu sırada karışımın üzeri bir bezle örtülerek on saat dinlenmeye bırakılır. Ardından sıvı, ayran hazırlamaya benzer bir şekilde bir kepçe kullanılarak kaptan çıkarılıp başka bir kaba aktarılır. İşlem bir saat devamlı tekrarlanır, böylece sıvının tamamen çıkarılması sağlanır. Elde edilen şerbet, koyu kahverengi ila siyah renkte olmalıdır. Meyan kökleri taze değilse, aşırı acı bir tat verebilir. Bu yüzden hazırlama sırasında dikkatli olunması gerekir. Daha sonra berraklık ve pürüzsüz bir kıvam elde etmek adına en az beş kez bir bezden süzülür. İstenen tat dengesini sağlamak için tadı periyodik olarak test edilir. Eğer acılık içeriyorsa daha fazla seyreltme gerekebilir. Bu aşamadan sonra karışıma karanfil eklenip üç litre daha su ilave edilir ve sıvı bir kez daha süzülür. Meyan kökü şerbeti, soğuk tutması için buzla birlikte büyük kaplarda servis edilir. Genellikle kamusal alanlarda, mahallelerde, mezarlıklarda, iş yeri önlerinde, pazar yerlerinde toplumsal yardım etkinliklerinin bir parçası olarak dağıtılır. Doğu Akdeniz ve Güneydoğu'ya ait meyan kökü şerbeti, lezzetini hızla kaybederek tüketime uygun olmayan bir hale geldiği için asla ertesi güne saklanmamalıdır. *Miyam, meyam, piyam, mayam, boyam, buyam balı, mayırkasfal, süs, haşlama* ve *aşlama şerbeti* gibi çeşitli yöresel adlarla bilinir. Güney Anadolu ve Doğu Akdeniz'de özellikle sıcak iklimlerde sevilerek tüketilen bir içecek olmaya devam etmektedir (Dağdeviren, 2010).

Şerbet, sıcak iklimlerde tüketildiği için öncelikle serinletici ve susuzluğu giderici bir işlev görür. Bu yönüyle doğrudan biyolojik bir ihtiyaca cevap verir. Sıklıkla kamusal alanlarda dağıtılması toplumsal yardımlaşma, paylaşım ve bir arada olma gibi ortak değerlerin inşasında önemli bir role sahiptir. Şerbetin sadece taze tüketilmesi gerektiği, belirli usullerle süzülmesi ve karanfille hazırlanması, onu sıradan bir içecekten ayırır. Bu hazırlık süreci, geleneksel bilgi aktarımının bir parçası olarak işlev görür. Bu yönüyle bir ritüel pratik haline gelir. Farklı adlarla anılması ise, bu içeceğin kültürel çeşitliliğini ve yerel kimliklere aidiyetini gösterir. Farklı isimler yerel kültürlerin şerbetle kurduğu ilişkiyi ve sözlü kültürdeki yerini gösterir.

Kırılan Testide Saklı Kültür: Testi Kebabı

Testi kebabının hazırlanmasına sarımsakların soyulması ve domateslerin kabuklarının soyulmadan doğranmasıyla başlanır, böylece yemeğin doğal tatları ve dokuları korunmuş olur. Biberler de benzer şekilde doğranır. Tüm malzemeler tuz, karabiber, etle birlikte büyük bir tepside hafifçe karıştırılır. Malzemelerin ezilmemesi için hassas bir şekilde karıştırılması önemlidir. Karıştırıldıktan sonra büyük bir toprak sürahiye aktarılır. Yemeğin zenginliğini arttırmak için üzerine tereyağı eklenir. Sürahi daha sonra un ve sudan yapılan sağlam bir hamurla kapatılır. Pişirme sırasında ısı ve nemi hapseden doğal bir kapak oluşturulur. Testi

kebabı, yeşil ve sulak bir zeminde yakılan kor ateşin üzerinde pişirilir, böylelikle güvenlik sağlanır ve ateşin kıvamı korunur. Testi közün üzerine yerleştirilir, yanma ya da dengesiz pişmeyi önlemek için ateş düzenli olarak izlenir. Yemeğin iyice pişmesi bir buçuk saat sürer. Hazır olduğunda testi kırılabilir ya da dikkatlice bir servis tepsisine dökülebilir. Testi kebabı genellikle pilav ve yemeğin zengin ve tuzlu lezzetlerini tamamlayan serinletici bir ayran ile servis edilir (Dağdeviren, 2010).

Kültürel olarak testi kebabı açık hava ortamlarında, genellikle aile toplantılarında veya bağ ve bahçelerdeki özel etkinliklerde hazırlanmaktadır. Sunum için testinin kırıldığı modern ticari uygulamaların aksine, orijinal yöntem yemeğin servisine yönelik daha toplumsal bir yaklaşım içerir. Testi kebabının ticarileşmesi yeni servis tarzlarını da beraberinde getirmiştir ancak kökleri, hasat mevsiminin doğal ortamında doğrudan testiden yemek paylaşma şeklindeki kırsal geleneklere derinden bağlı kalmaya devam etmektedir. Bu yemek; mevsimsel kutlamaların, tarımsal mirasın ve toplulukları ortak bir yemek etrafında bir araya getirmenin kalıcı uygulamasının mirasını da taşımaktadır.

Yozgat ve çevresine ait testi kebabı hem pişirme tekniği hem de sosyal bağlamı açısından önemli bir halk yemeğidir. Yaz aylarında, hasat sonrası bağ ve bahçelerde hazırlanan yemek, doğayla uyumlu yaşam biçiminin bir göstergesidir. Yemeğin hazırlığında malzemelerin doğallığı korunur. Sarımsak, domates ve biber gibi ürünler ezilmeden karıştırılır ve toprak testiye yerleştirilir. Unlu hamurla kapatılan testi, köz ateş üzerinde uzun süre pişirilerek lezzet bakımından zengin bir yapı kazanır. Bu süreç beslenme ihtiyacını karşıladığı gibi doğayla kurulan ilişkiyi de besler. Testi kebabının en önemli işlevlerinden biri, toplu tüketim kültürünü teşvik etmesidir. Yemeğin ortak bir testiden paylaşılması, aile ve topluluk bağlarını güçlendirir. Modern sunumlarda testinin kırılması sahneye dayalı bir yenilik olsa da geleneksel formu paylaşım ve eşitliği öne çıkarır.

Tuzlu Suda Kaynayan Kültür: Koruklu Börülce Sallaması Ya Da Sıyırması

Koruklu börülce sallaması, börülcenin çok yönlülüğünü sergileyen bir yemek olup sıcak ya da soğuk olarak tüketilebilen basit ama lezzetli bir tarif sunar. Ağırlıklı olarak yaz aylarında hazırlansa da bu yemek ferahlatıcı bir salata seçeneği olarak da kullanılabilir ve mevsimlik ürünlerin yöresel mutfağa uyarlanabilirliğini vurgular. Hazırlık aşamasında börülceler iki santimlik parçalar hâlinde bölünerek tuzlu kaynar suda haşlanır. Pişirme süresi, sebzenin yumuşak ancak diri kalacağı şekilde belirlenir. Bu esnada, sarımsak ve çeşitli aromatik otlar havanda ezilerek zeytinyağı ile harmanlanır ve karakteristik sos elde edilir. Haşlanan börülceler

bu sosla birleştirilerek sıcak veya soğuk servis edilebilir. Ceviz içi ve bayat ekmekle zenginleştirilmiş versiyonlar da bulunur (Dağdeviren, 2010).

Balıkesir ve çevresine ait börülce sallaması, sade malzemelerin dönüştürülerek kültürel bir kimlik öğesi haline geldiği halk mutfağı örneklerinden biridir. Yaz aylarında sıklıkla tercih edilmesi, bu yemeğin mevsimsel döngülerle olan ilişkisini gösterir. Doğanın sunduğu ürünlerle beslenme pratiği, toplumsal hafızada doğrudan doğaya bağlı bir yaşam biçiminin izlerini taşır. Börülcenin haşlanması ve sarımsakla hazırlanan yağla birleştirilmesi, nesilden nesile aktarılan yerel bilgi ve becerinin dışavurumudur. Malzeme seçiminden sunuma kadar uzanan süreç, kadim bir mutfak pratiğinin ev içindeki aktarımını ve sürdürülebilirliğini temin eder. Sıcak ya da soğuk servis edilebilmesi, onun çok işlevli bir yemek olarak sosyal hayatta farklı bağlamlara uyum sağlayabildiğini gösterir.

Katman Katman Kültür: Balcane Dev

Adıyaman yöresine özgü balcane dev; bulgur, patlıcan ve süzme yoğurdun bir araya gelerek bir lezzet profili oluşturduğu, sabırla hazırlanan kırsal bir yemektir. Bulgurlar yıkanıp demlendikten sonra acılığı giderilen patlıcanlarla birlikte pişirilir. Süreç boyunca biberler ve sonrasında kesilmeden eklenen çırpılmış yoğurt karışıma dâhil edilir. Bu aşamada sürekli aynı yönde karıştırmak yoğurdun bütünlüğünü korumak açısından önemlidir. Yemek, dinlenmeye bırakıldıktan sonra üzerine pul biberli soğanlı yağ dökülerek son dokunuş yapılır. Genellikle ev yapımı ekmek eşliğinde sunulan bu yemek, mevsimsel hasat ve kolektif mutfak etkinlikleriyle ilişkilidir; bağ, bahçe işlerinin yapıldığı dönemlerde sofralarda yer alır. Bu yönüyle hem iş gücünü destekleyen hem de topluluğu bir araya getiren bir fonksiyona sahiptir (Dağdeviren, 2010).

Bulgur, patlıcan, süzme yoğurt ve yağlı soğan bileşimi; proteinden karbonhidrata kadar dengeli bir beslenme sağlar. Uzun süre tok tutar ve bedensel dayanıklılığı artırır. Tarhana kaynatma gibi mevsimsel kolektif faaliyetlerde tüketilmesi, yemeği bir topluluk yemeği hâline getirir. Ortak sofralarda bir arada olma, paylaşma ve dayanışma bu yemek aracılığıyla pekişir. Balcane devin bir gün dinlendirilmesi, zamanı kutsayan mutfak pratiklerinin bir yansımasıdır. Bekleme süresi, sabrı ve mutfakta sürece saygıyı temsil eder. Öte yandan üzerine dökülen kırmızı biberli soğan yağı görsel ve kokusal estetik bütünlük sunar. Bu, yemeğin duyusal hafızada kalıcılığını sağlar. Yemeğin yoğurdunun kesilmemesi için yön değiştirmeden karıştırılması gibi detaylar da kuşaktan kuşağa aktarılan mutfak bilgisi ve tekniklerinin canlı bir örneğidir.

Tarladan Tencereye: Bağla Denlesi (Bulgurlu Fasulye)

Yeşil fasulye ve bulgur yahnisi, bağ ve bahçe hasat dönemlerinde hazırlanıp mevsimsel tazelikle kiler bilgeliğini buluşturan kırsal bir yemektir. Taze fasulyeler el yardımıyla küçük parçalara ayrılır, soğanla birlikte kavrulur ve üzerine bulgur ile doğranmış domates eklenir. Su eklenmeden sebzelerin kendi öz suyuyla pişen bu yemek, doğallığı ve sadeliğiyle öne çıkar. Pişirme süreci tamamlandıktan sonra kısa bir dinlenme süreci uygulanır. Yemeğin hem tat hem doku bakımından bütünleşmesi bu aşamada sağlanır. Genellikle açık havada, hasatla iç içe ortamlarda hazırlanır ve tüketilir (Dağdeviren, 2010). Böylece mevsimsel birlikteliğin, emeğin ve kırsal paylaşım kültürünün de sembolüne dönüşür.

Bulgur ve fasulyenin bir araya gelmesiyle ortaya çıkan Gümüşhane'ye ait bu yemek; protein, lif ve karbonhidrat açısından zengin olup uzun süreli tokluk sağlar. Hasat sırasında bedenin ihtiyacı olan güç ve dayanıklılığı destekler. Yemek, fasulye ve domatesin bol olduğu yaz sonunda bir tek yapılır. Bu da doğaya bağlı beslenme pratiklerinin canlı bir örneğidir. Bağda, bahçede topluca yapılan hasatların ardından pişirilmesi, birlikte üretim ve birlikte yeme kültürünü pekiştirir. Kolektif emeğin bir sofra etrafında taçlandırılmasıdır. Yemeğin kendi suyunda pişmesi, sağlık ve lezzetin yanında ekonomik ve zamansal verimlilik de sağlar. Ayrıca renk, aroma ve doku açısından da estetik bir sonuç sunar. Fasulyenin elle kırılması, su eklenmeden pişirilmesi gibi teknikler ise yerel mutfak bilgisi içinde kuşaktan kuşağa sözlü biçimde aktarılır.

Taşın Sıcaklığında, Domatesin Mevsiminde: Güveç (Simav Usulü)

Simav usulü güveç, yerel malzemelerin toprak güveçte, odun fırınında pişirilmesiyle hazırlanan bir et yemeğidir. Hazırlık sürecinde öncelikle Simav'a özgü dana kuşbaşı eti tuzlanarak toprak güvece konur. Güveç, ağzı kapalı biçimde odun fırınının yan kısmına (koltuk kısmı) yerleştirilir ve bir saat pişirilir. Fırından çıkarılan güvece; doğranmış kuru soğan, biber ve domates eklenir. Üzerine tuz ve Simav tereyağı konularak tahta kaşıkla karıştırılır. Hazırlanan karışımın üstü, mayasız ve tuzsuz yoğrulmuş bir hamurla kapatılır. Bu hamur, güvecin kapağıyla birleştiği yerleri hava geçirmeyecek şekilde dairesel olarak örter. Güveç, tekrar odun fırınının ılıman bölgesine yerleştirilerek bir saat daha pişirilir. Pişme süresi sonunda yemek servise hazır hâle gelir. Bu yemek, genellikle yaz aylarında yerli domates ve biberlerin çıktığı dönemde hazırlanıp tüketilmektedir (Dağdeviren, 2011).

Güveç yemeği, biyolojik işlevi itibariyle protein bakımından zengin olup yerel sebzelerle desteklenerek dengeli bir öğün sağlar. Domates ve biber gibi mevsimsel sebzelerin taze

kullanımı, yaz mevsiminde doğal beslenme biçimlerinin bir örneğidir. Bölgesel hayvancılıkla elde edilen etin ve yerli sebzelerin kullanılması, üretim-tüketim dengesine dayalı geleneksel ekonomi örüntüsünü yansıtır. Yemeğin hazırlanışındaki ritmik süreç, sabır ve beceri gerektirmesiyle toplumsal birlikteliği ve mutfak deneyimini güçlendirir. Aile içi veya komşularla birlikte hazırlanan bu tür yemekler, yerel kimliğin sürdürülmesini sağlar. Ayrıca mevsimsel hazırlık, çevreyle uyumlu bir yaşam biçiminin kültürel izlerini taşır. Odun fırınında yavaş pişirme süreci, sabırlı gözlem ve deneyimi birlikte geçirme zamanı sunar. Güveç kapatma tekniği, ısı dengesi, fırın kullanımı gibi ustalık isteyen bilgilerin genç kuşaklara aktarılmasına aracılık eder. Yaz sebzelerinin değerlendirildiği bu yemek, mevsimsel gıdayla beslenme geleneğini destekler. Güvecin sabır, özen ve malzeme bilgisi gerektirmesi, bu yemeği bir tek bilgili ve dikkatli bireylerin yapabileceği anlamına getirerek toplumsal beceri ayrışmalarına dolaylı katkıda bulunur.

Bakır Kazanda Sessiz Bir Yaz: Balcane Dev (Ayranlı Patlıcan)

Adıyaman yöresine özgü balcane dev, yaz mevsiminde tercih edilen serinletici bir Anadolu yemeğidir. Yoğurt ve su, bakır bir tencereye alınır, tahta kaşıkla sürekli karıştırılarak homojen hâle getirilir, orta ateşte ısıtılmaya başlanır. Kaynamaya yaklaşırken, kesilmesini önlemek için karıştırmaya devam edilir. Kaynama belirtileri ortaya çıktığında, içine yıkanmış dövme buğday (yarma) eklenir. Bu aşamada kaynama noktasına ulaşana kadar çırpılmaya devam edilir. Sonrasında ocağın altı biraz kısılır, dövmenin yoğurtla bütünleşmesi için otuz dakika pişirilir. Bu sırada patlıcanlar alacalı şekilde soyulup büyüklüklerine göre dört ila beş parçaya ayrılır. Yeşil biberler de benzer şekilde uzunlamasına doğranır. Sebzeler, pişmekte olan çorbaya eklenip kısık ateşte bir buçuk saat daha kaynatılır. Nihai kıvam, koyu bir lapa görünümüne ulaşmalıdır. Son aşamada, hilal biçiminde dilimlenmiş kuru soğanlar tereyağında koyu kahverengiye dönene kadar sotelenir. Bu karamelize soğanlar, yemeğin üzerine dökülerek tat profiline hem zenginlik hem de derinlik katar. Yemek sıcak ya da soğuk tüketilebilir. Özellikle buzdolabında birkaç gün bekletildiğinde lezzetinin arttığı ve daha yoğun bir tada ulaştığı bilinmektedir (Dağdeviren, 2014).

Balcane dev, mevsimle uyumlu yaşam stratejilerinin somut bir göstergesidir. Yoğurt, dövme ve sebzeler gibi yerel ve ulaşılabilir malzemelerle yapılan bu çorba, sıcak yaz günlerinde serinletici etkisiyle vücut ısısını dengeleyip ferahlık sağlar. Bu yönüyle, iklimle senkronize bir beslenme pratiğini yansıtır. Yemek yaz aylarında soğuk bir tüketim kültürünü yansıtır ve doğa ritimlerine uygun yaşam, sıcak ve soğuğun denge arayışı şeklinde işlevler gösterir. Ayrıca yemeğin "birkaç

gün bekletilerek daha iyi hale gelmesi", halkın zamanla ve sabırla kurduğu ilişkiyi ve yemeği olgunlaşan bir süreç olarak algılayışını simgeler.

Bostandan Sofraya: Bostan Kavurması (Olmamış Karpuz Kavurması)

Kırşehir'e özgü bu geleneksel yemek, karpuzun tamamının -kabuk dâhil olmak üzere- küçük lokmalar hâlinde doğranmasıyla başlar. İki litre su kaynatılır, doğranmış karpuz parçaları suya eklenir ve otuz dakika boyunca haşlanır. Süre sonunda pişmiş karpuzlar süzülür. Ayrı bir tavada yağ kızdırılır ve süzülen karpuz parçaları eklenerek soteleme işlemine başlanır. Karışımın eşit biçimde kızarması için devamlı karıştırılarak kavurma işlemi yapılır. Karpuzlar istenen kıvama ulaştığında, üzerine tuz ve karabiber serpilir. Akabinde yumurtalar doğrudan tavaya kırılır ve karpuzlarla birlikte karıştırılarak pişirilir. Yumurtalar ile karpuz parçalarının bütünleşmesi sağlandığında yemek sıcak olarak servise sunulur. Arzuya göre üzerine sarımsaklı yoğurt eklenerek lezzet profili zenginleştirilebilir. Karpuzla yemek hazırlamak, özellikle bu meyvenin yoğun olarak yetiştirildiği bölgelerde gelişmiş olan bir mutfak pratiğidir. Her ne kadar yaygın olarak bilinmese de bu yemek çoğunlukla kırsal alanda kendi ürününü değerlendirmek isteyen üreticiler arasında köklü bir gelenek olarak yaşamaktadır. Böylece, karpuzun çok yönlü bir gıda maddesi olarak değerlendirilmesine olanak tanınır (Dağdeviren, 2014).

Bostan kavurması, tarımsal üretimin ev içi tüketimle buluştuğu ekonomik ve işlevsel bir modeldir. Mevsimsel olarak bol bulunan ve çoğu zaman fire veren karpuzun değerlendirilmesi, israfı önleyen bir mutfak bilinci ve kırsal yaratıcılığın bir göstergesi olarak yorumlanabilir. Öte yandan, karpuzun alışılmış tatlı kullanımının dışına çıkarak yumurta ile buluşturulması, yöre insanının doğaçlamaya ve dönüşüme açık mutfak kültürünü de yansıtır. Yemeğin sıcak ve besleyici yapısı, yaz aylarında tarla işçilerine sunulan hızlı ama doyurucu bir öğün niteliği de taşır. Bu yemek halkbilimsel anlamda çok anlamlı bir işlev taşır. Eğlence işlevi, karpuz gibi tatlı ve genellikle meyve olarak bilinen bir ürünün tuzlu ve yumurtalı bir yemeğe dönüştürülmesindeki şaşırtıcı yaratıcılıktan doğar. Karpuzun tamamının kullanılması, kaynakların tamamının değerlendirilmesini öğütleyen normatif bir mutfak anlayışını sürdürür. Bu yemek aracılığıyla halkın doğa ile kurduğu üretken, dönüşümcü ve minimalist dünya görüşü görünür hâle gelir. Karpuz; emeğin, bereketin ve toplumsal esnekliğin simgesine dönüşür.

Avuçta Şekil, Tencerede Anlam: Kel Köfte

Malatya yöresinde yapılan bu yemek; dövülmüş et, ince bulgur, kıyılmış kuru soğan, karabiber ve suyun geniş bir yoğurma kabında bir araya getirilmesiyle hazırlanır. Karışımın üzerine beş adet yumurta kırılır ve tüm malzemeler birbirine tamamen geçene kadar yoğrulur. Bu aşama,

malzeme tam yapışkan ve homojen bir kıvam alana dek sürdürülmelidir. Yoğurma tamamlandığında, küçük parçalar koparılarak avuç içinde misket büyüklüğünde köfteler oluşturulur. Tüm köfteler hazırlandıktan sonra, geniş bir tencerede su kaynatılır ve köfteler kaynayan suya dikkatlice bırakılır. Yüzeye çıkan köfteler, pişmiş olduklarının göstergesidir. Bu noktada oluklu bir kepçeyle sudan çıkarılır ve ayrı bir tabağa alınır. Diğer yandan bir tavada tereyağı eritilir. Haşlanmış köfteler bu yağda hafifçe kızartılır. Üzerine doğrudan yumurtalar kırılır ve yumurtalar pişene kadar üç ila beş dakika aralığında karıştırılır. Yemeğin son aşamasında, ince doğranmış taze nane ve maydanozla süsleme yapılır. Yemek, çoğunlukla yaz mevsiminde serinletici ve doyurucu bir öğün olarak öne çıkar. Türkiye'nin Güneydoğu ve Doğu Anadolu bölgelerinde yaygın olan bu yemek, farklı yörelerde *fukara köfte, yumurtalı köfte, kör köfte ya da hek-i gılorik* gibi adlarla anılmaktadır (Dağdeviren, 2014).

Kel köftenin mevsimle özdeşleştirilmesi, takvimsel yemek kültürü oluşturur. Yazın yapılması, bu yemeği bir tür mevsimsel ritüel haline getirir. Böylece mevsimsel düzenin bir parçası olma bilincini taşır. Yemeğin diğer adının "fukara" olması, sadece ekonomik zorlukları değil, kıtlıkta bile sofradan vazgeçmeyen halkın direncini simgeler. Yoksulken de sofrayı donatma alışkanlığı yemeğe normatif bir işlev yükler. Bu, hayatta kalmanın basit ama onurlu yollarını kutsayan bir bakış açısıdır. Yemeğin bölgesel varyantları ve adları ise halkın yemeği bir tek malzeme ile değil, anlamla da zenginleştirdiğini gösterir.

Yaz Sofrasının Sadeliği: Kabak Bastırma

Kilis'e özgü kabak bastırma yemeğinin hazırlığı, yüksek ısıda etlerin suyunu salmadan mühürlenmesiyle başlar. Etler buharsız, canlı bir ateşte kızartıldıktan sonra ayrı bir tabağa alınır. Aynı tencerede yemeklik doğranmış soğanlar yağda uzun süre kavrularak bir zemin oluşturulur. İnce doğranmış sarımsaklar eklenip birkaç dakika daha sotelenir. Bu aşamada doğranmış biberler eklenerek karışım derinleştirilir. Biber salçası ve baharatlar eklendikten sonra on dakika harcın bütünleşmesi sağlanır. Önceden doğranmış su kabakları bu zengin karışıma dahil edilip tüm malzemeler yavaşça harmanlanarak kısa bir süre pişirilir. Bu aşamadan sonra önceden mühürlenmiş kuzu etleri tencereye alınır, karıştırmadan harcın üzerine yerleştirilir. Etlerin üzerine doğranmış domatesler yayılır. Yemeğin tümü kısık ateşte, tencerenin kapağı kapalı şekilde bir saat pişirilir. Ocaktan alındıktan sonra on beş dakika dinlendirilip sade pilav eşliğinde servis edilir (Dağdeviren, 2015).

Bu yemek; mevsimsel bolluğun, kolektif emeğin ve mutfak hafızasının bir tezahürüdür. Yaz aylarında taze sebzelerin elde edilmesiyle yapılan bu tarif, toplulukların doğayla uyumlu üretim takvimine göre yaşadığını gösterir. Su kabağının bu şekilde kullanımı tarımsal üretimle birlikte

gelen mevsimsel ritüellerin bir parçası hâline gelir. Kabak bastırma yemeği kuşaktan kuşağa aktarılan tarifin ev içindeki uygulamasıyla eğitsel bir çerçeve sunar. Uzun süreli pişirme süreci ve malzeme katmanlaması, mutfakta sabrı ve zamanı yönetmeyi öğreten bir pratik olarak da öne çıkar. Aynı sofrada sade pilavla servis edilmesi ise birlikteliği ve paylaşımı yücelterek sosyal yapıyı pekiştirir. Geleneksel pişirme tekniklerine bağlı kalınması, topluluğun kültürel sürekliliğini koruduğunu gösterir.

Evliliğin Ekşi Tadı: Gelin Turşusu

Patlıcan ve biberler közlenerek pişirilir, kabukları soyulup temizlenir. Temizlenen sebzeler yarım serçe parmak kalınlığında doğranır. Bir tencerede zeytinyağı ısıtılır, içine dövülmüş sarımsak eklenip kısa süre kavrulur. Üzerine su ilave edilip kaynatılır. Kaynamaya başlayan sarımsaklı karışıma nar ekşisi ve tuz eklenir. Doğranmış patlıcan ve biberler ilave edilerek beş dakika kısık ateşte kaynatılıp özleşmesi sağlanır. Yemek, ocak kapatıldıktan sonra soğumaya bırakılır ve soğuduktan sonra özellikle bulgur pilavının yanında servis edilir. Gelin turşusu çoğunlukla yaz aylarında yapılır. Koruk zamanında koruk suyu veya nar suyu sıkılarak da hazırlanır (Dağdeviren, 2018).

Aydın-Karacasu yöresinde yaz sofralarının serinletici, evlilik kültürünün ise sembolik bir yemeği olarak işlev gören gelin turşusu, yaz aylarının ferahlatıcı bir yemeği olmasının yanı sıra geleneksel evlilik kültürünü ve kadın emeğini temsil eden bir yemek olarak ortaya çıkar. Nar ekşisi, ekşiliğiyle evliliğin hem zor hem de tatlı yanlarını simgelerken; patlıcan ve biberin birlikteliği, yeni kurulan aileyi metaforik olarak yansıtır. Sofralara ekşi-tuzlu ferah bir lezzet katar, yaz sofralarında çeşitlilik sağlar. Gelinlere turşu hazırlama yöntemi öğretilerek hem mutfak becerisi hem de gelenek aktarılır. Yemeğin "gelin" adıyla anılması, evliliğin ve aile kurmanın toplumdaki önemini vurgular. Ekşiliği ve ferahlığı, yaz sıcağında serinlik ve rahatlama duygusu verirken, yemek etrafında paylaşılan sohbetler sosyal bir kaçış imkânı sunar.

Bulgurun Tahinle Dansı: Batırık

Mersin'in Silifke yöresine özgü batırık besleyici ve serinletici özellikleriyle tanınan, toplumsal paylaşımın merkezinde yer alan bir yemektir. İnce bulgurun tahin, kavrulmuş yer fıstığı, salça, kuru soğan ve baharatlarla yoğrulmasıyla başlayan süreç, on dakika süren yoğun bir karıştırma ve yoğurma aşamasıyla devam eder. Doğranmış domatesler ile limon suyu ve nar ekşisinin eklenmesiyle karışım tat dengesini bulur. Son aşamada, ince doğranmış yeşilliklere zeytinyağı eklenerek ezmeden karışıma katılır; soğuk su, buz veya kar ilavesiyle serinlik etkisi artırılır.

Batırık, çoğunlukla marul veya haşlanmış beyaz lahana yapraklarına sarılarak servis edilir (Dağdeviren, 2017).

Batırık, mevsimsel koşullar ve bölgesel iklimle doğrudan ilişkilidir. Yaz aylarında serinletici etkisi, biyolojik gereksinimlere cevap verirken; tahin, fıstık ve taze sebzelerle sağlanan besleyicilik, uzun yaz günlerinde enerji ihtiyacını karşılar. Kültürel olarak batırık, sofraları bir araya getiren, komşuluk ilişkilerini güçlendiren ve misafirperverliğin simgesi olan bir yemektir. Hazırlanışındaki adımların -yoğurma süresinin uzunluğu, malzemelerin belirli sırayla eklenmesi- ustalık göstergesi olarak görülmesi toplumsal saygınlığın ölçütlerinden biridir. Nar ekşisi ve limonun dengeli kullanımı, yöresel damak zevkini yansıtarak kültürel kimliği pekiştirir.

Ekşinin Tazeliğinde Yazın Ruhu: Pürpürüm (Pirpirim) Ekşisi

Pürpürüm ekşisi hazırlanırken, tüm malzemeler ince ince doğranarak bir kaba alınır. Baharatlar, salça, nar ekşisi, buz ve yeterli miktarda tuz eklenir. İki dakika karıştırılır. Hazırlanan salatanın kısa bir süre bekletilmesi hem soğumasını hem de buzların hafifçe erimesini temin eder. Yemeğin özgün tadı, kaşıkla tüketilmesinde saklıdır. Bu nedenle çatal kullanılmaması gerektiği özellikle vurgulanır. Bölgenin farklı kesimlerinde bu yemek "kaşık salatası", "sulu salata" veya "bostana salatası" olarak da adlandırılmaktadır. Çoğunlukla pilavların ve bulgur köftelerinin yanında tüketilir. Serinletici özelliği nedeniyle yaz mevsiminde sofraların vazgeçilmezlerinden biri hâline gelmiştir. Pürpürüm ekşisi Gaziantep, Adıyaman ve Şanlıurfa çevresinde yaygın olarak bilinir ve sevilir. Eskiden bölgede yaz düğünlerinin içkili sofralarında mutlaka bulunan bu yemek, toplumsal eğlencelerin ayrılmaz bir parçası sayılır. Ayrıca iştahsız kişilere iştah açıcı olarak sunulmakta, hamile kadınların aşerdiği tatlardan biri olduğu aktarılmaktadır (Dağdeviren, 2017).

Pürpürüm ekşisi, yazın bireylerin hem biyolojik hem de toplumsal ihtiyaçlarını karşılayan bir yiyecektir. Doğal, ekşi ve serinletici yapısıyla bedenin sıcak iklime uyumunu kolaylaştırır. Düğün sofralarında yer alması, kolektif eğlencelerde paylaşım ve birlikteliğin bir sembolüne dönüşmesini sağlar. Yaz düğünlerinde sofraya serinlik ve neşe katan, eğlenceleri tatlandıran bir unsurdur. Genç nesillere yaz aylarında nasıl serinletici ve iştah açıcı yiyecekler hazırlanacağı öğretilir, mutfak kültürünün aktarımı sağlanır. Pürpürüm ekşisi, düğün sofralarında paylaşım ve topluluk bilincini pekiştirir. Yaz mevsiminde vazgeçilmez oluşu, doğayla uyumlu yaşamanın önemini yeniden onaylar. Sıcak yaz günlerinde bedenin serinleme ihtiyacına cevap vererek bir tür rahatlama sağlar. Ayrıca iştahsızlığa çare olduğuna inanılması, yemeğe şifa işlevi de yükler. Sofraların ferahlatıcı ritüeli ve halk hekimliğiyle iç içe geçmiş bir tat olarak öne çıkar.

Evliliğin Ekşi Tadı: Gelin Turşusu

Patlıcan ve biberler közlenerek pişirilir, kabukları soyulup temizlenir. Temizlenen sebzeler yarım serçe parmak kalınlığında doğranır. Bir tencerede zeytinyağı ısıtılır, içine dövülmüş sarımsak eklenip kısa süre kavrulur. Üzerine su ilave edilip kaynatılır. Kaynamaya başlayan sarımsaklı karışıma nar ekşisi ve tuz eklenir. Ardından doğranmış patlıcan ve biberler ilave edilerek beş dakika kısık ateşte kaynatılıp özleşmesi sağlanır. Yemek, ocak kapatıldıktan sonra soğumaya bırakılır ve soğuduktan sonra özellikle bulgur pilavının yanında servis edilir. Gelin turşusu çoğunlukla yaz aylarında yapılır. Koruk zamanında koruk suyu veya nar suyu sıkılarak da hazırlanır (Dağdeviren, 2018).

Aydın-Karacasu yöresinde yaz sofralarının serinletici, evlilik kültürünün ise sembolik bir yemeği olarak işlev gören gelin turşusu, yaz aylarının ferahlatıcı bir yemeği olmasının yanı sıra geleneksel evlilik kültürünü ve kadın emeğini temsil eden bir yemektir. Nar ekşisi, ekşiliğiyle evliliğin hem zor hem de tatlı yanlarını simgelerken; patlıcan ve biberin birlikteliği, yeni kurulan aileyi metaforik olarak yansıtır. Sofralara ekşi-tuzlu ferah bir lezzet katar, yaz sofralarında çeşitlilik sağlar. Gelinlere turşu hazırlama yöntemi öğretilerek hem mutfak becerisi hem de gelenek aktarılır. Yemeğin "gelin" adıyla anılması, evliliğin ve aile kurmanın toplumdaki önemini vurgular. Ekşiliği ve ferahlığı, yaz sıcağında serinlik ve rahatlama duygusu verirken, yemek etrafında paylaşılan sohbetler sosyal bir kaçış imkânı sunar.

Acının İştaha Dönüşen Hali: Kuru Baş (Kök) Biber Kavurması

Kuru baş (kök) biber kavurması, Hatay mutfak geleneğinde yaz aylarında kurutulan kırmızı biberlerin kış sofralarına kazandırılmasıyla ortaya çıkan bir yemektir. Öncelikle biber kökleri kaynatılarak yumuşatılır ve süzüldükten sonra soğanlarla birlikte zeytinyağında uzun süre kavrulur. Soğanlar sararınca biberlerle özleşir ve nar ekşisiyle tatlandırılarak sıcak ya da soğuk şekilde tüketilir. Bölgedeki kırmızı biberler yazın kurutularak kışın kavurma, kızartma ya da turşu yapımında değerlendirilir. Kök kısmı ayrı olarak kavurmalarda, diğer kısımları ise kızartma ve yumurtalı yemeklerde kullanılır. Ayrıca yoğurt eşliğinde sunumu da yaygındır. Halk arasında bu yemeği yiyen kişinin iştahının hiçbir zaman kapanmayacağına inanılır (Dağdeviren, 2019). Bu inanç, biberin acılığının mideyi uyardığı ve yeme isteğini artırdığı yönündeki gözleme dayandırılır. Böylece yemek iştah açıcı bir tedavi yöntemi olarak da işlev görür.

Kuru baş biber kavurması, kış aylarında sofralara lezzet katmanın yanı sıra iştah açıcı bir işlev üstlenir. Biberin acılığı ve nar ekşisinin ekşiliği, sindirimi kolaylaştırıcı etkisiyle halk arasında

tedavi edici özelliklere sahip kabul edilir. Kurutulmuş biber, uzun süre saklanabilen ve kış sofralarına renk katan bir malzemedir. Kavurma ve kızartmalar, kalabalık sofralarda paylaşımı teşvik eder. Kışa hazırlık için yazdan yapılan kurutma işlemi, gelecek kuşaklara aktarılır. İştah açıcı özelliğiyle hem hastalık dönemlerinde hem de zayıf düşmüş kişilerin toparlanmasında moral kaynağı olur.

Mevsimin Beyaz Tadı: Fırında Oğlak Etli Beyaz Kavata

Kavatadan çekirdekleri ayıklanarak içi boşaltılır ve sap kısmı kesildikten sonra dip kısımlarına çuvaldız yardımıyla delikler açılır. Yarım saat süreyle tuzlu su içerisinde bekletilen kavataların içi yumuşatılıp çekirdeklerinden arındırılır. Ardından fazla suyu sıkılarak süzülür ve üzeri nemli bir bezle kapatılır. Hazırlanan kavatalar, geniş toprak çömleğin içerisine soğanlarla birlikte yerleştirilir. Oğlak etleri dip kısma, domates ve biberler ise çevresine dizilir. Üzerlerine tuz serpilip tereyağı parçaları eklenir. Çömleğin ağzı kapatıldıktan sonra odun ateşinin kül kısmında iki saat pişirilir. Fırından çıkarıldıktan sonra, kapağı açılarak birkaç dakika dinlendirilir ve ekmekle birlikte sofraya sunulur. Bu yemek yaz aylarında yapılmakta ve tüketilmektedir. Ayrıca kavatanın turşusu da bölgede bilinir; bu nedenle beyaz kavata turşusuna "kof turşusu" adı verilmektedir (Dağdeviren, 2019).

Isparta, Antalya ve Konya çevresinde yapılan fırında oğlak etli beyaz kavata, mevsimsel tüketim ile doğrudan bağlantılı bir yemektir. Yaz mevsiminde yapılan bu yemek, hem doğadan elde edilen sebzenin (beyaz kavata) hem de kurbanlık ya da günlük beslenmede kullanılan oğlak etinin birlikte kullanımına dayalı bir kültürel uyum örneğidir. Yemek, karın doyurmanın ötesinde yaz sofralarının toplumsal birlikteliğini güçlendirir. Kavata, boşaltılıp doldurularak dönüştürülen bir sebze olmasıyla, doğadaki geçişleri ve dönüşümleri sembolize eder. Protein ve sebzeyi bir araya getirerek dengeli bir beslenme sağlar. Çömlek içinde uzun süre pişirilmesi, topluca tüketilen sofraları teşvik eder. Yaz aylarında yapılması, bu yemeğin bir çeşit mevsimsel ritüel yemeği olarak algılanmasına yol açar. Kavatanın çekirdeksiz hâle getirilip kullanılması, mutfak bilgisinin kuşaktan kuşağa aktarımını simgeler.

Patlıcanın Yeniden Doğuşu: Bağcan-e Reşkan (Patlıcan Salatası)

Şırbak ve Hakkâri çevresine ait yemek için patlıcan ve biber köz ateşi üzerinde iyice pişirilir. Kabukları soyulup ince doğranarak bir kaba alınır. İnce kıyılmış maydanoz ve dereotu eklenir. Yeterli miktarda tuz, hafifçe kavrulmuş sarımsak ve sumak ekşisi ilave edilerek karıştırılır. Böylece yemek sofraya hazır hale getirilir. Bu salatanın *seleta-i bağcan, bağcan-î şelkandî* gibi

isimleri de mevcuttur. Halk arasında yaz aylarında patlıcanın çoğalması ile birlikte tüketilen bu yemek, "yiyenin sakinleşeceği" inancıyla ilişkilendirilir (Dağdeviren, 2020).

Bağcan-e reşkan, mevsimsel bolluğun ve ateşin arındırıcı gücünün simgesidir. Patlıcanın közlenmesi, ateş aracılığıyla dönüşümünü ifade eder. Bu dönüşüm toplumsal bellek içinde "kötü huylardan arınma" ve "içsel dinginlik" le bağdaştırılır. Bu yemek ruhî dengeyi sağlama işlevi üstlenir. Gündelik yaşamın kaygılarını hafifletmek için sembolik yiyecekler kullanılır. Burada közlenmiş patlıcan bu işlevi yerine getirir. Yaz aylarında yaygın biçimde yapılan bu salata, sofralarda paylaşım yoluyla dayanışmayı ve toplumsal uyumu pekiştirir.

Tandır Kokusunu Taşıyan Çorba: Bacaklı Çorba (Erişteli Mercimek)

Yeşil köy mercimeği tuzlu suda bir taşım kaynatılıp ağzı kapalı olarak bekletildikten sonra süzülür. Ayrı bir tencerede yağın yarısı kızdırılarak soğanlar ilave edilip kavrulur. Üzerine toz biber, pul biber, domates salçası ve karabiber eklenerek kısa süre kavrulduktan sonra mercimek ve tuz katılır. İki dakika daha pişirme işlemine devam edilir. Kalan sular ilave edilip mercimek yumuşayıncaya kadar kaynatılır. Erişteler de tencereye eklenir, beş-on dakika daha özleşinceye kadar pişirilir. Ayrı bir tavada kızdırılan yağın içine nane ve sarımsak atılıp kısa süre kavrulduktan sonra çorbanın üzerine dökülerek servis edilir. Bu çorba, yaz aylarında taze biber ve domates ilavesiyle de hazırlanır. Erişteli mercimek çorbası olarak bilinir. Ayrıca et suyu veya tavuk suyu katılarak da pişirilir. Yörede farklı isimlerle de anılır: kesik çorbası, dul avrat çorbası. Kurutulmuş dereotu da malzeme olarak kullanılabilir (Dağdeviren, 2022).

Bacaklı çorba, yöredeki gıda çeşitliliğini ve mevsimsel üretim biçimlerini yansıtan bir yemektir. Yaz aylarında taze sebze ile zenginleştirilmesi, mevsimsel koşullara uyum işlevini gösterir. Bu çorba, Tokat halkının tarımsal üretimi (mercimek, erişte, sebze) ile kültürel alışkanlıklarını uyumlu hâle getirmektedir. Sofralarda lezzet ve doyum kaynağıdır. Yörede farklı adlarla anılması, toplumsal bellekte köklü bir yere sahip olduğunu gösterir. Mercimek ve eriştenin hazırlanışı ile yağın nane ve sarımsakla kızdırılıp çorbaya dökülmesi, kuşaktan kuşağa aktarılan bir mutfak bilgisidir. Çorbanın "kesik çorbası" veya "dul avrat çorbası" adları, yöredeki sosyo-kültürel deneyimlerin ve isimlendirme pratiklerinin yemek üzerinden ifade bulduğunu gösterir.

Sadelikte Saklı Zenginlik: Çingen Pilavı

Domatesler küp küp doğranır, sivri biber ve soğan aynı şekilde kesilerek ince kıyılmış maydanozla birlikte hazırlanır. Tüm malzemeler geniş bir kaba alınır. Üzerine kesik, zeytinyağı

ve yeteri kadar tuz eklenip özenle karıştırılır. Bu sade fakat dengeli karışım, sofralarda hem serinletici hem de besleyici bir tat olarak yerini bulur (Dağdeviren, 2022).

Aydın yöresine ait çingen pilavı, içeriğindeki basit malzemelere rağmen kültürel olarak çok yönlü bir işleve sahiptir. Yaz aylarında özellikle sabah öğünlerinde tüketilmesi, bireylerin mevsim koşullarına uygun hafif ve besleyici bir yiyeceğe erişimini sağlar. Böylece yaşamın sürdürülmesine doğrudan hizmet eder. Sofralarda keyif ve lezzet unsuru olur. Sade malzemelerden de doyurucu yemek yapılabileceğini gelecek kuşaklara aktarır. Yaz aylarında kahvaltılarda tüketilmesi geleneğiyle kültürel düzeni ve alışkanlıkları pekiştirir. Çingenelerin yemek yapma tarzına atfedilen bereket inancı üzerinden topluma "paylaşımın ömrü bereketlendirdiği" anlayışını taşır.

Sebillerden Sofralara: Cillev (Sumaklı Pekmez Şerbeti)

Sumak, bir gün önceden suyun içinde bekletilir. Sonra süzülür, taneler ayrılır. Tane sumaklar, köfte yoğurur gibi yoğrulur, iki dakika boyunca suyun içindeki özlerinin tamamen çıkması sağlanır. Elde edilen su tekrar süzülerek temiz bir kaba alınır. Bu işlem, sumak aromasının suya tamamen geçmesi için birkaç kez tekrarlanır. Pekmez, hazır olan sumak suyuna eklenip iyice karıştırılır. Karışım, ince bir tülbentten geçirilir ve içerisine gül suyu ilave edilir. Kapağı kapalı bir şekilde en az bir gün dinlendirilir. Soğutulduktan sonra serin bir içecek olarak servis edilir. Meyankökü, demirhindi, sumak ve pekmez gibi malzemelerle hazırlanan bu içecek, bölgenin geleneksel serinleticilerindendir. Yaz aylarında ve Ramazan ayında tercih edilir. Cillev, aynı zamanda Lübnan, Filistin, İsrail gibi ülkelerde de yapılmakta olup *cellab, calleb, cellav* gibi isimlerle bilinir. Yaz aylarında serinlemek amacıyla içilmesinin yanında hayır için sebillerde dağıtıldığı aktarılmaktadır (Dağdeviren, 2023).

Şerbet, Güneydoğu Anadolu'da toplumsal bir ritüelin ve kültürel hafızanın parçasıdır. Sıcak iklim koşullarında serinlik sağlar. Ramazan aylarında içilmesi, beraberliği ve dini ritüelleri destekleyen bir işlev görür. Sumak ve pekmez hazırlama teknikleri, gençlere aktarılarak mutfak bilgisinin ve geleneksel tariflerin korunmasına katkıda bulunur. Ramazan ayında ve hayır etkinliklerinde cillevin dağıtılması, paylaşma ve yardımlaşma değerlerini pekiştirir. Sebillerde ücretsiz dağıtılması, toplumsal dayanışmanın güçlü bir göstergesidir. Yaz aylarında serinletici bir içecek olarak tüketilmesi, bireylerin günlük yaşam stresini azaltır ve sosyal bir keyif aracı hâline gelir. Dini günlerde ve Ramazan'da tüketilmesi gerektiğine dair inanç, bireylerin geleneksel ritüellere bağlı kalmasını sağlar. Böylece toplumsal düzenin devamlılığı desteklenir.

3.1.3. Kış Yemek ve İçecekleri

Kış mevsimi, Anadolu toplumlarının tarihsel olarak hem iklimsel sertlik hem de kaynakların sınırlılığı nedeniyle en fazla hazırlık ve strateji gerektiren dönemlerinden biridir. Bu nedenle kış yemekleri ve içecekleri, yalnızca soğuktan korunma ihtiyacını değil, yazdan kalan birikimin ve mevsim geçişlerinin mutfağa yansıttığı derin kültürel belleği de temsil eder. Bitlis'in Komiş Mahallesi'nde hazırlanan şekalok, gogullu aş, kara çorbalar, yoğurtlu ayıp kabağı kızartmaları, mısır keşkeği, boz bulamaç gibi yemekler kışın enerji ihtiyacını karşılayan temel lezzetlerdir. Bu yemeklerin ortak niteliği, çoğu zaman yaz aylarında kurutularak saklanan fasulye, karpuz gibi şerbetler, baharat karışımları ve et ürünlerinin kış sofralarında yeniden canlandırılmasıdır. Tıpkı kuru kemikli hışik veya elbeke gibi. Kış mutfağı mevsimsel döngünün sürdürülebilirliğini temsil eden bir kültürel organizasyon alanıdır. İşlevsel halkbilimi açısından bakıldığında bu yemek ve içecekler, kışın toplumsal yapıyı ayakta tutan çoklu işlevlere sahiptir.

Kış yemekleri bir yandan bedenin sıcak tutulması, enerji ihtiyacının karşılanması ve hastalıklara karşı direncin yükseltilmesi gibi biyolojik işlevler, diğer yandan dayanıklılık, tasarruf ve kaynak yönetimi gibi ekonomik işlevler üstlenir. Genç kuşaklara kurutma, saklama ve yeniden işleme tekniklerini aktarır. Kışa hazırlığın ahlaki önemini hatırlatır. Soğuk mevsimde sıcak çorba, etli yemek, tereyağlı hamur işleri ve şerbetlerle güven ve rahatlama sağlar. Ailelerin bir arada üretip tüketmesi, paylaşılan yemekler üzerinden topluluk bağlarının pekişmesini sağlar. Papaz yahnisi, su böreği, yahudi köftesi, hamsi tava (kapça tiganeri) gibi bölgesel çeşitler, farklı toplulukların kış mutfağına kattığı kültür zenginliğini de görünür kılar. Kış yemekleri, hem sert iklim koşullarında hayatta kalmanın kültürel stratejilerini hem de Anadolu'nun çok çeşitli sofra ritüellerini bünyesinde taşır. Karpuzdan üretilen şebeş şerbeti, horpuk şerbeti, cücük kavurması, nevzine, karatup kavurması ve düdük piyazı gibi yemek ve içecekler, bölgesel varyantlara rağmen ortak bir kış teması altında birleşir: dayanıklılık ve bereket. Yazın saklanan ürünlerin yeniden canlandırılması, kemikli etin uzun pişirimle dönüştürülmesi, tahıl ve süt ürünlerinin bir araya gelerek hem besleyici hem de şifa verici bir nitelik kazanması, kış sofralarını halkbilimsel açıdan bir "sağaltım alanı" na dönüştürür. Böylece kış mutfağı, sadece mevsimsel bir beslenme düzeni değil; dayanışmanın, çeviklik ve uyumun, ekolojik bilginin, şifa arayışının ve kültürel sürekliliğin sofra üzerinden yeniden üretildiği bir halk kültürü alanı hâline gelir.

Kışın Direnci, Kadının Eli: Şekalok

Bitlis'in Komis mahallesinin bir yemeği olan şekalok; bir su bardağı nohut, bir su bardağı yeşil mercimek ve beş yüz gram kurutulmuş salatalık kabuğunun ayrı ayrı haşlanmasıyla hazırlanır.

Salatalık kabukları yumuşadıktan sonra nohut büyüklüğünde doğranır. Doğranmış salatalık kabukları bir tencerenin dibine yerleştirilip haşlanmış mercimek ile nohut eklenir. Dört su bardağı ılık su ilave edilir, malzemeler kısık ateşte yirmi dakika kaynatılır. Bu sürenin sonunda yemek, kıvamını koruması için en kısık ateşte tutulur. Diğer yandan, büyük bir tepside yüz gram ince bulgur, havanda dövülmüş beş yüz gram yağsız ve sinirsiz hevür eti (erkek keçi eti) ile birleştirilir. Tuz eklenip malzemeler iyice harmanlanır. İşlem sırasında, istenen dokuyu elde etmek için ellerin tamamen kuru kalması çok önemlidir. Karışım daha sonra küçük gloriklere (elle şekillendirilmiş minik parçalar) dönüştürülür ve bunlar yavaşça kaynayan kaba eklenir. Birleştirilen malzemeler yirmi dakika daha birlikte pişirildikten sonra sarımsaklı koyun yoğurdu ve kırmızı pul biberli eritilmiş tereyağı ile servis edilir. Komis çayı kıyısında yer alan Komis mahallesi, çeşitli otların ve salatalıkların yetiştirildiği yemyeşil bahçeleriyle tanınır. Bu salatalıklar yaz aylarında kurutulur ve daha sonra kış aylarında şekaloğun hazırlanmasında kullanılır. Yerel inanışlara göre, bu yemeği tüketenler canlılık, güç ve dayanıklılık kazanmakta ve onu en iyi komşularıyla sosyalleşmekten hoşlanan kadınlar hazırlamaktadır (Dağdeviren, 2006).

Şekalok yemeği, işlevsel açıdan ilgi çekici bir örnektir. Salatalıkların kışın kullanılmak üzere yazın kurutulması işlemi bir muhafaza tekniğinden öte, topluluğun kıtlığa kasıtlı ve sembolik bir şekilde hazırlanmasına olanak tanıyan, gıda yollarının mevsimsel olarak yeniden yönlendirilmesidir. Kış aylarında tüketilmesi, enerji verici ve onarıcı nitelikleriyle ilgili inançlarla birleştiğinde, iklimsel ve fiziksel zorlukların ortasında canlılığı ritüelleştirme girişimini ortaya koymaktadır. Yemek, folklorun didaktik ve bütünleştirici işlevlerini de yerine getirir. Geleneksel olarak kadınlar, özellikle de komşularını ağırlamaktan ya da ziyaret etmekten hoşlananlar tarafından hazırlanır ve yerel sosyal etkileşimin önemli bir unsuru haline gelir. Hazırlanması ve ortak tüketimi sayesinde kültürel aktarım için bir platform haline gelerek misafirperverlik, topluluk direnci ve nesiller boyunca aktarılan gıda bilgisi değerlerini güçlendirir.

Kış Geleneklerinde Sosyal Bağlam: Gogullu Aş (Kesme Aş)

Kars Sarıkamış'a ait gogullu aş adlı geleneksel yemek için mercimekler haşlanıp süzülür ve hafif sertleşmesi için soğuk suya alınır. Eş zamanlı olarak; un, yumurta, tuz ve et suyuyla yoğrularak sert bir hamur elde edilir. Bu hamurun üçte biri ayrılırken, geri kalan kısmı uzun ince şeritler hâlinde elde yoğrularak çeyrek parmak kalınlığında parçalara kesilir. Ayrılan kısım ise oklava yardımıyla açılıp erişte biçiminde doğranır. Ayrı bir tavada kızdırılan yağda küçük yuvarlaklar hâlinde kesilen hamur parçaları kızartılır. Bu parçalar tarifin karakteristik bileşeni

olan “kızarmış hamur” u oluşturur. Bu, atlanmaması gereken bir unsurdur. Aynı yağda doğranmış soğanlar sote edilip süzülmüş mercimekler ilave edilerek birlikte kavrulur. Devamında kemik ya da tavuk suyu eklenerek kaynamaya bırakılır. Fesleğen ve tuzla tatlandırılan yemeğe erişteler eklenip beş dakika pişirilir. Son aşamada önceden kızartılmış hamurlar ilave edilir, birkaç dakika daha pişirme işlemine devam edilir. Hazırlanan yemek sıcak olarak servis edilir. Gogullu aş, kırsal kış yemeği olmanın ötesinde, geçmişe duyulan özlemi temsil eden bir sofra geleneği olarak özellikle göçmenler ve gurbetçiler için nostaljik bir anlam taşır (Dağdeviren, 2008).

Gogullu aş fiziksel beslenmeyi ve duygusal tatmini eşzamanlı karşılayan işlevsel bir halk mutfağı ürünüdür. Soğuk mevsimlerde bedenin sıcak tutulması ve enerji ihtiyacının karşılanması için hazırlanır. Tarifin göç etmiş bireylerde nostaljiye dönüşmesi, yemeğin duygusal boşlukları da doyurduğuna işaret eder. Kızarmış hamurun yemeğe eklenişi teknik bir detaydan öte kültürel sadakatin bir göstergesidir. Tarifin bu aşamasının atlanmaması gerektiğine dair söylem ise, folklorik bilginin nasıl korunup aktarıldığının canlı bir örneğidir. Gogullu aş, aile hafızasını diri tutan ve göçün yarattığı boşlukları kültürel anlamla dolduran bir geleneksel beslenme biçimi olarak konumlanır.

Bir Çorbadan Fazlası: Kara Çorba

Kış aylarında yapılan yemeğin ilk adımı olarak barbunyalar bol suyla yıkanır, haşlama tenceresine alınıp kısık ateşte kaynatılır. Pişirme esnasında yüzeyde biriken köpük ya da yabancı maddeler temizlenir. Barbunyalar yumuşadıktan sonra, ocaktan alınan haşlama suyu süzülmeden doğrudan çorba temelini oluşturacak şekilde tencereye geri konur. Tuz ilavesi yapılır ve karışımın lezzet uyumu için düşük ısıda pişirmeye devam edilir. Bu sırada, ayrı bir tavada zeytinyağı ya da kuyruk yağı ısıtılır, içerisine doğranmış soğanlar eklenir ve bulgur tanesi inceliğinde kavruluncaya dek sotelenir. Nanenin kavrulması ise hem tat katmak hem de sindirimi kolaylaştırmak amacıyla dikkatli bir şekilde yapılır. Elde edilen bu karışım, tencereye eklenir. Çorbanın son aşamada düşük ateşte yirmi dakika demlenmesi sağlanır (Dağdeviren, 2009).

Amasya Çakırsu köyüne ait kara çorba; bireyler arası ilişkileri, dayanışma biçimlerini ve hafızada sürekliliği biçimlendirir. Bu bağlamda, kış aylarında aile bireylerini bir araya getiren, kalabalık sofraları ısıtan bir sosyal işlev görmektedir. Soğuk hava koşullarında bağışıklık sistemini güçlendirmesi ve metabolizmayı dengelemesiyle birlikte, kırsal yerleşimlerde bir tür “geleneksel sağlık pratiği” olarak da konumlanır. Bazı hanelerde kurutulmuş ilikli kemiklerin ve acı baharatların eklenmesi, çorbanın hem zenginleştirilmiş halini hem de yerel reçetelerle

birleşmesini yansıtır. Dolayısıyla mutfak ile kültürel kimlik arasında köprü kurar ve bellekte saklı duran kış ritüellerinin temsili hâline gelir.

Kışın Sofraya Gelen Misafir: Yoğurtlu Dikenli Ayıp Kabağı Kızartması

Yemeğin yapılışı; kabakların soyulması, çekirdeklerinin çıkarılması ve limon suyu ile tuz eşliğinde ovulmasıyla başlar. Kabaklar daha sonra, iri ve rastgele parçalar hâlinde doğranır ve fazla nemleri giderildikten sonra kızgın zeytinyağında kızartılır. Bu işlem devam ederken, bir yandan ince doğranmış sarımsak ve maydanoz yoğurtla karıştırılır, tuz ve limon suyu eklenerek homojen bir sos elde edilir. Kızartılan kabaklar, bu yoğurtlu karışımın üzerine yerleştirilir. Öte yandan, biber ayrı bir tavada kızdırılıp üzerine dökülür, böylece son hâlini alır. Bu yemek, kış aylarında yetiştirilen ve dikenli yapısıyla tanınan özel bir kabak türüyle hazırlanır. Farklı yörelerde adı değişiklik gösterir. Örneğin Antalya'da "a...cık kabağı" olarak adlandırıldığı bilinmektedir (Dağdeviren, 2009).

Mevsimlik kabak bazlı bu yemek hem bir geçim stratejisi hem de kültürel sürekliliği güçlendiren bir araç olarak yorumlanabilir. Sebzenin yıkanması, tuzlanması, kızartılması ve katmanlara ayrılması gibi eylemler sadece estetik ve lezzet geleneğini ifade etmekle kalmaz, mutfakla ilgili sözlü bilginin nesiller arasında aktarılmasını da sağlar. "A...cık kabağı" gibi özel yöresel isimlerin dahil edilmesi yemeğin yerel, dilsel ve botanik hafızayı nasıl kodladığını da örneklemektedir.

Bir Lokma, Bir Anı: Mısır Keşkeği

Mısır keşkeği, Türkiye'nin çeşitli bölgelerinde farklı şekillerde hazırlanıp tüketilen bir yemektir. Hazırlık süreci, keşkeklik mısırların iyice yıkanmasıyla başlar. Temizlenen mısırlar bakır bir tencereye konulur, üzerine tuz ve su eklenir. Odun ateşinde üç saat pişirilir. Pişirme süresince mısırların fazla karıştırılmaması veya ezilmemesi, istenen dokunun korunması açısından önemlidir. Ayrıca, yemeğin kıvamını muhafaza etmek için suyun aşırı azaltılmasından kaçınılmalıdır. Mısırlar pişerken, soğanlar ince ince doğranır ve ayrı bir tavada tereyağında altın sarısı bir renk alana kadar sotelenir. Pişen mısır keşkeği, porsiyonlara ayrılarak kaselere alınır. Her porsiyonun ortasında küçük bir çukur oluşturulur, eritilmiş tereyağı ve sotelenmiş soğandan bir kaşık eklenir. Yemek, yoğurt veya turşu eşliğinde servis edilerek lezzet profili zenginleştirilir. Çorum, Kargı-Sinanözü köyüne aittir ve ağırlıklı olarak kış aylarında hazırlanıp tüketilir. Yoğurt, süt veya domates salçası içeren varyasyonlarla da uyarlanabilir ve hazırlanışında bölgesel çeşitliliğe katkıda bulunur. Türkiye'nin farklı bölgelerinde mısır

keşkeği, et veya kümes hayvanları ile zenginleştirilerek çok yönlülüğünü göstermektedir (Dağdeviren, 2009).

Geleneksel bir Türk yemeği olan mısır keşkeği, Anadolu'nun sert kışları için uygun ve besleyici bir yemek olarak hizmet vermektedir. Yavaş pişirilen mısır, sotelenmiş soğan ve tereyağı ile zenginleştirilerek doyurucu bir besin sağlar. Nesiller boyunca aktarılan geleneksel keşkek hazırlama yöntemleri, kültürel bilgi ve değerlerin aktarılması için bir araç görevi görmektedir. Gençleri pişirme sürecine dahil etmek mutfak becerileri kazandırmakla birlikte folklorun eğitim işlevini yansıtan bir kimlik ve süreklilik duygusu da aşılar. Türkiye'nin farklı bölgelerinde yerel malzemeler ve teknikler kullanılarak yapılan mısır keşkeği çeşitleri, yemeğin uyarlanabilirliğini ve bölgesel kimlikleri ifade etmedeki rolünü göstermektedir.

Torosların Sessiz Tanığı: Boz Bulamaç

Tarsus yayla köylerine ait bu yemeğin hazırlanışına, kurutulmuş etin yıkanması ile başlanır. Aşırı tuzunun giderilmesi için üç ila dört saat boyunca suda bekletilir. Tuzdan arındırılan et, bıçak yardımıyla iri parçalar hâlinde doğranarak bakır bir tencereye aktarılır. Üzerine Toros Dağları'ndan temin edilen iki litre su ile birlikte un, karabiber ve belirlenen diğer baharatlar eklenir. Tencerenin kapağı sıkıca kapatılıp bir önceki akşamdan kalan küllü ateşin közleri üzerine yerleştirilir. Tencerenin ve ocağın üzeri telis adı verilen sebze liflerinden örülmüş bir çuval ile kapatılır. Yemek, akşam 8'den sabah 6'ya kadar müdahale edilmeden ağır ağır pişirilir. Bu yavaş pişirme yöntemi sayesinde lezzetlerin daha yoğun bir şekilde harmanlanması sağlanıp koyu, çorba benzeri bir kıvam elde edilir. Sabah saatlerinde telis kaldırılır, yemek tahta bir kaşık yardımıyla karıştırılarak porsiyonlara ayrılır. Sabah saatlerinde doyurucu bir çorba şeklinde sunulan bu yemek, arzu edenler tarafından üzerine eritilmiş yağ gezdirilerek de tüketilebilir. Mutfak ve kültürel bağlamda, bu yemek için kullanılan et türü genellikle keçi veya koyun olarak belirlenmektedir. Etler, düzensiz şeritler hâlinde kesildikten sonra bolca tuzlanır, kemikleriyle birlikte dağ ağaçlarına asılarak kurutulur. Bu muhafaza yöntemi, etin uzun kış ayları boyunca dayanıklı kalmasını sağlar ve söz konusu yemeği bölge mutfağının vazgeçilmez sabah ritüellerinden biri hâline getirir (Dağdeviren, 2009).

Boz bulamaç yemeği, dağlık bölgelerin sert kışlarında hayatta kalmak için gerekli olan besin açısından yoğun bir öğün sunar. Bununla birlikte, ortak hazırlık uygulamaları, külle kaplı ocağın başında gece boyunca paylaşılan bekleme ve sabahın erken saatlerinde toplu tüketim, yemeğin daha derin sosyal işlevlerinin altını çizmektedir. Eti saklama yöntemi -tuzlama, dağ havasında kurutma ve kış için saklama- çevresel koşullara karmaşık bir adaptasyon gösterir. Bir gece boyunca yavaş yavaş pişirmeyle sonuçlanan bu muhafaza tekniği, ekolojik bilginin

yaşayan bir örneği olarak hizmet vermektedir. Boz bulamaç hazırlama ve tüketme eylemi böylece kültürel sürekliliği korumanın, ekolojik bilgeliği nesiller boyunca aktarmanın ritüelleşmiş bir aracı haline gelir.

Hazırlık sürecinin kendisi -etin yıkanması, tuzunun giderilmesi, doğranması ve yavaşça pişirilmesi- öğreticidir. Yemeğin yapımına katılarak ya da gözlemleyerek, topluluk üyeleri hayatta kalma stratejilerini, sosyal iş birliği tekniklerini ve zaman, sabır ve dayanıklılığa dair sembolik anlayışları içselleştirir. Gece boyunca süren ortak nöbetin ardından şafak vakti tüketilmesi dayanıklılık, sabır ve doğal döngülere saygı gibi değerleri pekiştirme işlevi görmektedir. Yemek, zorluklara karşı sebat etmeyi ve zorlu koşullar altında üretilen rızka duyulan saygıyı sembolize eder. Bu şekilde, kışın zorluklarına karşı verilen mücadelenin temsili bir yemeğidir, denilebilir.

Tahta Kaşıkla Ezilen Zaman: Horpuk Şerbeti

Çorum yöresine ait horpuk şerbeti, kış aylarında ferahlatıcı tadı ve potansiyel sağlık faydaları nedeniyle kırsal kesimlerde hazırlanan bir içecektir. Hazırlama süreci, kuşburnu meyvelerinin zengin aromalarını çıkarmak ve şerbeti uzun süreli kullanmak için metodik bir yaklaşım içerir. Öncelikle kuşburnu meyvelerinin uçları (siyah kısımları) çıkarılır ve meyveler iyice yıkanır. Temizlenen meyveler büyük bir bakır kazana konur, üzeri su ile kapatılır, açık bir alanda odun ateşinde kaynamaya bırakılır. Kaynatma işlemi boyunca meyveleri hafifçe ezmek için tahta bir kaşık kullanılır. Bu da doğal sularının salınmasını teşvik edip şerbetin lezzetini arttırır. Devamlı karıştırılır ve yüzeye çıkan kuşburnu posası dikkatlice sıyrılır. Meyvenin özünün tamamen çıkarılmasını sağlamak için bu işlem iki saat sürdürülür. Kaynama tamamlanınca şurup ocaktan alınır ve pürüzsüz, berrak bir sıvı elde etmek adına üç ince elekten geçirilerek süzülür. Süzülen şurup daha sonra bir kaba dökülür, ağzı sıkıca kapatılır ve serin bir yerde saklanır. Kış aylarında horpuk, yemeklerin yanında bardaklarda servis edilir ve yemeklere tatlı, keskin bir tamamlayıcı sunar. Ayrıca şerbet üretiminden arta kalan posa israf edilmez. Bunun yerine şeker veya kış meyveleriyle karıştırılarak bir fıçıya konur. Zamanla sirke sinekleri oluştukça, karışım doğal fermantasyona uğrar ve yüksek kaliteli bir sirke elde edilir. Bu uygulama sadece mevcut malzemelerin kullanımını en üst düzeye çıkarmakla kalmaz, kırsal gıda muhafaza yöntemlerinin yaratıcılığını da gösterir. Horpuğun hem bir içecek hem de sirke olarak ikili amacı, mutfak geleneklerine sürdürülebilir bir yaklaşımı yansıtmakta ve bölgesel yemek kültürlerinde becerikliliğin önemini vurgulamaktadır (Dağdeviren, 2009).

Horpuk şerbeti, halk pratiklerinin mevsimlik malzemeleri nasıl hem beslenmeye hem de korunmaya dönüştürdüğünü ortaya koymaktadır. Biyolojik işlevi açısından horpuk, vitamin

yönünden zengin profiliyle bilinen kuşburnunun özünü çıkararak kışın beslenme ihtiyacını karşılar. Saplarının ayıklanması, odun ateşinde kaynatılması ve tahta bir kaşıkla hafifçe bastırılması gibi titiz bir süreç, dayanıklı bir meyveyi pürüzsüz, hoş kokulu bir sıvıya dönüştürür. Tekrarlanan sıyırma ve süzme işlemlerini de içeren bu saatlerce süren ritüel, süreç ve sabırla derin bir ilişki içinde olunduğunu göstermektedir. Şerbet, rahatlık ve bağışıklık desteği için yemek sırasında tüketilirken kalan posa fermantasyona uğrayarak sirke haline gelir. Bu uygulama, döngüsel bir gıda anlayışını yansıtmaktadır. Hiçbir şey israf edilmez ve her malzeme birden fazla amaca hizmet eder. Zorunluluktan doğan bu verimlilik, kültürel bir erdem haline gelir. İçeceği aylarca soğuk hava depolarında muhafaza etme hareketi ve posanın yavaş yavaş sirkeye dönüşmesi; öngörü, tasarruf ve mevsimsel ritimlere saygıyı öğretir. Emeğin ve zamanın haneler ve nesiller arasında paylaştırıldığı toplumsal bir etikle uyumludur. Sembolik olarak odun ateşinin, bakır kazanın kullanımı ve yabani bir bitkinin hem içeceğe hem de sirkeye dönüştürülmesi doğanın gizli gücüne duyulan saygıyı göstermektedir. Önemli olan sadece sonuç -şerbet- değil, onun yapımındaki somutlaşmış bilgidir. Horpuk, her kış tekrar ve ritüel yoluyla aktive edilen atalardan kalma bir yemek bilgeliği arşivi haline gelir.

Kurutulmuş Bir Hafıza: Kuru Kemikli Hışik

Hışik, yaz aylarında kurutulmuş taze fasulyelerin kış sofralarında kemikli et ve tereyağı eşliğinde yeniden canlandırıldığı bir dayanıklılık yemeğidir. Etin bir gün suda bekletilerek tuzunun giderilmesiyle başlayan süreç, haşlanmış fasulyelerin salçalı soğanla kavrularak uzun süreli pişmesi ile tamamlanır. Yemeğin son aşamasında temiz bir örtüyle dinlendirilmesi tatların bütünleşmesini sağlar. Genellikle sade bulgur pilavı eşliğinde servis edilir. Kurutma pratiği hem malzemenin korunması hem de mevsimler arasında mutfak devamlılığı sağlaması açısından önemlidir. Fasulyenin kurutulma biçimi ve yöresel adlandırmaları bu yemeği, kültürel bir simge hâline getirir (Dağdeviren, 2010).

Erzincan ve çevresine özgü hışik, işlevsel halkbilimi açısından incelendiğinde zamanla, mevsimle ve toplumsal hafızayla kurulan bir ilişkiye sahip olduğu görülür. Yazın taze iken kurutulan fasulyeler, kışın soğuk günlerinde hem besin hem anlam olarak sofraya geri döner. Bu dönüşüm, mevsimler arası süreklilik arzusunu da besler. Yemeğin kemikli etle birlikte uzun süre pişirilmesi dayanıklılığı, emeği ve sabrı temsil eder. Pişirme öncesinde etin tuzunun alınması, salça ve soğanla kavrulması, yemeği sadece lezzetli değil, bir kimlik taşıyıcısı hâline getirir. Kurutulmuş fasulyeye verilen “hışik” adı, yemeğin pişerken çıkardığı sesin kültürel belleğe aktarılmış hâlidir. Bu yönüyle yemek bir tek damakta değil, kulakta ve hafızada da yer eder. Bazı bölgelerde “mırdık” gibi farklı adlarla anılması, yemeğin yerel varyasyonlarını

görünür kılar. Ayrıca hışik yemeği genellikle büyük tencerelerde ve kalabalık sofralar için pişirildiğinden kolektif bir doyum sunar. Bu yönüyle mevsimsel sürdürülebilirlik, yerel üretim ve toplumsal paylaşımın somutlaştığı kültürel bir pratik olarak değerlendirilmelidir.

Şerbetin Sessiz Dönüşümü: Şebeş Şerbeti

Şebeş şerbeti, sonbaharın geç karpuzlarıyla hazırlanıp kırsal mutfakta pekmezle şerbet arasında konumlanan özgün bir içecektir. Karpuzun ezilmesiyle elde edilen meyve suyu, birkaç kez süzülerek berraklaştırılır. Üç saat kaynatılır. Bu aşamada yüzeyde oluşan köpükler alınır ve sürekli karıştırılarak kıvam dengelenir. Koyu bir hal aldığında sırlı toprak küplere aktarılan karışım, serin bir ortamda yirmi gün bekletilerek lezzetini geliştirir. İçime hazır hale geldiğinde suyla seyreltilip tüketilen bu şerbet, kış sofralarında pilav gibi ana yemeklerle birlikte sunulur (Dağdeviren, 2010).

Batman yöresine ait *zebeş şerbeti* ya da *kaal şerbeti* olarak da bilinen şebeş şerbeti, işlevsel halkbilimi açısından değerlendirildiğinde, mevsimsel geçişlerin ve tarımsal üretimin mutfak kültürüne yansıyan bir ifadesi olduğu söylenebilir. Yaz sonunda olgunlaşan karpuzların israf edilmeden değerlendirilmesi, ekonomik bir çözümden ziyade doğal döngüye saygının mutfaktaki izdüşümüdür. Çocukların çuvalların içinde ezme sürecine dahil edilmesi, yemeğin hazırlığını sosyal bir etkinliğe dönüştürürken kuşaklar arası aktarımı da destekler. Elde edilen meyve suyunun kaynatılıp dinlendirilmesi; sabır, zaman bilgisi ve dönüşüm becerisi gerektirir. Bu süreci yöneten kadınlar hem teknik uzmanlıklarını hem de topluluğun besin sürekliliğini güvence altına alır. Şerbetin pilavla birlikte sunulması, tat dengesini gözeten estetik bir sofracılık anlayışına işaret eder. Ayrıca tatlılık ve tuzluluk arasındaki bu uyum, Anadolu sofrasındaki denge arayışının bir yansımasıdır. Şebeş şerbeti, üretimin son aşamasına değil; döngüselliğe, paylaşmaya ve eldekiyle yetinerek zenginleşmeye odaklanan bir mutfak kültürüne aittir. Malzemelerin değerlendirilme biçimi, gündelik yaşamla doğa arasında kurulmuş organik ilişkinin mutfakta görünür hale gelişidir.

Anadolu'dan Bir Kış Lezzeti: Elbeke

Elbeke, kurutulmuş yaprakların yeniden hayata döndürüldüğü teknik hassasiyet ve mevsimsel bilinç gerektiren bir yemektir. Hazırlık aşamasında, kurutulmuş yapraklar birkaç kez soğuk suyla yıkanarak arındırılıp limonlu suda bir saat haşlanır. Bu sırada, yaprakların kaygan bir doku kazanmasını önlemek adına yüzeyde oluşan köpükler sürekli alınır. Aynı anda ayrı bir tencerede önceden ıslatılmış nohut ve kuşbaşı doğranmış kuzu eti kaynatılır. Bu işlemde de benzer şekilde köpük temizlenerek berrak bir et suyu elde edilir. Haşlanmış yapraklar pişme

suyuyla birlikte nohut ve etin bulunduğu tencereye eklenir. Bu karışıma sarımsak, kırmızı biber ve zeytinyağından oluşan bir sos ilave edilir. Sosun tencereye dökülmesiyle ortaya çıkan cızırtı sesi, yemeğin geleneksel "cass" efektiyle buluştuğu anı temsil eder. Son olarak limon suyu ve tuzla tat dengesi sağlanır. Kısık ateşte kısa bir süre dinlendirilip yoğun kıvamlı ve ferahlatıcı lezzet profiline ulaşır. Bu yemek, Akdeniz ve Orta Doğu mutfağının ortak belleğinde yer alır ve bölgesel olarak *molohiye, mülhiye, elbeke* gibi farklı adlarla anılır (Dağdeviren, 2011).

Elbeke yemeği, halk mutfağının doğayla kurduğu zamansal ilişkiyi görünür kılan örneklerden biridir. Yemeğin özünü oluşturan kurutulmuş yapraklar, yaz mevsiminde toplanıp kurutularak kışa hazırlanmanın, yani geleceği öngören geleneksel gıda saklama pratiklerinin ürünüdür. Yaprakların titizlikle yıkanması, köpüğün sıyrılması, limonla kaynatılması gibi adımlar, bir tek teknik değil, yemeğe duyulan saygının da göstergesidir. Aynı anda farklı ocaklarda devam eden hazırlık süreci, ev içindeki kolektif emeği yansıtır. Elbeke mevsimsel dönüşümlere karşı halkın geliştirdiği sürdürülebilir çözüm yollarının, bellekte yer eden tekniklerin ve tatların taşıyıcısıdır. "Cass" sesiyle tanımlanan yağ dökme ritüeli hem duyusal bir hazırlık hem de yemekle kurulacak ilişkinin bir eşiği gibidir. Bu ses, geleneksel mutfakta yemeğin tamamlandığı anı simgeleyen bir işitsel onaydır. Yemeğin Mısır'dan Kıbrıs'a uzanan çokkültürlü varlığı ise; göçlerle, ticaretle ve sözlü aktarım yoluyla şekillenen ortak Akdeniz mutfak mirasını yansıtır. Adlarındaki çeşitlilik; yemeğin bölgeye, dile ve belleğe nasıl nüfuz ettiğini gösterir. Bu yönüyle elbeke, geçmişten bugüne taşınan sürdürülebilir bir yemek anlayışının ve kültürel dolaşımın sessiz tanıkları arasında yer alır.

Tepside Tarih Fırında Kültür: Papaz Yahnisi

Papaz yahnisinin hazırlanış süreci, denizle iç içe yaşamın mutfağa nasıl yansıdığını gösteren zarif bir örnektir. Temizlenip iç organlarından arındırılan zargana balığı, kılçıklarıyla birlikte bir buçuk santim kalınlığında dilimlenerek hazırlanır. Aynı anda soğan, patates, yeşil biber ve domates gibi sebzeler küp küp doğranır ve doğallığını koruyacak şekilde dilimlenmiş taze maydanozla birlikte büyük bir fırın tepsisine serilir. Bu malzeme katmanları çalkalanmadan, olabildiğince homojen bir düzende yerleştirilir. Eritilmiş tereyağı ile limon suyu birleştirilip kaynatılarak içine tuz ve karabiber eklenir. Ortaya çıkan karışım, balık ve sebzelerin üzerine dikkatlice dökülür. Yemeğin üstü limon halkalarıyla süslenir, hazırlanan tepsi taş fırına yerleştirilir. Yarım saatlik pişirme sürecinin ardından yemek, yanında çoğunlukla aynı fırından çıkan taze ekmekle birlikte sıcak servis edilir. Trabzon mutfağının bu özgün yemeği, kış aylarında tüketilir. Zargana balığının bulunamadığı dönemlerde, yazın tuzlanarak saklanan

palamut da tercih edilebilir (Dağdeviren, 2011). Bu adaptasyon, mevsimsel sürdürülebilirliğe dayalı kırsal mutfak bilgisini ve koruma yöntemlerini yansıtır.

Papaz yahnisi, Karadeniz kıyılarında yaşayan halkın doğayla kurduğu ilişkinin ve gündelik yaşam döngüsünün yemeğe dönüşmüş hâlidir. Temel bileşen olan zargana balığı, denizle kurulan ekonomik bağın ve av mevsiminin ritmine göre şekillenen mutfak alışkanlıklarının ürünüdür. Bu yönüyle yemek, balıkçılık kültürünün bir uzantısı olur. Yemeğin taş fırında pişirilmesi, mekânsal olarak komşuluk ilişkilerinin sürdürüldüğü ortak alanların önemini gösterir. Fırına bırakılan tepsi bireysel bir öğün olmanın ötesinde, mahallenin ortak hafızasına işlenen bir eylemdir. Pişirme sürecinde yemeğin çalkalanmaması, ona gösterilen saygının fiziksel bir göstergesidir, doğallık ve düzen bozulmadan sunum yapılır. "Papaz yahnisi" isminin çağrıştırdığı dinsel ve etnik göndermeler ise yemek adlandırmalarının yerel halkın kültürel belleğindeki karşılıklarıyla ilgilidir. Rum, Ermeni ya da Laz topluluklarıyla ilişkili tarihi yaşam alanlarında bu yemeğin adlandırılması, çokkültürlü sofraların bir izdüşümüdür. Papaz sözcüğü, muhtemelen geçmişte bu yemeği pişiren ya da ilk servis eden dini figürlere ya da belirli ailelere atıf yapmaktadır. Bu da yemeğin, bellekte karşılığı olan sembolik bir anlama sahip olduğunu gösterir. Tuzlanarak saklanan palamut kullanımı ise, mevsimsel zorunluluklara karşı geliştirilen geleneksel koruma tekniklerinin işlevsel bir örneğidir. Böylece papaz yahnisi hem zamanla yarışan bir mutfak zekâsını hem de dayanışmaya dayalı bir pişirme geleneğini görünür kılar.

Bir Tavadaki Sessiz Ritüel: Cücük Kavurması

Yöresel mutfaklarda "cücük kavurması" veya "Tatar kavurması" olarak bilinen bu yemek, soğuk kış aylarında sofralarda yerini alan bir tariftir. Ana malzemesi olan arpacık soğanı, düşük ısıda uzun süre pişirilerek derinlemesine karamelize edilir. Böylece tatlılık, yoğunluk ve kıvam açısından zengin bir yapı kazanır. Yemeğin hazırlanışı oldukça sabırlı bir sürece dayanır. Öncelikle yağ, genişçe bir tavada orta ateşte ısıtılır. Ardından, özenle soyulmuş arpacık soğanları yağa bırakılır ve ısı düşürülerek iki saat kavrulur. Bu süreçte soğanlar yumuşar, renkleri altın tonlarına döner ve yüzeyleri hafifçe çıtırlaşır. Son aşamada ise, sirke ve çeşitli baharatlarla tat dengesi sağlanır. Sirkenin asiditesi, karamelize soğanın tatlılığıyla birleşerek karmaşık ama dengeli bir tat profili sunar. Tavaya doğrudan kırılan yumurtalarla da yemeğin protein ve zenginlik içeriği artırılır. Sonuç olarak, ortaya çıkan kavurma, besleyici ve lezzetli özellikleriyle öne çıkar. Sade malzemelerle elde edilen bu yoğun tatlar, kırsal kış mutfağının karakteristiğini yansıtır (Dağdeviren, 2011).

Safranbolu ve çevresine özgü cücük kavurması, birden fazla toplumsal işlevi bünyesinde barındıran kadim bir yemek olarak öne çıkar. Bilhassa soğuk kış aylarında tüketilmesiyle

birlikte besleyici ve direnç artırıcı yönü, onun biyolojik ve fiziksel ihtiyaçlara cevap verdiğini gösterir. Arpacık soğanının uzun süre kavrulmasıyla ortaya çıkan yoğun tat, sirke ve yumurta gibi tamamlayıcı unsurlarla birleştiğinde düşük malzeme maliyetiyle yüksek besin değeri sağlayan bir içerik oluşur. Bu durum, kırsal topluluklarda yemeklerin karın doyurmakla kalmayıp, sağlıkla ilişkilendirilen işlevler taşıdığını gösterir. Yemeğin hazırlanış sürecinde gösterilen sabır ve özen, klasik mutfakta kadının üretici rolünü ve kültürel bilginin kuşaktan kuşağa aktarımındaki etkisini görünür kılar. Tarifin yöreden yöreye farklılık gösterebilmesi ise yerel mutfak belleğinin sürekliliğini ve esnekliğini kanıtlar niteliktedir. Bununla birlikte, yemeğin doğru kıvamda pişirilmesi ve bu sürecin ev halkı tarafından takdir edilmesi, mutfakta emeğe verilen değeri ve toplumsal denetim mekanizmasını da devreye sokar. Arpacık soğanlarının altın sarısı bir renge kavrulması, sirkenin keskin kokusu ve tavanın başında sabırla beklemenin oluşturduğu duyusal atmosfer, yemeği estetik ve deneyimsel bir haz nesnesi hâline getirir.

Kışın Tadı, Kültürün Sıcaklığı: Yoğurtlu Karabuğday Çorbası

Kış mevsiminin soğuk günlerinde hazırlanan Adana yöresine ait bu çorba, besleyici ve işlevsel yapısıyla dikkat çeker. Tarif, tereyağının yarısının tencerede eritilmesiyle başlar. Bulgur büyüklüğünde doğranmış biber ve şalgamlar tencereye eklenip on dakika yüksek ateşte kavrulur. Bu işlem, karışımın kıvam kazanmasını sağlar. Devamında buğday eklenerek kavurmaya devam edilir; hemen ardından keçi yoğurdu da karışıma dahil edilip çorbanın protein profili zenginleştirilir. Tüm bu malzemeler birlikte kavrulduktan sonra üzerine sıcak su eklenir ve kaynamaya başlayıncaya kadar sürekli karıştırılır. Kaynadıktan sonra ısı düşürülerek yirmi dakika daha pişirilir. Ayrı bir tavada kalan tereyağında birkaç saniye sote edilen kuru nane, çorbanın üzerine dökülerek servis öncesi bir kepçeyle karıştırılır. Son dokunuş olarak her kâseye bir miktar limon suyu eklenip çorba servise hazır hale getirilir (Dağdeviren, 2012)

Yemek; tarih boyunca insanın doğayla, üretimle ve hayatta kalma mücadelesiyle kurduğu ilişkinin en somut göstergelerinden biri olarak değerlendirilmiştir. Nitekim buğday gibi temel bir tarım ürününün insanlık tarihindeki merkezi konumu, kültürel ve simgesel bir sürekliliğe işaret eder (Belge, 2018). Bu süreklilik, özellikle çorba gibi en yalın yemek formlarında, yemeğin besleyici olduğu kadar yaşatıcı ve koruyucu bir anlamla yüklendiğini göstermektedir. Yoğurtlu karabuğday çorbası, kış aylarında bağışıklık sistemini destekleyen, yüksek kalorili ve sindirimi kolay yapısıyla bireyin fiziksel sağlığını korumaya hizmet eder. Bu işlevsel özellik, çorbanın tarihsel olarak da koruyucu ve toparlayıcı bir gıda olarak algılandığını göstermektedir. Nitekim Evliya Çelebi'nin Seyahatnamesinde buğday ve buğday temelli çorbaların, "aşı baba"

olarak adlandırılarak ilk sıcak yemekle ilişkilendirilmesi, bu yiyeceğe atfedilen yaşatıcı ve onarıcı niteliğin kültürel bellekteki köklü karşılığını ortaya koyar. Çelebi'nin aktardığı anlatılarda buğday çorbasının imaretlerde, tekkelerde ve yolculuk güzergâhlarında sıkça dağıtılması; bu yemeğin toplumsal sağlığı ve sürekliliği gözeten bir mutfak pratiği olarak değerlendirildiğini göstermektedir. Çorbanın yoğurtla birlikte pişirilmesi ya da yoğurtlu biçimlerinin tercih edilmesi ise hem sindirimi kolaylaştıran hem de bedeni soğuk kış koşullarına karşı dengeleyen bir beslenme anlayışına işaret eder. Bu bağlamda yoğurtlu karabuğday çorbası, yalnızca kışlık bir yemek değil; bedeni güçlendiren, hastalıklara karşı koruyan ve toplumsal dayanışma ağları içinde anlam kazanan tarihsel bir sağlık yemeği olarak okunabilir (Yerasimos, 2021). Öte yandan sıcak tüketilmesi, mevsimsel koşullara karşı bir adaptasyon biçimi olarak görülmelidir. Çorba, kuşaktan kuşağa aktarılan geleneksel tekniklerle hazırlandığı için kültürel sürekliliği temsil eder. Soğuk havalarda sofraya sıcaklık getirmesi ve genellikle birlikte tüketilmesi, toplumsal birliği ve paylaşımı teşvik eder. Çorbanın hazırlanışı sırasında kullanılan malzemeler ve pişirme süreci, ev içi bilgi aktarımını da barındırır. Bu yönüyle eğitsel bir işleve de sahiptir.

Tuz, Et, Tahıl ve Hafıza: Goşt-i Dan

Kemikli boyun etiyle zenginleştirilen bu tahıl yemeği, kış aylarında sıcaklık ve doyuruculuk sunan yöresel bir ana yemektir. Hazırlık süreci, bir gece önceden tuzlu soğuk suda bekletilen buğday ve nohudun bol suyla birkaç kez yıkanıp süzülmesiyle başlar. Temizlenen taneler büyük bir tencereye alınır, üzerlerini geçecek kadar taze su eklenip kaynamaya bırakılır. Yüzeyde biriken köpük kevgirle alınarak berrak bir su elde edilir. Kaynama süreci devam ederken yıkanmış ve iki santim kalınlığında halkalar hâlinde doğranmış kemikli boyun etleri tencereye eklenir. Et ve tahıllar düşük ısıda, iki saat kadar ağır ağır pişirilir. Bu sırada ayrı bir tavada yağ eritilir, doğranmış soğanlar altın rengini alana kadar kavrulur ve domates salçası, pul biber gibi baharatlarla zenginleştirilir. Karışım tencereye dökülür, tuz ilave edilir ve son bir tat kontrolünün ardından kısa süre daha pişirilerek servise hazır hâle getirilir. Muş yöresine ait bu temel tarif, ekonomik koşullara göre farklılık gösterebilir, mercimekle ya da sadece tahıllarla yapılan sade varyasyonları da sıkça tercih edilir. Yapısal sadeliği ve besleyici yoğunluğuyla, kırsal bölgelerde kış sofralarının vazgeçilmez unsurlarındandır (Dağdeviren, 2012).

Goşt-i dan; içerdiği tahıl, baklagil ve kemikli et bileşimiyle yüksek besin değeri sunar. Bu da kış aylarında bireylerin sıcaklık, bağışıklık ve enerji ihtiyacını karşılamaya yöneliktir. Diğer taraftan yemeğin hazırlanışı, aile içinde iş bölümü ve geleneksel bilgi aktarımı açısından da önemlidir. Bu yemek, kültürel süreklilik ve toplumsal dayanışma işlevleriyle öne çıkar. Aile

bütçesine uygun olarak esnek biçimde uygulanabilmesi, yemeğin eğitici bir rol de üstlendiğini gösterir; genç kuşaklara tasarruf bilinci ve yerel malzeme kullanımı hakkında dolaylı bir öğretim sunar. Ayrıca yemek etrafında toplanma ritüeli, toplumsal birlik duygusunu güçlendirip ortak hafızayı besler.

Kış Aylarında Isıtan Gelenek: Su Böyreği (Su Böreği)

Kış aylarında sıklıkla hazırlanan ve bölgesel mutfaklarda özgün bir yere sahip olan börek, hamur işi ile bir iç malzemenin birleşimini sunan doyurucu bir yemektir. Hazırlık aşaması, sert kıvamda yoğrulmuş ve dinlendirilen basit bir un-tuz-su hamuruyla başlar. İç harç ise, önce kendi suyunda pişirilen kıymanın sıvı yağla kavrulması, akabinde ince doğranmış soğan ve haşlanmış patates ile harmanlanmasıyla elde edilir. Pişirme sonunda tuzla tatlandırılan iç harç bir kenarda soğumaya bırakılır. Dinlenen hamur dört eşit parçaya bölünerek yufka hâline getirilir. Bu yufkalar bardak veya kâse yardımıyla küçük daireler şeklinde kesilir. Her dairenin ortasına soğutulmuş iç harçtan konulur ve hamur katlanarak yarım ay biçiminde kapatılır. Dikkat edilmesi gereken en önemli unsur, iç harcın soğuk olmasıdır; aksi hâlde pişirme sırasında hamurun açılma riski olur. Hazırlanan börekler kaynar suda haşlanır, yüzeye çıktıklarında kevgirle süzülerek sıcak şekilde servis edilir. Malatya ve çevresine ait bu börek, besleyici yapısı ve pratik hazırlanışı sayesinde özellikle soğuk mevsimlerde hem enerji hem de sıcaklık sağlayan bir ana yemek olarak öne çıkar (Dağdeviren, 2012).

Karbonhidrat yönünden zengin hamur ile protein ve lif içeren iç malzemesi, soğuk kış günlerinde bedenin enerji ihtiyacını karşılamaya yöneliktir. Dahası bu yemeğin hazırlanışı, ev içindeki iş bölümünün ve kadim bilgi aktarımının bir göstergesidir. Börek çoğunlukla kadınlar arasında kuşaktan kuşağa aktarılan yapım teknikleriyle yaşatılır. Kış aylarında sıkça yapılması ve aile bireyleriyle birlikte tüketilmesi, yemeğin ritüelistik bir çerçevede algılandığını ve bir mevsimsel yemek hafızası oluşturduğunu göstermektedir. Ayrıca ekonomik malzemelerle hazırlanabilen bu tarif, geçim sıkıntısına karşı halkın yaratıcılık yoluyla geliştirdiği çözümleri temsil eder. Böylece hem fiziksel doyum sağlar hem de kültürel sürekliliğe katkıda bulunur.

Bir Mutfak, Bir Kültür: Yahvidi (Yahudi) Köftesi

Urfa yöresine ait masluka, halk arasında “Yahudi köftesi” olarak da adlandırılan, yöresel mutfakta kış aylarında pişirilen bir yemektir. Hazırlık süreci, bulgurun geniş bir yoğurma kabına alınarak tuz ve çeşitli baharatlarla yoğrulmasıyla başlar. Bu yoğurma işlemi sırasında ellerin belirli aralıklarla suya batırılması, kıvamın tutturulmasında kritik bir adımdır. Yerel inanışa göre, alın teri yoğurma hamuruna karışmadan köftenin tutmayacağı düşünülür. Bu da

emeğin ve bedensel katkının yemeğe kattığı anlamı vurgular. Köfte hamuru hazırlandıktan sonra, iç harç hazırlanır: çiğ kıyma, ince doğranmış soğan, salça ve baharatlarla yoğrularak iç harç oluşturulur. Hamurdan alınan küçük parçalar, içli köfte yapımına benzer biçimde şekillendirilir, doldurulur ve kapatılır. Ardından geniş bir tencerede yağ, salça ve baharatlarla hazırlanan aromatik suyun içinde bu köfteler yirmi dakika pişirilir. Son dokunuş olarak ince doğranmış maydanoz eklenir ve yemek sıcak olarak servis edilir (Dağdeviren, 2012).

Yahudi köftesi, kış aylarında enerji ihtiyacını karşılamak üzere tasarlanmış, toplulukların mevsimsel beslenme döngülerine uyum sağlayan bir yemek türüdür. Buna ek olarak, aile bireylerinin ortak üretim sürecine katıldığı bir ritüel öğesi haline gelir. Tarifin kuşaktan kuşağa aktarılması, kadınlar arası bilginin paylaşılmasıyla sağlanır. Hamurun kıvamı, yoğurma süresinin uzunluğu gibi detaylarla emeğin değeri vurgulanır. Soğuk mevsimde sıcak ve doyurucu yapısıyla fiziksel ve psikolojik konfor sunar. Ekonomik malzemelerle zengin sofralar kurulabileceği düşüncesini destekleyerek yerel dayanışma ve aidiyet duygusunu güçlendirir.

Ya Yiyeceksin Ya Geçeceksin: Karaturp Kavurması

Çankırı ve çevresine ait kara turp kavurması, Anadolu'nun kış mutfağında yer etmiş, besin değeri ve halk hekimliği içerisindeki yeriyle öne çıkan bir yemektir. Bu yemeğin hazırlanışı, kabuğu soyulmadan yıkanan kara turpların bir saat süreyle haşlanmasıyla başlar. Haşlama sonrası turplar soyularak ince rendeyle rendelenir, hafifçe tuzlanarak yarım saat dinlendirilir. Dinlendirme işlemi, turpun acılığını kırarken lezzetinin dengelenmesini sağlar. Sonraki aşamada, eritilmiş tereyağında kavurma etleri hafifçe kızartılır ve süzülen turplar eklenerek kavurma işlemine devam edilir. Pişirme sürecinin sonuna doğru bal, baharat ve az miktarda tuz eklenir, bir yumurta kırılarak kıvam verilir. Elde edilen yemek, sıcak olarak servis edilir ve soğuk mevsimlerde vücut direncini artırdığına inanılarak tüketilir (Dağdeviren, 2012).

Kara turp kavurması toplumun iklimsel koşullara verdiği kültürel bir cevaptır. Yemek, soğuk hava koşullarına karşı dayanıklılık geliştirmek ve bağışıklığı desteklemek amacıyla yaygınlaşmıştır. Malzeme seçiminde mevsimsellik esastır ve bu, doğayla uyumlu yaşam pratiğinin yansımasıdır. Kara turpun içeriği halk arasında “doğal antibiyotik” olarak anılmakta, yemeğin sağlıkla ilişkilendirilmesi bu inancı pekiştirmektedir. “Ya turp kavurmasını yiyeceksin ya da turp tarlasından geçeceksin” sözüyle desteklenen geleneksel söylem, yemeği tüketmeyenlerin hastalanacağı yönündeki kültürel baskıyı ifade eder. Nesilden nesile aktarılan tarifler aracılığıyla hem yemek yapma becerisi hem de sağlıkla ilgili pratik bilgiler genç kuşaklara aktarılır. Kış sofralarında tüketimiyle sıcaklık ve doyum hissi sağlar, bedeni ve ruhu besleyen bir deneyime dönüşür.

Pekmezle Taşlanan Bellek: Nevzine

Nevzine tatlısı, kış aylarına özgü geleneksel tatlı repertuarı içinde önemli bir yere sahip; tahin, pekmez ve tereyağının harmanlandığı Kayseri yöresine ait bir hamur tatlısıdır. Hazırlık süreci, geniş bir kapta tereyağının eritilmesi ve unla dikkatlice karıştırılmasıyla başlar. Bu noktada dikkat edilmesi gereken temel unsur, unun hamur haline gelmeyecek şekilde tane tane kalmasıdır. Tahin ve süt azar azar eklenerek malzemeler bütünleştirilir ve karışım, klasik bakır tepsilere elle bastırılarak yayılır. Pişirme işlemi, odun fırınında gerçekleştirilir ve tatlı, fırından çıkar çıkmaz üzerine sıcak pekmez dökülerek son dokunuş yapılır. Bu tatlı, bir lezzet öğesi olmasının yanında kırsal mahalle yapısının dayanışmacı ruhunun da bir göstergesidir. Zira geçmişte, tatlılar evde hazırlanır ve mahalledeki taş fırınlarda pişirilmek üzere komşular arasında sıra usulüyle gönderilirdi (Dağdeviren, 2012). Bu pratik, tek başına pişirme işleviyle değil, sosyal bütünleşmenin ve paylaşım kültürünün de somut bir tezahürü olarak işlev görmüştür.

Nevzine tatlısı, toplumun ortak yaşam pratikleriyle ilişkili bir sosyal işlevsellik barındırır. Ortak fırın kullanımına dayalı pişirme geleneği, kolektif emeğin ve paylaşımın güçlenmesini sağlarken, bireylerin sosyal dayanışma içinde yaşamalarını pekiştiren bir araç işlevi görmektedir. Tatlının mahallenin ortak taş fırınlarında pişirilmesi, sosyal normlara uygun davranma beklentisi ve dayanışma kültürünün devamlılığını destekler. Genç kuşaklara geleneksel tariflerin ve tekniklerin aktarılması, kültürel süreklilik açısından işlevseldir. Tatlının sıcak tüketimi, soğuk mevsimlerde ruhsal ve fiziksel doyum sağlamaktadır. Topluluğun geleneksel yaşam biçimlerine duyduğu saygı ve bağlılık, bu tatlının üretim ve paylaşım süreçlerinde yeniden üretilir.

Nar Taneleriyle Bezenmiş Hafıza: Düdük Piyazı

Düdük piyazı, Kilis'te kış aylarında hazırlanarak topluca tüketilen hamur işlerinden biridir. Yoğurt, yumurta, sirke, yağ ve unun bir araya gelmesiyle oluşturulan sert kıvamlı hamur, yufka haline getirilip kare parçalar halinde kesilir. Bu kareler, karakteristik "düdük" formunu almak üzere el becerisiyle bükülerek şekillendirilir. Akabinde zeytinyağında kızartılarak çıtır bir yapı kazanması sağlanır. Geleneksel olarak bu hamur parçaları, nar taneleri ve ince kıyılmış yeşilliklerin oluşturduğu hafif, ferahlatıcı bir karışım eşliğinde servis edilir. Yemeğin yapım süreci, ustalık gerektiren şekillendirme adımı ve paylaşım esasına dayalı sunumuyla dikkat çeker (Dağdeviren, 2012). Tarifin tatlı bir versiyonunun bulunması da düdük hamurunun bölgesel mutfak içinde esnek ve çok yönlü bir işlev üstlendiğini göstermektedir.

Düdük piyazı fizikselin ötesinde sosyal bir doygunluk sağlar; çünkü bireyler arasında paylaşım ve topluluk duygusunu pekiştirici bir zeminde sunulur. Geleneksel şekil verme tekniği, genç kuşaklara aktarılırken bir beceri eğitimi olarak işlev görür. Kış mevsimine özgü geleneksel pratiklerin sürdürülmesiyle toplumun değerleri yeniden üretilir.

Karadeniz'in Lezzetli Mirası: Kapca Tiganeri (Hamsi Tavası)

Karadeniz mutfağının temel taşlarından biri olan hamsi tava, bölge halkı için mevsimsel ritüelin somut bir yansımasıdır. Hazırlık süreci, hamsinin kafası ve iç organlarının tek bir hamlede çıkarılmasıyla başlar. Bol suyla yıkanan balıklar, karın bölgesindeki tüm koyu kalıntılardan arındırılarak hem hijyenik hem de tat açısından nötr hale getirilir. Temizlenmiş hamsiler, ince muslin beze alınarak üzerine mısır unu ve tuz serpilir. Bezin kenarları toplanıp nazikçe sallanır. Böylece balıkların yüzeyi unla eşit kaplanır. Bu teknik, pişirme sürecinde dışı çıtır, içi yumuşak bir yapı oluşturmak amacıyla geliştirilmiş geleneksel bir mutfak pratiğidir. Ardından, geniş bir tava ısıtılır ve yüzeyine tereyağı eşit olarak yayılır. Hamsiler, baş ve kuyrukları aynı yönde olacak şekilde tek katman hâlinde dizilir ve üç dakika kadar sabit şekilde pişirilir. Daha sonra, düz bir kapak veya tabak yardımıyla ters çevrilerek diğer yüzey de aynı özenle pişirilir. Her iki taraf eşit biçimde kızartıldıktan sonra sıcak servis edilir. Genellikle fasulye turşusu, mısır ekmeği ve yeşil salata eşliğinde sunulan bu yemek, bölgesel sofra kültürünün tamamlayıcı ögeleriyle birlikte sunulur (Dağdeviren, 2012).

Şubat ayında hamsinin lezzetinin zirveye ulaşmasıyla birlikte bu yemek, doğayla uyumlu bir tüketim davranışını temsil eder. Taze hamsiye ulaşımın kısıtlı olduğu mevsimlerde ise salamura ve kurutma gibi yöntemler devreye girerek sürdürülebilirliğin sağlanması, yerel halkın doğaya karşı geliştirdiği pragmatik çözümleri gösterir. Yemeğin sıcak sunumu, tanıdık eşlikçileriyle birlikte hem bedensel hem duygusal doyumu sağlaması ile kapca tiganeri rahatlatıcı bir işlev üstlenir.

Kışa Şifa ve Bereket Getiren Yemek: Tavşan

Gümüşhane yöresine özgü yemeğin hazırlık süreci, tavşan etinin iyice yıkanarak içme suyu ile doldurulmuş bir tencereye alınmasıyla başlar. Tencere orta ateşte kaynama noktasına ulaştırılır. Bu esnada yüzeye çıkan köpükler, kaşık yardımıyla özenle temizlenir. Bu işlem, etin berrak ve temiz bir lezzet profiline ulaşmasını sağlamak için gereklidir. Ardından tencerenin kapağı kapatılır ve tavşan eti iki saat kısık ateşte yumuşayıncaya dek pişirilir. Pişen tavşan tencereden alınarak kemiklerinden ayrılıp küçük parçalara bölünür. Başka bir tavada sadeyağ kızdırılır, içerisine ince doğranmış sarımsak eklenir ve bir dakika kavrulur. Tuz ilave edilip parçalanmış

tavşan eti eklenir, beş dakika daha kavrularak tatların bütünleşmesi sağlanır. Ayrılan tavşan suyuna pilavlık bulgur ve bir miktar tuz eklenir. Kısık ateşte pişirilerek bulgurun tüm sıvıyı çekmesi beklenir. Pilav hazır olduğunda, on dakikalık bir demlenme süresi verilir. Demlenen bulgurun üzerine kavrulmuş tavşan eti eklenir. Son olarak, kuru yufkalar elle parçalanarak yemeğin üzerine dağınık biçimde serpiştirilir. Tüm malzemeler hafifçe karıştırılıp sıcak halde servis edilir. Tavşan etine erişimin kısıtlı olduğu dönemlerde tavuk etiyle de hazırlanabilen bu yemek, ismi değişmeksizin "tavşan" olarak anılmaya devam eder. Yerel inanışlara göre, kış aylarında en az bir kez bu yemeğin tüketilmesi sağlık açısından fayda sağlamakta ve iyi şans getirmektedir (Dağdeviren, 2014).

Tavşan yemeği; kış aylarında tüketilerek bedenin güçlendirilmesi, bağışıklığın desteklenmesi ve soğuğa karşı korunma ihtiyacını karşılamaktadır. Ayrıca zor ulaşılan bir hayvansal protein kaynağının kolektif tüketimiyle topluluk içinde dayanışma ve paylaşma ruhunu güçlendirir. Kış mevsiminde yapılan özel toplu yemekler arasında yer alır, sofrayı şenlendirir. Tavşan etinin ayıklanması, yağla kavurma tekniği gibi yerel mutfak bilgi ve becerileri kuşaktan kuşağa aktarılır. "Kışın bir kere yenmeli" gibi söylemlerle geleneksel düzeni sürdürür. Bu yemek, doğayla uyumlu yaşam felsefesini ve hayvansal kaynaklara saygılı yaklaşımı sembolize eder. Tavşan etine ulaşımın nadirliği nedeniyle yemeğin hazırlanması, yemeğin hem fiziksel hem de sosyal anlamda değerini artırmakta, böylece ritüelistik bir yemek formu kazandırmaktadır.

Anadolu'nun Saklı Lezzeti: Pastırma (Şonik)

Pastırmanın yöreye özgü bir çeşidi olan şoniğin hazırlanmasına kıymanın geniş bir leğene konulmasıyla başlanır. Tuz, eşit dağılım sağlamak için iki el kullanılarak ete iyice karıştırılır. Kıyma bir beze sıkıca sarılır, bohça şeklinde katlanır ve üzerinde ağır bir yük bulunan ahşap bir tahtanın altına yerleştirilir. Bu presleme işlemi, bir gün boyunca basınç altında bırakılan etten, fazla nemi ve kanı çıkarmak için gereklidir. Bu sürenin ardından, preslenmiş kıyma pastırma yapım sürecine başlamak üzere tekrar leğene aktarılır. Sarımsak dişleri soyulur ve yeşil çekirdekleri çıkarıldıktan sonra pürüzsüz bir macun oluşana kadar havanda tuzla dövülür. Katı sarımsak parçalarının kalmaması çok önemlidir; çünkü bu, pastırmanın bozulmasına neden olabilir. Sarımsak ezmesi, çeşitli baharatlar ve gerekirse ilave tuz ile birlikte hemen ete katılır. İç içe geçene kadar yoğrulur. Yoğurma işlemi, istenen kıvamı elde etmek için gölgeli veya serin bir ortamda en az on kez tekrarlanmalıdır. Bu sırada şırdan parçalara ayrılıp kaya tuzu ile ovulur, bıçakla kazınarak temizlenir. Daha sonra bol suda yıkanır, hiç nem kalmayacak şekilde tamamen kurutulur. Terbiye edilmiş et karışımı hava boşluğu kalmayacak şekilde şırdan kılıflarına sıkıca doldurulur. Et her eklendiğinde, boşlukları ortadan kaldırmak ve sağlam bir

yapı oluşturmak için elle bastırılır. Kılıf tamamen doldurulduktan sonra şırdanın ince ucu dört milim kalınlığındaki ahşap bir çubuğa çapraz bir şekilde sıkıca bağlanır. Açık olan alt uç ince bir iğne ve iplik kullanılarak dikilir ve sıkı bir sızdırmazlık sağlanır. Pastırma doldurulduktan sonra üzeri bezle örtülür, kalan nemi çekmek için üzerine tahta ağırlıklar yerleştirilir. Kurutma aşaması sırasında pastırma her gün çevrilip üzerine hafifçe kişniş serpilir. Yedi-on gün sonra pastırma presten çıkarılır, üç-dört gün daha gölgeli, serin ve iyi havalandırılan bir alanda iplere asılır. Şonik bir-iki milim kalınlığında dilimlenerek çiğ olarak tüketilebileceği gibi tavada sade veya yumurtalı olarak da pişirilebilir. Ayrıca, çeşitli yöresel yemeklerde lezzet arttırıcı olarak yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Diğer pastırma çeşitlerinden farklı olarak, bu bölgenin pastırması bütün kesimlerden ziyade kıymadan yapılır. Şırdanla ya da bazı durumlarda kadın çorabıyla kaplanır. Bu yörede pastırma üç farklı isimle anılır: şonik, çor mis ve pastırma. Bunlar arasında şonik, bölgenin en belirgin lezzetlerinden biri olarak kabul edilir. Genellikle sonbaharın sonlarında hazırlanır ve kış boyunca tüketilir, bu da onu önemli bir soğuk mevsim lezzeti haline getirir (Dağdeviren, 2014).

Şonik, Diyarbakır halkının kışa hazırlık ritüellerinde merkezi bir yere sahiptir. Mevsimsel üretim döngüsünde sonbahar aylarında üretilip kış boyunca tüketilen bu ürün; gıda güvenliği, mevsimsel planlama ve toplumsal iş birliği açısından belirleyici rol oynar. Yapılışı süresince aile bireylerinin ve komşuların bir araya gelerek üretim sürecine katılması, toplumsal bağları güçlendirir. Sarımsak ezme teknikleri, şırdan temizleme, doldurma ve kurutma gibi detaylı işlemler genç kuşaklara aktarılır. Kimlerin bu bilgiyi bilip uygulayabildiği, hangi dönemde üretim yapılacağı gibi kurallar, yerel sosyal yapıyı düzenler. Doğadan gelen her öğenin değerlendirilmesi, üretim ve muhafaza anlayışı, bölge halkının doğaya ve kaynaklara bakış açısını yansıtır. Şonik, bu yönleriyle mevsimsel geçiş ritüelinin, mutfak mirasının ve kolektif emeğin temsili haline gelmiştir.

İçi Yağla Dolu, Anılarla Sarılı: Kuzu Karın Mumbarı

Kuzu karın mumbarının yapım süreci, kurutulmuş karınların soğuk suda bekletilerek yumuşatılmasıyla başlar. Karınlar ıslakken bir kenarda dinlenmeye bırakılınca iç harcın hazırlanmasına geçilir. Pirinç ve bulgur, yıkanmadan tepsiye alınır. Soğanlar, pirinç tanesi büyüklüğünde doğranarak tereyağı ile birlikte karışıma eklenir. Önceden kıyılmış karın kırıntıları da karışıma katılarak, tüm malzemeler tuz, baharat ve salça ile birlikte iyice yoğrulur. Karınlar sudan çıkarıldıktan sonra hafif nemli kalacak şekilde kurulanır. Hazırlanan iç harç, eşit miktarlarda topaklar hâlinde ayrılır. Karın veya işkembe parçaları uzunlamasına sarılır ve gerekirse iğne-iplik yardımıyla açık yerleri dikilerek sızdırmaz hâle getirilir. Bu işlemden sonra

dolmalar, kemikli suyun bulunduğu bir tencereye bir adet bütün soğanla birlikte dizilir. Kaynamaya başladıktan sonra kefleri alınır, tencerenin ağzı kapatılır ve kısık ateşte üç saat pişirilir. Piştikten sonra karın dolmaları suyuyla birlikte servis edilir. İsteğe bağlı olarak üzerine kimyon, limon suyu veya sirke ilave edilip tüketilebilir. Kış aylarında sıklıkla yapılan ve "baş tacı lezzet" olarak bilinen bu yemek, kuru karınla yapılan geleneksel muhafaza yönteminin bir sonucudur. Niğde yöresine özgü yemek yaz sonu ve sonbaharda hazırlanır, ağaç dallarına asılarak tuzla kurutulur. Yemeğin pişmiş hali dışında, közlenmiş ya da sulu yemek olarak farklı tüketim biçimleri de mevcuttur (Dağdeviren, 2014).

Kuzu karın mumbarının mevsimsel koşullara karşı toplumun geliştirdiği bir adaptasyon biçimi olduğu söylenebilir. Kış aylarında hayvansal gıdaya ulaşımın zorlaştığı dönemlerde, yaz sonu ve sonbaharda kurutularak muhafaza edilen karın, gıda güvenliği açısından kritik bir rol üstlenir. Bu yönüyle, bir koruma ve saklama teknolojisi olarak da işlev görür. Kış sofralarının başköşesine yerleşen yemeğin, misafirliklerde ve toplu yemeklerde tercih edildiği görülür. Sarma, dikme ve temizleme teknikleri, kadınlar arasında kuşaktan kuşağa aktarılır. Kimin bu yemeği yapabildiği, hangi mevsimde üretildiği gibi kurallar sosyal yapının sürdürücüsüdür. Tüm hayvan parçalarının ziyan edilmeden kullanılmasını esas alan anlayış, doğa ile uyumlu yaşamı temsil eder. Yemek kurak veya karlı coğrafyalarda yaşamsal bir besin deposu olmanın yanı sıra, sosyal hafızada mevsimlik bir ritüel olarak da yaşamaya devam eder.

İki Milimlik Hamurun Hikâyesi: Cıngıllı Mantı Tatlısı (Erişte Tatlısı)

Sert dokulu bir hamur elde edilmesiyle başlayan Balıkesir yöresine özgü tatlının yapımı için yoğrulan hamur, bir bezle örtülerek yirmi dakika dinlendirilir ve altı parçaya bölünerek beze yapılır. Her biri oklava yardımıyla bir milim incelikte açılır. Yufkalar oklavaya sarılarak şekil verilip yuvarlak biçimde kesilir. Elde edilen bu ince hamur parçaları, ip eriştesi boyutuna gelene kadar kızgın zeytinyağında kızartılır ve altın sarısı rengi alması beklenir. Kızartılan hamurlar yağından süzülmeden geniş bir kaba alınıp üzerine toz hâline getirilmiş ceviz, tarçın ve şeker serpilir. Tüm malzemeler harmanlandıktan sonra, yemeğin üzerine nar taneleri eklenerek görsel ve tat duyusu aynı anda uyarılır. Bu şekilde hazırlanan cıngıllı mantı; sıcak, tatlı bir ikram olarak sofralarda yerini alır. Yörede bu tatlının tavuklu, nohutlu, etli ve yoğurtlu çeşitleri de bulunmakta, farklı biçimlerde ana yemek olarak da tüketilmektedir. Ancak özellikle kış aylarında ve düğün törenlerinde tatlı olarak servis edilen versiyonu kolektif hafızada özel bir yere sahiptir (Dağdeviren, 2015).

Cıngıllı mantı, tek başına bir tatlı değil, toplumsal birlikteliği pekiştiren törensel bir yiyecek olarak konumlanır. Özellikle düğünlerde ikram edilmesi, yemeğin ritüelistik bir bağlamda

üretilip tüketildiğini gösterir. Tarçın, ceviz, nar ve hamurun birleşimi hem mevsimsel hem de sembolik olarak bereket, doğurganlık ve dayanışmayı temsil eder. Yemeğin yapımı esnasında kadınların birlikte çalışması, nesiller arası bilgi aktarımını da içerir. Cıngıllı mantı, genellikle eğitimsel süreçler, kutlamaların parçası olma ve psikolojik doyum işlevlerini yerine getirir. Kızartma işleminin incelikleri, hamurun kalınlığı ve tatların dengesi gibi unsurlar nesilden nesile öğretilir; bu yönüyle ağızdan aktarılan mutfak bilgisi folklorun canlı bir parçası olur. Diğer taraftan, tatlının bayram ve düğün sofralarında yer alması, onu sıradan bir gıdadan ayırır; toplumsal prestijin ve ikram kültürünün bir göstergesi olur. Nar taneleriyle yapılan son dokunuş ise sadece bir estetik unsur değil, bir paylaşım ve zenginlik simgesi olur.

Tencerenin Dibindeki Kış: Filiz Aşı

Antalya'ya özgü filiz aşı, hazırlanışına asma yapraklarının saplarının ayıklanmasıyla başlanan, Anadolu mutfağının kıymetli yemeklerinden biridir. Geniş bir tencerede eritilen yağın içerisine kuşbaşı doğranmış kuzu eti eklenir. Tahta kaşıkla karıştırılarak beş dakika sotelenen et, kısmen piştikten sonra ince doğranmış soğanlarla buluşturulur ve kısık ateşte on dakika daha pişirilerek soğanların aromasını salması sağlanır. Akabinde, bütün hâlindeki asma yaprakları doğranmadan tencereye eklenir ve birkaç dakika etli karışımla harmanlanır. Takiben, sıcak süt ve bulgur eklenir. Bu birleşim otuz dakika kısık ateşte pişirilerek lezzetlerin derinleşmesi beklenir. Yemeğin son aşamasında, ayrı bir tavada kalan yağ kızdırılıp içerisine kuru nane katılır ve nane, kokusunu bırakır bırakmaz yemeğin üzerine gezdirilir. Tuz dengesi damak tadına göre ayarlanır, yemek ocaktan alınmadan önce beş dakika dinlendirilir. Filiz aşı, sıcak servis edilir ve kış aylarında sofralara konuk olur (Dağdeviren, 2015).

Filiz aşı, soğuk havalarda sıcak tüketilmesiyle bedensel ısınmayı sağlayan, doyurucu ve direnç artırıcı bir yemek olarak toplumun fizyolojik ihtiyaçlarına yanıt verir. Kuzu eti, süt ve bulgur gibi enerji değeri yüksek malzemelerin bir araya gelmesi, yemeği kışın beslenme dengesini sağlayan mevsimsel bir ürün hâline getirir. Asma yaprağının yemeklik kullanımı ise meyve veren bitkinin dallarının bile sofraya dâhil edilmesini sağlayarak tarımsal bütüncüllüğü yansıtır. Filiz aşı, bir yandan toplumsal değerleri ve mutfak geleneklerini pekiştirici, öte yandan eğitici işlevlere sahiptir. Pişirme sırasındaki aşamaların -etin mühürlenmesi, nane yağının son aşamada eklenmesi, yaprakların doğranmadan kullanılması- bu aşamaların birer folklorik bilgi olarak aktarılması, nesilden nesile geçen sözlü mutfak mirasının önemli parçalarıdır. Yemeğin kışın sıcak servis edilmesi ve "ısıtıcı" olarak görülmesi, yemeğin psikolojik ve fiziksel rahatlama sağlayan bir halk ilacı olarak da işlev gördüğünü ortaya koyar. Adım adım hazırlanışı ve sabırla beklenişi, ev içi üretkenliğin ve sabrın değerini yansıtan kültürel bir öğreti niteliğindedir.

Kelleden Lezzete, Yapraktan Ritüele: Kırtımpırt

Kayseri ve çevresinde pırtımpırt ya da kırtımpırt olarak bilinen yemek, kış mevsiminin besleyici ve de kültürel olarak derinlikli yemeklerinden biridir. Hazırlık, önceden kurutulmuş asma yapraklarının ince ince kıyılmasıyla başlar. Aynı anda, kuzu kelle eti bir tencerede yumuşayana kadar haşlanır, et kemiklerinden ayrılır ve bir kenarda bekletilir. Başka bir tencerede, pişirme yağı kızdırılır ve içerisine doğranmış soğan ile sarımsak eklenerek üç-beş dakika kadar sotelenir. Domates salçası ve yerel halk arasında "gendime" olarak bilinen iri taneli bulgur eklenir. Devamlı karıştırılarak salçanın ve tahılların kokusu açığa çıkarılır. Sonrasında, güneşte kurutulmuş biberler ve domatesler ilave edilir. Tüm malzemeler beş dakika kadar birlikte sotelenerek renk ve lezzet bütünlüğü sağlanır. Malzemeler tam uyum sağladığında, doğranmış asma yaprakları da karışıma eklenir. Kısa bir süre karıştırıldıktan sonra su ve önceden pişmiş kuzu kelle eti tencereye ilave edilir. Tuz, damak zevkine göre ayarlanır. Güveç, kapağı kapalı şekilde kısık ateşte otuz dakika pişmeye bırakılır. Sonunda dokusu yoğun ve besleyici değeri yüksek bir kış yemeği ortaya çıkar. Yemeğin bazı bölgelerde kıyma, kurutulmuş kemik, nohut ya da kürlenmiş et ile yapılan varyasyonları bulunur. Kimi zaman daha sulu bir versiyona dönüştürülerek çorba biçiminde tüketilir. Tüm bu biçimleriyle soğuk havalarda vücut direncini artırmakla kalmaz, kırsal mutfağın hafızasında özel bir yere de sahip olur (Dağdeviren, 2015).

Kırtımpırt, soğuk mevsimlerde enerji ihtiyacını karşılayan, halk sağlığını destekleyici bir çözümdür. İçerdiği kelle eti, bulgur, asma yaprağı ve kurutulmuş ürünlerle birlikte bu yemek, kırsal halkın sınırlı kaynaklarla besin çeşitliliğini koruma çabasını yansıtır. Bilhassa kelle etinin değerlendirilmesi, hiçbir parçanın israf edilmemesi gerektiğine dair yerleşik halk anlayışının bir göstergesidir. Bu yemek, mevsimsel geçiş dönemlerinin ritüel bir öğesi olarak da anlam kazanır. Salçanın ne zaman ekleneceği, kurutulmuş malzemelerin sırayla karışıma nasıl dahil edileceği gibi aşamalar, mutfakta kuşaktan kuşağa aktarılan sözlü bilgi repertuarının parçalarıdır. Ayrıca kelle eti yerine kıyma veya nohutla yapılan varyasyonlar, ekonomik şartlara göre esneyebilen bir mutfak zekâsının göstergesidir. Kış aylarında birlikte pişirilen ve tüketilen bu yemek, toplumsal dayanışma pratiklerinin sıcak bir örneğidir.

Mahalle Fırınından Kara Saca: Hıtap (xıtap)

Hıtap, kış aylarında hazırlanıp tüketilen, iç harcı kavurma ve yeşilliklerden oluşan, yarım ay biçiminde katlanarak sacda pişirilen Adıyaman ve çevresine özgü bir hamur işidir. Hazırlık süreci, kavrulmuş etin içerisine mevsim yeşilliklerinin ince ince kıyılmasıyla başlar. Baharatlarla tatlandırılan harç; ezilmeden, dokusu korunarak özenle karıştırılır. Bu harç mahalle fırınına götürülerek pişirilmeye hazır hale getirilir. Ama evde kara sacda pişirilecekse,

yukarıdaki iç harca uygun kıvamda, gevşek olmayan bir hamur hazırlanır. Hamur bezle örtülerek iki saat mayalanmaya bırakılır. Daha sonra seksen gramlık bezeler elde edilir ve on beş dakika dinlendirilir. El yordamıyla veya oklava yardımıyla açılan hamurlar yirmi beş santim çapında daireler haline getirilir. Açılan hamurun bir yarısına kavurmalı iç harç yayılır, diğer yarısı üzerine kapatılarak yarım ay şekli verilir. Hazırlanan hıtaplar kara sacın üzerine alınarak iki yönü de nar gibi kızarana dek pişirilir. Yanında ayran ya da yoğurtla servis edilir, sofralara sıcaklık ve doygunluk taşır (Dağdeviren, 2015).

Hıtap, soğuk kış aylarında hem besleyici bir yemek olarak bireyin fiziksel ihtiyaçlarını karşılar hem de sosyal birlikteliği pekiştiren bir üretim pratiğine dönüşür. Mayalanma süreci, hamurun hazırlanışı ve sacda pişirme gibi her aşama, kırsal yaşamda emek ve sabrın değerini temsil eder. Yemek mevsimsel döngülere uygun kolektif bir uyumun göstergesidir. Hamurun mayalanmasından pişirilmesine kadar olan her aşama, sözlü gelenek yoluyla aktarılır. Böylece folklorik bilgi pratikle iç içe geçer. Kadınlar arasında yapılan bu yemeğin hazırlanışı, sosyal öğrenmenin ve kadınlar arası deneyim aktarımının bir alanıdır. Ayrıca sacda pişirme geleneği, modern mutfaklara karşı kırsalın direncini ve kültürel sürekliliği simgeler. Yanında yoğurtla sunulması ise sofrada dengeyi, sindirimi ve geleneksel tamamlayıcılığı temsil eder.

Tereyağında Kaynayan Kültür: Bandırma

Çankırı ve yöresine özgü bandırma tatlısı, hamurunun hazırlanmasıyla başlayan zahmetli ama bir o kadar da kolektif bir sürecin ürünüdür. Yufka hamuru için un ve tuz birleştirilir, azar azar su eklenerek hamur orta sertlikte bir kıvama getirilir. İyice yoğrulup üzeri örtülür ve dinlenmeye bırakılır. Dinlenmiş hamurdan yumurta büyüklüğünde bezeler yapılıp bir süre daha bekletildikten sonra sac ocakta ısıtılır. Yufkalar sac üzerinde çevrilerek her iki yüzü dikkatle pişirilir. Pişen yufkalar üçgen şekilde sekiz parçaya bölünüp sininin etrafına dizilir. Hazırlanan sıcak şerbet, ortadaki boşluğa dökülür. Şerbetin yapımında, şeker ve su uzun süre kaynatılarak kıvam kazandırılır. Akabinde tereyağı köpürmeyene kadar kızdırılıp şerbetin üzerine dikkatlice dökülerek tamamlanır. Ortaya çıkan bu tatlı, sofranın etrafında toplananların el birliğiyle, sıcak şerbetin içine yufkalarını batırarak tükettikleri bir paylaşım yemeğidir. Kış aylarında, soğuk havaların vazgeçilmez tatlarından biri olarak kabul edilir (Dağdeviren, 2016).

Tatlının hazırlık süreci ve pişirme aşamaları, bireyin doğayla ve toplulukla olan bağını pekiştirir. Bir araya gelmenin, üretmenin ve paylaşmanın ritüelleştiği bir mutfak performansı olan bandırma tatlısı, topluluk inşasının da sembolüdür. Yapım sürecinin nesilden nesile aktarılması, eğitici işlevini yerine getirmesini sağlar. Şerbetin kıvamı, tereyağının kızgınlığı gibi detaylar, mutfak becerisinin öğretildiği gündelik derslere dönüşür. Tatlının kış aylarında

yapılması ve sıcak şerbetle tüketilmesi, belirli normlara bağlılık üzerinden topluluğun düzenini sürdürmesine katkı sunar. Tatlının paylaşılması ise sosyal bütünleşmeyi destekler.

Sıcak Bir Halkada Kültür: Simit Tiridi

Kastamonu çevresine özgü simit tiridi, bölgenin mutfak kültüründe ekmek ve et birlikteliğinin en karakteristik örneklerinden birini temsil eder. Hazırlık sürecinde, önceden yapılmış kemikli et suyu kaynar halde, kısık ateşte bekletilir. Orta yağlı dana döş ve kol etinden hazırlanmış satır kıyma, orta ateşte yarım saate yakın kavrularak tane tane bir yapı kazandırılır. Biber, baharat ve tuz ilavesiyle lezzetlendirilen kıyma kısık ateşte tutulur. Bu sırada, Kastamonu'ya özgü "su simidi" yaklaşık bir buçuk-iki santimlik halkalar halinde dilimlenerek tiritlik formuna getirilir. Simitler, tavada hafifçe gevrekleşene kadar kavrulur. Taşköprü sarımsağı havanda tuzla dövülür, süzme yoğurtla karıştırılır. Hazırlanan simitler geniş bir tepsiye alınır. Kaynayan et suyu üzerine dökülür ve ocakta kısa süre tutulduktan sonra yoğurtlu karışım simitlerin üzerine gezdirilir. Ardından kavrulmuş kıyma yayılır, ince kıyılmış maydanoz serpiştirilir ve yemek bekletilmeden servis edilir. Not olarak, tirit yemeğinin Türkiye'nin farklı bölgelerinde çeşitli uyarlamalarla yapıldığı; temel ortak noktanın ekmek benzeri bir ürün üzerine et suyu, et veya kavurma yerleştirilmesi olduğu belirtilir. Kastamonu'da ise bu tarif, kış aylarında ve özellikle soğuk günlerde, toplu sofralarda tercih edilen, hatta "baş tacı" olarak görülen bir yemek olarak tanımlanır (Dağdeviren, 2016).

Simit tiridi, kış aylarında bir araya gelinen sofralarda yapılır. Sıcak servis edilmesiyle hem fiziksel hem de duygusal bir rahatlama sağlar. Toplumsal değerleri pekiştirme, bölge halkının ekmek-et birlikteliğini koruma, yerel malzemeyi kullanma ve misafirperverlik geleneğini sürdürme yoluyla görünür hale gelir. Kültürel bilgi aktarımı, su simidinin dilimlenme biçiminden et suyunun hazırlanmasına kadar tüm teknik ayrıntıların kuşaktan kuşağa sözlü ve uygulamalı olarak öğretilmesiyle sağlanır. Toplumsal kontrol işlevi ise "doğru tirit yapma" becerisinin ustalık göstergesi olarak kabul edilmesi ve yerel mutfak itibarının bu beceri üzerinden şekillenmesiyle işler. Yüksek kalorili, protein açısından zengin içeriğiyle soğuk iklim koşullarında enerji sağlar. Yemek aynı zamanda kültürel gereksinimlere de cevap verir. Kış aylarında dayanışmayı güçlendiren toplu sofralar kurmak, bölgesel kimlik bilincini pekiştirmek, yerel üretim zincirini (Kastamonu su simidi, Taşköprü sarımsağı, yerli et) canlı tutmak gibi işlevler taşır.

Altın Meyveyle Kışa Merhem: Ayva Kalyesi

Bursa mutfak kültürünün kış mevsimine özgü yemeklerinden biri olan ayva kalyesi, ayva meyvesinin hafif ekşimsi tadını kuzu etinin yoğun aromasıyla birleştiren hem lezzet hem de besin değeri yüksek bir yemektir. Ayvalar ince biçimde soyularak çekirdekleri çıkarılır, kuşbaşı doğranarak tencereye alınır. Orta yağlı kuzu kıyma, kendi suyunu salıp çekene kadar kavrulur. Sonrasında tereyağı, tarçın, üzüm pekmezi ve tuz eklenerek on beş dakika sürekli karıştırılıp pişirilir. Son aşamada tencerenin kapağı kapatılarak yarım saat daha kısık ateşte pişmeye bırakılır. Bu süreç sonunda ayvaların pamuk yumuşaklığında olması ve şekillerini koruması beklenir. Bursa'da yaygın olarak bilinen bu yemek, İstanbul ve çevresinde de sevilerek tüketilmektedir (Dağdeviren, 2017).

Ayva kalyesi kış aylarında aile sofralarında ve misafir ağırlama geleneklerinde önemli bir yer tutar. Ortak yemek deneyimi, sosyal bağları güçlendirir. Hazırlanışındaki ince aşamalar (ayvanın dokusunun korunması, pekmez ve tarçın ekleme zamanı gibi) kuşaktan kuşağa aktarılarak yerel mutfak bilgisinin sürekliliğini sağlar. Mevsiminde elde edilen ayvaların kullanılması, tarımsal döngüye uyumlu bir tüketim biçimi ortaya koyar. Halk inanışına göre, kışın ayva veya ayva kalyesi tüketmeyenlerin soğuk algınlığına yakalanacağı ve hastalıklardan korunamayacağı düşünülür. Bu inanış, yemeğe hem beslenme hem de koruyucu sağlık işlevi yükler.

Beyaz Kışa Sıcak Şifa: Tarhana Çorbası

Amasya ve çevresinde yaygın olarak hazırlanan tarhana çorbası, bölgenin beslenme kültürü ve mevsimsel yaşam döngüsünde önemli bir yere sahip olan bir çorba türüdür. Tarif, önceden ıslatılmış nohut ve tarhananın yoğrularak kemik suyu ile pişirilmesi esasına dayanır. Sarımsak, nane ve tereyağı gibi yerel malzemelerle zenginleştirilen bu çorba, özellikle kış aylarında tercih edilmekte ve kültürel hafızada "kışın vazgeçilmezi" olarak konumlanmaktadır (Dağdeviren, 2017).

Tarhana çorbası, uzun süre tok tutan bir yemek olarak kış aylarında enerji ihtiyacını karşılar. Soğuk iklimde yaşayan toplulukların beslenme gereksinimlerine doğrudan yanıt verir. Sarımsak ve nane gibi malzemelerin bağışıklık güçlendirici özellikleri, çorbanın halk arasında "kış hastalıklarına karşı koruyucu" olarak algılanmasına yol açmıştır. Tarhananın kuru formda hazırlanması ve uzun süre saklanabilmesi, tarım ürünlerinin mevsim dışı tüketimine olanak tanır. Soğuk kış günlerinde ortak sofralarda paylaşılması, topluluk içi bağları güçlendirir. Düğün, imece veya misafir ağırlama gibi sosyal bağlamlarda ikram edilmesi, ritüel boyutunu

pekiştirir. Doyurucu ve sıcak oluşu, soğuk kış akşamlarında keyif veren bir yemek haline gelmesini sağlar. Genç kuşaklara tarhana yapımı, kurutma teknikleri ve kemik suyu hazırlama gibi yerel mutfak bilgilerini öğretir. Misafire sıcak bir tarhana ikram etmek, Anadolu misafirperverliğinin somut bir göstergesidir. Tarhana yapımında ve ikramında kullanılan malzeme seçimi, sunum biçimi ve mevsimsellik, toplumsal gelenekler tarafından belirlenir. Bu, yemek aracılığıyla kültürel normların korunmasını sağlar. Tarhana çorbası, maddi kültür unsuru (tarhana üretimi, malzeme seçimi, pişirme teknikleri) ve manevi kültür öğesi (şifa inancı, misafirperverlik ritüeli, kış geleneği) olarak işlev görür.

Kurutulmuşların Dayanışması: Kocakarı Aşı

Börülceler iki litre suda yaklaşık bir saat bekletilip durulanır. Patlıcanlar benzer şekilde haşlanarak hazırlanır. Domates ve biberler de beş dakika kaynatılıp doğranır. Zeytinyağı eklenen tencereye soğan ve sarımsak konularak kavrulur, domates salçası ilave edilip kısa süre pişirilir. Daha sonra patlıcan, börülce, domates ve biber eklenerek birkaç dakika daha kavurma işlemi sürdürülür. Tencereye su eklenip kapağı kapalı biçimde bir saat kısık ateşte pişirilir. Son aşamada limon suyu ilave edilerek dinlendirilmeden tüketilir. Türkiye'nin farklı bölgelerinde sebze kurutmalarından yapılan yemekler yaygındır. Yalnızca adlandırmalarda yöresel çeşitlilik görülür. Kurutmalıklar kızartma, dolma, kavurma, yahni, ızgara ve etli yahut etsiz biçimlerde hazırlanabilir. Halk inanışına göre yaz aylarında kurutulmuş sebzeler, kış sofralarının "kurtarıcısı"dır. Rivayetlere göre zengin akrabaların çocukları yazın kocakarının hazırladığı bu yemekleri küçümserken, kış aylarında sofralara geldiğinde büyük beğeniyle yemiştir (Dağdeviren, 2019). Bu da "kıymet bilme" temasını yansıtır.

Manisa Salihli ve çevresine ait kocakarı aşı yaz aylarında güneşte kurutulmuş sebzelerin kış aylarında yeniden canlandırılmasıyla beslenme sürekliliğini sağlar. Yazın bolluğu kışa taşır, böylece hem biyolojik işlevi (beslenme) hem de kültürel işlevi (bereketi koruma, tasarruf) yerine getirir. Kış sofralarında sıcak birliktelikler yaratır. Gençlere kurutmalık hazırlama ve saklama geleneğini aktarır. Paylaşım, dayanışma ve tasarruf kültürünü yansıtır.

Ekşinin Şifası: Kiren (Kızılcık) Tarhanası

Kızılcık tarhanası, Batı Karadeniz mutfak kültürünün ekşiliği ön planda tutan çeşitlerinden biridir. Hazırlık aşamasında manda tereyağı ocakta eritilip ısıtılır, üzerine kızılcık tarhanası eklenerek tahta kaşık yardımıyla kısa süreli kavurma işlemi yapılır. Daha sonra haşlanmış kuru börülce ilave edilerek soğuk suyla kaynatılır ve orta ateşte sürekli karıştırılıp özdeşleşmesi sağlanır. Tuz kontrolünden sonra ince kıyılmış soğan ve sarımsaklar yağda kavrularak çorbaya

eklenir, pul biberle tatlandırılır ve sıcak olarak sunulur. Bu çorba Batı Karadeniz taraflarına özgüdür. Bölgede kızılcık mevsiminde taze kızılcıktan hazırlanabildiği gibi kavrulmuş kıymalı veya farklı bakliyatlarla da çeşitlendirilir. Börülce yerine kırmızı lobye kullanılması veya sade biçimde yapılması da bilinir. Her mevsim içilebilmesine rağmen bilhassa kış aylarında şifa niyetine tüketildiğine inanılır. Soğuk algınlığı ve gribal hastalıkların tedavisinde mutlaka kızılcık tarhanası içilmesi gerektiği söylenmektedir (Dağdeviren, 2019).

Kızılcık tarhanası, hastalıklardan korunma aracı olarak toplumsal işlev görmektedir. Kış aylarında soğuk algınlığına karşı tüketilmesi, halk arasında bu yemeğe tedavi edici bir anlam yükler. Bu bağlamda çorba, hem biyolojik işleviyle (bağışıklığı güçlendirme inancı) hem de kültürel işleviyle (hastalık döneminde dayanışma ve bakımın simgesi) önem kazanır. Besleyici ve şifa verici işlevi ile toplumsal sağlık anlayışının parçasıdır. Eğitici işlevi, yeni kuşaklara kızılcığın kullanım alanlarını öğretmesiyle ortaya çıkar. Halk arasında şifa arayışının doğa ürünleriyle sağlanabileceğini pekiştirir. Hastalıklardan kurtulma, sağlığı geri kazanma umudunu sembolize eder.

Kuru Kavurmanın Isıttığı Yemek: Domatesli Yayım (Erişte) Çorbası

Domatesli yayım çorbası hazırlanırken, öncelikle tereyağı bir tencerede kızdırılır. Kuru kavurma eklenerek beş dakika kavrulur. Bu aşamadan sonra salça, karabiber ve pul biber ilave edilerek iki dakika daha kavrulur. Domates suyu ve içme suyu tencereye eklenir, tuz ilavesi yapılır ve kaynamaya bırakılır. Kaynama gerçekleştikten sonra yayımlar eklenir ve çorba on beş dakika pişirilerek özleşmesi sağlanır. Pişen çorba bekletilmeden tabaklara alınıp servis edilir. Bu yemek kimi bölgelerde *sulu yayım çorbası* olarak da adlandırılır. Kuru kavurma genellikle yaz aylarında hazırlanarak kış için saklanır ve çorbada kullanılır. Çorbanın sütlü, kaymaklı, peynirli, cevizli, keşli ya da yoğurtlu çeşitleri yapılır. Kış aylarında çoğunlukla domates suyu olmadan pişirilir, yaz aylarında ise eriştelerle birlikte tüketilir. Zevke göre limon suyu da eklenebilir. Halk inanışına göre, bu çorbanın Ramazan aylarında ya da kışın soğuk algınlığı dönemlerinde içilmesi vücudu kuvvetlendirmekte ve hastalıklara karşı koruyucu bir etki göstermektedir (Dağdeviren, 2020).

Karabük Eflani yöresine ait domatesli yayım çorbası, besleyici ve koruyucu bir işleve sahiptir. Yaz aylarında hazırlanan kavurmanın kışın çorbalarda kullanılması, mevsimsel geçişlerin zorluklarına karşı geliştirilen gıda muhafaza yöntemlerinin önemli bir göstergesidir. Çorbanın Ramazan sofralarında da yer bulması, yemeğin dini ve ritüel boyutlu bir anlam taşıdığını gösterir. Kışın hastalıklara karşı koruyucu olduğuna inanılması ise sağlık ve dayanıklılığı

destekleme işleviyle ilgilidir. Ayrıca aile ve topluluk sofralarında paylaşılması, yemeğin birliktelik ve dayanışma işlevini öne çıkarır.

Tatlı Sadelik: Bulama

Bir cam kâseye tahin ve köpük helvası konur. Karışım oda sıcaklığında on dakika bekletildikten sonra çırpma teli yardımıyla özleşmesi sağlanır. Hazırlanan bulama, yemeklerden sonra ya da ayrı bir öğün olarak ekmek batırılarak tüketilir. Bölge halkı tarafından *bulama helvası* olarak da bilinir. Bazı yerlerde üzüm pekmezi ilavesiyle yapılır. Marmara Bölgesi'nde ise *tahinli köpük* helvası adıyla anılır. Zeytin toplama mevsiminde işçilerin ekmek batırarak öğün olarak yediği pratik bir tatlıdır. Aynı zamanda bazı bölgelerde mevlitlerde pişi ile birlikte ikram edilir. Kış aylarında tüketilen bu tatlının evde başka tatlı bulunmadığında hızla hazırlandığı aktarılır. Halk arasında kışın vazgeçilmezi kabul edilir ve tatlıyı yiyenin güç kazandığına inanılır (Dağdeviren, 2020).

Aksaray çevresinde yapılan bulama; pratiklik, doyuruculuk ve mevsimsel ihtiyaçlara cevap verme işlevi üstlenir. Kış aylarında tatlı ihtiyacını karşılamakla birlikte, imece kültürünün ve zeytin toplama ritüellerinin ayrılmaz bir parçasıdır. Helva ve tahin birleşimi, bir yandan gündelik hayatta çabuk hazırlanabilirliğiyle ekonomik işlev görürken, öte yandan özel günlerde mevlit sofralarına dahil edilmesiyle dinsel ve toplumsal bir işlev kazanır. Bu özellikleriyle gündelik yaşamın kolaylaştırıcısı ve toplumsal bütünleşmenin sembolik bir yansıması olur.

Bulgurun ve Mercimeğin Sözleşmesi: Alacatene (Bulgurlu Yeşil Mercimek Lapası)

Yeşil mercimek, pişirme işleminden iki saat önce yıkanıp suda bekletildikten sonra durulanır. Bulgur da aynı şekilde yıkanıp süzülür. Tencereye alınan yağ kızdırılarak ince doğranmış kuru soğanlar eklenir ve aralıklarla karıştırılarak sararıncaya dek kavrulur. Ardından domates salçası, biber salçası ve pul biber ilave edilip birkaç dakika daha kavurma işlemi sürdürülür. Daha sonra mercimekler eklenir, kavrulmaya devam edilir. Kaynar suyun iki litresi ilave edilerek kısık ateşte yarım saat süreyle pişirilir. Bu aşamadan sonra bulgur katılır ve aynı biçimde kısa süre kavrularak yedirilir. Kalan sıcak suyun tamamı eklenir ve önce orta, ardından kısık ateşte, lapa kıvamı oluşuncaya kadar pişirilir. Bulgur ile yeşil mercimeğin aynı yemek içinde kaynaştırılması, bu yemeğe "alacatene" adının verilmesine neden olmuştur. Anadolu'nun farklı bölgelerinde çeşitli tekniklerle uygulanmakta olup, bazı yörelerde "anababa aşı" adıyla da anılmaktadır. Sözlü aktarımlara göre, bu yemek özellikle sonbahar ve kış aylarında tüketilmektedir (Dağdeviren, 2021).

Uşak ve çevresinde yapılan alacatene, bulgur ve mercimeğin bir araya gelmesiyle ortaya çıkan besleyici bir yemek olmanın ötesinde, mevsimsel ritimle de ilişkili bir işlev görür. Sonbahar ve kış aylarında tüketilmesi, yemeğin topluluk içinde belirli dönemlerle özdeşleşmesini ve böylece mevsimsel döngüye uyum sağlamasını mümkün kılar. Diğer yandan farklı bölgelerde "anababa aşı" adıyla da bilinmesi, yemek etrafında kültürel çeşitlilik içinde ortak bir kimlik oluştuğunu gösterir. Lapa kıvamındaki bu yemek, soğuk aylarda sofralara sıcaklık ve doyum sağlayarak haz duygusu yaratır. Sofrada paylaşılan alacatene, aile ve köy halkı arasında birlik ve beraberliği destekleyen bir işlev üstlenir. Yemeğin tarifi ve yapılış biçimi, kuşaktan kuşağa aktarılarak mutfak bilgisinin korunmasına katkı sağlar. "Sonbahar ve kış aylarında tüketilir" söylemi, yemeğin belirli bir zaman dilimiyle sınırlandırıldığını, dolayısıyla mevsimsel tüketim alışkanlıklarının toplumsal bir norm olarak işlediğini ortaya koyar.

Ölüyü Anan, Diriyi Isıtan Yemek: Bozbaş

Her biri bir kişilik olacak biçimde toprak çömlek veya çinko kaplar hazırlanır. Kuyruk yağı küçük parçalara ayrılıp kaplara yerleştirilir. Bir gece önceden ıslatılmış nohutlar eklenir. Kemikli kuzu eti tuzlanarak kaplara dağıtılır. Tuz ilavesinden sonra Tuzluca suyuyla kaplar doldurulur. Kapaklar kapatılarak kor hâline getirilmiş közün üzerine yerleştirilir ve yaklaşık iki üç saat etler ile nohut özleşinceye dek pişirilir. Pişirme sürecinin sonunda sarıkök (zerdeçal) çay kaşığı ölçüsünde eklenip nazikçe karıştırılır. Yemek sofraya alındığında önce tandır ekmeğinden küçük parçalar koparılarak sahanın içine konur. Üzerine çömlekten alınan yemek dökülür. Nohut ve et, kemiklerinden ayrıldıktan sonra eziciyle dövülerek özleştirilir. Bu karışım ekmekle birlikte sokum hâlinde yenir. Dürüm şeklinde tüketim de yaygındır. Yemeğin yanında sumaklı soğan ve lavaş ekmeği eşlik eder. Bozbaş, yörede *piti, pıtı, abgoşt, abgust, nok-ē gost* gibi adlarla da bilinir. Büyük davetlerde kemiksiz hazırlanabileceği gibi dana, kaz, ördek veya hindi etiyle de yapılabilmektedir. Özellikle Iğdır ve çevresinde sevilmekte, çarşılarda satılmakta ve komşu ülkelerde de yapılmaktadır. Çarşı usulünde pişirildiğinde domates ve biber de eklenir. Ayrıca kemiksiz versiyonunda nohut yerine "lepe" denilen kırık nohut kullanılır. Bozbaş, kış mevsiminde tüketilen bir yemektir. Aynı zamanda ölmüş kişileri anmak için kemikli olarak hazırlandığına inanılmaktadır (Dağdeviren, 2021).

Bozbaş, Iğdır ve çevresinde kış mevsiminin ritmini belirleyen toplumsal bir pratik olarak işlev görmektedir. Çömleklerde tek kişilik porsiyonlar hâlinde hazırlanması, bireysel payı vurgulasa da toplu tüketim sırasında topluluğun bütünlüğünü pekiştirir. Bu yemek, beslenmenin ötesinde mevsimsel uyum ve ölüm ritüeli işleviyle toplumsal yaşamı düzenlemektedir. Ölen kişileri anmak için kemikli olarak yapılması, kültürel hafızanın sofraya taşındığını gösterir. Bozbaş, kış

sofralarında sıcak ve doyurucu bir yemek olarak haz ve tatmin sağlar. Ölüm ritüeliyle bağlantısı, topluluğun kayıplarını anma biçimini yemeğe dönüştürerek sosyal düzeni onaylar. Yemek yapımında kullanılan çömlek, tandır ekmeği ve sarıkök gibi unsurlar, kuşaktan kuşağa aktarılan kültürel bilgilerdir. "Kış mevsiminde tüketilir" ve "ölü anmalarında kemikli yapılır" gibi normatif düzenlemeler, toplumda yemek üzerinden şekillenen değerler sistemini yansıtır.

Kış Mevsiminin Dikenli Sığınağı: Dikenli Kabak Lapası

Kabaklar fırın tepsisine dizilerek bir saat süreyle pişirilir. Aynı anda başka bir tencerede tereyağı eritilip kuşbaşı doğranmış etler kavrulur. Etler kızardıktan sonra ince kıyılmış soğan ve biber eklenerek beş dakika daha kavurma işlemi sürdürülür. Sarımsak ilave edilir, kısa süre kavrulduktan sonra domates, tuz, karabiber ve pul biber eklenir. Kısık ateşte, ağzı kapalı şekilde pişirilir. Etler pişince üzerine limon suyunun yarısı eklenir ve ocak kapatılır. Fırında pişmiş kabakların kabukları çıkarılıp içleri oyulur ve başka bir tencereye alınır. Kabak içlerine limon suyunun kalan kısmı, tuz, karabiber, sarımsak ve ceviz eklenerek ezilir. Kısık ateşte kısa süre kaynatıldıktan sonra ocaktan alınır. Servis sırasında önce kabak lapası tabağa konur, üzerine etli karışım eklenerek sunulur. Dikenli kabak; kızartma, çorba, zeytinyağlı, tarator veya yoğurtlama şeklinde de yapılmaktadır. Özellikle pazarlarda "ayıp kabağı" adıyla bilinir. Mersin, Antalya ve Adana çevresinde de pişirilmekte, kış aylarında tüketilmektedir (Dağdeviren, 2021).

Toros coğrafyasının mevsimsel düzenini, toplumsal uyumunu ve kültürel sürekliliğini temsil eden dikenli kabak lapası, doğa armağanı ile mevsimsel yaşam döngüsünü birleştiren kültürel bir unsurdur. Kış aylarında tüketilmesi, topluluğun doğa koşullarına uyum sağlamasını ve beslenme güvenliğini temin etmesini simgeler. Kabak, et, ceviz ve sarımsağın birleşimi sofrada güçlü bir tat ve keyif yaratır. Kış sofralarında düzenli olarak yer alması, topluluğun mevsimsel ritüellerini onaylayan bir işlev üstlenir. Kabak oyma, ezme, etli harçla birleştirme gibi teknikler kuşaktan kuşağa aktarılan mutfak bilgisidir: "Kışın tüketilir" söylemi, yemeğin belirli bir mevsime bağlı kalmasını sağlayarak toplumsal normları güçlendirir.

Üzümün Mor Hatırası: Samaksa

Giresun çevre köylerinde yapılan samaksa için üzüm suyu kaynatılır, azar azar mısır yarması ilave edilerek sürekli karıştırılır. Karışım özleşip sütlaç kıvamına geldiğinde ocaktan alınır. Oda sıcaklığında soğutulduktan sonra serin yerde veya buzdolabında bekletilir, ardından servis edilir. Sade ya da üzerine kaymak eklenerek tüketilebilir. Pekmezle yapılanı da vardır; ancak üzüm suyunun tadı tercih edilir. Kıvam artırmak için mısır veya buğday unu eklenebilir. Civek

üzümü yılın son olgunlaşan üzümlerindendir ve sonbaharda bolca yapılır. Rize'nin pepeçura tatlısıyla benzerlik taşır; fakat Civek üzümü, renginin bordo ve koyuluğuyla farklılık gösterir. Samaksanın özellikle kış aylarında bolca yapılıp tüketildiği, üzümün bu tatla kışa saklandığı anlatılır.

Samaksa, sonbaharda bağbozumunun kültürel anlamını kışa taşıyan bir yiyecek olup üzümün son bereketini kışa aktaran bir toplumsal ritüeldir. Özellikle kış sofralarında haz ve neşe kaynağıdır. Üzüm hasadı sonrası yapılması, bağcılığın kültürel önemini yansıtır. Civek üzümüyle yapılan tatlı tekniği, kuşaktan kuşağa aktarılır. "Samaksa sonbahar ve kışa yapılır" söylemi, yemeğin mevsimsel bağlamını zorunlu kılar.

Yayla Sofrasının Baharatlı Sırrı: Çemen Çorbası

Çorba tenceresinde tereyağı orta ateşte kızdırılır. Kuzu kıyması eklenip kavrulur. Kıymalar gevşedikçe salça ve baharatlar ilave edilerek birkaç dakika tahta kaşıkla karıştırılır. Daha sonra üçte ikilik su eklenip kaynayana kadar özdeşleşmesi beklenir. Kalan suyun bir kısmı ayrı bir kapta çemen tozu ve un ile bulamaç hâline getirilir. Kaynayan çorbaya bu karışım yavaşça dökülür ve sürekli karıştırılarak çorba kıvamı tutturulur. Çemenin acılığı geçtikten sonra sarımsak ve maydanoz eklenerek yeniden karıştırılır ve çorba sıcak servis edilir. Bölgede kimi zaman salçasız, etsiz olarak veya kıyma yerine yumurtalı ayrıca dereotu ya da nane eklenerek yapılan varyantları da bulunur. Çankırı ve çevresinde de sıkça tüketilen bu çorba, özellikle kış mevsimlerinde vazgeçilmezdir (Dağdeviren, 2023).

Ankara, Kalecik ve çevresine ait çemen çorbası, toplumun soğuk kış günlerinde ihtiyaç duyduğu enerji ve dayanıklılığı sağlayan bir araçtır. Çemen ve sarımsağın bağışıklık güçlendirici özelliği, bireylerin biyolojik ihtiyaçlarını karşılamada işlev görür. Protein ve baharat yoğunluğu, özellikle kışın vücuda sıcaklık ve güç sağlar. Ortak sofralarda pişirilerek aile bireylerini bir araya getirir. Komşuluk ilişkilerinde paylaşım unsuru olur. Çemenin "sofrada kokusuyla da bereket getirdiği" anlayışı, çocuklara aktarılır. Bu yolla kültürel değerlerin sürekliliği sağlanır. Çemen kokusu ve yoğun tadı, güven ve aidiyet duygusu verir; bireyi hem doyurur hem de kültürel hafızaya bağlar.

Tatlı ve Tuzlu Arasında Bir Lezzet: Bal Kabağı Gözlemesi

Un bir kabın ortasına alınarak çukur açılır, tuz serpilir ve su eklenerek ekmek hamuru kıvamında yoğrulur. Hazırlanan hamurdan yirmi bezeye ayrılıp nemli bezle örtülüp dinlendirilir. Ayrı bir tavada tereyağı eritilip ince doğranmış soğan kavrulur, tuz ve karabiber serpilir, pişmiş bal kabağı eklenip özdeşleşene kadar karıştırılır ve soğumaya bırakılır. Sac ocak

üzerinde ısıtılır, üzerine açılan yufka serilir. Hazırlanan kabaklı harç yarım ay biçiminde hamurun içine yayılıp kapatılır. Kızgın tavada iki yüzü de kızartılarak gözleme pişirilir. Üzerine tereyağı, manda kaymağı ve bal karışımı sürülüp gözlemeler üst üste dizilerek servis edilir. Daha çok kış aylarında tüketilen bu yemek Bartın, Çankırı ve Ankara çevresinde de yapılır (Dağdeviren, 2023).

Bal kabağı gözlemesi, kış mevsiminin getirdiği soğuk ve zorluklara karşı sıcaklık ve dayanışma aracı olarak işlev görür. Kabak ve un gibi kolay bulunabilen malzemelerle hazırlanması, kıtlık dönemlerinde dahi topluluk için doyurucu bir seçenek oluşturur. Un, kabak ve süt ürünleriyle yapılan gözleme, enerji ve doyum sağlar. Ocak başında pişirilip paylaşılması, aile ve komşuluk ilişkilerini güçlendirir. Gençlere, kışlık yiyecek hazırlamanın ve saklama kültürünün aktarılmasına aracılık eder. Bal ve kaymakla tatlandırılan gözleme, sofraya neşe ve huzur getirir; mevsimsel zorlayıcılıklara karşı moral kaynağı olur.

Tuzlu Rüzgâr, Yoğurtlu Hafıza: Kurutlu Çorba

Kurut, iki buçuk litre ılık suda bekletilerek ezilmek suretiyle ayran kıvamına dönüştürülür. Elde edilen ayran, bir tencereye alınarak önce güçlü, sonra orta ateşte kaynamaya bırakılır. Tahta kaşık yardımıyla tek yönde karıştırılarak homojen bir kıvam sağlanır. Kaynama noktasına ulaşıldığında erişteler çorbaya ilave edilir ve on dakika boyunca kaynatılır. Ocak kısık ateşe alınır ve ayrı bir tavada tereyağı eritilir. Eritilen tereyağına ezilmiş sarımsak eklenip beş saniye kadar kızartılır. Kuru nane ilave edilir ve kısa bir süre kavrulur. Hazırlanan yağlı karışım, bekletilmeden çorbanın üzerine dökülerek servis edilir. Böylece çorba, kendine özgü aromatik yapısına kavuşur ve sıcak olarak sunulur (Dağdeviren, 2023).

Elâzığ, Sivrice ve çevresine ait kurutlu çorba, kış mevsimi ve ilkbaharın başlangıcında tüketilmesiyle, topluluk üyelerinin soğuk iklime karşı direncini artırmaya yönelik yüksek besleyici bir kaynak işlevi görür. İçerdiği kurut, erişte ve tereyağı, zor doğa koşullarında hayatta kalma stratejilerinin bir yansımasıdır. Uzun süre saklanabilen kurut, süt ürünlerinin bozulmadan muhafaza edilmesini sağlar. Bu özellik, ekonomik sürdürülebilirliği ve gıda stoklama pratiğini destekler. Çorbanın hazırlanma süreci, büyük aile yapılarında iş birliği ve paylaşım etrafında şekillenir. Bu yönüyle yemek, topluluk içinde birliktelik ve aidiyet duygusunu pekiştirir. Kurutun hazırlanışı ve çorbanın pişirme teknikleri, genç kuşaklara bilgi aktarımı yoluyla öğretilir. Bu, kültürel hafızanın korunmasına katkı sağlar. Çorbanın özellikle kış ve bahar dönemlerinde tüketilmesi, mevsimsel döngü ve doğayla uyumlu yaşam biçimlerini onaylayan bir işlev taşır. Kışın soğuğunda sıcak bir çorbanın tüketilmesi, bireylerde güvenlik ve huzur hissi uyandırır, topluluk içinde psikolojik bir rahatlama sağlar.

Tahta Kaşıktaki Gelenek: Maş Çorbası

Geceden ıslatılan maşlar yıkanır ve süzülür. Bir tencereye iki litre su konur ve maşlar haşlanmaya bırakılır. Kaynamaya başladığında altı kısık tutulur, yüzeye çıkan köpükler kevgir yardımıyla özenle alınır. Aynı anda başka bir tencerede yıkanmış ve süzülmüş yarma buğday iki litre su ile kaynamaya bırakılır ve yüzeyinde oluşan köpükler düzenli olarak temizlenir. Kaynamakta olan buğdaya doğranmış soğan eklenir. Nohut, yarma buğday ve soğan yumuşadığında haşlanmış maşlar tencereye eklenir ve kısık ateşte on dakika kaynatılır. Daha sonra domates, kuru biber, limon suyu, tarhun, karabiber ve tuz ilave edilerek çorba kaynamaya devam eder. Ayrı bir tavada zeytinyağı kızdırılır, pul biber bu yağda hafifçe kavrulur ve bir taşım kaynatılan çorbanın üzerine gezdirilerek karıştırılır. Sıcak olarak servis edilir. Bu çorba, bazı bölgelerde yalnızca maş ile yapılmakla birlikte kimi yörelerde yarma buğday yerine pirinç konur ve içine ilikli kemik eklenir. Gaziantep dışında Güneydoğu Anadolu'da "maşik" ya da "maşke" adıyla bilinir ve farklı pişirme teknikleri ile hazırlanır. Genellikle kış aylarında tüketilen maş çorbasının birçok hastalığa şifa verdiğine ve afrodizyak etkisi olduğuna inanılır. Geleneksel anlatılarda, geçmişte görücüye gidildiğinde beğenilen genç kıza maş çorbası yaptırıldığı ve çorbanın lezzeti üzerinden kızın mahareti ölçüldüğü aktarılır (Dağdeviren, 2023).

Maş çorbası, kış aylarında aile ve komşuların bir araya geldiği sofralarda tüketilir. Çorbanın kolektif bir tencerede pişirilmesi ve birlikte yenmesi, topluluk bağlarını güçlendirir. Bu yönüyle yemek, birliğin sembolü olur. Görücüye gidilen genç kızdan maş çorbası yapılmasının istenmesi, yemek aracılığıyla bir "sosyal sınav" işlevi görür. Bu durum, kültürün normlarının yeni kuşaklara aktarılmasını sağlar ve bireylerin toplumsal rollerini öğrenmelerine aracılık eder. Çorbanın afrodizyak etkisi olduğuna inanılması, duygusal ve cinsel enerjiyi de desteklediği yönündeki inançları yansıtır. Böylece çorba, bireylerin sağlık ve mutluluk arayışına cevap verir. Soğuk kış günlerinde sıcak bir öğün olarak hem bedeni hem de ruhu ısıtarak bireylerin içsel huzurunu destekler. Çorbanın yapımı ve paylaşımı, gündelik hayatın stresinden uzaklaşmayı sağlar.

Dağ Köylerinin Tatlı Sesi: Katke Dıfse (Pekmezli Çörek)

Bir kaba un alınarak üzerine tuz eklenir ve azar azar su ilave edilerek hamur yoğrulur. Yoğrulan hamur, ele yapışmayacak kıvama geldiğinde üzeri örtülerek dinlendirilir. Ayrı bir kapta pekmez, un ve su karıştırılarak homojen bir karışım elde edilir. Dinlendirilmiş hamurdan bezeler alınır ve merdane yardımıyla yuvarlak şeklinde açılır. Açılan hamurlar sac veya tavada hafifçe pişirilir. Pişirilen hamurun üzerine hazırlanan pekmezli karışım eşit miktarda dökülür

ve yayılır. Katlanarak servis tabağına alınır ve sıcak olarak ikram edilir. Katke dıfse, kış aylarında yapılan ve yörede misafirlere ikram edilen bir tatlıdır. Pekmez, bölgede üzüm bağcılığının yaygın olması nedeniyle çokça kullanılır ve tatlıların ana bileşenidir. Çocuklar ve gençler arasında bu yemeğin, soğuk kış günlerinde sıcaklık ve neşe kaynağı olduğuna inanılır (Dağdeviren, 2023).

Katke dıfse, biyolojik ve kültürel işlevleri bir arada taşıyan geleneksel bir tatlıdır. Pekmez ve un gibi yerel malzemelerle hazırlanması, bölgedeki ekonomik yapının ve tarımsal faaliyetlerin yansımasıdır. Kış aylarında enerji ihtiyacını karşılar. Özel günlerde ikram edilmesi ise toplumsal ilişkileri güçlendirir ve paylaşım kültürünü canlı tutar. Katke dıfse, aile içi ve köy topluluklarında yapılan bir yiyecektir. Birlikte hazırlanması ve paylaşılması, dayanışma ve birlik duygusunu pekiştirir. Pekmez yapımı ve tatlının hazırlanışı, genç nesillere yöresel mutfak kültürünü ve tarımsal gelenekleri öğretir. Böylece kültürel devamlılık sağlanır. Çocuklar ve gençler için neşe ve eğlence unsuru taşıyarak ruhsal ihtiyaçlara yanıt verir. Misafirlere ikram edilmesi, misafirperverlik normunun bir göstergesidir. İkram edilmemesi ise toplumsal düzen içinde olumsuz bir durum olarak algılanır.

3.2. Geçiş Dönemleri

3.2.1. Doğurganlık Yemek ve İçecekleri

Anadolu halk mutfağı, beslenme pratiklerini aşan bir anlam dünyasıyla örülüdür. Bu bağlamda doğurganlık ve çocuk sahibi olma arzusuyla bağlantılı yemekler, bireysel ve toplumsal düzeyde derin işlevler üstlenmektedir. Bu kapsamda yumurta, pekmez, bal, çeşitli otlar ve meyveler sembolik bir dil taşır. Derlenen tariflerde bu semboller belirgin bir şekilde ortaya çıkar. Saçaklı ve ayvanet, yumurta ile unun birleştiği, üretkenliği ve doğumla ilişkili bereketi çağrıştıran yemeklerdir. Heke mut (yumurtalı pekmez) ve copcop kavurması, yumurtanın pekmez, sadeyağ ya da mevsimlik ürünlerle buluştuğu, doğurganlık beklentisinin somutlaştığı örneklerdir. Tatar ve mücrim köftesi, hazırlanışında uygulanan tekrarlar ve ölçüler aracılığıyla gelecek kuşakların varlığını güvence altına almayı hedefleyen bir ritüel çerçevesi sunar. İçecekler de benzer bir işlevsel derinlik taşır. Nergis şerbeti iktidarsızlık sorununa çare olmasıyla, güllü elma şerbeti kadınlarda doğurganlığı artırıcı özelliğiyle anılır. Sütlü çiriş baharın gelişiyle tüketilen, doğaya paralel bir şekilde yeniden doğuş ve üreme düşüncesini yansıtan bir yemektir. Yumurtalı yeşil paldırçan ise hastalıklardan koruyucu ve doğurganlığı güçlendirici etkisiyle öne çıkar. Bu örnekler, Anadolu'da yemeğin biyolojik gereksinimi karşılamaktan öte bir boyuta taşındığını göstermektedir. Tariflerin çevresinde anlatılan söylentiler, yemek ile doğurganlık arasındaki

bağı güçlendiren sözlü bir çerçeve oluşturur. Böylece mutfak hem bedeni besleyen hem de toplumsal devamlılığı güvence altına alan bir alan haline gelir.

Doğurganlıkla Lezzet Arasında: Saçaklı

Balıkesir, Gönen'de yapılan saçaklının hazırlanışı, bir horozun bir bütün soğan, bir tutam tuz ve bir litre su ile tencerede kaynatılmasıyla başlar. Bu sırada, et suyunda istenmeyen bir koku oluşmasını önlemek için yüzeydeki kefin alınması önemlidir. Horoz iki saat orta ila düşük ateşte pişirilir. Suyun tamamen buharlaşmamasına dikkat edilir; çünkü bu, yemeğin bütünlüğünü tehlikeye atacaktır. Horoz pişerken böreğin hamuru hazırlanır. Bunun için iki yüz elli gram un, bir yumurta, tuz ve bir bardak su, sert bir hamur oluşturmak için birleştirilir. İyice yoğrulur ve dört eşit parçaya bölünmeden önce otuz dakika dinlenmeye bırakılır. Her bir porsiyon, yufka hamurundan biraz daha kalın olacak şekilde oklava yardımıyla açılır. Açılan yufkalar bir oklavanın etrafına sarılıp dikkatlice kaldırılarak ince katmanlar oluşturulur. Bunlar bir erişte bıçağı kullanılarak ince şeritler halinde kesilir ve geleneksel eriştelerden biraz daha ince hale getirilir. Kesilen bu şeritler bir tepsiye yayılır ve birleştirilmeden önce kurumaya bırakılır. Kuruduktan sonra tepsi tereyağı ile yağlanır, saçaklı hamur bastırılmadan tepsiye gevşek bir şekilde yayılır. Hamurun üzerine ilave eritilmiş tereyağı gezdirilip pişirilmeden önce havalanmaya bırakılır. Akabinde önceden ısıtılmış odun fırınında kadayıf hazırlamaya benzer bir teknikle pişirilir. Doğru servis zamanlamasını sağlamak için taze parçalanmış horoz eti, pişmiş saçaklar fırından çıkar çıkmaz hemen tepsiye serilmelidir. Son olarak, ayrılmış horoz suyu yemeğin üzerine eşit olarak dökülür ve tatların saçaklı hamura tamamen nüfuz etmesi sağlanır. Yemek, zengin ve doyurucu lezzetlerini tamamlayan turşu, yoğurt ve taze yeşil soğan eşliğinde gecikmeden servis edilmelidir. Saçaklı yemeğini yapmakta başarılı olan kadınlar, uzmanlıklarıyla köyün her yerinde tanınır. Yaygın bir inanışa göre, saçaklı yemeğin tüketilmesi kısırlıkla mücadele eden bireylere yardımcı olabilir. Çünkü doğurganlığı artırdığı ve gebe kalamayanlara çocuk getirdiği düşünülür. Yaygın olarak paylaşılan bir başka duygu da yemeğin hazırlanmasını sabırsızlıkla bekleyen çocuklar arasında sevilen bir zevk olarak görülmesidir. Birçok anlatıda, saçaklı yemeğin gelişi bir kutlama vesilesi olarak görülmektedir. Ev içinde bir neşe ve ziyafet anına işaret eder (Dağdeviren, 2007).

Yemeğin, doğurganlığı artırmak ve çocuksuz bireylere yardım etmekle ilişkilendirilmesi, sembolik tüketim yoluyla üremeyi etkilemeye yönelik ritüelistik bir girişimdir. Ayrıca bu inanç, yemek ve fiziksel dönüşüm arasında bağlantı kuran yerel kozmolojileri doğrular. Aynı şekilde, topluluğun kendi hazırlıklarında ustalaşabilen kadınları tanıması da ev içi becerilerin değer kazanmasını pekiştirmektedir. Hamurun işlenmesinden fırın aşamasının zamanlamasına kadar,

yemek somutlaştırılmış öğrenme yoluyla bilgi aktarır. Bu tarifte ustalaşmak, kadınlar için bir kültürel sermaye biçimidir. Bu yemeği hazırlamada usta olan kadınlar köy genelinde kutlanarak gayri resmi bir beceri ve statü hiyerarşisi oluşturmaktadır. Böylece yemek bir sosyal ayrım aracı olarak hizmet eder. Özellikle çocuklar arasındaki ortak beklenti, yemeği hem duygusal ödül hem de sembolik bolluk sunan neşeli, kutlayıcı bir deneyim olarak konumlandırır. Köy sofrasına hem tat hem de anlam katar.

Geleneksel Mutfağın Doğurganlık Yemeği: Ayvanet

Bitlis ve çevresine ait yemeğin hazırlanması için yumurtalar bir kâseye kırılır, un eklenir ve pürüzsüz olana kadar çırpılır. Büyük bir tava yirmi beş gram yağ ile yağlanıp ocakta iyice ısıtılır. Yağ kızdıktan sonra yumurta karışımı dökülür ve kapağı kapalı olarak her iki tarafı da pişirilir. Çevirirken tavaya yirmi beş gram daha tereyağı eklenir. Bazlama hazırlar gibi pişirmeye devam edilir. Piştikten sonra bir tahtaya aktarılıp kare parçalar halinde kesilir. Ayrı bir kapta yoğurt, ezilmiş sarımsak ve bir tutam tuz ile iyice karıştırılır. Yoğurt karışımı, kesilmiş karelerin üzerine eşit olarak dökülür. Diğer taraftan başka bir tavada kalan yağ ısıtılır ve biberler iyice közlenene kadar sotelenir. Közlenmiş biberler yemeğin üzerine dökülür, taze kıyılmış maydanozla süslenir. Ayvanet olarak bilinen bu yemek taze biberle servis edilir. Bitlis yöresine özgüdür ve öncelikle yaz aylarında tüketilmekle birlikte, özellikle erkek çocuğu olmayan anne ve babalar için hazırlanan besleyici bir yemek olarak özel bir kültürel öneme sahiptir. Tarifin sadece yumurta kullanılan ve unun tamamen çıkarıldığı varyasyonları da vardır. Ayvanet, yumurta ve un karışımından hazırlanan, üzerine sarımsaklı yoğurt ve közlenmiş biber sosu eklenerek servis edilen geleneksel bir yemektir (Dağdeviren, 2009).

Ayvanet, aile içi dayanışmayı pekiştirir ve toplumsal ritüellerde yer alarak sosyal yapının sürdürülmesine katkı sağlar. Bilhassa erkek çocuğu olmayan aileler için hazırlanması, yemeğin toplumsal roller ve beklentilerle ilişkili olduğunu gösterir. Yemeğin hazırlanışı ve sunumu, aile bireyleri arasında paylaşılan keyifli anlar yaratır. Bitlis'in gastronomik kimliğini yansıtarak yerel kültürün sürekliliğini sağlar. Hazırlanışı sırasında genç nesillere geleneksel tarifler ve pişirme teknikleri öğretilir. Özellikle belirli aile yapıları için hazırlanması, toplumsal değerlerin ve normların aktarımında rol oynar.

Doğurganlığa Giden Yol: Heke Mut (Yumurtalı Pekmez)

Yumurta pekmezi, kırsal bölgelerde kahvaltılarda tercih edilen, enerji verici niteliğiyle öne çıkan bir yemektir. Hazırlanışına, yumurtaların bir kâseye kırılmasıyla başlanır. Aynı anda geniş bir bakır tava ocakta ısıtılır. Isınan tavaya sade yağ eklenir ve yağ istenilen sıcaklığa

ulaştığında yumurtalar tavaya dökülür. Tavanın kapağı kapatılarak yumurtalar yirmi saniye kadar pişmeye bırakılır. Sonra kapak açılır ve yumurtalar tahta kaşıkla hafifçe karıştırılır. Bu işlem bir dakika sürer ve yumurtaların homojen bir şekilde pişmesi sağlanır. Daha sonra, önceden hazırlanmış pekmez doğrudan tavaya eklenir, on saniye daha pişirilerek yumurtaların pekmezle bütünleşmesi sağlanır. Hazırlanan yemek, sıcaklığını kaybetmeden doğrudan servis tabağına alınarak tüketilir. Yumurta pekmezi, kış aylarında sıcak ve besleyici bir öğün olarak görülmekte ve bu niteliğiyle geleneksel beslenme pratiklerinde önemli bir yere sahip olmaktadır. Güneydoğu Anadolu'da "heke dıms" olarak da adlandırılan bu yemek, bölgesel varyasyonlar gösterebilmektedir (Dağdeviren, 2013).

Heke mut, temel biyolojik ihtiyaçlara -enerji ihtiyacına- karşılık veren bir besin olarak öne çıkar. Soğuk kış aylarında tüketilmesi ve enerji artırıcı özelliklerinin vurgulanması, onun bu biyolojik işlevine açık bir göndermedir. Diğer taraftan doğurganlıkla ilişkilendirilmesi, ritüelistik ve sembolik işlevlerini de gündeme getirir. Ayrıca, "heke dıms" gibi yerel adlandırmalar, halk anlatılarında ve sözlü gelenekte bu yemeğin kültürel sürekliliğini sağlamaktadır.

Yumurtayla Harman, Soğanla Şifa: Copcop Kavurması

Copcop, mevsimsel olarak hazırlanan geleneksel bir yemek olup yapımına taze soğanların iyice yıkanıp kurulanmasıyla başlanır. Temizlenen soğanlar, yarım santim kalınlığında halkalar halinde doğranır. Geniş bir tava ocağa alınır, içerisine yağ eklenir ve kontrollü şekilde ısıtılır. Yağ yeterince kızdığında soğanlar eklenir, tahta kaşıkla karıştırılarak orta ateşte on dakika kadar kavrulur. Bu süreçte soğanların yumuşaması ve aromasını salması hedeflenir. Akabinde çekirdeği çıkarılmış erikler doğranarak tavaya ilave edilir. Malzemeler beş dakika boyunca birlikte kavrulur. Son aşamada, tavaya yumurtalar kırılır ve tamamen pişene dek yaklaşık iki dakika daha pişirilir. Tuz ve karabiberle tatlandırılarak sıcak şekilde servis edilir. Copcop, bahar aylarında, soğanların çiçekli saplarını verdiği dönemde hazırlanır, çocuğu olmayanların yemeği yediğinde çocuk sahibi olacağına inanılır. Bölgelere göre "harnup", "trompet", "cücük" gibi isimlerle de anılan bu yemek, yerel dil ve kültürel farklılıkları yansıtır (Dağdeviren, 2013).

Gebze'ye ait copcop yemeği, topluluğun doğayla ilişkisini ve tarımsal döngülerle uyumlu yaşam biçimini ortaya koyar. Mevsimsel üretime bağlı olarak hazırlanan bu yemek, doğurganlık gibi sembolik anlamlara da sahiptir. Soğan saplarının çiçeklenme evresinde hazırlanması ve bu dönemin doğurganlıkla ilişkilendirilmesi, yemeği ritüelistik bir işlevle de donatır. Yemeğe atfedilen doğurganlık artırıcı özellik, halk anlatıları ve toplumsal deneyim

yoluyla nesiller arasında aktarılır. Yemeğin farklı isimlerle anılması ise kültürel çeşitliliğin ve yöresel aidiyetlerin bir göstergesi olarak değerlendirilir.

Yedi Köfte, Bir Dua: Mücrim Köftesi

Ankara ve çevresine özgü bu tarifte, öncelikle soğan ve maydanoz ince ince doğranarak ezilmeden hazırlanır. Doğranan bu malzemeler, kıyılmış koyun eti ile birleştirilerek karışımın temelini oluşturur. Daha önce suda ıslatılmış ekmek kırıntıları, yumurta, tuz ve çeşitli baharatlar eklenir. Tüm içerik, pürüzsüz ve homojen bir yapı elde edilinceye kadar yoğrulur. Pişirme aşamasında, halk arasında "gözlü tava" olarak bilinen çok gözlü, özel bir kızartma tavası kullanılır. Tava ocakta önceden ısıtılır ve her bir gözü birer çorba kaşığı sıvı yağ ile yağlanır. Yağlar yeterince kızdıktan sonra, karışımdan bir yemek kaşığı kadar alınarak her göze yerleştirilir. Köfteler iki dakika boyunca her iki yüzü eşit olacak şekilde kızartılır. Altın sarısı bir kabuk elde edilene kadar bu işlem, hazırlanan tüm karışım için tekrarlanır. Tarihsel olarak bu köfte, çocuk sahibi olmak isteyip de olamayan veya çocuk yapamayan karı-kocalara dolunay zamanı yapılıp yedirilirdi. Mücrim köftesini yedi kez yapıp ayın altında birliktelik sağlanınca hamile kalınacağı düşünülürdü (Dağdeviren, 2014).

Sözlü kültürde bu yemeğin doğurganlıkla ilişkilendirilmesi, bireysel bir ihtiyaca (çocuk sahibi olma arzusu) kolektif bir çözüm olarak yemekle cevap verildiğini gösterir. Bu yemek, bir tek besin olmasının ötesinde umut ve inanç yüklenen bir aracıdır. Yemeğin dolunay gecelerinde özel olarak yapılması, toplumsal bir ritüel havası yaratır. Gözlü tavada eşit pişirme becerisi ve karışımın kıvamı, ustalık gerektirir ve aktarılır. Yemeğin çocuksuz çiftlere önerilmesi ve yedi kez tüketilme inancı, geleneksel normları pekiştirir. Ay ışığının doğurganlıkla ilişkilendirilmesi, doğa döngüleriyle uyumlu bir yaşam anlayışını yansıtır. Bu yönüyle köfte hem annelik umudunu somutlaştıran bir halk uygulaması hem de yerel mutfağın kalıcı bir öğesi olarak ortaya çıkar.

Kadınların Gizli Umudu: Sütlü Çiriş

Çiriş otu temizlenip ince doğranır. Bir tencere ocağa alınarak ısıtılır ve içine bölgeden elde edilen tereyağı eklenip eritilir. Sarımsak yağa atılır, beş saniye kavrulduktan sonra çirişler ilave edilir ve on dakika kavrulur. Önceden yıkanmış pilavlık bulgurlar eklenir ve iki-üç dakika pişirmeye devam edilir. O gün sağılan ve henüz sıcak olan üç litre süt üzerine dökülür. Süt kesilmeden tüm malzemeler birbirine özdeşleşinceye kadar pişirilir. Ocağın altı kapatılmadan hemen önce karabiber eklenir. Ocaktan alındıktan beş dakika sonra tuz ilave edilerek servis edilir. Çiriş otu bazı bölgelerde "gülik" adıyla da bilinir. Özellikle Doğu Anadolu ve çevresinde

sevilen bir ottur. Pilavı, çorbası, kavurması, salçası ve böreği yapılır. İlkbaharda bölgede en çok tüketilen sebzelerden biridir. Sütlü çiriş, baharın gelişiyle birlikte doğanın canlandığını simgeler. Bu dönemde tüketilmesinin, bedene sağlık ve doğurganlık getireceğine inanılır. Çocuğu olmayan kadınların ya da erkek çocuk sahibi olamayanların bu yemeği tüketmeleri halinde şifa bulacaklarına dair halk arasında güçlü bir inanış vardır (Dağdeviren, 2018).

Sivas Suşehri ve çevresinde baharın gelişini simgeleyen, sağlık ve doğurganlıkla ilişkilendirilen bir halk yemeği olarak sütlü çiriş, bireylerin biyolojik ve toplumsal gereksinimlerini karşılayan bir kültürel üründür. Baharda toplanan çirişin sütle buluşturulması hem doğurganlık hem de doğayla uyum sembolü olarak işlev görür. Mevsimsel bir yemek olarak sofralarda tazelik ve lezzet unsuru sunar. Genç nesillere çirişin nasıl toplandığı ve pişirildiği öğretilerek mutfak bilgisi aktarılır. Yemeğin doğurganlıkla ilişkilendirilmesi, toplumun soyun devamı ve aile değerlerine verdiği önemi yansıtır. Çocuk sahibi olamayan bireylerin bu yemeğe sığınarak umut bulmaları, psikolojik rahatlama sağlar.

Halka Şeklinde Bereket: Yumurtalı Yeşil Paldırcan (Ham Yeşil Domates)

Yemeğin hazırlanışı için yeşil domatesler doğranarak bir tepsiye konur. Üzerine aynı boyutta doğranmış taze biber, soğan ve nane eklenir. Ezilmiş sarımsak, domates suyu, tane karabiber, mısır unu ve tuz ilave edilip iyice karıştırılır. Elde edilen karışım cam bir kavanoza doldurulur, üzerine sirke eklenerek kavanozun ağzı sıkıca kapatılır. Üç gün boyunca kavanoz tersyüz edilerek bekletilir. Ardından fırın tepsisine aktarılır, üzerine yağ dökülerek odun fırınında sararıncaya kadar pişirilir. Fırından çıkarılan karışım altüst edilip tekrar karıştırılır, sonra üzerine yumurtalar kırılarak nazikçe eklenir ve fırında suluca kalacak şekilde pişirilir. Yeşil domatesle yapılan bu yemek bölgelere göre farklı tekniklerle hazırlanır. Sirke yerine sade yöntemler tercih edilebilir; ayrıca yumurtasız, etli veya bulgurlu çeşitleri vardır. Yerel adlandırmalarda "kavata, frenk, maya, göy, gök" gibi isimlerle de bilinir. Halka şeklinde hazırlanmış unlu kızartma türleri de yapılmaktadır. Yemeğin o yıl tüketilmesi hâlinde hastalıklardan korunulacağına ve doğurganlığı artıracağına inanılır (Dağdeviren, 2018).

Çorum yöresinde sağlığı koruyan, doğurganlığı teşvik eden ve toplumsal devamlılığı simgeleyen bir halk yemeği olan yumurtalı yeşil paldırçan sağlık, doğurganlık ve bereket işlevleri üstlenen bir kültürel pratiktir. Yeşil domatesin ekşiliği, iştah açıcı ve bağışıklığı güçlendirici bir unsur olarak algılanır. Yumurtanın eklenmesi ise doğrudan yeniden üretim, doğurganlık ve canlılık sembolüyle ilişkilidir. Doğurganlığı artırıcı olduğuna dair inanç, toplumun aile ve soy devamlılığına verdiği önemi gösterir. Yemeğin "hastalıktan koruma" işlevi, bireylerin sağlık endişelerini hafifletir, psikolojik güven sağlar.

3.2.2. Hamile Yemek ve İçecekleri

Anadolu mutfak kültürü bir tek açlık ve doyum ekseninde değil, toplumsal yaşamın dönüm noktalarını çevreleyen sembolik pratikler içinde de anlam kazanır. Kadın bedeni, doğurganlık ve doğum süreçleri etrafında şekillenen ritüeller, yemeğin işlevini fizyolojik bir beslenme aracından öte, toplumsal bir iletişim ve sembolleştirme aracına dönüştürür. Bu bağlamda koruk şerbeti, liloz pivazı ve yeşil erik şerbeti gibi yemek ve içecekler, kültürel ve işlevsel birer halkbilimi olgusu olarak ortaya çıkar. Kilis yöresinde hazırlanan koruk şerbeti, ham üzümün ekşimsi ve serinletici tadı ile hem misafir sofralarının hem de özel günlerin vazgeçilmez içeceğidir. Hamile kadınların bu şerbeti içmesi halinde doğacak çocuğun sağlıklı olacağına dair inanç, içeceğe işlevsel halkbilim açısından bir koruyuculuk niteliği kazandırır. Burada şerbet, doğacak neslin sağlığına yönelik sembolik bir garanti işlevi görür. Ayrıca nişan ve evlilik öncesinde de hazırlanması, bu içeceği toplumsal dayanışmanın ve aileler arası bağların pekiştirilmesinde kullanılan bir araç haline getirir. Siirt'in Eruğ çevresinde görülen liloz (lale) pivazı ise doğum ve doğurganlıkla doğrudan ilişkilendirilmiş yemeklerden biridir. Lale soğanından yapılan bu yiyeceği tüketen kadınların doğum esnasında kolaylık yaşayacaklarına inanılır. İnancın biyolojik temeli, yemeğin içeriğindeki doğal mineraller ve bitkisel unsurlarla açıklanabilir olsa da esas olarak toplumsal hafızada bu yemek doğumun güvenli geçmesini sağlayan bir "destek aracı" olarak meşrulaştırılır. Ayrıca komşulara tattırılması, doğumun bireysel bir olay olmaktan çıkıp kolektif bir deneyime dönüştüğünü ve yemeğin paylaşım aracılığıyla toplumsal bütünleşmeye hizmet ettiğini gösterir.

Yeşil erik şerbeti, Karaman ve çevresinde doğum sonrası kadınların bedensel sağlığını destekleyen bir içecektir. Şerbetin ferahlatıcı ve sindirimi kolaylaştırıcı özellikleri, doğumdan sonra annenin toparlanmasını kolaylaştırdığı düşüncesiyle birleşir. Annenin bu içeceği içmesinin ardından yedi komşuya ikram edilmesi, bireysel iyileşme sürecinin toplumsal dayanışmaya açılan bir jest haline gelmesini sağlar.

Bu örneklerde görüldüğü üzere doğurganlık ve doğumla bağlantılı yiyecekler, toplumsal düzenin sürdürülmesi ve dayanışmanın canlı tutulması açısından önemlidir. Hamilelik ve doğum, kadınların hayatındaki kritik eşikler olarak toplumsal bir meseleye dönüşür. Bu nedenle yemekler; doğum sürecinin güvenliği, doğacak neslin sağlığı ve toplumsal huzurun devamı için sembolik birer araç haline gelir.

Hamileliğe Şifa, Misafire Karşılama: Koruk Şerbeti

Bağlık alanda bağlar seyreltilerek koruklar toplanır. Toplanan koruklar, taneleri ayrılarak üç defa yıkanır ve koruk taşıyla çekirdekleri kırılmadan ezilir. Ezilen korukların üzerine dört litre su eklenip orta ateşte bir saat kaynatılır. Kaynama sonrası elde edilen su başka bir tencereye süzülür. Kalan koruk tanelerinin üzerine şeker eklenir, yarım saat ovularak yoğrulur. Dört litre su eklenerek şeker tamamen eriyinceye kadar karıştırılır ve süzülür. Elde edilen bu sıvı, ilk kaynatılan suyla birleştirilir ve bir saat kaynatılır. Kaynama sırasında yüzeyde oluşan köpükler alınarak berraklık sağlanır. Şerbet üç kez tülbentten geçirilip süzülür. İçerisine bir koruk taşı konulan sıvı, güneş görmeyen serin bir ortamda dinlendirilir. İki gün sonra soğutularak tüketilir. Koruk taşı, sirkeleşmeyi önlemek amacıyla şerbetin içinde kalmalıdır. Şerbet bitene kadar taş çıkarılmaz. Koruk posası güneşte kurutularak soğan piyazı gibi farklı yemeklerde değerlendirilebilir. Özellikle önemli misafirlerin geldiği zamanlarda, kadınların toplandığı günlerde, görücü gelişlerinde ve nişan törenlerinde hazırlanır. Hamile kadınların bu şerbeti içmesinin hem kendileri hem de çocukları için faydalı olacağına inanılır. Şayet hamile kadına koruk şerbeti bulunmazsa, doğacak çocuğun vücudunda koruk izleri olacağı düşünülür (Dağdeviren, 2008).

Koruk şerbeti, toplumsal ritüelin bir parçasıdır. Bu içecek, topluluk içindeki ilişkileri düzenleme ve güçlendirme işlevi görür. Görücü ziyaretlerinde ve nişan törenlerinde hazırlanması, aileler arası bağların kurulması ve karşılıklı güvenin pekiştirilmesine hizmet eder. Öte yandan hamile kadınlara özel bir anlam yüklenmesi, şerbetin sağlık ve bereketle ilişkilendirilen sembolik bir değer taşıdığını gösterir. Yaz aylarında ferahlatıcı bir içecek olarak tüketilen içeceğin görücü ve nişan törenlerinde hazırlanması, toplumsal kuralların sürdürülmesini sağlar. Hamile kadınlara ilişkin inanışlar, kültürel değerlerin yeni kuşaklara aktarılmasına aracılık eder. İçeceğin sirkeleşmesini önleyen taş, doğanın ve insan yaşamının döngüselliğine dair sembolik bir öğedir.

Bir Kaşıkta Şifa: Sirkeli Hamur Köftesi

Bulgur ve un bir kapta harmanlanarak elekten geçirilir. Karışım geniş bir tepsiye alınır ve ortası çukurlaştırılır. Su azar azar eklenerek yoğrulur ve özlü bir hamur elde edilir. Hamurdan küçük parçalar koparılarak elle yuvarlanır ve köfte biçimi verilir. Ayrı bir tencerede tereyağı eritilir, ince doğranmış soğan eklenerek kavrulur. Soğanların üzerine domates salçası ilave edilir ve karıştırılır. Hazırlanan köfteler tencereye alınır, üzerine sıcak su eklenir ve kaynamaya bırakılır. Kaynama tamamlandıktan sonra baharatlar ve ince kıyılmış maydanoz katılarak yemeğin

pişmesi sağlanır. Servis sırasında isteğe bağlı olarak üzerine pul biber serpilir ve sıcak olarak tüketilir (Dağdeviren, 2010).

Sirkeli hamur köftesinin hamileler için özel olarak hazırlanması ve çocukların sevmesi, yemeğin besleyici, yumuşak ve kolay tüketilebilir yapısının topluluğun kırılgan üyelerine yöneldiğini gösterir. Böylece yemek, grubun sağlık ve bakım gereksinimlerini karşılayan pratik bir araç işlevi görür. Hamur yoğurma-şekil verme ve kızartma adımları bir aradalığı teşvik eder; hazırlık ve ikram süreçleri, hamile bireye yönelik bakım ve destek etrafında dayanışmayı somutlaştırır. Sirkeli hamur tekniği ve yağda pişirme, evde mevcut malzemeyle doyurucu ve paylaşılabilir bir yemeğin hızlı üretimini mümkün kılar; bu da gündelik yaşamın pratik gerekliliklerine uyum işlevi taşır. Hamurun kıvamı, sirke-baharat dengesi ve kızartma tekniği, ev içi bilgi ve becerilerin kuşaktan kuşağa aktarımını sağlar; bakım kültürünün "hamile için uygun" yemek repertuvarı yaşatılır. Yemeğin hamilelere yöneltilmesi, toplulukta gebeliğe yönelik ilgi ve koruyucu tutumun meşrulaştırılmasıdır. Çocukların sevmesi vurgusu da çocuk merkezli değerleri teyit eder. Birlikte hazırlama ve paylaşma, akrabalık-komşuluk bağlarını güçlendirir. Bakım etrafında örgütlenen sofra, uyumlaştırıcı bir odaktır.

Bir Yudum Şifa: Tarhana Çorbası

Bir gün önceden ıslatılan tarhananın suyu süzülür. Elde yoğrularak sıkılır. Böylece dağılmasının engellenir. Yoğrulan tarhana geniş bir tencereye alınır ve üzerine fırınlanmış kemikler eklenir. Sonrasında su ilave edilerek tencere ocağa yerleştirilir. Yemek önce yüksek ateşte kaynamaya bırakılır, ardından daha kısık ateşte pişirme işlemi sürdürülür. Kaynama sürecinde oluşan köpüklerin düzenli olarak kevgirle alınmasına özen gösterilir. Yaklaşık bir saat süren orta ateşteki pişirme sonunda tarhananın suyla özdeşleşmesi sağlanır ve yeterince tuz eklenir. Ocak kapatıldıktan sonra ayrı bir tavada tereyağı kızdırılır; ince kıyılan maydanoz ve pul biber tereyağına eklenip birkaç kez çevrilir. Hazırlanan bu karışım çorbaya aktarılır ve kepçe yardımıyla karıştırılarak çorbanın soğumadan tüketilmesi önerilir. Tarhananın tuz oranı yüksek olabileceği için sonradan tuz eklenmesine ihtiyaç duyulmayabilir. Çorbanın üzerine sarımsak, soğan, nane veya ısırgan otu da ilave edilebilir. Bölgede salçalı türler de yapılmakla birlikte, günümüzde mısır tarhanası daha yaygınlaşmıştır. Çemen ve çörek otu gibi baharatlar ise Ordu tarhanasını diğerlerinden ayıran unsurlar arasında yer alır. Tarhananın özellikle kış mevsiminde, soğuk algınlıklarına karşı koruyucu işlevle tüketildiği aktarılmaktadır. Kurutulmuş tarhananın çorba dışında, geçmişte kadınların ceplerinde nazarlık niyetiyle taşındığı; hamile kadınların tarhanaya aşerdiğinde doğacak çocukların vücudunda tarhanaya ilişkin bir iz olacağına inanıldığı belirtilmektedir (Dağdeviren, 2017).

Tarhana çorbası, Ordu ve Ünye yöresi bağlamında beslenme kültürünün yanı sıra sağlık, inanç ve toplumsal dayanışma işlevleri üstlenen çok işlevli bir halk kültürü unsurudur. Kış aylarında tüketilmesi, topluluğun iklim koşullarına uyum sağlama biçiminin bir göstergesi olup halk hekimliği bağlamında bağışıklığı güçlendirici bir yemek olarak işlev görür. Tarhananın yapımında kullanılan yerel malzemeler (yayla suyu, bölgesel tarhana türleri, çörek otu vb.) yöre kimliğini pekiştirir. Fırınlanmış kemik ve mısır tarhanası gibi unsurlar, bölgesel farklılaşmayı ortaya koyarak kültürel aidiyeti güçlendirir. Tarhananın ceplerde nazarlık olarak taşınması ve hamilelik dönemine dair inanışlar, yemeğin simgesel ve koruyucu bir güç atfedilen kültürel bir nesneye dönüştüğünü gösterir. Tarhana yapımı ve tüketimi, aile içi bilgi aktarımının sürdürülmesine aracılık eder. Bu süreç, özellikle kadınların kültürel bellekteki rolünü görünür kılar. Yerel tarım ürünlerinin kullanımı, bölgesel ekonomiyi desteklerken tarhananın uzun süre saklanabilir yapısı, geleneksel muhafaza tekniklerinin güncel işlevini de koruduğunu gösterir.

Erikle Et Arasında: Aluciye

Yemeğin hazırlık sürecinde, kuşbaşı etler bir litre su ile birlikte kaynatılır, sonra kısık ateşte bir saat pişirilir. Suyu çıkarılmış yeşil erik, pişme aşamasındaki etlerin üzerine eklenip pişirme süreci devam ettirilir. Bu sırada kıyma, baharatlar ve tuzla yoğrularak misket büyüklüğünde köfteler oluşturulur ve kaynamakta olan tencereye ilave edilir. Ayrı bir kapta ısıtılan yağda ince kıyılmış soğanlar kısa süreli olarak kavrulur ve esas yemeğin içine aktarılır. Pişirme tamamlandıktan sonra ocak kapatılır, yemeğin üzerine ince kıyılmış maydanoz serpilerek sıcak ya da soğuk şekilde servis edilir. Aluciye yemeği geleneksel olarak ilkbaharda, özellikle yeşil eriğin taze olduğu dönemde hazırlanır; etli, etsiz, bulgurlu ya da pirinçli çeşitleri bulunur. Bölgenin gastronomik repertuvarında hem kuşbaşı etli hem de sebzeli varyasyonlar görülmektedir. Güveçte yapılan versiyonu ve salçalı türleri de mevcuttur. Mardin dışında ise "yeşil erik tavası" ya da “aluciye tavası” olarak adlandırıldığı bilinmektedir. Yemeği, aşeren kadınların yediği ya da iştahsızlık yaşayan bireylerin iştahını açmak amacıyla tüketildiği bilinmektedir (Dağdeviren, 2017).

Aluciye, mevsimlik ve yerel malzemeye dayalı bir beslenme pratiği sunarak toplumun biyolojik ihtiyaçlarını karşılamaktadır. İştah açıcı niteliğine dair geleneksel inanış, yemeğin iyileştirici/direnç kazandırıcı bir işlev yüklenmesine işaret eder. İlkbaharda elde edilen taze eriklerin hızla tüketilmesi veya saklanması gerekliliği, yemeğin ekonomik döngü içinde mevsimsel üretim-tüketim ilişkisini düzenlediğini gösterir. Ayrıca yemeğin farklı versiyonlarının (etli–etsiz–bulgurlu) bulunması, ekonomik koşullara göre uyarlanabilirliğini kanıtlar. Hazırlama aşamasının çok katmanlı oluşu (köfte hazırlama, erik suyu çıkarma, soğan

kavurma vb.) aile içinde iş bölümünü teşvik eder ve yemeğin ortak sofra ritüeli üzerinden toplumsal bağları güçlendirdiğini gösterir. İlkbahar ritüelleri, bereket inancı ve doğanın tazelenmesiyle ilişkili olarak aluciye, mevsimin sembolik bir yansımasıdır. Yeşil eriğin 'tazelik' ve 'yenilenme' motiflerini içermesi, yemeğe törensel-kültürel bir anlam kazandırır. Yemek hazırlama süreci, genç kuşaklara mutfak becerileri, mevsim bilgisi, malzeme tanıma ve toplumsal mutfak ritüellerini öğretir. Eriğin işlenmesi, köfte yapımı gibi detaylar geleneksel mutfak hafızasının aktarım araçlarıdır. Ekşi lezzetin ferahlatıcı etkisi ve mevsimin canlılığıyla uyumlu tat profili, bireylere psikolojik bir yenilenme hissi sağlar. Sofrada oluşturduğu birliktelik, gündelik kaygılardan uzaklaşma olanağı yaratır.

Gül ve Elmanın Buluştuğu Şifa: Güllü Elma Şerbeti

Güllü elma şerbeti hazırlanırken öncelikle gül yaprakları ince doğranmış limon halkalarıyla bir kaba alınır. Üzerine bal eklenir ve on dakika yoğrularak bütünleşmeleri sağlanır. Bir gün önceden dörde bölünerek çekirdekleri çıkarılmış elmalar suyla birlikte tencereye eklenir, yarım saat kaynatılır ve ağzı kapalı olarak bekletilir. Ertesi gün elmalar sudan çıkarılır, hazırlanmış gül karışımına eklenip beş dakika yoğrulur. Elde edilen su kaynatılarak karışımın üzerine dökülür ve homojen hâle gelmesi için karıştırılır. Soğuduktan sonra süzülüp bir şişeye alınır. Güneş gören bir yerde ağzı kapalı olarak bir gün bekletildikten sonra soğutularak içilmeye hazır hâle gelir. Şerbetin hazırlanmasında kalan posanın ıslaklığı alınarak buğday unu ile yoğrulması ve üç gün bekletilmesi sonucunda ekmek veya çörek yapımında kullanılabilecek doğal bir maya elde edilir. Bu ürüne yörede "gül mayası" adı verilir. Güllü elma şerbetinin vücutta yumurta üretimini artırıcı bir etki gösterdiğine inanılır. Bu nedenle özellikle doğurganlıkla ilgili bir şifa kaynağı olarak algılanır (Dağdeviren, 2017).

Niğde yöresine ait güllü elma şerbeti, bireyin biyolojik ve toplumsal gereksinimlerine cevap veren bir içecektir. Yaz aylarında ferahlık sağlarken, doğurganlığı artırdığına dair inanış onun kültürel işlevini güçlendirir. Ayrıca posasının ekmek mayası olarak kullanılması, bu içeceğin pratik yönünü ve doğayla uyumlu üretim anlayışını ortaya koyar. Yaz sofralarında ferahlatıcı ve keyif verici bir içecek olarak işlev görür. Nesilden nesile aktarılan tarif ve "gül mayası" uygulaması, mutfak kültürünü korur. Doğurganlığı artırdığına inanılması, toplumun aile ve neslin devamına verdiği önemin yemeğe yüklenmesiyle ortaya çıkar. Yaz sıcaklarının getirdiği sıkıntılardan kurtulma ve bireyin psikolojik rahatlama ihtiyacına cevap verir.

Kadim Annelik Yemeği: Liloz (Lale) Pivazı

Liloz (lale) pivazı, Siirt'in Eruğ yöresine özgü olup kadınlık döngüleri, doğum ve bereket inançlarıyla ilişkilendirilmiş bir yemektir. Yapılışı için, lale soğanlarının kabukları soyulup ortadan ikiye bölünür ve sarı özü çıkarılır. Yarım ay şeklinde doğranarak soğuk suda bekletildikten sonra süzülüp geniş bir tepsiye alınır. İnce kıyılmış maydanoz, nar taneleri ve cevizler soğanın üzerine eklenir. Ardından zeytinyağı, pul biber ve tuzla harmanlanarak sofraya sunulur. Lale soğanı bir tek pivaz için değil, pilav, çorba, çörek ve yoğurt mayalamasında da kullanılır. Halk arasında bu yemeği yiyen hamile kadınların doğumunun kolay olacağına, çocukların daha sağlıklı dünyaya geleceğine inanılır. Yiyemeyen annelerin çocuklarının ise mutlaka bir iz taşıyacağı söylenir. Ayrıca lale soğanını yiyenlerin ve yedi komşusuna tattıranların "arınmış" olacağı ve uzun ömürlü yaşayacağı düşünülür (Dağdeviren, 2019).

Liloz pivazı, kadınların doğurganlık süreciyle doğrudan ilişkilendirilen törensel bir yiyecek işlevi görür. Doğumun kolaylaşacağına dair inanış hem toplumsal hem de biyolojik kaygılara yanıt verirken, bu yiyecek annelerin doğum öncesi moralini yükselten bir "güven simgesi" ne dönüşür. Lale soğanı, ceviz ve nar ile bedenin güçlenmesini sağlar. Doğum yapan kadınlara ikram edilmesi, kadınlar arası dayanışmayı pekiştirir. Arınma ve uzun ömür inancı, bireylere umut ve güven verir. Lale soğanının doğurganlıkla ilişkili bir bitki olarak genç kuşaklara aktarılması, kültürel belleğin sürdürülmesini sağlar. Dolayısıyla doğurganlık, bereket, arınma ve dayanışma sembolü olan ritüel bir halk yemeği olarak öne çıkar.

Kar Küpünde Olgunlaşan Ferahlık: Yeşil Erik Şerbeti

Yeşil erikler, şeker ve su geniş bir kazana konularak odun ateşinde erikler dağılıncaya kadar kaynatılır. Ateşten alınan karışıma bal ilave edilip iyice karıştırılır ve bir saat dinlendirilir. Dinlendikten sonra şerbet sırlı küplere boşaltılır. Küpün üzerine mağaradan çıkarılmış kar veya buz konur, ağzı hava almayacak şekilde kapatılır ve serin bir yerde yedi gün bekletilir. Sürenin sonunda küp açılarak şerbet tahta kaşıkla karıştırılır, süzülerek veya posalı şekilde bardaklara alınır ve serinletici bir içecek olarak tüketilir. Yeşil erik şerbeti, çekirdeği ve posası çıkarılarak da hazırlanabilir, hoşaf olarak da tüketilir. Daha uzun süre fermente edilmesini isteyenler şerbeti yirmi bir gün kadar bekletir. Türkiye'nin farklı bölgelerinde farklı yapım teknikleri uygulanır. Halk arasında bu şerbetin hamile kadınlara iyi geldiğine inanılır. Doğum öncesinde anne adayına içirilir, doğumdan sonra ise komşulara dağıtılır. Ayrıca doğum ziyaretine gelen misafirlere soğuk olarak ikram edilir. Vücutta oluşan şişliklere, gazlara ve sindirim sorunlarına iyi geldiğine inanılan işlevsel bir içecektir (Dağdeviren, 2020).

Karaman ve çevresinde yapılan yeşil erik şerbeti, besleyici ve törensel bir içecek işlevi taşır. Sıcak yaz aylarında ferahlatıcı bir içecek olarak vücut ısısını dengeleyip sindirime yardımcı olur. Doğum öncesi ve sonrası ritüellerde tüketilmesi hem anneye destek verme hem de toplumsal dayanışmayı pekiştirme anlamı taşır. Şerbetin doğum ziyaretlerinde misafirlere ikram edilmesi, Anadolu'da ikram kültürünün bir parçasıdır ve misafirin değerini simgesel olarak pekiştirir. Öte yandan şifa atfedilen bir içecek olması, halk hekimliğinin mutfakla iç içe geçtiğini gösterir.

3.2.3. Lohusa Yemek ve İçecekleri

Doğum, insan yaşamının biyolojik sürekliliğini sağlayan temel bir olgu olmanın ötesinde, sosyal ve kültürel anlam katmanlarıyla örülmüş önemli bir dönemeçtir. Anadolu'nun farklı coğrafyalarından derlenen lohusa yiyecek ve içecekleri, bu dönemin beslenme ihtiyaçlarını karşılamakla kalmayıp toplumsal dayanışmayı, inanç sistemlerini ve ritüel temelli kimlik inşasını görünür kılan güçlü kültürel araçlar olarak ortaya çıkmaktadır. Lohusalık dönemi, annenin bedensel iyileşmesi kadar onun sosyal statüsünün yeniden tanımlandığı, kadının aile ve toplum içindeki konumunun ritüelleştirildiği bir süreçtir. Bu süreçte hazırlanan yiyecek ve içecekler, yalnızca kalori veya besin değeriyle değil; taşıdıkları semboller, yükledikleri anlamlar ve topluluk hafızasındaki yeriyle de dikkat çeker. Anadolu mutfak kültüründe lohusa yemekleri, çoğu zaman ritüel temelli hazırlıklar ve sunum biçimleriyle şekillenmektedir. Bırınzer gibi pirinç bazlı tatlılar, safran veya zerdeçal gibi doğal boyalarla altın rengini kazanırken doğumun kutsiyetini ve annenin onurlu konumunu temsil etmektedir. Öte yandan, doğum sonrası annenin sindirim sistemi üzerindeki olumlu etkileri vurgulanmakta, yemeğin sıcak servis edilmesi ise toplumsal sıcaklık ve yakınlık sembolizmini pekiştirmektedir. Germarun gibi buğday unu ve tereyağı ile yapılan enerji yoğun yemekler ise anne sağlığını güçlendirmek, emzirme sürecini desteklemek ve bereket çağrısı yapmak gibi işlevlere sahiptir. Germarunun köyün en yoksul üyesi tarafından getirilmesi, toplumsal dayanışmanın ve kolektif refah anlayışının somut bir örneği olur, toplumun sosyal yaraları sarma iradesini gösterir. Lohusa yiyecekleri, bir tek annenin bedensel iyileşmesi için hazırlanmaz; ortak hafızada yeniden üretimi sağlanan sosyal değerler ve normlar için de işlev görür. Kırklareli'nden gelen manca örneğinde olduğu gibi, etli bulgur pilavı hem besleyici hem de toplumsal ilişkileri örgütleyici bir araçtır. Manca, göçlerle taşınan kültürel sürekliliğin de izlerini taşır; Pomak topluluklarından Anadolu'ya uzanan bu aktarım, yemeğin kültürlerarası bir köprü işlevi gördüğünü ortaya koyar. Yemeğin hazırlanma ve ikram edilme biçimindeki titizlik, annenin onurlandırılmasının ve misafirin ağırlanmasının kolektif hafızadaki yerini vurgular.

Lohusalık dönemi, Anadolu kültüründe kutsallıkla örülmüş bir süreç olarak toplumsal hayatta derin izler bırakır. Van'a özgü işbabyan tatlısı gibi kayısı bazlı tatlılar, doğum sonrası annenin enerji ihtiyacını karşılayıp misafirperverlik normlarını canlı tutar ve toplumsal destek mekanizmalarını harekete geçirir. Üstelik işbabyanın tezek közünde hazırlanması, çevresel kaynakların folklorik kullanımını ve geleneksel mutfak teknolojilerinin sürekliliğini simgeler. Benzer şekilde, Ordu mutfağının papa yemeği, lohusalık döneminde fiziksel güç kazanımına katkı sunmakla kalmayıp annenin toplumsal kimliğinin ritüelleşmiş biçimde yeniden inşasına aracılık etmektedir. Bu yemeklerin ortak özelliği, sadece besin değeri veya tat bakımından değerlendirilmemeleridir. Her biri doğurganlık, bereket, sağlık, toplumsal aidiyet ve dayanışma gibi derin kültürel anlamlarla örülüdür. Badem sütü tatlısı, doğum sonrası kadın ve çocuk sağlığını koruma misyonu taşırken, mutfakta geçirilen ortak zamanın ve kuşaklar arası bilgi aktarımının da sembolü hâline gelir. Tatlı yapımındaki ritüeller, doğumun sosyal anlamını pekiştirir ve ailenin, komşuların, geniş topluluğun katıldığı kolektif bir kutlamaya dönüşür. Sivas mutfağına ait kavurma herlesi gibi çorbalar ise, lohusa kadının güçlenmesine yönelik biyolojik işlevleriyle ön plana çıkarken, yemek etrafında kurulan sohbet, dayanışma ve bilgi aktarımı pratiklerini canlı tutar. Kavurma herlesinin sabah kahvaltısı olarak sunulması, yeni doğum yapan kadının toplumla yeniden buluşmasının sembolik bir ifadesidir. Tekirdağ mutfağından sütlü biber örneğinde olduğu gibi, doğum sonrası süt artırıcı yemekler hem kadının biyolojik ihtiyaçlarına yanıt verir hem de onun toplumsal değerini pekiştiren semboller üretir. Bu bağlamda lohusa yiyecek ve içecekleri, Anadolu halk kültüründe beslenmenin yanında ritüel, sembolizm, toplumsal aidiyet, kültürel kimlik ve kuşaklar arası aktarıma hizmet eden çok katmanlı kültürel metinlerdir. Yiyeceklerin hazırlanışından sunumuna kadar her aşama, anneye verilen değerin, doğumun kutsallığının ve toplumsal dayanışmanın görünürlük kazandığı anlamlı sahnelere dönüşür. Bu yemekler aracılığıyla toplum, biyolojik bir süreci kültürel bir anlatıya çevirir ve doğumun hem fiziksel hem de toplumsal izlerini kuşaklar boyunca taşır.

Doğum ve Kutlama Tatlısı: Bırınzer

Şırnak ve çevre köylerinin tatlısı bırınzerin hazırlanışı bir tencerede su kaynatılmasıyla başlar. Bu sırada pirinç, fazla nişastasından arındırılması için iyice yıkanıp kaynayan suya eklenir, pürüzsüz ve hafif koyulaşmış bir kıvam alana kadar orta ateşte pişirilir. Pişirme işlemi sırasında yüzeye çıkan köpükler dikkatlice alınır, böylece berrak bir doku elde edilir. İstenen kıvama ulaştığında aşırı pişmeyi önlemek için ısı minimum seviyeye indirilir. Daha sonra bal, kaynayan pirinç suyunun bir kısmıyla seyreltilip doğal tatlılığın eşit bir şekilde harmanlanmasına izin

verecek şekilde yavaş yavaş tencereye dahil edilir. Sonrasında sarı bir boya (geleneksel olarak safran veya zerdeçal gibi doğal kaynaklardan elde edilir) benzer şekilde seyreltilerek tencereye eklenir ve tatlıya karakteristik altın rengini verir. Son malzemeler de eklendikten sonra tatlı üç dakika daha kaynamaya bırakılarak tatların tam olarak gelişmesi sağlanır. Bırınzer daha sonra ocaktan alınıp kişisel tercihe bağlı olarak sıcak ya da soğuk tüketilebilir. Sindirime yardımcı olmak ve mideyi rahatlatmak için besleyici kabul edildiği için sıcakken yenmesi tavsiye edilir. Bırınzer, sosyal ve ailevi kutlamalarda özel bir yere sahiptir. Doğumdan sonra anneyi tebrik etmeye gelen ziyaretçilere ikram edilen bu tatlı, misafirperverliği ve ortak sevinci sembolize eder. Geleneğe uygun olarak, anneye her zaman önce servis yapılır, ardından konuklar gelir ve annenin törendeki onurlu konumu vurgulanır. Bu tatlı, nişan kutlamaları için de yaygın olarak hazırlanır (Dağdeviren, 2007).

Bırınzer tatlısı, doğum sonrası anneye ve misafirlere sunulurken sadece bir tatlı ikram edilmez; doğan çocuğun topluma kabulü, annenin yeniden onurlandırılması ve topluluğun birlikte yaşadığı sevinç törenle pekiştirilmiş olur. Öncelikle anneye sunulması, kadının ritüel içindeki özel statüsünü vurgularken, doğumun kutsallığını da sembolik düzeyde görünür kılar. Öte yandan doğum, nişan gibi özel durumlarda hazırlanması, hangi durumların kutlanmaya değer görüldüğünü gösterir. Tatlı misafirperverliğin ve topluluk içi ilişkilerin de bir göstergesidir. Sıcak olarak sunulması, duygusal yakınlık ve içtenlik ifadesidir. Tatlı aracılığıyla sunulan sıcaklık, topluluk içinde güven ve aidiyet hissinin yeniden üretimini sağlar.

Yeni Hayatın Tabağında: Germarun (Sıcak Yağ)

Kayseri'nin Sarız-Çağsak köyüne ait germarunun hazırlanması, istenen doku ve kıvamı sağlamak için basit ancak dikkatle izlenen bir süreci takip eder. Bir buçuk litre su, bir kilo buğday unu ve bir tutam tuz derin bir kapta karıştırılarak pürüzsüz bir bulamaç haline getirilir. Bu sırada beş yüz gram tereyağı bir tencerede tamamen eriyene kadar ısıtılır. Hazırlanan un karışımı daha sonra tereyağına yavaş yavaş eklenir. Tencerenin dibine yapışmasını önlemek için sürekli karıştırılarak orta ateşte pişirilir. Tereyağı yulaf lapasının yüzeyine çıktığında pişirme işlemi tamamlanmış sayılır. Bu da yemeğin doğru kıvama ulaştığını gösterir. Tarihsel olarak germarun, bir ailenin erkek çocuğu dünyaya geldiğinde kutlama yemeği olarak hazırlanıp servis edilirdi. Ancak zamanla bu gelenek evrim geçirir ve yemek, cinsiyet farkı gözetmeksizin tüm yeni doğanlar için yapılmaya başlanır. Bu geleneğin benzersiz bir yönü de germarunun köyün en yoksul üyesi tarafından getirilmesidir. Doğum sonrası beslenmedeki rolünün ötesinde, anne sağlığını ve emzirmeyi destekleyen özelliklere sahip olduğuna ve yeni annenin yeterli beslenmesini sağladığına inanılmaktadır. Ayrıca, henüz çocuk sahibi olmamış

evli çiftler için de hazırlanır ve bu yemeğin tüketilmesinin doğurganlığı teşvik edebileceğine dair köklü inancı yansıtır (Dağdeviren, 2007).

Germarun, içeriğindeki buğday unu ve bol tereyağı ile besleyici özellik taşıdığına ve doğum sonrası annenin güçlenmesine katkı sunduğuna inanılır. Bu yönüyle yemek, salt fiziksel iyileşmeye değil, doğumun toplumsal olarak tanınmasına ve kutlanmasına da aracılık eder. Yemeğin yeni doğan bir çocuk için hazırlanması, doğumu sosyal bir başlangıç olarak görünür kılar. Bu, anneye verilen değerin ve çocuğun topluluğa kabulünün sessiz ama güçlü bir ifadesidir. Yemeğin köyün en yoksul bireyi tarafından getirilmesi, ortak refah anlayışını ortaya çıkarır ve "veren el" ile "alan el" arasındaki dengeyi sembolize eder. Bu durum, toplumun ortak sorumluluk bilinciyle hareket ettiğini ve bireylerin refahının sadece kendilerine ait olmadığını ima eder. Ayrıca germarunun henüz çocuğu olmayan çiftler için de umut ve bereket çağrısı olarak pişirilmesi, yemeğe metafiziksel bir işlev kazandırır. Bu yönüyle; dileğe, inanca ve geleceğe dair beklentiye de hitap eder.

Anneye Pilav, Misafire Gelenek: Manca (Etli Bulgur Pilavı)

Kırklareli'nin Armağan köyüne ait manca olarak bilinen yemek, yeni doğum yapmış kadınlara yönelik bir ikram pratiği olarak şekillenir. Yemeğin hazırlanma süreci, bir gece önceden ıslatılan nohutların kuzu etiyle birlikte derin bir tencerede, üzerlerini örtecek miktarda su eklenip kısık ateşte pişirilmesiyle başlar. Pişirme süresince oluşan kef tabakasının düzenli aralıklarla alınması, yemeğin lezzet ve görsel bütünlüğünün korunması açısından önemlidir. İki saatlik bir kaynama sürecinin ardından, yumuşayan nohut ve et karışımına bulgur ve tuz eklenir; kapak kapatılarak yavaş pişirme işlemine devam edilir. Bulgurun tüm sıvıyı emdiği gözlemlendiğinde, ayrı bir tavada eritilen tereyağı, pilavın üzerine gezdirilip dikkatlice karıştırılır ve servis edilir (Dağdeviren, 2008).

Yemeğin doğumdan sonra lohusayı ziyarete gelen misafirlere sunulması, ona sembolik bir anlam yükler. Bazı varyantlarında nohutsuz olarak yalnızca et ve bulgur kullanılmakta, bu da yerel tariflerin çeşitliliğini göstermektedir. "Manca" adı hem etli hem de bulgurlu formları kapsayacak şekilde geniş bir tanıma sahiptir ve zaman zaman sütlü çorba, hoşaf gibi tamamlayıcı ikramlarla birlikte anılmaktadır. Bu yemeğin Anadolu'daki Pomak toplulukları arasında yaşatılan biçimi, Bulgaristan'ın Gümülcine bölgesinden Kırklareli'ne yapılan kültürel geçişin bir göstergesidir. Böylece yemek; göç, kültürel süreklilik ve doğum ritüelleriyle ilişkili kolektif hafıza açısından da önemli bir yer edinir. Doğum sonrası bazen de bebeğin kırkıncı gününde hazırlanması onu toplumsal paylaşımın, kadın sağlığının ve kolektif dayanışmanın sembolik temsillerinden biri haline getirir. Ayrıca böylesi bir ikram; anneliğin kutsanması,

misafirliğin resmiyet kazanması ve komşuluk bağlarının güçlenmesi işlevlerini aynı anda yerine getirir. Pomak kültüründen Anadolu'ya taşınması, mancayı göçmen temelli bir kültürel aktarım aracı hâline getirir. Yemeğin farklı varyasyonlarıyla yaşaması, folklorun esnekliğini ve sürekliliğini gösterir. Sütlü çorba, hoşaf gibi diğer eşlikçilerle birlikte sunulması da onu bir sofra kurgusu içinde anlamlı bir bileşen hâline getirir.

Doğumun Şifası, Misafirin Payı: İşbabyan (Eşbabiye, Çekirdeksiz Kuru Kayısı

Tatlının hazırlanmasına kuru kayısıların bir gece suda bekletilmesiyle başlanır. Yumuşayan kayısıların içleri iri cevizlerle doldurulur ve yağlanmış bir tepsiye özenle dizilir. Pişirme işlemi için tezekle hazırlanan köz üzerine üç ayaklı ocak yerleştirilir ve tepsi bu düzeneğin üzerine oturtulur. Üzerlerine bir miktar üzüm pekmezi gezdirilen kayısılar yağda kızartılır. Kayısıların alt kısmının eşit şekilde kızarması için tepsi dikkatlice çevrilir. Başka bir yağlanmış tepsi yardımıyla kayısılar ters çevrilip ilk tepsiye geri yerleştirilir. Üzerlerine yeniden pekmez eklenir ve eritilmiş kızgın tereyağı dökülerek köpürmeleri sağlanır. En son her bir kayısının üzerine birer kayısı çekirdeği yerleştirilir. Van ve çevresine ait sıcak servis edilen bu tatlı genellikle kış aylarında doğum yapmış kadınların misafirlerine ikram edilmek üzere hazırlanır. Süt üretimini desteklemek amacıyla murtuga ve işbabyan gibi yüksek kalorili geleneksel yemeklerle birlikte lohusalık döneminde tüketilir. Misafirin habersiz geldiği zamanlarda ise, "hoş geldin" tatlısı olarak hızlıca hazırlanıp sunulur (Dağdeviren, 2008).

Bu kayısı tatlısı, doğum sonrası dönemle özdeşleşmiş besleyici bir toplumsal pratik olarak değerlendirilebilir. Doğum sonrası sunulması, annenin enerji ihtiyacını karşılama amacı taşıdığı kadar, misafirin ağırlanmasına da yöneliktir. Tatlı hem misafirperverlik normlarını canlı tutmakta hem de doğum sonrası kadına toplumsal destek verme biçimini yansıtmaktadır. Tezeğin kullanıldığı pişirme yöntemi, yerel çevresel kaynakların işlevsel kullanımını içeren folklorik bir mirasın ürünüdür. Sıcak olarak sunulan, üzerine kayısı çekirdeği yerleştirilen bu tatlı, yemeğin estetikle bütünleştiği bir sunum biçimiyle hem göze hem mideye hitap eder. Hazırlanışında gösterilen özen, annenin kutsanması ve misafirin onurlandırılması gibi simgesel anlamları da içinde taşır.

Lohusalığın Lezzeti: Papa

Doğum sonrası beslenme ile ilişkilendirilen papanın hazırlanması sabır ve beceri gerektiren titiz bir süreci takip eder. Süreç, su ve tuzun bir tencerede kaynatılmadan ısıtılmasıyla başlar. Su ısınırken ve sol elle un yavaş yavaş eklenirken aynı anda sağ elle tahta bir kaşık kullanılarak çırpılır. Başlangıçta yavaşça karıştırılır; ancak unun tamamı eklendikçe topak oluşumunu

önlemek için çırpma işlemi hızlanır. Sonra ısı düşürülür ve pürüzsüz bir kıvam sağlamak, unun çiğ tadını ortadan kaldırmak için sürekli karıştırma gerekli olmaya devam eder. Bu adım yoğun emek ve dayanıklılık gerektirir; çünkü hamur kalın, lapa benzeri bir dokuya ulaşana kadar kuvvetlice çırpılmalıdır. Bu aşamada yanmadan kaçınmak, yemeğin hem lezzetini hem de amaçlanan besleyici niteliklerini etkilediği için kritik önem taşır. Daha sonra bir kaşık yardımıyla hamurun ortasında iyi şekillendirilmiş bir oyuk oluşturulup içine sıcak fakat henüz tam olarak kızarmamış tereyağı dökülür. Yemek sıcakken tüketilir ve her porsiyon, yemeden önce hamur parçaları tereyağına batırılarak alınır. Yemeği tamamlamak üzere ferahlatıcı olması adına yoğurt tüketilebilir ve bazı varyasyonlarda yemeğin üzerine pekmez gezdirilir. Bölgesel olarak papa, Ordu'nun Sayacabaşı köyüne ait olup Karadeniz'in farklı yerlerinde bazen buğday ve mısır unu karışımı kullanılarak hazırlanmaktadır. Özellikle erkek çocuk doğurmuş olan lohusa kadınlar için özel olarak hazırlanan yemek yalnızca yeni anne tarafından tüketilir ve doğum sonrası iyileşme sürecine ilişkin kültürel inançları ve beslenme uygulamalarını yansıtır (Dağdeviren, 2009).

Anadolu'da doğum sonrası kadınlar tarafından tüketilen papa, kültürel olarak onaylanmış bir iyileşme ve ev hayatına yeniden adaptasyon aracı olarak işlev görmektedir. Annenin doğumdan dönüşünü sembolik olarak işaretler ve öngörülen diyet ritüelleri aracılığıyla sosyal düzeni pekiştirir. Yeni doğum yapmış kadınlarla özel olarak ilişkilendirilmesi doğurganlık, saflık ve annelik sorumluluğuna ilişkin kültürel normları pekiştirerek annenin aile birimi içindeki yeni rolünün meşruiyetini onaylar. Böylece papa besleyici ve sembolik bir yapı olarak işlemekte, ritüelleştirilmiş kadınlığa dair toplumsal beklentileri yerine getirirken fiziksel iyileşmeye de hitap etmektedir.

Hamurun İçinde Anneliğe Dair Bir Masal: Badem Sütü Tatlısı

Bir tencerede su ve irmik karıştırılarak kaynama noktasına kadar ısıtılır. Kaynamaya başladığında doğranmış bademler ilave edilip devamlı karıştırılır. Rengi ve kıvamı değişmeye başlayınca şeker eklenir ve karıştırmaya devam edilir. Orta ateşte devamlı karıştırarak homojen bir kıvam elde edilinceye kadar pişirilir. Bu aşamada dibinin tutmaması için tencerenin başından ayrılmamak gerekir. Tatlı kıvam aldıktan sonra kaselere paylaştırılır ve oda sıcaklığına gelinceye dek soğumaya bırakılır. Akabinde buzdolabına alınır, tamamen soğuduktan sonra servis edilir. Badem sütü tatlısının lohusa kadınlar ve çocuklar tarafından sevilerek tüketildiği aktarılır (Dağdeviren, 2010).

İzmir Çeşme'ye ait badem sütü tatlısı, bademin yüksek besin değerinden kaynaklanan protein, vitamin ve mineral içeriği ile lohusa kadınların ve çocukların güçlenmesi, bağışıklığının

desteklenmesi ve iyileşme sürecinin hızlı olması amacıyla tüketilir. Yerel kaynakların (Çeşme bademi gibi) değerlendirilmesiyle ekonomik üretim sağlanmakta, yöreye özgü ürünler geleneksel mutfak kültürünün yaşatılmasına katkıda bulunmaktadır. Özellikle doğum sonrası dönemde kadınların ve yeni doğan annelerin bakımına yönelik kültürel bir destek mekanizması işlevi görür. Ayrıca aile ve akrabaların yeni anneye ziyaretlerinde ikram edilerek sosyal dayanışmayı güçlendirir. Lohusa döneminde tüketilmesi, doğumun bereket ve sağlıkla ilişkilendirilmesine, doğan bebeğin ve annenin şifa bulmasına yönelik toplumsal inançları yansıtır. Tatlıyı hazırlama süreci aile bireyleri için birlikte geçirilen vakit ve paylaşılan bir mutfak aktivitesine dönüşür. Tarifin hazırlanışı sırasında geleneksel mutfak bilgisi ve beslenme pratikleri yeni kuşaklara aktarılır. Anne ve çocuk sağlığına verilen önem, toplumda doğum ve doğurganlık dönemlerine atfedilen kutsallığın ve hassasiyetin göstergesidir. İyileşme sürecinde annenin beslenmesine yönelik tatlıya özel bir anlam yüklenmesi, bakım ve desteğin organize edilmesi için bir sosyal norm oluşturur.

Şifa Kaynağı Kış Çorbası: Kavurma Herlesi

Sivas ve çevresine ait kavurma herlesi, Kuzey Anadolu mutfağında köklü bir geçmişe sahip olan ve belirli yaşam döngüsü evrelerinde anlam kazanan bir yemektir. Hazırlık süreci, bakır bir tencerenin orta ateşte ısıtılmasıyla başlar. Kızgın hale gelen tereyağının içine un ilave edilerek tahta kaşıkla kavrulur. Un kahverengi olana dek devam eden bu işlem, lezzetin derinleşmesini ve çorbanın geleneksel aromasını oluşturur. Un yeterince kavrulduktan sonra azar azar sıcak su eklenir. Bu esnada sürekli karıştırılarak homojen bir kıvam elde edilmeye çalışılır. Soğuk su kullanılmaması gerektiği halkbilgisiyle aktarılmıştır. Zira bu, istenilen topaklı kıvamın oluşumunu engelleyebilir. Bu aşamada az miktarda tuz eklenerek lezzet profili tamamlanır. Çorbanın kaynamasına izin verilmeden ocaktan alınarak bekletilmeden tüketilir. Elde edilen ürün, unun küçük tanecikler hâlinde kıvam kazanmasıyla özgün bir dokuya ulaşır. Toplumsal kullanımda kavurma herlesi, doyurucu bir sabah yemeği olmasının yanında anlam yüklü bir sunumdur (Dağdeviren, 2013). İlk önce lohusa annelere ikram edilmesi, doğum sonrası güç kazanımı ve sembolik "yeni hayatın beslenmesi" düşüncesiyle ilişkilendirilmiştir. Sonrasında çocuklara ve diğer aile bireylerine dağıtılarak, toplu tüketim deneyimi ile paylaşım kültürünün sürdürüldüğü görülür.

Kavurma herlesi; doğum sonrası dönemde kadınların yeniden güç kazanmasına yardımcı olan, dolayısıyla biyolojik bir işlevi karşılayan bir besin olarak öne çıkar. İlaveten, yemek etrafında oluşan sosyal etkileşimlerle toplumsal dayanışmayı artırıcı bir rol oynar. Bu yemeğin eğitici yönü, genç nesillere bu yemeğin nasıl ve neden yapıldığını aktarmakta görünür. Fiziksel

güçsüzlük durumunda şifalı ve yatıştırıcı olarak tüketilerek rahatlatıcı bir işlev üstlenir. Kültürel değerlerin aktarımı hem tarifin hem de paylaşım sırasının kuşaktan kuşağa aktarımıyla kültürel değerleri aktarır.

Annenin Süt İksiri: Hek ê Dıms (Pekmezli Yumurta)

Hek ê dıms; Adıyaman, Diyarbakır, Siirt, Batman ve Mardin çevresinde yaygın olarak yapılan, pekmez ve yumurtanın sıcak yağ ile birleşmesinden oluşan bir yemektir. Hazırlanışında sade yağ kızdırılır, pekmez eklenerek kısa süreli bir kaynama sağlanır. Bu karışıma su ilavesiyle kıvam dengelenir. Kaynama başladığında yumurtalar kırılarak bütün olarak veya hafifçe çırpılmış şekilde karışıma eklenir ve kısa sürede pişirilir. Bu yemek, yörede farklı adlarla da (mot ê dıms, hek ê dıms) bilinir ve kimi zaman yoğurt, közlenmiş soğan veya turşu eşliğinde tüketilir. Uygulama biçimleri arasında, yumurtanın sarı ve beyazının ayrı pişirilmesi ya da pekmezle birlikte çırpılarak ekmek içine alınması gibi varyantlar da bulunur (Dağdeviren, 2017).

İşlevsel halkbilim açısından hek ê dıms; toplumsal, tıbbi ve sembolik işlevler yüklenmiş bir kültürel öğedir. Kış aylarında, doğum yapmış kadınların, kansızlık çekenlerin ve hastalıktan yeni çıkanların direncini artırmak amacıyla kullanılır. Pekmezin demir ve enerji verici niteliği ile yumurtanın protein değeri, halk hekimliği mantığında bedeni güçlendirme amacına hizmet eder. Bazı söylentilere göre, sabah kahvaltısında tüketildiğinde bereket getireceği ve yola çıkmadan önce yenilmesinin yolculuğu kolaylaştıracağı düşünülmüştür. Bu yönüyle yemek, gündelik beslenme ile koruyucu-ritüel işlevleri bir arada barındırır. Kış mevsiminde toplu sofralarda ikram edilmesi, topluluk içinde dayanışma ve sıcaklık hissini güçlendirir. Özellikle hastalık veya doğum sonrası süreçlerde bu yemeğin paylaşılması, toplumsal destek mekanizmasının bir parçası olarak işlev görür. Bu bağlamda hek ê dıms, işlevsel halkbilimin beslenme, sağlık, inanç ve toplumsal ilişkiler ekseninde açıklayabileceği bir kültürel unsur olarak değerlendirilebilir.

Kadın, Süt ve Ritüel: Sütlü Biber

Çarliston biberleri dört parçaya bölünür, kibrit çöpü şeklinde ya da tercihe göre daha farklı ebatlarda doğranır. Kuru soğan da benzer biçimde doğranır. Tereyağı bir tencerede kızdırılır. Daha sonra doğranan kuru soğanlar eklenip beş dakika kadar kavrulur. Biberler tencereye alınıp on dakika kavurmaya devam edilir. Tuz ve karabiber ilave edilip bir kez daha karıştırılır. Son olarak, sıcak süt yemeğin üzerine dökülüp orta ateşte sürekli karıştırmak suretiyle yirmi dakika pişirilir. On dakika dinlendirildikten sonra, yemek arzuya göre sıcak ya da soğuk olarak servis

edilir. Bu yemeğin yalnızca lezzetiyle değil, doğum yapmış kadınların süt üretimini artırması dileğiyle de sofralarda yer aldığı halk arasında ifade edilmektedir (Dağdeviren, 2017).

Tekirdağ ve çevresine ait sütlü biber yemeği; doğum, bereket ve kadın sağlığına ilişkin inançları taşıyan sembolik bir gıda ürünü olarak öne çıkar. Sütlü biber, bu açıdan toplumun biyolojik ve sosyokültürel kaygılarına çözüm sunan işlevsel bir araçtır. Tarifin detayları, Anadolu mutfağının ritüel benzeri pişirme tekniklerini yansıtır: Tereyağında kavurma, süt ilavesi ve kontrollü pişirme süreleri, halkın yüzyıllar boyunca geliştirdiği deneyimsel mutfak bilgisinin bir izdüşümüdür. Doğum yapan kadınlarda süt üretimini artıracağına inanılması, yemeğin toplumsal kaygılara ve kadın bedenine dair inanç sistemlerine hitap ettiğini kanıtlar. Bu yemeğin sıcak da soğuk da tüketilebilmesi esnek kullanım alanını gösterir ve Anadolu halkının mutfak adaptasyonuna dair güçlü bir ipucu sunar. Sonuç olarak, sütlü biber hem doğum sonrası ritüellerle hem de gündelik sofralarla ilişkili olup halkbilimin işlevsel boyutlarını damak tadında eriten bir kültürel metindir.

Yeni Hayatın İlk İkramı: Zerdali (Kayısılı) Kaygana

Kayısıların çekirdekleri çıkarılır ve tencerede kendi öz suyunda yenibahar ile tuz eklenerek on dakika kaynatılır ve soğumaya bırakılır. Kayısı çekirdeklerinin içi havanda dövülür. Başka bir kapta yumurtalar kırılarak çırpılır, içine buğday unu ve dövülmüş kayısı içleri eklenip iyice karıştırılır. Soğutulmuş kayısı parçaları da bu karışıma eklenip geniş bir tavaya alınır. Tavada yarısı bırakılan tereyağı kızdırılır, hazırlanan karışım dökülür ve iki dakika kadar pişirilir. Arada karıştırılarak yumurtanın özleşmesi sağlanır. Bir tarafı kızarınca, tabak yardımıyla ters yüz edilip kalan yağ tekrar tavaya alınır ve diğer tarafı da kızartılır. İki tarafı da piştikten sonra sıcak şekilde servis edilir. Niğde'ye ait tatlı yalnızca kayısı ile değil, kuru kayısı, üzüm, erik ve elma gibi farklı meyvelerle de yapılır. Ayrıca üzerine pekmez, bal veya tarçın dökülerek yenilir. Aynı teknikle sebzeli ya da etli versiyonları da hazırlanabilmektedir. Niğde çevresinde yeni doğan bir çocuk olduğunda, önce anneye ardından misafirlere ikram edilmesi gereken yemeklerden biri olarak görülmektedir (Dağdeviren, 2018). Böylece hem doğumun kutlanması hem de toplulukla paylaşılması işlevi taşır.

Tatlı-tuzlu uyumuyla ortaya çıkan zerdali kaygana, doğum gibi önemli toplumsal geçiş anlarında işlev kazanan bir yemektir. Sofralarda meyveli ve farklı bir kaygana olarak damaklara keyif verir. Nesillere yapılışı ve de doğum ritüellerindeki rolü aktarılır. Yeni doğan bir bebeğin gelişinin toplulukla paylaşılması, ailenin sevinç ve bereketini toplumsal düzeyde onaylar. Doğumun getirdiği stres ve yorgunluk, bu yemeğin paylaşımıyla hafifletilir; topluluk içinde moral ve birlik sağlanır.

Kışın Şifası, Annenin Gıdası: Kavutlu Çortan Çorbası

Çortanlar, bir gün önceden suda bekletilerek yumuşaması sağlanır. Ertesi gün bir çorba tenceresine alınarak kavrulmuş buğday unu olan kavut ile birlikte kaynatılır ve özleşinceye kadar karıştırılır. Çorba kaynamaya başladıktan sonra tadı kontrol edilir, gerekli görülürse az miktarda tuz eklenir. Genellikle çortanın tuzu yeterli olduğu için ilaveye gerek duyulmaz. Ayrı bir tavada tereyağı kızdırılarak dövülmüş sarımsak kısa süre kavrulur, pul biber ve kurutulmuş mor reyhan eklenir. Hazırlanan bu sos kaynamakta olan çorbanın üzerine dökülerek sıcak olarak servis edilir. Çortan, süzme yoğurt ve çökeleğin şekil verilerek kurutulmuş biçimi olarak bilinir. Anadolu'da farklı adlarla (keş, kurut) yaygın biçimde tüketilir. Çortan yalnızca çorbalarda değil, çeşitli yemeklerde ve tatlılarda da kullanılır; bazen pekmezle birlikte de yenir. Bu yönüyle Doğu Anadolu mutfaklarında farklı tekniklerle değerlendirilen çok işlevli bir gıda maddesidir. Çorbanın özellikle kış aylarında yapılması, annenin sütünü artıracağı ve bağışıklığı güçlendireceği inancıyla ilişkilendirilir (Dağdeviren, 2020).

Kavutlu çortan çorbası, halkbilimsel açıdan kış beslenme kültürünün şifa ve bereketle ilişkili bir yansımasıdır. Biyolojik işlev olarak vücudu ısıtma, doyurma ve özellikle soğuk mevsimde bağışıklığı destekleme amacını taşır. Aynı zamanda çortanın annenin sütünü artıracağı inancı, bu yemeği doğurganlık ve bereketle ilişkilendiren sembolik bir anlam yükler. Çortan çorbası, aile ve komşuluk bağlarını pekiştiren bir paylaşım öğesidir. Kış aylarında toplu sofralarda içilen çorba hem birlikte geçirilen zamanı güçlendirir hem de kültürel sürekliliğin aktarımını sağlar.

Ak Şifa: Süt Bulamacı

Sütün bir kısmı ayrılır, kalan miktar tencerede kaynatılır. Kaynarken taşmaması için sürekli gözetim yapılır. Ayrılan süt, un ve tuz ile karıştırılıp akışkan kıvama getirilip kaynayan sütün içine eklenir. Koyu muhallebi kıvamına gelinceye kadar tahta kaşıkla sürekli karıştırılarak pişirilir. Hazırlanan bulamaç geniş bir tepsiye boşaltılır, kısa süre soğumaya bırakılır. Üzerine kızdırılmış tereyağı ve toz biber gezdirildikten sonra sıcak olarak servis edilir. Süt bulamacı, farklı bölgelerde çeşitli adlarla bilinir. Biber, pekmez veya mantar ilaveleriyle değişik biçimlerde de hazırlanır. Bu yemek yalnızca gündelik tüketim için değil; doğum yapmış annelere sütlerinin artması için yedirilmiş, ayrıca kış aylarında şifa kaynağı kabul edilmiştir (Dağdeviren, 2022).

Kırklareli ve çevresinde yapılan süt bulamacı; doğum, bereket ve kış sağlığıyla ilişkili işlevleri olan bir yemektir. Doğum sonrası kadının güçlenmesine ve topluluk sağlığına hizmet eder. Muhallebi kıvamında, yağ ve biberle taçlanan lezzeti haz verir, doğum kurumunun kültürel

işlevlerini destekler. Sütün kaynatılması, unla koyulaştırılması ve tereyağlı sosla tamamlanması, nesiller boyunca aktarılan tekniklerdir. “Doğum yapmış anneye süt bulamacı yedirilir” söylemi, yemeğin belirli bir toplumsal norm ve ritüel bağlamında zorunlu kılındığını gösterir.

Gül Kokulu Hatıra: Su Peltesi

Isparta ve Burdur çevresinde yapılan tatlı için bir tencereye nişasta ve su eklenir, pürüzsüz bir hale gelinceye kadar çırpılır. Tencere ocağa alınır, kısık ateşte devamlı karıştırılarak kaynatılır. Karışım şeffaf ve cam gibi bir renk alıncaya kadar pişirilir. Elde edilen muhallebi, kenarları yağlanmış bir tepsiye dökülür ve tepsinin tabanına vurularak eşit şekilde yayılması sağlanır. Oda sıcaklığında soğutulduktan sonra buzdolabında en az iki saat bekletilir. Soğuyan pelte ıslak bir bıçakla baklava dilimi şeklinde kesilir. Üzüm pekmezi ve gül suyu karıştırılarak peltenin üzerine dökülür. Son olarak bademlerle servis edilir. Bu tatlı farklı bölgelerde çeşitli isimlerle bilinir. Üzerine gül suyu, süt, bal, reçel veya kar şurubu eklenerek de hazırlanabilir. “Su muhallebisi”, “paluze”, “pelüze”, “haytalı”, “bici bici” ve “hâpsê” gibi adlarla anılır. Yaz aylarında pazarlarda ve çarşılarda yaygın olarak satılır. Evlerde hazırlanmasının yanı sıra, serinleticiliği nedeniyle yaz mevsiminde tercih edilir. Karlısının tadına doyum olmaz. Su peltesinin lohusa kadınlara yedirildiğinde sütün bol olacağına ve bebeğin geleceğinin parlak olacağına inanılır (Dağdeviren, 2023).

Su peltesi, yaz aylarında serinletici bir tatlı olarak bireylerin fiziksel ihtiyaçlarını karşılar. Lohusa kadınlara yedirildiğinde sütü artırdığına dair inanç, biyolojik ve toplumsal bir işlev taşır. Bu durum, doğum sonrası annenin ve bebeğin sağlığını korumaya yönelik toplumsal bir mekanizma olarak görülür. Nitekim peltenin tarihsel kaynaklarda da belirli hastalıkların tedavisinde ya da bu hastalıklardan korunma amacıyla önerilen bir gıda olarak anılması, bu yemeğe atfedilen şifaî anlamın sürekliliğine işaret etmektedir. Alexandre Dumas’nın *Mutfak Sözlüğüm* adlı eserinde peltenin inflamatuar hastalıklar karşısında koruyucu bir besin olarak tavsiye edilmesi, peltenin bedeni serinleten, yatıştıran ve onarıcı özellikleriyle algılandığını göstermektedir (Dumas, 2017).

Tatlının hazırlanış teknikleri, anneden kıza veya yaşlılardan gençlere aktarılarak mutfak bilgisinin kuşaklar boyunca devam etmesini sağlar. Bu süreç, geleneksel mutfak kültürünün korunmasına katkıda bulunur. Lohusa kadınlara su peltesi ikram edilmesi, toplumsal dayanışmanın ve aile içi desteğin bir göstergesidir. Bu davranış, topluluğun kadın ve doğum konusundaki değerlerini pekiştirir. Yaz aylarında pazarlarda ve çarşılarda satılması, su peltesinin bir sosyal etkinliğin parçası hâline gelmesini sağlar. Topluca tüketilmesi, bireylerin

birlikte keyif almasını sağlayarak günlük stresin azalmasına katkıda bulunur. Peltenin lohusalık döneminde tüketilmesinin zorunlu görülmesi, bireylerin toplumsal kurallara uymasını sağlar. Bu inanç, geleneğin devamlılığını güvence altına alır.

Hayatın İlk Tadına Dair: Doğum Çorbası

Doğum çorbası için bir tencereye su konulup ocağa yerleştirilir. Su kaynamaya başladığında pirinçler ilave edilir. Orta ateşte aralıklarla karıştırılarak yemeğin özleşmesi sağlanır. Ocak kapatıldıktan sonra içerisine tuz, bal ve ince kıyılmış maydanoz eklenerek hafifçe karıştırılır. Çorba, kısa bir süre dinlendirildikten sonra sıcak olarak servis edilir. Türkiye'de sütle hazırlanan pek çok çorba çeşidi bulunmaktadır. Teknik ve içerik bakımından bölgelere göre farklılıklar gösterir. Bu tarifin tuzlu versiyonu da yapılmaktadır. Çorbanın diğer bir adı da tatlı sütlü pirinç çorbası olarak bilinir. Yeni doğum yapmış annenin bu çorbayı içmesiyle sütünün daha bereketli olacağına inanılır. Ayrıca anne ziyarete gelen misafirlere ikram edilir (Dağdeviren, 2023).

Doğum sonrası annenin vücudu beslenmeye ve iyileşmeye ihtiyaç duyar. Marmara bölgesi, Kırklareli ve çevresine ait bu çorba hem süt üretimini artırmaya yönelik besleyici özellikleriyle biyolojik ihtiyacı karşılar hem de doğumun toplumsal olarak kutlanmasını simgeler. Çorbanın anneye verilmesi, aile ve topluluk arasında bir bağ kurar; doğumun kutsallığını ve yeni hayatın başlamasını simgeler. Öte yandan yemeğin misafirlere ikram edilmesi, paylaşım ve toplumsal dayanışmanın somut bir göstergesidir. Bu bağlamda doğum çorbası, toplumun yaşam döngüsündeki önemli bir ritüelin parçasıdır.

3.2.4. Büyümenin Sofrası

3.2.4.1. Çocuk Yemek ve İçecekleri

Çocukluk dönemi; bireyin toplumsal kimliğinin şekillendiği, kültürel değerlerin içselleştirildiği ve davranış kalıplarının nesiller boyunca aktarıldığı kritik bir yaşam evresidir. Anadolu'nun zengin mutfak mirası, bu döneme ait yiyecek ve içecekleri hem besleyici öğeler hem de kültürel semboller ve toplumsal normların taşıyıcıları olarak öne çıkarmaktadır. Çocuklara özel hazırlanan yemekler fizyolojik gereksinimleri karşılamanın yanı sıra toplumsal aidiyet, cinsiyet rolleri, aile içi ilişkiler ve kuşaklar arası bilgi aktarımı gibi kültürel süreçlerin görünür kılınmasına hizmet etmektedir. Bibiş aşı örneğinde görüldüğü üzere, yemekler kimi zaman toplumsal cinsiyet normlarını şekillendirmektedir. İzmir Bergama mutfağına özgü bu yemek, erkek çocuklarının bedensel gelişimine katkıda bulunduğuna inanılarak hazırlanır ve bu inanç,

kültürel bellekte erkekliğe geçişin temellerinin çocuklukta atıldığına dair bir sembolik anlatıyla iç içe geçer. Hazırlık ve sunum süreçleriyle annenin bakım emeğini, ailenin çocuk üzerindeki koruma sorumluluğunu ve doğadan gelen ürünlerin ekolojik bilgi sistemleriyle ilişkilendirildiğini görünür kılar. Öte yandan pingilpis gibi basit görünen yiyecekler bile derin bir sosyal ve kültürel işlev taşır. Kül içinde kavrulan nohutun çıkardığı "piss piss" sesleri çocukların hem duyusal dünyasına hitap etmekte hem de kolektif eğlencenin bir parçası olarak sosyalleşme süreçlerini beslemektedir. Kırsal yaşamın ritmine uygun şekilde çocuklara sabır, dikkat ve paylaşma kültürünü öğretirken, ortaklaşa geçirilen zamanın duygusal bağları nasıl güçlendirdiğini somutlaştırmaktadır. Bu yiyecek, çocukların damak tadının yanında kültürel kimliğini de şekillendiren bir araçtır. Denizli'de dirit hazırlığı ise, çocuğun ilk dişinin çıkışı gibi biyolojik bir dönüm noktasının toplumsal bir ritüele dönüşmesinin etkileyici bir örneğidir. Çeşitli bakliyatlarla hazırlanan dirit; bereket, sağlık ve toplulukla bütünleşme gibi değerleri taşırken, yemeğin çocuğun başına serpilmesi ve akabinde annenin çiğneyip çocuğa yedirmesi gibi ritüelistik adımlar, yiyeceklerin sembolik gücünü pekiştirir. Bu uygulama, topluluğun çocuğa yönelttiği koruyucu ve eğitici işlevin en somut göstergelerinden biridir. Anadolu mutfağında çocuklara yönelik yiyecek ve içecekler biyolojik beslenme gereksinimlerini karşılamaz; kültürel süreklilik, toplumsal değerlerin aktarımı, duygusal destek ve toplumsal aidiyetin yeniden üretimi gibi işlevler üstlenir. Pingilpisin etrafında toplanan çocukların neşesi, bibiş aşının erkekliğe atfedilen güç simgesi oluşu veya diritin toplu törene dönüşmesi, yiyeceklerin derin anlam katmanları taşıdığını ortaya koyar. Böylece çocuk sofraları, Anadolu halk kültüründe toplumsal inşanın ve kültürel kimliğin üretildiği sembolik alanlar hâline gelir.

Büyümenin Tabağı: Bibiş Aşı (Pirinç Aşı)

Bibiş aşı, yaz aylarında taze domates, kış aylarında ise salça kullanılarak mevsimlik malzemelerle hazırlanan İzmir Bergama'ya ait bir yemektir. Basit ama lezzetli yapısıyla bilinir ve istenildiği zaman tüketilir. Sözlü geleneğe göre, üç ila beş yaş arasındaki erkek çocukların fiziksel gelişimine katkıda bulunduğuna inanılır. Hazırlanışı pirincin iyice yıkanması ve durulanmasıyla başlar. Bir tencerede soğan, biber ve pirinç orta ateşte yağda on dakika sotelenir. Kıyma eklenir ve lezzetlerin gelişmesi için yirmi dakika daha pişirilir. Daha sonra domatesler ince ince doğranır ve malzemelerin bütünlüğünü korumak adına hafifçe karıştırılarak yemeğe dahil edilir. Su, tuz ve karabiber eklenip kısık ateşte on dakika kaynamaya bırakılır. Tamamen pişince son dokunuş olarak üzerine ince kıyılmış maydanoz serpilir, hazır olduğunda hemen tüketilir (Dağdeviren, 2008).

Bibiş aşı; değerlerin, inançların ve toplumsal rollerin aktarımını sağlayan kültürel bir araçtır. Öncelikle yemeğin çocuklara yönelik besleyici yapısı, toplumun fiziksel sağlığa verdiği önemi ve çocuk gelişimini teşvik eden toplumsal kaygıyı yansıtır. Bibiş aşının "erkek çocukların gelişimine iyi gelir" söylemi, biyolojik ihtiyacı aşarak, toplumsal cinsiyet rolleriyle de örtüşen sembolik bir işlev taşır. Erkekliğe geçişin temelleri çocukluk döneminde atılırken, bedenin güçlenmesi kültürel bir beklentiye dönüşür. Gıdanın doğrudan doğadan alınması ve buna göre tariflerin değişkenliği, ekolojik bilgi sisteminin mutfak aracılığıyla gelecek kuşaklara aktarılmasını sağlar. Öte yandan bu yemek, ailenin toplumsal organizasyonundaki yerini de görünür kılar. Kadınların ev içi emeğiyle hazırlanması, evdeki şefkatli bakımın ve koruyucu rolün bir sembolüne dönüşür. Bu da yemeği duygusal bir destek mekanizmasına çevirir.

Çocukların Kış Eğlenceliği: Pingilpis

Geleneksel köy ortamlarında pingilpis hazırlanması, çoğunlukla kış aylarında toplumsal bir eğlence olarak hizmet eder. Süreç ocağın hazırlanmasıyla başlar. Ateş yeterince yandıktan sonra sıcak kül, ocağın önüne çekilerek pişirme için uygun bir ortam yaratılır. Soğuk kül, pişirme deneyiminin etkinliğini ve keyfini azaltacağından, külün süreç boyunca sıcak kalması çok önemlidir. Pingilpis hazırlamak için ılık külün ortasında bir delik açılır ve içine nohutlar yerleştirilir. Nohutlar sonra daha fazla külle örtülüp pişmeye bırakılır. Bu işlem sırasında nohutların ısınırken çıkardığı karakteristik "piss piss" seslerini dinlemek çok önemlidir. Bu sesler pişmenin ilerlediğini gösterir ve sesler tamamen kesilene kadar devam eder. Külün ara sıra maşa ile karıştırılması ısının eşit dağılmasını ve düzgün pişmesini sağlar. En uygun pişirme süresi yaklaşık beş dakikadır. İşlem bunun ötesine uzarsa nohutlar çok sertleşme riski taşır. Bu faaliyet köy içinde bir neşe ve sosyal bağ kaynağı olarak hizmet eder. Ocağın etrafında toplanan çocuklar, anneleri tarafından hazırlanan pingilpisin sesleri ve beklentisiyle büyülenir. Eğlenceli "piss piss" sesleri canlı atmosfere katkıda bulunarak hazırlığı ilgi çekici bir ortak etkinlik haline getirir. Nohutlar tamamen piştikten sonra, elle ya da bir elek yardımıyla külden çıkarılır ve kül izleri olsun ya da olmasın hemen tüketilir (Dağdeviren, 2009).

Kış aylarında sıcak külde hazırlanan bir leblebi atıştırmalığı olan pingilpis yapma pratiği, mutfak geleneklerinin beslenmenin ötesinde nasıl işlev gördüğüne dair ilgi çekici bir örnektir. Pingilpis hazırlığı sıcaklık, konfor ve bir araya gelme fırsatı sunar. Külde nohut kavurma eylemi, çocukların anneleri ve büyükanneleri tarafından aktarılan uygulamaları gözlemledikleri ve daha sonra tekrarladıkları bir sosyalleşme ve nesiller arası öğrenme vesilesi haline gelmektedir. Bu eylemler sabır, ince duyusal ipuçlarına ("piss piss" sesleri) dikkat ve ev içi bir merkez olarak ateşe saygı gibi topluluk normlarını doğrulamakta ve uygun teknik ve

zamanlamayı modelleyerek uyumu teşvik etmektedir. Dahası, pingilpisin hazırlanışını çevreleyen neşeli atmosfer -özellikle de çocukların ilgisini çekmesi ve ocak etrafında aile bağları kurulmasıyla ilişkilendirilmesi- onun eğlence işlevinin altını çizer. Süreç performatif bir hal alır. Ateş çıtırdar, kül tıslar ve ödül alınana kadar beklenti artar. Ortak aletlerin kullanımı ve ince duyusal değişikliklere dikkat, duygusal bağları güçlendirirken pratik bilginin hayatta kalmasını da sağlar. Pingilpis mevsimsel adaptasyonun, ailesel uyumun ve toplumsal hafızanın güçlü bir sembolü olarak hizmet eder.

Köftenin İçinde Saklanan Şans: Yuvarlama

Yuvarlama, Akdeniz mutfağında köklü bir geçmişe sahip, besleyici ve de simgesel yönleri bulunan bir yemektir. Öncelikle nohutlar bir gece önceden soğuk suda bekletilir. Ertesi gün, yumuşayınca süzülerek taze suyla kaynamaya alınır, orta ateşte haşlanır. Bu sırada köfte harcı hazırlanır. Kıyma, geniş bir yoğurma tepsisine alınıp içine ince kıyılmış soğan, tuz ve çeşitli baharatlar eklenerek yoğrulur. Malzemelerin birbirine geçmesi sağlanırken fazla yoğrulmaması köftenin sertleşmesini engellemek amacıyla önemlidir. Ardından küçük parçalar elle yuvarlanarak minyatür köfteler oluşturulur. Hazırlanan yuvarlamalar, kaynayan nohudun içine dikkatlice bırakılır. Kısık ateşte beş dakika daha kaynatılır. Böylece malzemeler birbirine geçer. Diğer yandan, yoğurt ile ezilmiş sarımsak karıştırılarak pürüzsüz bir kıvam elde edilir. Pişirme tamamlandığında, yuvarlamalar tabaklara aktarılır ve üzerlerine sarımsaklı yoğurt gezdirilir. Ayrı bir tavada tereyağı eritilip içine pul biber katılır. Kızgın yağ, yoğurdun üzerine dökülerek hem görsel hem de tat açısından zengin bir sunum yapılır. Yemek, lezzetinin yanı sıra aile içi eğlence ve inançla da özdeşleşmiştir. Anlatılara göre, çocukların et tüketimini kolaylaştırmak için hazırlanır ve kimi zaman bir köftenin içine nazar boncuğu yerleştirilerek bunu bulan kişinin yıl boyunca şanslı olacağına inanılır (Dağdeviren, 2013).

Yuvarlama, sosyal etkileşimi ve şans ritüellerini içinde barındıran bir kültür ürünüdür. Aile sofrasında çocuklara eti sevdirmek gibi pedagojik bir amacı bulunmasıyla beraber içine gizlenen nazar boncuğuyla bireysel talih beklentisinin sembolüne dönüşür. Bu da yemeği işlevsel bir halk ritüeli hâline getirir. Yuvarlama, et yemeyen çocuklar için hazırlanarak ailenin değerlerini ve yeme alışkanlıklarını pekiştirir. Yoğurma, yuvarlama, sıralama gibi mutfak teknikleri, kuşaklar arası bilgi aktarımıyla sürdürülür. Çocukların davranışını yönlendirmek amacıyla kullanılan "özel köfte" sembolü, yemek aracılığıyla bir tür sosyal ödül mekanizması yaratır. Yoğurt, baharat ve tereyağının birleşimi doyurucu bir deneyim sunar.

Kaşığın Ucunda Büyümek: Dirit

Çocuğun ilk dişinin çıkması, Anadolu mutfaklarında önemli bir ritüelin başlangıcıdır. Bu dönüm noktası, Denizli yöresinde "dirit" ya da "tirit" olarak adlandırılan özel bir yemeğin hazırlanmasıyla kutlanır. İlk aşamada, fındık hariç çeşitli baklagiller (nohut, fasulye, buğday gibi) geniş bir tencereye alınır, iyice yıkanıp dört saat su içinde bekletilir. Sonrasında suyu süzülür, tencereye iki litre kadar taze içme suyu eklenir (yöresel anlatımlarda bu suya "Denizli suyu" da denilir) ve kaynatılmaya başlanır. Üstte oluşan kef dikkatle alınıp ocağın altı kısılır ve tencerenin kapağı kapatılarak iki saat yavaş yavaş pişirilir. Pişirme tamamlandıktan sonra su seviyesi kontrol edilir. Su önemli ölçüde buharlaştıysa, ocağın altı kapatılır ve yarım saat dinlendirilir. Bu sırada küçük bir tavada tereyağı eritilir, içerisine kırmızı toz biber eklenerek kısa süreli bir demleme yapılır. Hazırlanan sıcak tereyağı karışımı, doğrudan haşlanmış baklagillerin üzerine dökülerek yemeğin son aşaması tamamlanır. Ayrı bir tavada ceviz, badem ve fındık gibi kuru yemişler iri taneler hâlinde doğranır, yağ eklenmeden kuru olarak kavrulur. Kavrulmuş yemişler, dirit tabaklarının üzerine serpiştirilerek yemek servise sunulur. Törenin sembolik yönü de oldukça önemlidir. Soğuyan yemeğin bir kaşığı çocuğun başına hafifçe serpilir. Anne, aynı yemekten bir kaşık alarak çiğner ve ardından çocuğa yedirir. Bu uygulama, çocuğun sağlıklı dişlerle büyümesi ve toplumla uyumlu bir birey olması için sembolik bir geçiş ritüelidir. Kalan dirit komşulara, çocuklara ve gelen misafirlere dağıtılır (Dağdeviren, 2014). Böylece yemek hem kutsanmış bir adağa dönüşür hem de toplumsal birlikteliğin somut bir simgesi hâline gelir.

Dirit, biyolojik gelişimin (ilk dişin çıkışı) kolektif olarak kutlandığı bir geçiş ritüelidir. Bu ritüel, bireyin topluluk içinde yer edinmeye başladığı anın, sembolik bir yemek aracılığıyla işaretlenmesini sağlar. Dirit yemeği bu yönüyle bir "yaşamsal eşik" te durur: bireyin büyümesi ve toplumla bağ kurmaya başlaması, ilk kez dış dünyaya açıkça görünür hâle gelir. Dirit hem toplu kutlanarak eğlence işlevi hem anneler ve büyükanneler aracılığıyla aktarılan tarif ve ritüel bilgisi ile eğitici bir işlev taşır. Komşularla paylaşılması, "birlikte yeme" pratiğinin manevi anlamda da sürdürüldüğünü gösterir. Yemekte kullanılan bakliyatların bolluğu ve bereket sembolü olarak görülmesi, halkın doğayla kurduğu anlamlı ilişkiyi ve bereket merkezli dünya görüşünü yansıtır.

Tabağa Düşen Mevsim: Afyon Salatası

Afyon yöresine özgü bu salata, haşhaş bitkisinin ilk filizlerinin toplanmasıyla hazırlanır. Toplanan filizler, yaprak bütünlüğünü koruyacak şekilde dikkatlice yıkanıp ince ince doğranır. Aynı işlem, doğranmış kuru soğan ve taze maydanoz için de uygulanır. Tüm yeşillikler, aşırı

nemin salatanın yapısını bozmasını önlemek amacıyla iyice kurulanır ve geniş bir karıştırma kabına alınır. Bu aşamada haşlanmış yumurtalar hazırlanır, beyaz ve sarı kısımları ayrı ayrı doğranarak geleneksel çoban salatası sunumuna benzer şekilde eklenir. Zeytinyağı, limon suyu ve tuz ilave edilerek tüm malzemeler elle harmanlanır. Ezilmemeleri için dairesel ve yavaş hareketlerle karıştırılması önerilir. Salata, genellikle sade ekmek ve ayran eşliğinde servis edilir. Bazı varyantlarda yumurta yerine peynir tercih edilirken, haşhaş filizlerinin aynı zamanda çorba, pilav, hamur işi ve kavurma gibi farklı tariflerde de kullanıldığı bilinmektedir (Dağdeviren, 2014).

Salatanın yapımı için haşhaş bitkisinin ilk filizlerinin toplanması, yılın başlangıcıyla özdeşleşen verimlilik ve tazelik fikrini temsil eder. Filizlerin yerel halk tarafından hem şifa amacıyla tüketilmesi hem de komşulara hayır niyetine dağıtılması ise, yemeğin sosyal fonksiyonlarını pekiştirir. Bu yemek; filiz toplama, doğrama ve dengeleme tekniklerinin aktarımı ile eğitici; ilkbahar pikniklerinde ya da sabah sofralarında paylaşılması nedeniyle eğlendirici; komşuluk ilişkilerinde hediyeleşme ve paylaşım kültürü nedeniyle düzenleyici işlevler üstlenir. Ayrıca ve şifa, bereket, doğa ile uyum şeklinde rolleri de bulunmaktadır. Özellikle küçük çocuklara haşhaş filizinin verilmesi, halkın kendi doğa bilgisini deneyimsel olarak aktardığını gösterir. Böylece Afyon salatasının, toplumsal hafızanın ve doğa bilgeliğinin taşındığı bir yemek olduğu söylenebilir.

Çocukların Sevinci, Sofraların Bereketi: Sıkıcık Köfte

Bulgur yarım su bardağı sıcak suyla ıslatılır ve hafifçe karıştırılarak şişmesi sağlanır. Üzerine tarhana, karabiber ve kuru nane eklenerek yoğrulur. Yoğurma sırasında gerektiğinde su ilavesi yapılır ve malzeme özleşene dek devam edilir. Hazırlanan hamurdan misket büyüklüğünde parçalar koparılarak yuvarlanır ve unlanmış tepsiye serpiştirilir. Bir tencerede yağ kızdırılır, içerisine soğan ve sarımsak eklenerek kavrulur. Salça ilavesinin ardından birkaç dakika pişirilir. Nane de eklenip kısa süre kavrulduktan sonra domates suyu ilave edilir. Yeterli tuz konarak kaynamaya bırakılır. Hazırlanan köfteler kaynayan suya aktarılır, on beş dakika kısık ateşte özleşmesi sağlanır. Ayrı bir kapta ezilmiş sarımsak tuzla yoğurtla karıştırılır, pürtüksüz hale getirilir. Köfteler tabaklara alınır, üzerine sarımsaklı yoğurt gezdirilerek servis edilir. Bu yemek *bölgede sıkıcık çorbası, sıkıcık aşı* veya *sıkıcık yemeği* adlarıyla bilinir. Et suyu veya tavuk suyuyla da hazırlanabilir. Yaz aylarında domates suyu eklenerek pişirilir. Bölge halkı arasında özellikle çocukların severek tükettiği bir yemek olarak tanımlanır (Dağdeviren, 2020).

Sıkıcık köfte; besleyici, koruyucu ve toplumsal bir yemek olarak öne çıkar. Tarhana ve bulgur gibi temel besinlerle hazırlanarak ekonomik koşullara uygun bir doyuruculuk sağlar. Öte

yandan çocukların gelişimini destekleyici yönü, yemeğe koruyucu işlev kazandırır. Büyük sofralarda, kış aylarında aile bireylerinin ve komşuların bir araya gelmesini teşvik eden bir paylaşım aracıdır. Dolayısıyla yemek; beslenme, sağlık, toplumsal birliktelik ve kültürel hafıza arasında köprü kuran bir halk yemeği işlevi üstlenir.

Parmak Ucunda Şekillenen Sofra: Cimcik Mantı

Hamur, buğday ununun ortasına açılan çukurda tuz serpilip azar azar su eklenerek yoğrulur, sert ve özlü bir kıvama getirilir. Üzeri nemli bir bezle kapatılarak on beş dakika dinlendirilir. Dinlenen hamur oklava ile yaklaşık elli santimetre çapında açılır ve üç santimlik kareler halinde kesilir. Hamur parçaları işaret ve başparmak yardımıyla ortasından cimciklenerek büzülür ve şekillendirilir. Hazırlanan cimcikler fırın tepsisine alınıp kısa süre ısıtıldıktan sonra kaynamakta olan tuzlu suyun içine bırakılır. Hamurlar yumuşayıncaya kadar pişirilir. Fazla pişirilmemesine özen gösterilir; hamurların diri kalması esastır. Haşlama suyu süzülen mantılar tabaklara alınır, üzerlerine sarımsaklı yoğurt dökülür. Son aşamada tavada kızdırılan yağ, pul biberle birlikte yoğurdun üzerine gezdirilerek yemek tamamlanır. Cimcik mantı, kimi zaman *Tatar mantısı* olarak da adlandırılır. Kıymalı ya da tavuklu versiyonları bulunur. Ayrıca kurutularak kış için saklanabilen bir mantı çeşididir. Yörede kış mevsiminde yapıldığı ve çocukların vazgeçilmez lezzetlerinden biri olduğu bilinir. Yerel inanışlara göre, evlenecek kızların cimcik mantı yapıp yapmadığı sınanır, yapabilenlerin eli işine yatkın görülür (Dağdeviren, 2020).

Tekirdağ, Muratlı ve çevresinde yapılan cimcik mantı, işlevsel halkbilim açısından ailevi ve toplumsal rollerin öğrenildiği bir yemek olarak önem taşır. Ev içi görevlerin, kadın emeğinin ve el becerisinin göstergesi olarak işlev görür. Genç kızların bu yemeği yaparak evliliğe hazırlık süreçlerinde sınanması, toplumsal rollerin aktarımında önemli bir araçtır. Çocukların sevdiği ve kış aylarında özellikle yapılan bu yemeğin, aile sofralarında mutluluk ve birliktelik duygusunu pekiştirdiği bilinir. Ayrıca cimcikleme hareketinin el emeğiyle doğrudan ilişkili olması, yemeğe kişisel katkı ve aidiyet duygusu kazandırır.

Leblebinin Helvaya Yolculuğu: Leblebili Don Helvası

Helvanın yapımı için tepsinin tabanı ve kenarları yağlanarak hazırlanır. Bir tencereye şeker ve su eklenip kaynatılarak şerbet elde edilir. Ocaktan alınan şerbet, tepsiye dökülür. Başka bir kapta, leblebi unu ve buğday unu bir çimdik tuz ile karıştırılır. Bu karışım, hazırlanan küllü suya azar azar ilave edilir, topaklanmaması için dikkatle ve yavaşça yoğurulur. Elde edilen karışım, tepsiye eşit kalınlıkta yayılır ve yüzeyi düzeltilir. On beş dakika pişirme işleminin ardından ocaktan alınarak oda sıcaklığında dinlendirilir. Soğuduktan sonra istenen büyüklükte

kesilerek servis edilir. Bu tatlı, sadece leblebi unundan da hazırlanabilir. Farklı bölgelerde *nohut helvası, pingilpis helvası, nok e helav* gibi çeşitli isimlerle anılır. Şeker yerine bal ya da pekmez kullanılarak da yapılabilir. Kış aylarında yapılan bu helva, köy odalarında oynanan oyunlar ve sohbetlerin vazgeçilmez eşlikçisidir. "Don" ismi, helvanın sert yapısından kaynaklanır. Toplu halde yapılan bu helvanın, ailelerin ve köy halkının bir araya gelmesini sağlayarak birçok hayra vesile olacağına inanılmıştır (Dağdeviren, 2023).

Helvanın yapımına ilişkin bu tarif, uzun bir tarihsel sürekliliğin izlerini taşımaktadır. Orta Asya'dan Anadolu'ya uzanan mutfak geleneği içerisinde helva, tahıl, yağ ve tatlandırıcıların bir araya gelmesiyle şekillenen en eski yemek formlarından biri olarak görünür. Nişasta, un, irmik, pekmez, bal ya da şeker gibi temel bileşenlerin farklı coğrafyalarda ve dönemlerde çeşitlenerek kullanılması, helvanın göçebe yaşamdan yerleşik hayata geçiş sürecinde pratik ve simgesel bir yiyecek olarak önem kazandığını göstermektedir. Bu çeşitlilik, helvanın farklı bölgelerde yerel ürünlere, iklim koşullarına ve üretim imkânlarına göre yeniden biçimlenen esnek bir mutfak formu sunduğunu ortaya koyar. Anadolu'nun çeşitli yörelerinde rastlanan helva türleri, helvanın gündelik beslenmenin ötesinde, belirli toplumsal bağlamlarda anlam kazanan bir yemek olduğunu da düşündürmektedir. Pekmezli, nişastalı ya da unlu helvaların özellikle kolay erişilebilir malzemelerle hazırlanması, bu yemeği yaygın ve kolektif bir pratik hâline getirmiştir. Helvanın kazanlarda, toplu biçimde hazırlanması ve çoğu zaman paylaşılarak tüketilmesi, onun bireysel bir tatlıdan çok, topluluğu bir araya getiren bir sofra unsuru olarak konumlandığını gösterir. Bu yönüyle helva, Türk mutfak kültüründe süreklilik gösteren temel bir yemek kategorisi olarak tarihsel bellek ile gündelik pratik arasında kurulan güçlü bir bağın ifadesi niteliğindedir (Üzel, 2022).

İç Anadolu Bölgesi'nde yapılan leblebili don helvası, toplumsal dayanışmayı güçlendiren bir ritüel yemeğidir. Kış aylarında yapılan bu tatlı, sert iklim koşullarında enerji ihtiyacını karşılar ve bedenin soğuğa karşı korunmasını sağlar. Öte yandan tatlının uzun kış gecelerinde düzenlenen toplu etkinliklerde paylaşılması, bireyler arasında psikolojik güvenlik hissi yaratır. Küllü suyun kullanımı, arınma ve temizlenme sembolü olarak görülebilir. Bu durum, bireylerin yalnızca bedenlerini değil, ruhlarını da "temizleme" ihtiyacına karşılık gelir. Helva, kış akşamlarında kalabalık gruplar tarafından hazırlanır ve birlikte tüketilir. Bu süreçte paylaşılan sohbetler ve ortak emek, topluluk içi bağları kuvvetlendirir. Birlikte yapılan helva, "biz duygusunu" güçlendirerek sosyal uyumun devamlılığını sağlar. Helvanın yapım süreci oyunlar, şarkılar ve sohbetlerle süslenir. Uzun kış gecelerinde bu etkinlikler, bireylerin sıkıntılarından uzaklaşmasına yardımcı olur. Tatlının kırılgan yapısı ve paylaşılarak tüketilmesi, ortak neşe ve

rahatlama yaratır. Helva yapımı, genç kuşaklara kültürel kimliğin ve yerel mutfak bilgisinin aktarılmasını sağlar. Çocuklar ve gençler, helva yapımına katılarak topluluklarının değerlerini ve dayanışma biçimlerini öğrenir. Helvanın sert yapısı, topluluğun dayanıklılığının ve birlikteliğinin sembolik bir yansıması olarak değerlendirilebilir.

3.2.4.2. Sünnet Yemek ve İçecekleri

Türk toplumunda sünnet; kutlamanın ve paylaşımın yoğun biçimde yaşandığı bir geçiş törenidir. Bu törenler, toplumsal hafızada yer eden ve kuşaktan kuşağa aktarılan özel yemeklerle bütünleşerek bireysel deneyimi ortak bir şölene dönüştürür. Sünnet sırasında düzenlenen yemekli davetler, dağıtılan ikramlar ve özel olarak hazırlanan sofralar, bireysel bir deneyimi ortak bir şölene dönüştürerek geçişin toplumsal boyutunu görünür kılar. Nitekim bu tür ritüellerde yemek, misafir ağırlama işlevinin yanında topluluğun bir araya gelmesini sağlayan, dayanışmayı pekiştiren ve ritüelin hatırlanabilirliğini artıran temel bir unsur olarak öne çıkar. Bu bağlamda sünnet yemekleri, geçiş ritlerinin "ayrılma, eşik ve yeniden katılma" aşamalarını birbirine bağlayan sembolik bir araç işlevi görür. Ritüel boyunca paylaşılan yemekler sayesinde bireyin yeni statüsü topluluk tarafından kabul edilirken, tören kolektif hafızada yer eden bir anlatıya dönüşür. Arnold van Gennep'in geçiş ritleri kuramında vurguladığı üzere, bu tür törenler ancak toplumsal katılım ve ortak pratikler yoluyla anlam kazanır; yemek ise bu ortaklığın en somut ve kalıcı göstergelerinden biridir (van Gennep, 2022).

Sünnet sofraları hem misafirlere ikramın cömertliğini hem de yerel gastronomik birikimin zenginliğini gözler önüne serer. Bu bağlamda yemek; sosyal ilişkilerin pekiştirilmesi, kültürel kimliğin somutlaşması ve ritüelin anlamının güçlenmesi işlevini üstlenir. Örneğin mercimekli mantı, Bilecik ve çevresinde sünnet sofralarının vazgeçilmez yemeklerinden biridir. Yoğurt ve tereyağı ile zenginleştirilerek sunulan bu yemek, doyurucu olmanın yanında dayanışma ve paylaşımın sembolü haline gelir. Mantının iç harcında kullanılan mercimek, Anadolu'nun bereket anlayışını, sade fakat besleyici mutfak kültürünü yansıtır. Bu yemek, sünnet olacak çocuğun özel günü için mutlaka hazırlanması gereken "ritüel yemek" olarak da tanımlanır.

İzmir Tire yöresinde görülen süt şerbeti ise, sünnet sofralarında tatlı bir kapanış işlevi görür. Badem, gül suyu ve sütle hazırlanan bu şerbet, "hayırlama" geleneğinin bir parçasıdır. Misafirlere ikram edilen süt şerbeti, yeni bir döneme adım atan çocuğun saflığını ve temizliğini simgeler. Ayrıca davetliler arasında esprilere ve neşeli söylemlere konu olması, şerbetin törensel işlevine eğlenceli bir boyut da kazandırır. Sünnet sofraları, işlevsel halkbilim açısından değerlendirildiğinde hem biyolojik hem de psikososyal ihtiyaçların karşılandığı bir sahne

olarak ortaya çıkar. Yemekler, törenin merkezinde yer alıp bireyi topluma, geleneği geleceğe bağlayan köprüler kurar. Dolayısıyla mercimekli mantıdan süt şerbetine kadar her bir yemek; kimliğin, inancın ve toplumsal sürekliliğin bir taşıyıcısıdır.

Sofrada Erkekliğe Geçiş: Mercimekli Mantı

Yaz aylarında Bilecik Söğüt'ün kırsal bölgelerinde yaygın olarak yapılan mercimekli mantının hazırlanması, kendine özgü dokusunu ve lezzetini elde etmek için yapılandırılmış bir süreç izler. Un, su ve tuzun karıştırılarak sert bir hamur haline getirilmesiyle başlayan bu süreç, nemli bir bezle örtülüp dinlenmeye bırakılmasıyla devam eder. Bu esnada mercimekler yıkanır, hafif sert bir kıvama gelene kadar haşlanır. Mercimeklerin süzülen pişirme suyu, daha sonra kullanılmak üzere saklanır. Ayrı bir tencerede soğanlar, mercimek büyüklüğünde ince ince doğranıp yüz gram tereyağında pişmiş mercimeklerle birlikte on dakika sotelenir. Bu aşamada tuz ve karabiber eklenip ocaktan alınır ve soğumaya bırakılır. Soğuyunca ince kıyılmış maydanoz eklenerek mantı harcı tamamlanır. Dinlendirilen hamur, oklava ile yufkanın iki katı kalınlığında açılır. İkiye iki santimlik kareler halinde kesilir, her bir parçanın ortasına mercimek iç harcının bir kısmı yerleştirilir. Kenarlar birbirine sıkıştırılarak bohça benzeri bir şekil oluşturulur. Diğer taraftan bir tencere kaynar su hazırlanır, köfteler içine dikkatlice yerleştirilir ve on dakika kadar kaynatılır. Pişmiş olduğunun en önemli göstergesi, mantının suyun yüzeyine çıkmasıdır. Mantılar tamamen piştikten sonra servis tabaklarına (sahanlara) aktarılıp üzerlerine sarımsakla karıştırılmış bir kepçe keçi yoğurdu dökülür. Ayrıca tereyağı ayrı olarak ısıtılır ve servis edilmeden önce mantı ve yoğurdun üzerine bir kaşık dökülür. Bu mantı, tercihe bağlı olarak yoğurtsuz da tüketilebilir. Mercimekli mantı, özel günlerin yemeğidir. Geçmişte, özellikle sünnet olmak üzere olan erkek çocuklarına servis edilirdi (Dağdeviren, 2007).

Mercimekli mantının özellikle sünnet olacak çocuklara hazırlanması, çocukluktan farklı bir toplumsal role geçişin simgesel temsiline işaret eder. Böylece yemek, fiziksel doyumdan çok daha fazlasını sunarak geçiş ritüelinin duygusal boyutunu da şekillendirir. Mantının bohça şeklinde katlanması, bir el becerisi ya da tarif bilgisinden öte toplumsal rollerin, cinsiyet kodlarının ve kültürel hafızanın pratik içinde aktarımını mümkün kılar. Bu süreç, anneden kıza ya da büyükanne ile torun arasında sessiz bir öğretim biçimi hâline gelir. Yemeğin hazırlanışında izlenen yöntemler -haşlanmış mercimek suyunun saklanması, hamurun belirli kalınlıkta açılması, dikkatle kapatılan bohçalar- kırsal yaşamın tutumluluğunu ve el emeğine verilen değeri yansıtır. Servis aşamasında keçi yoğurdu ve eritilmiş tereyağıyla zenginleştirilen mantı, misafirperverliğin ve yerel malzemenin öne çıkarıldığı bir paylaşım alanı yaratır. Sıradan bir yemeğin ötesinde mercimekli mantı geçiş dönemlerinin anlamlandırıldığı, toplumsal

değerlerin korunduğu ve kültürel bilginin sürdürüldüğü derinlikli bir halkbilimi örneğidir. Her bohça, bir geleneğin katman katman sarılmış, özenle pişirilmiş hâlidir.

Bir Geçişin Tadı: Sünnet Şerbeti

Sünnet şerbeti, toplumsal geçiş ritüelleriyle özdeşleşmiş bir içecektir. Yapımı için, üç litre su ile üç kilo toz şeker tencerede bir saat kaynatılır. Bu esnada yüzeyde oluşan köpük periyodik olarak alınır. Aynı anda sekiz litre taze sağılmış inek sütü, un süzgecinden geçirilerek ayrı bir tencerede kaynatılır. Sütün yüzeyinde oluşan krema her kaynamada alınır ve bu işlem krema tamamen ayrılıncaya kadar sürdürülür. Şekerli şurup ve süt, geniş hacimli bir tencerede birleştirilip yeniden kaynatılır. Karışımın üzerinde yeniden oluşan kremalar da özenle alınır. Bu krema, çorbalarda ya da başka tariflerde değerlendirilmek üzere saklanır. Şerbetin lezzetini güçlendirmek amacıyla, son aşamada bir bardak gül suyu karışıma ilave edilir. Nihayet üç kilo soyulmuş badem kavrulup şerbetin üzerine serpme biçiminde eklenerek ikram edilir. Bu içecek, İzmir'in Tire ilçesinde yaygın olmakla birlikte Türkiye'nin farklı bölgelerinde farklı adlarla anılır. Mevlitlerde ve özellikle de sünnet olan çocuğu ziyarete gelen misafirlere ikram edilir. Erkekler arasında "Sünnet şerbetini hatırlıyorum" ifadesiyle nostaljik ve esprili bir toplumsal belleğe de sahiptir (Dağdeviren, 2008).

Sünnet şerbeti, tatlı ve ferahlatıcı bir içecek olmasının yanında toplumsal geçiş dönemlerinin ritüel tamamlayıcısı olarak işlev gören simgesel bir unsurdur. Şerbetin sünnet törenlerinde sunulması, çocuğun toplumsal statüsündeki değişimini görünür kılar. Misafirlere yapılan ikram, çocuğun ailesine verilen destek ve kutlamanın ortaklaşa paylaşımıdır. Ayrıca badem gibi pahalı malzemelerin kullanımı, şerbetin sınıfsal bir prestij göstergesi olabileceğine de işaret eder. Gül suyunun eklendiği son aşama sadece lezzet değil, törensel bütünlük açısından anlam taşır. Yemeğin değil, bir içeceğin ritüelleşmiş olması, halk kültürünün esnekliğini gösterir. Buna ek olarak, "Sünnet şerbetini hatırlıyorum" gibi ifadelere yansıyan espri kültürü, onu bireysel geçmişin kolektif hafızada temsilini sağlayan sözlü folklor unsuru hâline getirir.

Etin Gölgesi, Annenin Eli: Patile

Patatesler iyice yıkandıktan sonra bir tencereye alınır, üzeri soğuk su ile kaplanır ve yumuşayana kadar haşlanır. Soğanlar küçük parçalar hâlinde ince ince doğranır. Ayrı bir tencerede tereyağı eritilip yeterince ısındığında doğranmış soğanlar eklenir, altın-kahverengi bir renk alana kadar kavrulur. Haşlanan patateslerin kabukları soyulunca hafifçe ezilip hazırlanan kızarmış soğanlarla birlikte tencereye aktarılır. Homojen bir kıvam elde edilene kadar on beş dakika birlikte pişirilir. Pişirme işlemi tamamlanınca tuz ve karabiber ile

tatlandırılıp soğumaya bırakılır. Hamur hazırlanırken un geniş bir tepsiye konur ve ortasında çukur açılır. Bu çukura maya ve tuz eklendikten sonra taze sağılmış inek sütü ilave edilir. Hamurun ne çok sert ne de fazla yumuşak olmaması için su azar azar eklenmelidir. Yoğrulduktan sonra üzeri örtülür, iki saat mayalanmaya bırakılır. Mayalanan hamur, ceviz büyüklüğünde bezelere ayrılır. Her beze yuvarlanarak pürüzsüz, küçük toplar hâline getirilir ve hafifçe unlanmış bir tepsiye dizilir. Oklava ile her bir hamur parçası on santim çapında dairesel olarak açılır. Patates iç harcı, hamurun ortasına bir kaşık kadar yerleştirilir ve kenarları dikkatlice kapatılarak hilal (ay) şekli verilir. Pişirme aşamasında, geniş bir tavada yeterli miktarda bitkisel yağ kızdırılır. Hamurlar dikkatlice kızgın yağa yerleştirilir. Her iki yüzü de altın sarısı renk alıp çıtır bir doku kazanana kadar kızartılır. Patileler turşu, ayran veya şerbet gibi tamamlayıcı içeceklerle servis edilir. Anadolu kültüründe sünnet törenleri gibi önemli sosyal etkinliklerde ikram edilir (Dağdeviren, 2009).

Geleneksel uygulamalara göre, sünnet törenlerinde hazırlanan ilk patile, törenin odağındaki çocuğa sunularak onun için bir onur göstergesi kabul edilir. Bu ritüel, toplum içinde sevgi ve saygının bir ifadesi olarak değerlendirilmekte ve patilenin törensel bağlamda özel bir yere sahip olduğunu göstermektedir. Genellikle patates püresi ve sotelenmiş soğanla yapılan içi doldurulmuş ve kızartılmış bir hamur hazırlığı olan yemek, Anadolu kültürünün ritüel ve ev yemeklerinde önemli bir yere sahiptir. İşlevi beslenmenin çok ötesine uzanır; topluluk ifadesi, nesiller arası aktarım ve törensel değerlerin pekiştirilmesi için bir araç görevi görür.

Erzurum Horasan Saçaklı köyüne ait patile, insanın sosyal tanınma ve aidiyet ihtiyacını karşılar. Türk toplumlarında önemli bir geçiş ritüeli olan sünnet törenlerinde, patilenin ilk porsiyonu kutlama yapılan çocuğa törenle verilir. Bu eylem, mutfakta yapılsa da çocuğun geçişini sembolik olarak onaylar ve yeni sosyal statüsünün kabulünü pekiştirir. Genellikle kadınlara devredilen yemeğin hazırlanması ve sunumu, kadınların akıl hocalığı yaptığı ve mutfak bilgisinin aktarıldığı alanlar haline gelir. Genç kuşak kadınlar sadece hamurun nasıl şekillendirileceğini ve doldurulacağını değil, bu tür yiyeceklerin kültürel açıdan ne zaman ve neden uygun olduğunu da öğrenirler. Bu anlamda patile hem didaktik bir araç hem de misafirperverlik, özen ve saygı gibi değerleri somutlaştıran sembolik bir yemek olarak işlev görür. Patates, soğan, hamur ve yağ gibi mütevazı ve uygun fiyatlı malzemelerin kullanımı, yemeğin eşitlikçi karakterini daha da vurgulamaktadır. Erişilebilir olması, ekonomik olarak kısıtlı hanelerin bile kültürel uygulamalara tam olarak katılmasına olanak tanır. Bu şekilde yiyecek, önemli toplumsal etkinliklere kapsayıcı bir katılım sağlayarak sosyal uyumu güçlendirir. İster ayranla birlikte servis edilsin ister törenler sırasında komşular arasında

paylaşılsın, toplumsal bağların yiyecek paylaşımı yoluyla yeniden teyit edildiği bir cömertlik ekonomisini kolaylaştırır. Beslenmeyi sembolizmle, ev içi emeği kamusal onurla ve gündelik malzemeleri olağanüstü anlamlarla harmanlar.

3.2.5. Evlilik Dönemi Yemek ve İçecekleri

3.2.5.1. Görücü Yemek ve İçecekleri

Anadolu'da evlilik süreci iki bireyin değil, iki ailenin ve iki toplumsal çevrenin bir araya gelişi olarak kabul edilir. Bu nedenle görücü geleneği kapsamında ikram edilen yiyecekler, sıradan bir beslenme ediminden çok daha fazlasını temsil eder. Bursa'nın İznik ilçesine bağlı Müşkül Köyü'nde gelinin ailesi tarafından hazırlanan karnıçukur tatlısı gibi yemekler, damat tarafının aile büyüklerinin "elin öpüldüğü" tören sofrasında sembolik bir karşılama görevi görür. Tatlı; sıcağı, şöleni ve kabulü içinde taşır. Aynı şekilde Toros yaylalarına özgü ceviz (koz) şerbeti, iyileştirici ve güçlendirici nitelikleriyle hem misafirlik hem de halk hekimliği arasında köprü kurar. Portakal şerbetinin "kız istemenin turuncu hâli" olarak nitelenmesi ise renklerin, kokuların ve tatların evlilik ritüellerine nasıl duygusal ve anlam yükleyici bir boyut kazandırdığını gösterir. Görücü sofralarında yer alan birçok yiyecek; kabul edilme, sınanma ve evliliğe hazırlık gibi değerleri temsil eder. Örneğin; döndürme böreği, kaynana tarafından yapıldığında maharet, temizlik, ekonomik idare ve el becerisi gibi kültürel beklentilerin de sessiz bir şekilde ölçüldüğü bir "ev içi sınav" niteliği taşır. Kestaneli köfte kebabı gibi et-kestane birlikteliği içeren yemekler; bolluk, güç, dayanıklılık ve bereket temalarını sofraya taşırken; acı badem şerbeti hem afiyet hem de ağız tatlandırma işleviyle yeni kurulan bağların tatlılıkla başlamasına yönelik bir niyet beyanıdır. Bu yiyecekler, gelin ve damadın aileleri arasında kurulacak ilişkinin yumuşaklığını ve uyumunu temsil eden sembolik tatlardır. Görücü yemeklerinin bir bölümü, toplumsal hafızada geçiş dönemi yemekleri olarak yer alır. Pezikli cozuk (topalak), çullamalı köfte, harşo gibi yemekler kırsal mutfakların mütevazı ama katmanlı yapısını yansıtır. Bu yemekler çoğu zaman hem ekonomik koşulları hem de yerel malzeme kullanımını görünür kılarak ailelerin kimliklerini sofrada ifade etmelerine aracılık eder. Yemeğin sunuluş biçimi, sofraya yerleştirilişi ve ağırlama düzeni, yeni kurulacak akrabalığın ilk izlenimlerini belirleyen temel unsurlardan sayılır. Böylece görücü yemekleri; ritüellerin, beklentilerin, sembolik jestlerin ve kültürel müzakerelerin de bir parçası hâline gelerek evlilik sürecinin en sessiz ama en etkili aktörlerinden biri olur.

Elin Öpüldüğü Sofra: Karnı Çukur

Bursa, İznik, Müşküle köyüne ait tatlının hazırlanışına, unun geniş bir tepsiye alınarak ortasında bir çukur oluşturulmasıyla başlanır. Yumurtalar bu çukura kırılır, tuz eklenerek sert bir hamur elde edilinceye dek yoğurulur. Elde edilen hamur otuz dakika kadar dinlendirilir, on iki eşit parçaya bölünerek her biri top haline getirilir, bu toplar da on beş dakika dinlenmeye bırakılır. Hamur topları, oklava yardımıyla ince yufkalar hâline getirilir. Bu yufkalar ise bir santim genişliğinde şeritler şeklinde kesilir. Hamur şeritleri hazırlanırken bir yandan yağ kızdırılır, her bir şerit dikkatlice çatal yardımıyla sabitlenerek kızgın yağda içe doğru kıvrılıp kızartılır. Kızartma süreci esnasında hamurun ortasının çukurlaşması beklenir. Bu çukurun oluşmaması, pişirme işleminin yeterince doğru yapılmadığına işaret etmektedir. Kızartılan şeritlerin yağı süzdürülerek bir servis tepsisine dizilir, aralarındaki boşluklar ince dövülmüş ceviz ile doldurulur ve yüzeylerine yüz elli gram toz şeker serpiştirilir. Şerbet, kalan şekerin üzerini bir parmak geçecek kadar su ile karıştırılıp kaynatılarak hazırlanır. Şurubun hazır olduğu, son damlanın kaşıkta hafifçe geri çekilmesiyle anlaşılmaktadır. Elde edilen sıcak şerbet, tatlının üzerine eşit şekilde gezdirilir ve otuz dakika bekletildikten sonra tatlı servise hazır hâle getirilir. Bu tatlı, evlilik gelenekleri içerisinde kültürel bir simge olarak değerlendirilmektedir. Gelinin ailesi damat tarafını ziyaret ettiğinde bu tatlının götürülmesi, evlilik teklifinin kabul edildiği ve damadın uygun bulunduğu anlamına gelmekte; bu jest aynı zamanda evliliğe dair onayın göstergesi olarak kabul edilmektedir (Dağdeviren, 2009).

Tatlının hazırlanışı ve ritüelleştirilmiş işlevi; akrabalık, rıza ve sosyal sözleşmeden oluşan kültürel bir sistem içindeki sembolik anlamları yansıtmaktadır. En temel düzeyde, biyolojik ihtiyaçları karşılayarak duyusal tatmin ve kalori değeri sağlar. Yumurta, un, fındık ve şeker kullanımı kutlama bağlamları için uygun, besleyici bir ürün ortaya çıkarmaktadır. Tatlı, sosyal iletişim aracı olarak da işlev görür. Gelinin ailesi tarafından damadın evine götürülür ve evliliğin onaylandığına dair bir onay işlevi görür. Bu bağlamda; rızayı kodlayan, aileler arasındaki bağları sağlamlaştıran ve evlilik yoluyla bireysel statünün dönüşümüne hazırlık yapan bir sosyal yapılanma aracı haline gelir. Hazırlama yöntemi -hamur işinin kızartıldığında içi boş bir formda kabarmasını gerektiren ayrıntılı teknik- didaktik bir araç olarak hizmet eder. Yaşlılar, genç kadınlara tatlıyı düzgün bir şekilde yapmaları için rehberlik eder. Böylece sadece mutfak bilgisini değil sembolik bilgi birikimini de aktarırlar. Düzgün bir şekilde kabarmış bir tatlı; hazır olma ve doğruluğa işaret eder. Başarısızlık ise tam tersine deneyimsizlik ya da kusur anlamına gelebilir. Böylece ritüel çerçevesinde sembolik bir test gerçekleştirir. Bu tatlının kız

isteme bağlamlarında sürekli olarak kullanılması ve nesiller boyunca aktarılması, cinsiyete dayalı emek ve ailevi müzakerelerin kolektif hafızasını koruyup pekiştirir.

Halk Tıbbının Tatla Yazdığı Öykü: Ceviz (Koz) Şerbeti

İnce kabuklu cevizler, bol miktarda soğuk su içerisinde bekletilir ve iki saatte bir suları değiştirilerek bu işlem en az on kez tekrarlanır. Cevizlerin suyu süzülür, kabukları elma soyulur gibi soyulur ve kurulanır. Orta boy bir sarı çam havan küleğine bal, şeker, dövülmüş karanfil tohumu ile limon kabuğu rendesi ve suyu eklenir. Tüm malzeme homojen bir karışım elde edilinceye kadar iyice karıştırılır. Havan küleğinin ağzı sıkıca kapatılarak kap, bir hafta süreyle toprağa gömülür. Süre tamamlandığında kap çıkarılır, küleğin ağzı açılarak karışım bir ağaç tokmak yardımıyla dövülmek suretiyle macun kıvamına getirilir. Elde edilen bu macun geniş bir kazana aktarılır. Üzerine Toros yaylalarından getirilen kar eklenerek karışım iyice havalandırılıp sulandırılır. İstenen sululuk derecesine ulaşıldığında cevizin şerbeti içilmeye hazır hâle gelir. Hazırlanan ceviz şerbetinin, komşuluk ortamlarında ve özel günlerde, "şifası olsun" denilerek tüketildiği belirtilir (Dağdeviren, 2016)

Tarımsal çevreye uygun malzemelerle üretildiği için topluluğun beslenme ve sağlık ihtiyacına yanıt verir. Haziran ayında yapılmasının ve "şifa" atfının, mevsimsel hastalıklarla mücadelede destekleyici bir rol üstlendiği görülür. Toprağa gömme işlemi, komşulukla içilmesi ve ortak çalışma pratikleri toplumsal dayanışmayı güçlendirir. Ortak üretim ve tüketim ritüeli, grup kimliğini pekiştirir. Üretim aşamalarının ritüelleşmesi, nesiller arası aktarımı kolaylaştırır. Yerel çevre (Toros yaylaları, sarı çam havanı, yerli ceviz) kültürel belleği ve mekânsal aidiyeti korur. Üretim sürecinin toplu olarak yapılması, özellikle komşu eşliğinde tüketilmesi, sosyal eğlence ve birliktelik sağlar. Genç kuşaklara; yerel bitki bilgisi, mutfak teknikleri ve sabır–emek gerektiren yöntemler öğretilir. Kapların toprakta bekletilmesi ve kar ile sulandırılması gibi geleneksel bilgi kalıpları aktarılır. Kolektif üretim ve "şifası olsun" gibi sözlü kalıplar, topluluk içinde uyum, paylaşma ve iyi komşuluk normlarını yeniden üretir. Doğa ile uyum, mevsime bağlı üretim, yerel malzemeye saygı gibi değerler görünür hâle gelir. Cevizin ve balın yerel ekonomik değerleri, bölgenin kimlik unsurlarını yansıtır.

Kız İstemenin Turuncu Hali: Portakal Şerbeti

Portakal ve limonların kabukları rendelenir. Meyvelerin iç kısımları sıkılarak suları çıkarılır. Rendelenmiş kabuk ve meyve posalarının üzerine şeker ve zencefil eklenerek beş dakika yoğrulup bir gün bekletilir. Ertesi gün portakal çiçeği suyu ilave edilerek iyice karıştırılır. Tülbentten geçirilerek şişelere doldurulur ve güneş görmeyen bir yerde ağzı kapalı şekilde bir

hafta bekletilir. İçileceği zaman kaynatılıp soğutulmuş suya azar azar eklenerek karıştırılır ve soğuk olarak servis edilir. Genellikle su, şeker ve portakal suyunun karışımıyla yapılır. Bazı yörelerde kaynatılarak "şurup" formunda da hazırlanır. Özellikle Ege ve Akdeniz bölgelerinde yaygın olarak tüketilir. Daha yoğun içmek isteyenler için bir kahve fincanı şurup bir su bardağı suya karıştırılırken hafif içmek isteyenler için iki kahve fincanı şurup aynı ölçüde suya katılarak hazırlanır. Geleneksel olarak kız isteme merasimlerinde portakal şerbeti ikram edilir (Dağdeviren, 2018).

Bodrum ve çevresinde hem ferahlatıcı hem de toplumsal barışı simgeleyen bir içecek olarak işlev gören portakal şerbeti, sosyal ilişkilerin düzenlenmesinde işlev gören kültürel bir unsurdur. Portakalın tazeliği ve çiçek suyunun aroması özel günlerde sembolik bir anlam kazanır. Bilhassa yaz günlerinde sofraya ferahlık ve keyif getirir. Narenciye ürünlerinin işlenmesi ve şerbet kültürü genç kuşaklara aktarılır. Kız isteme gibi önemli sosyal ritüellerde kullanılması; toplumun evlilik, barışma ve uyum değerlerini pekiştirir.

Bademin Berrak İksiri: Somata (Badem ve Acı Badem Şerbeti)

Somata hazırlanırken, badem içi ve acı badem havanda un kıvamına gelinceye dek dövülür. Üzerine şeker eklenerek macun hâline getirilir. Elde edilen karışım bakır tencereye alınır, üzerine su ilave edilerek kısık ateşte bir saat kaynatılır. Kaynama sırasında oluşan köpükler alınır, bademler ise tokmakla ezilerek özütlenir. Kaynamakta olan karışım tülbentten süzülerek başka kaba aktarılır. Tülbentte kalan badem posasının üzerine sıcak su gezdirilerek ikinci bir öz daha çıkarılır. Süzülen badem özü kısık ateşte limon suyu ile birlikte kaynatılarak şerbet kıvamına getirilir ve şişelere doldurulur. Soğuk ya da sıcak olarak tüketilebilir. Kış mevsiminde sıcak, yaz aylarında soğuk içilir. Özellikle Ege'de yaygın olan bu şerbetin tarçınlı versiyonu "somata", sade hâli ise "kınalı" adıyla bilinir. İçeceğin her türlü dermansız hastalığa iyi geldiğine inanılır. Ayrıca evlilik öncesi oğlan tarafı kıza somata ikram ederse kız beğenilmiş, evliliğin hayırlı olacağı düşünülmüştür. Somata içmeyen kız ise uğursuzluk sayılırmış (Dağdeviren, 2018).

Ege kültüründe hem sağlık iksiri hem de evlilik sembolü işlevi gören somata; şifa, evlilik ritüeli ve toplumsal onay işlevi taşıyan bir içecektir. Bademin ezilip suyla birleşmesi, sağlık ve hayat enerjisinin sıvı formda topluma sunulmasıdır. Tatlı ve serinletici bir içecek olarak sofralara keyif katar. Bademin işlenme ve ezilme tekniklerini yeni kuşaklara aktarılır. Evlilik öncesinde ikram edilmesi, toplumsal onayın bir göstergesi ve evliliğin uğurlu sayılmasının aracı olur. Hastalıklara karşı şifa atfı, psikolojik güven ve korunma duygusu sağlar.

Kaynananın Yaptığı Sınav: Döndürme (Döndürme Böreği)

Un bir kaba alınıp üzerine tuz serpilir. Peynir altı suyu yavaş yavaş eklenerek kulak memesi kıvamında bir hamur elde edilir. Hamurun üzeri nemli bezle örtülüp on beş dakika dinlendirilir. Bu arada ıspanaklar yıkanıp ince doğranır, peynir rendelenir ve tereyağı ile harmanlanır. Dinlenen hamur oklava yardımıyla ince açılır, üzerine yağ sürülerek yirmi santimlik tabak boyutunda yuvarlak parçalar hazırlanır. Parçalar üçgen şeklinde kesilerek iç harç yerleştirilir, sonra çarçabuk katlanarak börek şekline getirilir. Hazırlanan börekler yağlanmış tepsiye yerleştirilip hamurun kabarmaması için birkaç yerinden delik açılır. Küllü ateşin üzerinde tepsi altı ve üstü kızarıncaya kadar döndürülerek pişirilir. Döndürme böreği kimi zaman harçsız, yalnızca yağlanmış hamur katları üst üste konularak hazırlanır. İç malzeme olarak ıspanak dışında soğanla kavrulmuş bayat ekmek, pul biber ve karabiberle harmanlanmış peynir de kullanılır. Döndürme böreği, kayınvalidelerin kızlarının marifetini görmek için yaptırdığı bir yemektir. Böreği yapamayan kızın evde kalacağına inanılır (Dağdeviren, 2019).

Uşak mutfağının kadınlık, beceri ve evlilikle ilgili toplumsal beklentilerinin sembolü döndürme böreği, toplumsal rollerin sınandığı bir kültürel pratiktir. Gelinlik çağındaki kızlara yaptırılması, bireyin evlilik sürecine hazırlanmasında yemeğin işlevsel rolünü ortaya koyar. Hamurun inceliği, böreğin düzgünce döndürülmesi ve pişirme becerisi, kadının maharet ve becerisinin göstergesi kabul edilmiştir. Sofrada özel bir lezzet ve çeşitlilik yaratır. Genç kızlara yemek yapma, hamur açma ve pişirme becerisini öğretir. Gelin adayının yetkinliğinin sınanması, toplumun evlilik değerlerini pekiştirir. Yemeği yiyenler için gündelik hayatın yorgunluğunu unutturan, keyifli bir paylaşım vesilesidir.

Kestane ile Etin Düğünü: Kestaneli Köfte Kebabı

Öncelikle kıyma baharatların yarısıyla yoğrularak, içine tuz ve ezilmiş kestane eklenir. Hazırlanan karışım küçük parçalara ayrılarak köfteler biçimlendirilir ve şişlere geçirilerek köz ateşinde çevrilerek pişirilir. Pişen köfteler daha sonra geniş bir sahanın içine alınır. Ayrı bir tencerede tereyağı eritilip kızdırıldıktan sonra ince doğranmış sarımsak eklenir ve kısa süre kavrulur. Rastgele doğranmış domates ve biberler sırasıyla tencereye konur, kavrularak yumuşatılır. Kalan baharatlar ilave edilir ve karıştırıldıktan sonra önceden közlenmiş köfte ile kestaneler tencereye eklenir. Tuz ve yeşillikler de katıldıktan sonra yirmi dakika kadar kısık ateşte kapağı kapalı şekilde pişirilir. Son aşamada ince doğranmış taze soğan, dereotu ve maydanoz eklenerek yemek servis edilir. Marmara, Batı Karadeniz ve Ege bölgelerinde sucuk, dizme, çorba ve kebap gibi farklı yemeklerde de kullanılır. Bölgelere göre kestane, bazen domates ve biber yerine kestane çiçeği balıyla birleştirilerek de hazırlanır. Bu yemeği yiyenin

sinirsel gerginliklerden arındığına, huzur bulduğuna inanılır. Özellikle düğünlerde "kız yemeği" olarak adlandırılması, genç kızların ve gelin adaylarının sakinleşmesi ve uyumlu hale gelmesiyle ilişkilendirilmiştir. Aynı zamanda özel günlerin yemeği sayılır (Dağdeviren, 2019).

Ege, Denizli ve çevresinde yapılan yemek, et ve kestanenin birleşimiyle yüksek enerji ve doyuruculuk sağlayarak bedenin kış aylarında direnç kazanmasına katkı sunar. Protein ve karbonhidratın aynı yemekte bir araya gelişi, halk mutfağında güçlü bir dengeyi temsil eder. Söylentilerdeki sakinleştirici ve huzur verici etkisi, bireyin ruhsal dengesini pekiştirir. Düğünlerde "kız yemeği" olarak sunulması, toplum içindeki cinsiyet rollerini ve sosyal düzeni güçlendirici bir simgesellik taşır. Kestanenin ana yemeklerde de kullanılabileceğini göstermesi, halkın yaratıcılığının ve mutfak bilgisinin aktarımıdır.

Gelin İmtihanı, Sofra Duası: Pezikli Cozık (Topalak)

Bir tencerede yağın yarısı kızdırılır, ardından ilikli kemikler ve kuşbaşı et eklenip on dakika kavrulur. Üzerine tuz ve karabiber serpilerek karıştırıldıktan sonra su ilave edilir. Suyu süzülmüş nohut eklenip kaynamaya bırakılır. Kaynama sırasında yüzeyde oluşan köpükler alınarak pişirme sürdürülür. Bu esnada ince köftelik bulgur, tuz ve karabiberle yoğrularak küçük misket büyüklüğünde toplar hazırlanır. Tenceredeki etler piştikten sonra pazı kökü turşusu da eklenir. Ayrı bir kapta süzme yoğurt, suyla açılarak ayran kıvamına getirilir ve azar azar yemeğe ilave edilir. Köfteler de tencereye katılıp kısık ateşte pişirilir. Son aşamada kalan yağ eritilip içerisine ince doğranmış nane eklenip yemeğin üzerine gezdirilir. Bu yemek Güneydoğu'da pazısız olarak da yapılır ve bazen *pancar boranı* adıyla anılır. Yoğurtlu ufak köfteler, bayramlarda ve özel günlerde sofraların vazgeçilmezidir. Halk inanışına göre, kız isteme merasimlerinde oğlan tarafı kızın maharetini sınamak amacıyla bu yemeğin yapılmasını ister. Bu nedenle Cozik, düğün ve özel günlerin simgesel yemeklerinden biri olarak kabul edilir (Dağdeviren, 2020).

İç Anadolu ile Yozgat ve çevresinde yapılan pezikli cozik, çok katmanlı bir yemek örneğidir. Tahıl (bulgur), bakliyat (nohut), et ve süt ürünlerinin bir arada kullanılması, Anadolu köylüsünün besin çeşitliliğini dengeli şekilde sağlamasına imkân tanır. Bu çok katmanlı içerik, kırsal toplumlarda fiziksel dayanıklılığı artıran "kışlık güç yemeği" işlevini görür. Protein, karbonhidrat ve probiyotik birleşimi, günlük beslenme ile özel günlerde ihtiyaç duyulan gücü sağlar. Bayramlarda, düğünlerde ve kız isteme merasimlerinde yapılması, yemeği toplumsal kimliğin ve dayanışmanın bir parçası hâline getirir. Kız isteme sırasında "gelin adayının sınavı" olarak sunulması, yemeği bir geçiş ritüeli öğesine dönüştürür. Yemeğin hazırlanışı, evlilik

öncesi kadının becerisinin göstergesi kabul edilir. Yemek, genç kızlara yemek yapma becerisini öğretmenin yanı sıra, aile ve toplum değerlerini aktaran sembolik bir araçtır.

Mahareti Ortaya Çıkaran Yemek: Çullamalı Köfte (Küttü)

Hazırlık sürecinde soğan ve maydanoz ince kıyılarak karışıma dahil edilir. Kıyma, bulgur, yumurta, tuz ve karabiberle birlikte yoğrularak köfte hamuru elde edilir. Karışım özleşince avuç içinde yuvarlanır ve ceviz büyüklüğünde parçalar hazırlanır. Köfteler kaynayan tuzlu suya bırakılarak haşlanır, yüzeye çıktıklarında pişmiş sayılır. Haşlanan köfteler süzülüp dinlendirilir. Diğer tarafta yumurtalar süt, un, tuz ve karabiberle çırpılarak çullama bulamacı hazırlanır. Haşlanmış köfteler bu bulamaca batırılır ve tereyağında kızartılır. Köftelerin her iki tarafı eşit şekilde kızardıktan sonra kalan tereyağı üzerine gezdirilerek servis edilir. Yemek, özellikle turşu veya salata eşliğinde sofraya çıkarılır. Çullamalı köfte, haşlama olarak da tüketilebilir. Ancak yumurtalı bulamaca batırılarak yapılan çullama, yemeğe özgün kimlik kazandırır. Afyon yöresinde köftelerin miktarı, ailelerin durumuna ve topluluk büyüklüğüne göre artırılarak yapılır. Düğün sofralarında kız isteme gecelerinde mutlaka çullama yapıldığı söylenir. Gelin adayının becerisi bu yemek üzerinden ölçülür. Köftelerin lezzeti ve çullamanın kıvamı, evin maharet göstergesi kabul edilir (Dağdeviren, 2020)

Çullamalı köfte, toplumsal aidiyet ve törensel düzenin bir yansımasıdır. Yemek, kız isteme ve düğün sofralarında toplumsal ilişkilerin düzenlenmesinde işlev görür. Sofrada bulunan köftenin bolluğu, ailelerin ekonomik gücünü ve misafire verilen değeri gösterir. Çullamalı köfte, gelinin mutfaktaki becerisini sınayan bir araçtır. Düğün adetlerini sürdürür. Toplu yemeklerde birliktelik duygusu yaratır. Sofranın neşesini artırır.

Gelinlik Kızların İmtihanı: Harşo

Geniş bir tencerede tereyağı eritilir. İri doğranmış soğanlar eklenip tuz serpilir, sürekli karıştırılarak pişirilir. Soğanlar iki saat boyunca kısık ateşte özleşinceye kadar pişmeye bırakılır. Sonrasında ayrı bir tavaya alınır. Aynı tavada bayat ekmekler kalan yağ ile kızartılır. Servis sırasında ekmekler tabaklara yerleştirilir, üzerine soğan dökülür. Yanında ayran veya yoğurtla birlikte tüketilir. Yörede yumurtalı, peynirli, yoğurtlu veya armut pekmezli çeşitleriyle de yapılır. Bazı yerlerde mısır unuyla hazırlanır, biber ve domates katıldığı da bilinir. Kış aylarında pişirilen bu yemek, soğanın şifa verdiğine inanılarak tüketilir. Gelinlik kızların bu yemek üzerinden sınandığı aktarılır. Harşo yapımında sabır gösteren kadınların her işi başarabileceğine inanılır (Dağdeviren, 2021)

Artvin'in yemeği harşo, sağlık ve toplumsal sınav işlevi taşıyan bir kültürel öğedir. Hem besleyici yönüyle kışın güç kaynağıdır hem de toplumsal düzenin devamını sağlayan ritüel bir sınama aracıdır. Soğan ve ekmeğin basit ama güçlü birleşimi sofrada haz verir. Gelinlik kızların yemek üzerinden sınanması, evlilik kurumunun kültürel olarak onaylanmasını sağlar. Soğanın uzun süre pişirilmesi ve bayat ekmekle değerlendirilmesi kuşaktan kuşağa aktarılan bir mutfak bilgisidir. "Sabırla harşo yapabilen kadın, her şeyi başarır" inancı, kadınların toplumsal rollerini pekiştiren bir kontrol mekanizmasıdır.

Çıtır Hamur, İçinde Bereket: Gardala (Kardala)

Geniş bir taşın içerisine un konulup üzerine tuz eklenerek suyla birlikte katı, akışkan bir hamur hazırlanır. Pütürsüz bir kıvam alana dek el ile çırpıldıktan sonra üzeri kapatılarak yarım saat dinlendirilir. Aynı süreçte doğranmış soğan ve maydanoz ile ufalanmış peynir karıştırılıp iç malzemesi hazırlanır. Bu karışıma kuru nane, karabiber ve yeterince tuz eklenip yoğrularak özdeşleşmesi sağlanır. Hazırlanan hamurdan bir parça alınarak açılır, içerisine iç harç yerleştirilir. Hamurun kenarları kapatılarak yuvarlak biçimde bastırılır ve kızgın zeytinyağında her iki tarafı da kızartılır. Böylece dışı çıtır, içi dolgun ve aromatik bir yiyecek elde edilir. Karadeniz'de özellikle Trabzon, Akçaabat çevresinde de benzer tekniklerle yapılan içli böreğe "kaygana" adı verilir. Hamur bir gün önceden yoğrulup tarla işlerine götürülen pratik bir yiyecek olarak hazırlanır. Ayrıca aynı hamurdan ceviz ve pekmezle yapılan tatlı versiyonları da vardır. Gardala köy yaşamında bahçede veya bostanda çalışan kişilere kolaylık sağlaması için pratik olarak pişirilir. Kız istemeye gidildiğinde, bu yemeği yapabilen genç kızın marifetli kabul edildiği ve hayırlara vesile olacağına inanılır (Dağdeviren, 2022).

Gardala, işlevsel açıdan bakıldığında, sadece bir "hamur işi" değil, köy yaşamında emek ve pratikliğin sembolü olarak görülmektedir. Kız isteme merasimlerinde genç kızın becerikliliğini kanıtlayan bir yiyecek oluşu, yemeğe sosyal ve sembolik bir işlev de yüklemektedir. Bu merasimlerde ikram edilerek şenlikli ortamı destekler. Marifetli kızın yemek yapabilmesi, toplumsal beklenti ve değerlerin sürdürülmesini sağlar. Farklı bölgelerde kaygana veya içli börek adıyla yaşaması, kültürel çeşitliliğin ortak noktada birleştiğini gösterir. Kuşaktan kuşağa aktarılan tarif ve ritüel, gençlere hem mutfak pratiği hem de kültürel değerleri öğretir. Bu yönüyle gündelik yaşamda da özel törenlerde de işlev gören, emek ve kadın becerisini simgesel bir yiyecek üzerinden görünür kılan önemli bir kültürel mirastır.

3.2.5.2. Nişan Yemek ve İçecekleri

Anadolu'da nişan merasimleri sadece iki gencin evliliğe ilk adımını simgeleyen törensel bir pratik değildir; aileler arası bağların ve kültürel belleğin yeniden üretildiği bir sahnedir. Bu bağlamda yiyecek ve içecekler, nişan ritüellerinde işlevsel halkbilimin en önemli göstergelerinden biri olarak ortaya çıkar. Kütahya çevresinde hazırlanan nişan şerbeti, Burdur'un meşhur gül şerbeti ya da Rize'nin dağ köylerinde özenle hazırlanan zuzula şerbeti, bu törenlerin ikram boyutunu ve toplumsal anlam dünyasını şekillendiren unsurlardır. Her bir şerbet, hazırlanış sürecinden sunumuna kadar nişan merasiminin sembolik düzenini kurar; saflık, bereket, birlik ve toplumsal uyum gibi değerlerin görsel ve tat duyusu üzerinden somutlaştırılmasını sağlar. Nişan yemeklerinde yer alan içecekler ve tatlılar, işlevsel halkbilim açısından iki temel görevi yerine getirir. Birincisi, törene katılanların bedensel ihtiyaçlarını karşılamak; ikincisi ise daha derin bir toplumsal işlev üstlenerek kuşaklar arası aktarımı mümkün kılmaktır. Sözgelimi, nişan şerbetinin hazırlanışı sırasında kullanılan gelincik çiçeği tozu, genç çiftin hayatındaki yeni başlangıcı simgeleyen öge olarak görülür. Gül şerbeti, saflığın ve duygusal inceliğin göstergesi iken, zuzula şerbeti daha çok sağaltıcı işleviyle öne çıkar ve nişan sahiplerine hastalıklardan korunma temennisi yükler. Bu örnekler, yiyeceklerin törensel bağlamda işlevselci yaklaşımın öngördüğü üzere kültürel ve sembolik ihtiyaçlara yanıt verdiğini kanıtlar. Nişan sofraları, toplumsal hiyerarşilerin ve rollerin görünür hale geldiği mekânlardır. Oğlan evinden getirilen yemekler, kız evinde yapılan hazırlıklarla birleşir. Sofraya konulan her tabak, iki ailenin uyumunu ve ortaklaşma iradesini temsil eder. Bu anlamda yiyecek, ritüelin en önemli aracısıdır. Şerbet ikramı sırasında tüm davetlilerin aynı kaptan içmesi, birliğin ve eşitliğin sembolü olarak yorumlanır. Yine de bu birliktelik, törenin düzenleniş biçimi içinde kadın ve erkek rollerini belirginleştiren toplumsal kodları da açığa çıkarır: kadınlar mutfak hazırlıklarında öne çıkarken, erkekler ikram ve dua anlarında sahneyi devralır. Böylece yemek, toplumsal cinsiyet düzeninin bir aynası olur. Bütün bu unsurlar, nişan sofralarını kolektif hafızanın sahnelendiği birer kültürel metin haline getirir. Tariflerin içerdiği malzemelerden pişirme tekniklerine ve ikram biçimlerine kadar her ayrıntı, sözlü kültürün yazılı olmayan kodlarını taşır.

İçilen Taahhüt: Nişan Şerbeti

Kütahya yöresine ait bir içecek olan nişan şerbeti zengin lezzetini koruyarak çok aşamalı biçimde hazırlanmaktadır. Süreç, beş kilo kuru ekşi üzümün gece boyunca suda bekletilerek doğal aromalarını salması ile başlar. Ertesi sabah üzümler süzülür ve büyük bir tencereye yirmi litre Tavşanlı suyu ile beş kilo şeker eklenir. Karışım ocakta yirmi dakika pişirilerek

malzemelerin tamamen harmanlanması sağlanır. Bu aşamada içine yirmi gram ince öğütülmüş haşhaş çiçeği tozu eklenerek şerbetin lezzeti ve tedavi edici özellikleri daha da artırılır. Kaynatıldıktan sonra süzülür ve üzüm posası, kalan tüm suyu çıkarmak için dikkatlice yoğrulur. Bu hazırlığın önemli bir yönü, ikili bir amaca hizmet ettiği için posanın atılmamasıdır. Posanın bir kısmı şuruba yeniden entegre edilerek dokusu ve lezzet derinliği zenginleştirilirken, geri kalanı sirke üretimi için yeniden kullanılır. Sirke yapım süreci için kalan posa ahşap bir tekneye yerleştirilir ve üzeri su ile kapatılır. Teknenin ağzı daha sonra bir bezle kapatılarak doğal fermantasyonun zaman içinde gerçekleşmesi ve nihayetinde ev yapımı bir sirke elde edilmesi sağlanır. Şerbet, servis edilmeden önce bez yardımıyla son bir süzme işleminden geçirilerek pürüzsüz bir kıvam elde edilir. Bu aşamada nişan şerbeti tüketime hazır hale gelir ve Kütahya'nın mutfak geleneklerinde nesiller boyu el üstünde tutulan ferahlatıcı ve kültürel açıdan önemli bir içecek sunar. Nişan şerbeti, nişanın gerçekleştiği cuma günleri hazırlanır ve ikram edilir. Bu şerbetin hazırlanması ve ikramı; aile birliğini, bağlılığı ve sosyal uyumu simgeleyen yapılandırılmış bir ritüeli takip eder. Nişan hazırlıkları, damadın ailesinin yemek ve şerbet malzemelerini gelinin evine teslim etmesiyle önceden başlar. Gelinin ailesi yemek ve şerbeti hazırlama sorumluluğunu üstlenir. Nişan günü, damadın ailesi ve geniş akrabaları, bir cami hocası eşliğinde gelinin evini ziyaret ederek gelini resmen isterler. Bu istek, damadın ailesinin en yaşlı erkek üyesi tarafından yapılır. Teklif kabul edildikten sonra hoca bir dua okuyarak nişanın resmileşmesini sağlar. Ardından soğuk şerbetler ikram edilir ve damadın babası gelinin babasına nişan yüzüğünü takar. Gelinin ailesi tarafından hazırlanan ve içinde çorap, mendil, nakış, eşarp gibi el işi eşyaların bulunduğu çeyiz bohçası, geleneğin bir parçası olarak hocanın önüne konur. Resmi işlemler sona erdikten sonra konuklar birbirlerini tebrik ederler. Erkek katılımcılar cuma namazına giderken, kadınlar gelin evinde kutlama etkinliklerine katılır. Nişan kutlamalarının ardından damadın ailesi tarafından hazırlanan yemek, katılımcılar arasında paylaşılır. Etkinlik öğleden sonra sona ererken, gelinin ailesi nişan anlaşmasının son mührü anlamına gelen birkaç testi şerbeti damadın evine gönderir. Şerbetin gönderilmemesi nişanın feshi olarak yorumlandığından ve yüzüklerin geri verilmesine yol açtığından, bu eylem sembolik bir ağırlık taşır (Dağdeviren, 2007).

Nişan şerbeti; toplumsal bağlılığın, ailevi ittifakın ve sözlü kültürün içselleştiği törensel bir semboldür. Şerbetin hazırlanışı ve ikramı süreci; kolektif iş bölümü, ritüel sıralama ve sosyal onay mekanizmasının yapılandırılmış bir örneğidir. Cuma günü hazırlanıp damadın ailesine sunulması hem zamanın kutsallığını hem de evlilik kararının toplu bir onayla alındığını gösterir. Damadın ailesinin malzeme getirmesi ve gelinin ailesinin hazırlık yapması ise toplumsal rolleri

ve evlilikte karşılıklı sorumluluk fikrini görünür kılar. Şerbetin ikramı, sözlü teklifin ardından yapılan dua, yüzük takılması ve çeyiz bohçasının hocaya sunulması gibi eylemler, nişanı bireysel bir karar olmaktan çıkararak toplumsal meşruiyete dayanan sembolik bir akde dönüştürür. Nişan şerbetinin içinde yer alan malzemelerin (üzüm, haşhaş, şeker) doğrudan tüketimle sınırlı kalmayıp sirkeye dönüştürülerek başka işlevlere evrilmesi, yemeğin döngüsel değer taşıyan, yani hem ritüel hem pratik hem de ekonomik düzlemde yer edinen çok yönlü bir nesne olduğunu gösterir.

Nişan Sofralarında Sessiz Rıza: Gül Şerbeti

Bu içecek, gül yapraklarının saplarının özenle çıkarılması ve beyaz uç kısımlarının hafifçe ovalanmasıyla hazırlanır. Yapraklar bol miktarda soğuk suyla nazikçe yıkanır. Temizleme işlemi sırasında yapraklara zarar verilmemesine özen gösterilir. Temizlenen yapraklar, kabukları soyulmamış limonlarla birlikte bir kapta birleştirilir ve yoğrularak harmanlanır. Üzeri örtülerek bir gün boyunca dinlenmeye bırakılır. Takip eden gün toz şeker eklenir ve şekerin tüm yüzeye eşit dağılması amacıyla yeniden yoğrulma işlemi yapılır. Karışım, ikinci bir yirmi dört saatlik marine sürecine tabi tutulur. Üçüncü günün sonunda, beş litre yerel içme suyu eklenip homojen bir sıvı elde edilinceye kadar tüm bileşenler karıştırılır. Elde edilen karışım, berraklık sağlamak amacıyla tülbent yardımıyla süzülür. Bu süzme işlemi üç kez tekrarlanır. Hazırlanan içecek, tercihen aynı gün içerisinde iyi soğutulmuş olarak servis edilir. Bu şerbet genellikle gül mevsiminde hazırlanır ve yaz aylarında serinletici özelliğiyle öne çıkar. İçeceğin nişan törenlerinde ikram edildiğine dair kayıtlar bulunur. Böylece mevsimsel bir serinlikten ziyade sosyal ritüellerde sembolik bir onay aracı olarak değerlendirilir (Dağdeviren, 2009).

Gül şerbeti, bir kültürel iletişim ve sosyal sembolizm ürünüdür. İşlevselci folklor teorisinin merceğinden bakıldığında, hazırlanışı ve toplumdaki rolü, damağın ötesine uzanan işlevleri ortaya çıkarmaktadır. Temel düzeyde, bilhassa yazın en yoğun olduğu zamanlarda serinleme gibi fizyolojik ihtiyaçları karşılar. Her ikisi de yaz başında bolca bulunan taze gül yaprakları ve limonların kullanılması, kaynakların mevsimsel adaptasyonunu yansıtır. Daha da önemlisi, bu içecek onay ve bağlılığın sözsüz bir ifadesi olarak işlev görür. Nişan törenlerinde gelinin ailesi tarafından damadın evine gül şerbeti ikram edilmesi, yumuşak bir birliktelik onayına işaret eder. Bu nedenle içecek, çiçek formunda sunulan metaforik bir ‘evet’ olan “sözlü tatlılık” ın sembolik rolünü üstlenir. Sabır ve titizlik gerektiren bu karmaşık hazırlama yöntemi, eğitici bir işlev görür. Yaşlı kadınlar genç nesillere sadece tarifi değil, bu hazırlığın içerdiği görgü kurallarını, sembolizmi ve zamanlamayı da öğretir. Bu sayede toplumsal hafıza ve cinsiyetlendirilmiş emek paralel olarak aktarılır. Ağlasun, Burdur’a ait gül şerbetinin yapımı ve

paylaşımı, hizmet etme eylemini bölgesel gurur ve ailevi misafirperverlik ile ilişkilendirerek toplumsal kimliğin altını çizer. Evrensel anlamda kabul görmüş bir sevgi sembolü olan gül, burada yerelleştirilmiş bir mutfak sözlüğü içinde işlev görür.

3.2.5.3. Düğün Yemek ve İçecekleri

Türk halk kültüründe düğünler, paylaşımın ve kimlik inşasının en yoğun biçimde gözlemlendiği sahnelerdir. Düğün sofralarında hazırlanan yemekler ve ikram edilen içecekler, misafirperverliğin somut göstergeleridir ve sembolik anlamlarla yüklü kültürel miraslardır. Düğünlerde pişen her yemek, kullanılan malzemelerden hazırlanış biçimlerine kadar toplumun tarihsel tecrübelerini, ekolojik imkânlarını ve inanç sistemlerini yansıtır. Bu nedenle düğün yemekleri, kolektif kimliğin sürekliliğini sağlayan ritüel araçları olarak değerlendirilebilir. Anadolu'nun farklı bölgelerinde düğün sofralarının baş tacı olan yiyecek ve içecekler arasında ekşili köfte, bamya, kündür meftunesi, pırpar, dede sarığı, dolmuk, enişte lokumu, samut baba şerbeti ve perde pilavı öne çıkar. Her biri farklı coğrafi koşullarda ve farklı malzemelerle hazırlanmış olsa da ortak bir işlev taşır: evliliğin bereketli, güçlü ve uzun ömürlü olması dileğini somutlaştırmak. Örneğin Afyon'da düğün yemeği olarak sunulan bamya hem düğünlerde hem de ölüm sonrası törenlerde ikram edilmesiyle yaşam ve ölüm arasındaki geçişi simgelerken; Diyarbakır mutfağının zengin örneklerinden biri olan kündür meftunesi, düğünlerde akraba dayanışmasının ve misafir ağırlama geleneğinin başlıca sembolü olur.

Düğün sofralarında yer alan yemeklerin hazırlanışı da tek başına anlamlı bir ritüeldir. Yemeklerin hazırlanma sürecine geniş aile üyeleri, komşular ve köy halkı dâhil olur. Böylece yemek bir toplumsal emek paylaşımına dönüşür. Bu yemekler aracılığıyla düğün, bireysel bir tören olmaktan çıkar, tüm köyün katıldığı kolektif bir şenliğe dönüşür. Düğün sofralarının vazgeçilmez unsurlarından biri de içeceklerdir. Samut baba şerbeti ya da farklı bölgelerde hazırlanan özel düğün şerbetleri; sağlık, bereket ve hayır dualarıyla ilişkilendirilmeleriyle dikkat çeker. Şerbetin konuklara ikramı, düğünün resmî bir onayının yanı sıra "paylaşılan mutluluk" ilkesini de sembolize eder.

Batman'da yapılan dolmuk ya da Rize'nin enişte lokumu, bölgesel çeşitliliği yansıtarak kültürel mozaiğin zenginliğini gözler önüne serer. Bu çeşitlilik, Anadolu düğün sofralarının hem yerel kimliği koruyan hem de ortak bir kültürel belleği besleyen yapısını ortaya koyar.

Kutlama Sofralarının Sessiz Tanığı: Ekşili Köfte

Ekşili köfte; yağsız ve sinirsiz koyun kıyması, ince doğranmış ve suyu sıkılmış soğan, üç yemek kaşığı kepekli un, tuz ve karabiber ile hazırlanır. Bu malzemeler, homojen bir doku elde etmek

için iyice yoğrulur. Karışım daha sonra misket büyüklüğünde köfteler haline getirilir ve yapışmayı önlemek için unlanmış bir tepsiye yerleştirilir. Bir sonraki adımda köfteler bir litre ısıtılmış zeytinyağında kızartılır. Aynı anda ayrı bir tencerede iki yüz elli gram haşlanmış ve süzülmüş nohut, doğranmış soğan, yüz elli gram ince kıyılmış kuru sarımsak, yarım yemek kaşığı domates salçası, iki adet doğranmış domates ve pul biber ile birlikte pişirilir. Bu karışım, haşlanmış nohutlar eklenmeden önce on dakika boyunca sotelenir. Ardından, bir litre kaynar su ve bir bardak koruk ekşisi eklenir ve yemeğin karakteristik ekşi lezzetini geliştirmesi için otuz dakika daha pişirilir. Son olarak kızarmış köfteler eklenir, yemek on dakika daha kaynamaya bırakıldıktan sonra taze kıyılmış maydanozla süslenerek servis edilir. Milas'ta önemli bir sosyal ve kültürel değere sahip olan ekşili köfte, geleneksel olarak düğünlerde ve kutlama toplantılarında ikram edilmektedir. Ayrıca mevlitlerde ve iyi niyet göstergesi olarak yeni evlilerin evini ziyaret eden misafirler için yaygın olarak hazırlanır (Dağdeviren, 2005).

Düğünlerde ve misafirliklerde toplumsal birlikteliği sağlayıp rollerin ve ilişkilerin yeniden tanımlandığı işlevsel bir araç olan ekşili köftenin hazırlanış süreci, bireysel emeği kolektif hafızaya dönüştüren bir paylaşım alanı oluşturur. Kıyma yoğurma, köfte yuvarlama, kızartma gibi aşamalar, kadınların bir araya gelerek gerçekleştirdiği, sözlü kültürün aktarıldığı ve sosyal bağların güçlendirildiği önemli bir etkileşim zeminidir. Bu bağlamda yemek, bir tek karın doyurmak için değil; sosyal statüleri pekiştirmek, ev sahipliğini vurgulamak ve geleneksel cinsiyet rollerini sürdürmek amacıyla da işlev görür.

Yeni kurulan evlilik birliğine yönelik iyi dileklerin ifadesi olarak ikram edilen bu yemek hem yeni çiftin topluma kabulünü sembolize eder hem de misafirlerin katılımıyla sosyal bütünlüğü yeniden inşa eder. Ayrıca belirli bir lezzet profiline sahip olması -özellikle koruk ile oluşturulan ekşili tat- geçmiş kuşakların damak mirasını yaşatırken, yeni kuşaklara bu damak tadı üzerinden kültürel kimlik aktarımında da bulunur. Bu durum, geleneksel bir ögenin eğitici ve birleştirici rol üstlenmesini sağlar.

Hem Düğünde Hem Ölümde: Bamya

Bamyanın hazırlanmasına bir litre suyun bir tencerede kaynatılmasıyla başlanır. Su tam kaynamadan üç dakika önce bir ipe dizilmiş bamya suya yerleştirilir, on beş dakika haşlanır, süzülür ve fazla müsilajı gidermek için soğuk su altında iyice durulanır. Bu esnada ayrı bir tencerede tereyağı eritilir. İnce doğranmış soğanlar eklenip altın-kahverengi bir renk alıp aromalarını salana kadar sotelenir. Sonrasında domates salçası eklenip sotelenir. Hazırlanan bamya ipten çıkarılıp tencereye eklenerek beş dakika daha hafifçe sotelenir. Bu aşamada bamyanın üzerine limon suyu sıkılır ve önceden haşlanmış kemik suyu ile et yavaş yavaş

dökülür. Yemek daha sonra kısık ateşte kaynamaya bırakılarak et suyunun koyulaşması ve tatların uyumlu bir şekilde birleşmesi sağlanır. İstenilen kıvam elde edildikten sonra tuz ve karabiber eklenerek tatlandırılır. Duyuları canlandırdığına ve tazelediğine inanıldığı için yemeğin sonunda, diğer tüm yemek ve tatlıların ardından bamya yemeği tüketilir. Misafirler için hazırlandığında, keyifli bir yemek deneyimi sağlamak adına servis edilmeden önce kemiklerinin çıkarılması tavsiye edilir. Afyon ve çevresindeki bölgelerde meşhur bir yemek olan bamya hem kutlama hem de yas geleneklerinde önemli bir yere sahiptir. Düğünlerde, düğün sonrası toplantılarda ve cenazelerde servis edilir. Hazırlanması özel bir dikkat gerektirir. Çünkü yanlış pişirme bamyanın salgıladığı müsilajlı kıvam nedeniyle istenmeyen bir dokuya neden olabilir. Afyon'da "yemeğin sultanı" olarak kabul edilen bamya, bölge genelinde toplu sıra yemeklerinde belirgin bir şekilde yer alır. Servis edildiği en önemli etkinliklerden biri, düğün gecesinden sonra damadın ailesinin ziyareti sırasında, gelinin ailesinin evinde düzenlenen düğün sonrası ziyafetidir. Ziyafetin doruk noktasında, tüketenlere canlılık ve uzun ömür getirdiğine inanılan bamya servis edilir. Ardından yemek, törensel buluşmanın sonunu işaret eden meyve ikramıyla sona erer (Dağdeviren, 2006).

Bamyanın, çoğu yemeğin aksine, tüm ana yemeklerden ve tatlılardan sonra servis edilmesi, onu sonradan düşünülmüş bir şey olarak değil, sembolik anlamlarla dolu bir mutfak sonucu olarak işaretler. Özellikle düğün ve cenaze gibi geçiş dönemlerinde insanın anlam ihtiyacına yanıt vererek mutfak boyutunun ötesine geçmektedir. Titiz hazırlık süreci -mukuslu doku, yavaş pişirilmiş kemik suyu ve dikkatli sıralama- bir tür emek olarak hizmet eder. Ortak bir yemeği bamya yemeği ile sonlandırma eylemi, bölgenin kodlanmış misafirperverlik gelenekleri içinde bir kapanış ve saygı duygusu sağlar. Ayrıca vücudu canlandırdığı ve uzun ömür sağladığı inancı, duygusal olarak yüklü sosyal toplantıların ardından psikolojik bir güvence ve sağlık ihtiyacını karşılamaktadır.

Topluluğun genç üyeleri, özellikle de kadınlar, bamya hazırlamanın karmaşıklığını -dokusunun ve sembolik rolünün nasıl ele alınacağını- kuşaklar arası mutfak eğitimi yoluyla öğrenirler. Yemek hem tekniği hem de geleneği aktaran bir eğitim eseri olarak hizmet vermektedir. Bamyanın düğün sonrası aile ziyaretlerinde hazır bulunması beklentisi, misafirperverlik normlarına ve bölgesel kimliğe bağlılığa işaret eden yumuşak bir yükümlülük biçimi olarak işlev görmektedir. İhmal edilmesi, sosyal sapma ya da saygı eksikliği olarak algılanabilir. Hazırlanması teknik olsa da diğer tüm yemeklerden sonra servis etmek ritüel bir tatmin sağlar. Basit bir güveçten çok daha fazlası olan bamya, Afyon'daki sosyal etkinliklerin doruk noktasını oluşturan ritüelleşmiş bir mutfak performansıdır. Sevinçten kedere, misafirlikten aileye,

bireyden topluluğa yapılan geçişleri somutlaştırır ve bunu gürültülü beyanlarla değil, yavaş pişirilmiş bir incelikle yapar.

Düğün Sofralarının Şeref Yemeği: Kündür Meftune

Meftunenin hazırlanması, kabakların soğuk suda iyice yıkanması ve yirmi dakika su dolu bir tencerede kaynatılmasıyla başlar. Kabaklar yumuşadıktan sonra bir süzgece aktarılır ve kullanılmadan önce iyice süzülmeleri sağlanır. Eş zamanlı olarak kaburgalar küp küp doğranıp suyla durulandıktan sonra yağ eklenmeden tavada pişirilerek etin doğal yağını salması sağlanır. Etler eşit şekilde kızardıktan sonra süzülmüş ve kurutulmuş kabaklar tavaya eklenip tahta bir kaşıkla karıştırılır. Yemek orta ateşte yirmi dakika daha pişirilir. Bu aşamada iki bardak kaynar su ilave edilip yemek kısık ateşte kaynamaya bırakılır. Yapışmayı önlemek için ara sıra tencerenin suyunu almak önemlidir. Bu aşamadan sonra tencerenin kapağı kapatılır ve bir saat pişirilir. Ana yemek pişerken sumak suyu ve un-yumurta akı karışımı hazırlanır. Sumak uygun miktarda tuz ile bir bardak suda ıslatılıp otuz dakika demlenmeye bırakılır. Daha sonra suda hafifçe yoğrulup süzülür. Sumak suyunun bir fincanı korunur. Kalanı, un ve yumurta akı ile birleştirilip çırpılır. Pişirme işlemi tamamlanmak üzereyken tencerenin kapağı kaldırılır ve sumaklı karışım yemeğin üzerine dökülür. Karıştırmak yerine, eşit dağılım sağlamak için tencere hafifçe sallanır. Yemek beş dakika daha pişirilip ocaktan alınır ve küllükte bir saat dinlenmeye bırakılarak tatların birbirine karışması sağlanır. Bu sırada sarımsak dişleri taş havanda ezilir. Ayrılan sumak suyu ile birleştirilir. Son olarak, taze maydanoz bıçakla ince ince kıyılıp servis tabağına dizilerek yemeğe eşlik etmeye hazır hale getirilir. Meftune, dinlenme süresini tamamladıktan sonra kül tablasından dikkatlice servis tabağına aktarılır. Lezzetini arttırmak için sumak suyuyla karıştırılmış bir kaşık ezilmiş sarımsak, yemeğin üzerine gezdirilir ve ince kıyılmış maydanoz serpilir. Diyarbakır'a ait meftuneye zengin ve keskin tatlarını tamamlayan pilav eşlik eder. Yemeğin, her biri bölgesel tercihlere ve malzeme seçimlerine göre farklılık gösteren yirmi beş çeşidi olduğu belirtilmektedir. Başta düğün kutlamaları olmak üzere geleneksel sosyal toplantılarda derin bir yer tutar. Bir onur yemeği olarak kabul edilir ve genellikle çok saygın bir misafir ziyaret ettiğinde ya da akrabalar gurbetten geldiğinde hazırlanır (Dağdeviren, 2007).

Kündür meftunesinin hazırlanışı, ritüelize edilmiş bir eylemler dizgesidir. Kabakların önceden kaynatılıp kurutulması, etlerin kendi yağı çıkana dek pişirilmesi, sumak suyunun hazırlanması, sosun kat kat yemeğe eklenmesi ve nihayetinde külle temas eden pişirme aşaması gibi detaylar, bu yemeği gündelik zamanın dışına çıkarır. Yemek, düğün gibi geçiş törenlerinde ya da gurbetten dönen yakına kavuşulduğunda uygulanan toplumsal bir ritüel işlevi görmektedir.

Zamanın ve eylemin bilinçli biçimde düzenlenmesi, yemeği fiziksel ihtiyaçları karşılamaktan öte, kolektif bir duygusal boşluğu yapılandıran sembolik bir araca dönüştürür. Hazırlanma süreci, kuşaklararası bilgi aktarımına olanak tanıyan toplumsal bir sahne sunar. Deneyimli kadınlar tarafından yürütülen bu süreçte, genç bireylere misafirperverlik, özen, temizlik, sabır ve aile onuru gibi kültürel ve ahlaki değerler aktarılır. Taş havanda sarımsak dövme ya da sumak suyunu belirli ritüellere göre hazırlama gibi eylemler, nesilden nesle aktarılan kültürel birikimin taşıyıcısıdır. Bu anlamda yemek, kimliğin ve değerlerin de yoğrulduğu bir alandır. Anlamı, salt içeriğinde değil, kim için ve ne zaman hazırlandığında gizlidir. Kündür meftunesinin düğünlerde, çok özel konuklara ya da uzak diyarlardan gelen aile fertlerine sunulması, onu sıradanlıktan çıkararak seçkinleştirir. Bu seçkinlik, yemeği bir toplumsal aidiyet göstergesine dönüştürür. Burada yemek, bu yapıyı yeniden üretmenin bir aracıdır: sofraya oturan herkesin topluluk içindeki konumu, değer algısı ve ilişkisel yakınlığı yeniden tanımlanır. Meftune yemeği, hakkında kurulan anlatılarla da toplumun kültürel belleğinde yer eder. Bu anlatılar, yemeği tüketenleri geçmişle bağ kurmaya, ortak bir hafızada buluşmaya ve aidiyet hislerini pekiştirmeye yönlendirir.

Zamana ve Suya Emanet: Pırpar

Adıyaman, Kahta ve Gerger yörelerinde tüketilen pırparın hazırlanması için ilk adım, bitkinin iyice yıkanması ve yabancı maddelerden arındırılması adına birkaç kez (yaklaşık yedi ila sekiz yıkama) durulanmasıdır. Temizlendikten sonra, bitki ince ince doğranır ve süzülüp bir kenara bırakılmadan önce tuzlu suda beş dakika kaynatılır. Eş zamanlı olarak taze yeşil biberler temizlenip tahta bir havana yerleştirilir. Üzerlerine tuz serpilerek doğal aromalarını serbest bırakmaları için havan tokmağı ile ezilirler. Ezilen biberler süzme yoğurt ile haşlanmış pırpar karışımına dahil edilip yemeğin tabanı oluşturulur. Bu aşamada karışım, toprak bir sürahiye aktarılır. Sürahi bir iple sıkıca kapatılıp bir su kuyusunda tamamen daldırılmış halde bırakılır. Burada doğru daldırma çok önemlidir aksi takdirde bozulmaya neden olabilir. Üç gün boyunca karışım, fermantasyona uğrayarak kendine özgü keskin ve ferahlatıcı lezzetini geliştirir. Bu sürenin sonunda testi kuyudan çıkarılır ve mayalanmış yemek az miktarda kuyu suyuyla seyreltilerek dostlar arasında ortaklaşa servis edilir. Bozulabilirliği yüksek olduğu için fermantasyondan sonraki ilk üç gün içinde tüketilmesi tavsiye edilir. Düğünlerde genellikle et yemekleri ve oğlak aşının yanında servis edilir. Ayrıca kuru gıdalarla birlikte ya da sıcaktan kurtulmak için serinletici bir yemek olarak tüketilir (Dağdeviren, 2007).

Pırparın hazırlık sürecindeki işlem basamakları ve tüketildiği bağlam, onu gündelik bir serinletici yemekten çok daha fazlası haline getirir. Su kuyusuna indirilen testi içinde üç gün

boyunca mayalanması, teknik bir işlemin ötesinde doğayla uyum içinde gelişen ve zamana saygı duyan bir pişirme kültürünün tezahürüdür. Burada su, dönüşümün sembolik aracı olarak işlev görür. Pırparın düğünlerde, özellikle de oğlak aşı gibi etli yemeklerle birlikte sunulması, toplumsal birlikteliğin ve kutlamanın içsel uyumunu temsil eder. Düğün gibi geçiş ritüellerinde soğuk bir yemeğin varlığı hem bedensel rahatlık sağlar hem de mevsimsel şartlara uygun düşerek ortak yaşam bilgisini yansıtır. Öte yandan, tüketim sürecinde belirgin bir zaman kısıtı bulunması -üç gün içinde yenmesi gerektiği bilgisi- topluluk içinde paylaşımın hızla ve birlikte gerçekleşmesini zorunlu kılar. Bu durum, yemek etrafında sosyalleşmeyi teşvik eder ve yemeğin bireysel değil, kolektif bir eyleme dönüşmesini sağlar.

Yemekteki baharatın miktarı, yoğurdun kıvamı ya da kullanılan suyun kalitesi gibi detaylar, nesilden nesile aktarılan sessiz mutfak bilgisini temsil eder. Her kuyuya bırakılan testi, aslında bir ailenin belleğine ve zevk anlayışına dair izler taşır. Pırpar, fermantasyon yoluyla üretilen geleneksel Anadolu lezzetlerinin sürdürülebilirliğini de yansıtır. Bozulmaya karşı alınan önlemler, doğayla kurulan ilişkide dikkatli ve dengeli davranma zorunluluğunu gösterirken; kullanılan yerel otlar ve doğal yöntemler, yemekle birlikte coğrafyanın tadının da aktarıldığını ortaya koyar. Dolayısıyla tüm bunlara dayanarak pırparın bir tek fermente bir yaz yemeği olmadığını söylemek gerekir.

Kıvrım Kıvrım Gelenek: Dede Sarığı

Hamuru hazırlamak için un bir kâseye elenir ve ortasında bir çukur oluşturulur. Yoğurt, sıvı yağ, tuz ve kabartma tozu eklenir, sert bir hamur elde etmeye çalışılır. Otuz dakika dinlendirildikten sonra tekrar yoğurulur ve üzeri nemli bir bezle örtülerek otuz dakika daha dinlendirilir. Ardından yumurtadan biraz daha büyük bezeler haline getirilip dinlenmeleri için bir kenara koyulur. Bir merdane yardımıyla fotokopi kâğıdı kalınlığında olabildiğince ince yufkalar halinde açılır. Her yufkanın üzerine bir parça ezilmiş peynir serpilir. Yufkalar bir kenardan diğerine bir santim aralıklarla katlanıp bıçakla şeritler halinde kesilir. Bu şeritler spiral şeklinde sarılır, yağlanmamış fırın tepsilerine yerleştirilir. Tepsilerdeki spirallerin üzerine dikkatlice eritilmiş tereyağı gezdirilir. Ekmek pişirmek için kullanılandan biraz daha düşük bir sıcaklıkta odun ateşinde pişirilir. İstenirse üzerine sarımsaklı yoğurt dökülebilir ve kırmızı biberli tereyağı gezdirilebilir. Alternatif olarak, sade ya da yoğurt ve tereyağı ile servis edilir. Diyarbakır ve çevresine ait bu yemek düğünlerin vazgeçilmezi ve yemeklerin yanında kuru bir hamur işi şeklinde servis edilmektedir. Hamur kıvrımlarının, dedelerin giydiği sarıklara benzerliği nedeniyle bu ismi almıştır (Dağdeviren, 2008).

Köy geleneğinin incelikli bir böreği olan dede sarığı, lezzetli bir hamur işinden çok daha fazlasıdır. Yemek; estetik sembolizm, ritüelistik hazırlık ve sosyal şenliğin bir kombinasyonunu yansıtır. Genellikle düğünlerde ve toplu yemeklerde yer alan ve zaman zaman Ramazan sofraları veya kış kullanımı için saklanan bu yemek hem biçim hem de işlev açısından döngüselliği temsil eder. Hazırlanması ve sunumu bir tek düğünler ve toplumsal toplantılar sırasında beslenme ve kutlama ihtiyaçlarına değil, estetik ve sembolik arzulara da yanıt verir. Sarığı taklit eden görsel sarmal form, yemeği büyüklük, saygı ve geleneğe bağlar. Buna ek olarak, dede sarığının kış ayları ya da Ramazan için saklanması, toplulukların şenliği ve beslenmeyi, yapıldığı anın ötesine taşımasına izin verdiğini göstermektedir.

Yemeğe, saygı duyulan büyüklerin (dede) sarıklarının adının verilmesi yaşa, bilgeliğe ve sürekliliğe duyulan kültürel saygıyı pekiştirdiği söylenebilir. Sembolik şekli ve düğünlerdeki geleneksel varlığı, neslin devamlılığı ve ruhani uyumun ritüelleştirilmiş bir amblemi olarak rolünü doğrulamaktadır. Bu hazırlık -özellikle de hassas katmanlama, sarma ve zamanlama- yaşlı kadınlardan genç kuşaklara mutfak bilgisi ve sembolik okuryazarlık aktarır.

Kıştan Düğüne Uzanan Bir Lezzet Yolculuğu: Dolmuk

Dolmuk yemeği için yarma (iri bulgur) bir gece önceden suda bekletilir. Bir tencerede yağ ısıtılıp kuşbaşı doğranmış etler eklenerek yüksek ateşte renk alıncaya kadar kavrulur. Üzerine süzülmüş yarma ilave edilir ve bu iki bileşen on dakika birlikte pişirilir. Akabinde küçük parçalar hâlinde doğranmış kabaklar tencereye alınıp malzemeler birlikte sotelenir. Sumak, bir tülbent içine yerleştirilerek tencerenin içine daldırılır. Devamında tuz, baharat ve yeterli miktarda su eklendikten sonra tencerenin kapağı kapatılır. Yemek, en düşük ısıda iki saat kadar ağır ağır pişirilir. Pişirme süresi sonunda sumak tencereden çıkarılır. Geleneksel olarak ayranla birlikte servis edilen bu yemek yoğun besleyici niteliğiyle tam öğün niteliği taşır. Batman yöresine ait dolmuk, çoğunlukla kış aylarında veya düğün yemeklerinin bir parçası olarak hazırlanır. Bazı yöresel varyasyonlarda, kabak dolmasıyla birlikte de pişirildiği bilinmektedir (Dağdeviren, 2008).

Mevsimsel geçim stratejileriyle ritüel yemek kültürünün iç içe geçtiği bir halk geleneği olan dolmuk, kış aylarında bedenin sıcak kalması ve uzun süreli tokluk hissinin sağlanması amacıyla hazırlanır. Yemeğin genellikle ayranla birlikte sunulması, yeme-içme alışkanlıklarının kültürel sürekliliğini ifade eder. Sumak gibi lezzet verici unsurların tülbentle tencereye eklenmesi hem teknik bir pişirme detayı hem de aktarılabilir folklorik bilginin bir göstergesidir. Düğün yemeklerinde yer alması, yemeği bir sosyal birliktelik aracına, bir kutlama ritüeline dönüştürür.

Taşta Pişen Toplumsal Kabul: Enişte Lokumu (Apandi)

Bu yiyecek, taş fırında pişirme yöntemiyle karakterize edilen özel bir hazırlık süreci gerektirir. İlk olarak, kuru malzemeler bir kapta elenerek birleştirilir. Karışımın ortası havuz şeklinde açılır ve kıvamlı, dayanıklı bir hamur elde edebilmek amacıyla içerisine yeterli miktarda yoğurt, pekmez ve tuz ilave edilir. Hamur iyice yoğrulduktan sonra üzeri örtülerek üç saat kadar mayalanmaya bırakılır. Bu esnada, pişirme işlemi için meşe odunları yakılarak yoğun köz elde edilir. Geleneksel yöntemle kullanılan pileki taşı, köz üzerinde yüksek ısıya ulaşana dek ısıtılır. Yeterli sıcaklığa erişen taş temizlenir ve içerisine önceden mayalanmış hamur yerleştirilir. Üzerine kalın bir metal kapak kapatılıp hem altına hem de üstüne köz serpilerek çift yönlü ısıyla pişirilmesi sağlanır. Yaklaşık bir saatlik pişirme süresinin ardından taş yerinden alınır ancak ekmek doğrudan çıkarılmaz. Üzeri örtülüp bir saat dinlendirilir. Bu süre, ekmeğin iç dokusunun oturması ve dış kabuğunun kıtırlaşması açısından önemlidir. Yiyecek, düğün törenlerinin sembolik bir parçası olarak gelinin ailesi tarafından damadın ailesine ikram edilir. Eskiden şarapla sunulurken günümüzde şekerli şurup eşliğinde servis edilmektedir. Yöresel adlandırmaları arasında *enişte lokumu, düğün lokması, efendi lokması, apandı* ve *avandi* gibi isimler yer alır (Dağdeviren, 2008).

Enişte lokumu; evlilik ritüelinin, aileler arası kabulün ve toplumsal bağın bir göstergesidir. Gelin ailesinin damat tarafına sunduğu lokum, misafirperverlik ve onay ritüeli olarak işlev görürken; sunum şekli ve kullanılan malzemeler de statü göstergesi olarak okunabilir. Ayrıca, kültürel aktarım yönüyle bu yemeğin hazırlanış biçimi, genç kızlara düğün hazırlıkları sürecinde öğretilen bir pratik olarak da nesilden nesile geçmektedir. Kullanılan taş fırın ve közleme tekniği ise, geleneksel pişirme yöntemlerinin korunması açısından önem taşır.

Köfteden Kardeşliğe: Doğaba

Hakkâri çevresindeki düğün geleneklerine özgü bir yemek olan doğabanın hazırlanışı, kemikli etin bakır bir tencereye yerleştirilmesi ve üzerinin yarıya kadar su ile kapatılmasıyla başlar. Et odun ateşinde pişerken berraklığını ve lezzetini korumak için yüzeye çıkan köpük sıyrılmalıdır. Ayrı bir tencerede süzme yoğurt, kalan su ve bir tutam tuz ile karıştırılıp ayran kıvamına getirilir. Kesilmesini önlemek için sürekli tek yönde karıştırılarak kısık ateşte kaynatılır. Kaynadıktan sonra, pişmiş et yavaşça yoğurt suyuna katlanır. Bu noktada, paralel olarak ek hazırlıklar başlar. Yumuşak et (kuzu budunun güllesi) bir taş levha üzerine yerleştirilip pürüzsüz bir macun haline gelene kadar tokmakla dövülür. Et daha sonra bir tepsiye aktarılır ve tuz, bir çorba kaşığı karabiber ve bir çay kaşığı pul biber ile birleştirilir. İyice yoğrulur ve kabaca kemikli parçaların büyüklüğünde köfteler haline getirilir. Bu köfteler kaynayan yoğurt

suyuna eklenip pişirilir. Son aşamada, sadeyağ bir tavada ısıtılır. Kuru kekik, pul biber ve fesleğen ile tatlandırılır. Bu aromatik yağ servis edilmeden önce doğabanın üzerine dökülür. Geleneksel olarak pilav ile birlikte servis edilir ve düğün şenlikleri sırasında akrabalar, arkadaşlar ve misafirler arasında paylaşılır, genellikle damadın ailesi tarafından ortak bir cömertlik jesti olarak hazırlanır (Dağdeviren, 2009).

Doğaba yemeği, akrabalık ve karşılıklılığın performatif bir ifadesi olarak ortaya çıkmaktadır. Bu yemeğin komünal olarak hazırlanması sosyal bağları güçlendirir ve evlilik gibi önemli yaşam geçişleriyle uyumlu kolektif bir emeği yansıtır. Ritüel bir yemek olarak, iki ailenin birleşmesini ve Anadolu kültüründe köklü bir değer olan misafirperverliği sembolize eder. Dahası, doğabayı topluluk içinde paylaşma eylemi, sosyal kaynaşma için geçici ama anlamlı bir alan yaratır. Etin hazırlanmasından son süslemeye kadarki sıralı emek, her aşamada kişinin kolektif içindeki rolünü onaylayan bir süreci temsil eder. Düğün etkinliğini çevreleyen kutlama ruhunu ve karşılıklı yükümlülükleri somutlaştırır.

Düğünlerin Zahmetli Lezzeti: Keşkek

Keşkek, Muğla ve çevresindeki düğünlerde sıklıkla servis edilen bir yemektir. Bu yemek; ekip çalışması, sabır ve detaylara dikkat gerektiren yoğun hazırlanma süreciyle bilinir. Hazırlık için buğday ayıklanır, suyu berraklaşana kadar iyice yıkanır. Temizlenen buğday akşamdan büyük bir kazana konur ve üzerini tamamen örtecek kadar su eklenir. Ertesi sabah erkenden ıslatma suyu boşaltılıp açık bir alanda açık ateşin üzerine kazan yerleştirilir. Tatlı su ve tuz eklenip kaynatılır. Yüzeye çıkan köpük (kef) dikkatlice alınır. Keşkek hazırlamanın kilit noktalarından biri, iki kişinin büyük tahta kaşıklar kullanarak buğdayı sürekli karıştırıp ezdiği dövme işlemidir. Dört ila beş saat sürebilen bu adım, buğday tanelerinin açılmasını ve karışımın sakız gibi çiğnenebilir bir kıvama gelmesini sağlar. Aşçılar, gereken fiziksel eforu yönetmek için genellikle vardiyalı olarak çalışırlar. İstenilen kıvama geldikten sonra bir tavada ayrı olarak yağ ısıtılır. İki kişi karışımı çırpmaya devam ederken yağın keşkeğe yavaş yavaş eklenmesi çok önemlidir. İki saat daha sürebilen bu işlem, yağın yemeğe eşit bir şekilde entegre olmasına yardımcı olur. Yağın bir kısmı da bademleri kavurmak için kullanılır ve nihai sunuma bir lezzet katar. Keşkek servis edilirken üzerine kızarmış zeytinyağı veya kavrulmuş badem konur. Geleneklere göre yemeği hazırlayan aşçılar, düğün konuklarına servis etmeden önce yemeğin tadına bakarak kalitesinden emin olurlar. Düğün şenlikleri başladığında, keşkek misafirlere müzik ve dans eşliğinde dağıtılır ve toplumsal kutlamanın merkezi bir unsuru olarak rolünü vurgular. Muğla ve çevresindeki bölgelerde keşkek, çok yönlülüğünü ve kültürel adaptasyonunu gösteren çeşitli tarzlarda hazırlanır. Daha tatlı bir versiyon için şekerle

yapılabilir veya boyun eti, tavuk veya zeytinyağı gibi malzemeler içerebilir (Dağdeviren, 2009).

Keşkek; beslenme, sosyal uyum ve ritüel anlamın dinamik bir kesişimini somutlaştırır. İşlevsel folklor çerçevesinde, içinde bulunduğu toplulukta hayati işlevleri yerine getiren kültürel bir kurum olarak görülebilir. Yemeğin temel malzemeleri -buğday, tuz, su ve doğal yağlar- acil biyolojik ihtiyaçları karşılamaya hizmet eder. Bununla birlikte, hazırlanması fiziksel kaynaklardan daha fazlasını içerir. Karışımı birkaç saat boyunca ritmik olarak döven aşçıların vardiyalarını içeren sürekli bir iş birliği gerektirir. Tek tek tahılları yapışkan, birleşik bir bütüne dönüştüren bu ritüelleşmiş emek, metaforik olarak düğün kutlamasının kendisi tarafından yürürlüğe konan sosyal birleşmeyi yansıtmaktadır. Dahası, tariflerdeki çeşitlilik -bazıları tatlandırılmış, bazıları tavuk, kuzu boynu veya zeytinyağıyla zenginleştirilmiş- keşkeğin çevresel ve sosyal koşullara uyarlanabilirliğini göstermektedir. Malzemeler değişse bile, keşkeğin bir birlik ve kutlama yemeği olarak sembolik rolü sabit kalmaktadır. Keşkek; bilgi, tören ve hafızayı sentezleyen kültürel bir eserdir. Topluluğun değerlerini somutlaştırır: dayanıklılık, birlik, geleneğe saygı ve beraberlikten duyulan sevinç.

Düğün Töreninde Lezzet: Töngel Şerbeti

Töngel şerbeti, doğanın sabırla sunduğu meyvenin dönüştürülerek bir içeceğe evrilmesini temsil eder. Yapımı için meyveler ahşap bir leğene alınarak özenle yıkanır. Tüm fazlalıklar temizlenir, lekeli ya da çürümeye yüz tutmuş kısımlar ayıklanır. Sonrasında meyveler çiftler halinde üst üste dizilip leğenin üzeri sıkıca kapatılır. Bu kapalı bekleyiş iki gün sürer ve meyvenin kabuğu ile iç dokusu arasında yavaş bir yumuşama başlar. Bu aşamada töngel, doğanın içgüdüsel fermantasyon bilgeliğine teslim edilir. En önemlisi, bekleme sürecinde meyvenin iç kısmına suyun sızmaması sağlanarak aromasının yoğunlaşmasına izin verilir. İki günün sonunda, bir litre su eklenir ve bu karışım elle, güçlü ama nazik bir şekilde yoğrularak posaya dönüştürülür. Kısa bir süre dinlendirildikten sonra ortaya çıkan yüzeydeki minik sirke sinekleri fermantasyonun başladığını gösterir. Bu geleneksel gözlem, tarifin doğa ile kurduğu sessiz diyaloğun bir parçasıdır. Ertesi gün ikinci su eklenir, karışım iyice harmanlanır ve ince bir süzgeç yardımıyla berrak şerbet elde edilir. Bu şerbet, tahta bir küleğe konur ve serin bir yerde olgunlaşmaya bırakılır. Servis sırasında içerisine birkaç adet mustavacık fındığı eklenerek hem tat hem doku açısından içeceğe zenginlik kazandırılır (Dağdeviren, 2011).

Giresun çevresine ait töngel şerbeti, topluluklar içinde taşıdığı anlamlarla kültürel belleğin bir taşıyıcısıdır. Özellikle Karadeniz ve Marmara bölgelerinde yaygın olan bu şerbet, fiziksel gücü tazeleyen bir içecek olarak görülmüş ve bu yönüyle düğün ritüellerinde işlevsel bir rol

üstlenmiştir. Evlenmeden önce gelin ve damada birlikte sunulması, bu içeceğin bir tek bedensel değil, toplumsal dayanıklılığın da simgesi hâline gelmesini sağlamaktadır. Aynı kaptan içilmesi iki bireyin birleşimini sembolize ederken, içeceğin doğal fermantasyon süreci ise sabrın, olgunlaşmanın ve evliliğin zamanla güzelleşeceği fikrinin bir metaforu hâline gelir. Bu içecek, fiziksel işlerden sonra içilen bir serinletici olmaktan çok daha fazlasıdır. Mustavacık fındığının içeceğe eşlik etmesi hem besleyiciliği artırır hem de töngel meyvesinin buruk lezzetini dengeleyerek bütünsel bir içim deneyimi sunar.

Kabağın İçinden Çıkan Düğün Sofrası: Eşgili Sürahi Kabağı-Eşgili Kabak (Ekşili Kabak)

Eşgili kabak; Niğde yöresine özgü, kurutulmuş meyveler ve yerli su kabağı ile hazırlanan bir yemektir. Hazırlık aşamasında soğanlar yemeklik doğranır, tereyağıyla birlikte tencerede kavrulur. Kabakların kabukları soyulup iç çekirdekleri çıkartılarak etli kısımları doğranır. Doğranan kabaklar, soğanların üzerine eklenip kavurmaya devam edilir. Domates salçası da karışıma ilave edilir ve tüm malzeme kavrulmaya devam edilir. Üzerine zerdali ve kara üzüm kuruları eklenip az miktarda su ile karıştırılır. Tencerenin kapağı kapatılarak kısık ateşte bir saat pişirilir. Ocak kapatıldıktan sonra biraz dinlendirilerek servis edilir. Bu yemeğin özellikle köy düğünlerinde yapılıp yenildiği ifade edilir. Yemeğin başka bir hazırlanış biçimine göre, kabukları ve çekirdekleri çıkarılan su kabağı kuşbaşı doğranır. Kuru zerdali ve üzüm önceden haşlanır. Tencereye bir kat kabak, bir kat zerdali ve üzüm konur. Bazı versiyonlarda haşlanmış nohut ve fasulye de eklenir. Üzerine tereyağı, tuz ve ekşi olarak koruk ya da pekmez ekşisi eklenip pişirilir. En üste haşlama suyundan bir miktar eklenerek tamamlanır. Bu versiyonda salça ve soğan bulunmaz. Diğer taraftan, bölgede bu yemek nohut ve fasulyeli ya da onlarsız da yapılabilmektedir (Dağdeviren, 2011).

Eşgili kabak, biyolojik işlevi açısından meyve kuruları ve sebzenin birleşimiyle besleyici, lif oranı yüksek ve enerji verici bir yapıdadır. Salçalı ya da salçasız, fasulyeli ya da sade biçimde yapılabilmesi, malzeme esnekliğiyle ekonomik işlevini yansıtır. Yörede yetişen kabağın ve kurutulmuş meyvelerin değerlendirilmesi, yerel üretim-tüketim ilişkisine doğrudan bağlıdır. Düğünlerde veya kalabalık ortamlarda pişirilen bu yemek, ortak tüketim aracına dönüşmesiyle sosyalleşmeye katkıda bulunur. Aile içinde ya da toplu etkinliklerde yapılması, birlikte üretim ve paylaşım kültürünü güçlendirir.

Düğünlerde veya kalabalık hazırlıklarda yapılan pişirme süreci, kolektif katılım ve paylaşımı teşvik eder. Kabak doğrama, meyve kurularını işleme, farklı pişirme teknikleri gibi beceriler nesiller arası aktarılır. Salçalı/salçasız, nohutlu/fasulyeli varyasyonlar, toplulukların yerel

tercihleriyle şekillenerek kültürel aidiyeti destekler. Kimin hangi tarifi yaptığı, hangi malzemeyi tercih ettiği, yerel kimlik ve aitlik biçimlerini sessizce düzenler.

Gelin Yolunda Taşınan Tat: Vişne Şerbeti

Maraş yöresine özgü bu şerbet, düğün törenlerinde ve mevlit gibi dini törenlerde dağıtılan, toplumsal bellekte özel bir yere sahip içeceklerden biridir. Hazırlık sürecinde, vişneler bol suyla yıkanarak büyük bir kazana konur. Üzerine toz şeker ve karanfiller ilave edilir. Karışım, tahta kaşık yardımıyla yoğrularak bir saat güneş gören bir alanda bekletilir. Sonrasında su ilave edilerek ocağa alınır ve tahta kaşıkla karıştırılarak kaynatılır. Kaynama sırasında oluşan köpükler alınır. Köpükleri alındıktan sonra bir saat daha kaynatılır. Ocaktan indirilen karışım soğumaya bırakılır, süzülerek şişelenir. Tüketime sunulmadan önce buz veya karla karıştırılarak soğutulur. Maraş ve çevresindeki düğünlerde vişne şerbeti genellikle gelin tarafı tarafından hazırlanır. Çalgıcılar ve davetliler eşliğinde gelin evinden çıkarılıp damat evine götürülür. Şerbetin dağıtımı ise genellikle öğle saatlerinde başlar, akşam saatlerinde tamamlanır. Bazı aktarımlara göre, gelin ve damada gerdekten önce özel olarak vişne şerbeti içirilir. Şerbetin içeriği ailenin maddi durumuna ve mevsimsel koşullara göre değişiklik gösterebilir. Bazı dönemlerde gül şerbeti veya farklı meyve şerbetleri de hazırlanır. Ayrıca bu şerbet, mevlitlerde ve cami çevresinde de dağıtılmıştır (Dağdeviren, 2011).

Vişne şerbeti; yaz aylarında serinletici, ferahlatıcı ve susuzluğu giderici bir içecektir. Doğal meyve ve şeker karışımıyla enerji verici özelliğe sahiptir. Sosyokültürel işlevi, düğün ritüellerinde yer almasıyla sosyal geçiş törenlerinin (evlilik) bir parçası hâline gelmiş olmasıdır. Şerbetin hazırlanması, taşınması ve ikram edilmesi; sosyal rollerin, cinsiyet temelli görevlerin ve ritüel düzenin sembolik bir yansımasıdır. Ekonomik işlev, malzeme seçiminin ailenin ekonomik durumu ve mevsime göre değişmesiyle ortaya çıkar. Gül şerbeti, vişne veya diğer meyveler arasında yapılan tercihler hem sembolik değer hem de ekonomik göstergelerle ilişkilidir.

Şerbet hazırlığı, kadınlar arasında ortak bir uğraş olup, eğlenceli ve sosyal bir etkinliğe dönüşebilir. Kuşaktan kuşağa aktarılan tarif, ölçü ve ritüel düzen şerbet kültürünün devamını sağlar. Gelin evinden başlayan dağıtım sırası ve tören düzeneği, geleneksel toplumsal kurallarını güçlendirir. Şerbetin kimler tarafından, nasıl ve ne zaman dağıtıldığı; topluluk içinde hiyerarşi, statü ve uygun davranış biçimlerini düzenler.

Bir Rüyanın Hamuru: Gilikli Çörek

Ağrı ve çevresine ait yemek için öncelikle unun ortası çukur açılır. Mayalamada kullanılacak ekşi hamurun üzerine azar azar peynir suyu eklenir. Tuz eklenir ve ekşi hamur ile peynir suyu elle karıştırılarak, hamur koyu ayran kıvamına gelinceye kadar yoğrulur. Bulamaç kıvamına ulaşan ekşi hamur, tekrar peynir suyu ve un ilavesiyle sertçe bir hamura dönüştürülür. Üzeri kapatılır ve iki saat, otuz derece civarındaki bir ortamda mayalanmaya bırakılır. Mayalanan hamur, dört eşit parçaya bölünür. Her parça el yordamıyla yuvarlanarak şekillendirilir. Hazırlanan parçaların üzeri bezle örtülüp yarım saat dinlendirilir. Ardından, parmak uçları ile hamurun ortasında bir delik (gilik) oluşturulur ve tekrar üzeri kapatılarak yarım saat daha dinlendirilir. Dinlenme süresinin ardından, tezek ateşiyle kızdırılmış tandır fırınının iç yüzeyine giliklerin üzerine peynir suyu sürülerek dikkatlice ve hızlıca yapıştırılır. Tandırın üzeri kapatılır ve gilik çörek yaklaşık on beş-yirmi dakika pişirilir. Piştikten sonra şiş ya da sopa yardımıyla fırından çıkarılır. Yörede, evlilik çağına gelmiş erkeklerin giliğin yarısını akşamdan yanında sakladığı ve uykusunda yediği takdirde rüyasında hayalini kurduğu kızla evleneceğine inanılır. Giliğin diğer yarısı ise yastığın altına konur ve böylece rüyanın gerçek olacağına dair bir inanç beslenir. Bazı anlatılara göre, giliğin yarısının evin damına bırakılması da kızın gönlünün kazanılmasıyla ilişkilendirilir. Eğer gilik, sevilen kızın evinin damına bırakılırsa dileklerin gerçekleşeceğine, uzaklara gidiliyorsa ise sevgilinin yoldan döneceğine inanılır (Dağdeviren, 2010).

Gilikli çörek, beslenme aracı olmasının yanında evlilik arzusu, sosyal kabul görme ve toplumsal gelecek beklentilerini somutlaştıran sembolik bir aracıdır. Giliğin rüya görme ya da kuş aracılığıyla dilek iletme gibi uygulamalarda kullanılması, bireyin belirsiz geleceği kontrol etme ihtiyacına karşılık gelen bir işlevsellik taşır. Bu ritüel, genç bireylere toplumun evlilik değerlerini aktararak eğitici bir işlev taşır. Ritüele eşlik eden hikâyelerle sosyal birlikteliği teşvik eder. Mevcut toplumsal yapı (örneğin kadın-erkek rolleri) yeniden üretilir ve bireyin dilekleri veya kontrolsüz arzuları sembolik bir düzleme aktarılır. Böylece bu ekmek türü, toplumsal bilinçaltının taşıyıcısı olarak işlev görür.

Gizli Pişen, Açık Anlatılan: Kaymaklı Horoz

Kaymaklı horoz yemeğinin hazırlanışı, bütün horozun geniş bir tencereye yerleştirilmesiyle başlar. Üzerine tuz ve karabiber serpilip tencereye yeterli miktarda su eklenir. Kaynama noktasına ulaşana dek tencerenin başından ayrılmadan, yüzeyde biriken köpükler düzenli olarak alınır. Eğer kaynama sırasında kef oluşmuyorsa bu, etin yeterince taze olmadığına işaret olabilir. Bu aşamadan sonra ocak kısık ateşe alınır ve horoz iki saat dağılmadan, bütün hâliyle

yavaşça haşlanır. Haşlama tamamlandığında, horozun etleri dikkatlice kemiklerinden ayrılır; ancak parçalanmadan bütünlüklerini koruyacak şekilde hazırlanır. Elde edilen kemiksiz et parçaları bir fırın tepsisine dizilir. Ayrı bir kapta kaymaklar, haşlanmış horoz etinin üzerine dikkatlice yayılır. Sonrasında haşlama suyunun yağlı kısmından birkaç kepçe alınarak tepsiye eklenir. Tüm bu işlem hızlıca tamamlandıktan sonra tepsi, odun fırınının koltuk kısmına yerleştirilir ve yirmi dakika kadar fırınlanarak yemeğin üstü kızartılır. Yemek, ağırlıklı olarak düğün törenlerinde erkek misafirlere sunulan bir ikram olarak öne çıkmaktadır. Geleneksel olarak büyük bir tepside, üzeri örtülü biçimde hazırlanmakta ve damadın yakın erkek arkadaşlarına ikram edilmektedir. Servis sırasında yemeğe genellikle içki de eşlik etmektedir. Ayrıca sunum biçimi de özel bir ritüel taşımakta; yemek, tül ve duvak benzeri sembolik süslemelerle donatılmış şekilde takdim edilmektedir. Yemeğin içinde pişirilmiş horoz bulunduğu ise dışarıdan kolayca fark edilememektedir. (Dağdeviren, 2014).

Tekirdağ ve çevresine ait kaymaklı horoz erkekliğe geçişin, sosyal prestijin ve mahremiyetin bir simgesidir. Düğünlerde bir tek erkek misafirlere sunulması, yemeğin toplumsal cinsiyet temelli bir ayrıştırma aracı olarak kullanıldığını gösterir. Ayrıca "gizli" bir şekilde, üzeri kapalı ve dışarıdan içeriğinin anlaşılmayacak biçimde servis edilmesi, bu geleneğin ritüelistik yönünü ve sır ile sembol arasındaki ilişkiyi açığa çıkarır.

Kaymaklı horoz düğünlerde ikram edilmesi yönüyle eğlenceli, aile büyüklerinin genç erkeklere "kabul" göstergesi olarak sunması yönüyle eğitici, cinsiyet rolleri ve sosyal statü vurgusu ile normatif, yemeğin görünmeyen ama etkili bir erkeklik sembolü olarak kodlanması yönüyle dünya görüşünü yansıtıcı şeklinde işlevlere sahiptir. Horozun baştan sona gizli pişirilmesi ve servis edilirken içeriğinin görünmemesi, yemeğin mahremiyetle kurduğu ilişkiyi pekiştirir. Bu da onu sosyo-kültürel olarak işaretleyici kılar.

Geleneksel Bir Bitkisel İçecek: Samut Baba Şerbeti (Samut Şerbeti)

Samut şerbetinin hazırlanmasına taze otların iyice yıkanması ve süzülmesiyle başlanır. Limonlar bir milimetre kalınlığında yarım ay şeklinde dilimlenir. Tüm malzemeler büyük bir leğene konur. Şeker ve limonlar, otlarla birlikte köfte için et yoğurmaya benzer bir şekilde yoğrulur. Bu işlem, tatların tam olarak çıkarılması için otuz dakika boyunca gerçekleştirilir. Sonrasında bal eklenip on dakika daha yoğrulur. Kaynamış ve soğutulmuş su daha sonra leğene dökülür. Malzemeler iyice karıştırılır. İnce bir bezle üç kez süzülür. Posa atılmaz. Üzerine sirke eklenerek muhafaza edilir ve turşu yapımında ya da çeşitli yemeklerde baharat olarak kullanılır. Süzme işleminin ardından şerbet, ayran hazırlamada kullanılan yönteme benzer şekilde iki kap arasında tekrar tekrar aktarılarak havalandırılır. Bu adım, dokuyu ve lezzeti arttırmak için en az

beş kez gerçekleştirilir. Şerbet daha sonra buzdolabında soğutulur veya hemen buzla servis edilir. Sözlü geleneğe göre, bölgede şerbet yapımı tarihsel olarak hayır işleriyle ilişkilendirilmiş ve genellikle taze otların bulunduğu mevsime denk gelen düğünlerde hazırlanıp servis edilmiştir. Ayrıca, tıbbi özelliklere sahip olduğuna inanılır ve sağlık yararları için tüketilirdi. Bir başka anlatıya göre, samut şerbeti geçmişte dini bir tekke olan Samut Baba Tekkesi'nde hayır amaçlı olarak hazırlanır ve dağıtılırdı. Burada şerbet içmenin kişinin dileklerinin gerçekleşmesine yardımcı olacağına inanılırdı. Yörede samut, turşu, salata, dolma ve cacık gibi yoğurtlu yemeklerin temel malzemesi olan dereotu için kullanılan bir terimdir. Sivas'ta bulunan Samut Baba Tekkesi, saygı duyulan bir şahsiyetin gömülü olduğu yer olarak bilinmektedir. Malatya ve çevresinden gelenler de dahil olmak üzere ziyaretçilere köy toplantılarında ve tekke ziyaretlerinde geleneksel olarak şerbet ikram edilirdi (Dağdeviren, 2016).

Samut şerbetinin hazırlanışı, özellikle "hayır" etkinliklerinde topluca gerçekleştirildiğinde, katılımcılar arasında eğlenceli ve paylaşımcı bir sosyal ortam yaratır. Tarifin dileklerin kabul olması inancıyla yapılması, toplumun dini ve manevi değerlerini pekiştirir. Hazırlama süreci; ölçülerin, tekniklerin ve saklama yöntemlerinin genç kuşaklara öğretilmesiyle kültürel bilginin aktarımına hizmet eder. Ayrıca bu tür etkinlikler, topluluğa aidiyet duygusunu güçlendirir; katılım beklentisi, bireyin sosyal statüsünü etkileyebilecek bir toplumsal kontrol mekanizması işlevi görür. Samut şerbeti hem biyolojik hem de türevsel/kültürel ihtiyaçlara cevap verir. Dereotu, limon, bal gibi doğal malzemeler, sıcak iklim koşullarında ferahlatıcı ve şifa verici özellikleriyle biyolojik beslenme ihtiyacını karşılar. Ancak içeceğin asıl anlamı, kültürel ihtiyaçlarda ortaya çıkar: hayır etkinlikleri ve dini ritüellerde dağıtılması toplumsal dayanışmayı pekiştirir, kutsal mekânlarla (örneğin Samut Baba Tekkesi) ilişki kurmayı sağlar ve manevi tatmin yaratır. Samut şerbetinin ritüel bağlamda hazırlanışı, maddi kültür unsurlarının (malzeme, hazırlama tekniği) manevi kültür unsurlarıyla (inanç, ritüel, toplumsal aidiyet) bütünleşerek anlam kazanmasının tipik bir örneğidir. Her aşama -malzemelerin temininden süzme işlemine, ikramdan saklama biçimine- sosyal ilişkilerin düzenlenmesine, kültürel hafızanın korunmasına ve yerel kimliğin inşasına hizmet eder. Bu nedenle samut şerbeti, yaşayan bir kültürel performans olarak değerlendirilebilir.

Köy Düğünlerinden Hıdırellez'e: Muşmula Şerbeti

İstanbul Şile tarafında yapılan içecek için geniş bir tencereye temizlenmiş ve durulanmış muşmulalar konulur. Üzerine sirke ve şeker eklenip tahta tokmakla iyice ezilir. Ezilen muşmulalar geniş bir cam kavanoza aktarılır. Üzerine su ilave edilir, kalan kalıntılar çalkalanıp tekrar kavanoza boşaltılır. Malzemeler tahta kaşıkla belli aralıklarla karıştırılır. Karışımın üzeri

tülbent ya da bezle kapatılıp tahtadan bir kapakla sıkıca örtülür. Serin bir yerde dört ila yedi gün arasında bekletilir. Sonrasında tekrar karıştırılıp isteğe bağlı olarak posasıyla birlikte ya da süzülerek soğuk şekilde içilir. Muşmula şerbeti mevsiminde yapılıp içildiği gibi, turşusu da hazırlanır. Düğünlerde yemeklerin yanında ikram edilir. Hıdırellez zamanında bölgedeki köylerde farklı içecek çeşitleri arasında yer alır. İçenlerin arındığına inanılır. Hangi köyün güzel şerbet yaptığı biliniyorsa o köydeki ev ziyaretleri eksik olmaz. Ayrıca hayır için yapılıp dağıtılır (Dağdeviren, 2020).

Muşmula şerbeti besleyici, arındırıcı ve toplumsal bir anlam taşır. Yaz ve bahar aylarında serinletici, bedeni arındırıcı bir içecek olarak işlev görür. Ayrıca muşmulanın ekşi-tatlı dengesi, bedensel dengeyi sağlama inancıyla da ilişkilidir. Bu şerbet düğünlerde ve Hıdırellez'de paylaşılarak toplumsal dayanışmayı ve köyler arası ilişkileri pekiştirir. Söylentideki "arınma" inancı, şerbetin manevi temizlenme aracı olarak da görüldüğünü ortaya koyar. Diğer taraftan hayır amacıyla dağıtılması, şerbetin kolektif yardımlaşma ve toplumsal bütünleşme işlevine sahip olduğunu gösterir.

Birlikteliğin İlk Kaşığı: Toyga Çorbası

Yarma buğday ve fasulyeler bir gece önceden bol suda bekletilir. Ertesi gün süzülerek çorba tenceresine alınır, üzerine iki buçuk litre su eklenip yüksek ateşte kaynatılır. Kaynadıktan sonra kısık ateşe alınıp bir buçuk saat pişirilir. Sonrasında kara üzümler eklenir. Aynı anda yoğurt, ayrı bir kapta kalan suyla çırpılarak homojen hale getirilir. Yoğurt karışımı azar azar çorbaya katılırken devamlı karıştırılır. Böylece yoğurdun kesilmesi önlenir. Çorba kaynadıktan sonra tuz ve nane eklenir, sıcak ya da soğuk şekilde servis edilir. Toyga çorbası, dövmeli ve yoğurtlu bir çorba türüdür. İç Anadolu'da oldukça yaygındır ve düğün sofralarının baş yemeklerinden biri kabul edilir. Malzemeler bölgelere göre farklılık gösterir. Köylerde koyun kese yoğurdu tercih edilirken şehirlerde inek yoğurdu da kullanılmaktadır. Çorba kimi zaman yağ koyularak kimi zaman da lapa kıvamında pişirilir. Özellikle düğünlerin olmazsa olmaz çorbası olarak bilinir. Bayramlarda da mutlaka yapılır. Bölge halkı, bu çorbayı "düğün çorbası" adıyla anarak toplumsal birlik ve bereketin simgesi olarak görür (Dağdeviren, 2021).

İç Anadolu ve Çankırı yöresinde yapılan toyga çorbası, halkbilimsel işlevler açısından birlik, bereket ve geçiş ritüelleriyle doğrudan ilişkilidir. Düğünlerde ve bayram sofralarında pişirilmesi, bu çorbanın toplumsal dayanışmayı ve ortak katılımı güçlendiren bir işlev taşıdığını gösterir. Besleyici yönüyle fizyolojik gereksinimi karşılar ve düğün gibi sosyal olaylarda topluluğun bütünleşmesini sağlar. Çorbanın düğün kazanı etrafında paylaşılması, topluluk bilincini pekiştiren kültürel bir uygulamadır.

Düğün Sofrasının Kutsal Çukuru: Gilol

Bir tencereye ayran dökülür ve kaynama noktasına ulaşınca pirinç eklenir. Yüksek ateşte kaynarken sürekli aynı yönde tahta kaşıkla karıştırılır. Beş dakika daha kaynadıktan sonra ocak orta ateşe alınır, pirinç ve ayran lapa kıvamına gelinceye kadar pişirme işlemi sürdürülür. Aralıklarla karıştırmak önemlidir; dibi tutturulmadan keşkek benzeri bir kıvam elde edilinceye kadar pişirilir. Pişen yemek dinlendirilmek üzere kenara alınır, üzerine gerekirse tuz eklenir. Yemek geniş bir tepsiye aktarılır, ortası tahta kaşıkla çukur hâline getirilir. Ayrı bir tavada tereyağı eritilir, bal ile karıştırılarak kızgın hâlde çukurun içine dökülür. Son olarak kavrulmuş un, isteğe göre ya kenarına ya da yağın üzerine serpilir. Gilol, yörede *gurul, gulol, palur, haşıl* gibi isimlerle de bilinir. Yapılışında farklı teknikler kullanılabilmektedir. Ayran yerine süt, et ya da pekmez eklenerek çeşitlendirilebilir. Etli, kanatlı hayvanlı veya yarma buğdaylı versiyonları da vardır. Özellikle düğünlerde yapılır ve misafirlere ikram edilir. Düğüne katılanların çoğu bu yemeği yerken yanında tahta kaşık bulundurur (Dağdeviren, 2021).

Gilol, Doğu Anadolu'nun düğün ritüelinde önemli bir unsurdur. Ayranın, pirincin ve tereyağının bir araya gelişi, beslenme ihtiyacının ötesinde düğün sofralarının birlik simgesidir. Düğünde topluca tüketilmesiyle toplumsal dayanışmayı güçlendirir. Düğünlerde kalabalık sofralara lezzet ve doyum sağlayarak mutluluk yaratır. Ortadaki çukur, paylaşılan yağ ve bal, düğün ritüelinde birliği ve ortaklığı simgeler. Tahta kaşıkla karıştırma geleneği ve pişirme usulleri kuşaktan kuşağa aktarılır. "Düğün yemeği olarak yapılır" söylemi, gilolu yalnızca özel bir bağlamda hazırlamayı toplumsal norm hâline getirir.

Düğün Sofrasının Kırmızı Tacı: Çüküdür (Pancar) Dizmesi

Pancarların kabukları soyulup ortadan ikiye bölünerek limonlu suda bekletilir. Kıyma, ince doğranmış soğan, taze kişniş, tuz, sirke ve baharatlarla yoğrulup özleşir. Yuvarlak bir tepsiye pancarların alt kısımları yerleştirilir, üzerine köfte şekline getirilmiş kıyma konur, kalan pancarlar kapak gibi kıymanın üzerine dizilir. Üzerine yoğurtlu ve nar sulu sos gezdirilir, fırına verilerek pişirilir. Pişmeye yakın yoğurtlu ayran eklenerek özleşmesi sağlanır. Yörede pancar için "silka sor" adı da kullanılır. Bu yemek ayrıca "goşt-e sılka sor" olarak da bilinir. Kırmızı pancar Türkiye'nin farklı bölgelerinde çeşitli adlarla anılır: *çüküdür, çukundırık, çüklüce, çükülce* vb. Yemeğin kimi zaman haşlanmış, kimi zaman da soyulmadan yapıldığı görülür. Taze kişniş bulunmadığında toz kişniş kullanılır. Özel günlerde, özellikle de düğün ve damat sofralarında pişirilir. Yemeğin yeni evlilere ikram edilmesi, onların bereketli çocuklara sahip olacağına dair inançla ilişkilendirilmiştir (Dağdeviren, 2021).

Diyarbakır ve Bismil mutfağının bereket, doğurganlık ve evlilik ritüeliyle iç içe geçmiş bir yemeği olan çüküdür dizmesinin yeni evlilere ikram edilmesi, yemeğin toplumsal ve sembolik bir işlev taşıdığını gösterir. Pancarın kırmızı rengi ve yoğurtlu sosun aroması sofrada lezzet ve görsel haz sağlar. Düğünlerde sunulması, evlilik kurumunu yemeğin ritüelleştirilmiş işleviyle onaylar. Yemeğin farklı adlarla anılması ve farklı tekniklerle hazırlanması, kültürel çeşitliliğin kuşaktan kuşağa aktarılmasına aracılık eder. "Yeni evlilere ikram edilirse bereketli çocukları olur" inancı, yemeği toplumsal normlarla ilişkilendirerek kültürel bir baskı işlevi yükler.

Muratla Taçlanan Sofra: Goştê Batilol (Kuzu Etli Kurutulmuş Çekirdekli Kayısı)

Kuru kayısılar önce soğuk suda yıkanır. Yayvan bir tencerede sadeyağ eritilerek kızdırılır, kabukları çıkarılmış bademler hafif sararıncaya kadar kavrulur. Kemikli kuzu eti eklenir ve tuz ile karabiber ilavesiyle birlikte beş dakika kavurma işlemi sürdürülür. Yıkanmış kayısılar tencereye katılıp pişirmeye devam edilir. Domates salçası ve toz biber ilave edilip iki dakika kavrulduktan sonra kaynar su eklenir, tencerenin kapağı kapatılarak kısık ateşte bir buçuk saat pişirilir. Son aşamada sirke eklenir, kapak kapalı halde on dakika dinlendirildikten sonra sade pirinç ya da bulgur pilavı eşliğinde servis edilir. Erikli et bu yemeğin diğer bir adıdır. Bölgede erik sözcüğü kayısı anlamında da kullanılır. Aynı zamanda "barış yemeği" olarak bilinir. Goştê batilol; özel günlerde, gelin ile damadın muratlarına eriştikleri anda kutlama amacıyla hazırlanır. Ayrıca aileler arasında dargınlıkların sona erdiğini simgelemek üzere de pişirilip paylaşılır (Dağdeviren, 2022).

Van ve çevresinde yapılan yemek, toplumsal barışın ve aile içi uzlaşmanın simgesi olarak işlev görmektedir. Topluluk içi uyumu pekiştiren ritüel bir rol üstlenmektedir. Özellikle düğünlerde ve barışma sofralarında ikram edilmesi, yemeğin toplumsal düzenin yeniden inşasında aktif bir araç olduğunu göstermektedir. Düğün ve kutlama sofralarında şenlik havasını destekler. Kuşaktan kuşağa aktarılan tarifiyle yerel mutfak belleğini canlı tutar. Aileler arası kırgınlıkların giderilmesi, barış ve birlik mesajı verir. Gençlere yalnızca bir yemek yapım tekniği değil, uzlaşma ve paylaşma kültürü de öğretilir.

Düğün ve Bayramların Tatlı Ekşisi: Hoşav e Sev (Elma Hoşafı)

Kurutulmuş elmalar bol su ile durulanır. Su, geniş bir tencereye alınarak limon ortadan ikiye bölünür ve elmalar çekirdekleri ile birlikte kabukları soyulmadan tencereye eklenir. Su, tencerenin tabanında baloncuklar oluşuncaya kadar kaynatılır. Ocak kapatıldıktan sonra bal ilave edilip yavaşça karıştırılır. Soğuduktan sonra hoşaf, yemeklerin eşlikçisi olarak veya tek başına serinletici bir içecek olarak tüketilir. Elma hoşafı, Anadolu'nun pek çok bölgesinde

yaygın olarak bilinen ve tüketilen geleneksel bir içecektir. Adıyaman dağ köylerinde ise düğün sofralarının vazgeçilmez bir parçası olarak görülmektedir. Bölgedeki geleneksel köy düğünlerinde etli pilav ve hoşaf birlikte sunulur (Dağdeviren, 2023).

Elma hoşafı günlük yaşamda da özel günlerde de tüketilen önemli bir içecek olarak kültürel bir kimlik taşımaktadır. Bireylerin sıvı ve enerji ihtiyacını karşılayarak biyolojik bir işlev yerine getirir. Düğün sofralarında yer alması sosyal dayanışmayı pekiştirir, toplumsal birlikteliği güçlendirir. Hoşaf yapım teknikleri, kuşaktan kuşağa aktarılır ve genç bireyler bu süreçte hem tarifleri hem de düğün günlerindeki kültürel ritüelleri öğrenirler. Etli pilav ve elma hoşafının birlikte sunulması, bölgedeki misafirperverlik anlayışını ve paylaşma kültürünü temsil eder. Bu gelenek, topluluk üyelerinin ortak değerleri etrafında birleşmesini sağlar. Düğünlerde hoşafın mutlaka bulunması gerektiğine dair inanç, topluluğun geleneklerine bağlılığını pekiştirir ve kültürel düzenin sürdürülmesine katkıda bulunur.

3.2.6. Cenaze Sofrası

Anadolu'da ölüm, bireysel bir kayıptan öte, topluluğun bütününü etkileyen bir geçiş dönemi olarak algılanır. Bu nedenle cenaze yemekleri ve içecekleri; ölümün toplumsal anlamını yönetmek, yas sürecini düzenlemek ve ritüel sürekliliği sağlamak amacıyla hazırlanır. Haşıl, alaca pilavı, safranlı irmik helvası, hayır lokması gibi yemekler; toprak şerbeti, ıhlamur şerbeti, üzüm hoşafı, köpük şerbeti ve dağdağanlı ekşili su gibi içecekler, cenaze evlerinde ikram edilen ve halkın belleğinde "ölünün ardından yapılan görev" niteliği taşıyan ritüel besinlerdir. Bu yemek ve içecekler, yas ortamında hem dinginlik hem düzen hem de birlik duygusu yaratmanın kültürel araçları olarak kabul edilir. İşlevsel halkbilimi açısından bu yemekler, topluluğun temel gereksinimlerini karşılamanın ötesine geçen çoklu işlevlere sahiptir. Birincisi, cenaze evinde yemek hazırlanması veya komşular tarafından getirilmesi, yas tutan aileyi günlük yaşam yükünden geçici olarak arındırarak toplumsal dayanışmanın somut bir tezahürünü oluşturur. İkincisi; helva kavurma, lokma dökme ve hoşaf dağıtma gibi eylemler, ölünün ardından hayır işleme, ruhu huzura kavuşturma ve toplumsal hafızada kaybın "yerine konmasını" sağlama anlamlarına gelir. Bu yemekler, toplumsal bütünleştirici işlev taşır. Cenaze sürecinde herkesin aynı yemeği tüketmesi, topluluğun ortak yas bilincini pekiştirir. Cenaze yemekleri aynı zamanda arınma ve sakinleşme temalarını da içerir. Özellikle toprak şerbeti, ıhlamur, üzüm hoşafı veya dağdağanlı ekşili su gibi içecekler, bedenin dengelenmesi ve yas tutanların yatıştırılması amacıyla ikram edilir. Haram mantar piyazı gibi sade ve gösterişsiz yemekler ise, ölümün tevazu ve dünyevi arzuların terk edilmesi temasını sofrada somutlaştırır. Bu yönüyle cenaze mutfağı hem ruhsal hem toplumsal arınma pratiklerini yansıtan bir alan hâline gelir.

Cenaze yemekleri ve içecekleri, kültürel olarak yasın yönetilmesinde temel rol oynayan ritüel bir sistem oluşturur. Bu sistem, ölünün arkasından yapılan hayrı görünür kıldığı gibi, topluluğun kendi içindeki dayanışma bağlarını da yeniden üretir. Sofranın cenaze evinde yeniden kurulması, bir yandan ölünün ruhuna saygı sunmanın, diğer yandan yaşayanların ortak acı deneyimini paylaşmasının bir yoludur. Böylece cenaze mutfağı, yalnızca kaybın ardından yapılan geleneksel ikramlar değil, öte yandan kültürel sürekliliği, topluluğun bir arada kalma iradesini ve yasın düzenli biçimde işlenmesini sağlayan derin bir halkbilimi alanı olur.

Kokularla Çağrılan Ruhlar: Haşıl

Haşıl; yüz gram taze mısır unu (eskimemiş bayatlamamış olmasına dikkat edilerek), dört su bardağı taze inek sütü (aynı gün sağılmış), yüz gram taze yayık tereyağı ve tuz ile hazırlanır. Süt küçük bir tencerede kaynama noktasına gelene kadar ısıtılır, sonrasında ısı düşürülür ve mısır unu yavaş yavaş eklenir. Pürüzsüz ve koyu bir yulaf lapası kıvamı elde etmek için sürekli karıştırmak gerekir. Malzemeler tamamen birleştiğinde bir servis tabağına aktarılır ve burada tereyağını yerleştirmek için ortada bir çukur oluşturulur. Aynı anda tereyağı bir tavada hafifçe kızarana kadar iyice ısıtılır, ocaktan alınmadan önce kısa bir süre taşmasına izin verilir. Geleneksel mutfak uygulamasının bir parçası olarak tava, evin her yerine taşınarak aromasının her odaya yayılması sağlanır. En son tereyağı haşılın üzerine dökülür ve lezzet profilini yükseltmeye hizmet eden sesli bir cızırtı çıkarır. Haşıl, bir tür taş fırın ekmeği olan pileki taşında[1] pişmiş ekmek ile servis edilir. Geleneksel tüketim yöntemi, ekmek parçalarının önce mısır unu-süt karışımına, ardından da tereyağına batırılarak zengin bir lezzet deneyimi yaşanmasını sağlamaktır. Günümüzde büyük ölçüde unutulmuş bir gelenek olsa da haşılın hazırlanması Şavşat'ta özellikle cuma akşamları ölen akrabaların ruhlarını onurlandırmak için yapılan geleneksel bir uygulama olmaya devam eder. Yerel inanışa göre, vefat eden aile üyelerinin ruhları cuma akşamları evlerini ziyaret eder ve evdeki odalardan ve kapı eşiklerinden yayılan tereyağı, süt ve mısır unu kokusunun onları cezbettiği düşünülür (Dağdeviren, 2005).

Haşılın hazırlanış süreci, sıradan bir mutfak pratiğinden çok öteye geçerek sembolik ve toplumsal bir anlam taşır. Sütün kaynatılması, mısır ununun karıştırılması ve tereyağının taşırılarak evin içinde gezdirilmesi gibi detaylar; bir yemeğin geçmişle bağ kurmak, evin havasını ataların varlığıyla bütünleştirmek için de gerçekleştirilebileceğini gösterir. Cuma akşamları yapılan bu özel hazırlık, "manevi devamlılık" işlevini yerine getirir. Yerel inanışa göre; bu yemeğin kokusu, ölen aile üyelerinin ruhlarını cezbetmekte ve onların eve dönmesini simgesel olarak mümkün kılmaktadır. Böylece haşıl, yaşayanlarla ölenler arasında hayali bir

[1] Düz taş, ocakta kullanılan ve mısır ekmeği pişirilen taş.

köprü kurar, topluluk üyelerine yalnız olmadıkları hissini verir ve yas sürecini kültürel bir zemine taşır. Sunum ve tüketim şekli de toplumsal dayanışma ve paylaşım işlevi görmektedir. Aile bireylerinin bir araya gelip yemeği birlikte tüketmesi, bireysel hafızayı kolektif bir deneyime dönüştürmektedir. Haşıl geleneği hem geçmişin ruhunu bugünde yaşatmakta hem de topluluk içinde aidiyet ve birlik duygusunu pekiştirmektedir.

Ateşe Atılan Et, Ruha Giden Lokma: Hayır Lokması

Vefat eden kişinin ardından gerçekleştirilen hayır lokması için, koç eti kemiksiz ve kemikli olmak üzere doğranır, sakatatlarla birlikte yıkanıp süzülür. Etler, sadece tuz ve sakatat eklenerek odun ateşinde üç saat süreyle büyük bir kazanda pişirilir. Pişince, ocaktan alınıp bir saat kadar dinlendirilir. Ayrı olarak hazırlanan hamur, un, su ve tuzla yoğrulur, orta boyutlarda açılan yufkalarla sac ekmekleri yapılır. Yedi kişilik bir ekip tarafından her birinin kırk adet sac ekmeği üretmesi planlanır. Bu miktar kırk lokmasının anlamıyla ilişkilendirilmektedir. Pişirilen kavurma, sac ekmeğinin içerisine konulup en az kırk haneye ulaşacak şekilde dağıtılır. Söylentiye göre, kavurma pişirildikten sonra merhuma ait mezarlığa götürülür, burada yedi defa mezar etrafında dönülür ve ateş üzerine yedi parça et atılır. Bu etlerin ölen kişinin ruhuna ulaştığına ve kabul edildiğine inanılmaktadır. Bunun yanında kemiklerin zarar görmemesi gerektiği, aksi hâlde ölenin ruhunun incineceği inancı taşınmakta, bu nedenle kemikler "hayır kuyusuna" atılmakta, koçun kelle kısmı ise mezar başına ya da tarlasına bağlanmaktadır (Dağdeviren, 2007).

Toroslar ve Ege Tahtacı köylerine ait hayır lokması ve ona eşlik eden ritüelistik uygulamalar, ölüm sonrası oluşan kayıp duygusunun bireysel ve kolektif düzeyde törensel olarak işlenmesini sağlar. Ateşe atılan yedi et parçası, duyguların fiziksel nesneler aracılığıyla dönüştürülmesi anlamında tipik bir ritüel göstergedir. Lokmalar en az kırk komşuya ulaştırılmalı, kemikler zarar görmemeli, kelle mezar başına bağlanmalıdır. Tüm bu eylemler, salt bir geleneği değil sosyal düzenin yeniden üretilmesini temsil eder. Özellikle kemiklere zarar verilmemesi gerektiği inancı, doğrudan doğaüstü ile sosyal düzenin nasıl birbirine bağlandığını gösterir. Bu yönleriyle, kırk lokması ve sac ekmeğiyle kavurma geleneği; törensel, inanç temelli ve ritüelistik özellikler taşıyan çok yönlü bir halk kültürü öğesidir. Her lokma, yas sürecini ve inancı beslemektedir.

Yufkaya Sarılı Hafıza: Alaca Pilavı

Aydın yöresine ait alaca pilavı, ölüm yıldönümlerinde adak niyetiyle hazırlanan, anma ve paylaşım odaklı bir geleneksel yemektir. Hazırlık bir gece önceden nohutların ıslatılmasıyla

başlar. Ertesi gün nohutlar, tavukla birlikte haşlanır ve elde edilen et suyu pilavın temelini oluşturur. Pirinç ve bulgur karışımı, düşük ısıda tereyağıyla zenginleştirilerek pişirilir. Pişirme süreci tamamlandıktan sonra pilav dinlendirilir, tavuk kemiklerinden ayrılır ve yufkalarla birlikte porsiyonlara bölünerek hazırlanır. Yufkalara sarılı paketler komşulara dağıtılır (Dağdeviren, 2010). Bu uygulama hem toplumsal dayanışmanın hem de kayıpların kolektif hafızada yaşatılmasının bir aracı olarak görülür.

Yemek, yüksek besin değerine sahip tahıl, bakliyat ve et bileşenleriyle fiziksel doyumu sağlar. Ölüm yıldönümü gibi manevi süreçlerde bedeni güçlendirme işlevi üstlenir. Yufkaya sarılı porsiyonların komşulara dağıtılması; topluluk içinde paylaşım, destek ve misafirperverliğin yeniden üretilmesini sağlar. Bu yönüyle dayanışmayı pekiştirici bir pratik sunar. Yemek; ölümle yüzleşme, anı yaşatma ve hayır işleme ritüelinin bir parçasıdır. Her yıl yinelenmesiyle kültürel hafızayı canlı tutar. Yemek aracılığıyla genç nesillere hem tarif hem de yas kültürü aktarılır. "Casss" sesiyle tereyağı dökülmesi gibi ayrıntılar bile kültürel bellekte yer edinmiş anlatı unsurlarına dönüşür.

Üç Tülbentten Geçen Yas: Toprak Şerbeti

Toprak şerbeti, Ege ve Marmara bölgelerinde mübadele sonrası yerleşen muhacir topluluklar arasında yaşatılan önemli bir yas ritüelidir. Yapımı için büyük bir kazanda su kaynatılır. Suya çeşitli yöresel baharatlar eklenir, karışım homojen hâle gelene kadar karıştırılır. Akabinde üzüm pekmezi ve üzüm sirkesi eklenerek birkaç dakika kaynamadan kısık ateşte tutulur. Kapatıldıktan sonra şerbet soğumaya bırakılır. Soğuyunca içecek, en az üç kez ince bir tülbentten süzülerek berraklaştırılıp servise hazır hâle getirilir. Ölen kişinin ruhunu anmak ve onurlandırmak amacıyla dağıtılır. Geleneğe göre, ölüm olayının hemen ardından, komşular ya da akrabalar tarafından hazırlanır ve cenaze evinde ya da mezarlık çevresinde dağıtılır. “Toprak” ifadesi hem bedenin toprağa dönüşünü hem de dünya ile ahiret arasında kurulan sembolik ilişkiyi ifade eder. Bazı varyantlarda ise bu şerbet, vefatın kırkıncı günü veya her yıldönümünde yeniden hazırlanıp mezarlık çeşmelerinde dağıtılır. Gelenekteki bir diğer detay, ölümün kırkıncı yılında hazırlanan toprak şerbetine çam fıstığı veya badem gibi besleyici unsurların eklenmesidir. Bu eklemeler merhumu onurlandırmanın maddi bir ifadesi olarak değerlendirilir (Dağdeviren, 2014).

Toprak şerbeti, yas sürecinin toplumsal olarak düzenlenmesini sağlayan bir ritüel pratiğidir. Ölümle başa çıkmayı kolaylaştırmak, topluluk üyeleri arasında dayanışma yaratmak ve ölen kişinin ardında bıraktığı manevi izleri somutlaştırmak amacıyla uygulanır. Şerbetin hazırlanışı, pişirilmesi, süzülmesi ve dağıtılması süreci, ölüye saygı ve topluma güven vermek amacıyla

tekrar eder. Şerbetin içerdiği üzüm sirkesi ve pekmez, ruhani temizlik ve tatlı bir geçişin sembolü olarak okunabilir. Eğlenceli olmasa da törenseldir ve ölümden sonraki yaşam, toprakla birleşme ve ruhani devamlılık gibi işlevlere sahiptir. Bu içecek; bedenin toprağa, hatıranın hafızaya, yaşamın ise sonsuzluğa karıştığı sembolik bir araç hâline gelir.

Üzümün İkinci Hayatı: Üzüm Hoşafı

Üzümler özenle temizlenip tanelenir ve geniş bir bakır kazana alınır. Üzerine su ilave edilerek açık alevli ocakta kaynatmaya başlanır. Su kaynadığında üzerinde oluşan köpükler düzenli olarak alınır. Orta ateşte bir buçuk saat boyunca kaynatılan üzümler, suyuna rengini bırakıp özdeşleşene kadar pişirilir. Kaynatma tamamlandıktan sonra hoşaf ocaktan indirilir, soğutulur ve bardaklarda sade olarak ya da kavurmalı pilav eşliğinde sunulur. Hoşaf çoğunlukla kuru üzümden yapılmakla birlikte, çeşitli bölgelerde farklı meyvelerin taze veya kuru halleriyle de hazırlanır. Büyük şehirlerde taze meyveden yapılan içecek "komposto" olarak anılsa da Anadolu'da genellikle hepsine hoşaf denir. Üzüm hoşafı, gündelik tüketimin yanında kış için kavanozlarda saklanarak yazın bağlarda elde edilen üzümün yıl boyu sofralarda varlığını sürdürmesini sağlar. Ayrıca düğün sofralarının vazgeçilmez eşlikçilerindendir. Düğünlerde oynayıp yorulanların içmek istediği bir içecek olarak hoşaf, eğer yoksa tartışma ve hatta kavgaya sebep olabileceğine inanılır. Ayrıca "hoşaf bedduası" adı verilen bir inanışa göre, hoşaf yapılmayan düğünlerin uğursuz olacağı düşünülür. Hoşafın ikram edilmesinin, yeni evlenenlerin çocuk sahibi olmasına vesile olacağına inanılır. Bunun yanı sıra hayır için pişirilip dağıtılan hoşafın, ölülerin ruhuna gönderilen bir ikram olduğu da kabul edilir (Dağdeviren, 2019).

Tüm bölgelerde yapılan üzüm hoşafı, toplumsal yaşamın sürekliliğini ve dayanışmasını sağlayan bir unsurdur. Düğünlerde sunulması, sofrada birliktelik yaratması ve kavga çıkmasını önleyici bir unsur olarak görülmesi, onun toplumsal düzeni koruyucu işlevini açığa çıkarır. Düğünlerde yorulanlara ferahlık sağlar. Yeni kuşaklara üzümün saklama ve değerlendirme yöntemlerini öğretir. Bereket, ikram, paylaşım ve toplu yaşam değerlerini pekiştirir. Fiziksel yorgunluğu giderirken, inanç boyutuyla da dertlerden arınma ve huzur umudu verir. Hoşafın söylentilerle birleşen anlamı, bu işlevlerin halk arasında daha görünür hale gelmesini sağlar. Bir yandan şenlik içeceği, bir yandan da "uğur" ya da "uğursuzluk" atfedilen ritüel bir içecek olması, onu yalnızca mutfak değil kültür tarihi açısından da önemli bir simge haline getirir.

Dağların Gölgesinde Ekşili Serinlik: Dağdağane Ava Şor (Dağdağanlı Ekşili Su)

Doğu Anadolu ve Hakkâri yöresinde yapılan içecek için dağdağan meyveleri havanda dövülerek kaya tuzu ile birlikte kaynatılmış suya eklenip soğumaya bırakılır ve bir gün boyunca dinlendirilir. Arpa, nohut ve dağdağan çekirdekleri bir beze sarılarak karışıma katılır. Hazırlanan bu bileşim, geniş küplerin dibine yerleştirilir, üzerine ekşili su aktarılır. Küpün ağzı sıkıca kapatılarak serin, gölge bir yerde üç ila dört hafta bekletilir. Süre sonunda küpün içinden çıkan sıvı süzülüp soğuk şekilde içilir. İçecek genellikle pilavların yanında veya sade olarak tüketilir. Bölgede "turşe dağdağan" olarak da bilinir. Ekşi ve tatlıyı birleştiren bu karışım, kış aylarının eğlenceli bir meyve içeceği ya da çerez niyetine içilen bir tür turşu suyu olarak değerlendirilir. Halk inanışına göre ise bu içecek, şifa niyetiyle hazırlanmış ve mezarlıklara yakın yerlerde sebil olarak dağıtılmıştır. Bir bardak ekşili suyun mezara dökülmesiyle ölenin ruhunun kötülüklerden arındığına inanılır. Ayrıca dağdağan ağacının altında gömü olduğu inancı da yaygındır. Bu nedenle kimi kişiler bu içeceği bolluk ve zenginlik sembolüyle ilişkilendirilir (Dağdeviren, 2019).

Dağdağanlı ekşili su, işlevsel halkbilim açısından çok katmanlı bir anlam taşır. Bir yandan ferahlatıcı ve sağlıklı bir içecek olarak gündelik beslenme işlevini yerine getirirken, öte yandan toplumsal ve inançsal işlevler yüklenmiştir. Bu içecek yaz ve kış mevsimlerinde farklı şekillerde kullanılarak toplumun biyolojik ihtiyaçlarını karşılar; serinletici, bağışıklık güçlendirici ve sindirimi kolaylaştırıcı etkileri vurgulanır. Mezarlıklarda ve toplu ortamlarda sebil olarak dağıtılması, paylaşım ve dayanışmayı güçlendirir. Ölünün ruhunu kötülüklerden arındırdığına inanılması, içeceğe dinsel-ritüel bir boyut kazandırır. Nesilden nesile aktarılan "dağdağan ağacının altında gömü vardır" inancı, kültürel belleği besler ve toplumsal değerlerin aktarımına katkı sunar.

Ölüm Sofrasının Sarı Işığı: Safranlı İrmik Helvası

Küçük bir tencerede sade yağ kısık ateşte eritilir. İrmik ve çam fıstığı eklenerek sürekli çevrilip yavaşça kavrulur. Ayrı bir tencerede şeker ve su kaynatılır, ocaktan alınıp üzerine safran ilave edilir. Kavrulan irmiğe azar azar safranlı şerbet eklenir ve kısık ateşte çekmesi sağlanır. Ocağın altı kapatıldıktan sonra tencere kapağı kapalı biçimde kısa süre dinlendirilir. Dinlenen helva karıştırılıp tabaklara alınır. İrmik helvası bakır tencerede, kimi zaman yağsız fıstıkla kavrulup şerbet eklenerek hazırlanır. Vefat sonrası evlerde dua eşliğinde yapılır, konu komşuya da dağıtılır. Ayrıca ölüm yıldönümlerinde, eş ve dostla paylaşmak için de hazırlanır (Dağdeviren, 2021).

Safranlı irmik helvası, ölüm ritüellerinin parçası olarak kültürel sürekliliğe hizmet eder. Yasın paylaşılması ve toplumsal dayanışma helva aracılığıyla görünür hâle gelir. Acı bağlamda yapılmasına rağmen helva tatlı lezzetiyle sofrada haz verir. Ölüm sonrası dağıtılması hem dini hem toplumsal kurumların işlevini pekiştirir. İrmiğin kavrulması, safranın kullanımı ve dağıtım gelenekleri kuşaktan kuşağa aktarılır. "Ölüm sonrası helva yapılır ve dağıtılır" normu, toplumsal zorunluluk hâline gelmiş bir kültürel pratik oluşturur.

Buhar Buhar Dua: Ihlamur Şerbeti

Su kaynatılırken içine doğranmış elmalar ve limon suyu eklenir. Elmalar yumuşayınca ocak kapatılır, ıhlamur eklenip beş dakika bekletilir. Bal ilave edilerek tamamen eriyinceye kadar karıştırılır. Tencere kapağı kapatılıp üç saat dinlendirilir. Daha sonra tülbentten süzülüp sürahilere alınır. Hem sıcak hem de soğuk olarak içilebilir. Kış aylarında şifa amacıyla içildiği gibi, özellikle kavurmalı pirinç pilavının yanında da tüketilir. Ölen kişinin ruhuna niyet edilerek hazırlanır ve sıcak ya da soğuk biçimde dağıtılır (Dağdeviren, 2021).

Ihlamur şerbeti; şifa, paylaşım ve anma işlevi taşıyan bir kültürel üründür. Hem sıcak hem soğuk içildiğinde haz ve ferahlık sağlar. Ölünün ruhuna dağıtılması, dini ve toplumsal kurumların bir parçası hâline gelir. Eğitim ve Kültür Aktarımı: Ihlamurun kaynatılması, bala karıştırılması gibi teknikler kuşaktan kuşağa aktarılır. "Ölünün ardından şerbet dağıtılır" inancı, yemeği toplumsal norm hâline getirir.

Pivaz Haram-ê Reşkumkar (Haram Mantar Piyazı)

Kestaneler çizilerek fırında pişirilir, kabukları soyulup doğranır. Ayrı bir tavada yağ eritilerek soğanlar kavrulur, ince doğranmış mantarlar eklenir. Tuz ve karabiber katılıp kısa süre harmanlanır. Daha sonra kestaneler eklenir ve karıştırılarak özleşmesi sağlanır. Soğuduktan sonra maydanoz, nane ve nar taneleriyle süslenerek servis edilir. Haram mantar, bölgede "kara mantar" olarak bilinir. *Zurna, borazan, trompet* ve *ölü mantar* adlarıyla da anılır. Korkutucu görünümü nedeniyle "haram" sıfatıyla anılsa da çorbası, yumurtalı kavurması, pilavı ve eriştesi yapılır. Kestane yerine palamut da kullanılabilir. Ölen kişinin ruhunu çağırmak amacıyla tütsü yapılıp dumanı evlerin kapılarında gezdirilir. Ayrıca yemeğin yılda yedi kez yenildiğinde kötülüklerden korunulacağına ve ölümün o evden uzaklaşacağına inanılır (Dağdeviren, 2022).

Diyarbakır ve Bingöl çevresinde yapılan haram mantar piyazı; ölüm, yas ve arınma ritüellerinde işlev gören bir kültürel öğedir. Bu yemek, ölüm sonrası yapılan ritüellerde hem ruh çağırma hem de kötülüklerden korunma işlevi üstlenir. Nar taneleri, kestane ve mantarın uyumu sofrada estetik ve lezzet sunar. Ölümle bağlantılı ritüellerde yer alması, dini ve toplumsal kurumları

onaylar. Kara mantarın işlenişi, tütsü ritüeli ve sofraya sunuluşu kuşaktan kuşağa aktarılır.: "Yılda yedi kez yenirse kötülük uzaklaşır" inancı, yemeğin belli ritüel bağlamlarda zorunlu kılınmasına neden olur.

Şerbetten Köpüğe, Günahlardan Arınmaya: Köpük Şerbeti

Çöven kökleri su ile kaynatılır, öz suyu çıkarıldıktan sonra süzülerek ayrılır. Ayrı bir tencerede şeker, limon suyu ve su kaynatılıp şerbet kıvamına getirilir. Hazırlanan şerbet kısık ateşte çöven suyu ile karıştırılır ve kepçe yardımıyla sürekli havalandırılarak çırpılır. İşlem sırasında karışım bembeyaz köpük haline gelir. Köpük, cam kavanozlara alınıp ağzı sıkıca kapatılarak birkaç gün bekletildikten sonra tüketilir. Çöven köpüğü, ülkenin birçok yerinde yapılmakla birlikte özellikle tahin helvasının kıvamını vermesiyle bilinir. *Helvacı köpüğü* veya *helva köpüğü* olarak da adlandırılır. Yaban mersini, kekik, ağaç dalları gibi farklı bitkilerle de çırpılabilir. Sıcak veya soğuk şekilde içilir. Kötü gözlerden korunmak ve aydınlık günlere ulaşmak için yapılır. Fazla yemeğin ardından mideyi rahatlatıcı özelliği nedeniyle tüketildiği söylenir. Ayrıca ölen kişinin günahlarının affı için arınma amacıyla dağıtıldığına inanılır (Dağdeviren, 2022).

Afyon ve İhsaniye çevresinde yapılan köpük şerbeti; arınma, korunma ve manevi temizlik işlevi taşıyan bir kültürel üründür. Bu şerbet, kötü gözlerden korunma ve ölen kişinin günahlarının affı için yapılan ritüellerde işlev görür. Köpük haline gelmiş tatlı içecek, damak zevki yanında estetik bir haz da verir. Arınma ve ölüm ritüellerinde yer alması, dini ve kültürel kurumların sürekliliğini destekler. Çırpma yöntemi, malzemeler ve ritüel bağlamı kuşaktan kuşağa aktarılır. "Kötü gözlerden korunur, günahlar affolur" inancı, toplumda şerbetin ritüel bağlamda tüketimini zorunlu kılar.

Ölüm ve Yaşam Arasında Bir İçecek: Hoşav e Şinok (Melengiçli Tatlı Su)

Şinoklar havanda macun kıvamına gelinceye kadar iyice dövülüp geniş bir kaba alınır. Su, bal ve sirke bu karışımın üzerine dökülür. Bir saat boyunca aralıklarla karıştırılır. Posasının dibe çökmesi için kabın dibine bez torba yerleştirilir. Elde edilen şerbet, posasıyla birlikte kaplara aktarılır ve ağzı kapalı şekilde iki ila dört gün serin bir yerde bekletilir. Sonrasında süzülerek berrak hale getirilir ve tüketilmeye hazır hale gelir. Şinok, yörede *kızman, melengiç, çitlembik, çıtlak, çitemik, çımkık* ve *çedene* gibi farklı isimlerle bilinmektedir. Bıttım, şinokun iki katı büyüklüğünde, hafif yassı ve yuvarlak bir yapıya sahiptir. Fıstığın atası olarak kabul edilmektedir. Şinok, Güneydoğu Anadolu'da yaygın olarak sıcak içecek şeklinde tüketilmektedir. Ayrıca kavrulmuş hali de hazırlanır (Dağdeviren, 2024).

Hoşav ê şinok; ölüm, yaşam ve toplumsal hafıza arasında bağ kuran sembolik bir unsurdur. Şerbetin hazırlanışı ve tüketimi, topluluğun bir araya gelmesini sağlayarak yas sürecini toplumsal bir ritüele dönüştürür. Mezar ziyareti sırasında dağıtılması, bireylerin kolektif hafızayı canlı tutmasına ve kaybedilen kişilerin anısını yaşatmasına katkıda bulunur. Şerbetin dağıtılması, bireyler arasında dayanışmayı ve bir arada olma duygusunu pekiştirir. Şerbetin hazırlanışı ve dağıtımı kuşaktan kuşağa aktarılarak kültürel bir süreklilik sağlar. Ritüele katılan genç bireyler, ölüm ve yaşam arasındaki toplumsal değerleri bu süreçte öğrenir. Yas sürecinde bireylere teselli sağlayarak kayıp duygusunun hafifletilmesine yardımcı olur.

3.3. Tören ve Özel Gün Yemek ve İçecekleri

3.3.1. Tören Yemek ve İçecekleri

Anadolu halk kültüründe yemek, törensel bir pratik olarak toplumsal yaşamın merkezinde yer alır. Doğumdan ölüme, bayramlardan düğünlere kadar her toplumsal süreçte yemek, sosyal bağların güçlenmesine aracılık eden ve inanç ile kültürel kimliğin görünür kılındığı bir unsur hâline gelir. Bu bağlamda tören yemekleri; bireyleri bir araya getiren, geçmiş ile bugün arasında köprü kuran ve kolektif belleği diri tutan kültürel simgelerdir. Örneğin, Burdur'un testi kebabı, hazırlık sürecinden pişirme tekniğine kadar toplumsal katılım gerektiren bir törensel yemektir. Ateş başında hazırlanan testi kebabı, "bağda, bahçede, kalabalık ailelerde" yapılır ve sürecin kendisi bir şölene dönüşür. Bu yönüyle yemek, paylaşımın ve birlikteliğin mekânıdır. Benzer şekilde, Bayburt'un herse yemeği düğün, kutlama, şenlik gibi toplu sevinç anlarında yapılmaktadır. Bu yemek, toplumun mutlu günlerinde bir araya gelişin en güçlü göstergelerinden biridir. Rize-Hemşin yöresinde görülen hoşmeri, doğrudan doğayla kurulan ilişkiyi yansıtır. Halkın "güneş duası" eşliğinde yaptığı hoşmeri hem ritüelistik bir yemektir hem de toplu eğlence özelliği taşır. Tören sırasında söylenen dua ve maniler, yemeği sıradan bir mutfak ürünü olmaktan çıkarır; doğaya yakarışın ve bereket dileğinin somut bir aracı hâline getirir. Bu tören yemeği, kolektif kimliğin yeniden üretildiği bir folklorik performans niteliğindedir. Urfa'nın ünlü şıllık tatlısı ise komşuların, akrabaların, dostların bir araya gelerek imece usulüyle hazırladığı paylaşım ve dayanışma pratiğidir. Şıllık, hazırlanma süreciyle birlikte kadın emeğini, kolektif üretimi ve toplumsal kaynaşmayı görünür kılar. Bu bağlamda yemek, toplumsal ilişkilerin yeniden kurulmasına aracılık eden bir törensel unsur olur. İşlevsel halkbilimi kuramı açısından bakıldığında tören yemekleri üç temel düzlemde işlev görür: Toplumsal bağları pekiştirir, çünkü yemek hazırlığı ve ikramı kolektif bir etkinliktir. Kültürel kimliği aktarır, çünkü ritüel sırasında söylenen sözler, dualar ve uygulamalar topluluğun

belleğini canlı tutar. İnanç ve doğayla ilişkiyi somutlaştırır; zira yemek, şifa ve umut arayışının sembolüdür.

Çömlekle Mühürlenen Tat: Testi Kebabı

Testi kebabı, iki kilo yağlı kuzu kaburga eti (kuşbaşı), iki soğan, bir kilo patates, beş yüz gram patlıcan, bir kilo domates, iki yüz elli gram taze yeşil biber, iki baş sarımsak, tuz, karabiber, kimyon ve geniş ağızlı toprak testi kullanılarak geleneksel yavaş pişirme teknikleri ile hazırlanır. Dal, odun ve kömür karışımı ile ateş yakılması ve köz haline gelene kadar yanmaya bırakılmasıyla süreç başlar. Tuz ve karabiberle önceden terbiye edilmiş et, testinin içine yerleştirilir. Közün ortasına konur ve yirmi dakika pişmeye bırakılır. Eşit pişmeyi sağlamak için testi her on dakikada bir, kulplarından tutularak sallanmalı ve etin dibe yapışması önlenmelidir. Daha sonra iri doğranmış soğan ve soyulmuş sarımsak dişleri, küp küp doğranmış patates, patlıcan eklenir ve her adımda malzemelerin eşit dağılması için sallanır. En son, iri doğranmış domatesler ve yeşil biberler ilave edilip tüm malzemelerin beş-yedi dakika aralıklarla eklendiğinden emin olunur. Sürahinin ağzı, buharı hapsetmek için un ve sudan oluşan bir hamur karışımıyla kapatılır. Pişirme her on dakikada bir düzenli olarak sallanarak devam eder ve hamur çatlayıp açıldığında yemek hazır kabul edilir. Bu aşamada testi kırılarak açılır ve yemek büyük bir servis kasesine (kuşhane) aktarılır, kimyonla tatlandırılıp hemen servis edilir. Yemek bağlarda, bahçelerde, doğal pınarların ve soğuk su kaynaklarının yakınlarında maharetli kadınlar tarafından hazırlanır. Burdur'a özgü olan testi kebabını pişirme sürecinin karmaşıklığı nedeniyle başarıyla hazırlayan kadınlar, mutfak uzmanlıklarından büyük gurur duymakta ve genellikle başarılarını toplumla paylaşmak istemektedirler. Bu tanınma arzusu, kayınvalidelerin gelinlerine yaptığı geleneksel "Geelin, testiyi galgıd yap!" çağrısına da yansımaktadır. Bu deyim; bir şeyi kuvvetle sallamak, kaldırmak veya hareket ettirmek anlamına gelen "galgıtmak" fiilinden türemiştir. Testi kebabı, çoğunlukla sıcak yaz günlerinde uzak yerlerden gelen saygın konuklar için hazırlanır. Misafirperverliğin ve cömertliğin sembolü olmasının yanı sıra pişiren için bir gurur, yiyenler içinse bir keyif kaynağı olan bu yemek Burdur'un mutfak mirasındaki önemli yerini pekiştirmektedir (Dağdeviren, 2005).

Testi kebabı cinsiyet rollerini pekiştiren ve misafirperverliğin sosyal değerini vurgulayan sembolik bir uygulama alanıdır. Yemeğin hazırlanışı; bireyler arası güç ilişkilerini, kadın emeğinin görünürlüğünü ve sosyal tanınırlığı işaret eder. Yapım süreci -özellikle testi sallama ritüeli ve "Geelin testiyi galgıd yap!" ifadesi- kadınların mutfak içindeki ustalıklarını, toplumsal meşruiyet ve kabul ile bütünleştirmektedir. Burada yemek sadece hazırlanmaz; performatif bir eylem olarak icra edilir. Yazın gelen saygın misafirler için pişirilmesi, bu yemeğin toplumsal

hiyerarşi ve statü ilişkilerinde bir araç olarak da işlev gördüğünü gösterir. Topluluğun değer verdiği konuklara özel sunulması, cömertlik ve ev sahipliği gibi değerlerin somut biçimde ifadesidir. Bu, geleneksel bir "topluluk sınavı" olarak da işlev görmekte, başarılı bir testi kebabı pişiren kadının mutfak ehliyeti topluluk tarafından tanınmaktadır.

Şifa ve İtibarın Pilavı: Herse

Bayburt'un şifalı pilavı herse, olgun bir horozun (kart horoz) üç litre suda üç saat yavaş yavaş pişirilmesiyle başlar. İlk kaynama aşamasında, yüzeyde oluşan köpük dikkatlice çıkarılıp atılır. Bu adım, köpüğün tencerenin kenarlarına yapışmasını ve yemeğe geri karışmasını önlemek için çok önemlidir; aksi takdirde hem tadı hem de görünümü değiştirebilir ve yemeğin amaçlanan lezzet profilini bastırabilecek hoş olmayan bir acılık ortaya çıkabilir. Horoz tamamen piştikten sonra bir tepsiye aktarılır. Et, titizlikle kemiklerinden ayrılır. Diğer taraftan bir kilo soyulmuş buğday (yerel olarak 'gendime' olarak bilinir) kalan et suyunun içine geri konur ve kapağı kapalı olarak kısık ateşte pişirilip tanelerin sıvıyı tamamen emmesi sağlanır. Buğday istenen kıvama ulaştığında parçalanmış horoz eti tekrar tencereye eklenir, homojen bir karışım oluşturmak için gendime ile karıştırılır. Yemek tahta bir kepçe yardımıyla iki saat karıştırılır, tatların ve dokuların tam olarak bütünleşmesi sağlanır. Tuz servisten hemen önce eklenir. Son olarak iki yüz elli gram taze tereyağı eritilir ve servis edilmeden önce hersenin üzerine bolca dökülür. Herse, geleneksel olarak düğün, ziyafet ve kutlamalar gibi özel günlerle ilişkilendirilen iyileştirici ve besleyici bir yemek olarak kabul edilmektedir. Yoğun emek gerektiren hazırlığı nedeniyle saygın bir yemektir ve genellikle onur konukları için ayrılır (Dağdeviren, 2006).

Hersenin ne zaman ve nasıl hazırlanacağı ve kime servis edileceği bilgisi; saygı, onur ve topluluk konumunun karmaşık hiyerarşilerini kodlar. Yüksek statülü misafirler ya da yaşlılar için ayrılan herse, prestij ve kapsayıcılığın yenilebilir bir ifadesi haline gelir. Sadece ev sahibinin cömertliğine değil, kültürel yetkinliğine ve sosyal farkındalığına da işaret eder. Bu şekilde, pedagojik bir işlev görür. Gençler sadece hersenin nasıl hazırlanacağını değil; ne zaman, neden ve kimin için hazırlanacağını da öğrenir. Böylece nesiller boyunca sosyal kodlar korunur. Öte yandan, tereyağının servis edilmeden hemen önce sürülmesi yemeği görsel olarak taçlandırır; bitmiş, kutsanmış ve paylaşılmaya hazır olarak işaretler. Herse; sabır, hiyerarşi ve toplum değerlerini kodlayan ritüelleştirilmiş bir yemek manzarasıdır.

Tepside Paylaşılan Birlik: Şıllık

Şıllık; bir kilo değirmen unu, bir çay kaşığı tuz ve on beş bardak sudan elde edilen kalın bir hamur kullanılarak hazırlanır. Pişirme işlemi, üç ayaklı destekler üzerine yerleştirilmiş bir sac

tavanın açık ateşte ısıtılmasıyla başlar. Sac yeterince ısındıktan sonra yapışmayı önlemek için bir parça kuyruk yağı ile yağlanır. Hamurdan küçük bir parça (yaklaşık yarım avuç) alınır ve yufka sıcak sacın üzerine ince bir şekilde yayılır. Her parça bir dakika içinde pişirilir ve bu işlem tüm hamur kullanılana kadar tekrarlanır. Tatlıyı katmanlamak için büyük bir tepsi kullanılır. İşlem, tabana pişmiş bir yufkanın yerleştirilmesiyle başlar, ardından dört yemek kaşığı ceviz eşit şekilde serpilip üzerine üç ila dört yemek kaşığı haşlanmış üzüm pekmezi gezdirilir. Sonra bir başka pişmiş yufka eklenir. Bu katmanlama işlemi tüm hamur birleşene kadar devam eder. Son bir kat yufka yerleştirilerek tatlı tamamlanır ve bütün katların eşit şekilde bölünmesi sağlanarak kareler halinde kesilir. Kalan üzüm pekmezi tüm tatlının üzerine dökülüp son bir ceviz serpilir. En son aşamada, koyun sütü ve ayranla yapılan beş yüz gram tereyağı bir tavada altın rengi alana kadar eritilip tatlının üzerine dökülür. Arzu edilirse, servis edilmeden önce son dokunuş olarak bir tutam tarçın eklenir. Güneydoğu Anadolu'da şıllık tatlısının yapımında kullanılan kalın hamur, "şıllık" ya da "şıllıki" olarak adlandırılır. Urfa'nın bu meşhur tatlısı geleneksel olarak ortak ekmek yapım sürecinin bir parçası olarak hazırlanır. Aileler aylık ekmek ihtiyaçlarını hazırlarken; kadınların, komşuların, akrabaların ve arkadaşların bir araya gelip birlikte çalışması toplumsal bağları sağlamlaştırır. Ekmek yapma işlemi tamamlandıktan sonra kalan un ve hamur, misafir ağırlama geleneğinin bir ifadesi ve ortak emeğin ortak bir ikramla sonuçlandırılmasının bir yolu olarak şıllık tatlısını hazırlamak için kullanılır. Bu tatlının beklentisi çocukları da yemek pişirme alanına çeker ve çocuklar tatlının servis edilmesini beklerken eğlenceli aktivitelerde bulunurlar. Bazı durumlarda, ev sahibi aile tatlıyı hazırlamayı ihmal ederse, bu durum topluluk içinde sosyal eleştiri ve dedikodulara yol açabilir. Şıllık, toplumsal bir lezzet olmasının ötesinde bir hayır işi olarak da hazırlanır ve komşular arasında dağıtılarak cömertlik ve sosyal uyumun bir sembolü olarak kültürel önemi vurgular (Dağdeviren, 2006).

Şıllık tatlısı, mutfak pratiği ve sosyal rollerin zengin bir örüntüsünü simgeler. Mayasız hamur, ceviz, pekmez ve sadeyağ gibi basit malzemelerden oluşmasına rağmen kültürel önemi fiziksel formunun çok ötesine uzanmaktadır. Hazırlanması, geniş ailelerden ve mahallelerden kadınların aylık pişirme ihtiyaçlarını karşılamak için bir araya geldiği büyük ölçekli, ortak ekmek yapma oturumlarına denk gelir. Bu bağlamda kolektif emeğin kutlayıcı bir sonucu olarak hizmet eder. Tatlıyı yapma süreci, eğitim için bir bağlam sağlamaktadır: Çocuklar mutfak bilgilerini ve görgü kurallarını gözlemlemekte, bunlara katılmakta ve içselleştirmektedir. Şıllık beklentisi, özellikle çocuklara neşe verir ve sosyal ortamın günlük

stresini azaltır. Hazırlık hem duygusal hem de ruhsal gereksinimleri karşılayan bir amaç, aidiyet ve ortak kimlik duygusu sunar.

Sosyal toplantılar sırasında şıllık hazırlamamak dedikoduya veya sosyal tartışmaları beraberinde getirebilir. Bu da folklorun beklenen normlara uyumu özendiren bir sosyal düzenleme mekanizması olarak işlevini ortaya koymaktadır. Ayrıca ritüelistik ve hayırsever bir işleve de hizmet eder. Ev halkının dışında iyi niyet göstergesi olarak komşulara dağıtılır. Bu durum, ahlaki yapıları ve topluluk direncini güçlendirir.

Güneşe Açılan Sofra: Hoşmeri

Hoşmerinin hazırlanmasına taze tereyağı veya sıvı yağın küçük bir kazanda orta ateşte eritilmesiyle başlanır. Tamamen eridikten sonra un yavaş yavaş eklenir, tahta bir kaşıkla hafifçe kavrulurken eşit şekilde karışması sağlanır. Bu yavaş kavurma işlemi unun aromasını ve dokusunu geliştirerek yemeğin zengin kıvamına katkıda bulunur. Bu aşamadan sonra su ile tuz ilave edilir ve kısa bir süre kaynamaya bırakılır. Karışım hafifçe koyulaştıktan sonra ayran eklenir. Malzemeler helva yapımına benzer şekilde pürüzsüz, koyu bir kıvama gelene kadar kısık ateşte tahta bir kaşıkla sürekli karıştırılır. İstenilen doku elde edildikten sonra hoşmeri ocaktan alınır, servis edilmeden önce üzerine bolca ceviz eklenerek bir lezzet ve doku katmanı oluşturulur. Hoşmeri, törensel bir öneme sahiptir ve güneşe dua etmek için yapılan ritüeller sırasında pişirilir. Yemeğin hazırlanmasından önce okunan dua, temel malzemeler ve doğal unsurlar için talepleri vurgulamaktadır: “Bu bir dağım bur ister. Kaşık kaşık tereyağı ister. Kadelden krema ister. Un torbasından un ister. Kintaman'dan tuz ister. Allah'tan kızıl bir güneş ister. Odunu da aynı milletten ister.” Bu bağlamda, “kadel” ıhlamur, çam veya kestane ağacından yapılan, turşu, yağ, bal ve pekmez saklamak için kullanılan bir fıçı anlamına gelmektedir. “Kintaman” ise koyun ya da keçi kılından yapılan, elde taşınan ya da boyna takılan bir torbadır. Bu duanın ardından toplanan un, tereyağı, kaymak ve tuz bir kazanda birleştirilerek hoşmeri hazırlanır (Dağdeviren, 2006).

Rize'nin Hemşin yöresine ait bir yemek olan hoşmerinin hazırlanması ve tüketilmesi, sosyal ve sembolik misyonu yerine getirir. Ritüelistik hazırlanışı, doğal unsurların (güneş, yağ, tuz, odun) çağrılması, topluluk ve çevre arasındaki kaynaştırıcı bir ilişkiyi temsil eder. Yemek, besinsel işlevlere hizmet etmenin ötesinde Hemşin halkının kolektif hafızasını, inanç sistemini ve çevresel bağımlılığını da pekiştirir. Doğrudan “eğlence” olmasa da duanın ritmik tekrarı ve paylaşılan yemek bağlamı, toplumsal psikolojik rahatlama ve mevsimsel kutlama sağlar. Bu yönüyle yemek etrafında toplanma pratiği, bireyler arasında bağlılık duygusunu oluşturma ve topluluk bilincini pekiştirme açısından işlevsellik kazanır. Yemeğin hazırlanışı, sembolik bir

dünyayı yeniden üretme şekli olarak görülmelidir. Çocuklar ve genç katılımcılar süreci gözlemler ve öğrenir. Böylece mutfak ve ruhani bilgi aynı anda iç içe geçer. Kültürel aktarımın törensel bir eylemi olan hoşmerinin tarifi, araçları (kazanlar, kadel) ve ritüel ifadeleri (güneş duası) aracılığıyla Hemşin kültüründeki sembolik anlama katkıda bulunur.

Hazel Yaprağının Gölgesinde: Hasbeli Aş

Antep yöresine ait hasbeli adı verilen bu yemek, temel olarak kırmızı mercimek ve bulgur gibi tahıl temelli malzemelerin bir araya gelmesiyle hazırlanan bir Anadolu yemeğidir. Yapımı için, mercimekler bol suyla yıkanarak temizlenir ve orta ateşte, tamamen dağılmadan hafif diri kalacak şekilde on beş-yirmi dakika pişirilir. Bu esnada, bir miktar sıvı yağ eklenip tuz, ince bulgur ve karabiber ilavesiyle birlikte karışımın suyu tamamen çekilene dek kısık ateşte pişirme işlemi sürdürülür. Bu sırada yemeklik doğranmış soğanlar, kızgın yağda altın rengi alana kadar kavrularak hazırlanır. Hazır hale gelen soğanlı yağ, ocaktan alınan aşın üzerine gezdirilir ve on dakika dinlendikten sonra tercihen turp, turşu ve ayran eşliğinde servis edilir. Yemeğin ardında halk kültüründe yer etmiş zengin bir söylence dünyası bulunmaktadır. Anlatıya göre bu yemek, bir dileğin kabul olması hâlinde hazırlanır ve adak niyetine kutsal sayılan bir ziyaret yerinde hem tüketilir hem de dağıtılır. Bir diğer anlatım ise hasel (kızılcık veya fındık anlamında kullanılan yöresel bir terim) yapraklarının döküldüğü sonbahar aylarında, "hazel depeleme" veya "tepeleme" adı verilen ritüel benzeri bir doğa yürüyüşüne çıkan kadınların, dönüşte bu yemeği toplu halde pişirerek tükettiklerini bildirir (Dağdeviren, 2013).

Hasbeli aşı, işlevsel halkbilim kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, bir yemek tarifi olmanın ötesinde toplumsal, ritüel ve sembolik anlamlarla örülmüş bir kültürel pratik haline gelir. Yemeğin dilek adama ritüelleriyle bağlantılı olarak tüketilmesi, onun sembolik işlevini ortaya koyar. Kutsal mekanlarda dağıtılması, halk inançlarında kurban, adak ve teşekkür biçiminde tanımlanan pratiklerin bir uzantısıdır. Hazel depeleme etkinliğinden sonra kadınların birlikte bu yemeği pişirmesi, kolektif üretim ve tüketim süreçleriyle halkbilincini ve toplumsal dayanışmayı canlı tutar. Böylece hasbeli aşı; mevsimsel döngüler, topluluk ilişkileri ve manevi beklentilerin iç içe geçtiği bir halk kültürü ürünü olarak anlam kazanır.

Dağların Ekşi Tadında: Tavti

Et tencereye alınır, üzerine tuz serpilip yağını salıncaya kadar kavrulur. Soğan ve sarımsak ilave edilip sararıncaya kadar kavurma işlemi sürdürülür. Arpa ve gari otu eklenip karıştırıldıktan sonra sumak suyu dökülür, bir taşım kaynatılır ve su ilavesi yapılır. Tencerenin ağzı kapalı olarak yemek kısık ateşte lapa kıvamında, az sulu olacak şekilde pişirilir. Tat ve tuz kontrol

edildikten sonra karabiber serpilip sunuma hazırlanır. Şırnak yöresine özgü tavti yemeği, mevsime göre meyvelisi, keçilisi, ballısı ve pekmezlisi ile de yapılır. Kutlamalarda ve şenliklerde hazırlanmakta bu yemeği yiyenlerin her dileğinin yerine geleceğine inanılmaktadır. Ayrıca dargınlıkları bitireceği, barışı, mutluluğu ve beraberliği sağlayacağı kabul edilir (Dağdeviren, 2022).

Tavti; toplumsal barışı, birliği ve kutlamaların ortak duygusunu pekiştiren bir yemektir. Bireylerin sadece açlığını gidermekle kalmaz; toplumsal uyumu ve kutlamaların sembolik değerini de temsil eder. Et, arpa ve gari otu ile besleyici, ekşi tadıyla iştah açıcı bir yemek sunar. Şenliklerde, kutlamalarda paylaşılması, toplumsal birliği ve ortak kimlik bilincini güçlendirir. Söylentiler aracılığıyla gelecek nesillere barış, beraberlik ve dargınlıkların son bulması gibi değerlerin aktarımını sağlar. Sumak suyu ve gari otu gibi bölgeye özgü malzemeler, yöresel kimliğin korunmasına katkı sunar.

Gönül Açan Şerbet: Portakal Şerbeti

Portakalların turuncu, limonların ise sarı kısmı rendelenerek bir tepsiye alınır. Suları sıkılıp ayrı bir kaba konur. Rende kabukların üzerine şeker eklenip avuç içinde köfte gibi yoğrulur ve üzeri kapatılarak dört saat dinlendirilir. Daha sonra geniş bir kaba alınan bu karışıma portakal ve limon suları ile birlikte su eklenir, çiçek suyu ilave edilir. Üstü tülbentle kapatılarak bir gün bekletilir. Ertesi gün malzemeler karıştırılıp önce süzgeçten, sonra tülbentten geçirilir. Hazırlanan şerbet, sıcak ya da soğuk olarak içilir. Şerbet, Akdeniz bölgesinde yaygın olarak tüketilir. Portakal çiçeği suyu eklenmeden de yapılabilmekte olup yaz aylarında tercih edilmektedir. Kutlama ve mevlitlerde ikram edilen bu şerbetin, kız isteme törenlerinde kahvenin yanına sunulması hâlinde kızın gönlünün olduğu düşünülür (Dağdeviren, 2023).

Portakal şerbeti, yaz aylarında ferahlık veren ve toplumsal birlikteliği güçlendiren bir içecektir. Portakal ve limonun serinletici özelliği, sıcak iklim koşullarına uyum sağlamanın bir parçasıdır. Bunun yanı sıra kız isteme gibi sosyal ritüellerde yer alması, toplumsal düzenin sürdürülmesini destekler. Yaz aylarında serinletici ve vitamin deposu bir içecektir. Kutlamalarda, mevlitlerde ve kız isteme törenlerinde ikram edilerek toplumsal bağları güçlendirir. Şerbetin ikram biçimi aracılığıyla kültürel kurallar (örneğin kız isteme âdetleri) gelecek nesillere aktarılır. İçene serinlik, hafiflik ve neşe katmasının yanı sıra, söylentilere göre gönül işlerinde umut verir.

Mevlit ve Düğünlerin Gözdesi: Ekşili Tavuk

Ekşili tavuk için yayvan bir tencereye yağ konularak kızdırılır. Tavuk parçaları tencereye alınır, her tarafı üç-beş dakika hızlı ateşte tuz eklenerek kızartılır. Yemeğin üzerine su eklenir.

Karabiber ve limon suyu ilave edilir. Önceden ıslatılmış nohut eklenip kaynamaya bırakılır. Kaynayan karışıma dövülmüş sarımsak eklenip on-on beş dakika pişirilir. Pişirme süresinin son beş dakikasında doğranmış maydanoz eklenir ve yemeğin altı kapatılır. Hazırlanan yemek sıcak olarak sunulur. Yemeğin farklı bölgelerde soğanlı ve salçalı ya da sade olarak hazırlandığı bilinmektedir. Ayrıca susuz olarak hem tencerede hem de fırında pişirilen versiyonları da bulunmaktadır. Özellikle körpe kanatlı hayvanlar kullanıldığında lezzetin arttığı belirtilmektedir. Mevlit ve düğün sofralarının gözde yemeği olduğu, ayrıca şifa verici özelliği nedeniyle vazgeçilmez kabul edildiği ifade edilmektedir (Dağdeviren, 2024).

Ege Bölgesi, Muğla ve çevresine ait ekşili tavuk yemeği, mevlit ve düğün gibi toplumsal ritüellerde hazırlanarak topluluk üyelerinin bir araya gelmesini sağlar. Bu süreçte beslenme ihtiyacının yanında toplumsal bağların güçlendirilmesi ve dayanışmanın pekiştirilmesi gibi kültürel ihtiyaçlar da karşılanır. Mevlitlerde şifa ve bereket inançlarıyla ilişkilendirilmesi, yemeğe sembolik bir anlam yükler ve topluluğun ortak değerlerini yansıtır. Yemeğin toplu etkinliklerde hazırlanması, bireyler arasında birlik duygusunu güçlendirir. Genç kuşaklara yemeğin hazırlanışı aktarılırken geleneksel pişirme teknikleri ve toplumsal kurallar öğretilir. Şifa kaynağı olarak görülmesi, topluluk içinde güven ve huzur duygusunu artırır.

3.3.1.1. Ritüelistik ve İnanç Temelli Yemek ve İçecekler

Anadolu mutfak repertuvarı, bütünüyle beslenme pratiklerinin toplamı değil, doğa döngülerini, toplumsal normları ve kolektif duygulanımları birbirine bağlayan bir kültürel sistemdir. Derlenen yemek ve içecek anlatıları, ritüel zamanlamalar, sayısal tekrarlar, mekânsal kutsiyet atıfları ve paylaştırma/dağıtma üzerinden okunduğunda; sofra, temel yaşamsal ihtiyaçların karşılanmasının ötesinde, toplulukların dünyayı anlamlandırma ve denetleme girişiminin ayrıcalıklı bir sahnesi olarak görünür. Bu bağlamda yedi sayısına atfedilen tamamlanmışlık ve korunma anlamı (yedi kez karıştırma/süzme, yılda yedi kez içme, yedi kişiye dağıtma), gündelik gıda üretimini kozmolojik bir çerçeveye yerleştirir; sayı, bedensel uygulamayı (karıştırma, süzme, dağıtma) sosyal sözleşmeye dönüştürür.

Kozmik zamana eklemlenme, bu sofra evreninin ilk kurucu ilkesidir. Cemre, üçüncü kar, Hıdırellez ve güneş tutulması gibi eşiğe işaret eden anların yemeğe dönüştürülmesi; doğa olaylarının bir tek gözlemlenmediğini, ritüel tekniklerle "karşılandığını" da gösterir. Nardanın cağ otuyla mühürlenmesi ve palut ağacına asılması, tere çorbasının cemre sonrası yedili dağıtımla dolaşıma sokulması, semeni ve çiğdem temelli yemeklerin bahar eşiğinde tüketilmesi, kozmik belirsizliği mutfakta evcilleştiren bir işarettir. Ritüelin tekrarı, beklentiyi

sabitleyerek öngörülemezliği yönetir. Böylece mutfak, kaderle pazarlığın mümkün kılındığı bir mekâna dönüşür. Şifa ve koruma temaları, bu düzenin ikinci belirgin eksenini oluşturur. Yoğurt–yumurta birlikteliğiyle tazelik ve bereket imgesini taşıyan borana; kavata, sumak, keş, kenevir tohumu ve lale soğanı gibi yerel malzemelerle kurulan çorbalar ve şerbetler; "ilaç" iddiası taşımaksızın toplulukça paylaşılan bir güven duygusu üretir. Nazar şerbetinin yedili katmanları, dağdağanlı ekşili suyun mezarlıkla kurduğu arındırıcı ilişki ve kırmızı pancarın doğurganlıkla bağ kuran semantiği; kültürün yemeğe nasıl yerleştirildiğini gösterir. Modern tıbba alternatif olma iddiası gütmeyen bu anlatılar, belirsizlik ve endişeyi toplumsal bir ritme emdirerek psikososyal bağışıklık işlevi görür. Zillop ekmeğinin bir somununu dağa bırakma, göçerlerin memecikten pay serperek yol izini "besleme" pratiği, incir şırası ve tükenmez gibi fermente içeceklerin mevsim bolluğunu saklamaya ve israfı önlemeye dönük dönüşüm teknikleri, doğayı muhatap kabul eden bir gıda anlayışını gösterir. Ağaç ve bitkiyle kurulan akrabalık (dağdağan, palut, cağ otu) kutsiyet ve süreklilik hissini mekâna bağlar. Bu mekânlar sıklıkla mezarlık, yayla dönüş yolu veya ev damı gibi eşik kabul edilen yerlerdir.

Toplumsal düzen, sofrada öğrenilen başka bir boyuttur. Arap aşında kaşığın düşürülmesinin sosyal yükümlülüğe dönüşmesi, cadi ekmeğinin yılın başında yapılmamasının "hır"la sonuçlanacağı inancı, bıçka ronunenin hayır lokması olarak paylaşılması; yemeği gündelik ahlaki eğitimin bir aracı hâline getirir. Doğum (kozalak şerbeti dağıtımı), evlilik (gilikli çörek, çükündür dizmesi) ve yas (bıçka ronune) gibi geçişlerin yemekle işaretlenmesi, ritüelin bireysel deneyimi dayanışmaya dönüştürdüğünü ortaya koyar. Bu çerçevede sofra, toplumsal protokolü eylem içinde yeniden yazan esnek bir düzendir.

Yuvarlama, tuvarlak aşı ve boncuklu kömbe gibi örneklerde gizli nesne, yarışma ve sürpriz pratikleri aracılığıyla şans ve kader müzakere edilir; çocuk terbiyesi yemeğin oyunlaştırılmış coğrafyasında görece "ağrısız" bir hale gelir. Bu oyun düzeni, belirsizliğe eşlik eden neşeyi kurumsallaştırır; paylaşılmış gülme ve anlatı, hane içi hafızayı kalınlaştırır. Tandır yüzeyine yapıştırma, testiyi otla mühürleme, sacı odun ateşinde kızdırma, uzun süreli dövme ve fermantasyon gibi eylemler; ölçünün kaşıkla değil bedenle (kulak memesi kıvamı, tokmağın sesi, sacın rengi) tutulduğu bir ustalık evrenini tarif eder. Bütün bu eksenler, somut örneklerde kesişim mantığıyla çalışır. Kısacası, bu sofra dilinde yemek yalnızca pişmez; insan–doğa–inanç ilişkisi her defasında yeniden yoğrulur. Ve bu yoğrulma, topluluğun hem bedenini hem de hafızasını diri tutan en erişilebilir kültürel teknolojidir.

Yedi İsimlik Dua, İki Günlük Sabır: Yılan Pancarı (Tırşık Pancarı-Gavur Pancarı)

Osmaniye-Bahçe yöresinden "gavur pancarı" olarak da bilinen çorba, ana malzemesi olan yılan otunu temin etmenin zorluğu nedeniyle güç bulunan bir yemektir. Yemeğin hazırlanmasında yılan otu, nohut, bulgur, kepekli un ve tuz kullanılmakta olup isteğe bağlı olarak yağ da eklenebilmektedir. Pişirme işlemi, bir tencere suyun dokunulabilecek kadar ama kaynama noktasında olmayan bir sıcaklığa ısıtılmasıyla başlar. Yılan otu ince ince doğranır, üzerine kepekli unun eşit şekilde serpildiği suyun içine yerleştirilir. Bu aşamada önemli bir ritüel yerine getirilir: Unu eklerken, hazırlayan kişi kendi çevresinde gamsız olarak kabul edilen yedi kişinin ismini okumalıdır. Bu adımın ardından tencerenin üzeri bir havlu ile sıkıca kapatılıp iki gün rahatsız edilmeden bekletilir. İki günün sonunda havlu kaldırılıp hamur incelenir. Karışım gözle görülür delikler olmaksızın kalın, pürüzsüz ve kremsi bir kıvama dönüşmüşse kremanın üst tabakası sıyrılır. Onda biri hariç, kalan hamur dikkatlice süzülüp atılır. Kalan kısım on saat kısık ateşte kaynatılarak yavaş bir pişirme süreci sağlanır. Ancak hamurda delikler oluşmuşsa, isim okuma ritüelinin bir etkisinin olmadığına inanılır. Böyle durumlarda karışımın tamamı atılır. Yılan otu ile ilgili ilginç bir halk inanışı bulunmaktadır. Bu inanışa göre; yılanların, zehirlerini yılan otu bitkisinin içine bıraktığına inanılır. Dolayısıyla yapraklarının çok sayıda görünmez iğne içerdiği düşünülür. Bu iğneleri çıkarma işlemi, dikkatli bir kullanım gerektiren ritüelistik bir uygulama kabul edilir. Çorbanın iyileştirici özellikleri nedeniyle özellikle kanserli bireyler için faydalı olduğu düşünülmektedir. Ancak bitkinin tıbbi faydalarını tam olarak koruyabilmesi için yüksek rakımlı bölgelerden hasat edilmesi gerekir. Ayrıca, bu çorbanın yılda yedi kez tüketilmesinin vücudun hastalıklara karşı direncini önemli ölçüde artırdığına dair yaygın bir inanış da mevcuttur. Hazırlanışının karmaşıklığı nedeniyle bu yemek herkes tarafından yapılamamaktadır. Başarılı bir şekilde hazırlandığında, genellikle komşularla paylaşılarak toplumsal gelenekleri pekiştirir (Dağdeviren, 2005).

Yılan pancarı adlı geleneksel yemek, halkbilimi çalışmaları çerçevesinde işlevsel analiz için ilgi çekici bir örnek teşkil etmektedir. Çorbayı hazırlamanın birkaç gün süren ritüeli, derinlikli bir inanç sistemini yansıtmaktadır. Kepek unu serpilirken yedi gamsız kişinin adının anılması yemeğe pozitif enerji ya da "gamsızlık" kanalize etmenin kültürel olarak güçlendirilmiş bir yoludur. Bu eylem, ritüelistik olsa da aşçıya manevi bağlantı hissi sağlayarak psikolojik bir amaca hizmet eder. Ayrıca, çorbanın kansere şifa ile ilişkilendirilmesi, bu tür geleneksel yemeklerin yerel sağlık inanç sistemi içinde psikolojik rahatlık ve umut olarak nasıl işlev gördüğünü göstermektedir. Çorbanın yılda yedi kez tüketilmesinin bağışıklığı artırdığı algısı biyomedikal kanıtlara dayanmamakla birlikte, duygusal ve psikolojik güvenlik sunar.

Mayalanmış hamurda delik olmamasının ritüelin başarısını teyit ettiği inancı ise, gamsız bireylerin isimlendirilmesi gibi soyut sosyal unsurların somut etkileri olduğu fikrini pekiştirmektedir. Bu da grup bağlılığını güçlendirir ve görünmeyen ruhani güçlere ya da enerjilere olan ortak inançları doğrular.

Çorbanın hazırlanması bir tür ahlaki ve sosyal eğitim işlevi görür. Karmaşıklığı ve seçkinliği sebebiyle ancak bilgi ve sabır sahibi olanlar hazırlamayı başarabilir. Son yemeğin özellikle komşularla ortak paylaşımı sosyal bağları güçlendirir. Bu da dayanışmayı sürdürme aracı olarak bir işlev üstlendiğini gösterir. Yılanların bitkiye zehir enjekte ederek onu dikenli ve tehlikeli hale getirmesi bir eğitim aracı olarak hizmet eder. Bitkinin doğru kullanımı konusunda uyarıda bulunur ve bunun için gereken ritüelistik adımları öğretir. Böylece sağlık, inanç ve uygulamayı kültürel olarak anlamlı bir şekilde harmanlar. Halk bilgeliğinin bu biçimi bir hayatta kalma becerisi olarak görülebilir.

Yılan pancarı çorbası bölgesel bir mutfak ürünü olmaktan çok daha fazlasıdır. Psikolojik rahatlama, sosyal eğitim, kültürel doğrulama ve toplumsal bağ kurma aracı olarak çorba, geleneksel yemeklerin yerel bağlamlarda nasıl yaşayan bir inanç, bilgi ve işlev sistemi olarak hizmet ettiğini örneklemektedir.

Doğa ile Kurulan Manevi Bağın Yansıması: Zillop Taplaması/Ekmeği

Zillop ekmeği, Akyazı ve Adapazarı yörelerine ait bir kış yemeğidir. Beş yüz gram yeşil saçaklı, yumrulu yabani bir bitki olan zillop ile üç su bardağı buğday unu, iki su bardağı mısır unu, iki yüz elli gram tereyağı, yarım litre süt, tuz ve karabiber kullanılarak hazırlanır. Zillop bitkisi temizlenip ince ince doğranır. Daha sonra buğday ve mısır unu birleştirilerek karışımın ortasında bir çukur oluşturulur. Bu çukura eritilmiş tereyağı, tuz, ılık süt, karabiber, doğranmış zillop eklenir ve hamur sert bir kıvama gelene kadar yoğrulur. Gerekirse istenen dokuyu elde etmek için yoğurma sırasında az miktarda su eklenebilir. Hamur hazır olduğunda altı eşit parçaya bölünür, tek tek yuvarlaklar halinde açılır, üzeri kapatılıp üç saat dinlenmeye bırakılır. Bu dinlenme süresinden sonra elle hafifçe bastırılarak düzleştirilir, üzeri tekrar kapatılır ve kırk beş dakika daha dinlenmeye bırakılır. Son olarak ekmek ya alevsiz fırında ya da ev tipi fırında pişirilir. Bölgesel geleneklere göre, pişirilen somunlardan biri bilinçli olarak zillop bitkisinin hasat edildiği dağa bırakılır. Bu uygulama, “eğer kuşlar ekmeği tüketirse, dağların bir sonraki yıl daha fazla zillop vereceği” inancına dayanmaktadır (Dağdeviren, 2005). Bu ritüel, doğal kaynaklara saygının bir sembolü olarak gıda üretimi ve ekolojik denge arasındaki uyumlu ilişkiyi göstermektedir. Hasadın bir kısmını doğaya geri sunma geleneği, yerel toplulukların tarımsal bereketin döngüsel doğasına duydukları derin takdiri pekiştirir.

Buğday ve mısır unu, tereyağı, süt ve yabani zillop bitkisi gibi yüksek enerjili bileşenlerden oluşan ekmek, soğuk aylardaki beslenme ihtiyacıyla uyumludur ve gıdanın insanın hayatta kalması ile mevsimsel adaptasyonundaki işlevsel rolünü vurgular. Özellikle bir somunun, zillop bitkisinin hasat edildiği dağa bırakma ritüeli aracılığıyla ekolojik etiği de yansıtmaktadır. Kuşların ekmeği tüketmesinin bir sonraki yıl daha fazla bitki bolluğuna yol açacağı inancına dayanan bu sembolik eylem, ritüelleştirilmiş bir çevresel karşılıklılık biçimi olarak hizmet eder. Ekmeğin temizlenmesi, yoğrulması, dinlendirilmesi ve pişirilmesinde harcanan kolektif emek -doğaya geri vermenin ritüelistik yönüyle birlikte- nesiller arası bağları ve paylaşılan mutfak bilgisini güçlendirir. Bu süreç yerel gelenek ve değerlerin aktarıldığı bir alan haline gelerek hem toplumsal birliği hem de grup kimliğini pekiştirir.

Zillop ekmeğinin hazırlanması önemli bir eğitim işlevi görür. Hamurun dokusunu dengeleme, iki aşamalı dinlendirme süreci ve özel pişirme sıcaklığı gibi karmaşık hazırlama teknikleri sözlü gelenek ve uygulamalı pratik yoluyla aktarılır. Hasadın bir kısmını doğaya geri verme eylemi, topluluk ve çevre arasında karşılıklı bir ilişkiyi sürdürür. Bu şekilde ekmek, somut olmayan kültürel mirasın yaşayan bir ifadesi olarak bölgesel kimlik, sürdürülebilirlik ve ataların bilgeliğinin bir sembolü haline gelir.

Leylek Geldi, Ekmek Mayalandı: Taş Ekmeği-Leylek Giliği (Lokması)

Taş ekmeğinin hazırlanmasına mayalanma işlemi ile başlanır. Nohut mayalı su, bir kaba süzülüp on beş dakika dinlenmeye bırakılır. Bu sırada un bir karıştırma kabına alınıp ortasında bir çukur oluşturulur. Mayalı su ve süt kuyuya eklenip hamur haline getirilir. Bu aşamada bir çay kaşığı tuz eklenir. Hamur yapışkan olmayan bir kıvama gelene kadar yoğrulup üzeri nemli bir bezle örtülerek iki saat mayalanmaya bırakılır. Çok yumuşak hale geldiğinde sürecin tamamlandığı kabul edilir. Mayalandıktan sonra küçük bir tava yağlanıp ocakta ısıtılır. Hamur bir kepçe yardımıyla tavaya dökülür, eşit bir şekilde kızarması için ters yüz edilerek ince bir tabaka halinde pişirilir. Ayrı bir yerde çekilmiş cevizler tereyağında hafifçe kavrulur, üzerine pekmez eklenip karıştırılır. Son olarak, pekmez-ceviz karışımı servis edilmeden önce taş ekmeğine dökülerek lezzeti ve dokusu arttırılır. Tokat iline ait taş ekmek mart ayının sonunda, sembolik olarak bolluk ve bereketle ilişkilendirilen leyleklerin gelişine denk gelecek şekilde hazırlanmaktadır. Uygulamanın bir parçası olarak, ekmeğin bir bileşeni olan 'giliğ' parçaları leyleklere sunulup varlıklarının topluma iyi şans getireceği inancı pekiştirilir. Bu ritüel nedeniyle ekmek, mevsimsel döngüler ve kültürel geleneklerle olan köklü bağlantısını vurgulamak için “leylek ısırığı” veya “leylek gilik” olarak da anılmaktadır (Dağdeviren, 2005).

Taş ekmeğinin hazırlanışına ilişkin bu teknik ayrıntılar, insanın doğayla kurduğu kadim ilişkiyi yansıtmaktadır. Tahılın toprağa bırakılması, sabırla beklenmesi, hasat edilmesi ve sonunda ateşle buluşarak ekmeğe dönüşmesi; birçok kültürde olduğu gibi Anadolu bağlamında da döngüsel bir zaman anlayışıyla ilişkilendirilmiştir. Taş üzerinde pişirilen ekmek, bu sürecin en yalın ve arkaik biçimlerinden biri olarak, insan emeğinin doğa güçleriyle kurduğu dengeyi görünür kılar. Toprak, taş, su ve ateş gibi temel unsurların birlikte kullanılması, ekmeği gündelik bir besin olmaktan çıkararak kozmik bir bütünlüğün parçası hâline getirir. Bu bağlamda taş ekmeği; bereket, süreklilik ve korunma gibi kavramlarla yüklü sembolik bir anlam alanı da taşır. Tahılın tohumdan ekmeğe uzanan serüveni, birçok anlatıda kutsallıkla ilişkilendirilmiş; ekmek, yaşamın sürekliliğini sağlayan temel bir armağan olarak düşünülmüştür. Ekinin her aşamasının dikkatle gözetilmesi, ekmeğin yere düşmesinin hoş karşılanmaması ya da belirli zamanlarda özel ekmeklerin hazırlanması, bu besinin saygı gösterilmesi gereken bir varlık olarak algılandığını göstermektedir. Taş ekmeği de bu algının somutlaştığı en eski örneklerden biri olarak, insanın doğayla ve zamanla kurduğu ilişkinin mutfaktaki karşılığı niteliğindedir (Ataman, 2018).

Mevsimlik bir gözleme olan taş ekmeği, Anadolu'daki yemek pratiklerinin beslenmeden sembolik ritüele kadar nasıl birçok işleve hizmet ettiğini örneklemektedir. Un, nohut mayalı su, süt gibi basit malzemelerden yapılan ve ceviz-pekmezle zenginleştirilen ekmek, tarımsal emeğin yoğunlaştığı ve toplulukların kış kıtlığından sonra besleyici gıdalar aradığı erken ilkbahar döneminde yoğun enerji içeriğiyle mevsimsel gereksinimlere ve mevsim geçişlerindeki besin ihtiyacına yanıt verir. Mart ayında leyleklerin gelişi gibi sembolik anlamlarla yüklü bir zaman diliminde ekmeği hazırlamak ve paylaşmak, toplulukların bağlarını güçlendirdiği ve doğa, bereket ve mevsimsel değişimle ilgili kolektif değerleri onayladığı ortak bir ritüel sağlar. Bununla yakından bağlantılı olarak ekmeğin ritüel ve sembolik işlevi, küçük parçalarının (gilik) leyleklere sunulması pratiğinde ortaya çıkmaktadır. Bu pratik, kuşların iyi şans ve bereket getirdiği inancına dayanır ve yemeği insanlarla doğa arasındaki karşılıklılığa dair kozmolojik bir çerçeveye yerleştirir. Taş ekmeği, pişirme tekniklerinin nesiller arası aktarımı yoluyla önemli bir eğitim işlevine de sahiptir. Nohut mayasının dikkatli kullanımı, hamurun yumuşatılması ve üst malzemenin hazırlanması gayri resmi olarak genellikle yaşlılardan gençlere aktarılan somutlaştırılmış bilgi yoluyla öğretilip kültürel hafıza korunmaktadır.

Cağ Otuyla Mühürlenen İnanç: Nardan

Muş yöresine ait bir şerbet olan nardan, adını yaz sonunda işlenerek pekmez haline getirilen ekşi üzümden almaktadır. Şurubun hazırlanması için üç kilo nardan (ekşi üzüm pekmezi) sekiz litre kaynamış su ile seyreltilir, malzemeler iyice karıştırılır ve on beş litrelik toprak bir testiye aktarılır. Testinin ağzı cağ otuyla sıkıca kapatılıp bir palut ağacının gövdesine sabitlenerek olgunlaşmaya bırakılır. Bu şurup kış mevsiminde çoğunlukla da aralık ayında hazırlanır. Nardan, nar kullanılarak yapıldığında, yerel inanışa göre hazırlayan kişinin kalbi temizse, cağ otundan testinin içine bir melek böceğinin düşmesi beklenir. Eğer bu gerçekleşmezse, şurubun amaçlanan etkisini kaybedeceğine inanılır. Testi ancak palut ağacına üçüncü kar yağışından sonra kaynatılır ve bu noktada şurup sıcak ya da soğuk olarak servis edilir. Bazı durumlarda ayıların testilere saldırdığı bilinmektedir. Bu da ayılara zarar veren ailelerin nardanlarının bu hayvanlar tarafından tüketilebileceğini düşündüren bir intikam eylemi olarak yorumlanmaktadır. Ayrıca, nardan üzümleri hem Müslümanlar hem de Hristiyanlar için sembolik bir öneme sahip olup kutsal niteliklerini pekiştirmektedir. Geleneğe göre, Müslümanlar nardanı cuma günleri içerken, Hıristiyanlar pazar günleri tüketir (Dağdeviren, 2006).

Kış aylarında, özellikle de üçüncü kar yağışından sonra hazırlanan nardanın üretim süreci ritüelleştirilmiştir ve sembolik anlamlarla yüklüdür. Cağ otuyla mühürlenmiş ve palut ağacına asılmış kil bir kavanozun kullanımı, eylemi salt bir mutfak pratiğinden kutsal bir ibadete dönüştürür. Zamanlamaya dayalı bu ritüel, mevsimsel döngüleri ve doğaya bağlı kozmolojileri pekiştirir. Ayrıca, hazırlayanın temiz bir kalbe sahip olması halinde kavanoza melek böceği gireceği inancı da ritüele ahlaki bir boyut katmaktadır. Nardan hem Müslümanlar hem de Hristiyanlar tarafından farklı kutsal günlerde (sırasıyla cuma ve pazar günleri) tüketilmektedir. Bu ikili tüketim, farklı dini kimlikleri korurken toplumlar arası uyumu teşvik eder. Dolayısıyla nardan, ortak uygulamaların dini çeşitliliği yadsımadığı, aksine zenginleştirdiği bir arada yaşamın sembolü haline gelmektedir.

Şerbetin hazırlanması, tipik olarak nesiller boyunca öğretilen dikkatli bir teknik ve sabır gerektirir. Mutfak ustalığının, mevsimsel farkındalığın ve ahlaki değerlerin (kalbin saflığı gibi) bu şekilde aktarılması folklorun eğitim boyutunu temsil eder. Pek çok ritüel yiyecekte olduğu gibi süreç de ürün kadar önemlidir. Her adım, topluluğun kimliğini ve dünya görüşünü koruyan bir dizi beklentiyi, sorumluluğu ve toplumsal anlatıyı aktarır. Ayıların kendilerine zarar verenlerin kavanozlarını yemesiyle ilgili hikâyeler, insanlar ve doğa arasında sembolik bir karşılıklılık yaratmaktadır. Bu tür hikâyeler, muhtemelen abartılı olsa da toplumların doğal

dünyaya karşı davranışlarını düzenlemelerine yardımcı olan ahlaki uyarıcı bir işlev görmektedir. Karmaşık hazırlanışından mitik çağrışımlarına ve dinler arası kullanımına kadar nardan, Muş toplumunun temel değerlerini, korkularını ve umutlarını kapsamaktadır.

Ateşin Altında Pişen Kolektif Bellek: Boncuklu Kömbe

Kömbe için ekşi mayanın hazırlanmasına yetmiş beş gram un, üç yemek kaşığı ekşitilmiş ılık yoğurt suyu, yarım incir ve tuzun sert bir hamur oluşturmak üzere karıştırılmasıyla başlanır. Bu hamur daha sonra bir beze sarılır ve üç gün boyunca sıcak bir yerde mayalanmaya bırakılarak doğal fermantasyon sürecinin gelişmesine izin verilir. Mayalanmış hamur, taze yapılmış yoğurdun içine aktarılır, tuz ve ceviz eklenir. Bu malzemeler otuz dakika elle karıştırılarak homojen bir kıvam elde edilir. Sonra üzeri kapatılır, bir havluya sarılır ve üç saat sıcak bir yerde bekletilir. Bu aşamanın ardından kalan un yavaş yavaş karışıma eklenir ve hamurun sert ama esnek bir kıvamda olması sağlanır. Bu sırada geleneksel uygulamayı takiben bir boncuk da eklenir. Gerekirse istenen hamur kıvamını elde etmek için az miktarda su eklenir. Hamur daha sonra üç ila dört saat dinlenmeye ve kabarmaya bırakılır. Kabarma işlemi tamamlandıktan sonra, yüz elli gramlık hamur parçaları elle alınır. Yaklaşık bir santim kalınlığında ve on santim genişliğinde hafifçe yassılaştırılmış yuvarlaklar haline getirilir. Pişirme süreci bir metre çapında ve on santim yüksekliğinde bir çukurun kazılmasıyla başlar. Bu çukurun içine, üç saat sürekli yanan bir ateş oluşturmak amacıyla yakacak odun, çalı çırpı ve dallar dizilir. Ateş söndükten sonra közler çıkarılarak kontrollü bir ısı kaynağı oluşturmak için hendeğin etrafına yayılır. Ceviz yaprakları çukurun içine yerleştirilir, hazırlanan kömbeler dikkatlice üstüne dizilir. Pişirme işlemi, kızaran kömbelerin henüz istenen renge ulaşmamış olanlarla birlikte döndürülerek eşit şekilde pişirilmesini sağlamak için dikkatli bir izleme gerektirir. Giresun'un Şebinkarahisar ilçesine ait geleneksel bir yemek olan boncuklu kömbe, sembolik değer taşıyan önemli gün ve gecelerde hazırlanır. Hazırlanma aşamasında malzemelerin arasında boncuk bulunursa, sürpriz unsurunu koruyarak boncuğu gizlice görmezden gelmek ahlaki bir ilke kabul edilir. Yemek yerken boncuğu bulan kişiye anılarını ve hikâyelerini paylaşma fırsatı verilir. Buna ek olarak, boncuğu bulan kişinin iyi bir şans yakalayacağına dair yaygın bir inanç da mevcuttur (Dağdeviren, 2006).

Boncuklu kömbe; gıdanın toplumsal değerler, sözlü gelenek ve sembolik anlam için nasıl bir araç olarak hizmet edebileceğini örnekleyen bir yiyecektir. Yoğun bir fermantasyon ve toprak bazlı pişirme süreci ile beraber ritüelistik, didaktik ve bütünleştirici işlevler, işlevselci folklor çerçevesiyle uyumludur. Bu ekmek toplumsal ahlakın, şansın ve ortak hafızanın canlı bir ifadesidir. Kömbenin hazırlanması karmaşık ritüeller içerir: üç günlük doğal fermantasyon,

sembolik nesnelerin (bir boncuk) gömülmesi ve ceviz yapraklarıyla kaplı özel olarak kazılmış bir ateş çukurunun kullanılması. Bu unsurlar yemeği günlük beslenmeden ritüelleştirilmiş bir yemek pratiğine yükseltir. Örneğin boncuk, manevi ve sembolik bir katman ekler, bulunduğunda iyi şans getirdiğine inanılır, bir kader ve düşünme anı sunar. Dini veya mevsimsel toplantılar gibi özel günlerde yapılması kömbeyi kolektif bir ritüel haline gelir, bağları güçlendirir ve grup içindeki üyeliği onaylar. Besleyici ve sembolik rollerinin ötesinde kömbe psikolojik bir işlevi de yerine getirir. Boncuğu bulmanın iyi şans getireceği inancı, özellikle geçiş dönemlerinde veya belirsiz zamanlarda duygusal bir canlanma sağlar. Böylece ritüel hem zevke hem de geleneğe dayanan, somutlaşmış bir umut biçimine dönüşür.

Bir Boncukla Yazılan Kader: Tuvarlak Aşı

Tuvarlak aşının hazırlanmasına bulgur, kıyma, tuz, karabiber, ince kıyılmış soğan ve ince kıyılmış kuru domates karışımının yoğrulmasıyla başlanır. Bu işlem, homojen bir kıvam sağlamak için elle iyice ovmayı gerektirir. Karışım, istenen dokuya ulaştığında misket büyüklüğünde köfteler haline getirilip unlanmış bir tepsiye yerleştirilir. Geleneğe uygun olarak, köftelerden birinin içine bir boncuk yerleştirilerek yemeğe kültürel bir sembolizm unsuru eklenir. Tüm köfteler şekillendirildikten sonra yapışmalarını önlemek için tepsi hafifçe bir yandan diğer yana sallanır. Bir sonraki aşamada tereyağı bir tencerede eritilir, doğranmış soğan ve ince doğranmış kurutulmuş domatesler eklenerek karamelize olana kadar sotelenir. Piştikten sonra tencereye bir litre kaynar su dökülür. Kaynama sırasında oluşan yüzey köpüğü alınınca tuz eklenir ve hazırlanan köfteler teker teker tencereye yerleştirilir. Köfteler pişerken doğal olarak kaynayan suyun yüzeyine çıkacaktır. Yemek başlangıçta yüksek ateşte pişirilir, akabinde bir saat kaynatılarak tatların gelişmesine izin verilir. Çorba pişince servis kaselerine bölünüp sıcak olarak hemen tüketilir. Boğazkale, Yerköy ve Sungurlu yörelerine ait bir yemek olan tuvarlak aşı, toplum içinde yaygın olarak bilinir ve aile toplantılarında sembolik bir unsur olarak hizmet eder. Geleneğe göre, kaşığında boncuğu bulan kişi, aile büyüklerinin yorumlarına konu olur ve genellikle o kişinin kişiliği hakkında olumlu ya da olumsuz değerlendirmelerde bulunulur (Dağdeviren, 2006).

Tuvarlak aşına işlevselci halkbilim merceğinden bakıldığında, yemeğin sosyal anlam, sembolik iletişim ve kolektif kimlik için bir araç olduğu görülür. Bir boncuğun köftelerden birinin içine yerleştirilmesi, yemeği ortak bir beklenti ve yargı ritüeline dönüştürerek toplumsal katılımı ve kuşaklar arası yorumu yansıtır. Tek bir boncuğu köftenin içine yerleştirip masada keşfedilmesini bekleme eylemi, derin psikolojik ve duygusal ihtiyaçlara hitap etmektedir: rastlantısallığın heyecanı, sürprizin neşesi ve aile bağlarının güçlendirilmesi.

Yemekte geleneksel tekniklerin ve malzemelerin (bulgur, kurutulmuş domates, sadeyağ) kullanılmaya devam edilmesi bölgesel mutfak mirasını güçlendirmektedir. Boncuğun sembolik olarak yerleştirilmesi hem mutfak becerilerini hem de kültürel gelenekleri öğreterek genç nesiller için gayri resmi eğitim araçları olarak hizmet eder. Boncuğu bulan kişi, paylaşılan topluluk değerlerini yansıtan karakter yargılarına konu olur. Bu yorumlar genellikle yaşlılardan gelir ve kuşak otoritesini pekiştirir. Boncuğun keşfedildiği gerilim dolu an, rutinden eğlenceli bir kaçış unsuru ekler. Yemeğe oyun benzeri bir doğallık katarak günlük yaşamı kültürel hikâye anlatımı ve eğlenceyle harmanlar. Tek bir gizli boncuk, bir lezzet kehaneti değil; oyun, yargı, beklenti ve mirasın yemek masasında birleştiği bir folklor odağıdır.

Bir İksir, Yedi Katman: Nazar Şerbeti

İstanbul ve çevresine özgü geleneksel bir içecek olan nazar şerbetinin hazırlanışı dört yüz elli gram şekerin kalın tabanlı bir tencereye konulmasıyla başlar. Elli gram şeker, beş gram safranla birlikte havanda ince ince dövülür. Bu sırada iki litre kaynak suyu kaynatılıp şekerin bulunduğu tencereye eklenir. Şerbet kısık ateşte yedi kez hafifçe karıştırılır. Sonra beş yemek kaşığı gül suyu yedi ayrı aşamada karışıma eklenir ve safranla aşılanmış şeker de karışıma yedi kez serpilir. Son olarak, şerbet tüketilmeden önce yedi kez süzülerek hem saflık hem de geleneksel hazırlama yöntemine bağlılık sağlanır. Nazar şerbeti, koruyucu ve onarıcı geleneklerle ilişkilendirilir ve kullanımını çevreleyen iki yaygın anlatı bulunur. Şerbetin açıklanamayan bir kaza veya talihsizlik yaşayan kişiler için etkili olduğuna inanılır. Bir kısmı da bireyin sağlığına kavuşmasına yardımcı olacağı inancıyla olayın yaşandığı yere dökülür. Bu uygulama doğaüstü varlıkları yatıştırma düşüncesine dayanmaktadır; çünkü şerbet sunma eylemi cinlere ve perilere karşı bir iyi niyet jesti olarak yorumlanır ve "Alın size ağzınızın tadını, verin bana ağzımın tadını" ifadesiyle sembolize edilir. Bir diğer yaygın inanışa göre, toprağa yedi çukur kazılır ve her bir çukura şerbet dökülür. Bu ritüelin bireyleri nazarın zararlı etkilerinden koruduğuna inanılır ve şerbetin yerel geleneklerdeki koruyucu ve ruhani bir ilaç olma rolünü pekiştirir (Dağdeviren, 2006).

İşlevsel mercekten incelendiğinde; yedi kat karıştırma, yedi aşamalı demleme ve yedi kez süzme gibi sembolik hazırlıklar şerbetin, talihsizlikleri önlemek ve şifayı davet etmek için tasarlanmış ritüelleştirilmiş bir kültürel nesne olarak rolünü ortaya koymaktadır. İçeceğin metodik bir şekilde hazırlanması, görünmeyen varlıklara sunulması ve "Alın size ağzınızın tadını, verin bana ağzımın tadını" şeklindeki sözlü ifade, insan ile görünmeyen dünya arasında ritüelistik bir müzakereyi yansıtır. Bu şekilde nazar şerbeti, kontrol edilemeyen ya da anlaşılamayan şeylere karşı koruyucu, sembolik bir sınır işlevi görür.

Titiz hazırlık süreci -karıştırma, süzme, katmanlama- sözlü ve uygulamalı eğitim yoluyla aktarılarak kültürel bilgi ve manevi sorumluluk pekiştirilir. Nazar şerbeti, hastalık veya zarar karşısında kolektif ritüelleri teşvik ederek toplumsal birliği desteklemekte ve duygusal sıkıntılarla tek başına yüzleşilmemesini sağlamaktadır. İçeceği hazırlama ve sunma eylemi hem hastaya hem de topluluğa yeniden denge ve umut duygusu sağlayan bir jest olarak hizmet eder. Nazar şerbeti bir içecek olmasının yanında, ritüelleştirilmiş bir halk ilacı, manevi bir sunu ve bir şifa anlatısıdır.

Zamana Direnen Lezzet: Memecik

Samsun yöresinin yemeği memeciğin hazırlanması, unun büyük bir karıştırma kabına konularak üzerine eşit miktarda tuz serpilmesiyle başlar. Yavaş yavaş katık (süzme yoğurt) ve su eklenir. Sert bir hamur oluşturana kadar iyice yoğrulur. Hamurun üzeri nemli bir bezle örtülüp bir saat dinlenmeye bırakılır. Dinlendikten sonra on beş eşit parçaya bölünür ve her biri hafifçe yuvarlak toplar haline getirilir. Yirmi dakikalık ek bir dinlenme süresinin ardından hamur topları bir oklava yardımıyla tek tek açılır. Yufka hamurundan biraz daha fazla bir kalınlık elde edilir. Alternatif olarak, hamur elle de açılabilir. Hazırlanan hamur daha sonra önceden ısıtılmış bir pişirme yüzeyine, tipik olarak sıcak demir bir tabağa veya ızgaraya yerleştirilir. Kabarmaya ve hava cepleri oluşturmaya başlar başlamaz, taze eritilmiş tereyağı yüzeyine eşit şekilde yayılarak lezzeti artırılır. Ya dürüm şeklinde ya da parçalanarak karpuz, kavun, peynir veya süt gibi mevsimsel eşlikçilerle birlikte tüketilir. Göçebe gruplar, geçtikleri dağların ve ovaların beslenmelerine katkıda bulunduğuna inanmaktadır. Geleneklerinin bir parçası olarak, dağlık ve açık arazilerde yolculuk ederken memeciğin bir kısmını ritüel olarak parçalayıp her dinlenme yerine saçarlar. Bu uygulama, kurtlar ve kuşlar gibi vahşi hayvanların beslenmesini sağlayarak doğal çevreye bir adak olarak hizmet etmektedir. Kültürel inanışa göre, uygulamanın sürdürülmesi esastır. İhmal edilirse, kötü şansın başlarına geleceğine ve hasatlarının bozulmasına yol açacağına inanılır. Bu gelenek, göçebelerin doğaya duydukları derin saygıyı ve yaşadıkları topraklarla olan ruhani bağlarını vurgular (Dağdeviren, 2007).

Memecik yemeğiyle ilişkili ritüel pratikler -yemeğin bir parçasının kuşlara ve kurtlara bırakılması- bu bağlamda doğaya bir adak olmasının yanında, göçerlerin yeni konak yerleriyle barış içinde bir ilişki kurma çabasıdır da denilebilir. Böylece yemek, bir yandan göçerlerin doğayla kurduğu simgesel bağı temsil ederken diğer yandan konaklama sürecini anlamlandıran bir araç hâline gelir. Yemeğin nasıl yapılacağı, ne zaman ve nasıl sunulacağı, hangi parçanın doğaya bırakılacağı gibi bilgiler, kolektif hafızaya kazınmış davranış kalıplarıdır. Nesiller arası aktarım süreci, göçer yaşamın sürekliliğini sağlarken, bireylere kimliklerini şekillendirecek

kültürel değerleri de kazandırır. Öte yandan, memeciğin hazırlanış sürecinde hiçbir adımın ihmal edilmemesi gerektiğine dair yaygın inanç, yemeği bir tür koruyucu uygulama hâline getirir. Ritüelin unutulması halinde "uğursuzluk olacağına" ve "ürünlerin bozulacağına" inanılması, yemekle birlikte dolaşan sembolik anlamların topluluk üzerindeki denetleyici gücünü gösterir. Böylece memecik günlük yaşamın olağan bir parçası hem de göçerlik deneyiminin kutsal bir yansıması olarak Türk halk kültürünün derinliklerinde yer bulur.

Bir İnancın Tatlı Hatırası: Zavuş

Ritüelistik ve sembolik uygulamalarla iç içe geçmiş bir içecek olan Bursa, Mudanya'ya ait zavuş şerbetinin hazırlanması, belirli ruhani ve kültürel geleneklere bağlılık gerektiren yapılandırılmış bir törensel süreci takip eder. Hazırlık, taze hasat edilmiş narların suyunun çıkarılmasıyla başlar. Nar taneleri bez bir torbaya konur ve suyu dikkatlice süzülerek tüm sıvının posadan ayrılması sağlanır. Eş zamanlı olarak mercimekler bir tülbente yerleştirilip sıkıca bağlanır ve fermantasyon için hazırlanır. Nar suyu bir sürahiye boşaltılıp yüksek, dağlık bir tepeye taşınır. Mercimek dolu tülbent daha sonra testinin içine daldırılır. Bu sırada önemli bir ritüel eylem gerçekleşir: töreni gerçekleştiren kişi testiye bakmalı, ağlamalı ve en az üç damla gözyaşının içine düşmesine izin vermelidir. Geleneksel inanca göre, eğer gözyaşı dökülmezse, içecek etkisini göstermeyecek ve istenen dilekler gerçekleşmeyecektir. Bu aşamadan sonra, testinin ağzı bir bezle sıkıca bağlanıp çalı çırpı ile kapatılarak iki aylık bir bekleme döneminin başlangıcı işaretlenir. Bu süre boyunca, her on beş günde bir tekrarlanan önemli bir ritüel daha gerçekleştirilmelidir: kişi alana geri dönmeli, testinin etrafında dönmeli ve üç kez "Zavuş Meryem, Zavuş Meryem" diye seslenmelidir. Birinci ayın sonunda testi akşam saatlerinde geri alınır ve bu aşamada mercimeğin neden olduğu fermantasyon süreci sıvıya şarap benzeri bir kıvam verir. Geri alındığı gün, zavuş şerbetinin yanında sadece haşlanmış mercimek tüketmek, ritüelin manevi ve sembolik önemini pekiştirir. Buhur-ı Meryem olarak da bilinen zavuş şerbeti, özellikle Ermeni kültürel pratikleri içinde ritüelistik ve sembolik geleneklerde derin köklere sahiptir. Bereket, yenilenme ve ruhani diriliş temalarını barındırdığına inanılan bu şerbet, yılbaşı ve Paskalya arasında düzenlenen törenlerin önemli bir parçasıdır. Zavuş şerbetinin hazırlanmasında mercimek taneleri ayıklanır. Zavuş suyu ve mercimeklerin bir kısmı tören testisinin yakınındaki yüksek kayalara serpilirken bir kısmı da yakın zamanda vefat etmiş akrabaların mezarlarına, ruhları için dualar eşliğinde serpilir. Bu ritüelin ruhsal olarak yeniden doğuşu kolaylaştırdığı, ölen kişinin ruhunun başka bir kişide yeniden canlanmasına izin verdiği düşünülmektedir. Ayrıca zavuş şerbeti, zorluklardan daha iyi zamanlara geçişle ilişkilendirilir. Talihsizlikleri ve acıları geride bırakmak için sembolik bir

jest olarak hazırlanıp yenilenme ve iyileşme ritüeli olarak rolünü güçlendirir. Folklor ayrıca, bu şerbetin varlığının kötü niyetli güçleri caydırdığını öne sürmektedir. Çünkü hazırlanışına tanık olduktan sonra şeytanın uzaklaştığına inanılmaktadır (Dağdeviren, 2007).

Zavuş şerbeti, Ermeni kültüründe yas, arınma ve ruhsal yeniden doğuş gibi metafizik işlevler taşıyan törensel bir içecektir. Hazırlanışındaki "ağlama ritüeli", bireysel bir boşalmanın yanında kolektif yasın ve toplumsal belleğin simgesel bir ifadesidir. Testiye düşen gözyaşları, ortak acının somutlaştığı birer anlatıya dönüşürken, bu eylem toplumun duygusal dayanıklılığını yeniden kurar. Testinin bir kısmının mezarlara veya yüksek kayalara serpilmesi; geçmişle bağ kuran, ölüleri onurlandıran ve geleneği yaşatan ortak bir sorumluluğun parçasıdır. Zavuş şerbeti koruyucu bir işlev de üstlenir. Halk arasında, bu içeceğin hazırlanmasına tanık olan kötücül varlıkların uzaklaştığına inanılır. Bu durum, içeceği bir tür manevi savunma aracı ve halk hekimliği pratiği haline getirir. Haşlanmış mercimekle yapılan sade bir sofrada tüketilmesi ise ruhsal sadeleşmeye hizmet eder.

Cadıya Karşı Tava: Cadi

Cadi ekmeğinin hazırlanma süreci, mısır unu ile tuzun karıştırılmasıyla başlatılmaktadır. Ayrı bir kapta kaynatılan su, bu karışımın üzerine dökülerek on dakika karıştırılıp ağzı kapatılır ve bir saat dinlenmeye bırakılır. Sürenin sonunda içerisine sıcak süt eklenir ve kıvam alması amacıyla yeniden karıştırılır. Elde edilen gevşek hamur, kısa bir süre daha dinlendirildikten sonra demir bir tavaya inek tereyağı sürülerek tavaya yayılır ve pişirme işlemi başlatılır. Pişirme sırasında, hamurun tavaya eşit yayılması için tavanın altına birkaç defa vurulur. Kor halindeki odun ateşi, geleneksel olarak fındık kabuklarıyla desteklenir. Hamurun altı kontrol edilerek gerektiğinde çevrilir ve diğer yüzeyinin de eşit şekilde pişmesi sağlanır. Cadi ekmeği yanında sütlü tereyağlı yumurta ile servis edilir, kıvamı isteğe bağlı olarak su ile açılabilir. Yemeğe dair sözlü kültürde yer alan anlatılara göre, bu ekmek komşulara dağıtıldığında toplum içi ilişkilerin güçlendiği ve kötü ruhların, özellikle de "cadıların" uzak tutulduğu kabul edilir. Her yılın ilk haftasında yapılmayan ekmeğin uğursuzluk getireceğine inanılır (Dağdeviren, 2007).

Düzce ve çevresine ait cadi ekmeği geleneği; toplumsal düzeni koruyan, ritüelistik olarak yapılandırılmış bir kültürel form olarak değerlendirilmelidir. Komşulara dağıtılmasıyla birlikte sözlü kültürdeki dedikodu yapmama ve toplulukla uyum içinde yaşama öğütleri, yemek aracılığıyla normatif düzenlemelere dönüşür. Dağıtım yapılmazsa "bir hır çıkacağına" inanılması, bireylerin sosyal sorumluluklarını yerine getirmesi için dolaylı bir denetim mekanizması oluşturur. Her yılın ilk haftasında yapılan cadi ekmeği, zamanın halk tarafından yapılandırılması ve döngüselliğin kültürel olarak düzenlenmesidir.

Bir Yemek Ritüeli: Arap Aşı

Orta Anadolu ve Akdeniz Bölgesi'ne ait Arap aşı, av kuşlarıyla hazırlanan ve ritüel temelli bir sunum biçimine sahip geleneksel bir yemektir. Hazırlık süreci çulluk gibi av kuşlarının tüylerinin yolunması, açık ateşte tütsülenerek temizlenmesiyle başlar. Ardından kuşlar, köpükleri sürekli alınmak suretiyle üç saat kısık ateşte haşlanır. Pişirme tamamlandığında etler elle dikkatlice didiklenir. Diğer taraftan, ayrı bir tavada keçi tereyağında bulgur unu kavrulup içerisine av eti eklenerek baharatlarla tatlandırılır. Karışımın homojen kıvam alması için sürekli karıştırılması gereklidir. Eş zamanlı olarak hazırlanan hamur ise kaynar suya azar azar hurma çekirdeği unu eklenerek, sürekli karıştırmak suretiyle koyu bir kıvam elde edilene dek pişirilir. Soğutulup bakır bir tepsiye dökülen hamur, oda sıcaklığında şekillendirilir, dilimlenir ve servis için hazırlanır. Geleneksel tüketim biçiminde hamur ve et yemeği ayrı ayrı sunulur; kaşığa önce hamur sonra et suyu konur. Eğer hamur sıvıya düşerse, bunun masadaki kontrollü davranışın bozulduğu anlamına geldiğine inanılır ve o kişi hamuru çiğnemeden yutmakla yükümlü olur. Ayrıca düşürme davranışı, evinde yemek verme zorunluluğuyla cezalandırılır. Tarihsel olarak yalnızca av eti ve hurma çekirdeği unu kullanılan Arap aşı, günümüzde tavuk eti ve buğday unuyla yapılan modern yorumlara da sahiptir. Ancak yemeğin özgün formu, hâlen bazı bölgelerde sosyal hafızayla birlikte yaşatılmaktadır (Dağdeviren, 2011).

Arap aşı, birlikte yeme ritüeline dayanan ve sosyal düzenin sınandığı bir kültürel performanstır. Bu yemeğin işlevsel halkbilimi çerçevesinde ele alındığında, pek çok toplumsal ve simgesel işleve sahip olduğu görülür. Yemeğin tüketim biçimi, toplu yeme ritüelleri aracılığıyla bireysel davranışların gözlemlendiği ve değerlendirildiği bir sahne sunar. Hamurun sıvıya düşürülmesi yalnızca fiziksel bir hata değil; simgesel düzeyde "dikkatsizlik", "kendini kontrol edememe" ya da "sofradaki kurallara aykırılık" olarak değerlendirilir. Bu hata, kişinin sosyal yükümlülük altına girmesiyle sonuçlanır: Yemek verme geleneği, hatanın telafi edilmesini sağlar ve bu durum hem sorumluluğun hem de paylaşmanın kültürel mekanizmalarını harekete geçirir. Bu yönüyle yemek, bir nevi sosyal dengeleyici işlev görür. Hurma çekirdeği ununun kullanımı; uzun süreli saklama, yeniden değerlendirme ve doğallıkla bağlantılı bir besin kültürünü temsil eder. Günümüzde bu bileşenin kullanımının kaybolması, bir malzeme değişikliğinden öte geleneksel mutfak bilgisinde bir kopuş anlamı taşır. Yemeğin, "arabaşı" gibi farklı adlarla anılması, yerel farklılıkların kültürel çeşitliliğe katkısını gösterirken kökenine dair sözlü tarih anlatıları da onu bir anlatı taşıyıcısı haline getirir.

Yarısı Hamur Yarısı Hikâye: Hampal (Hambal)

Bilecik'in Bozüyük ilçesine bağlı Karaağaç köyü ve çevresinde yapılan hampal (hambal), yöre mutfak kültürünün besin açısından zengin ve toplumsal yönleri güçlü bir hamur işidir. Sert kıvamlı bir hamurun açılmasıyla elde edilen bu yemek, haşlanıp ezilmiş patates, soğan, tereyağı ve baharatlarla zenginleştirilmiş bir iç harçla hazırlanır. Hamur parçaları özenle kesilir, iç harçla doldurulur ve yarım ay şeklinde kapatılarak kaynar, tuzlu suda haşlanır. Üzerine kızgın yağda kavrulmuş kırmızı biber gezdirilerek ya da yoğurt eşliğinde servis edilir. Hazırlık süreci, ustalık gerektiren hamur yoğurma, açma ve iç harcı dengeli yerleştirme teknikleriyle şekillenir (Dağdeviren, 2017).

Hampal, un ve patatesin doyuruculuğu, tereyağının enerji verici niteliği, özellikle tarımsal üretim dönemlerinde yoğun emek harcayan topluluklar için besleyici bir öğün sunar. Kültürel olarak, bu yemeğin hazırlanışı bir araya gelme, imece usulü çalışmayı teşvik eder. İçine sembolik olarak "sürpriz" yerleştirilmesi, toplumsal etkileşimi ve eğlenceyi artırırken bir tür sosyal kontrol mekanizması işlevi görür. Cezalandırma ritüeli, geleneksel mizah anlayışıyla birleşir. Hampal, böylece yörede topluluk bilincini, paylaşma kültürünü ve kuşaktan kuşağa aktarılan mutfak tekniklerini yaşatan bir pratik haline gelir.

Rüyanın Gerçeğe Dönüştüğü Sofra: Yumurta Dolması

Yumurta dolmasının hazırlanışında öncelikle altı adet Kazıklı tavuğu yumurtasından dört tanesi bir litre suda on beş dakika haşlanır. Bu sırada maydanoz, dereotu ve taze soğan temizlenerek ince ince doğranır. Haşlanmış yumurtalar soğuk suya alınır ve kabukları dikkatlice soyulur. Aksi takdirde yemeğin formu bozulur. Soyulan yumurtalar boylamasına ikiye bölünür ve sarıları ayrı bir kapta toplanır. Sarıların üzerine doğranmış yeşillikler, baharatlar ve yeterli miktarda tuz eklenerek homojen bir harç elde edilir. Bu harç, yumurtaların boşaltılmış kısımlarına doldurulur. Ayrı bir kapta iki adet çiğ yumurta çırpılır. Doldurulmuş yumurtalar önce çırpılmış yumurtaya bulanır, sonra yağlanmış tavaya, iç kısımları alta gelecek şekilde özenle yerleştirilir. Orta ateşte, her iki tarafı ikişer dakika olacak biçimde kızartılır. Yumurta dolması, soğutulmadan servis edilerek tüketilir. Yerel inanışa göre, rüyasında ölmüş birini gören kimselerin yumurta dolması yapıp en az yedi komşuya dağıtması gerektiğine inanılır (Dağdeviren, 2017). Bu gelenek hem rüyadaki olumsuzlukları gidermeyi hem de topluluk içinde dayanışmayı sürdürmeyi amaçlar.

Yumurta dolması, sosyal ve psikolojik bir ihtiyacı karşılayan ritüel niteliğinde bir yiyecektir. Haşlanan yumurtaların içinin çıkarılıp yeniden doldurulması, sembolik olarak "yeniden doğuş"

ve “hayatın sürekliliği” kavramlarını çağrıştırır. Özellikle ölümle ilişkilendirilen rüya inanışı, bu yemeği bir tür kültürel “korunma ve arınma” aracı hâline getirir. Günlük sofralarda olduğu kadar, ritüel bağlamlı hazırlıklar sırasında da sofraya keyif ve farklılık katar. Yeni kuşaklara yemeğin yapım tekniği ve rüya sonrası uygulanan geleneksel çözüm öğretilir. Böylece hem mutfak kültürü hem de inanışlar aktarılır. Yemeğin en az yedi komşuya dağıtılması, dayanışma ve paylaşım değerlerini pekiştirir. Birey, toplumsal bağlarını bu ritüel aracılığıyla yeniden onaylar. Ölüm gibi kaygı uyandırıcı bir durumun rüyada görülmesi, bu yemeğin hazırlanıp dağıtılmasıyla yatıştırılır; birey psikolojik bir rahatlama yaşar. Bursa’nın Kazıklı köyünde varlığını sürdüren bu gelenek, bireyin endişelerini topluluk dayanışmasıyla hafifleten güçlü bir halkbilimsel örnektir.

Şifa, İnanç ve Lezzet Arasında: Dağdağan Köftesi

Kıyma, ince doğranmış soğanla birlikte yoğrulur. İçine tuz, karabiber ve havanda dövülmüş dağdağan eklenir. Yoğrulup yirmi parçaya bölünerek yassı köfteler hazırlanır. Ayrı bir tavada doğranmış soğanlar yağda kavrulur, sararınca üzerine pekmez ve dağdağan sirkesi eklenip beş dakika pişirilerek özleşmesi sağlanır. Köfteler ızgarada iki tarafı eşit şekilde kızartılır. Pideler de yağla hafifçe kızartılarak tabaklara alınır, üzerine yoğurt yerleştirilir. Köfteler yoğurdun üstüne konur. En üste pekmezli kavrulmuş soğan gezdirilerek servis edilir. Dağdağan meyvesi bazı yörelerde çerez olarak da tüketilir. Bölgesel olarak *togot, dağın* gibi farklı adlarla bilinir. Dağdağan ağacı genellikle mezarlıkların yakınında bulunur. Burada edilen duaların kabul edileceğine, ağacın kutsal kabul edildiğine inanılır. Ayrıca bu ağacın altına gömüldüğünde, içinden hazine çıkacağına dair de bir inanç vardır (Dağdeviren, 2019).

Urfa Siverek kültüründe şifa, inanç ve paylaşımı bir arada barındıran dağdağan köftesi, kültürel inançların ve doğa ile kurulan kutsal ilişkinin yansımasıdır. Ağacın kutsallığı, köftenin hazırlanışında da kendini gösterir. Bu nedenle yemek, maddi ihtiyaçların yanında manevi ihtiyaçlara da yanıt verir. Izgarada pişen köftenin sofralara kattığı tat ve keyif mevcuttur. Dağdağan ağacının kullanımına dair bilgilerin nesilden nesile aktarılması söz konusudur. Mezarlıklarla ilişkilendirilmesi, ölü kültü ve atalara saygının günlük yaşamda devam ettiğini gösterir. Şifa bulma, dua etme ve umut bağlama yönüyle bireylere manevi bir teselli sunar.

Odun Ateşinde Tüten Lezzet: Saca Basma Çorbası

Güneydoğu Anadolu, Urfa ve çevresinde yapılan çorba için odun ateşinde köz haline gelmiş sac ısıtılır. Halka halka doğranmış domates ve soğanlarla boylamasına kesilmiş biberler, hafif zeytinyağı, tuz ve karabiberle harmanlanır. Sebzelerin her iki yüzü eşit biçimde tuzlanıp

yağlandıktan sonra sacın üzerine serilir ve yakmadan kızarıncaya dek pişirilir. Pişen sebzeler geniş bir havana alınır, tokmak yardımıyla ezilerek macun kıvamına getirilir. Elde edilen karışım, bakır bir tencerede kalan yağ ile buluşturulur. Ezilmiş sarımsaklar ilave edilerek hafifçe kavrulur, bulgur eklenir ve kısa süreli kavurma işleminden sonra reyhan katılır. Bekletilen sebze macununa turşu suyu ve tavuk suyu ilave edilerek on dakika kaynatılır. Son aşamada sebzeler ve baharatlarla bütünleşmiş olan çorba ocaktan alınır, tuzu kontrol edilip gerekirse eklenerek servis edilir. Bu yemek çoğunlukla kış öncesinde kadınların bir araya gelerek yufka ekmeği hazırlama sürecinde ortaya çıkan "saca basma" geleneğiyle bağlantılıdır. Çorba, ekmeğin üzerine basılarak hazırlanan sac kültürünün bir uzantısı olarak görülür. Kış gelmeden birkaç kez yapılıp içildiğinde, hastalıklardan ve kötü ruhlardan korunulacağına dair bir inanış mevcuttur (Dağdeviren, 2019).

Çorba, kış öncesi bedeni güçlendirmeye ve hastalıklara karşı korumaya yönelik bir beslenme pratiğidir. Kullanılan malzemelerin (domates, soğan, biber, turşu suyu, tavuk suyu) hem bağışıklığı destekleyici hem de doyurucu özellikleri bu işlevi açıkça gösterir. Çorba, tarımsal ürünler ve et suyunun birleşimiyle besin ve sağlık kaynağıdır. "Kötü ruhları uzaklaştırma" inancı, bireylere güven ve içsel huzur sağlar. Kadınların bir araya gelerek yufka ekmeği açmaları ve çorbayı hazırlamaları, toplumsal dayanışma ve kolektif emeği güçlendirir. Nesiller boyu aktarılan pişirme teknikleri, sac kültürünün sürekliliğini sağlar. Çorba; dayanışmanın, mevsimsel geçiş ritüellerinin ve toplumsal birlikteliğin simgesi olarak ortaya çıkar.

Sabırla Kaynayan, Paylaşılarak Tüketilen: Herise

Hatay yöresinde yapılan yemek için bakır tencereye yarma buğday, nohut ve kemikli etler birlikte konularak üzerine tuz ve dörde bölünmüş soğan eklenir. Güçlü ateşte kaynatma sırasında oluşan köpükler alınır, pişirme sürdürülür. Ocağın ateşi kısılıp tencere kapatılır. Etler kemiğinden ayrılıncaya ve buğday özleşinceye kadar kaynatılır. Pişen etler kemiklerinden ayrılır, lifler hâline getirilir ve yeniden tencereye eklenir. Bu sırada karışım, tahta tokmak yardımıyla uzun süre dövülerek özdeşleşmesi sağlanır. Başka bir tavada yağ eritilerek keşk (kurutulmuş yoğurt) ile birlikte karışıma eklenir. Ayrı bir tavada tereyağı eritilip içine cevizler atılır, kısa süre kavrulduktan sonra pul biber eklenerek yemeğin üzerine dökülür. Böylece tereyağlı, cevizli ve biberli sos ile bütünleşen herise, sıcak olarak sofraya taşınır. Herise, Anadolu'nun farklı bölgelerinde *keşk, keşka, keşek, harise, hrise, aşur* gibi farklı isimlerle bilinir ve genellikle küçükbaş hayvan etiyle yapılır. Bayramlarda, düğünlerde ve cenazelerde topluca pişirilmesi, yemeğin toplumsal hafızadaki önemini göstermektedir. Bölgelere göre sade veya baharatlı çeşitleri de bulunmaktadır (Dağdeviren, 2020).

Herise, tarihsel olarak farklı inanç toplulukları arasında ortak anlamlar üreten güçlü bir kültürel simgedir. Osmanlı coğrafyasında özellikle Ermeni Hristiyan toplulukları arasında herisenin; belirli dini dönemlerde, kutsal günler öncesinde ya da ölü anmaları sırasında toplu biçimde hazırlanıp tüketilmesi, bu yemeğin kolektif bir ritüel olarak konumlandığını göstermektedir. Kilise çevresinde ya da cemaat mekânlarında büyük kazanlarda pişirilen herise; eşitlik, paylaşım ve topluluk içi dayanışma fikrini somutlaştıran bir yemek olarak algılanmıştır.

Herisenin bu ritüel bağlamı, onu Ermeni Hristiyan geleneğiyle sınırlı bir yemek olmaktan çıkarır, Müslüman topluluklarla da ortak bir anlam alanında buluşturur. Kaynaklarda herisenin hem Hristiyan hem de Müslümanlar tarafından rağbet görmesi, bu yemeğin dinsel sınırları aşan bir cazibe ve simgesel güç taşıdığını düşündürmektedir. Toplu pişirme, uzun bekleyiş ve sabır gerektiren hazırlanma süreci, heriseyi bedeni doyurmanın ötesinde, ruhani yoğunluğu olan bir deneyime dönüştürür. Bu yönüyle herise; kutsallık, hatırlama ve toplumsal birliktelik kavramları etrafında şekillenen bir törensel yemek niteliği kazanır. Dolayısıyla herisenin tarihsel anlatılarda şiirsel bir dille yüceltilmesi, ona duyulan özlemin sürgün, memleket hasreti ve dini bağlılık gibi duygularla iç içe aktarılması tesadüfi değildir. Bu anlatılar, heriseyi ait olunan topluluğu, inancı ve geçmişi temsil eden güçlü bir kültürel işaret olarak konumlandırır. Bu tarihsel ve simgesel arka plan, herisenin işlevsel düzeyde neden bu denli kalıcı ve anlam yüklü bir yemek olduğunu açıklayan temel zemini oluşturur (Singer, 2015).

Herise, işlevsel halkbilim açısından toplumsal dayanışmanın ve kolektif emeğin somut sembolüdür. Bilhassa imece kültürü ile yapılan hazırlık süreci, köy halkını ortak bir çabanın etrafında toplamaktadır. Bu yönüyle yemek, fizyolojik ihtiyacın yanında sosyal birlik ihtiyacına da karşılık verir. Herise; düğün, Haç Bayramı (10-15 Eylül) ve yas sofralarında tüketilerek ritüel yemek hüviyeti kazanır. Birlikte dövülen, kazanlarda ağır ağır pişirilen bu yemek sabır, süreklilik ve paylaşım kavramlarını temsil eder. Ayrıca Samandağ, Harbiye ve Hanyolu çevresinde Meryem Ana Yortusu veya özel günlerle ilişkilendirilmesi, yemeğe dini ve sembolik bir anlam da kazandırır. Bu işlevsellik, herisenin kolektif hafıza taşıyıcısı ve kültürel ritüel aracı olduğunu açıkça ortaya koyar.

Bahçeden Tavaya, Tavadan İnanca: Yeşil Patlıcan Kızartması

Yeşil patlıcanlar yarım santim kalınlığında dilimlenerek üzerlerine tuz serpilir ve on dakika bekletildikten sonra acı sularının çıkması sağlanır. Bu sırada sarımsaklar soyularak havanda tuz ile birlikte dövülür ve yoğurt ile karıştırılarak özdeşleştirilir. Tuzlu suda iyice durulanan patlıcanlar kurutulduktan sonra kızgın yağda her iki yüzü de ikişer dakika kızartılır. Servis tabağına alınarak üzerine sarımsaklı yoğurt gezdirilir ve ince doğranmış maydanoz ile süslenir.

Yeşil patlıcan Türkiye'de nadiren rastlanmakla birlikte, belirli bölgelerde özellikle kızartmasıyla sevilerek tüketilmektedir. Halk inanışına göre bostancı, patlıcanların arasında ilk kez yeşil patlıcan gördüğünde bu durum cennete gideceğinin işareti olarak kabul edilmiştir. Bostanda ilk yeşil patlıcanı gören kişinin cennete gideceğine kesin gözüyle bakıldığı rivayet edilir (Dağdeviren, 2020).

Eskişehir, Kütahya ve çevresinde yapılan yeşil patlıcan kızartması, işlevsel halkbilim açısından yalnızca nadir bir sebzenin mutfaktaki kullanımını göstermemekte, inanç ve sembol değeri de taşır. Yemek, "ilk yeşil patlıcanı görenin cennete gideceği" inancı sayesinde psikolojik bir güven ve metafizik bir anlam sağlar. Böylece tarla ürününün gözlenmesi sıradan bir tarımsal süreç olmaktan çıkıp, metafizik bir deneyime dönüşür. Bu yemek nadirliğin değer kazanmasına örnek teşkil eder. Yeşil patlıcanın ender bulunması, onu hem gastronomik hem de kültürel bakımdan özel kılar. Sarımsaklı yoğurt ve kızartma tekniği ile birleşerek sofrada kolektif tüketim nesnesine dönüşür. Böylece bir yandan besleyici ve ferahlatıcı işlev görürken, diğer yandan halk inanışlarıyla bütünleşerek dini/mitik bir anlam taşıyıcısı haline gelir.

Güneşe Adanan Sofra: Şemşemotik

Batman ili ve çevresinde yapılan yemek için geniş bir tencerede su kaynatılır, içine tuz ilave edilir. Bu sırada un, tuz ve su ile kulak memesi yumuşaklığında bir hamur hazırlanır ve üzeri nemli bezle örtülerek dinlenmeye bırakılır. Ayrı bir tavada koyun eti kendi suyu ve yağı çıkıncaya kadar kavrulur. Baharat, pirinç ve ince kıyılmış maydanoz eklenir, tüm malzemeler özenle harmanlanır. Hazırlanan iç harç bir kenarda bekletilir. Dinlenmiş hamur bezelere ayrılır, oklava ile açılır ve bardak ağzı ile yuvarlak parçalar kesilir. Her bir hamur parçasının ortasına iç harçtan konur, kenarları sıkıca kapatılarak şekil verilir. Hazırlanan hamurlar kaynayan suya bırakılır, üç-dört dakika haşlandıktan sonra tabaklara alınır ve üzerine kızdırılmış tereyağı gezdirilerek servis edilir. Yemeğin kızartılarak ya da farklı malzemelerle (soğanlı, safranlı, üzümlü) çeşitleri yapılır. Yemeğin *şemsek, şemşematik, şemşematık, şemşemok* gibi farklı adlarla da anıldığı belirtilir. Doğu ve Güneydoğu mutfaklarında köklü bir geçmişi vardır. Yalnızca özel günlerde değil, güneş tutulması sırasında da yapıldığı aktarılır. Güneşe adandığına inanılan bu yemekle tutulmanın olumsuz etkilerinden korunulacağı düşünülür. Bu nedenle kozmik bir anlam yüklenen ritüel niteliği taşır (Dağdeviren, 2020).

Şemşemotik, ritüel ve toplumsal dayanışma yemeğidir. Hazırlanışı ve paylaşımı sırasında hem aile içi birliktelik hem de doğa olaylarına (örneğin güneş tutulması) karşı topluluk halinde verilen sembolik bir tepki gözlenir. Yemek kozmik düzene uyum sağlama, belirsizlikleri aşma ve toplumun ruhsal huzurunu koruma aracı olarak da işlev görür.

Doğanın Saklı Armağanı: Kozalak Şerbeti

Çam kozalaklarının yaprakları ayrılarak tane biçimine getirilir. Geniş bir tencereye yayla suyu konulur ve odun ateşi üzerinde kaynatılır. Kaynamakta olan suya kozalaklar ilave edilerek on dakika kaynatıldıktan sonra ocaktan alınır. Bal ve kozalak sirkesi eklenip karıştırılır. Üstü kapatılıp soğumaya bırakılır. Daha sonra tülbent yardımıyla süzülür, çam kütüğünden oyulmuş küleğe aktarılır. Beş gün serin bir yerde bekletildikten sonra, içecek hem sıcak hem soğuk şekilde yemeklerin yanında veya şifa amacıyla tüketilebilir. Kozalak şerbeti, yörede "kütük küleği şerbeti" adıyla da anılır. Yalnızca sofrada içilmekle kalmayıp hamur ve turşu mayası olarak da kullanılabilmektedir. Özellikle Köknar, Toroslar ve Ege bölgelerinde sıklıkla bulunur. Sözlü kültürde, kozalak şerbetinin doğan ilk erkek çocuğa dağıtıldığında uğur getireceğine inanılmıştır. Bu ritüelin üç ila yedi gün arasında sürdüğü, ilk erkek çocuğun ardından kız çocukları için uygulanmadığı aktarılmaktadır. Ayrıca şerbetin bütün dertlere derman sağladığına dair inançlar da yaygındır (Dağdeviren, 2021).

Kozalak şerbeti, doğa ile insan arasındaki bağın güçlendirilmiş hâlidir. Yayla suyu, kozalak, bal ve sirkenin birleşmesi, topluluğun çevresiyle kurduğu uyumun göstergesidir. Bu şerbetin özellikle ilk erkek çocuk doğduğunda dağıtılması, doğumun toplumsal bir olay olarak kutlanmasını ve kutsanmasını sağlar. Şerbet, yemek sofralarında serinletici ve lezzet verici bir unsur olarak keyif sağlar. İlk erkek çocuk doğumunda üç ile yedi gün boyunca dağıtılması, aile ve soyun devamlılığını onaylayan ritüel bir işlev üstlenir. Ritüelin uygulanışı ve şerbetin hazırlanışı, kuşaktan kuşağa aktarılan kültürel bir bilgi ve uygulamadır. "İlk erkek çocuğa dağıtılır" kuralı, toplumda erkek evladın simgesel önemini ve bu önem etrafında şekillenen değer yargılarını pekiştirir.

Sevginin Sofraya Düşen Gölgesi: Malgadın Mantarlı Kaygana

Geniş bir tavaya tereyağının yarısı konularak kızdırılır. Soğanlar eklenir, iki üç dakika karıştırılarak pişirilir. Sonrasında mantarlar ilave edilir, on beş dakika kavurma işlemi sürdürülür. Tuz ve karabiber katılarak özleşmesi sağlanır. Kavrulmuş mantarlar ayrı bir kaba alınıp dinlendirilir. Bu sırada yumurtalar geniş bir kapta çırpılır, un ve bir miktar tuz eklenerek karıştırılır. Dinlendirilmiş mantarlar ilave edilip özleşene kadar çırpılır. Yayvan bir tavada tereyağının kalan kısmı eritilip kızgın hâle getirilir. Karışımdan kepçeyle parçalar alınarak tavaya dökülür, iki tarafı sararıncaya kadar kızartılır. Soğumadan; ayran, çay, hoşaf veya yoğurt eşliğinde tüketilir. Kaygana, Anadolu'nun birçok bölgesinde farklı tekniklerle yapılır. Kayısıdan kayısıya, tatlıdan tuzluya çeşitlenebilir. Bazı yörelerde yumurtasız olarak hazırlanır; su, tuz ve unla pişirilir. Marmara bölgesinde *malkadı* adıyla bilinir. Batı Karadeniz'de ise *ibişke*

ve *kurt kulağı* olarak adlandırılır. Sonbahar yağmurlarının ardından toplanan mantarlar bu yemeğin temelini oluşturur. Yörede en sevilen mantar yemeklerinden biridir. Özellikle genç çiftler, mantar toplarken beraber olduklarında bu yemeği pişirirler ve mantarın sağladığı güç sayesinde sevgilerinin kalıcı olacağına inanırlar. Bu nedenle her yıl aynı ritüeli tekrarladıkları aktarılır (Dağdeviren, 2021).

Bilecik çevresinde yapılan malgadın mantarlı kaygana, bağların güçlendiği bir ritüeldir. Sonbaharda doğanın sunduğu mantar, genç çiftlerin birlikte toplamasıyla sevgi ve birlikteliğin simgesi hâline gelir. Evlilik öncesi ya da sonrası ilişkilerin güçlenmesiyle kaygana, toplumsal düzenin korunmasına aracılık eder. Tereyağında kavrulmuş mantar ve yumurta birleşimi sofrada haz yaratır. Çiftlerin mantarı birlikte toplaması, toplumsal ilişkilerde dayanışma ve birlik fikrini onaylayan bir uygulamadır. Mantarı tanıma, toplama ve yemeği hazırlama bilgisi kuşaktan kuşağa aktarılır. "Genç çiftler beraber mantar toplar ve kaygana yapar" söylemi, sevgi ve birlikteliğin sürdürülmesi yönünde kültürel bir beklentiyi pekiştirir.

Yedi Kapının Çorbası: Tere Çorbası

Islatılmış çökelek kurusu yoğurtla birlikte çırpılır. Su eklenerek tencere ocağa alınır ve devamlı aynı yönde karıştırılarak kaynaması sağlanır. Kaynamaya başladığında bulgur ilave edilir, birkaç dakika kaynatmaya devam edilir. Daha sonra kıyılmış tere eklenir, beş dakika daha pişirilir. Ayrı bir tavada tereyağı kızdırılır, içine pul biber eklenip kısa süre kavrulduktan sonra çorbanın üzerine dökülüp servis edilir. Türkiye'de tere yalnızca çorba olarak değil, dürüm, salata ve kavurma şeklinde de tüketilmektedir. Ayrıca tereyle salçasız, sütlü veya sütsüz farklı çorbalar yapılabildiği gibi turşusu da hazırlanır. İlkbaharda, ikinci cemre düşmesinin ardından çıkan tereden yapılan çorba çeşitli dileklerle birlikte pişirilir ve en az yedi kişiye dağıtılır. Bu ritüeli gerçekleştiren hem pişirenin hem de yiyenin ömrünün uzayacağına, yenileneceğine ve ruhunun arınacağına inanılır. Bu nedenle yılda en az yedi kez tere çorbası yapılması gerektiği aktarılır (Dağdeviren, 2021).

İç Anadolu, Nevşehir ve Hacıbektaş çevresine ait tere çorbası, cemre zamanıyla bağlantılı yenilenme ve arınma ritüelinin parçasıdır. Baharın gelişiyle doğanın canlanması, çorbanın sofrada yeniden doğuş ve sağlık sembolü olmasına yol açar. Doğa döngüsüyle uyumlu bir toplumsal ritüeli sürdürür. Tere çorbası, bahar sofralarında lezzet ve hafiflik sağlayarak keyif verir. "İkinci cemre sonrası yapılır ve dağıtılır" geleneği, toplumun doğa döngüsünü ritüel aracılığıyla onaylamasını sağlar. Terenin hangi dönemde toplanacağı, nasıl pişirileceği ve kimlere dağıtılacağı bilgisi kuşaktan kuşağa aktarılır. "Yılda yedi kez yapılmalı ve en az yedi kişiye dağıtılmalı" söylemi, bireylerin davranışını yönlendiren normatif bir kural hâline gelir.

Yaşamın Yeşeren Suyu: Semeni

Iğdır ve çevresinde yapılan semeni için buğday, bol suyla yıkanarak bir süre nemli bırakılır ve süzülür. Daha sonra bez çuvallara doldurulup düzenli aralıklarla sulanıp filizlenmeye bırakılır. Filizlenme süresi iklim koşullarına bağlı olarak değişkenlik gösterir. Çimlenen buğday taneleri geniş teknelere alınarak ayrıştırılır ve havanlarda ezilip özsuyu çıkarılır. Elde edilen öz, süzülerek kaplara aktarılır. Bu işlemden elde edilen sıvı, ev halkı tarafından bardaklar dolusu içilir ve "abıhayat şerbeti" olarak adlandırılır. İnanç bağlamında bu içeceğin bedeni tazeleyeceği ve ruha iyi geleceği düşünülerek tüketilir. Ayrıca buğday özsuyundan elde edilen karışımın kaynatılmasıyla koyulaşan tatlı formu da yapılır; kazanda sürekli karıştırılarak kıvam alıncaya kadar pişirilir ve sofra tatlısı olarak ikram edilir. Semeni, sadece bir içecek veya tatlı değil, baharın gelişiyle birlikte doğanın uyanışını sembolize eden bir ritüeldir (Dağdeviren, 2022).

Semeninin hazırlanışı ve tüketimi, bireylerin doğa döngüsüyle uyum içinde yaşamalarını sağlayan yaşamsal bir gerekliliğin kültürel yansımasıdır. Bu içecek, bahar mevsiminde bedenin güçlenmesi ve topluluk üyelerinin yenilenmiş hissetmesi işlevini görür. Nevruz kutlamalarında topluca yapılarak şenlik havası yaratır. Yeni nesillere bolluk, bereket ve yeniden doğuş inancını aktarır. Paylaşımın ve birlikteliğin önemini hatırlatarak sosyal dayanışmayı güçlendirir. Doğanın her yıl yeniden dirilişinin insana da umut ve canlılık vereceği düşüncesini somutlaştırır. Bu yönleriyle semeni, toplumun tabiatla olan bağını, yeniden doğuş inancını ve kolektif yaşamın sürekliliğini pekiştiren kültürel bir semboldür.

Bir Çiçeğin Şifa Yolculuğu: Yılan Çiçeği Şerbeti

Geniş bir tencerenin içerisine yılan çiçekleri konur. Üzerine önce limonlar eklenir, sonra toz şeker ilave edilerek elle yoğrularak özleşmesi sağlanır. Daha sonra sıcak su karışımın üzerine dökülür. Bal eklenir ve karıştırılarak homojen bir karışım elde edilir. Üzeri kapatılarak dört saat dinlendirilir. Dinlenen şerbet süzülerek cam kavanoza alınır ve ağzı sıkıca kapatılır. İsteğe bağlı şekilde buzdolabında soğutulur. Yılan çiçeği, bölgedeki halk arasında farklı isimlerle anılmaktadır. Bu bitki "bal çiçeği," "sığır dili otu çiçeği" ve "ballıbaba çiçeği" olarak da bilinmektedir. Renk ve biçim açısından çok sayıda farklı türü vardır ve bölgedeki çeşitliliğin yüzün üzerinde olduğu söylenmektedir. Söylentiye göre yılan çiçeği, özellikle kadın hastalıklarının tedavisinde şifa kaynağı olarak kabul edilmektedir. Bitkinin yapraklarının yılan sokmalarında panzehir olarak kullanıldığına inanılmaktadır. Bazı inançlarda ise yılan çiçeği ile hazırlanan şerbetin, onu içen kişilerin ömrünü uzatacağı ve canlılık vereceği dile getirilmektedir. Özellikle Hıdırellez sabahında yılan çiçeğini gören ve toplayan kişilerin

ellerine sağlık ve bereket geçeceğine inanılır. Bu kişilerin genellikle abdallardan çıktığı düşünülür ve ellerinin şifa taşıdığı kabul edilir (Dağdeviren, 2022).

Muğla, Datça'da yapılan yılan çiçeği şerbeti, bireylerin serinleme ve sıvı ihtiyacını karşılar. Öte yandan şifa kaynağı olarak kullanılması, hastalıkların tedavisi ve korunma ihtiyacını karşılar. Hıdırellez sabahında toplanması ve ritüel olarak paylaşılması ise toplumsal bağları güçlendiren bir sosyal işlev üstlenir. Bu şerbet, bireysel sağlığı destekleyen bir unsur ve topluluk içinde birlik ve dayanışmayı sağlayan bir araç olarak değerlendirilebilir. Hazırlanışı, kuşaktan kuşağa aktarılır. Genç bireyler, Hıdırellez ve benzeri ritüellerin anlamını ve kültürel değerlerini öğrenirler. Şerbetin özellikle belirli dönemlerde, Hıdırellez gibi önemli günlerde hazırlanması, topluluk üyelerinin geleneksel normlara bağlılığını pekiştirir. Bereket, sağlık ve toplumsal dayanışma gibi değerler bu içeceğin etrafında yeniden üretilir. Şerbetin hazırlanması ve toplu olarak içilmesi, bireylerin günlük yaşamın sıkıntılarından uzaklaşmalarına yardımcı olur. Ritüel ortamlarında topluluğa huzur ve neşe katar. Belirli zamanlarda ve belirli kişiler tarafından hazırlanması gerektiğine dair inançlar, toplumsal düzenin korunmasını sağlar. Bu kurallar, topluluğun kültürel sürekliliğini güvence altına alır.

Sıcak Tavadan Ritüel Sofrasına: Borana

Yoğurt, sarımsak ve tuz birlikte çırpılarak özdeş bir karışım elde edilir. Tavaya tereyağı eklenip kızdırılır. Yumurtalar, kırılmadan tavaya tek tek bırakılır ve kısık ateşte pişirilir. Pişen yumurtalar bir kenara alınır. Geriye kalan tereyağı kızgın hale getirilir ve üzerine sarımsaklı yoğurt gezdirilir. Yoğurtlu karışım kısık ateşte sürekli karıştırılarak ısıtılır. Pişirilen yumurtalar yufka ekmeğinin üzerine alınır ve üzerine yoğurtlu karışım dökülür. Son olarak pul biber, kalan tereyağı içerisinde hafifçe kızdırılıp yemeğin üzerine gezdirilir. İnce kıyılmış maydanoz serpilerek sıcak servis edilir. Bu yemek, İç Anadolu ve Karadeniz bölgelerinde yaygın olarak bilinir ve farklı isimlerle hazırlanır. Batı kesimlerinde yumurta doğrudan yoğurtlu karışıma kırılarak pişirilir. Semizotu, patates ve çeşitli sebzelerle hazırlanan çeşitleri de bulunmaktadır. Borana, aynı zamanda kahvaltı ve akşam yemeklerinde sofraların vazgeçilmez bir unsurudur. İlkbahar aylarında havaların ısınmasıyla birlikte yumurtaların çok güzel olduğu ve borananın her derde şifa olduğu düşünülür. Bu nedenle evde bereketin artması için borananın bu dönemde mutlaka yapılması gerektiği düşünülür. İçine boncuk veya para konulduğunda kime çıkarsa o yıl o kişinin ürünlerinin de hayatının da bereketli olacağına inanılır (Dağdeviren, 2023).

Borana, Karadeniz'in Yörük kültüründe toplumsal ve bireysel anlamlar taşıyan bir kültürel mirastır. Protein açısından zengin yumurta ve probiyotik özelliklere sahip yoğurt içerir. Bu yönüyle özellikle yaylalarda çalışan bireylerin enerji ihtiyacını karşılar. İlkbaharda yapılan

yemek, tazeliğin ve yeniden doğuşun simgesi olup evde bereket ve sağlık arayışının bir yansıması olur. Yapım teknikleri, nesilden nesile aktarılarak toplumsal hafızanın korunmasına hizmet eder. Yoğurt ve yumurta kullanımındaki titizlik, yemek aracılığıyla kültürel bilginin aktarımını sağlar. Yumurtaların tazeliğiyle ilgili inançlar, geleneksel normların sürdürülmesine katkıda bulunur. Yemek yapımı ve paylaşımı, topluluk içinde bir ritüel olarak işlev görür. Kalabalık sofralarda tüketildiğinde, birlikte olmanın verdiği neşeyi ve rahatlamayı pekiştirir. Yumurtalarla evde bereketi artırmak için borananın yapılması gerektiğine dair inanç, bireylerin geleneksel pratiklere bağlı kalmasını sağlar. Böylece yemek, kültürel düzeni koruyan bir unsur hâline gelir.

3.3.1.2. Mevlit Yemek ve İçecekleri

Türk toplumunda mevlitler, toplumsal bir paylaşım ve kültürel aidiyetin yeniden üretildiği önemli törenlerdir. Bu törenlerde okunan ilahiler ve dualar kadar ikram edilen yemekler de törenin tamamlayıcı bir parçasını oluşturur. Sofraya gelen yemekler, çoğu zaman sıradan bir beslenme pratiği olmaktan öteye geçerek toplumsal dayanışmanın, sembolik temsillerin ve inançların somutlaştığı bir kültürel kod haline gelir. Bu bağlamda urup şerbeti, incir şırası ve ekşili tavuk gibi yemekler, mevlit törenlerinde hem bedensel beslenmeyi hem de manevi tatmini sağlayan unsurlar olarak öne çıkar. Mevlit sofralarında şerbetlerin özel bir yeri vardır. Urup şerbeti, Safranbolu yöresinde yemeklerin yanında sunulan, bayram ve düğün sofralarında da misafirlere ikram edilen bir içecektir. Kırmızı-pembe rengi ve ferahlatıcı tadı, törenin ruhuna uygun bir berraklık ve arınmışlık duygusu yaratır. Şerbetin hazırlanışındaki özen -meyvelerin çatlamadan kaynatılması, köpüğünün dikkatle alınması- aslında ritüelin saflığına yapılan göndermelerdir. Şerbet burada misafirin ağırlanmasının bir aracı ve törenin kutsiyetini pekiştiren bir simgedir. Benzer şekilde Karadeniz'de yapılan incir şırası, mevlit gibi özel günlerde ikram edilen bir başka içecektir. İncir şırasının üzerine serpiştirilen kavrulmuş fındık, ikramın görsel ve tat duyusunu zenginleştirirken sofranın bereketine dair algıyı da kuvvetlendirir. Bu yönüyle şerbetler, mevlit sofralarında manevi ve biyolojik hayatın birleştirici metaforlarına dönüşür.

Mevlit sofralarında içeceklerin yanında genellikle "doyurucu" bir ana yemek de sunulur. Anadolu'nun farklı bölgelerinde değişmekle birlikte, ekşili tavuk bu bağlamda en çok karşılaşılan yemeklerden biridir. Ekşili tavuk hafifliği ve sindirimi kolaylaştırıcı özelliği nedeniyle törene katılan kalabalığa uygun görülmüştür. Ekşilik, hayatın geçici zorluklarını, tatlı ile acı arasındaki dengeyi simgeler. Böylece mevlit yemeği, ölüm ya da doğum gibi hayatın

dönüm noktalarında insanlara teselli sağlayan bir kültürel metafora dönüşür. Yemekler toplumsal ilişkileri pekiştirir, inanç sistemlerini görünür kılar ve ritüelin anlamını derinleştirir.

Doğal Renk, Ritüel Kıvam: Urup Şerbeti

Şerbetin suyunu hazırlamak için uruplar yıkanıp büyük bir bakır kazana alınır. Su eklenir ve ocağın üzerinde kaynatılır. Tahta bir kaşıkla karıştırılır, kenarlarda oluşan kef periyodik olarak alınır. Uruplar çatlamaya başlayana kadar kaynamasına izin verilir. Suyu erken çekmemek çok önemlidir. Çünkü bu, urupların istenmeyen balıksı bir tat geliştirmesine neden olabilir. Ayrıca fazla ezilmesi, kendilerine özgü kırmızı ve pembe renklerini kaybetmelerine neden olarak hem tatlarını hem de görünümlerini olumsuz etkileyecektir. Çatladıktan sonra iyice karıştırılır ve ezmeye çalışılır. Posasını tamamen çıkarmak için ayrı bir tencereye süzdürülür. Daha sonra şeker eklenir ve koyulaşana kadar kaynatmaya devam edilir. İstenilen kıvam elde edildiğinde kazan ocaktan alınır. Hâlâ sıcakken kalıplara dökülüp üzeri kapatılır. Seyreltip soğuk olarak servis etmeden önce birkaç gün serin bir yerde dinlendirilir. Bu arada geriye kalan posa ve tohumlar atılmamalı, bunun yerine kurutulup un haline getirilmelidir. Bunlar gelecekte "baharatlı ekmek" tarifi için saklanabilir. En iyi lezzet için, urup suyu birkaç gün boyunca köknar veya çit gibi kokulu ağaçlardan yapılmış kalıplarda saklanmalıdır. Bu şekilde saklanmadığı takdirde tat bozulabilir. Şerbet mevlitlerde, bayramlarda veya düğün yemeklerinde tüketilir (Dağdeviren, 2007).

Özel günlerde sunulmasıyla ritüelleşmiş, tarihsel ve toplumsal bellekte yer etmiş bir içecek olan urup şerbeti, mevlit sofralarında yer almasıyla topluluğun ortak hafızasını pekiştiren törensel bir unsur olarak ortaya çıkar. Şerbetin, "doğru ağaç kaplarda saklanması gerektiği" inancı ve posanın gelecekteki yemekler için un hâline getirilip saklanması gibi uygulamalar, folklorun süreklilik ve israf etmeme anlayışını destekleyen yönlerini yansıtır. Renk ve tat gibi duyusal özelliklerine verilen önem, yemeğin estetik bir değer taşıdığını gösterir. Sosyal ritüellere bağlı bir içecek olarak topluluk etkinliklerinde işlevsel bir konumda yer alır. Tadı kadar, nasıl yapıldığı, nasıl saklandığı ve kiminle paylaşıldığı, bu içeceği anlamlı ve kültürel olarak değerli kılar.

3.3.1.3. Ramazan Yemek ve İçecekleri

Oruç ve ibadet ayı Ramazan, Türk mutfak kültüründe toplumsal dayanışmanın, misafirperverliğin ve manevi paylaşımın en yoğun biçimde yaşandığı dönemdir. İftar sofraları, gün boyu süren açlığın ardından bir tek bedenin ihtiyaçlarını gidermeyi amaçlamaz; aile, komşu

ve akrabalık ilişkilerini pekiştiren, bireyi kolektif kimliğin içine dâhil eden ritüel bir alan oluşturur.

Bu dönemde sofranın içeriği kadar kurulma biçimi, davet anlayışı ve paylaşım pratiği de özel bir anlam kazanır. İstanbul örneğinde Ramazan ayı, kentin çok kültürlü yapısının mutfak üzerinden görünür hâle geldiği bir zaman dilimi olarak dikkat çeker. İftar vaktine doğru fırınlardan yayılan taze pide kokusu, evlerde hazırlanan güllaç ve yassı kadayıf gibi tatlılar, sofraların gündelik zamandan ayrıştığını işaret eden simgesel unsurlardır. Yoksul veya varlıklı her hanenin, imkânları ölçüsünde "bereketli" bir sofra kurmaya gayret etmesi; Ramazan'ın gösterişten ziyade paylaşma ve sevap anlayışıyla iç içe geçtiğini gösterir. Bu sofralarda misafir ağırlamak, toplumsal bir nezaketin yanında manevi bir sorumluluk olarak görülür. "Tanrı misafiri" düşüncesiyle kapılar açık tutulur. İftar sofralarında yer alan zeytin, peynir, hurma, çorba, yumurta, pilav, börek, hoşaf ve tatlı gibi yiyecekler, beslenme ihtiyacının ötesinde sembolik bir düzen oluşturur. Gösterişten uzak ama çeşitliliğiyle dikkat çeken bu yemekler, Ramazan'ın eşitleyici ve birleştirici yönünü vurgular. Böylece iftar sofrası hem gündelik hayatın akışını durduran hem de bireyi toplulukla yeniden buluşturan bir kültürel sahneye dönüşür. Bu yönüyle Ramazan sofraları, İstanbul mutfak kültüründe, kent yaşamında dayanışma ve birlikte olma hâlinin de en görünür tezahürlerinden biri olarak değerlendirilebilir (Eksen, 2008).

Sofranın etrafında toplanan insanlar için yemek, gündelik bir pratik olmaktan çıkarak kutsallık ve birliktelik sembolüne dönüşür. Bu bağlamda Ramazan sofralarının vazgeçilmez öğeleri; belirli sembolik anlamlar taşıyan, tarihsel süreklilik içinde toplum belleğine kazınmış özel tariflerdir. Erzurum'un tel kadayıf sarması, Mersin'in hurmalı mamûlu, Doğu Anadolu'da yaygın demir tatlısı, Bursa yöresine özgü hamur dizmesi, Karadeniz'in kokotoni böreği, Kayseri'nin yağlaması ve Isparta'nın kefen tatlısı Ramazan sofralarının çok çeşitli kültürel yapısını ortaya koyar. Bu yiyecekler; bir araya gelmenin, paylaşmanın ve dayanışmanın somut göstergeleri olarak kabul edilir. Kadayıf ve güllaç gibi tatlıların "eksiksiz Ramazan sofrası" nın bir parçası olarak görülmesi, bu yiyeceklerin dini ve kültürel boyutunu daha da belirgin hale getirir. Bunun yanı sıra, mamûl ve kokotoni gibi bölgesel tatlılar, Ramazan'ın yerel kimliklerin de sahnelendiği bir kültürel zemin olduğunu gösterir.

Türk Mutfağının Şerbetli Zarafeti: Kadayıf Sarması

Ramazan iftarlarında sıkça yapılan geleneksel bir tatlı kadayıf sarmasının hazırlanışı, bir kilo süzme çiçek balının iki su bardağı kaynar su ile karıştırılıp bal şerbetinin hazırlanmasıyla başlar. Ayrı bir kapta on adet serbest dolaşan tavuk yumurtası çırpılır. Dört ila beş parmak genişliğinde

taze tel kadayıf dikkatlice parçalara ayrılır. Her bir parçanın içi ince dövülmüş cevizle doldurulur, havanda dövülür ve aşırı sıkıştırılmamasına dikkat edilerek silindirik bir şekle getirilir. Sarma işlemi sırasında, şekil vermeyi kolaylaştırmak için eller ara sıra çırpılmış yumurta karışımına batırılır. Tüm kadayıf parçaları sarıldıktan sonra yumurta karışımına batırılır, kızgın yağda kızartılır. Kızartılan sarmalar hemen hazırlanan bal şurubuna aktarılır, şurubun lezzetini emmesi için yirmi dakika bekletilir. Kadayıf sarması sadece Erzurum'un iftar sofralarının vazgeçilmez bir parçası olmakla kalmaz, komşularla paylaşılarak toplumsal bağları ve misafirperverliği de güçlendirir (Dağdeviren, 2007).

Kadayıf sarması; Ramazan ayında paylaşma, ikram ve sosyal bütünleşme gibi değerleri taşıyan bir kültürel pratiktir. Sadece iftar sofralarında değil, komşularla paylaşılarak sunulması toplumsal yapının devamlılığını sağlar, bireylerin kolektif düzene uyum sağlamasına yardımcı olur. Mahalle içinde "pay edilerek" misafirperverlik, cömertlik ve dayanışma gibi normların tekrarını sağlar. Böylece tatlı, toplumsal ilişkilerde de tat bırakır. Geleneksel malzemelerle, belirli bir sırayla ve özenle yapılması, kültürel sürekliliği destekler. Ramazan'a özel olarak hazırlanması, zamanı kutsallaştıran bir işaret olarak kabul edilir.

Tatlıda Saklı Çağrı: Mamûl

Mersin'e ait bir hamur işi olan mamûl, önce bir kaptaki beş yüz gram irmiğin üzerine iki bardak kaynar su dökülerek hazırlanır. İrmik bir saat dinlendirildikten sonra yarım kilo buğday unu, üç yüz elli gram tuzsuz keçi yağı, bir tutam tuz, bir tutam karbonat ve iki bardak soğuk su eklenerek bir hamur oluşturulur, bir saat dinlendirilir. Bu sırada, iki kilo Tunus hurmasının çekirdekleri çıkarılır, küçük parçalar halinde doğranır. Hamurun yumurta büyüklüğündeki kısımları içli köfte hazırlar gibi şekillendirilir ve hurma karışımıyla doldurulur. Kenarları parmak uçları kullanılarak kapatılıp ters çevrilmeden önce avuç içi kullanılarak bir kalıba bastırılır ve odun ateşinde kızarana kadar pişirilir. Soğuduktan sonra üzerlerine pudra şekeri ve tarçın serpilir, genellikle süt veya çay ile servis edilir. Mamûl, her gün taze olarak hazırlandığı Ramazan ayı boyunca birçok evde temel bir üründür. Ancak Ramazan ayından sonra nadiren yapılır. Tatlının kalitesinin misafirleri eve çektiği ve mevlitte de servis edildiği söylenir (Dağdeviren, 2007).

Mamûlun Ramazan ayında her gün taze olarak yapılıp yılın geri kalanında nadiren hazırlanması dönemsel ve ritüelistik bir tatlı olarak değerlendirilmesine yol açar. Ramazan boyunca her gün yapılması, tatlıyı zamana bağlı toplumsal bir davranış biçimi hâline getirir. Bu tatlının misafir çekici nitelik taşıması dikkate değerdir. "Tatlı iyi olursa misafir gelir" inanışı, tatlıyı toplumsal iletişimde bir aracıya dönüştürür. Bu yönüyle; misafirperverliğin, ev içi temsilin ve kadın emeğinin dışa yansıyan bir sembolü olur. Ayrıca mevlitlerde servis edilmesi, inanca dayalı

toplumsal ritüellerle de bütünleştiğini gösterir. Burada tatlı, manevi anlamı pekiştiren ve dini hafızaya katkı sunan bir nesneye dönüşür.

Kalıbına Sığmayan Lezzet: Demir Tatlısı

Erzurum'a ait tatlının hazırlanışında un elenerek bir kaba alınır ve ortası açılarak yoğurt, ekşi su ve yumurtalar eklenip karıştırılır. Elde edilen hamur dinlendirildikten sonra özel olarak tasarlanmış demir tatlı kalıpları kızdırılmış yağa batırılır. Kalıplar sıcaklıklarını korurken, hamur bu kalıplara batırılıp dikkatlice kızgın yağa daldırılır ve şekil verilerek kızartılır. Kızaran hamurlar dut pekmezi ile hazırlanan şerbetle tatlandırılır ve üzerine ceviz serpilerek servis edilir. Kalıbın doğrudan yağa temas etmemesine, kullanıldıktan sonra silinip kurulanarak muhafaza edilmesine dikkat edilmesi gerekir. Bu tatlı, çoğunlukla Ramazan aylarında veya misafir ağırlama geleneklerinde kültürel bir ikram olarak öne çıkar. Tatlının benzerleri Doğu Anadolu'nun farklı yörelerinde de yapılır (Dağdeviren, 2009).

Demir tatlısı, Türkiye'nin doğusunda mutfak tekniği ve kültürel anlamın yakınlaşmasını örneklemektedir. Un, yoğurt, yumurta ve sodalı kaynak suyu karışımından oluşan hamur, ısıtılmış demir bir kalıp kullanılarak şekillendirilmekte, yağda kızartılmakta ve son olarak üzerine dut pekmezi gezdirilip cevizle süslenmektedir. Tatlı geleneksel olarak Ramazan ayında veya misafirlerin ağırlandığı durumlarda servis edilir. Bu haliyle misafirperverliğin ve saygının ritüelleşmiş bir göstergesi olarak işlev görür. Masadaki varlığı sadece hoş geldin anlamına gelmez, geniş aileler ve kırsal topluluklar içinde kültürel sürekliliğe de işaret eder. Demir kalıbın tam olarak nasıl kullanılacağı -sıcaklığı, daldırma süresi ve temizleme işlemi- yaşlı nesillerden genç nesillere aktarılan son derece teknik bir uygulamadır. Bu tatlıyı misafirlere sunma eylemi, sosyal bağları teyit etmekte ve ev sahibinin geleneksel değerlere bağlılığını doğrulamaktadır.

Kat Kat Açılan Bellek: Haşhaşlı Sac Üstü

Haşhaşlı sac üstü, haşhaş tohumunun yoğun tadı ve geleneksel el emeği tekniklerinin birleşimiyle şekillenip bölgesel mutfak kimliğini taşıyan özgün bir hamur işidir. Temel bileşenleri arasında un, yağ ve öğütülmüş haşhaş yer alır. Bu malzemeler, ustalıkla katlanarak açılan hamurlar arasında katmanlaşır. Hazırlık aşaması, elastik bir hamurun dinlendirildikten sonra ince yufkalar hâlinde açılmasıyla başlar. Her bir yufka, ezilmiş haşhaş tohumu ile zeytinyağının karışımından oluşan yoğun bir macunla kaplanır. Bu katmanlar kendi içine sarılarak rulo yapılır, spiral biçimde döndürülüp tekrar açılarak yassılaştırılır. Böylece haşhaş

tüm yüzeye eşit dağılır ve pişirme sırasında gevrekleşir. Sac üzerinde çift yönlü pişirilirken her yüzeye tereyağı ya da sıvı yağ sürülerek altın rengi bir çıtırlık elde edilir (Dağdeviren, 2010).

Afyon ve çevresine ait haşhaşlı sac üstü kültürel belleğin ritmik bir bileşenidir. Ramazan ayında sahur vakitlerinde hazırlanması, bu yemeği zamanın kutsanmasına yönelik bir ritüel hâline getirir. Kalorisi yüksek, doyurucu yapısı sayesinde uzun süren açlık dönemlerinde enerji ihtiyacını karşılar. Sahur sofralarında yer alması, ailenin aynı masa etrafında toplanmasını teşvik eder. Dolayısıyla toplumsal birlik ve paylaşım duygusunu güçlendirir. Kadınlar tarafından kuşaktan kuşağa aktarılan hazırlama teknikleri, yerel gastronomik bilginin taşıyıcısı olduğunu da gösterir. Katlama biçimi, hamurla kurulan simgesel ilişkiyi yansıtırken; haşhaşın sabırla yayılması, emeğin ve dikkatli işçiliğin bir temsilidir.

Yağda Cızırdayan Et, Pide Üzerinde Kültüre Dönüşür: Tirit Kebabı (Ramazan Kebabı)

Tirit kebabı, Marmara ve İç Batı Anadolu bölgelerinde yerel varyasyonlarla yapılan bir et ve ekmek yemeğidir. Bakır bir tencereye kuşbaşı kuzu eti ve önceden ıslatılmış nohut ile su konur ve orta ateşte pişmeye bırakılır. Yemeğin kaynaması sırasında oluşan köpükler dikkatlice alınır, ocak kısılarak baharatlar ilave edilir. Nohut ve et tamamen piştiğinde dinlenmeye bırakılır. Ayrı bir aşamada, Ramazan pideleri yağlanarak fırında ısıtılır ve küçük kareler hâlinde doğranarak sahana yerleştirilir. Pişmiş et ve nohut karışımı bu ekmeklerin üzerine dökülür, son olarak kızgın tereyağı gezdirilir. Üzerine doğranmış dereotu ve maydanoz eklenerek tercihen yoğurtla birlikte servis edilir. Bu yemek Ramazan ayında hazırlanıp tüketilir. Tirit kebabı bazı yörelerde nohutsuz, bazı yerlerde ise baharatsız olarak hazırlanır. Örneğin Bursa'da baharatlı yapılırken, Afyon ve Balıkesir'de sade versiyonları tercih edilmektedir (Dağdeviren, 2011).

Tirit kebabı, biyolojik işlevi açısından protein, karbonhidrat ve yağ içeriğiyle dengeli ve doyurucu bir öğün sunar. Et, nohut ve Ramazan pidesinin birlikte kullanımı hem besleyicilik hem de tokluk sağlama açısından önemlidir. Özellikle uzun süreli açlık sonrasında (örneğin Ramazan ayında) tüketilmesi bu yönünü pekiştirir. Artan veya bayatlamaya yakın pidelerin değerlendirilmesi, kaynak israfını önleyen geleneksel mutfak anlayışının bir parçasıdır. Yemeğin bölgeden bölgeye değişen bileşenleri (baharatlı/baharatsız, nohutsuz/nohutsuz) yerel ekonomik ve damak zevkine göre esneklik gösterdiğini ortaya koyar. Ramazan gibi özel zamanlarda birlikte yapılan iftar hazırlıkları çerçevesinde sosyal birlikteliği artırır. Etin haşlanması, nohudun hazırlanması, tereyağıyla sunum gibi aşamalar geleneksel mutfak bilgisinin kuşaktan kuşağa aktarılmasına imkân tanır. İftar sofralarında tirit gibi besleyici ve özel sunumlu yemeklerin yer alması, paylaşım ve sofrada gösterilen özenin kültürel normlar içinde yeniden üretilmesini sağlar. Bazı ailelerin bu yemeği "baharatlı" ya da "nohutlu"

yapması, toplumsal aidiyetin ve mikro-kültürel farklılıkların yemeğe yansımasına olanak verir, böylece kimliğin ifadesi hâline gelir.

Kışa Denk Gelen Ramazan Sofralarının Çorbası: Tarna (Tarhana) Çorbası

Konya yöresine özgü bu tarhana çorbası, Anadolu mutfak kültüründe fermente ürün bilgeliğinin ve mevsimsel geçişin sembolüdür. Kış aylarında ve Ramazan sofralarında sıklıkla tercih edilen bu çorba, dayanıklı malzeme üretimi ve besin değeri yüksek saklama tekniklerinin birleşimi olarak öne çıkar. Hazırlık süreci, bir domates tabanının oluşturulmasıyla başlar. Doğranmış domatesler ve salça, orta ateşte kızgın yağda sotelenerek lezzetin temelini oluşturur. Ardından eklenen kurutulmuş tarhana, birkaç dakika kavrularak hem aromasını hem de besleyici yapısını sergiler. Bu aşama, fermente hamur karışımının pişme esnasında çözünmesini ve çorbaya dengeli bir yoğunluk katmasını sağlar. Kavrulan karışıma azar azar sıcak su eklenir. Bu esnada sürekli karıştırmak topaklanmayı önler ve homojen kıvamı garanti eder. Kaynama başladığında, yüzeyde oluşan köpüklerin alınmasıyla berrak bir sonuç elde edilir. Geleneksel olarak kurutulmuş bütün biberler de tencereye bırakılır. Böylece çorba, isli ve hafif acımsı bir karaktere kavuşur. Kimi yörelerde son aşamada kuru nane eklenerek bitkisel bir ferahlık katılır. Çorba, kıtırlaştırılmış yufka ekmeği veya taze tandır ekmeğiyle servis edilir (Dağdeviren, 2011).

Tarhana çorbası, mevsimsel ritimleri besleyen bir yemektir. Tarhananın yaz sonunda hazırlanıp kışa saklanması, geçmişten bugüne sürdürülen gıda muhafaza stratejilerinin canlı bir örneğidir. Ramazan ayındaki kullanımı ise bu yemeğin ritüelistik yönünü ön plana çıkarır. Sahurda bedeni hazırlayan, iftarda ise yavaş ve yumuşak bir geçiş sağlayan bir "geçiş yemeği" olarak işlev görür. Tarhana, kırsal ekonomilerde kadın emeğinin yoğunlaştığı kolektif üretim süreçlerinin de bir simgesidir. Evlerde gruplar halinde yoğrulan, kurutulan ve öğütülen tarhana, bir kiler ürünü olmasından ziyade topluluk dayanışmasının bir ürünü olarak görülür. Bu bağlamda tarhana çorbası süreklilik, mevsimsellik ve birlikte üretimin ifadesidir.

İştah açan Hafıza: Mantı Dizmesi (Hamur Dizmesi)

Dizme mantı hazırlık aşaması ve tüketim biçimi itibarıyla kolektif bellekte özel anlamlar taşıyan bir etli hamur yemeğidir. Yapım süreci, tavuğun bütün hâlde haşlanmasıyla başlar. Önceden suda bekletilmiş nohutlar, bir baş kuru soğan ve sarımsakla birlikte haşlama suyuna eklenir. Oluşan köpükler temizlenerek pişirme işlemi yaklaşık iki saat sürdürülür. Tavuk eti didiklenerek bir tepsiye alınır ve tencere buharıyla sıcak kalması sağlanır. Hamur aşamasında un, yumurta ve su ile yoğrularak sert bir kıvam elde edilir. Dinlendirilen hamur, üçe bölünüp

ince yufkalar şeklinde açılır. Kareler halinde kesilen parçalar, başparmak ile işaret parmak kullanılarak katlanır ve pide formu verilerek fırın tepsisine dizilir. Serin bir odun fırını köşesinde, hafif kızarana dek pişirilir. Son aşamada, pişmiş hamurlar didiklenmiş tavuk etiyle karıştırılır, üzerine sıcak tavuk suyu dökülür ve karabiber serpilerek servis edilir. Bu yemek, kimi bölgelerde ördek veya keklik etiyle de hazırlanır; bu da malzeme tercihlerinin yerel kaynaklara bağlı olarak değişebileceğini gösterir. Dizme mantı, özellikle Ramazan aylarında ya da toplumsal öneme sahip günlerde hazırlanır ve tüketilir (Dağdeviren, 2011).

Bursa ve çevresine ait mantı dizmesi, tek başına açlığı gidermekle kalmaz; toplumsal dayanışmanın, mevsimsel ritüellerin ve birlikte üretim pratiğinin bir parçası olur. Tüm süreci kolektif emeğe dayalı olan bu yemek, birlikte hazırlama ve paylaşma eylemleriyle grup bağlılığını güçlendirir. Mantı dizmesi, öncelikle kültürel değerleri ve geleneksel teknik bilgileri sonraki kuşaklara aktarma işlevi görmektedir. Ramazan ayı gibi özel zamanlarda hazırlanması, bu yemeğin manevi ve sosyal bir birlikteliğin simgesi olduğunu gösterir. Diğer yandan, farklı et türleriyle hazırlanabiliyor olması, mantı dizmesinin yerel çevreyle olan uyumunu ve adaptasyon yeteneğini ortaya koyar.

Katmanlı Börek: Kokotoni (Laz Böreği)

Kokotoni, halk arasında çoğunlukla “Laz böreği” olarak bilinen, ancak yerel ağızlarda *popani, nüska, gogatoni* gibi farklı adlarla da anılan klasik bir tatlıdır. Hazırlık süreci, şerbet yapımıyla başlar. Şeker ve su, yüksek ateşte otuz dakika kaynatılarak koyu kıvamlı bir şurup haline getirilir. Şerbetin hazır olduğu, kaşıktan düşen son damlanın ince bir tel gibi uzamasıyla anlaşılır. Bu kıvama ulaşıldığında ocak kapatılır ve karışım soğumaya bırakılır. Hamur, un, su, tereyağı ve tuz ile yoğrularak sert fakat elastik bir kıvama getirilir. Yirmi dakika dinlendirildikten sonra on eşit parçaya bölünerek her biri top haline getirilir. Yufkalar oklava yardımıyla kırk santim çapında açılır. Her biri açık havada hafifçe kurutularak bekletilir. Muhallebi dolgusu olan korkot, bakır bir tencerede süt kaynatılarak hazırlanır. Nişasta, az miktarda su ile ayran kıvamına gelene kadar karıştırılır ve kaynayan süte yavaş yavaş eklenip çırpılarak pişirilir. Şeker, tereyağı ve bütün karabiberin eklenmesiyle tat katmanı oluşturulur. Ocaktan alındıktan sonra soğumaya bırakılan karışıma çırpılmış yumurta sarıları ilave edilir. Bakır fırın tepsisi tereyağı ile yağlanır. İlk beş kat yufka aralarına tereyağı sürülerek üst üste serilir. Üzerine korkot dökülür ve kalan yufkalar da aynı şekilde dizilir. En üst kat tereyağıyla bolca yağlanır. Börek, üç-dört parmak genişliğinde kare dilimlere kesilir. Geleneksel olarak, külle kaplanmış közlerin üzerine yerleştirilerek, üstü de közle kapatılıp iki saat pişirilir. Piştikten sonra sıcak olarak önceden hazırlanan şerbetle buluşturulur. Servisten önce yirmi

dakika kadar dinlendirilir. Tuzlu, şerbetsiz ve pudra şekerli versiyonları da bulunan kokotoni, Ramazan aylarında iftar sofralarında yer bulan özel bir tatlıdır (Dağdeviren, 2013).

Ramazan gibi kutsal zamanlarda hazırlanması, Rize ve çevresine ait bu yemeği manevi boyutlarıyla anlamlı kılar. Yavaş pişirme tekniği, topluluklar içinde sabır ve emekle bağlantılı bir kültürel değer olarak yorumlanabilir. Ayrıca hammaddelerin doğrudan ev üretimine dayalı olması, geleneksel ekonomilerin ve yerel üretim anlayışının bir yansımasıdır. Kokotoninin hazırlanışı, Laz halkının ve diğer Karadeniz topluluklarının kimliksel pratiklerini sürdürdüğü bir mutfak ritüelidir. Farklı adlarla anılması, çok sesli bir kolektif belleğe işaret eder. Yufka açma, şerbet yapma, közde pişirme gibi aşamalar, usta-çırak ilişkisi içinde sözlü olarak aktarılan becerilerdir. Bu tatlının Ramazan'da yapılması, dini takvimin yemek kültürüne nasıl yön verdiğini gösterir. Kokotoni, şerbetli dokusuyla duygusal tatmin de sunar. Tatlının yavaş pişirilmesi ve kokusunun yayılması, ev içi birlikteliği güçlendiren bir atmosfer oluşturur. Sonuç olarak maddi manevi yönleriyle halk kültürünün taşıyıcı lezzetlerinden biri olur. İsminin çeşitliliği, yemeğin farklı topluluklar arasında nasıl evrildiğini gösterirken hazırlanışındaki detaylar, geçmişin bilgeliğini bugünün sofralarına taşır.

Köy Ocağından Bakır Tavaya: Erişte Makarna Böreği

Erişte makarna böreği hazırlanırken bakır bir tavada tereyağı eritilerek kızdırılır. İnce kesilmiş uzun erişteler yağın üzerine ilave edilerek karıştırılır ve erişteler bütünüyle yağ ile özdeşleşir. Daha sonra erişte lerden bir bölümü tavaya serilir, üzerine peynir karışımı dengeli biçimde yayılır. Kalan erişteler de üst kısma yerleştirilerek tabana bastırılır. Kısık ateşte alt yüzey kızarıncaya kadar pişirme işlemi sürdürülür. Börek ters çevrilerek diğer yüzü de aynı şekilde kızartılır. Böylece erişte, peynir ve tereyağı bir bütünlük kazanır ve börek sıcak olarak sofraya sunulur. Bölgedeki erişte makarnasının farklı bir tekniği de tuzlu suda iki dakika haşlanıp süzüldükten sonra tavada yumurta kırılarak pişirilmesidir. Ülkede erişteden yapılan börek çeşitleri farklılık göstermekle birlikte, kimi bölgelerde kaymaklı, lorlu, çökelekli veya keşli olarak hazırlanır. Özellikle Ramazan ayında sahur zamanında yenildiği aktarılır (Dağdeviren, 2020).

Erişte makarna böreği, özellikle Ramazan aylarında iftar sofralarında yer almasıyla birlikte toplumsal birlikteliği ve paylaşımı pekiştiren bir kültürel unsur olarak işlev görmektedir. Börek, besleyici özelliğiyle biyolojik ihtiyacı karşılamanın yanında toplumsal dayanışmayı da görünür kılmaktadır. Ramazan sofralarında dini ve sosyal ritüelin parçası olarak kimlik ve aidiyet duygusunu pekiştiren, kuşaklar arası aktarımı sağlayan bir sembol hâline gelmektedir.

Kuru Yufkanın Yeniden Hayat Bulduğu Lezzet: Sac Arası Böreği

Kuru yufkalar, parmak uçlarıyla ıslatılarak yumuşaması sağlanır, bir sofra beziyle örtülerek birkaç dakika dinlendirilir. Bu esnada maydanoz ile peynir karıştırılır. Sac kızdırılıp sade yağ ile yağlanır. Bir yufka sacın üzerine yerleştirilip hazırlanan iç harç yayılır ve diğer yufka üzerine kapatılır. Her iki tarafı da kızartılarak pişirilir, aralarda tereyağı sürülür. Kalan yufkalar aynı yöntemle hazırlanır. Yanında kuru üzüm hoşafı ve ayranla birlikte tüketilir. Sac arası böreği tüm bölgelerde bilinmekle birlikte, özellikle Karadeniz ve Marmara mutfağında vazgeçilmezdir. Yörede "tava böreği, kuru yufka böreği, nani sev-e, mendil böreği" adlarıyla da bilinir. Böreğin "mendil" adını alması, katlanarak pişirilmesinden kaynaklanır. Ramazan öncesinde hazırlanıp sahurda tüketildiği, ayrıca habersiz gelen misafire ikram edildiği aktarılır (Dağdeviren, 2021).

Sac arası böreği, mevsimsel ve ritüel bağlamda toplumsal işlev görür. Ramazan öncesinde hazırlanması, bu böreği dini takvimle ilişkili bir kültürel unsur hâline getirir. Ayrıca misafire sunulması, toplumsal dayanışma ve misafirperverliğin bir göstergesi olarak işlev kazanır. Börek, lezzeti ve kıtır yapısıyla sofrada mutluluk kaynağıdır. Ramazan ve misafir ağırlama bağlamında tüketilmesi, dini ve toplumsal kurumları destekler. Kuru yufkanın ıslatılması, harç hazırlanması ve sac üzerinde pişirme teknikleri nesiller arası aktarılır. "Misafire mutlaka ikram edilir" ve "Ramazan öncesinde yapılır" gelenekleri, yemek kültürünü normatif düzenlemelerle toplumsal kontrol aracına dönüştürür.

Katman Katman Birlik, Katman Katman Bereket: Şebit (Yağlama)

Un bir kaba alınır, ortası açılarak tuz serpilir ve su yavaşça eklenip yoğrularak pürüzsüz bir hamur elde edilir. Hamur üzeri örtülerek dinlendirilir. Yufka için hazırlanan hamurdan parçalar alınır ve ince açılarak sac üzerinde pişirilir. İç harç için tavaya tereyağı konur, kızdırıldıktan sonra ince doğranmış soğan ve kırmızı biber eklenerek kavrulur. Kıyma ilave edilip kavurma işlemi sürdürülür. Salça ve baharatlar eklenir, kemik suyu dökülerek özleşinceye kadar pişirilir. Son aşamada sumağın da ilavesiyle harç hazırlanır. Pişen yufkalar üst üste yerleştirilir, her katın arasına hazırlanan kıymalı harç yayılır. Katmanlar tamamlandıktan sonra üst kısmına sarımsaklı yoğurt dökülür, üzerine maydanoz serpilerek servis edilir. Şebit, kimi bölgelerde "yufka ekmeğinin böreği" ya da "mayasız hamurdan yapılan özel ekmek" olarak da bilinmektedir. Sumak isteğe göre harca eklenebilir ya da pişmiş yemeğin üzerine serpilebilir. Bu yemek özellikle Ramazan ayında hazırlanmış ve sofralarda tüketilir (Dağdeviren, 2021).

Şebit, Ramazan geleneğiyle bütünleşmiş bir toplumsal paylaşım aracıdır. Yufkanın kat kat hazırlanması, aile içinde ve toplulukta düzeni pekiştirir. Dini ritüellerin sürekliliğini ve toplumsal dayanışmayı destekler. Kat kat yufka ile kıymalı harcın birleşmesi sofrada haz ve lezzet yaratır. Ramazan ayında yapılması, dini ritüellerin yemek aracılığıyla sürdürülmesini sağlar. Hamur yoğurma, sacda pişirme ve kat kat dizme bilgisi kuşaktan kuşağa aktarılır. "Ramazan'da yapılır ve yenir" söylemi, toplumsal normların yemeğe yüklediği ritüel bir zorunluluğu gösterir.

Gül Suyunda Saklı: Kefen Tatlısı (Güllaç Sarması)

Kesik süt için süt yoğurtla karıştırılıp kaynatılarak kesilmiş, süzüldükten sonra tatlıya hazırlanacak hale getirilir. Ardından şekerin yarısı sütle eritilip kesmik ile harmanlanır. Güllacın yaprakları, süt ve gül suyu ile ıslatılarak yumuşatılır ve geniş parçalar tepsiye serilir. Her bir yaprak, içerisine konulan kesmik harcıyla sarılıp gevşek sarmalar halinde hazırlanır. Tepsiye dizilen bu sarılı yaprakların üzerine kalan süt dökülür ve kısık ateşte kısa süre kaynatıldıktan sonra soğumaya bırakılır. Soğuyan tatlı buzdolabında bir süre dinlendirildikten sonra servis edilir. Artan kesik altı suyu, ekmek, börek veya baklava hamuru hazırlıklarında kullanılabilmektedir. Güllaç sarması Ramazan ayında yapılır. Üzerine şerbet veya tarçın serpilerek servis edilir. Ramazan sofralarında, iftar vakti sunulan tatlının manevi bir anlam taşıdığına, kefen isminin ölüme değil, tatlının beyazlığından doğan sembolik bir yaklaşıma işaret ettiğine inanılır (Dağdeviren, 2022).

Isparta yöresinde yapılan kefen tatlısı; ölüm, yaşam, saflık ve inanç arasında kültürel bir köprü niteliği taşır. Bu tatlının temel bileşenlerinden biri olan süt hem maddi hem de simgesel düzlemde belirleyici bir rol üstlenir. Sütün beyazlığı, kefeni çağrıştıran görsel bir dil oluşturarak bireyde ölümün kaçınılmazlığına, geçiciliğe ve arınmaya dair güçlü bir hatırlatma işlevi görür. Bu yönüyle kefen tatlısı, ölüm olgusunun gündelik hayat içinde sessizce temsiline imkân tanıyan ritüel bir yiyecek olarak değerlendirilmelidir. Benzer biçimde güllaç ve güllaç benzeri nişasta temelli tatlıların tarihsel tariflerinde öne çıkan yarı saydamlık, incelik ve beyazlık vurgusu, bu tür yiyeceklerin görsel ve simgesel anlam yönlerine de hitap ettiğini göstermektedir. İnce katmanlar hâlinde hazırlanan, sütle ıslatılan ve çoğu zaman süslemeleri sade tutulan bu tatlılar, İslam kültüründe temizlik, saflık ve manevî arınma ile ilişkilendirilen renk ve dokular üzerinden anlam kazanır. Kefen tatlısı da bu geleneğin yerel bir uzantısı olarak, beyazlık ve sadelik aracılığıyla ölüm sonrası inançları, dini kabulleri ve toplumsal hafızayı aynı zeminde buluşturur. Bu bağlamda kefen tatlısı, yas ya da ölüm temasını doğrudan dramatize etmek yerine, gündelik bir tatlı formu içinde simgesel bir dil kurar. Tatlının tüketimi, bireyi

hem bedensel bir deneyime davet eder hem de toplumsal ve dinsel değerlerle yüzleştirir. Dolayısıyla bu tür tatlılar, Türk mutfak kültüründe ritüel sürekliliğe, inanç sistemlerine ve sembolik anlatılara hizmet eden kültürel pratikler olarak okunabilir (Işın, 2008). Bu yönüyle biyolojik ihtiyacı karşılamanın ötesine geçer. Süt, yoğurt ve şeker ile hazırlanan tatlı, oruç sonrası enerji ihtiyacını karşılar. Ramazan sofralarında toplu paylaşım, aile ve cemaat dayanışmasını güçlendirir. Kefen ismi aracılığıyla yaşamın faniliği ve ölümün kaçınılmazlığı nesillere aktarılır. İnançla bağdaştırılan tatlı, bireylerde hem huzur hem de maneviyat duygusu uyandırır.

Köyden Çarşıya Tatlı Bir Hikâye: Taş Kadayıf

Derin bir kaba maya, süt, şeker ve su alınır. Maya eriyinceye kadar karıştırılır. Kapak kapatılarak karışım dinlenmeye bırakılır. Un ve irmik eklenerek pürüzsüz bir kıvam elde edilir. Karışım, kepçe yardımıyla kızgın tavaya tek tarafı pişirilecek şekilde dökülür. Hamurun üst kısmı hafif sararınca tek tek çıkarılır ve bezin üzerinde dinlendirilir. Şeker, su ve limon suyu bir tencerede kaynatılır. Şurup, saç teli inceliğinde akacak şekilde kıvama gelince ocaktan alınır ve soğumaya bırakılır. Geniş bir tavada zeytinyağı kısık ateşte ısıtılır. Ceviz ve tarçın karıştırılmak suretiyle iç harç hazırlanır. Kadayıfların iç kısmına ceviz harcı eklenir ve yarım ay şeklinde kapatılır. Hazırlanan kadayıflar yumurtaya batırılır, kızgın yağda altın rengi alana kadar kızartılır. Sıcak haldeyken soğuk şuruba batırılır. Bir süre bekletildikten sonra servis edilir. Taş kadayıfı, Doğu Akdeniz bölgesinde köylerden kasabalara kadar uzanan geniş bir coğrafyada yaygın olarak tüketilen geleneksel bir tatlıdır. Geçmişte, bu tatlıyı hazırlamak için özel bakır kaplar kullanılmış, komşular arasında imece usulüyle paylaşılmıştır. Günümüzde ise taş kadayıfı, şehir merkezlerinde hazır hamur olarak çarşılardan temin edilmekte ve evlerde kızartılarak hazırlanmaktadır. Adana ve çevresinde taş kadayıfın içine ceviz harcı konulup kızartıldıktan sonra şerbetlenmesi yaygınken, Antakya yöresinde farklı bir varyasyon olarak içerisine "ağız" adı verilen ve yeni doğum yapmış hayvanın ilk sütünden elde edilen özel bir malzeme konularak kızartılıp şerbete batırılması tercih edilmektedir. Bölgede tatlı, "Arap kadayıfı" olarak da bilinmekte ve özellikle Arap kültüründe önemli bir yere sahip bulunmaktadır. İstanbul'da ise "yassı kadayıf" adıyla bilinen versiyonu yaygındır. Taş kadayıfı, Ramazan aylarının ve dini bayramların vazgeçilmez tatlılarından biridir (Dağdeviren, 2023).

Taş kadayıfı, bireylerin tatlı ve enerji ihtiyacını karşılayarak biyolojik bir gereksinimi yerine getirir. Bayramlar ve Ramazan gibi dini ritüellerde hazırlanması, toplumsal dayanışma ve manevi huzur ihtiyacını karşılar. Özellikle imece usulüyle yapılması, ortak üretim ve paylaşım kültürünü destekler. Taş kadayıfının yapım teknikleri, kuşaktan kuşağa aktarılır. Genç bireyler,

büyüklerinden yalnızca tatlının tarifini değil, hazırlık sürecindeki toplumsal roller ve iş bölümü gibi kültürel değerleri de öğrenir. Tatlının bayramlar ve Ramazan sofralarında ikram edilmesi, dini ve kültürel normları güçlendirir. Komşuluk ilişkileri, ikram ve paylaşım üzerinden pekişir. Hazırlanması ve tüketilmesi, aile bireylerini ve topluluğu bir araya getirerek keyifli bir sosyal ortam yaratır. Bayramlarda yapılan tatlı ikramları, toplumsal huzuru ve mutluluğu artırır. Taş kadayıfının belirli dini ve kültürel dönemlerde hazırlanması, topluluk bireylerinin geleneklere uyumunu sağlar. Bu durum, kültürel sürekliliğin korunmasına katkıda bulunur.

Bayatlamayan Gelenek: Tırnaklı Pide Makarna

Batı Karadeniz Bölgesi, Zonguldak-Ereğli ve çevre köylerine ait yemek için geniş bir tencerede su kaynatılır. Kaynamakta olan suya küp küp doğranmış bayat tırnaklı pideler atılarak üç dakika kadar haşlanır. Pideler süzüldükten sonra kevgirle tepsiye alınır. Bir yandan keşi rendeleme işlemi yapılırken, diğer yandan tereyağı tavada kızdırılarak eritilir. Eritilmiş tereyağının üzerine ceviz ilave edilip kısık ateşte yine üç dakika kavrulur. Hazırlanan keş ve ceviz karışımı, haşlanmış pidelerin üzerine eşit miktarda serpilir. Yanında hoşaf ile birlikte sunulur. Geleneksel olarak bir kaşık yemekten, bir kaşık hoşaftan alınarak tat dengesi sağlanır. Ramazan ayında fırınlarda tırnaklı pideye büyük talep olduğu belirtilmektedir. Artan pidelerin ziyan olmaması amacıyla, bu yemek bayat pidelerden hazırlanarak değerlendirme kültürünün bir parçası olarak ortaya çıkmıştır. Özellikle sahur sofralarının vazgeçilmez yemeklerinden biridir. Zonguldak ve Bartın çevresinde ise fırınlarda satılan "makarnalık simit" ile benzer şekilde hazırlanabilmektedir (Dağdeviren, 2023).

Tırnaklı pide makarna, ekonomik sürdürülebilirliği ve kültürel düzeni destekleyen bir unsurdur. Bayat pidelerin yeniden kullanımı, toplumun israfı önleme ve kaynakları verimli kullanma çabasının bir göstergesidir. Ramazan ayında ve özellikle sahurda tüketilmesi, dini ritüellerle bağlantı kurarak bireylerin fiziksel açlıklarını gidermesine ve de manevi bir tatmin yaşamasına aracılık eder. Sahur sofralarında toplanan aile bireyleri ve komşular, yemeğin etrafında bir araya gelerek sosyal bağları pekiştirir. Yemek, Ramazan ayında kalabalık sofralarda tüketilerek paylaşma ve yardımlaşma kültürünü güçlendirir. Sahur sofralarında bireyler arasında bir topluluk ruhu oluşturur. Bayat pidelerin değerlendirilmesi ve israfın önlenmesi, genç nesillere aktarılan bir kültürel değer olarak görülür. Böylece mutfak gelenekleri ve ekonomik bilinç kuşaktan kuşağa aktarılır. Geleneksel bir yemek olması, bireylerde geçmişle bağ kurma ve aidiyet duygusu yaratır. Ramazan'ın manevi atmosferini güçlendirerek bireylerde huzur duygusu oluşturur. Yemeğin hazırlanması ve paylaşılması, sosyal normların ve dini ritüellerin

devamlılığını sağlar. Sofrada bu yemeğin bulunmaması, geleneklere bağlılık açısından eksiklik olarak algılanabilir.

3.3.1.4. Bayram Yemek ve İçecekleri

Anadolu'nun farklı bölgelerinde bayram günlerinde hazırlanan yemekler, toplumsal belleğin canlı tutulduğu ve kültürel kimliğin yeniden üretildiği pratiklerdir. Sac kavurma, kalce çorbası, kete, banduma, pağlava, kitel ya da bayram çorbası gibi yemekler, bölgesel çeşitlilikleriyle zengin bir gastronomik panorama sunarken; ortak paydada, bayramın toplumsal anlamını güçlendiren simgesel birer unsur olarak öne çıkar. Her biri toplumun bir araya gelme, paylaşma ve kimlik bilincini pekiştirme ihtiyacına yanıt verir. Bayram yemekleri toplumsal dayanışmayı, kuşaklar arası aktarımı ve duygusal bağlılığı pekiştirir. Erzincan'da kete, kurban etinin bulunmadığı durumlarda dahi bayramın simgesi haline gelirken; Kastamonu'da banduma, uzaktan gelen misafirlere sunulan bir özlem giderme yemeği olarak işlev görür. Benzer şekilde, Sivas'ta bayram çorbası, bayramın başladığını duyuran kültürel bir işaret niteliği taşır. Bayram sofralarında sunulan yemekler haz ve neşe vererek eğlendirir, misafirperverlik ve paylaşma kültürünü öğreterek kuşaklar arasında bir köprü kurar, toplumsal dayanışmayı pekiştirir ve kültürel normların sürekliliğini sağlar. Dolayısıyla bayram yemekleri, toplumsal aidiyetin yeniden üretildiği ve kültürel sürekliliğin sağlandığı işlevsel pratiklerdir. Anadolu'nun farklı yörelerinden derlenen bu yemekler hem bireysel hem de kolektif düzeyde, bayramın ne anlama geldiğini somutlaştıran kültürel göstergelerdir.

Bir Bayram Lezzeti: Yağlı Kalce Çorbası-Kalce-Etli Ovmaç

Yağlı kalce çorbası için pirinç büyüklüğünde ince ince doğranmış iki yüz elli gram kuzu gerdanı bir litre suda kısık ateşte kaynatılır. Kaynatma işlemi sırasında yüzeyde oluşan kef, et suyunda berraklık ve saflık sağlamak için dikkatlice çıkarılmalıdır. Et kaynarken iki soğan, pirinç büyüklüğünde ince doğranıp ayrı bir tavada iki yüz gram taze tereyağı, yirmi beş gram domates salçası ve yirmi beş gram pul biber ile sotelenir. Bu soğan karışımı, daha sonra kaynayan et suyuna eklenir ve pişirme işlemini yoğunlaştırmak için ısı artırılır. Son olarak ovmaç ve tuz ilave edilerek malzemelerin tamamen bütünleşmesi için çorba on dakika yüksek ateşte tahta bir kaşıkla karıştırılır. Yemeğin önemli bir bileşeni olan ovmaç, özel bir teknikle hazırlanır. İnce un, yuvarlak bir tepsiye elenir ve aşçı elini suya daldırarak unun üzerine damlacıklar serperken tepsiyi bir ya da iki kez hafifçe sallar. Bu işlem unun suyu emmesini ve küçük topaklar oluşturmasını sağlar. Bunlar daha sonra yoğun bir kütle halinde toplanır ve pirinç büyüklüğünde parçalar şeklinde kesilmeden önce avuç içi ile bastırılır. Ovmaç olarak bilinen bu küçük hamur

tanecikleri çeşitli yöresel yemeklerin ortak malzemesidir ve genellikle kurutulduktan sonra çorbaya eklenir. Yağlı kalce çorbasının en önemli özelliklerinden biri servis boyunca sıcaklığını korumasıdır. Eğer çorba soğursa, ovmaç çözünerek dibe çöküp yemeğin dokusunu değiştirebilir. Bu nedenle çorbanın istenen optimum sıcaklıkta kalırken servis edilmesi ve tüketilmesi çok önemlidir. Etli ovmaç olarak da bilinen kalce çorbası, Eskişehir'in Odunpazarı ilçesinde, Ankara'nın Polatlı ilçesinde ve Edirne'de yaygın olarak tanınan geleneksel bir yemektir. Bu çorba, Kurban Bayramı sabahı hazırlanıp tüketildiği için kültürel ve törensel bir öneme sahiptir. Dini kutlamalarla olan ilişkisinin ötesinde, düğünlerde ve diğer önemli toplantılarda sıklıkla servis edilen saygın bir yemek olarak kabul edilir (Dağdeviren, 2006).

Yağlı kalce çorbası, kültürel bağlamda pek çok işlevi bünyesinde barındıran, ritüelistik değeri yüksek bir halk yemeğidir. Kurban Bayramı sabahı, düğün törenleri ve topluluk içi büyük buluşmalarda hazırlanması, yemek etrafında şekillenen bir birlik ve dayanışma ortamı yaratır. Böylelikle ortak aidiyet duygusunu kuvvetlendiren bir pratik olarak öne çıkar. Bayram sabahında tüketilmesi, dini vecibelerin yerine getirildiği bir atmosferde arınma, paylaşım ve şükran duygularının vücut bulmuş bir ifadesi olarak değerlendirilebilir. Çorbanın hazırlanmasında kullanılan ovmaç tekniği ise nesilden nesile aktarılan yerel gastronomik bilgi ve becerilerin bir örneğidir. Bu teknik; sabır, özen ve el emeği gibi kültürel değerlerin aktarımını da sağlar. Etli ve besleyici yapısıyla kalce çorbası, kalabalık tören yemeklerinde tercih edilerek pratik bir toplu doyurma işlevi üstlenir. Malzeme seçimi ve pişirme yöntemi hem ekonomik hem de sosyal statü göstergesi olabilir. Örneğin; çorbanın içerisinde kuzu gerdanının kullanılması, belirli bir maddi refahı ve misafire verilen değeri yansıtır. Hem günlük hayatın sürekliliğini hem de özel günlerin kutsiyetini destekleyen bu çorba, halkbilimi literatüründe fonksiyonel bir kültürel pratik olarak değerlendirilmeyi hak eder.

Kavurmasız Bayram, Keteli Sofra: Bayram Ketesi

Geleneksel bir hamur işi olan ketenin hazırlanmasına unun bir kaba elenip ortasında bir havuz (curun) açılmasıyla başlanır. Bu sırada böbrek yağı eriyene kadar iki saat kaynatılır, ayrı bir kapta toplanır ve tamamen arınmasını sağlamak için bir saat daha kaynatılır. Yağın içinde hiç su kalmaması çok önemlidir; çünkü kalan nem, kete hamurunun çabuk bozulmasına neden olabilir. Hamuru hazırlamak için iki yemek kaşığı eritilmiş böbrek yağı, ekşi maya, tuz ve süt unun içine eklenir. Tüm malzemeler sert, yapışkan olmayan bir hamur oluşuncaya dek karıştırılır. Hamurun üzeri tülbentle örtülüp iki saat dinlenmeye bırakılır. Bu dinlenme sırasında kalan böbrek yağı bir tencerede eritilir ve yakmadan hafifçe kavrularak iç hazırlanır. Isınan yağa yavaş yavaş un eklenir ve helva yapımına benzer bir süreç izlenerek kısık ateşte yavaş

yavaş kavrulur. Akabinde eşit miktarda tuz serpilip ocaktan alınarak tamamen soğumaya bırakılmadan önce kısa bir süre daha kavurmaya devam edilir. Hamur dinlendikten sonra yüz elli gramlık porsiyonlara bölünür, yuvarlak toplar haline getirilir, yirmi dakika daha dinlenmeye bırakılır. Daha sonra her bir hamur topu, oklava yardımıyla yaklaşık altmış santim çapında açılır. Açılan hamurun üzerine hazırlanan kavrulmuş un karışımından bir kaşık serpilir. Hamur daha sonra ince bir silindir şeklinde açılır, halka haline getirilir ve geleneksel kete şeklini oluşturmak için elle hafifçe bastırılır. Son aşamada, hamurların üzerine yumurta sürülüp tandırda ya da fırında kızarana kadar pişirilir. Erzincan ve çevresindeki bölgelerin, özellikle de Alevi toplumunun mutfak geleneklerinde tarihsel olarak önemli bir yere sahip olan kete, Kurban Bayramı'nın en önemli yemeği olarak toplu buluşmaları ve bayram yemeklerini simgelemektedir. Özellikle kavrulmuş etin yokluğunda bile kutlama sofrasının vazgeçilmez bir bileşenidir (Dağdeviren, 2006).

Bayram ketesi, kurban uygulamasının sembolik olarak değiştirilebildiği veya yeniden yorumlanabildiği Alevi hanelerinde, kurban etinin yokluğuna verilen bir mutfak yanıtı olarak anlaşılabilir. Böbrek yağının işlenmesi, hamurun yavaşça hazırlanması ve her bir parçanın elle hazırlanması gibi ayrıntılı süreçler yalnızca geçimlik değil; özen, bağlılık ve manevi emeği de yansıtmaktadır. Yemek, ritüel ve duygusal boşlukları dolduran maddi bir ikame olarak ortaya çıkmakta, böylece kıtlık koşullarında bile toplumsal kutlama ihtiyacını karşılamaktadır.

Kete, Alevi toplumsal değerlerini pekiştirir: paylaşım, misafirperverlik ve alternatif kurban biçimleri. Keteyi çevreleyen hazırlık ve ritüeller, bilhassa kadınlar için nesiller arası öğretici anlar sunar. Teknikler, semboller ve anlamlar yaşlılardan genç nesillere aktarılarak mutfak ve kültür bilgisinin hayatta kalması sağlanır. Yapılışında gerekli olan kolektif emek ve katkı beklentisi, toplumsal katılımın kültürel olarak vurgulandığı bayram zamanlarında, sosyal uyumu ve beklentileri pekiştirmektedir. Diğer şenlik unsurlarının (et gibi) bulunmadığı bağlamlarda bir neşe duygusu, ritüel tatmin ve duygusal rahatlama sağlar. Hamur işi bir neşe, hatıra ve kapsayıcılık aracı haline gelir. Ritüelin her zaman kurban edilen şeyde değil; paylaşılan, şekillendirilen ve hatırlanan şeyde olduğunu teyit eder.

Misafirlikte Sıcaklık, Bayramda Bereket: Banduma

Kastamonu yöresine ait banduma için, bir tavuk tencereye yerleştirilip üzeri su ile kapatılır ve iyice pişmesine izin verilir. Pişirme işlemi sırasında, et suyunun berrak ve rafine kalmasını sağlamak için biriken yüzey köpüğünü (kef) çıkarmak çok önemlidir. Tavuk tamamen pişince ayrı bir tepsiye aktarılır. Burada kemikler elle dikkatlice çıkarılır ve en son kullanılmak üzere sadece kemiksiz parçalanmış et bırakılır. Hamur için un, su ve bir tutam tuz ile birleştirilir, sert

bir kıvamda yoğrulur ve beş eşit parçaya bölünür. Hamur topları otuz dakika dinlendirildikten sonra bir oklava yardımıyla ince yufkalar halinde açılır. Yufkalar vakit kaybetmeden demir bir tabak üzerinde her iki tarafı beşer saniye pişirilerek esnekliklerini ve dokularını korumaları sağlanır. Daha sonra bir bıçak yardımıyla yarım parmak büyüklüğünde şeritler halinde kesilir. Kesilen yufka şeritleri tek tek elle hazırlanan tavuk suyuna batırılır ve kenarlı bir tepsiye dikey bir hizada sıkıca dizilerek hava boşluğu kalmaması sağlanır. Dizildikten sonra katmanların üzerine kızgın tereyağı gezdirilir ve rendelenmiş tavuk eti eşit bir şekilde dağıtılır. En son, kalan tavuk suyu yemeğin üzerine dökülüp tuz ve karabiber eklenir. Hazırlanan tepsi daha sonra küllü ateşin üzerine yerleştirilir. Üstü kısmen metal bir kapakla kapatılarak kontrollü hava akışı sağlanır. Yemek üç taşım kaynatılır. Çok uzun süre bekletilmesi dokusunu kaybedip lapaya dönüşmesine neden olabileceğinden hemen kaşıkla tüketilmelidir. Bayramlarda her evde geleneksel olarak hazırlanan banduma, tanıdık tadını özleyen uzaklardan gelen konuklara servis edilir (Dağdeviren, 2006).

Dini bayramlarda ve uzun zamandır beklenen misafirler için hazırlanan banduma; yeniden bir araya gelme, hatırlama ve ritüel yapı ihtiyacına yönelik bir mutfak çözümü olarak işlemektedir. Hazırlanışındaki aciliyet -hızlı bir şekilde pişirme, katmanlama ve servis etme ihtiyacı- kutlamanın geçici doğasını ve toplumsal etkinliklerde zamanlamanın önemini yansıtmaktadır. Kemikleri ayırırken, ıslatılmış yufkayı katlarken ve boşlukları kapatırken gösterilen özen; daha derin bir birlik ve hassasiyete işaret eder. Banduma hazırlamanın karmaşık yöntemi -hamur yoğurma, hızlı kızartma ve sıralı katlama- hem mutfak becerisini hem de kültürel bilgiyi pekiştiren nesiller arası uygulamalı öğrenme yoluyla öğretilmektedir. Bayramlarda ve misafirler için banduma hazırlamaya yönelik kültürel beklenti, kadınların yemek yoluyla akrabalık bağlarını beslemedeki rolünü vurgulayarak toplumsal rollerin nazik bir şekilde uygulanması işlevi görmektedir.

Bayram Sofralarının Klasik Tatlısı: Pağlava

Pağlavanın hazırlanmasına sert bir hamurun yoğrulmasıyla başlanır. Hamur hazırlandıktan sonra üzeri temiz bir bezle örtülüp otuz dakika dinlenmeye bırakılır. Daha sonra otuz eşit parçaya bölünür ve bu parçalar elle küçük toplar haline getirilir. Yuvarlama işlemi sırasında yapışmayı önlemek için un yerine nişasta kullanılır. Her bir porsiyon oklava ile geleneksel yufkadan bile daha ince olacak şekilde oldukça ince tabakalar halinde açılıp geniş bir alanda kurumaya bırakılır. Kuruduktan sonra yufkalar büyük bir bakır tepsiye serilir. Her katın arasına ince kıyılmış ceviz serpilir. Katlar üst üste dizildikten sonra eritilmiş tereyağı bolca gezdirilerek eşit dağılım sağlanır. Dövme bir el bıçağı kullanılarak hamur işi dikkatlice dilimlenir ve

önceden ısıtılmış odun fırınında kızarana ve gevrekleşene kadar pişirilir. Şurup hazırlığı, üç kilo şekerin on iki bardak suyla karıştırılması ve ocakta kaynatılmasıyla başlar. Bu süreç boyunca şurup bir kepçe yardımıyla sürekli havalandırılmalı ve uygun kıvam sağlanmalıdır. Şurup, kepçenin içinde çok akıcı olmadan kaldığında ve birbirine sürtüldüğü zaman baş ve işaret parmakları arasında hafif bir yapışkanlık hissedildiğinde istenen dokuya ulaşmış olur. Sonra soğutulur ve sıcak pağlavanın üzerine dökülür. Bayram geleneklerinde önemli bir yere sahip olan pağlava düğünlerde ve özel kutlamalarda da hazırlanır. Keşkek, sarma dolması ve yarma çorbası gibi yemeklerin yanında servis edilir ve geleneksel ziyafet sofralarının ayrılmaz bir parçasını oluşturur. Birçok bölgede ekmek ve çöreklerle beraber ortak fırınlarda aynı anda pişirilir (Dağdeviren, 2006).

Amasya ve çevresine ait pağlava; karmaşık hazırlama süreciyle kutlama, ikram ve birliktelik ihtiyacına bir mutfak yanıtı olarak hizmet eder. Köy fırınlarında ortaklaşa pişirilmesi sosyal birlikteliği pekiştirirken zengin tatlılığı günlük beslenmeden ritüel hoşgörüye sembolik bir geçişi işaret eder. Bayram sofralarındaki istikrarlı varlığı, "uygun" bir bayramın ne olduğuna dair anlayışı doğrulamaktadır. Pağlava hazırlamak, özellikle hamur inceliği, şerbet sıcaklığı ve katlama teknikleri konusunda yaşlılardan genç nesillere aktarılan teknik beceri ve toplumsal bilgi gerektirir. Ortak fırın kullanımı gibi ortak pişirme pratiklerinde, katkı ve iş birliği beklentileri ortaya çıkar. Pağlava yapmak, ortak emeği ve karşılıklı desteği teşvik eden sosyal bir zorunluluk haline gelir. Sıcak hamur işi ve soğuk şerbet arasındaki zıtlık, dengeyi temsil eder. Pağlava, katmanlar halinde pişirilmiş bir kutlamadır ve her katman sabır, hassasiyet, misafirperverlik ve hafıza gibi değerlere işaret eder. Hem tek başına beceri hem de toplumsal bağlam gerektiren bir yiyecek olarak pağlava yenmekle kalmaz; icra edilir, hatırlanır ve aktarılır. Sadece damakta değil, etrafında toplananların hafızasında da tatlılık bırakır.

Yolculuklar ve Bayramlar Arasında: Kitel/Pırtike

Kitelin hazırlanması, titiz bir süreç içerir. İlk adım, soğanların bir yemek tabağından bile daha ince kesildiğinden emin olunmasıdır. Sonra bir tencereye yerleştirilir ve doğal sularını salıp yeniden emene kadar yağsız pişirilir. Yumuşadıktan sonra kıyma eklenir. Ardından tencereye tereyağı, pirinç, tuz ve karabiber eklenip kısık ateşte yirmi dakika pişirilir. Piştikten sonra iç harç soğutulur ve ince kıyılmış maydanoz karıştırılarak yemeğin tazeliği artırılır. Ayrı bir hazırlık sürecinde, severkiteli (yarma buğdayın inceltilmiş hali) tuz ve fesleğenle tatlandırıldıktan sonra kapağı kapalı olarak yirmi dakika boyunca suda demlendirilir. Yumuşadıktan sonra bir kaba aktarılıp homojen bir kıvam elde edilene kadar elle iyice yoğrulur. Yoğurma işlemi boyunca, istenen dokuyu korumak için eller sık sık su ile nemlendirilir. Sonra

karışımdan yumurta büyüklüğünde parçalar alınır. Baş ve işaret parmağı kullanılarak ortada geniş, ince bir oyuk oluşturulur. İçine hazırlanan iç malzemeden bir kaşık konur ve kenarları parmak uçlarıyla dikkatlice kapatılır. Oluşturulan köfteler her iki avuç arasında yuvarlak, yassı bir şekle getirilir. Kitelleri pişirmek için bir tencerede kaynayan suya tuz ve sumak suyu eklenir. Su en uygun sıcaklığa ulaştığında, köfteler yavaşça tencereye yerleştirilir. Yüzeye çıktıklarında hemen bir kevgir yardımıyla çıkarılıp bir tepsiye aktarılır. Kalan kaynar su; ıspanak, nohut ve pirinçle yapılan tamamlayıcı bir yemek olan pırtikeyi hazırlamak için yeniden kullanılır. Kiteller, pırtikenin üzerine yerleştirilir ve her iki yemek birlikte servis edilerek genel yemek deneyimi zenginleştirilir. Bu yemek aile geleneklerinde özellikle de bir aile üyesinin ayrılmaya hazırlandığı veya bir misafiri uğurladığı durumlarda sembolik bir yere sahiptir. Çoğunlukla ayrılış günü hazırlanır ve tüketilir. Bazı bireyler yolculukları sırasında yemek için yanlarında götürürken, diğerleri tadını anılarında saklar. Ayrıca, Cigor (Eyt) Bayramı'nda servis edilen bir yemektir (Dağdeviren, 2007).

Ayrılık günü hazırlanması, bu yemeği doğrudan bir veda ritüeline dönüştürür. Yalnızca bedeni doyurmaz, duyguları da yatıştırır ve ayrılığın sembolik ağırlığını birlikte taşınabilir kılar. Yola çıkanın arkasından kalanlara kalan tat, bir hatıra ve bağın bir ifadesi olur. Bu yemeğin Cigor (Eyt) Bayramı gibi toplu kutlamalarda hazırlanması ise onu kolektif bir kimlik unsuru haline getirir. Bayram sofralarında yer alan yemek, geçmişten bugüne taşınan mutfak hafızasının canlı bir temsilidir. Her yoğrulan kitel, bir ailenin nesiller boyunca süren tarif zincirine bağlılığını simgeler. Aile üyeleri ya da komşular birlikte hazırlarken yemek kolektif bir dayanışma pratiği haline gelir. Kitelin pişirilmesinden sonra kalan suyun pırtike gibi tamamlayıcı bir yemeğe dönüştürülmesi, hiçbir unsurun israf edilmemesiyle ilgili ahlaki bir değeri yansıtır. Bu uygulama, beslenmenin kutsallığına ve doğayla uyum içinde yaşamaya dair bir öğretiye işaret eder.

Elin Emeği, Dilin Şöleni: Çimdik Çorbası

Edirne Keşan'a ait çimdik çorbası, hamur işçiliği ve dikkat gerektiren şekillendirme teknikleriyle öne çıkan, ziyafet sofralarının baş tacı olmuş özel bir çorbadır. Yapımı için elenmiş unun ortasında bir çukur açılır. Bu çukura tüm yumurtalar kırılır, altı tanesinin sarısı ayrılır. Az miktarda tuz eklenir, süt ve tereyağı ilavesiyle oldukça sert kıvamlı bir hamur yoğrulur. Üzeri bezle örtülerek yarım saat dinlendirilir. Dinlenmiş hamur, limon büyüklüğünde parçalara ayrılır ve her parça oklava yardımıyla yufkadan biraz daha kalın açılır. Açılan hamurlar önce yarım santim aralıklarla şeritlere, sonra eşit büyüklükte karelere kesilir. Her bir kare, baş ve işaret parmağı ile ortasından nazikçe sıkıştırılır. Böylece bir "çimdik" formu

verilmiş olur. Hazırlanan hamur parçaları, kuruması için geniş tepsilere yayılır. Bu esnada et suyu hazırlanır. Suya, tuz ve karabiber eklenerek büyük bir tencerede kaynamaya bırakılır. Kurutulmuş çimdik hamurları dikkatlice kaynar suya bırakılır. Parçalar yüzeye çıkmaya başladığında çorbanın piştiği anlaşılır. Ayrı bir kapta yumurta sarıları ve taze limon suyu çırpılır. Karışıma, çorbadan alınan bir kepçe sıcak su azar azar eklenerek ısı dengelenir. Sonrasında limonlu-yumurtalı terbiye karıştırılıp yavaşça çorbaya ilave edilir. Son olarak, ince kıyılmış maydanoz serpilerek ocaktan alınır ve sıcak servis edilir. Bu çorba; özel günlerde, ziyafetlerde veya onur konukları için hazırlanır. Hamurun elle şekillendirilme süreci hem ustalık hem de sabır gerektirir. Bu yönüyle, yemeğin hazırlanışı bir maharet göstergesi sayılmış, halk arasında "çimdik tembellerin işi değildir" sözüyle nitelendirilmiştir (Dağdeviren, 2008).

Yemeğin detaylı şekillendirme süreci, sabır ve el becerisini ön plana çıkararak bireysel emeği yücelten bir toplumsal değer üretmektedir. Genç kızlara öğretilen bu hamur şekillendirme yöntemi, geleneksel kadın rollerinin pratikleştirilmiş bir uzantısıdır. Öte yandan çorbanın belirli günlerde ve özenle hazırlanması, onun törensel yönünü de ön plana çıkarır. Bu bağlamda, çorba emeği, estetiği ve toplumsal katmanı bir arada taşıyan kültürel bir üretim olarak ortaya çıkar.

Yedi Malzeme, Yedi Komşu: Aşure Çorbası (Bayram Çorbası)

Bayram çorbasının yapımına genellikle Kurban Bayramı'ndan bir gün önce başlanır. İlk aşamada büyükçe bir tencerede su kaynatılır. Sırayla yarma, nohut, kuru fasulye eklenir ve bu üç tahıl kısık ateşte özleşene kadar pişirilir. Bu sırada kuru meyveler (kayısı, incir ve çir) küçük parçalar hâlinde doğranarak suya katılır. Üzüm eklenir ve tüm malzemeler şişene dek kaynatılır. Çorbanın berraklığını korumak amacıyla pişirme süresince yüzeyde biriken kef daima alınır. Bu işlem lezzet bütünlüğü açısından önemlidir. Pişirme tamamlandığında çorbanın bir kısmı, en az yedi farklı haneye dağıtılır, geri kalanı serin bir yerde dinlendirilerek ertesi günkü bayram sabahı için muhafaza edilir. Kurban eti eve ulaştığında kavurma yapılır ve bayram sofraları çoğunlukla bu çorba ile başlatılır. Tatlı olmadığı gibi yoğun da olmayan Sivas Zara'ya ait aşure çorbası, kavurmanın lezzetini bastırmaz; aksine, damakta iştah açıcı bir zemin oluşturur. Anadolu'da yaygın bir inanca göre bu çorba en az yedi malzeme içerirse bereketin habercisi sayılır. Ayrıca "Bayramda pişmezse, ocağında yedi yıl domuz eti pişer" biçimindeki sözlü inanış, çorbanın kültürel bağlamdaki önemini ve ahlaki sorumluluğa işaret eden işlevini ortaya koyar (Dağdeviren, 2008).

Her yıl yapılan aşure çorbası; kolektif kimliğin yeniden kurulumu, sosyal ağların güçlendirilmesi ve dini vecibelerin somutlaşması olarak okunabilir. Aşurenin kökenine ilişkin anlatıların Nuh Tufanı'ndan Kerbelâ hadisesine uzanan geniş bir kutsal çerçeve içinde

aktarılması, bu yemeğin yalnızca bir tatlı değil, tarihsel ve dinsel hafızayı taşıyan sembolik bir pratik olduğunu göstermektedir. Evliya Çelebi'nin aktardığı bilgilerde aşurenin büyük kazanlarda pişirilerek komşulara, mahallelere ve imaretler aracılığıyla geniş topluluklara dağıtılması, bu yemeğin paylaşım üzerinden anlam kazanan toplumsal bir ritüel olarak işlediğini ortaya koyar. Osmanlı döneminde imaretlerde, cami külliyelerinde ve dergâhlarda aşurenin özellikle Muharrem ayında dağıtılması; bireysel ibadetin ötesinde, toplumsal dayanışmayı ve birlikte olma hâlini pekiştiren bir uygulama olarak değerlendirilmelidir. Fakirlerin, yolcuların ve mahalle sakinlerinin aynı kazan etrafında buluşması, aşureyi hem dini bir vecibenin yerine getirilmesi hem de sosyal bağların yeniden örülmesi için işlevsel bir araç hâline getirir. Bu yönüyle aşure, her yıl tekrar edilerek kolektif hafızayı tazeleyen, topluluk bilincini canlı tutan ve dini anlamı gündelik hayatın içine taşıyan bir kültürel pratiktir (Kut, 2021).

Aşure çorbasının en az yedi eve dağıtılması, toplumsal dayanışmanın sembolik biçiminin bir örneğidir. Bayramın ruhuna uygun olarak, maddi paylaşımın yanında manevi sorumluluğun da yerine getirildiği düşünülür. Özellikle "yedi malzeme, yedi bereket" anlayışı, bu yemek üzerinden gerçekleşen folklorik anlatıların sembol sistemlerine dayanır. Öte yandan, "yedi yıl domuz eti pişer" inanışı, toplumsal normların ihlali durumunda ahlaki bir tehdit vurgusu oluşturur. Bu anlamda aşure çorbası, topluluğun ahlaki düzeninin ve sosyal bütünlüğünün korunmasında işlevsel bir rol üstlenir.

Bayramın Sıcak Temsilcisi: Sac Kavurma

Kavurma, Türk mutfak kültüründe özellikle Kurban Bayramı ile özdeşleşen ve kolektif bir pişirme ve paylaşma pratiğini bünyesinde barındıran Doğu Anadolu'ya ait ritüel temelli bir et yemeğidir. Bu yemek toplumsal aidiyet, bereket ve misafirperverlik gibi değerlerin aktarımına hizmet etmektedir. Hazırlık süreci, sac üzerinde ve açık ateşte gerçekleştirilir. Tandırda ekmek pişirildikten sonra, sıcak tandırın üzerine yerleştirilen sac levha kızdırılır. Ardından kuyruk yağı doğranarak sac üzerinde eritilir, oluşan yağdan kıkırdaklar ayrıştırılır. Isınmış yağa taze kuşbaşı etler eklenerek pembeleşene kadar kavrulur. Bu işlem sırasında etin kendi suyu içinde ağır ağır pişmesi sağlanır. Kavurma genellikle sıcak tandır ekmeği, doğranmış taze veya kuru soğan, sarımsaklı yoğurt eşliğinde servis edilir. Bazı bölgelerde yoğurt doğrudan etin üzerine dökülürken, bazılarında ayrı tabakta sunulur (Dağdeviren, 2011). Sunumdaki bu esneklik, yemeğin bölgesel uyarlanabilirliğini ve yerel tercihlere duyarlılığını ortaya koyar. Kavurmanın içeriği sade olduğu kadar doyurucudur; bir kutlama yemeği olarak ritüel niteliği de taşır.

Kavurma toplumsal dayanışma, dini vecibe, misafirperverlik ve paylaşım gibi değerleri hayata geçiren bir araçtır. Kurban Bayramı'nda kesilen hayvanın ilk parçalarının aile, komşu ve ihtiyaç sahipleriyle paylaşılması, bu yemeği bir sosyal bağ pekiştiricisi haline getirir. Açık ateş çevresinde toplanan bireylerin birlikte pişirme ve yeme deneyimi, kolektif aidiyet duygusunu güçlendirir. Bu yönüyle kavurma, ritüel temelli bir toplumsal buluşma aracına dönüşür. Yoğurt ve ekmek gibi eşlikçiler, yemeği dengelerken beslenme işlevini zenginleştirir. Etin muhafaza edilerek uzun süre tüketilmesine olanak tanıyan kavurma teknikleri, kırsal gıda saklama pratiğinin de işlevsel bir örneğidir.

Bayram Sofralarının Sessiz Aktörü: Kokoç Çorbası

Bayburt yöresine ait kokoç çorbası, Anadolu'nun belirli bölgelerinde özellikle bayram sofralarında sunulan, tatlı kategorisinde yer almasına rağmen çorba biçiminde hazırlanan özgün bir klasik yemektir. Bu çorba; buğday, baklagiller, kurutulmuş meyveler ve hindistancevizi sütü gibi malzemelerin birleşimiyle oluşur. Hazırlama süreci, farklı bileşenlerin zamana yayılarak uyumlu hâle getirilmesini gerektirir. Buğday, nohut ve fasulye gibi temel tahıl ve bakliyatların önceki günden ıslatılarak hazırlanması; kuru incir, kayısı, üzüm gibi meyvelerin ilavesiyle yemeğe tatlılık katılması; son aşamada ise hindistancevizi sütü ve cevizle lezzetli ve de zenginleştirilmiş bir dokunun oluşturulması, yemeğin çok yönlü doğasını gösterir. Hazırlık ve pişirme aşamaları dayanışma kültürünü destekler nitelikte olup çoğunlukla komşularla ve geniş aile bireyleriyle birlikte yürütülür (Dağdeviren, 2012).

Kokoç çorbasının bayram gibi özel zamanlarda yapılması, zamanı kutsallaştırır ve bu özel günleri sıradan zamandan ayırır. Diğer yandan içerdiği besin yoğunluğu ile uzun oruçların ardından vücudu dengelemeye yönelik fizyolojik bir işlev üstlenirken, tatlı karakteriyle de psikolojik bir rahatlama sağlar. Yemeğin bayramlarda, kadınlar tarafından hazırlanması ve paylaşılması, kültürel cinsiyet rollerinin sürdürülmesini ve kuşaklar arası gelenek aktarımını destekler. Malzemelerin çeşitliliği ve bolluk sembolizmiyle birleşerek, topluluk içinde bereket ve refahın bir simgesi hâline gelir. Kokoç çorbası hem içerdiği bileşenlerin çok kültürlü temsiliyle hem de hazırlanış biçiminin toplumsal yapıyı güçlendiren özellikleriyle işlevsel halkbiliminin somut bir örneğini oluşturur. Anadolu'nun sözlü ve uygulamalı mutfak geleneğinde kendine özgü bir yer edinen bu tatlı çorba, bayram ritüelleriyle ilişkilendirilerek bir tek damaklara değil, toplumsal belleğe de hizmet eder.

Folklorik Bir Yemeğin Dönüşümü: Ebem Köftesi (Etli Pişi Köftesi veya Etli Bazlama)

Ebem köftesi, Uşak yöresinde hazırlanan bir yemektir. Yapılışı için, dövülerek inceltilmiş öküz ve inek eti, genişçe bir yoğurma kabına alınır. Üzerine yumurta, ince kıyılmış soğan, tuz ve çeşitli baharatlar eklenerek homojen bir karışım elde edilinceye dek yoğrulur. Üzerine özlü ve sert bir kıvam sağlayacak şekilde azar azar un ilave edilerek yoğurma işlemi sürdürülür. Elde edilen hamur, kıvamını bulduktan sonra yumurta büyüklüğünde bezelere ayrılır. Bu bezeler, üç ila dört milim kalınlığında yuvarlak biçimlerde açılarak hazırlanır. Odun ateşi üzerine yerleştirilmiş yağlanmış kara sacda, her iki yüzü de eşit şekilde kızartılarak pişirilir. Etli bazlama türündeki bu ekmek hem sacın dışbükey yüzeyinde yağlanarak hem de içbükey kısmında bol yağda kızartılarak hazırlanabilir. Her iki pişirme yöntemi de ürüne farklı dokular ve tat profilleri kazandırmakta olup özgün damak zevklerine hitap etmektedir. Halk arasında "ebem köftesi" olarak bilinen bu yiyeceğin, geleneksel olarak Kurban Bayramı'nda hazırlanıp komşulara dağıtıldığı ifade edilmektedir. Ancak yakın dönemde, çocukların okul harçlıklarını temin edebilmeleri amacıyla üretiminin ticarileştiği ve satışa sunulduğu gözlemlenmektedir (Dağdeviren, 2014).

Ebem köftesi, Kurban Bayramı bağlamında bir ritüel yemeği olarak ele alınabilir. Yemeğin hazırlanması ve toplulukla paylaşılması, bireyler arasındaki bağları güçlendirerek toplumsal birliği pekiştirir. Bu ritüel, sadece dini bir vecibenin yerine getirilmesi değil, kolektif kimliğin yeniden inşası ve aidiyet duygusunun beslenmesi anlamına da gelir. Modern dönemde çocukların köfteyi yaparak satması, bu geleneğe yeni bir ekonomik işlev kazandırır. Çocukların köftenin hazırlanma sürecine katılması, onlara hem mutfak becerileri hem de geleneksel değerler konusunda bilgi kazandırır. Bu, folklorun sözlü olmayan biçimlerle de kuşaktan kuşağa aktarıldığını gösterir.

Bayramın Boynunda Gizli: Gerdaniye

Edirne'ye özgü gerdaniye yemeğinin yapım süreci, gerdan etinin ince halkalar halinde, bir santim kalınlığında doğranmasıyla başlar. Bu dilimlenmiş et parçaları, geniş yüzeyli bir bakır tencereye özenle dizilir. Üzerine su, tuz ve bir miktar tarçın eklenerek kaynama sürecine bırakılır. Bu esnada oluşan köpükler (kef), sık sık kepçeyle alınarak yemeğin berrak ve temiz bir kıvamda kalması sağlanır. Halk arasında bu köpüklerin alınmaması "yemeği murdar eder" inancıyla önemsenir. Dolayısıyla bu aşama, teknik olmasının yanı sıra ritüelistik bir temizlik pratiğidir. Etler yaklaşık bir saat sonra yumuşadığında, içine kuru erikler ve toz şeker ilave edilir. Meyvelerle birlikte pişen etin üzerinde oluşan yeni kef tabakası tekrar alınır. Pişme tamamlandığında ocak kapatılıp yemek dinlenmeye bırakılır. Son adımda, tereyağında

kavrulmuş bademler yemeğin üzerine serpilip sıcak olarak sunulur. Bu tatlı ve etli yemeğin farklı bölgelerde çok sayıda varyasyonu vardır. Kimi yerlerde et, liflerinden ayrılarak kimi yerlerde ise balla, pekmezle veya karışık kuru meyvelerle tatlandırılarak hazırlanır. Hatta bazı bölgelerde dövülerek keşkek benzeri bir formda da pişirilir. Tüm bu versiyonların ortak özelliği, gerdaniyenin daima tatlı olması ve özel günlere atfedilmesidir. Ayrıca bazı bölgelerde "boyun" veya "börk" isimleriyle de bilinmekte, Kurban Bayramı'nda yapılması geleneksel bir pratik olarak sürdürülmektedir.

Gerdaniye yemeği, Kurban Bayramı'nın toplumsal ve ritüelistik yapısına entegre olmuş sembolik bir yemek olarak ortaya çıkar. Kurban etinin en meşakkatli ve kemikli bölümünden yapılan bu yemek, etin ziyan edilmemesini ve de bayramın bereketinin sofralara yayılmasını sağlar. Etin tarçın, şeker ve meyve ile tatlı bir forma bürünmesi, yemeği duygusal bir kutlama ögesi yapar. Yemek birçok işlevi aynı anda yerine getirir. Tarifinin bölgeden bölgeye değişmesi ama ortak anlamlarının sürmesi, sözlü kültürle taşınan geleneksel bilgilerin yaşatıldığını gösterir. Öte yandan, yemek esnasında etin kefi alınırken yapılan uyarılar, temizlik ve özen kavramlarının kültürel bir değer hâline geldiğini yansıtır. Şeker, tarçın ve erik gibi malzemelerle birleştirilen gerdan eti, alışılmadık bir tat profili sunarak sadece damakta kalan bir lezzet değil, hatıralarla dolu bir kültürel anlatı da oluşturur. Yemeğin sıcak sunulması, misafirperverliğin ve ev içi şefkatin yansıması olur.

Etin Bayram Türküsü: Kuzu İncik Büryan

Kuzu incik büryan, Marmara mutfağında bayram sofralarının olmazsa olmazı ve Hıdrellez kutlamalarının baş yemeği olarak bilinir. Hazırlanışında kuzu incikler geniş bir tencereye alınır, üzerine su, tuz, karabiber ve kuru soğan eklenerek iki saat kaynatılır. Bu süreçte yüzeyde oluşan kef alınarak suyun berrak kalması sağlanır. Ayrı bir tavada kızdırılan tereyağına arpa şehriyeler eklenir ve kavrularak altın rengini alana dek pişirilir. Ardından ince kıyılmış taze soğan, maydanoz ve dereotu ilave edilip tuz ve karabiberle tatlandırılır. Bu karışım, haşlanmış etin üzerine yayılır ve et suyu eklenerek şehriyeler suyunu çekene kadar fırında kısa süreliğine pişirilir. Sıcak olarak sofraya sunulur. Büryan, bazı yörelerde arpa şehriye yerine pirinçle hazırlanır. Özellikle süt kuzusundan yapıldığında tercih edilen bu yemek, Rumeli çevresinde de yaygın bir bayram yemeğidir. Halk arasında, Kuzu incik büryanın bayram sofralarının vazgeçilmez baş tacı olduğu kabul edilir. Bir başka inanışa göre ise Hıdrellez'de yapılan bu yemek, yıl boyu bolluk ve bereketin işareti sayılır (Dağdeviren, 2019).

Kuzu incik büryan, ritüel ve toplumsal birlik işlevi taşır. Bayram sofralarında hazırlanması, yemeği sıradan bir öğün olmaktan çıkarıp ona toplumsal ve dinsel anlamlar yükler. Etin

paylaşımı, bayramlarda topluluk üyeleri arasında dayanışmayı ve birlikte yeme ritüelini güçlendirir. Kuzu eti ve şehriye, yüksek besleyiciliğiyle bayram sonrası güç ve enerji sağlar. Yemek, bayramlarda akraba ve komşularla paylaşılır ve topluluk bağlarını kuvvetlendirir. Bayramın neşesini ete yükleyen bir sembol olarak moral kaynağı olur. Genç nesillere bayram sofralarının anlamı ve etin pişirilme usulleri aktarılır. Dolayısıyla büryan bayramın kokusunu taşıyan, toplumsal bellekte birlik ve bereketin sembolü olmuş bir halk yemeğidir, denilebilir.

3.3.2. Özel Gün Yemek ve İçecekleri

Türk mutfak kültüründe yemek; toplumsal ilişkilerin düzenlenmesinde, kolektif hafızanın korunmasında ve kültürel kimliğin aktarılmasında işlevsel bir role sahiptir. Özellikle düğünler, bayramlar, hasat zamanları ve dini törenler gibi özel günlerde hazırlanan yemekler, bireylerin gündelik yaşamın sıradan akışından sıyrılarak topluluk bilincinin pekişmesine aracılık eden sembolik öğeler haline gelir. Bu yemeklerin üretim ve tüketim süreçleri, işlevsel halkbilim kuramlarının işaret ettiği gibi toplumsal dayanışmayı güçlendirir, kültürel değerleri yeniden üretir ve bireylere ortak bir kimlik duygusu kazandırır. Erişte böreği bu bağlamda "hoş geldin böreği" adıyla köylere yeni gelen misafirlere ikram edilerek yemek üzerinden toplumsal kabulün ifadesine dönüşür. Anadolu'nun farklı bölgelerinde özel günlere özgü tarifler, çeşitlilikleriyle olduğu kadar taşıdıkları anlamlarla da dikkat çeker. Bingöl yöresinin löl böreği, peynir ve kavurma ile hazırlanıp sacda pişirilirken topluluk içinde paylaşılır. Bu yönüyle, toplumsal kaynaşmanın aracıdır. Burdur'un kömbesi, düğünlerde, bayramlarda ve misafir ağırlama sofralarında yeri doldurulmaz bir yemek olarak ailelerin toplumsal prestijini ve ikram anlayışını görünür kılar.

İçecekler de özel gün sofralarının ayrılmaz parçalarıdır. Eskişehir ve Kütahya çevresinde yapılan vişne şerbeti, yaz aylarında misafirlere ikram edilen en kıymetli içeceklerden biridir. Serinletici özelliğinin yanı sıra misafire verilen değerin ve saygının sembolik göstergesidir. Benzer şekilde Kayseri'nin zirfet yemeği, bayram sofralarında ekmek ile yoğurdun kutsal birlikteliğini yansıtarak gündelik öğünlerden ayrılır. Tatlılar ise özel gün sofralarının doruk noktasıdır. Marmara yöresine özgü kaymaklı top kadayıf, düğünlerde yapılan gösterişli bir tatlı olarak sofraların zenginliğini simgelerken; Karadeniz'in burma baklavası, kat kat açılan yufkasıyla emek ve inceliği görünür kılar. Her iki tatlı da emeğin, sabrın ve cömertliğin kültürel bir temsilidir. Et yemekleri ise çoğunlukla misafir ağırlama pratiklerinde başat bir konuma sahiptir. Van ve Bitlis yöresinin ciğer taplaması, ilkbahar ve sonbahar aylarında özel konuklar için yapılır ve sofradaki en saygın yerini alır. Bu yemek, sadece protein kaynağı değil, misafire gösterilen hürmetin ete bürünmüş şeklidir. Dolayısıyla Anadolu'nun farklı yörelerinde

hazırlanan testi kebabı, erişte böreği, löl, kömbe, vişne şerbeti, ciğer taplama, zirfet, kaymaklı kadayıf, burma baklava gibi özel gün yemekleri, Türk halk kültürünün hem maddi hem de manevi katmanlarını yansıtan canlı kültürel metinlerdir. Bu yemekler, bir yandan coğrafyanın sunduğu malzemelerle biçimlenirken öte yandan toplumsal ilişkileri düzenleyen, misafirperverliği yücelten ve ortak kimliği pekiştiren işlevlere sahiptir.

Katmerleşen Lezzet: Erişte Böreği

Tokat yöresine özgü erişte böreği, el emeğiyle şekillenen ve sabırla hazırlanan, hamur işi geleneğinin gözde örneklerinden biridir. Yemeğin temeli, özenle yoğrulup incecik açılan hamurdan elde edilen yufkalar ile çıtır çıtır kızartılmış eriştelerin katmanlı biçimde bir araya getirilmesinden oluşur. Hazırlığa ılık su ve tuzla yoğrulan yumuşak hamurla başlanır. Dinlendirilen hamur bezelere ayrılır, her biri oklavayla inceltilerek yufka haline getirilir. Yufkaların bir kısmı şeritler hâlinde kesilerek eriştеye dönüştürülür, bol unla karıştırılıp altın rengine kavuşana dek yağda kızartılır. Geniş bir tepsiye ilk yufka serilir, üzerine kızarmış erişte serpilir ve sıcak tereyağı gezdirilir. Bu işlem, tüm malzemeler bitene dek tekrarlanır. Son kat yufka ile örtülen börek, meşe ateşi üzerinde iki yönlü pişirilerek her iki yüzeyin de çıtır ve altın rengi olması sağlanır. Börek piştikten sonra dilimlenerek yoğurt ya da ayran eşliğinde servis edilir. Böreğin zengin dokusu, yufkanın inceliğiyle eriştenin gevrekliği arasında kurulan dengeyle elde edilir. Bazı yörelerde ise yufka, kese üzerinde tavlanarak hazırlanır ve bu teknik de böreğe farklı bir karakter kazandırır. Tokat'a ait bu tarif, maharetli bir el işçiliğinin ürünü olmasından ziyade duygusal anlamlar taşıyan bir kültürel simgedir. Asker uğurlamalarında, köye dönüşlerde ya da özel karşılamalarda pişirilerek hem veda hem de merhaba yemeği olarak sunulur. Böylece sadece bir sofra değil, bir hatıra paylaşılır (Dağdeviren, 2011).

Erişte böreği hem ritüel hem de sosyal bir işlev taşır. Topluluklar için bir araya gelme aracı olan bu yemek; birlikteliği, vedayı, karşılamayı ve misafirperverliği de ifade eder. Börek, ustalıkla yapıldığı için mutfak becerisini gösterir, özel günlerde pişirilmesi ise toplumsal önemi vurgular.

Bir Yemeğin Yedi İsmi: Löl

Löl, Anadolu'nun pek çok bölgesinde farklı adlarla anılan, özel günlerde misafirlere sunulan simgesel bir börek yemeğidir. Hazırlık süreci, elenmiş unun ortasının açılarak su ve tuz ile yoğrulmasıyla başlar. Elde edilen hamur, geleneksel ekmek hamuruna kıyasla daha serttir ve özdeşleşmesi için yoğurma işlemi iki aşamalı olarak yapılır. Dinlenme süresinin ardından iki parçaya ayrılan hamur, yuvarlak yufkalar şeklinde açılır ve yağlanmış tepsiye özenle serilir. İç

harç; çökelek, kavurma, maydanoz ve baharat karışımıyla katmanlı olarak yerleştirilir. Üst yufka kapatılarak kenarları birleştirilir ve üzerine tereyağı döküldükten sonra hamur kare dilimlere ayrılır. Pişirme yöntemi, geleneksel tekniklerin canlı bir örneği olarak, palamut ağacının küle dönüştürülmüş dalları üzerinde ve üzeri sacla kapatılarak gerçekleştirilir. Küllerin arasından çıkarılan tepsi, ritüelistik bir dikkatle sofraya getirilir ve sıcak şekilde servis edilir. Bingöl ve çevresine özgü löl yemeği, yöresel ağızlarda *klöl, gılöl, zerafet, kömbe* veya *babulıo* gibi isimlerle de anılmakta ve bu çeşitlilik, yemeğin sosyo-kültürel bağlamlardaki zenginliğine işaret etmektedir. Aynı yemeğin etli/etsiz, yoğurtlu/sade gibi varyantları mevsime, ekonomik duruma ve konuk profiline göre farklılık gösterebilir (Dağdeviren, 2013).

Löl toplumsal bağların güçlenmesini sağlayan bir ritüel aracı olarak değerlendirilir. Özel günlerde yapılması, onu bireylerin sosyal rollerini pekiştirdiği bir törene dönüştürür. Pişirme sürecindeki dayanışma, kadınlar arası bilgi aktarımının bir aracı olurken, ateş ve kül kullanımı ise geleneksel bilgiyle doğrudan ilişkilidir. Löl, yalnızca belirli zamanlar (önemli günler) için hazırlanır; bu da kimin hangi yemeği ne zaman hak ettiğine dair bir norm oluşturur. Hamurun kıvamından kesilme biçimine, pişirme süresinden sunum ritüeline kadar bilgi aktarımı içerir. Ortak pişirme ve yeme süreci, topluluğun ruhsal olarak yeniden bağ kurmasına yardımcı olur. Löl, yerel isim varyasyonları ve pişirme teknikleriyle kuşaktan kuşağa aktarılan zengin kültürel kodları temsil eder.

Tatlıyla Tuzlu Arasında: Ayva Dolması

Kırşehir'e ait ayva dolması, pirinç ve kıyma esaslı iç harcın oyulmuş ayvalarla doldurulmasıyla hazırlanan bir yemektir. İç harcın hazırlanmasıyla başlanan yemek için kıyma bir tepsiye alınır. Üzerine yıkanmış pirinç, doğranmış soğan, baharat, salça ve tuz eklenerek yoğrulur. Dolgun ancak sulu olmayan bir iç harç elde edilir. Ayvalar, dolma oyacağı yardımıyla iç kısımları çıkarılarak dikkatli şekilde oyulur. Ayva etinin fazla inceltilmemesi önemlidir. Bu hem pişirme sırasında bütünlüğünü koruması hem de meyvenin lezzet katkısının korunması açısından gereklidir. Kararmayı önlemek amacıyla limonlu suda bekletilen ayvalar, daha sonra süzülerek iç harçla doldurulur. Pişirme aşamasında doğranmış soğanlar, eritilmiş yağ ve baharatlarla birlikte toprak bir tepsiye serilir. Üzerine içi doldurulmuş ayvalar yerleştirilir. Ayva parçalarıyla kapatılan üst kısımlar, görsel bütünlük ve ısıyı dengeleme açısından işlevseldir. Tepsiye bir miktar su eklenerek yemek, geleneksel yöntemle odun fırınının yan gözünde düşük ısıyla yaklaşık doksan dakika pişirilir. Ardından tereyağı ve pekmez karışımı üzerine gezdirilerek kısa süreli ek bir fırınlama işlemi yapılır. Yemek hem tatlı hem tuzlu özellikler barındırması açısından Türk mutfak kültüründe meyve-et birlikteliğinin önemli örneklerinden biri olarak

kabul edilir. Özel günlerde, konuk ağırlamada ve hasta bakımında besleyici niteliğiyle öne çıkar (Dağdeviren, 2013).

Ayva dolması toplumsal sağlık, birliktelik ve paylaşım ihtiyacını karşılayan törensel bir pratiktir. Hastalara yönelik pişirilmesi, yemeğin şifa ve bakım işlevini yerine getirdiğini gösterir. Ayva dolması; belirli bir tekniğin, zamanlamanın ve malzemenin korunmasıyla aktarılır. Bu da aile içi rollerin ve toplumsal cinsiyete dayalı iş bölümlerinin pekişmesine katkı sağlar. Ayrıca meyvenin kullanımı, doğayla uyumlu bir yaşam pratiğini temsil eder ve bu yönüyle topluma ekolojik dengeyi hatırlatıcı bir işlev de yükler.

Altın Kabukta Saklı Ritüel: Kömbe (Çanak Ekmeği)

Kömbe, Burdur ve çevresinde yapılan kutlama, bayram ve misafir ağırlama yemekleri arasında özel bir yere sahip bir hamur işidir. Hazırlık süreci un, su, tuz ve yağ gibi temel malzemelerin bir araya getirilip yoğrulmasıyla başlar. Elde edilen orta sertlikteki hamur, üzerine nemli bir bez örtülerek yarım saat dinlendirilir. Hamur dinlendirildikten sonra eşit parçalara bölünür ve her parça merdane ile ince tabakalar hâlinde açılır. Açılan yufkaların üzerine, önceden hazırlanmış olan iç malzeme eşit olarak yayılır. Üzerine az miktarda yağ gezdirildikten sonra, yufka dikkatlice içe doğru kıvrılarak dairesel bir form verilir. Hazırlanan kömbeler, yağlanmış bakır tepsiye özenle yerleştirilip üzerlerine haşhaş yağı sürülerek lezzeti derinleştirilir. Pişirme aşaması, geleneksel yöntemlere göre yapılır. Sıcak közlerle çevrili bir ocakta üçayak sehpa üzerine yerleştirilen tepsi, alttan ve üstten ısıtılarak çift yönlü pişirilir. Üstüne konan metal levhanın (sac) üzerine de köz eklenerek pişirme işlemi eşit şekilde sağlanır. Kömbe, altın rengi bir kabuk oluşana kadar kontrollü biçimde pişirilir (Dağdeviren, 2014). Toplulukları bir araya getiren sembolik bir yemek olarak kültürel birliktelik ve kutlama aracı işlevi görmektedir.

Kömbe, toplumun özel günler etrafında bir araya gelmesini kolaylaştıran törensel bir araçtır. Kutlama ve paylaşım işleviyle, bireyleri bir araya getirir ve sosyal bağların güçlenmesine ve kolektif belleğin diri tutulmasına hizmet eder. Genellikle düğün ve bayram sofralarında hazırlanması bu işlevle örtüşür. Hamurun açılması ve közde pişirme tekniği kuşaktan kuşağa aktarılan bilgi seti olarak değerlendirilir. Bayramlarda kömbe yapma adeti, kültürel normların sürdürülmesini sağlar. Aile içinde birlikte yapılması ve topluca tüketilmesi, sosyal neşe ve birlik hissi yaratır. Kutlama ve misafir ağırlamanın bir ifadesi olarak misafirperverlik ve cömertliğin sembolü olur.

Bir Kavanozda Yirmi Gün: Vişne Şerbeti

Vişneler iyice ayıklanır ve geniş bir leğene alınarak hazırlığa başlanır. Limonlar kabuklarıyla birlikte doğranır, çekirdek kısımları çıkarıldıktan sonra doğranmış limonlar eklenir. Üzerine toz şeker ve az miktarda tarçın serpilir. Tıpkı köfte yoğurur gibi yoğrularak özleştirilir. Bu aşamada vişnelerin çekirdekleri çıkarılmaz; aksine tat dengesini korumak için meyve bütünlüğü muhafaza edilir. Eğer karışımdaki şeker tamamen çözünmüşse, vişneler su ve taneleriyle birlikte cam kavanozlara eşit şekilde paylaştırılır. Ağızları sıkıca kapatılarak hava ile teması kesilen kavanozlar, doğrudan güneş alan bir yere bırakılır. Yirmi gün boyunca her gün alt-üst edilerek dinlendirilir. Süre sonunda vişnelerin suyu süzülür, posası atılmaz; çünkü besleyici bir içeriğe sahiptir. Elde edilen vişne özü, buzla ya da karla karıştırılarak şerbet hâline getirilir, tercihen çörek ya da kete eşliğinde tüketilir. Söylentiye göre, bu şerbet yaz aylarında sıkça hazırlanır. Vişneye herhangi bir su ilavesi yapılmadan yalnızca güneşle olgunlaştırılması onun lezzet kimliğini belirginleştirir. Bu yöntem geleneksel olgunlaştırma tekniklerinin bir örneğidir (Dağdeviren, 2015).

Vişne şerbeti, Anadolu halklarının özellikle Eskişehir ve Kütahya yöresinin yaz aylarında fizyolojik serinlik ihtiyacına ve sosyal ikramlaşma ihtiyacına karşılık verir. Sıcak mevsimlerde çalışan bedenin susuzlukla birlikte vitamin ihtiyacını gidermesi işlevi taşır. Vişne şerbetinin güneşte olgunlaştırılması, salt geleneksel teknik değil, mevsimsel döngülere saygılı bir mutfak pratiğidir. Toplumun sağlığını korumaya yönelik bu içecek, özel günlerde ve misafirliklerde ikram edildiğinde kolektif aidiyetin de pekiştirilmesine katkı sunar. Şerbetin hazırlanma süreci -vişnelerin şeker ve limonla yoğrulması, günlerce güneşte bekletilmesi ve her gün çevrilerek kontrol edilmesi- aile içi sözlü aktarım yoluyla öğrenilen bir beceridir ve bu yönüyle eğitici bir işleve sahiptir. Yaz sıcağında serinletici, sindirimi kolaylaştırıcı ve kalbi rahatlatıcı etkisiyle tüketilen bu şerbet, bireyler üzerinde rahatlatıcı ve dengeleyici bir rol oynar. Böylece psikolojik bir işlev de üstlenir. Vişne şerbetinin yaz aylarında ve bir tek güneşte bekletilerek yapılması, onu belli bir mevsim ve uygulama düzenine bağlar. Bu da toplumun mutfak ritüellerine dâhil olduğunu gösterir. Ayrıca özel günlerde, misafirliklerde ya da köy düğünlerinde şerbet olarak sunulması, onun toplumsal ilişkileri güçlendiren ve paylaşımı teşvik eden bir rol üstlendiğini, yani sosyal bir işlev taşıdığını ortaya koyar.

Ekşili Duman: Kıris

Kıris, Doğu ve Güneydoğu bölgelerinde hazırlanan, yüksek besleyici değere sahip ve ritüel bağlamlara eşlik eden köklü bir yemektir. Bütün haldeki sumak, tuzlu su içerisinde kaynatılır ve bu su soğuduktan sonra meyveler elle yoğrularak suyunu bırakması sağlanır. Elde edilen

kırmızımsı, hafif ekşimsi tada sahip sıvı süzülerek yemeğin son aşaması için saklanır. Nohutlar bir gece önceden ıslatılır. Ertesi gün kuzu kaburgaları iyice yıkanarak tencereye alınır, süzülmüş nohutlar ve yarım ay şeklinde doğranmış soğanlarla birlikte su eklenir, yüksek ateşte kaynamaya bırakılır. Yüzeyde oluşan köpükler (kef), bir kevgirle dikkatlice sıyrılır. Sonrasında tencerenin kapağı kapatılıp karışım bir buçuk saat orta ateşte kaynatılır. Bu süreç devam ederken köfteler hazırlanır. Kuzu kıyması, kırık pirinç, tuz ve karabiberle yoğrularak küçük misket boyutunda yuvarlanır. Köfteler; ceviz içi, kuru üzüm ve ilave pirinçle birlikte güvece eklenir. Otuz dakika daha kısık ateşte pişirilerek tüm tatların bütünleşmesi sağlanır. Bu sırada bir tavada eritilmiş tereyağında salça kavrulup önceden hazırlanan sumak suyu eklenir ve bütünleşene kadar karıştırılır. Hazırlanan sos güvece dökülerek birkaç dakika daha kaynatılıp sıcak servis edilir. Bu yemek, geleneksel olarak toplu sofralarda, misafir kabulü, dini merasimler, nişan ve düğün gibi özel günlerde sunulmakta, kış mutfağının temel öğelerinden biri olarak yerel hafızada kalıcılığını korumaktadır (Dağdeviren, 2016).

Kıris kolektif belleği, misafirperverlik kültürünü ve törensel birlikteliği temsil eden çok katmanlı bir kültürel araçtır. Onun bireysel ve toplumsal ihtiyaçlara eş zamanlı yanıt verdiği görülür. Besin değeri yüksek malzemeleri ve sıcak servis edilme biçimiyle, kış aylarında fiziksel direnci artırmaya yönelik bir işlev üstlenirken; sumak suyunun eklenmesiyle sindirimi kolaylaştırıcı bir etki de yüklenmektedir. Toplumsal işlev açısından, genellikle mevlitler, nişan törenleri ve uzak misafirlerin ziyaretleri gibi anlam yüklü durumlarda hazırlanması, onun sosyal etkileşimleri pekiştiren törensel bir araca dönüştüğünü göstermektedir. Bu yemek, bireyleri değil, grubu doyurmak amacıyla hazırlanır ve paylaşılır. Dolayısıyla birliktelik duygusunu pekiştirir ve toplumsal rollerin (ev sahibesi, konuk, aşçı vb.) yeniden inşasını sağlar. Hazırlanışında kullanılan sumak suyu ise yemeğin sembolik boyutunu derinleştirir. Ekşi tadı, mevsimsel geçişe, bedensel dengeye ve hatta ritüel arınmaya işaret eden kültürel kodlarla yüklüdür. Son olarak, ekonomik boyutu da dikkat çekicidir. Yörede bol bulunan kuzu kaburgası, kırık pirinç, kuru üzüm gibi malzemelerin bir araya getirilmesi, bölgenin gıda pratiklerinin hem tasarruf hem de besin değeri yüksek çözümler üretebildiğini göstermektedir.

Özel Günlerin Vazgeçilmezi: Ciğer Taplama

Ciğer taplamanın hazırlanmasına taze ciğer, bir bütün soğan ve yeşil biberin büyük bir satır yardımıyla ince ince kıyılmasıyla başlanır. Ciğer karışımı ince ince kıyıldıktan sonra derin bir tepsiye yerleştirilip üzerine ince bulgur, pul biber, karabiber, tuz, ince kıyılmış maydanoz ve ince kıyılmış fesleğen eklenir. Malzemeler birbirine iyice karışana kadar yoğrulur. Daha sonra on dakika dinlenmeye bırakılır. Dinlendikten sonra ceviz büyüklüğünde parçalar alınarak

yuvarlak toplar haline getirilir ve hafifçe yassılaştırılır. Bu sırada büyük bir tencerede su kaynatılır. Kaynadıktan sonra tuz eklenir ve hazırlanan köfteler yavaşça suyun içine yerleştirilir. Su seviyesi köftelerin pişerken serbestçe yüzebileceği şekilde ayarlanmalıdır. Köfteler yüzeye çıktığında pişirme işlemi tamamlanmış olur. Bu aşamada hemen delikli bir kaşık yardımıyla çıkarılıp bir tepsiye aktarılır. Ayrı bir tavada tereyağı ve kırmızı biber cızırdayana kadar ısıtılır. Bu baharatlı tereyağı karışımı servis edilmeden önce taze pişmiş ciğer taplamanın üzerine gezdirilir. Yemeğe tandır ekmeği, maydanoz ve yeşil soğanla yapılan taze bir salata ve bir bardak ayran eşlik eder. Van ve Bitlis çevresine ait ciğer taplama özel günler için hazırlanırken, ilkbahar ve sonbahar aylarında kuzu ciğeri ile yapılır (Dağdeviren, 2016).

Bu yemek, "özel günlerde yapılır" vurgusuyla, topluluk üyelerinin bir araya gelmesini teşvik eden bir araçtır. Düğünler, bayramlar, mevsim geçişleri veya aile içi kutlamalarda hazırlanarak akrabalık ve komşuluk bağlarını pekiştirir. Yemeğin yapımı, malzeme hazırlığı, pişirme ve ikram süreçleri kolektif katılım gerektirir. Böylece sosyal ilişkileri güçlendiren bir paylaşım pratiğine dönüşür. Tarifin ayrıntılı teknikleri -ciğerin sinirsiz olması, satırla ince kıyım yapılması, baharat ve yeşilliklerin oranı, şekillendirme biçimi- usta-çırak ilişkisi veya aile içi aktarım yoluyla nesilden nesile geçer. Bu süreç, yerel mutfak estetiğinin ve damak tadının korunmasına hizmet eder. Belirli bir yöreye ait olması muhtemel olan bu yemeğin, yerel malzemeler (tandır ekmeği, taze soğanlı salata, ayran) ile birlikte sunulması, yöresel kimliği pekiştirir. Katılımcılar, ciğer taplamasını tüketerek biyolojik bir ihtiyacı karşılamanın yanında ortak kültürel mirasın bir parçası olduklarını hissederler. Yemeğin ilkbahar ve sonbahar aylarında yapıldığı belirtilmektedir. Bu vurgu, mevsim döngülerine bağlı olarak gerçekleşen ritüellerle ilişkili bir kültürel takvimi işaret eder. Bu dönemlerde, kuzu ciğerinin taze ve erişilebilir olması, tarife hem pratik hem de sembolik bir bağlam kazandırır. İlkbahar, doğanın canlanması ve bereketin başlangıcı; sonbahar ise hasadın tamamlanması ve kışa hazırlığın simgesidir. Ayran eşliğinde, taze salata ve tandır ekmeğiyle birlikte sunulması, damak zevkini ön plana çıkarır. Bu sunum biçimi, sofranın etrafında keyifli sohbetlerin ve etkileşimlerin oluşmasına zemin hazırlar.

Beyazın Bereketi: Süt Aşı Köftesi

Erzurum'un Uzundere yöresine özgü süt aşı köftesi, sütün ve tahılların uyumunu temel alan, kış aylarında tercih edilen geleneksel bir yemektir. Hazırlık süreci hem sabır hem de özen gerektirir. Aşurelik buğday, yöre sütüyle birlikte uzun süre karıştırılarak pişirilir. Bu işlem, yemeğin kendine has yoğun kıvamını ve lezzet derinliğini oluşturur. Buğdayın sütün içinde özleşmesi, keşkek benzeri bir dokunun ortaya çıkmasını sağlar. Köfteler ise ince doğranmış

soğan, taze tarhun, ince bulgur ve baharatların yoğrulmasıyla hazırlanır. Elde edilen yuvarlak köfteler, süt aşıyla birleşmeden önce tuzlu suda haşlanır ve tereyağı ile pul biberin kızgın aromasında tatlandırılır. Yemeğin hem sulu hem de lapamsı biçimlerde tüketilebilmesi, bölge mutfağının esnekliğini ve damak çeşitliliğini yansıtır. Ayrıca yemeğin "köfte-i densir" adıyla da biliniyor olması, yemeğin yöresel kimliğini güçlendiren dilsel bir unsur olarak dikkat çeker (Dağdeviren, 2017).

İşlevsel halkbilim perspektifinden değerlendirildiğinde, süt aşı köftesinin toplumsal ilişkileri pekiştiren bir kültürel araç olduğu görülür. Yemeğin hazırlanışındaki emek ve yoğun süreç, aile bireyleri ya da komşular arasında yardımlaşmayı teşvik eder. Tek yönlü ve uzun süreli karıştırma gerektiren pişirme tekniği, mutfakta birden fazla kişinin bulunmasını ve sohbetin, paylaşılan hikâyelerin eşlik etmesini sağlar. Söylentiye göre, bu yemek özel davetlerde küskünlerin barıştırılması için ikram edilir. Bu durum, süt aşı köftesinin bir tek fiziksel doyum sağlamadığını, sosyal uyumu yeniden tesis eden bir uzlaştırma ritüelinin parçası olduğunu gösterir. Böylece yemek, topluluk içinde barışın, paylaşımın ve dayanışmanın somut bir ifadesine dönüşür. Köftenin lapa ya da sulu olarak sunulabilmesi, farklı bağlamlara uyum yeteneğini gösterir. Bu esneklik, yemeği günlük de törensel de işlevini sürdürmesini sağlar. Yöredeki "densir" adı ise, yerel dilin yaşatılmasının ve kimlik aktarımının bir parçasıdır. Dolayısıyla süt aşı köftesi hem maddi kültür (tarif, malzeme, teknik) hem de manevi kültür (ritüel, sözlü gelenek, toplumsal uzlaşı) boyutlarında işlevsel bir halk mutfağı öğesidir, denilebilir.

Kömbenin Kardeşi: Zırfet

Zırfetin hazırlanışında un, geniş bir tepsiye alınarak üzerine tuz serpilir ve ortası açılır. Yavaş yavaş su eklenerek özlü, yoğun ve yuvarlak bir hamur elde edilene dek on beş dakika yoğrulur. Hamur, otuz santim çapındaki toprak tepsiye parmakla bastırılarak yayılır ve çevresine hafif çember biçiminde iz yapılır. Açık alanda yakılan ateşin koru üzerine yerleştirilen tepsi, sac ile kapatılır ve çalı çırpı ateşiyle çevresinden desteklenerek pişirilir. Ekmek alt üst kızardığında ateşten alınır. Pişen hamurun iç kısmı bıçak yardımıyla çıkarılır, kalan içler ufalanarak küçük parçalar hâline getirilir ve tekrar hamurun ortasına yerleştirilip üzeri sacla kapatılarak yeniden pişirilir. Aynı anda tereyağı eritilir, içine sarımsak ve tuz eklenerek birkaç dakika çırpılır. Bu sos, ufalanmış ekmek içlerinin üzerine gezdirilir. Yoğurtlu sarımsak karışımı ise kenarlardan dökülerek yemeğin etrafına yayılır. Son aşamada yemeğin sıcak şekilde sofraya sunulması sağlanır. Zırfet, kaşık ya da çatal ile değil, elle yenir. Sofranın ortasında bulunan yemeğin herkes kendi önündeki bölümünden başlayarak tüketir; işaret ve orta parmaklarla küçük

parçalar koparılarak yenir. Kenar kısmı koparılıp kaşık niyetine de kullanılabilir. Geleneksel olarak üzüm hoşafı eşliğinde sunulur. Ayrıca *babuko, zarfet, kömbe, zirfet* gibi benzer isimlerle de anılır ve tatlı ya da etli varyantları yapılabilir. Zırfetin genellikle bayramlarda ve özel günlerde sofraya konulduğu, toplulukların bu yemek aracılığıyla sevinçlerini paylaştıkları aktarılır (Dağdeviren, 2017).

Zırfet bir ekmek türü olmasının yanında bütünleşmenin ve mevsimsel ritüellerin de bir parçasıdır. Bayramlarda ve özel günlerde sofraya konması, bu yemeğin bireylerin toplumsal dayanışma ve kutlama ihtiyacını karşıladığını gösterir. Toprak, ateş ve el emeği birleşerek kültürel hafızada toplumsal birlikteliğin simgesine dönüşür. Sofrada coşku ve keyif unsuru olarak rol oynar. Genç nesillere, bu yemeğin hem teknik yapımı hem de sofra adabı öğretilir; elle yeme geleneği, paylaşım kültürü aktarılır. Ortak sofrada tüketilmesi, eşitliği ve paylaşımı yücelten kültürel değerleri pekiştirir. Yemek, sofranın merkezine yerleştirilerek topluluk bilincini somutlaştırır. Gündelik hayatın zorluklarından uzaklaşılan bayram sofralarında bir nevi kültürel sığınak görevi görür; topluluk, yemek üzerinden ortak bir aidiyet duygusu kazanır. Kültürel kimliği, bayram sevincini ve toplumsal dayanışmayı yeniden üretir.

Yarmadan Gelenek, Özel Günde Bereket: Tarhana Çorbası (Dövme ya da Yarma)

Kuru tarhana soğuk sudan geçirilerek yıkanır ve iki litre suyla ıslatılarak bir gece tencerenin kapağı kapalı şekilde bekletilir. Ertesi gün tarhanalar ocağa alınır, tahta kaşıkla karıştırılarak özleşmesi sağlanır. Ardından kırılmış ilikli kemikler eklenir, kalan su da üzerine ilave edilerek orta ateşte kaynamaya bırakılır. Ara sıra karıştırılarak bir-bir buçuk saat kısık ateşte pişirilir. Tarhana malzemesi tamamen özleşince, beş dakika dinlendirilip sıcak olarak servis edilir. Türkiye'de genel olarak iki çeşit tarhana bilinir: dövme/yarma buğday ve yoğurtla yapılan sulu tarhana ile, yoğurt katılarak kurutulmuş olan ve toz hâlinde saklanan tarhana. Bölgeler arasında farklılıklar görülür; kimi yerlerde süt, un veya irmik tercih edilir. Ayrıca nohuttan, mercimekten, bakladan ya da çeşitli sebzelerden de tarhana yapılmaktadır. Tarhana çorbası genellikle kış aylarında tüketilir ve soğuk algınlığına iyi geldiğine inanılır. Aynı zamanda özel günlerde misafirlere ikram edilen bir çorbadır (Dağdeviren, 2019).

Elâzığ ve çevresinde yapılan tarhana çorbası halkın hem biyolojik gereksinimlerini (beslenme, hastalıktan korunma, vücut ısısını yükseltme) hem de toplumsal ihtiyaçlarını (birliktelik, dayanışma, ortak sofrada buluşma) karşılayan bir yemektir. Tarhananın önceden hazırlanıp kurutularak kışa saklanması, halkın doğa koşullarına karşı geliştirdiği uyum stratejisini de yansıtır. Sıcak bir çorba olarak sofrada keyif ve huzur verir. Tarhana yapımı, kadınlardan kızlarına aktarılan mutfak bilgisinin kuşaklar arası aktarımını sağlar. Misafire ikram edilmesi,

Anadolu misafirperverliğinin güçlü bir simgesidir. Soğuk algınlığına şifa atfedilmesi, bireylere sağlık ve korunma hissi vererek kaygıları hafifletir.

Tel Tel İşlenmiş Bir Tatlı: Kaymaklı Top Kadayıf

Kaymaklı top kadayıfın hazırlanışında öncelikle şurup hazırlanır. Şeker, limon ve su bir tencereye alınıp orta ateşte kıvam alıncaya kadar kaynatılıp oda sıcaklığında soğumaya bırakılır. Tatlının ana kısmı için bakır bir tepsi yağlanır, tel kadayıflar açılarak ceviz içi ve kaymakla doldurulur, yuvarlanarak top formu kazandırılır. Tel kadayıflar, aralarına süt ve yumurta karışımı sürülerek birleştirilir ve yağlanmış tepsiye dizilir. Fırında altı ve üstü kızarıncaya kadar pişirilir. Piştikten sonra hazırlanan şerbet, tatlının üzerine dökülerek soğutulur. Son aşamada üzerine kaymak eklenip ceviz serpilerek servis edilir. Bu tatlı, farklı bölgelerde şerbet yerine balla hazırlanabilir ve zaman zaman lokma tatlısına benzetilen kızartılmış versiyonları da yapılır. Kadayıfın üzerine toz şeker serpilerek de tüketildiği olur. Söylentiye göre, kaymaklı top kadayıf özel günlerde ve düğünlerde ikram edilerek toplumsal dayanışmayı güçlendiren bir tatlıdır (Dağdeviren, 2019).

Marmara Bölgesi ve Bilecik taraflarında yapılan kaymaklı top kadayıf, Anadolu'daki şerbetli tatlı geleneğinin önemli bir örneğidir. Tatlının işlevsel yönü sadece damak zevkine hitap etmesiyle sınırlı değildir, ritüel ve toplumsal bağların güçlenmesinde de rol oynar. Bu tatlı hem enerji verici özelliğiyle besleyici bir fonksiyon üstlenmekte hem de düğünler ve özel günlerde yapılan toplu sofraların vazgeçilmezi olarak birliktelik ve dayanışmayı simgelemektedir. Yoğun şeker, yağ ve kaymak kullanımı, bayram sofralarında doyurucu bir enerji kaynağı sağlar. Düğün ve özel günlerde ikram edilmesi, misafirperverliğin ve paylaşımın sembolüdür. Şerbetli tatlıların bayram ve kutlamalarla özdeşleşmiş olması, bu tatlıya törensel bir değer kazandırır. Kadayıf yapım tekniğinin kuşaktan kuşağa aktarılması, yemek kültürünün devamlılığını sağlar.

Kıvrım Kıvrım Bir Lezzet: Burma Tatlı (Baklava)

Tatlının şerbeti hazırlanarak kaynama noktasına gelince ocaktan alınır ve soğumaya bırakılır. Hamur için buğday unu tezgâha alınıp ortasına çukur açılır. İçerisine yumurta, sirke, tuz ve su ilave edilip yoğrulur. Elde edilen hamur yoğrulup toparlandıktan sonra nemli bezle kapatılıp dinlendirilir. Hamur dört parçaya ayrılır ve her biri yuvarlanarak dinlenmeye bırakılır. Her parça, nişasta serpilerek incecik açılır; açılan yufkaların üzerine ceviz içi serpilir ve rulo halinde sarılır. Sarılan hamurlar burularak yağlanmış tepsiye yerleştirilir. Tepside dizilen burmalar, önceden ısıtılmış fırında kızarıncaya dek pişirilir. Fırından çıkan tatlı, hazırlanan şerbetle

buluşturulup kısa bir süre dinlendirilir ve daha sonra servis edilir. Burma tatlısı, Karadeniz'in çeşitli bölgelerinde *gerdan baklavası, dolanger* ya da *büyük baklava* gibi farklı adlarla da bilinmektedir. Çoğunlukla cevizli yapılmasına karşın, bazı bölgelerde fındıklı versiyonları da tercih edilmektedir. Bu tatlı, özellikle bayram günlerinde ve düğünlerde yapılır, sofraların olmazsa olmazı kabul edilir (Dağdeviren, 2020).

Karadeniz ve Giresun çevresine ait burma tatlısı, işlevsel halkbilim açısından hem besleyici hem de törensel bir işlev üstlenmektedir. Tatlı, bayram ve düğünlerde yapılmasıyla toplumsal birlikteliği pekiştirir; bireylerin özel günlerde tatlı yeme ihtiyacını karşılamakla birlikte, şekerin bolluğu ve hamurun inceliğiyle zenginlik ve bereketin sembolü haline gelir. Burma tatlısı, kuşaktan kuşağa aktarılan bir mutfak geleneğidir. Aile bireyleri ve komşular arasında dayanışmayı artırır. Böylece bireysel bir damak zevkinden çok, kolektif kimliğin ve kültürel sürekliliğin ifadesi olur.

Serinliğin Ekşi Tınısı: Sumak Şerbeti

Sumak taneleri bir gün önceden suya bırakılarak yumuşatılır ve üzerine bir çimdik tuz ile şeker eklenip iyice karıştırılır. Üzerine kaynatılıp soğutulmuş su eklenir ve serin bir yerde bir gece bekletilir. Bekletme süresinin ardından suyun içindeki sumak taneleri elle birkaç kez ovularak özünün çıkması sağlanır. Süzgeçten geçirilen karışım tekrar süzülerek şişelere doldurulur. Hazırlanan şerbet, yaz aylarında soğutulmuş biçimde yemeklerin yanında ya da doğrudan serinlemek amacıyla içilir. Bazı bölgelerde sumak şerbeti kısa süreli fermantasyona bırakılarak içilir; hafif ekşimsi ve gazlı bir tat tercih edilir. Ayrıca sirke formunda da yapılmaktadır. Şerbet kültürü bakımından zengin olan bölgelerde (Gaziantep, Iğdır, Nahçıvan, Azerbaycan, Ermenistan, İran ve Irak) pekmez, salata çeşnisi ya da toz hâlinde de kullanılmaktadır. Özel günlerde yapılan sumak şerbetinin iştahsız olanlara iştah verdiğine, dermansız olanlara güç kazandırdığına inanılır. Evde misafire değer verildiğini göstermek için yapılan en önemli ikramlardan biri sayılır (Dağdeviren, 2020). Bilhassa yaz sıcağında eve girene sumak şerbeti ikram edilmesi, hane sahibinin misafire duyduğu hürmetin bir göstergesidir.

Sumak şerbeti, şifa verme ve toplumsal ikram kültürünün güçlü bir temsilcisidir. Sıcak iklimde susuzluğu gidermesi, serinletmesi ve sindirimi kolaylaştırmasıyla temel fizyolojik ihtiyaçlara cevap verir. Öte yandan halk inanışlarında "iştah açıcı" ve "güç verici" özellikleriyle bireylerin sağlıkla ilişkili beklentilerini karşılar. Sumak şerbeti, misafirperverliğin simgesidir. Eve gelen konuğa sunulması, fiziksel ferahlığın yanında saygı ve değer gösterisidir. Bu yönüyle, toplumsal ilişkileri güçlendiren, kültürel hiyerarşiyi pekiştiren ve dayanışma duygusunu canlı tutan bir işlev görür.

Köşk Sofralarının Şeref Yemeği: Oğlak Etli Bal Kabağı

Bakır bir tencere içerisinde tereyağı eritildikten sonra kuşbaşı doğranmış oğlak etleri eklenir. Üzerine tarçın, karabiber, badem ve tuz ilave edilerek karıştırılır. Etler kızarıncaya kadar kavrulduktan sonra üzerlerine sıcak su eklenir, kaynama esnasında oluşan köpükler alınarak kısık ateşte pişirilir. Daha sonra kabaklar yemeğin üzerine bırakılır ve kısık ateşte yirmi dakika kadar kaynatılır. Sirke ve pekmez birlikte karıştırılarak yemeğe dökülür, kapak kapatılarak odun fırınında kızarıncaya dek pişirilir. Bu yemek genellikle pilav ve hoşaf eşliğinde sofraya sunulur. Bal kabağı Anadolu mutfaklarında tatlı, turşu, zeytinyağlı ve yemek çeşitleriyle oldukça zengin bir kullanım alanına sahiptir. Tarife konu olan oğlak etli bal kabağı, Burdur yöresine özgü olmakla birlikte farklı bölgelerde kabak kullanımına göre çeşitli teknik farklılıklar görülmektedir. İstanbul ve çevresinde bu tarifin kuzu etiyle yapıldığı da bilinmektedir. Rivayete göre bu yemek, konaklarda ve köşklerde özel günlerde yapılan ziyafet sofralarının vazgeçilmez ikramlarından biridir. Oğlak etinin gücüyle bal kabağının bereketi birleştiğinde, misafirler için görkemli ve saygın bir ikram olarak kabul edilir (Dağdeviren, 2020).

Et ve bal kabağı bir arada kullanılan Burdur'a ait oğlak etli bal kabağı, yüksek enerji ve besin değerine sahiptir. Böylece kış aylarında topluluğun temel beslenme ihtiyaçlarına cevap verir. Bu yemek, ziyafet ve ikram kültürünün bir göstergesi olarak işlev görmektedir. Konaklarda ve köşklerde özel günlerde hazırlanması, misafirperverliğin ve statünün sembolü olarak da anlam kazandığını gösterir. Bu yönüyle oğlak etli bal kabağı, yemek aracılığıyla toplumsal ilişkileri güçlendiren, hiyerarşiyi pekiştiren ve kültürel kimliği canlı tutan bir unsurdur.

Üzümün Şekerinde, Etin Gücünde: Goştrun ê Mavij (Etli Üzüm Yağlaması)

Üzümler yıkanarak iki saat kadar suda bekletilir. Tencerede tereyağı eritilip arpacık soğanlar kavrulur. Et eklenip soğanla birlikte kavrulduktan sonra tuz ve baharatlarla tatlandırılır. Süzülmüş kuru üzüm ve nohut katılarak birkaç dakika daha kavrulur. Üzerine pekmez ve sıcak su eklenip kısık ateşte özleşinceye kadar pişirilir. Dinlendirildikten sonra servis edilir. Kuru üzüm yörede *mevij* adıyla bilinir. Bu yemeğin bademlisi yapılabileceği gibi tatlı versiyonu da hazırlanır. Tatlısına *üzüm yağlaması* veya yerel adla *runê hêşinahiye* denir. Özel günlerde pilav eşliğinde sunulur. Oğlan tarafı, kız tarafından olumlu yanıt aldığında bu yemek pişirilip kız evine götürülür, hep birlikte kutlama amacıyla yenir (Dağdeviren, 2022).

Kırşehir, Çiçekdağı ve çevresinde yapılan goştrun ê mavij; toplumsal kabul, aileler arası ilişkiler ve kutlama ritüellerinde işlev gören bir semboldür. Kız isteme ve evlilik bağlamında,

iki aileyi bir araya getiren törensel bir işlev üstlenir. Tatlı ve tuzlunun birleşimi sofrada haz yaratır. Kız isteme sürecinde yapılması, evlilik kurumunun toplumsal meşruiyetini pekiştirir. Yemeğin hazırlanışı ve sunumu kuşaktan kuşağa aktarılan bir ailevi ve kültürel bilgidir. "Oğlan tarafı olumlu cevap aldığında bu yemek yapılır" inancı, evlilik ritüelinde zorunlu bir adım hâline gelir.

Toplumsal Hafızanın Tadında: Erişte Tatlısı

Bayburt yöresine ait tatlı için un geniş bir kaba alınıp ortası çukur hâle getirilir. Yumurta ve tuz eklenerek azar azar su ilave edilir, sert bir hamur elde edilinceye kadar yoğrulur. Hamur, üzeri nemli bezle kapatılır, on dakika dinlendirilir. Dinlenen hamurdan bezeler hazırlanır ve her beze önce oklava ile inceltilir, sonra uzun şeritler hâlinde kesilerek erişte şekline getirilir. Erişteler, kısa bir süre havalandırılarak kurutulur. Dört litre su kaynatılır. Hazırlanan erişteler kaynar suya alınır ve kısa sürede haşlanır. Süzülerek soğuk sudan geçirilir ve süzdürülür. Geniş bir tencerede tereyağı eritilir, haşlanan erişteler ve iri parçalanmış cevizler eklenir. Son olarak bal ilave edilir ve tüm malzemeler karıştırılarak sıcak biçimde servis edilir. Erişte tatlısı, haşlanarak hazırlanmasının yanı sıra kadayıf gibi tepsiye basılarak da yapılabilir. Tatlı, ceviz eklenmeden sade olarak da tüketilebilir ve bal yerine şeker veya pekmezle tatlandırılabilir. Bu yönüyle, farklı damak tatlarına ve ekonomik koşullara uyum sağlayabilen esnek bir yapıya sahiptir. Söylentiye göre erişte tatlısı, bayramlarda ve önemli özel günlerde hazırlanarak misafirlere ikram edilir. Bu ikram, bayramların ve özel günlerin toplumsal birlikteliğini pekiştiren bir ritüel niteliği taşır (Dağdeviren, 2022).

Erişte tatlısı, bireylerin enerji ihtiyacını karşılayarak biyolojik bir işlev üstlenir. Bayramlar ve özel günlerde hazırlanması ise topluluk bireylerinin bir araya gelme ve paylaşma ihtiyacına cevap verir. Bu tatlı, hem besleyici özelliğiyle yaşamın sürdürülmesine katkı sağlar hem de sosyal dayanışmayı güçlendiren bir sembol hâline gelir. Yapım süreci gençlere aktarılarak geleneksel yemek kültürünün korunmasını sağlar. Genç bireyler, böylece toplumsal ritüellerin anlamını öğrenirler. Bayramlarda erişte tatlısı ikramı, misafirperverlik ve topluluk dayanışması gibi değerleri pekiştirir. Bu gelenek, sosyal ilişkilerin sürekliliğini destekler. Bayram hazırlıkları sırasında erişte tatlısının topluca yapılması, topluluk üyeleri arasında keyifli bir ortam yaratır ve gündelik yaşamın stresini azaltır.

Doğanın Şekere Dönüşen Hediyesi: İncir Şırası (Şerbeti)

İncirler yıkandıktan sonra sapları kesilip küp şeklinde doğranır. Tepsiye serilen incirlerin üzerine kaya şekeri eklenerek güneş altında iki gün bekletilir. Sonrasında bu incirler, odun

ateşinde kaynatılmış suyun içine konularak iki saat kaynatılır. Kaynama sırasında oluşan köpükler temizlendikten sonra limon suyu eklenir ve şerbet biraz daha kaynatılıp dinlenmeye bırakılır. Daha sonra tülbentten süzülerek cam şişelere doldurulur ve serin bir yerde muhafaza edilir. Servis esnasında üzerine dövülmüş fındık serpilip sunulur. Bölgede meyve sularından yapılan her türlü tatlı içeceğe "şıra" denir. İncirden elde edilen posa, şeker eklenmeden pekmez, reçel, sirke veya yemek için kullanılır. Şıra genellikle aynı gün tüketilir ve pilavların yanında tercih edilir. Mevlit ve nişan gibi özel günlerde sunulan incir şırasının, içen kişiyi kötülüklerden koruyacağına inanılır (Dağdeviren, 2022).

Karadeniz'e özgü incir şırası, toplumsal birleştirici ve dini ritüelleri destekleyici bir araçtır. Güneş, odun ateşi ve doğal malzemelerle hazırlanışı, doğa ile kültür arasındaki bağın güçlü bir göstergesidir. İncir ve şekerden elde edilen enerji, yaz aylarında tüketicilerin günlük ihtiyacını karşılar. Mevlit, nişan gibi törenlerde sunulması, toplulukların birlikteliğini ve paylaşım kültürünü pekiştirir. Kötülüklerden korunma inancı, genç kuşaklara aktarılır ve içeceğin manevi boyutu öğretilir. Şerbet hem serinletici hem de güven verici bir anlam taşır; içen kişiye huzur ve koruma hissi kazandırır.

Tanelerden Birliğe: Helise

Yarma buğday ve köy tavuğu, su ve tuzla birlikte geniş bir tencereye alınır, kaynamaya bırakılır. Yüzeyde oluşan köpükler kepçe ile alınır. Tencerenin kapağı kapatılarak kısık ateşte yaklaşık dört saat pişirilir. Tavuk ve buğday özleşip yumuşayıncaya kadar kaynatılır. Pişen tavuklar ayrı bir kapta kemiklerinden ayrılır ve lifler hâlinde parçalanır. Bu et parçaları yeniden buğdayın üzerine alınarak kısık ateşte tahta kaşıkla dövülür. Sakız kıvamına gelinceye dek yoğrulur. Üzerine tuz ilave edilir, tereyağı ve kızgın pekmez yağı eklenir. Tabaklarda çukur biçimde sunulan helisenin üzerine bu karışım gezdirilerek servis edilir. Helise, teknik olarak keşkek grubuna ait bir yemektir. Anadolu'nun farklı bölgelerinde *aşır, aşur, herise, harisa, halise, kamhi, keşka, deneden, daneden* ve *dövme* gibi adlarla anılır. Düğün, bayram ve toplumsal kutlamalarda imece usulüyle pişirilir. Söylenceye göre, sütlü ya da yoğurtlu yapılan çeşitleri de vardır. Barış yemeği olarak dağıtıldığı, bayramlarda ve düğün sonrası lohusalara özel olarak ikram edildiği aktarılır (Dağdeviren, 2023).

Doğu Anadolu'ya özgü helise, toplumsal dayanışmayı somutlaştıran bir araçtır. Uzun süreli kaynatma ve dövme süreci, sabrı ve kolektif emeği temsil eder. Yemek, bireylerin biyolojik doyumunu sağlarken topluluk bilincini pekiştirir. Yüksek proteinli tavuk ile enerji sağlayan buğday, kış şartlarında direnci artırır. Düğün, bayram ve barışma sofralarında paylaşılması, toplumsal bağları güçlendirir. Genç kuşaklara "Helise barış yemeğidir" anlayışının aktarılması,

kültürel hafızanın korunmasına hizmet eder. Sakız kıvamına gelinceye kadar yoğrulması, yemeğe sabır ve huzur atfedilmesine yol açar; bu da bireylerde güven ve birlik duygusu oluşturur.

Tadında Anılar Saklı: Tarhana Kavurması

Geniş ve yayvan bir tencere ocağa alınır, tereyağı eklenerek eritilir. Yağ kızdıktan sonra kuru soğanlar katılır ve rengi dönene dek kavrulur. Domates, kuru biber, salça ve pul biber lezzetlendirilir. Malzemeler birlikte beş dakika boyunca harmanlanır. Hazırlanan karışımın üzerine süzülmüş tarhana eklenir. Tarhana, karışıma yedirilerek beş dakika daha kısık ateşte kavrulur. Son aşamada ceviz ve maydanoz ilave edilerek birkaç dakika daha karıştırılır. Hazırlanan kavurma sıcak olarak yufka ekmeğiyle birlikte servis edilir. Arzu edenler tuz ilave edebilir. Tarhana kavurması, çorba dışında börek, tirit, salata ve kızartma gibi farklı yemeklerde de kullanılmaktadır. Halk arasında bu yemeğin yorgunluğa ve soğuk algınlığına iyi geldiğine inanılır. Özel günlerde yapılması gelenektir (Dağdeviren, 2023).

Tarhana kavurması, Kahramanmaraş ve çevresinde toplumsal bağların güçlenmesini ve kültürel sürekliliği sağlayan bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Besleyici içeriğiyle kış aylarında soğuğa karşı enerji sağlar. Çorbanın ötesine geçen bu yemek, toplu sofralarda paylaşım aracı olarak toplumsal birlikteliği de destekler. Yorgunluğu giderdiğine dair inanç, bireylerin psikolojik ihtiyaçlarına cevap verir. Yapımı, genç kuşaklara aktarılarak yemek yapma becerilerinin ve kültürel hafızanın korunması sağlanır. Özel günlerde ve misafirliklerde bu yemeğin yapılması, toplumsal dayanışma ve paylaşma değerlerini güçlendirir. Sofrada birlikte tüketilmesi, gündelik yaşamın stresini hafifleten bir sosyal etkinlik haline gelir. Hazırlama süreci ise bireyler arasında iş birliğini ve neşeyi artırır. Tarhana kavurmasının özel günlerde yapılmasına dair geleneksel beklentiler, bireylerin kültürel pratiklere bağlılığını sürdürmesini sağlar.

Ayvanın Tatlı Hüznü: Beh Kali (Ayva Kavurması)

Geniş bir tencere ocağa alınır ve tereyağı kızdırılır. Ayvalar, kızgın yağa eklenir ve her bir yüzü kızarıncaya kadar karıştırılarak kavrulur. Ayvaların karamelize bir renk alması sağlanır. Daha sonra doğranmış kavurma eklenir ve on dakika boyunca birlikte pişirilir. Hazırlanan yemek, tabaklara paylaştırıldıktan sonra üzerine sıcak üzüm pekmezi gezdirilerek servis edilir. Bu yemek, kemikli etle de hazırlanabilir. Bazı varyasyonlarda pekmezin yanında yeşil mercimek de kullanılır. Özel günlerde yapılan geleneksel bir yemektir. Halk inanışına göre, kış aylarında

pekmezli ayvalı kavurma yenildiğinde aileye ve bölgeye bereket geleceğine inanılır (Dağdeviren, 2023).

Beh kali, Diyarbakır mutfağında toplumsal birlikteliği ve bereket inancını temsil eden bir ritüeldir. Kış aylarında vücudun enerji ve ısı ihtiyacını karşılayan besleyici bir yemektir. Pekmezin tatlılığı ve ayvanın ekşimsi tadı hem damak zevkini hem de sağlığı destekler. Yemeğin aileyle birlikte tüketilmesi, sosyal birlikteliği güçlendirir. Hazırlanış süreci, büyüklerden genç kuşaklara aktarılır. Böylece geleneksel mutfak bilgisi ve yemek kültürü korunur. Özel günlerde ve kış mevsiminde hazırlanması, toplumsal dayanışmayı ve bereket inancını pekiştirir. Aile bireylerinin bir araya gelmesi, sosyal bağların güçlenmesini sağlar. Sofrada birlikte tüketilmesi, toplumsal gerilimleri azaltır ve bireyler arasında keyifli bir sosyal ortam yaratır. Kışın ve özel günlerde yapılması gerektiğine dair inanç, bireylerin kültürel ritüellere bağlı kalmasını sağlar. Bu durum, toplumsal düzenin ve geleneklerin devamlılığını güvence altına alır.

Bir Yaprağın İçinde Bayramın Ruhu: Has, Hes (Lahana) Dolması

Dolma için büyük bir tencere su ile doldurularak kaynatılır. Lahanaların kök kısımları temizlendikten sonra yapraklar ince bir şekilde ayrılır. Yapraklar büyüklüklerine göre dörde bölünür, kaynar suya tuz eklenerek iki-üç dakika haşlanır ve soğuk sudan geçirilir. Sumak ekşisi hazırlanırken sumağın üzerine su eklenir, kaynatıldıktan sonra süzülür ve bekletilir. Pirinçler yıkanarak geniş bir kaba alınır. Soğan, domates salçası, maydanoz, kuyruk yağı, biber salçası, baharatlar ve tuz eklenerek iç harç homojen hale getirilir. Haşlanan yaprakların içine, hazırlanan iç harçtan bir kaşık konularak açık kalacak şekilde sarılır. Tencerenin alt kısmına kemikli kaburga eti yerleştirilir, dolmalar bu etin üzerine dizilir. Dolmaların üzerine kuyruk yağı ve kalan sumak suyu eklenir. Tencerenin kapağı kapatılarak kısık ateşte yaklaşık bir-bir buçuk saat pişirilir. Pişirme işleminin sonrasında lahanalar tabaklara alınırken kaburga eti ve dibindeki sumaklı sos gezdirilir. Has dolmasının sarma tekniklerinin farklılık gösterebildiği bilinmektedir. Bazı uygulamalarda kenarlar küçük ve yuvarlak şekilde kapatılırken, bazıları üçgen biçimde sarılır. İç harcında yalnızca pirinç, yağlı kıyma ve sumak kullanılan daha sade bir tür de hazırlanır. Bölgedeki ağızlarda “keleme” veya “sarma” olarak adlandırılır. Pirincin yerine bulgur kullanılarak ya da sumak suyunda bekletilmiş fermente lahana ile de hazırlanabilmektedir. Bayram ve özel günlerde bu yemeğin sofralarda bulunmasının vazgeçilmez olduğu kabul edilir (Dağdeviren, 2024).

Doğu Anadolu Bölgesi’ne ait has dolması topluluk yaşamının temel öğelerinden biridir. Bayramlarda ve özel günlerde hazırlanarak toplu bir şekilde tüketimi, aile bireylerini ve

komşuları bir araya getirir. Yemek yapımında ve tüketimindeki kolektif süreç, toplumsal dayanışmayı güçlendirir. Sumak, kuyruk yağı ve lahana gibi yerel ürünlerin kullanımı, bölgedeki tarımsal ve ekonomik yapıyı yansıtarak kültürel sürdürülebilirliği destekler. Yemeğin ritüelistik boyutu, beslenmenin ötesine geçerek kültürel kimliğin korunmasına hizmet eder. Sarma teknikleri ve kullanılan malzemeler, kuşaktan kuşağa aktarılır. Bu sayede yemek yalnızca bir lezzet değil, geçmişin bilgisini taşıyan bir kültürel miras haline gelir. Yemeğin hazırlanışında belirlenen kurallar ve sarma biçimleri, toplumsal düzenin korunmasına katkı sağlar. Kimin hangi aşamada görev aldığı, dolma yapım sürecinde hiyerarşik yapıyı ve geleneksel rolleri görünür kılar.

3.4. Sosyo-Ekonomik Bağlamda Yemek ve İçecekler

3.4.1. Zenginlerin Tükettiği Yemek ve İçecekler

Osmanlı mutfak düzeninde üretim ve tüketim ilişkileri, toplumsal hiyerarşinin görünür hâle gelmesinde belirleyici bir rol üstlenir. İhtiyaç fazlası gıda ürünlerinin belirli bir düzen içerisinde satılması ve dağıtılması, mutfağın ekonomik sistemle doğrudan ilişkisini ortaya koyarken, saray ve taşra mutfakları arasındaki farkları da derinleştirir. Bu süreçte mutfak; iktisadi gücün, yönetim anlayışının ve toplumsal statünün yeniden üretildiği bir temsil mekânına dönüşür (Faroqhi § Neumann, 2006). Bu yapının doğal bir sonucu olarak Anadolu mutfaklarında bazı yemekler de sadece lezzet ya da besleyicilik üzerinden değil, ekonomik güç ve kültürel görünürlük bağlamında anlam kazanır. Yemek, emekçi sınıflar için öncelikle hayatta kalmayı ve bedensel doyumu ifade ederken; ayrıcalıklı ve varlıklı kesimler için çok yönlü bir temsile dönüşür. Bu temsil, bir tek sofraya gelen yiyecekler üzerinden değil; yemeğin sunum biçimi, kullanılan malzemelerin nadirliği ve sofra etrafında kurulan görsel düzen üzerinden inşa edilir. Böylece yemek, bir ihtiyaçtan ziyade sahnelenen bir güç göstergesi hâlini alır. Keşir gibi kırmızı havucun, nadir baharatların ya da mevsim dışı bileşenlerin yoğun kullanımını gerektiren yemekler, tarihsel olarak ekonomik refah düzeyi yüksek ailelerin sofra pratikleriyle özdeşleşmiştir. Bu tür yemekler, gündelik beslenmenin sınırlarını aşarak sofrada sergilenen bir ayrıcalık göstergesine dönüşür. Yemeğin teatral bir şölene evrilmesi, damak tadının yanı sıra gözü doyurmayı ve izleyici üzerinde etki bırakmayı amaçlayan bir düzenlemeyi beraberinde getirir. İsmail Gezgin'in de vurguladığı üzere, insanlık tarihinde beslenme pratikleri zamanla yalnızca karnı doyuran bir faaliyet olmaktan çıkmış; görsellik, ihtişam ve güç gösterisiyle iç içe geçen kültürel bir performansa dönüşmüştür (Gezgin, 2021). Bu çerçevede, Antakya'da kış aylarında hazırlanan kırmızı havuç dolmasının "ısıtıcı" ve "şifa verici" özellikleri, yalnızca

tıbbi ya da beslenmeye dayalı bir tercih değil; maliyetli malzemelere erişim imkânının ve sofra ihtimamının sembolik bir ifadesidir. Benzer biçimde söğürme gibi uzun hazırlık süreci, nitelikli et kullanımı ve emek yoğun teknikler gerektiren yemekler, ekonomik sermayenin kültürel sermayeye dönüştüğü alanlar olarak öne çıkar.

Anadolu mutfaklarında bazı yemekler; ekonomik güç, toplumsal statü ve kültürel görünürlük göstergesi olarak işlev görür. Keşir gibi kırmızı havucun, nadir baharatların veya mevsim dışı bileşenlerin yoğun kullanımını gerektiren yemekler, tarihsel olarak çoğunlukla ekonomik refah düzeyi yüksek aileler tarafından hazırlanabilmiştir. Antakya'da kışın soğuk günlerinde sofraya gelen kırmızı havuç dolmasının "ısıtıcı" ve "şifa verici" nitelikleri, maliyetli malzemelere erişim imkânının bir göstergesidir. Bu yemekler, tüketildikleri mevsimi ısıtmanın ötesinde, sofra düzenine ve misafir ağırlama geleneğine zenginlik, ihtimam ve prestij katma amacını taşır. Söğürme gibi uzun hazırlık süreci, etin kalitesi gibi unsurlarla doğrudan ilişkilenen yemekler ise ekonomik sermayenin kültürel sermayeye dönüştüğü alanlardır. Bu tür yemeklerin önemli gün ve toplantılarda ikram edilmesi; ailelerin toplumsal konumlarını pekiştirme, kimliklerini ifade etme ve aile onurunu temsil etme işlevi taşır. Dolayısıyla bu yemekler; toplumsal hiyerarşi, güç ilişkileri ve sosyoekonomik statünün ritüelleştirilmiş bir göstergesi olarak okunur.

İşlevsel halkbilimi açısından bakıldığında, zengin mutfaklarına özgü yemekler toplum içinde sınıfsal sınırları görünür kılan, kültürel değerleri güçlendiren, statü aktarımını sağlayan, öte yandan toplumsal düzeni yeniden üreten işlevler üstlenir. Bu yemekler, ekonomik gücün kültürel pratik haline dönüşerek toplumsal yapının sürekliliğini sağlamasına aracılık eder. Bir yandan toplumsal konumu ifade eden onaylayıcı, tüketim standartlarını belirleyerek kontrol edici, misafirlik ve prestij ilişkileriyle toplumsal bütünleştirici, kuşaklar arasında aktarılan bir sofra kültürüyle eğitici bir işleve sahiptir. Böylece zengin sofralarının yemekleri, ekonomik imkânların kültürel sembollere dönüştüğü çok yönlü bir halkbilimi alanının temsilcileri hâline gelir.

Kırmızı Havuçla Isınan Antakya Kışları: Keşşür veya Keşir (Kırmızı Havuç) Dolması

Keşür dolması, Antakya'da bilhassa kış aylarında tüketilen bir yemektir. Yemek, bir çıkrıkçı tarafından ücret karşılığında oyulan on iki büyük ve pürüzsüz kırmızı dolmalık havuç kullanılarak hazırlanır. Havuçlar alındıktan sonra, doldurulmaya hazırlanmadan önce iyice temizlenir. Dolma; ince doğranmış bir soğan, dört diş kıyılmış sarımsak, bir fincan pirinç ve iki yüz elli gram kıyılmış erkek kuzu kıymasının bir çay kaşığı kuru nane, bir çorba kaşığı biber ve domates salçası, bir kibbet (bir bergamut türü) suyu, bir demet kıyılmış maydanoz ve yeterli

miktarda tuz ve karabiber ile birleştirilmesinden oluşur. Bu karışım, içi oyulmuş havuçların içine dikkatlice doldurulur. Havuç kapakları ile kapatılır, kürdanlarla sabitlenir ve pişirmek için büyük bir tencereye düzgün bir şekilde yerleştirilir. Tencerenin kapağı kapatılır ve yemek bir saat pişirilir. Son aşamada, ocak kapatılmadan önce lezzeti arttırmak için yarım bardak kibbet suyu eklenir. Geleneksel olarak varlıklı ailelere özgü bir yemek olan keşür dolması, yerel malzemelerin titiz hazırlama teknikleriyle ortaya çıkmaktadır. Kış aylarında mevsimsel olarak tüketilmesi, bölgesel beslenme gelenekleri ve gastronomik mirastaki rolünün altını çizmektedir. Bu bağlamda, keşür dolması içeriğinde barındırdığı kuzu kıyması, pirinç ve havuç gibi besin değeri yüksek malzemelerle vücudu güçlendiren, soğuk kış aylarında direnci artıran bir beslenme çözümüdür (Dağdeviren, 2005). Bu yönüyle, bireyin temel biyolojik ihtiyaçlarına doğrudan hizmet eder. Öte yandan, tarihsel olarak varlıklı kesimlere özgü olması, onun sosyal yapılar içindeki rolünü de açığa çıkarır. Yalnızca varlıklı ailelerin mutfağında yer bulan keşür dolması, toplumsal katmanlar arasında bir ayrımın sembolü olmasına yol açar. Hazırlama sürecindeki incelik ve özenle, sosyal saygınlık ve zenginlik göstergesi olarak işlev görür. Bu hazırlık sürecinin en çarpıcı yönlerinden biri ise oyma işleminin geleneksel bir zanaatkâr tarafından gerçekleştirilmesidir. Havuçların usta bir çıkrıkçı tarafından içten oyulması, yemeği yerel el sanatlarının yaşayan bir uzantısı haline getirir. Bu zanaatkâr müdahalesi, geleneksel tekniklerin unutulmamasını sağlar ve kültürel belleği canlı tutar. Ayrıca, bu yemeğin kuşaktan kuşağa aktarılan tariflerle yaşatılıyor olması kültürel süreklilik açısından büyük önem taşır.

Keşür dolmasının hazırlanışı, nesiller arası aktarılan pratik bilgiler ve mutfak ritüelleriyle şekillenir. Her nesil, bu yemeği yapmayı öğrenirken sabır, dikkat ve estetik anlayışını içselleştirir. Yemeğin mevsimsel tüketimi onun doğayla kurduğu ilişkiye işaret eder. Kış aylarında sofralarda yer bulan keşür dolması, mevsimsel tüketim geleneğinin bir yansıması olur. Doğal döngülerle uyumlu bu yemek, beslenmenin sadece bireysel bir eylem değil, çevreyle bütünleşik bir kültürel strateji olduğunu gösterir. Öte yandan, görsel zarafeti ile bu yemek hem göz hem damak için bir ziyafet sunar, estetik tatminin folklorik bir aracı haline gelir.

Bayramdan Düğüne, Sofradan Kimliğe: Söğürme

Söğürme yemeği için, büyük ve kemiksiz parçalara ayrılan et soğuk suyla iyice yıkanır. Daha sonra kalın tabanlı bir bakır tava, tezek ateşi üzerinde konumlandırılır. Tavayı yakmadan ısıtmak önemlidir. Yağın yarısı tavaya alınıp hızla eritildikten sonra et hemen tavaya alınarak yüksek ısıda mühürlenir. Soğanlar soyulup dörde bölünerek ete eklenir. Kalan yağ ve iki kâse su da ilave edilir. Pişirme sırasında tavanın kapağının sıkı biçimde kapanması sağlanmalıdır.

Bu amaçla, bozkır toprağı ve kurutulmuş otlardan oluşan bir karışım hazırlanıp kapak kenarına yerleştirilir. Ateşin bir kısmı da tavanın üzerine alınır. Böylece ısının hem alttan hem üstten eşit biçimde dağılması sağlanır. Tavanın altına da üstüne de bozkır toprağı serpilir ve bu şekilde yemek üç saat pişirilir. Pişirme işleminin ardından tavanın kapağı süpürgeyle temizlenir. Elde edilen et yemeği genellikle pilav ile servis edilir. Yemeğin suyu bu pilavın hazırlanmasında kullanılır. Bazı yörelerde domates salçası eklenerek de hazırlanabilir. Düğün ve bayram gibi özel günlere özgü olan bu yemek, ekonomik imkânları görece daha iyi olan aileler tarafından yapılmaktadır (Dağdeviren, 2008).

Aksaray'a ait söğürme; toplumsal statünün, dayanışmanın ve törensel paylaşımın temsilcisi olarak değerlendirilmelidir. Bu yemek, sıradan bir öğün değil; sosyal hiyerarşinin ve ekonomik refahın bir yansımasıdır. Hali vakti yerinde olanların yapabilmesi, onu bir tür "görünürlük aracı" hâline getirir. Pişirme sürecinde kullanılan tekniklerin karmaşıklığı ve toprakla temas hâlindeki geleneksel yöntemiyle, insan ve doğa arasında kurulan kültürel bağın canlı bir örneğidir. Toprak, ateş ve hayvan ürünü gibi unsurların bir araya gelmesi, yemeği neredeyse törensel bir yapıya taşır. Bu anlamda, toplumsal gücün somutlaştırıldığı bir pişirme ritüelidir.

3.4.2. İşçi ve Esnaf Yemek ve İçecekleri

Anadolu mutfak kültüründe işçilere, ırgatlara, bağcılara, odunculara ve demircilere özgü yemekler, emek süreçlerinin kültürel kodlarla bütünleştiği sembolik alanlar olarak işlev görmektedir. İşlevsel halkbilimi kuramı bağlamında bu yemekler, toplumsal yaşamın sürekliliğini sağlayan üç temel işlevi üstlenmektedir: bedensel dayanıklılığı artırma, toplumsal dayanışmayı pekiştirme ve kültürel kimliği yeniden üretme. Örneğin, mırmılık çorbası, pamuk tarlasında çalışan ırgatlara ağanın "bir kereye mahsus" ikramı olarak sunulmakta, böylece hem emek ile iktidar arasındaki hiyerarşik ilişkiyi görünür kılmakta hem de ırgatların kolektif bir öğünde bir araya gelmesini sağlamaktadır. Çorbanın kimi zaman daha yoksul malzemelerle hazırlanması, yemek kültürünün sınıfsal ayrışmayı da yansıtan bir işlev taşıdığını göstermektedir. Benzer şekilde; baltacı aşı, oduncu ve demirci ustalarının yorgunluklarını gidermek üzere pişirilmektedir. Böylece yemek, bedenin yeniden güç kazanmasına aracılık eden işlevsel bir "enerji deposu" hâline gelmektedir. Tah şerbeti, bağ ve zeytinliklerde çalışan işçilere kaynar kaynar ikram edilerek hem sıcakla mücadelede bir ferahlık sunmakta hem de toplumsal dayanışmayı güçlendirmektedir. Bu tür içecekler, emekçilerin doğayla uyumlu üretim süreçlerinde karşılaştıkları zorlukları aşmalarını kolaylaştırır. Göde incir ve şeftali kızartması gibi mevsimsel yiyecekler, tarlalarda çalışan kadın ve erkek işçilerin hem beslenme ihtiyacını karşılamakta hem de çalışma aralarında küçük şölenler yaratarak emek sürecini

sosyal bir deneyime dönüştürmektedir. Ayrıca, kıkırdak mantarı ve mişmiş çullaması gibi doğadan ya da meyve bahçelerinden elde edilen yiyecekler, tarımsal üretimle bütünleşmiş halk gruplarının doğa ile kurduğu karşılıklı ilişkiyi simgelemektedir. Bu yemekler, doğadan toplanan ürünlerin kolektif iş bölümüyle sofraya taşınması sayesinde, işçilerin sadece bedensel değil, ruhsal ihtiyaçlarına da yanıt vermektedir. Dolayısıyla Anadolu'nun işçi yemekleri; yemeğin kutsanması, dayanışmanın pekiştirilmesi ve kültürel kimliğin yeniden üretilmesi açısından işlevsel birer halkbilimi verisidir. Yemekler, emekçilerin günlük yorgunluklarını hafifletirken, onların toplumsal konumlarını da görünür kılar ve kolektif belleğin sürekliliğine hizmet eder. Böylece işçi sofraları, Anadolu kültürünün hem biyolojik hem de toplumsal yeniden üretiminde merkezi bir rol üstlenmektedir.

Bir Yudum Gelenek: Tah Şerbeti

Gaziantep'in Nizip ilçesine özgü bir içecek olan tah şerbetinin hazırlanışı karabiber, rezene (mayana), tarçın ve nanenin bir tencerede bir saat kaynatılmasıyla başlar. Bu ilk demlenmenin ardından karışıma iki limon ve iki bardak tah pekmezi eklenip otuz dakika daha kaynatılır ve şerbet hazır hale gelir. Şerbetin ana maddesi olan tah pekmezi, geleneksel olarak bağcılıkta israfı önlemek için bir çözüm olarak üretilmektedir. Kuşlar en iyi üzümleri tüketme eğiliminde olduğundan, bağcılar aksi takdirde çöpe gidecek olan solmuş, yaralı veya kuru üzümleri hasat mevsiminde tah şurubuna dönüştürerek değerlendirmektedir. Bu şurup yerel mutfakta önemli bir yer tutmakta, genellikle kızarmış bulgur köftesi ve kızarmış hamur işlerinin yanında servis edilmektedir. Mutfakta kullanılmasının ötesinde, tah şerbeti bölgesel işgücü uygulamalarında işlevsel ve kültürel bir rol oynamaktadır. Zeytin yetiştiren topluluklarda, toprak sahipleri bu şerbeti zeytin toplayıcılarına yoğun emek gerektiren çalışmalar sırasında güç ve ferahlık kaynağı olarak sunar (Dağdeviren, 2005).

İşlevsel folklor teorisinin merceğinden -Malinowski ve Bascom'un çerçevelerinden- bakıldığında bu içecek, fiziksel bileşiminin ötesinde çoklu anlam katmanlarını ortaya çıkarmaktadır. Tah pekmezi, limon, rezene, nane, tarçın ve karabiber gibi bitkilerden yapılan şerbet, enerji ve ferahlık sağlar. Özellikle zeytin hasadı gibi fiziksel olarak zorlayıcı işler sırasında tüketilir ve doğal, ev yapımı zengin bir içecek şeklinde bir beslenme sunar. Fiziksel faydasının yanı sıra içecek, yerel tarım uygulamalarına dayanan ekonomik ve ekolojik bir işleve de hizmet etmektedir. Tah pekmezi üretmek için hasarlı, olgunlaşmamış veya kısmen kurumuş üzümlerin kullanılması, üzüm hasadı sırasında israfı önleyen bir kaynak biçimidir. Atılan ürünleri değerli bir ürüne dönüştüren topluluk, sürdürülebilir gıda yönetiminin yerleşik bir biçimini sergilemektedir.

Tah şerbeti, tarımsal ortamlarda sosyal yapının ve çalışma etiğinin güçlendirilmesinde de önemli bir rol oynamaktadır. Zeytin yetiştiren topluluklarda, toprak sahipleri yoğun mevsimlik çalışma sırasında işçilere bir bakım ve takdir jesti olarak tah şerbeti sunar. Bu eylem, toprak sahibi ile işçi arasında sembolik bir sözleşme işlevi görerek kırsal emek ekonomisi içinde karşılıklı rolleri ve beklenen davranışları pekiştirir. Dolayısıyla içecek; dayanışma, saygı ve iş birliğinin ifade edildiği ve sürdürüldüğü bir araç haline gelmektedir. Şerbet, emek bağlamlarındaki rolünün ötesinde, mutfak kimliğinde ve ritüelleşmiş tüketimde de bir yere sahiptir. Geleneksel olarak kızarmış bulgur köftesi ve hamur işleriyle birlikte servis edilmesi, yerel yemek zamanlarının ritmine uyumunu işaret etmektedir. Kızarmış yemeklerin yanında bir bardak tah şerbeti paylaşmak, toplumsal bağları ve duyusal gelenekleri onaylayan kültürel bir performanstır. Dahası, tah şerbetinin nasıl hazırlanacağına dair bilgi, sözlü ve deneyimsel olarak aktarılır ve topluluk içindeki eğitim işlevini vurgular. Otların hassas bir şekilde kaynatılmasından tah pekmezi ve limon ekleme zamanlamasına kadar süreç sabır, gözlem ve nesiller arası öğretim gerektirmektedir. Tah şerbetinin belirgin ekşiliği, geleneksel Türk şerbetlerinin geniş yelpazesi içinde sembolik olarak farklılaşmasına katkıda bulunur. Birçok yöresel şerbet tatlılığı vurgularken, tah şerbetinin ekşi profili yerel bir kimlik işareti olarak öne çıkmasını sağlamaktadır.

Hasatla Gelen Lezzet: Mırmılık Çorbası

Çukurova'nın en bilinen yemeklerinden biri olan mırmılık çorbası; yeşil mercimek, bulgur, tereyağı, soğan, nane ve limon suyu kullanılarak hazırlanır. Pişirme işlemi, bir su bardağı yeşil mercimeğin bir buçuk litre suda otuz dakika kaynatılmasıyla başlar. Arkasından bir su bardağı bulgur ve tuz eklenerek otuz dakika daha kaynatılır. Bu işlem yapılırken su seviyesi azalırsa, gerektiği kadar ilave kaynar su eklenebilir. Ayrı bir yerde yüz gram tereyağı, ince doğranmış soğan ve kuru nane bir tavada sotelenip çorbaya katılır. Son olarak servis edilmeden önce bir limonun suyu eklenerek hafif bir asidite ile lezzet arttırılır. Çukurova'nın tarım toplumlarında tarihsel ve sosyal bir öneme sahip olan bu çorba, yukarıda sıralanan malzemeler kullanılarak ağanın (toprak sahibi) evinde pişirilir ve ilkbahar hasadında pamuk tarlalarında çalışan işçilere tek öğün olarak sunulur. Ancak tarım işçileri için hazırlandığında, gıda dağıtımındaki sosyoekonomik eşitsizlikleri yansıtacak şekilde çorbanın daha mütevazı bir versiyonu yapılır. Buna ek olarak, yoğun ve sert dokulu siyah ekmek de çorbaya eşlik eder (Dağdeviren, 2005). Bu da bölgedeki işçi topluluklarının temel beslenme pratiklerini ortaya koymaktadır.

Mırmılık çorbası, mevsimlik bir yemek olmanın ötesinde bölgenin sosyal yapısını, emek pratiklerini ve mutfak mirasını yansıtmaktadır. Yeşil mercimek, bulgur ve nane gibi basit ama

besleyici malzemelerle yapılan çorba, kırsal yaşamda derin bir öneme sahiptir. İşlevsel olarak hasat sırasında tarım işçilerinin beslenmesini sağlar. Uygun fiyatı ve enerji değeri onu tarla işçileri için pratik bir yemek haline getirir. Sosyal olarak bütünleştirici bir rol oynayan yemek, toprak sahiplerinin evlerinde hazırlanır ve işçilerle paylaşılır. Bu durum hiyerarşik bir sistem içinde -geçici de olsa- birlik duygusunu teşvik ederek bir takdir göstergesi olarak hizmet eder. İşçiler için daha basit bir versiyonu hazırlandığında, sınıf temelli ayrımları yansıtmaktadır. Bu da folklorun toplumsal eşitsizlikleri nasıl hem birleştirebildiğini hem de yansıtabildiğini vurgular. Çorba, eğitici bir işlevi de yerine getirir. Tarifler ve teknikler, gayri resmi olarak aktarılır ve bir tek mutfak becerilerini değil, tutumluluk ve kolektif sorumluluk gibi değerleri de öğretir. Yemeğin bölgesel hafızanın ve kimliğin bir taşıyıcısı olduğunu söylemek gerekir. Değişen tarımsal ortamda geleneksel bilgiyi korur ve bugünü geçmişe bağlar.

Yaprakla Gelen Bolluk: Çaput Aşı (Bağ Yaprağı Aşı)

Denizli'ye özgü çaput aşı, beş yüz gram taze asma yaprağının ince ince kıyılarak kısa bir süre haşlanmasıyla hazırlanır. Beş dakika kaynatıldıktan sonra asma yaprağının suyu daha sonra pişirme işleminde kullanılacağı için ayrı bir kaba boşaltılır. Haşlanan asma yaprakları daha sonra bir kenara bırakılır. Ayrı bir tencerede yüz elli gram tereyağı eritilir, sonrasında iki yüz gram kuşbaşı keçi eti ve bir adet ince doğranmış soğan eklenerek birlikte sotelenir. Malzemeler iyice kızardıktan sonra haşlanmış asma yaprağı, elli gram pirinç ve dört su bardağı ayrılmış asma yaprağı suyu eklenir. Karışım bir saat kısık ateşte pişirilip tatların uyumlu bir şekilde harmanlanması sağlanır. Servisten hemen önce tuz serpilerek tatlandırılır ve tabaklara alınır. En son beş yüz gram sarımsaklı keçi yoğurdu yemeğin üzerine bolca dökülür, böylece lezzet profili zenginleştirilir. Denizli yöresinde "çaput" terimi, ilk asmaların körpe yapraklarını ifade eder. Bağ sahipleri bu yemeği sezonda en az üç kez hazırlar ve üzümlerin bol miktarda büyümesi için sembolik bir jest olarak bağ işçileriyle paylaşır. Bu kültürel çağrışım nedeniyle çaput aşı bir bolluk ve bereket yemeği olarak kabul edilir. Bu yemeğin etsiz bir çeşidi olan yoğurtlu çapa çorbası, emekçi ve düşük gelirli aileler için besleyici ve erişilebilir bir yemektir (Dağdeviren, 2005).

Çaput aşı, bağ kültürünün toplumsal sürekliliğini sağlayan bir uygulamadır. Hazırlanması ve paylaşılması, doğrudan doğayla kurulan bir ilişkiye işaret eder. Asmanın ilk körpe yapraklarının özenle toplanması ve bu yaprakların pişirilerek işçilerle paylaşılması, üzümlerin daha bol olması için yapılan bir tür sembolik çağrıya dönüşmektedir. Bu yönüyle yemek, doğanın bereketini etkilemeye dönük simgesel bir işlev görmekte ve bireylerin doğaya karşı geliştirdiği kültürel baş etme mekanizmalarından biri olarak değerlendirilmektedir. Bağ sahiplerinin bu

yemeği hazırlayarak işçilerle paylaşması hem bir ikramdır hem de sosyal sorumluluğun, dayanışmanın ve karşılıklı güvenin yeniden üretildiği bir davranış modelidir. Bu, sembolik bir alışveriştir: İşçiye sunulan yemek, emek karşılığı olmayan bir "niyet" hediyesi gibi değerlendirilir ve gelecekteki ürün bereketine yönelik olumlu beklentileri destekler. Yemeğin farklı sosyal katmanlar için çeşitlenmiş biçimlerde (örneğin yoğurtlu çapa çorbası) varlık göstermesi ise, halk mutfağının eşitsizlik koşullarında da sürdürülebilirlik ve erişilebilirlik sunan bir sistem olduğunu ortaya koyar. Bu bağlamda çaput aşı, toplum içindeki ekonomik farklılıkları beslenme yoluyla dengeleyen kültürel bir uygulama hâline gelir.

Geleneksel Bir Yemeğin Modern Yorumu: Baltacı Aşı

Baltacı aşı yemeği için bir tavada tereyağı ısıtılır. İnce doğranmış soğanlar eklenir ve iki saat boyunca altın sarısı bir renk alana dek pişirilir. Bu aşamanın uzun tutulması, çiğ soğan tadını ve kokusunu önlemek için önemlidir. Soğanlar tam kıvama ulaştığında, az miktarda bal eklenerek lezzet derinliği artırılır. İnce dilimlenmiş pastırma ilave edilir ve yüksek ateşte, düzenli aralıklarla karıştırılarak yirmi dakika pişirilir. Ocak kapatıldıktan sonra baharatlar ve tuz eklenerek tat verilir. Son olarak yumurtalar doğrudan tavaya kırılır, tavanın kapağı kapatılır ve yumurtalar üç dakika kadar pişirilir. Yemeğin sunumu, tercihen karabiber ve maydanozla süslenerek ekmek ve yoğurt eşliğinde yapılır. Tarihsel olarak bu yemek, Kırşehir'in Kaman ilçesindeki baltacıların ve balta yapan demircilerin fiziksel yorgunluklarını gidermek amacıyla tükettikleri bir enerji yemeği olarak bilinir. Kış aylarında hazırlanması yaygındır ve halk arasında "bal tacı" adıyla da anılmaktadır (Dağdeviren, 2008).

Baltacı aşı, sadece kırsal bir yemek değil; bedenin yükünü hafifleten, emeğin ritmini besleyen işlevsel bir halk yemeği örneğidir. Ağır fiziksel işlerde çalışan baltacı ve demircilerin bedenlerini beslemekle birlikte, meslek kimliğini ve emek kültürünü de sofraya taşır. Soğuk kış aylarında ve yorucu mesai sonrasında paylaşılan bu yemek, sosyal birer tören gibi işlev görerek dayanışmayı da destekler. Soğanın sabırla kavrulması, balın eklenmesi ve yumurtayla sonlanması gibi pişirme sıralaması ise folklorik bilgi aktarımının pratik bir örneğidir. Bu yönüyle baltacı aşı hem bedeni hem belleği doyuran, iş ve yemeğin iç içe geçtiği bir deneyimdir.

Yaprakların Altında Gizli: Kıkırdak Mantarı

Kıkırdak mantarı toplamak için genellikle eylül ve ekim aylarında, sonbahar yağmurları durduktan sonra sabahın erken saatlerinde Gebze'yi çevreleyen meşe ormanlarına gitmek gerekir. Mantarı doğru teşhis edebilecek deneyimli kişilerin eşlik etmesi şarttır. Mantarlar

yaprakların arasından dikkatlice toplanmalı, sağlam ve hasarsız kalmaları sağlanmalıdır. Dokuma bir sepete yavaşça yerleştirilmelidirler; çünkü sepet hava sirkülasyonuna izin vererek tazeliklerini korur. Hiçbir koşulda plastik torbalarda saklanmamalıdır; zira bu durum kalitelerini ve dokularını tehlikeye atacaktır. Kıkırdak mantarları eve getirildikten sonra temizleme işlemi başlar. Mantarları yıkamak yerine -ki bu onların lezzetini azaltacaktır- her mantar hafif nemli bir bezle sapından kapağına kadar nazikçe silinir. Kapak ve sap kenarlarındaki yapışkan kısımları çıkarmak için keskin bir meyve bıçağı kullanılır. Şapka gövdeden ayrılır ve gövde büyüklüğüne bağlı olarak uzunlamasına ikiye veya daha fazla parçaya dilimlenir. Dilimlenmiş mantarlar tuz ve karabiber ile tatlandırılır. Bu arada ayrı kaseler hazırlanır; birinde un, diğerinde çırpılmış yumurta bulunur. Her mantar dilimi önce yumurtaya batırılır, una bulanır ve son olarak kızgın yağda kızartılarak her iki tarafının da gevrek olması sağlanır. Kızartıldıktan sonra ince kıyılmış yeşil soğan ve maydanoz, mantarların üzerine rastgele serpilerek lezzetleri arttırılır. Yemek, gevrek dokusunu koruması için hemen servis edilir. Mantar toplayan gruplar mantar avına çıkarken yanlarında erzak getirirler. Mantarları topladıktan sonra genellikle bir ateş yakarlar, kıkırdak mantarlarını tuz ve yağ ile baharatlandırırlar ve açık ateşte kavururlar. Kavrulmuş mantarlar daha sonra eşsiz bir şekilde zengin ve dumanlı bir lezzet sunan kömürleşmiş soğanlarla birlikte tüketilir. Kıkırdak mantarlarının daha büyük çeşidi ise “pestik” olarak bilinir (Dağdeviren, 2009).

Sonbaharın başlarında Gebze'nin meşe ormanlarından toplanan bir tür yabani mantar olan kıkırdak mantarının toplanması ve hazırlanması; ekolojik zamanlama, sosyal uyum ve sembolik dönüşüme dayanan bir geleneği yansıtmaktadır. En dolaysız düzeyde, mantar toplamak temel bir biyolojik işlevi yerine getirir. Toplayıcılara deneyimli rehberlerin eşlik etmesi gerekliliği, plastik poşet kullanmama ısrarı ve yumuşak bezle temizleme yöntemi, malzemeye ve çevreye yönelik kodlanmış bir saygıya işaret etmektedir. Bunlar da kuşaktan kuşağa aktarılan reçetelerdir. Mantarları su yerine nemli bir bezle nazikçe temizleme eylemi bir özen, samimiyet ve miras alınan ekolojik bilgi ritüelidir. Grubun ateşin etrafında paylaştığı yemek, kimlik ve aidiyeti pekiştirir, beslenmeyi karşılıklı onay ve bağlantı ritüeline dönüştürür. Kıkırdak ve onun daha geniş bir çeşidi olan pestiğin hazırlanması da folklorun uyum sağlama işlevini yerine getirir. Tarifler konuma, kaynaklara ve sosyal bağlama bağlı olarak kızartma ve ateşte kavurma yöntemleri arasında değişir. Temel malzeme aynı kalırken, hazırlama yöntemi grubun toprak, emek ve mevsimle ilişkisinin bir aynası olarak hizmet eder.

Lapanın İçinde Çalışan Eller: Mastuva

Bingöl yöresine özgü, bulgur ve ayran temelli, kırsal yaşamla ilişkili bir yemek olan mastuvanın hazırlık sürecinde, büyük bir bakır tencereye tereyağı dışındaki malzemeler -yağsız ayran, köse buğdayı pilavlık bulguru, Bingöl inek tereyağı ve köse buğday unu ile yeteri kadar tuz- birlikte konur. Tahta kaşık yardımıyla iyice karıştırılarak tencere odun ateşine yerleştirilir. Karıştırma işlemi, ayranın çekilmeye ve bulgurun pişmeye başlamasıyla birlikte iki saat kadar sürdürülür. Karışım, lapa kıvamında ve bulgurla ayranın özleşmiş haliyle piştiğinde, hazırlanan yemek büyükçe bir tepsiye veya leğene aktarılır. Servis öncesinde tereyağı eritilerek ortasında açılan çukura dökülür. Mastuvanın özellikle yaz aylarında buğday tarlasında çalışırken tüketildiği aktarılmaktadır. Başka bir söylentiye göre ise, bu yemek tarlada çalışan ırgatlara verilir; dolayısıyla "ırgat yemeği" olarak da anılır (Dağdeviren, 2011).

Mastuva, biyolojik işlev açısından yüksek kalorili ve besleyici değere sahip bir yemek olup tarlada çalışan bireylerin enerji ihtiyacını karşılamak üzere kurgulanmıştır. İçeriğinde yer alan bulgur ve ayran gibi kolay ulaşılabilir gıdalar, kırsal ekonomik yapının koşullarına uygun şekilde bir araya getirilmiştir. Yemeğin sürekli karıştırılarak pişirilmesi sabır, emek ve el birliğine dayalı bir üretim süreci sunar. Bu üretim süreci, çalışma ortamında aidiyet hissini de destekler. Söylentilerde geçen ırgatlara verilmiş olması, yemeğin sosyal bir iş bölümünü ve çalışma grupları arasındaki paylaşımı da temsil ettiğini gösterir. Ortak tüketim ve paylaşım, mevsimlik tarım işçileri arasındaki sosyal bağları güçlendirici bir işlev görmektedir. Hazırlık sürecinde yapılan sohbet ve birlikte pişirme, çalışanlar arasında sosyal etkileşim yaratır. Tarla çalışanlarına veya gençlere, pişirme süreci ve kıvam alma bilgisi aktarılarak geleneksel mutfak bilgisi korunur. Ortak kazan yemekleri, tarlada birlikte çalışan bireyler arasında eşitliği ve dayanışmayı pekiştirir. Yemeğin ırgatlara verilmesiyle birlikte statü farklılıkları görünür kılınmakta, böylece toplumdaki sınırlı ekonomik ilişkiler yeniden tanımlanmaktadır.

Bir Lokma Dinleme: Demirci Kebabı

Manisa'nın Demirci ilçesine ait demirci kebabı, uzun pişirme süreci ve dayanıklılık gerektiren yapısıyla fiziksel emeğin ve iyileşmenin sembolü olarak mutfak kültüründe özel bir yere sahiptir. Öncelikle büyük bir tencerede su kaynatılır. Kemikli et, doğranmaksızın bütün hâlinde tencereye konur. Tuz ilavesiyle birlikte kaynayan suyun yüzeyinde biriken kef alınır. Tencerenin kapağı kapatılır ve ısı azaltılarak etin üç saat ağır ağır pişmesi sağlanır. Et yumuşadığında ocak kapatılır, sudan çıkarılır. Kemikleri ayıklanır, ince lifler hâlinde elle parçalanır. Bu işlem sırasında etin lapalaşmadan doğal dokusunu korumasına özen gösterilir. Daha sonra parçalanmış ete baharat ve gerektiğinde az miktarda tuz eklenir. Et, kırk santim

çapındaki geniş bir fırın tepsisine kadayıf gibi ince katmanlar halinde yayılır. Tencerede kalan et suyu bu katmanın üzerine dökülür. Tepsi, geleneksel odun fırınına yerleştirilir ve kadayıf tatlısının pişirilme biçimine benzer şekilde üstü kızarana kadar kontrollü biçimde fırınlanır. Üst yüzeyi çıtır, alt katmanı ise sulu bir doku kazandığında kebap servise hazır hâle gelir. Demirci kebabı, tarihsel olarak özel günlerin ve hastalık sonrası iyileşme dönemlerinin vazgeçilmez yemeklerinden biri olarak görülür. Ayrıca Demirci kasabasında, ağır işlerde çalışan demircilerin gün sonunda kendi ocaklarında hazırladığı bu kebap hem bir ödül hem de bir ritüel olmuştur (Dağdeviren, 2013).

Demirci kebabı, bireysel ve toplumsal sağlığın desteklenmesine yönelik stratejik bir yemek formudur. Uzun süre pişirilen kemikli et ve et suyunun birleşimi, zayıf düşen bedeni yeniden canlandırmak için tasarlanmış gibidir. Demirciler gibi fiziksel güce dayalı mesleklerde çalışan bireyler için yüksek enerji içeriğiyle dikkat çeken yemek, yorgunluğu ve emeği taçlandıran bir törendir. Yemeğin adı ve hikâyesi, somut işlevin ötesinde, emeğe dayalı bir hafızayı da simgeleştirir. Yalnızca hasta veya yaşlılar için değil, zorlu işlerin ardından da tüketilmesi gerektiği inancı, kolektif sağlık bilincini ve güçlenme anlayışını destekler. Etin kemikten ayrılması, lif lif çekilmesi, suyun ayarlanması gibi detaylı işlemler; genç bireylere sabır, dikkat ve beceri öğretir. Yemek, fiziksel yorgunlukla özdeşleştirildiği için aşırı tüketim yerine hak edilen emek sonrası tüketim tavsiye edilir. Bu durum, toplumda emeğe verilen değeri pekiştirir. Etin doğal yağı ve et suyunun verdiği yoğun lezzet, odun fırınında elde edilen çıtır yüzeyle birleştiğinde damak zevki açısından yüksek tatmin sunar. Demirci kebabı; emeğin, iyileşmenin ve geleneksel tekniklerin bir araya geldiği kolektif bir anlatı alanıdır.

Yufkanın İçine Saklanan Koku: Mişmiş Çullaması (Kayısı Çullaması)

Hazırlığa ilk olarak kuru kayısıların, yani yöresel adıyla “mişmişlerin”, ortadan ikiye bölünüp çekirdeklerinin çıkarılmasıyla başlanır. Elde edilen kayısı çekirdekleri kırılarak içleri alınır. Bu içler bir tutam toz şekerle birlikte havanda ezilip un kıvamına getirilir. İşlem, çullamaya karakteristik tadını kazandıran önemli bir aşamadır. Ayrı bir kapta yumurtalar iyice çırpılır. Karışıma un, tuz, az miktarda tarçın ve dövülmüş kayısı çekirdeği eklenerek kıvamlı bir hamur elde edilir. Bir tepsi yağlanıp içine bir miktar kayısı yerleştirilir. Hazırlanan bu taban, odun fırınının serin bölgesine konarak her iki yüzü de eşit şekilde kızartılır. Kızaran kayısılar fırından alınarak soğumaya bırakılır. Daha sonra üzerine yumurtalı karışım dökülür ve birkaç kez karıştırılarak malzeme birbirine iyice yedirilir. Genişçe bir tavada tereyağı eritilir. Karışımdan üç kepçe alınıp tavaya aktarılır. Tavaya yayılan bu karışımın bir yüzü beş dakika kadar pişirilir, daha sonra düz bir tabak yardımıyla çevrilerek diğer yüzü de kızartılır. Hazır hâle gelen

çullama, sıcak sıcak tabağa alınır. Tatlı tercih edenler, üzerine bal, ev yapımı pekmez ya da basit bir şerbet dökerek servis edebilir. Son dokunuş olarak bir tutam tarçın serpilmesi lezzeti bütünler. Mişmiş çullaması, Doğu Anadolu'da özellikle Malatya çevresinde oldukça sevilmektedir. Kış aylarında yapılmakla birlikte, hasat sonrası çiftçiler arasında da yaygındır. Bazı bölgelerde çullama yufka ekmeğinin içine konup dürüm şeklinde tüketilir (Dağdeviren, 2015).

Mişmiş çullamasının hasat sonrasında tüketilmesi, yorgunluktan sonra gelen rahatlama anının mutfaktaki karşılığıdır. Sadece enerji vermek için değil, emeğin ardından gelen dayanışmanın da simgesidir. Öte taraftan, evde var olan az sayıda malzemeyle yüksek doyum sağlayan yapısıyla ekonomik sürdürülebilirliği temsil eder. Yumurta, mişmiş, çekirdek, tarçın ve tereyağı gibi malzemelerin oranı, nesilden nesile aktarılır. Şekerli ya da tuzlu olarak hazırlanabilmesi, esnekliğe sahip olduğunun göstergesidir. Çiftçi kültüründe "çabuk hazırlanabilir doyurucu yemek" olarak bilinmesi, onun pratikliğe dönük yönünü de gösterir.

Bir Yaz Serinliği Sofraya Konar: Şeftali Kızartması

Şeftalilerin çekirdekleri çıkarılıp etli kısımları serçe parmak kalınlığında halkalar hâlinde dilimlenir. Un, tuz ve karabiber karıştırılarak hazırlanan kuru karışım, bu şeftali halkalarının her iki yüzüne dikkatlice yedirilir. Böylece meyve hem lezzet kazanır hem de kızartma sırasında yapısını korur. Bir tavada sıvı yağ kızdırılır. Yağ yeterince ısındığında iri doğranmış soğanlar eklenir ve altın sarısı olana dek kızartılır. Soğanlar bir kenara alınır ama tavadaki yağ korunur. Aynı tavada daha önce unlanmış şeftali dilimleri, her iki tarafı eşit biçimde kızarana kadar pişirilir. Kızaran şeftaliler servis edilecek kabın tabanına yerleştirilir. Üzerlerine önceden kızartılmış soğanlar gezdirilir. Tavanın kapağı kapatılarak kısık ateşte on dakika kadar birlikte pişirilir. Bu işlem, lezzetlerin birbirine geçmesini ve yemeğin özleşmesini sağlar. Ocak kapatıldıktan sonra yemeğin dinlenmesine izin verilir. Son olarak üzerine yoğurt dökülür ve sıcak ya da ılık olarak servis edilir. Söylentiye göre, bu yemek Çanakkale yöresinde "şeftali basması" olarak bilinir. Yaz mevsiminde, tarlada çalışan köylüler tarafından pratikliği ve doyuruculuğu nedeniyle sıkça yapılır. Hasat bereketli geçtiğinde şeftali salçası hazırlanır ve bu yemek kış aylarında da sofralarda yer bulur (Dağdeviren, 2015).

Şeftali basması yazın bol bulunan şeftalilerden yararlanılarak geliştirilen bir geçim ve sürdürülebilirlik stratejisidir. Şeftalinin yemek malzemesi olarak kullanılması, halkın doğayla kurduğu işlevsel ilişkiyi yansıtır. Şeftali, tarla sonrası yorgunluğu gideren bir serinlik unsuru gibi görülür, bedeni ve ruhu rahatlatır. Bu yemek, öncelikle sözlü kültür yoluyla aktarılan yapım süreci sayesinde eğitici bir işleve sahiptir; çünkü şeftalinin halka halka doğranması, baharatla

harmanlanması ve yoğurtla buluşturulması gibi aşamalar nesilden nesile deneyimle öğretilir. Öte yandan bu yemeğin, hasat mevsiminde tarladan yorgun dönen köylüler için hazırlanması, onda psikolojik bir işlevin varlığına işaret eder; zira yemek salt fiziksel açlığı değil, bir ödül ya da teselli biçiminde ruhsal bir doyumu da karşılar. Buna ilaveten, yemeğin belli bir döneme (yaz mevsimi) özgülenmesi ve o dönemde birkaç kez hazırlanarak salçalanmış versiyonunun kış için saklanması, mevsimsel bir mutfak disiplininin parçası olduğunu gösterir. Ve nihayetinde, şeftali basması birden çok kişinin sofrasında paylaşıldığında, onun toplumsal birleştirici yönü açığa çıkar; çünkü bu yemek bireysel bir tat olmasından ziyade toplulukla birlikte tüketilen ve kolektif belleği besleyen bir anlatı hâline gelir.

Güneşin Kuruttuğu, Elin Burduğu: Göde İncir (Burulmuş İncir)

Aydın ve çevresine özgü Göde incir (burulmuş incir), hasadın ardından tam kurumadan dalında bükülerek şekillendirilen incirlerin işlenmesiyle elde edilen bir lezzettir. Hazırlık sürecinde, yerel susamlar yağsız tavada dikkatlice kavrulur; kavrulan susamlar havanda hafifçe dövülerek kabukları çatlatılır. Çatlatılmış susamlar geniş bir kaba alınır. Ayrı bir kapta taze sıkım zeytinyağı hazırlanır. Göde incirler önce zeytinyağına batırılır, sonra kavrulmuş susama bulanarak servis edilir. Bu uygulamanın benzer örneklerine Akdeniz ve Güneydoğu Anadolu mutfaklarında rastlanmakta olup bölgesel varyasyonlar içerik ve uygulama detayları açısından farklılıklar gösterebilir. Aydın yöresinde ise göde incir, özellikle hasat sonrası dönemlerde, dinlenme ve sosyalleşme anlarının ayrılmaz bir parçası olarak görülür (Dağdeviren, 2016).

Göde incir, hasat sonrası bir araya gelinen toplantılarda sohbet eşliğinde tüketilir. İncir ve susam gibi yerel ürünlerin kullanımıyla bölgesel kimlik ve tarımsal üretim bilgisi korunur. Kavurma ve bulama tekniklerinin kuşaktan kuşağa sözlü ve uygulamalı olarak öğretilmesinde kültürel aktarım işlevi görülür. Bu atıştırmalığın hazırlanması ve sunumunda "doğru usul" beklenir. Yerel mutfak becerisi, topluluk içinde saygınlık unsuru haline gelir. Göde incir öncelikle biyolojik gereksinimleri karşılar: incirin doğal şeker içeriği, susamın yağ ve protein zenginliği, zeytinyağının sağlıklı yağ asitleri bir araya gelerek enerji ve besleyicilik sağlar. Bu lezzet, kültürel gereksinimlere de yanıt verir: hasat sonrası yorgunluğu atma, birlikte zaman geçirme ve mevsimsel döngüyü kutlama gibi işlevler bu pratikte somutlaşır. İncirin zeytinyağına sonrasında da susama batırılması eylemi, bir tat verme tekniğinin yanında tarımsal ürünlerin bir araya getirilmesiyle bölgenin ekonomik ve kültürel kaynaklarının bütünleştiği bir semboldür.

Mahalle Fırınlarının Dumanı: Kâğıt Kebabı

Sebzeler, zırh yardımıyla ezilmeden ince şekilde kıyılır. Zırh kullanılmadığında, bıçakla ince kıyma yöntemi tercih edilir. Kıyma, doğranmış sebzelerin üzerine eklenir. Tuz ve baharatlar ilave edilir. Homojen bir yapı elde edilinceye kadar yoğrulur. Pişirme kâğıdı serilir ve kenarları ince olan bir tepsiye daire biçiminde yayılır. Kâğıt önceden hafifçe ıslatılarak kebabın yapışması engellenir. Tepsi, mahalle fırınına gönderilir ve yüksek ısıda pişirilir. Kâğıt kebabı, sıcak olarak pide veya lavaş ile birlikte servis edilir. Bölgede bu yemeğe "lahmi varak" adı da verilir. Ayrıca içine soğan ve salça eklenerek farklı çeşitleri de hazırlanır. Soğan, salça ve domatesle yapılan türü "tepsi kebabı" olarak bilinir. Özellikle esnafların öğle yemeklerinde tercih ettiği bir kebaptır. Hatay ve çevresinde kıyma, doğrudan kâğıt üzerinde yayılıp pişirilirken, büyük şehirlerde kıyma kare biçiminde hazırlanarak kâğıt içinde pişirilir. Kâğıt kebabı, kasaplara sipariş verilerek hazırlanır. Kişinin tüketeceği miktar belirlenir ve iç harcı kâğıda yayılır. Ardından fırınlara götürülerek pişirilir (Dağdeviren, 2023).

Kâğıt kebabı, yüksek besin değeri ile bireylerin fiziksel ihtiyaçlarını karşılar. Mahalle fırınlarında pişirilmesi ise sosyal bir buluşma noktası işlevi görür. Bu süreç, toplumsal birlikteliği ve komşuluk ilişkilerini güçlendirir. Kâğıt kebabının hazırlanma ve pişirme yöntemleri, ustalardan genç kuşaklara aktarılır. Bu aktarım, geleneksel mutfak bilgisinin korunmasını sağlar. Mahalle fırınlarında kebabın topluca pişirilmesi, dayanışma ve paylaşma kültürünü güçlendirir. Komşuların bir araya gelerek yemek hazırlaması, toplumsal normların ve değerlerin canlı tutulmasına katkıda bulunur. Özellikle esnaf ve aile sofralarında birlikte tüketilmesi, sosyal ilişkileri güçlendirir ve günlük yaşamın stresini azaltır. Bu yönüyle yemek, bir sosyalleşme aracıdır.

Rumeli'den Anadolu'ya: Asma Pidesi

İstanbul, Mahmutpaşa köyü ve çevresinde yapılan pide için yoğurt, un, mısır unu, yumurta, karabiber ve tuz bir araya getirilerek iyice karıştırılır. İnce doğranmış yeşillikler hamura ilave edilip yoğrulur. Kıvam lokma hamuru büyüklüğünde olacak şekilde ayarlanır. Yapraklar yıkanır ve fazla suyu süzülür. Bakır bir tava yağlanır ve yapraklar tavaya taşacak şekilde daire biçiminde sıkıca dizilir. Yaprakların arasında boşluk bırakılmamasına dikkat edilir. Hazırlanan iç harç, yaprakların üzerine eşit bir şekilde yayılır. Üzeri kalan yapraklarla tamamen kapatılır. Tavadan taşan yaprakların kenarları içe doğru katlanarak kapatılır ve sıkıca bastırılır. Kısık ateşte, tavanın üzeri bir kapakla kapatılır, alt kısmı kızarana kadar pişirilir. Tabanı kızaran pide, ters çevrilerek diğer yüzü de kızartılır. Pişme işlemi tamamlandıktan sonra sıcak ya da soğuk olarak ilkbahar aylarında hızlıca tüketilir. Bu börek, özellikle Selanik muhacirleri tarafından

yapılır ve sevilir. Rumeli'de "loznik" adıyla bilinir. Yaprakların taze ve körpe olduğu dönemde yapılması önemlidir. Her öğün tüketilebilen bu pide, çocukların da çok sevdiği bir yemektir. Yanında çay ve yoğurt ile birlikte sunulur. Sadece buğday unu ya da sadece mısır unu ile de hazırlanabilir. İç harcına pırasa eklendiği de görülmektedir. Sofralarda baş yemek olarak yer alır. Daha çok tarlada, bahçede çalışırken, özellikle ilkbahar aylarında hızlıca hazırlanıp tüketildiği aktarılmaktadır (Dağdeviren, 2023).

Asma pidesi, tarihsel bir hafızayı ve toplumsal değerleri taşıyan kültürel bir unsur olarak değerlendirilebilir. Tarlada ve bahçede çalışan bireyler için hızlı hazırlanabilen, doyurucu bir yemek olarak fiziksel ihtiyaçları karşılar. Selanik muhacirleri tarafından Rumeli'den taşınarak İstanbul'a getirilmesi, göç eden toplulukların kültürel devamlılıklarını sağlamalarına aracılık eder. Böylece yemek, kimliğin korunmasına hizmet eder. Yaprağın doğru zamanda toplanması, hamurun hazırlanması ve pişirme teknikleri kuşaktan kuşağa aktarılarak kültürel bilgiyi öğretir. Böylece gençler, mutfak aracılığıyla geçmişin bilgeliğini öğrenir. Tarlada çalışan kişilerin birlikte yemek yemesi, paylaşma kültürünü güçlendirir, toplumsal dayanışmayı pekiştirir. Birlikte hazırlanan ve yenilen yemek, köy yaşamının uyumunu sembolize eder. Baharın gelişiyle hazırlanması, topluluk için bir neşe ve kutlama vesilesi olur. Bu süreç, mevsimlik yenilenme ve umut duygularını pekiştirir. Yaprağın taze ve körpe olmasının önemine dair sözlü aktarımlar, yemek hazırlama sürecinde geleneksel kurallara bağlılığı sağlar ve kültürel düzenin korunmasına katkıda bulunur.

3.4.3. Kıtlık-Yokluk-Yoksulluk Yemek ve İçecekleri

Türk halk kültüründe yemek, ekonomik koşulların ve tarihsel kırılmaların görünür hâle geldiği önemli bir kültürel göstergedir. Özellikle kıtlık, yokluk ve yoksulluk dönemlerinde ortaya çıkan yemekler, halkın beslenme alışkanlıklarını aşarak hayatta kalma stratejilerinin ve toplumsal uyum mekanizmalarının bir yansımasına dönüşür. Bu tür dönemlerde et gibi "doğal" ve üstün besin olarak kabul edilen gıdalara erişimin sınırlanması, bitkisel ürünleri ve tahıl temelli yiyecekleri zorunlu ama yaratıcı çözümler hâline getirmiştir. Böylece ekmek, bulgur, darı ve benzeri temel gıdalar, tek ikame besinler olarak değil, kıtlık koşullarında yaşamı sürdüren asli unsurlar olarak yeniden anlam kazanmıştır. Savaş yılları, göç hareketleri, doğal afetler ve ekonomik krizler gibi olağanüstü dönemlerde üretilen bu yemekler, sıklıkla "yoksulluk yemeği" ya da "fakir yemeği" olarak adlandırılsa da işlevleri basit bir doyum sağlamanın ötesindedir. Bu yemekler, yokluk koşullarında paylaşma, dayanışma ve birlikte ayakta kalma pratiklerini mümkün kılıp toplumsal bellekte kalıcı bir yer edinir. Bulgurun, patatesin, yabani otların, kurutun ya da darı ununun merkezde olduğu yemekler, kısıtlı imkânlarla beslenme

ihtiyacını karşılamanın yanı sıra, kıtlık dönemlerinin sembolik temsilcileri hâline gelir. Bu bağlamda yemek kültürü, içinde üretildiği ekonomik, sosyal ve ekolojik bağlamı doğrudan yansıtan güçlü bir anlatı alanı sunar. Avrupa tarihinde olduğu gibi Anadolu bağlamında da kıtlık ve bolluk rejimleri, hangi yiyeceklerin "doğal", hangilerinin "ikame" olarak kabul edildiğini belirlemiş; bu ayrım zamanla sınıfsal ve kültürel anlamlar üretmiştir. İşlevsel halkbilimi kuramı açısından değerlendirildiğinde ise, bu tür yemeklerin üretim ve tüketim süreçleri, toplulukların ekonomik zorluklara karşı geliştirdiği uyum ve direnç biçimlerinin somut bir göstergesi olarak okunabilir (Montanari, 2018).

"Dıvıl," "suya atma," "zıbdık," "yırtma" ya da "lavruk" gibi yemekler, kimi zaman yoksul sofralarının zorunlu çözümleri, kimi zaman da toplumsal dayanışmanın bir aracı olarak görünür. Halk arasında bu yemeklerin karın doyurmanın yanında şifa sağlamaya veya kötü günlerin atlatılmasına hizmet ettiği inancı da yaygındır. Böylece yemek, bedensel ve ruhsal iyileşmenin bir bileşeni haline gelir. Bu tür yemeklerin bir diğer önemli yönü, kolektif üretim süreçlerinde ortaya çıkmalarıdır. Özellikle kadınların imece usulü bir araya gelerek hazırladığı hamur işlerinden ot yemeklerine kadar birçok örnek, yemeğin topluluk içinde üretilip paylaşıldığını göstermektedir. Bu durum, ekonomik sıkıntıların ortak dayanışma ile aşılmaya çalışılan toplumsal bir deneyim olduğunu kanıtlar niteliktedir.

Sade Malzemelerle Büyük Tat: Toptopik

Elâzığ'ın Palu ilçesinden bir yemek toptopik, hem bir "fakir yemeği" hem de bir "perhiz yemeği" olarak kültürel bir anlam ifade eder. Yaz aylarında soğuk yoğurtla, kış aylarında ise kurut (kurutulmuş yoğurt) ile servis edildiği için tüketimi mevsimsel dalgalanmalar sergiler ve bölgesel beslenme adaptasyonlarını yansıtır. Hazırlanışı; bir tencerede su kaynatılması, tuz eklenmesi ve erimeye bırakılmasıyla başlar. Bu sırada bir buçuk su bardağı ince bulgur, şişmesi için otuz dakika sıcak suda bekletilir. Bulgur yumuşadıktan sonra geniş bir leğen ya da tepsiye aktarılıp burada iyice yoğrulur. Bu işlemin önemli bir yönü, elleri aralıklı olarak ıslatmaktır; bu da hazırda bir kâse su bulundurmayı gerektirir. Otuz dakika süren yoğurma işleminden sonra bulgur istenilen kıvama gelip kaba yapışmaya başladığında küçük parçalar alınarak misket büyüklüğünde toplar ya da yassılaştırılmış diskler haline biçimlendirilir. Şekillendirilen bu parçalar daha sonra bir litre kaynar suya eklenip tamamen kaynayana kadar pişirilir. Toptopik hazırlandıktan sonra bir tabakta servis edilir. Üzerine sarımsaklı yoğurt ve pul biberli tereyağı eklenerek lezzeti zenginleştirilir (Dağdeviren, 2005).

Sade içeriğine rağmen yerel halk kültüründe önemli işlevler üstlenen toptopik, bir halk mutfağı örneğidir. Hem fakir yemeği hem de bir perhiz yemeği olarak tanımlanması, bu yemeğin

ekonomik ve kültürel katmanlar açısından da değerlendirilebileceğini göstermektedir. Temel olarak ince bulgur, yoğurt ve su gibi erişilebilir ve ucuz malzemelerle hazırlanması düşük gelirli aileler için doyurucu, sağlıklı bir öğün sunar ve yemeğin "fakir yemeği" olarak adlandırılmasına zemin hazırlar. Yazın soğuk yoğurtla, kışın ise kurut ile tüketilmesi, yerel halkın doğayla kurduğu işlevsel ilişkinin bir göstergesidir. Hazırlanışı, özellikle yoğurma ve şekillendirme süreçleri ise, kuşaktan kuşağa aktarılan uygulamalardır. Bu süreçte genç bireyler, büyüklerinden teknik beceri, sabır ve dikkat gibi kültürel değerleri öğrenirler. Toplu yemek yapımı ve ikramı, kırsal bölgelerde toplumsal bağları güçlendiren önemli bir araçtır. Toptopik, paylaşmaya elverişli yapısıyla komşuluk ilişkilerini pekiştiren bir unsur olarak işlev görür. Perhiz kavramı, bireyin kendini arındırması ve sadeleşmesi anlamında psikolojik bir işlev görür. Malzemelerinin ucuzluğu ve herkes tarafından kolaylıkla hazırlanabilir oluşu, toplum içinde statü farklarını görünmez kılar. Her bireyin eşit biçimde bu yemeğe erişebilmesini sağlar.

Toprağın Altından Sofraya: Keme Kebabı

Keme kebabının ana malzemesi olan keme, Gaziantep yöresine özgü bir mantar türüdür. Kokulu ve kokusuz olmak üzere iki çeşidi vardır ve Türkiye'de en yaygın olarak beyaz, kokusuz çeşidi bulunmaktadır. İç Anadolu, Güneydoğu Anadolu ve Doğu Anadolu'da yetişen mantar, nisan yağmurlarının ardından meralarda ve meşe ormanlarında ortaya çıkar. Büyüme şekli nedeniyle keme, toprağın beş ila on santim altında gömülü kaldığı için kendisine kolayca erişilemez. Mantarın yerini tespit etme ve hasat etme konusunda atalarından gelen bilgiye sahip, keme toplama konusunda uzmanlaşmış aileler tarafından toplanır. Bu aileler, köstebek yuvasına benzer bir dokusu olan keme mantarını toprağın altında tespit eder ve bir kurşun kalem büyüklüğünde ince, silindirik bir metal çubuk kullanarak çıkarırlar. Bu uzmanlık nesilden nesile aktarılarak keme hasadı kuşaklar arası bir gelenek haline gelir. Keme kebabı hazırlanırken kırk adet ceviz büyüklüğündeki keme mantarı toprak kalıntılarından arındırılmak için iyice yıkanıp dış yüzeyleri kaba bir taş kullanılarak temizlenir. Keme, yetiştiği toprağın mineral bakımından zengin dokusunu koruduğu için kapsamlı yıkama işlemi çok önemlidir. Kebap karışımı için dört yüz gram kemiksiz kuzu omuz, yüz gram kemiksiz kuzu gerdan ve iki yüz gram kuzu kuyruk yağı özenle işlenir. Geleneksel kıymadan farklı olarak, bu malzemeler ezilmeden bir bezden geçirilerek etin buğday tanesi büyüklüğünde tane tane bir dokuya sahip olması sağlanır. Mart ve nisan aylarındaki gök gürültülü yağmurların ardından hasat edildiğine inanılan bir mantar türü keme ile ilgili olarak Anadolu'nun çeşitli bölgelerinde çok sayıda halk hikâyesi ve inanış aktarılır. Yaygın bir inanışa göre, yağmurlar gök gürültüsünden yoksun olursa keme

yetişmez; bu da doğa olayları ile mantarın ortaya çıkışı arasındaki algılanan bağlantıyı gösterir. Diyarbakır ve Bismil'den kayda değer bir efsane, kıtlık zamanında çocuklarına yiyecek sağlamak için mücadele eden bir annenin hikâyesini anlatır. Çaresizlik içinde, ilahi iradeye karşı herhangi bir şikâyette bulunmadan birkaç çakmak taşını toprak bir kapta suyla kaynatır. Bu sözde "taş çorbasını" çocuklarına ikram ettikten sonra Allah'a şükreder ve taşları toprağa atar. Rivayete göre, bu taşlar mucizevi bir şekilde kemeye dönüşür. O günden beri başka hiçbir yiyeceğin onun lezzetine erişemediğine inanılır. Malatya'nın Yeşilyurt ilçesine bağlı Kuşdoğan köyünde anlatılan benzer bir halk hikâyesi de kemenin kökenini İslam geleneğinde saygı duyulan bir anne figürü olan Hz. Fatıma'ya dayandırmaktadır. Hz. Fatıma, bir gün ekmek için hamur hazırladıktan sonra kalan hamuru alıp küçük parçalara ayırıp toprağa gömer. Zamanla bu parçalar, yerel olarak "domalan" olarak bilinen kemeye dönüşür (Dağdeviren, 2005).

İlkbaharda hasat edilen ender ve yüksek protein içeriğine sahip bir mantar olan keme, toplulukların kış kıtlığından çıkıp tarımsal yenilenmeye geçtiği bir dönemde değerli bir malzeme haline gelmektedir. Keme toplama süreci önemli bir ekolojik ve teknik işlev taşır. Mantarın hasat edilmesi, toprağın altından nasıl bulunup çıkarılacağına dair nesiller boyunca aktarılan özel bir bilgi gerektirir. Bu da folklorun eğitici işlevini yansıtmaktadır. Kemenin sembolik ve kozmolojik işlevi, gök gürültüsü ve yağmuru çevreleyen yaygın halk inançlarıyla da örneklendirilmektedir. Yalnızca gök gürültülü yağışlardan sonra yetiştiği fikri, bitkinin ortaya çıkışını ilahi veya doğal güçlere bağlayarak topluluklara çevresel belirsizliği aydınlatmak amacıyla bir model ortaya koyar.

Bismil'deki taş kaynatan anneden Kuşdoğan'daki Fatıma'nın kutsal anlatısına kadar keme ile ilgili mitler ve efsaneler, ahlaki ve açıklayıcı bir katkı sağlamaktadır. Keme kebabı ve onun ana malzemesini çevreleyen gelenekler, Anadolu halk kültürü içinde hem besinsel yaşamı hem de kültürel belleği sürdüren geçim, hikâye anlatımı, inanç ve kimliğin canlı bir sentezini yansıtır.

Kuraklığa Karşı Börek: Yağmur Böreği

Yağmur böreğinin hazırlanışı; bir kilo tam buğday unu, bir bardak süt, bir bardak su, bir tatlı kaşığı tuz, üç yumurta ve yüz gram tereyağı kullanılarak sert bir hamur yoğurulmasıyla başlar. Birleştirildikten sonra hamur nemli bir bezle örtülüp iki saat dinlenmeye bırakılır. Dinlendikten sonra hamurdan portakal büyüklüğünde parçalar alınıp yaklaşık yetmiş santim çapında ince tabakalar halinde açılır. Hamur daha sonra kalan tereyağı ile fırçalanır, silindirik bir şekilde oklavaya sarılır ve bir fırın tepsisine aktarılır. Dokusunu ve lezzetini arttırmak için böreğin her iki tarafına da tereyağı sürülür ve servis edilmeden önce parçalara ayrılır. Yağmur böreğinin bir çeşidi kıyma ve soğandan oluşan bir iç harç içerir. Bu versiyonda, hamur ceviz büyüklüğünde

parçalara bölünür, her biri et karışımıyla doldurulur, bohça şeklinde katlanır ve servis edilmeden önce kızartılır. Yağmur böreği, Tekirdağ'ın kültürel ve dini geleneklerinde, özellikle de yağmur yağdırma ritüellerinde önemli bir yer tutar. Kuraklık dönemlerinde ekonomik durumu iyi olan aileler tarafından hazırlanan börek, yağmur duası ile ilişkilendirilen bir uygulama olarak, mezarlıkların yakınındaki ağaçların altına kurulan tabaklarda odun ateşinde pişirilir. Duadan sonra, börekler katılımcılar arasında dağıtılır ve yoksullara verilir. Böylece topluluk dayanışması ve bu tür cömertlik eylemlerinin yağmur getireceği inancı pekiştirilir (Dağdeviren, 2005). Yağmur böreğinin kuraklık dönemlerinde hazırlanması ve mezarlık çevresinde dua eşliğinde sunulması bu anlayışla birebir örtüşür. İnsan eliyle yapılan bir yiyeceğin gökten beklenen bir doğal olaya aracılık etmesi, bu eyleme sadece inançsal değil, psikolojik bir rahatlama ve kontrol yanılsaması da kazandırır. Böreğin özel olarak odun ateşinde pişirilmesi ise doğa ile kurulan doğrudan temasın ritüelin etkisini artıracağına olan inancın bir uzantısıdır.

Yağmur böreği ritüeli, bir tek kuraklıkla mücadele değil, topluluk içi dayanışmanın görünür kılındığı bir sahne de sunar. Ekonomik durumu yerinde olan aileler tarafından hazırlanması, paylaşımın sınıfsal boyutunu ve kolektif sorumluluk anlayışını ön plana çıkarır. Böreklerin hem katılımcılara hem de yoksullara dağıtılması, cömertliğin ve yardımlaşmanın kutsallaştırıldığı bir sosyal mesaj taşır. Parçalar hâlinde dağıtılan börekler, ortak duanın parçası hâline gelen sembolik bir unsur olur. Burada yiyecek; dua, umut ve sosyal bağların pekiştirilmesi için araçsal bir kültürel yapı olarak işler. Bu da folklorun yaşayan ve yön veren bir sistem olduğunu açıkça ortaya koyar.

Kırsaldan Kentin Hafızasına Uzanan Bir Tat: Yırtma

İskilip'in Devecidağ ve Kösedağ köylerine ait bir yemek olan yırtma için; yüz elli gram inek tereyağı, dört diş kuru sarımsak ve bir büyük soğan doğranarak büyük bir tencerede yüksek ateşte karamele dönene dek kavrulur. Bu sırada iki yüz gram kurutulmuş bağ yaprağı rastgele parçalanır, sıcak suda üç dört kez yıkanır ve tencereye eklenmeden önce süzülür. Karışıma bir tatlı kaşığı domates ve biber salçası eklendikten sonra bir çay bardağı buğday ilave edilir. Yemek kısık ateşte yaklaşık bir saat pişirilir. Servis edilmeden önce bir limonun suyu ve tuz eklenir. Yırtma genellikle yoğurtla tüketilir; ancak geleneksel tercih yoğurtsuz servis edilmesinden yanadır. Yoksulluğun, mizahın, şifanın ve aidiyetin iç içe geçtiği yırtma, bir kıtlık yemeği olarak kabul edilir. Bu da "yoksulların ilacı" olarak ünlenmesine neden olur. Basit ama besleyici içeriğine ek olarak, yabani kırmızı mantarlarla hazırlandığında yırtmanın genel sağlık ve refahı destekleyen tıbbi özelliklere sahip olduğuna inanılmaktadır. Bu yemek, tüketenlerin

endişe ve üzüntülerden uzak kaldığı inancıyla sadece kış aylarında yapılır. Dahası, İskilip'ten kente göç etmiş varlıklı kişilerin köydeki arkadaşlarına şakayla karışık "Hala ninenin yırtmasını mı yiyorsun?" diye sorması hem yemeğin süregelen kültürel önemini hem de kırsal gelenekler ve ekonomik koşullarla olan ilişkisini vurgulayan yerel bir gelenektir (Dağdeviren, 2006).

Yırtma yoksulluğun, dayanışmanın ve kırsal mizahın folklorik bir ifadesi olarak ortaya çıkmıştır. Anadolu'nun kırsal kesimlerinde kıtlık ve fiziksel zorlukların damgasını vurduğu kış aylarında gerçekleştirilen sembolik bir yemek ritüeli olarak işlev görür. Genç nesilleri, ataların hayatta kalma stratejileri hakkında eğitir; topluluk üyelerini ortak hafıza ve uygulamalar yoluyla bütünleştirir. Bilhassa halk tıbbıyla bağlantılı olduğunda geleneksel bilgiyi meşrulaştırır. Yemeğe mizahi bir gözle bakılması da sembolik sınıf ayrımlarının gündelik dile nasıl yerleştiğini ortaya koyar. Kentlileşmiş bireyler kırsal kesimden arkadaşlarına şaka yollu "Hâlâ anneannenin yırtmasını mı yiyorsun?" diye sorduklarında, bu söz nostaljik bir göndermeden daha fazlasını ifade eder. Değişen sosyoekonomik kimlikleri yansıtırken kültürel sürekliliği de ustaca korur. Bu şekilde folklor, statik anlatı formlarının ötesine geçerek günlük konuşmanın içinde yaşayan bir sosyal kod olarak ortaya çıkar.

Yoksullukta Sefer, Mevlitte Tören: Sugru

Kocaeli ve Adapazarı'nın bir yemeği olan sugru için yarım kilo taze sağılmış inek sütü bir tencereye dökülüp kaynatılır. Bir fincan darı unu yavaş yavaş eklenir, bu sırada pürüzsüz bir kıvam elde etmek ve unun çiğliğini ortadan kaldırmak için tahta bir kaşıkla sürekli karıştırılır. Tamamen karıştıktan sonra ısı azaltılarak karışımın koyulaşması sağlanır. Yemek geleneksel olarak kâselerde servis edilir. Lezzetini arttırmak için bol miktarda kaymak, tuz ve karabiber de eklenir. Kalan krema daha sonra üzerine konur ve yemek sıcakken tüketilir. Sugru, Çerkes toplulukları arasında derin tarihi köklere sahiptir. Geçmişte Çerkes savaşçılar ve gezginler heybelerinde her zaman darı unu taşırlardı. Böylece beslenmeye ihtiyaç duyduklarında sadece su kullanarak sugru hazırlama imkânı oluşurdu. Bu yemeğin askerlere güç ve dayanıklılık sağladığına inanılırdı. Bu da onu seferler sırasında beslenmelerinin hayati bir bileşeni haline getirmişti. Günümüzde ise yemeğe kaymak ve süt eklenip genellikle mevlit törenlerinin bir parçası olarak hazırlanmakta ve ölenlerin anısına sunularak bölgesel geleneklerdeki ritüelistik ve toplumsal önemini korumaktadır (Dağdeviren, 2006).

Sugru yemeği yokluğun, hatırlamanın ve dayanıklılığın simgesel taşıyıcısı durumundadır. Hem yoksullukla baş etmenin stratejisi hem de toplumsal olarak derin anlamlar taşıyan bir yemek olan sugrunun tarihsel olarak sefer sırasında Çerkes savaşçılar tarafından tüketilmesi, onu bir tür mobil ritüel hâline getirir. Darı ununun taşınabilirliği ve bir tek suyla hazırlanabilmesi,

sugruyu savaşçı kimliğin sürdürülebilirliğini sağlayan bir kültürel kod hâline dönüştürür. Günümüzde mevlit törenlerinde ölülerin ruhuna ikram edilmesi ise bu yemeğin zamanla savaş alanından anımsama alanına taşındığını gösterir. Böylece yemek bir kuşağın savaşçı kimliğini taşırken, diğer kuşağın yas ve anma pratiklerine hizmet eden bir kültürel geçiş objesi olur. Ayrıca yemeğin kolay oluşu -sadece darı unu, süt ve baharat- onu kıtlık dönemlerine uygun kılarken, günümüz sunumundaki zenginlik (kaymak, özel sunumlar, mevlit bağlamı) bir sosyal statü dönüşümünü de ima eder. Sugru böylece direnişin ve törenselliğin simgesel dili olarak varlığını sürdürür.

Yabani Otun Sırlı Ritüeli: Zıbıdık

Sinop'un Gerze yöresine özgü yabani bir ot olan zıbıdık, yemek olarak hazırlanmadan önce titiz bir temizlik ve ayıklama işleminden geçer. Kaba ve lifli kısımlar dikkatlice çıkarılıp bir tek yumuşak kısımların kalması sağlanmalıdır. Seçilen yapraklar ve saplar daha sonra ince kıyılmadan önce herhangi bir kirliliği ortadan kaldırmak için on kez yıkanır. Aynı anda iki litre su, az miktarda tuz eklenerek bir tencerede kaynatılır. Hazırlanan yeşillikler, kaynayan suyun içine daldırılır ve kısa bir süre pişmeye bırakılır. İstenilen yumuşaklığa ulaştıklarında, fazla nemi almak için iyice süzdürülür. Ayrı bir tencerede, ince doğranmış iki soğan yağsız olarak ısıtılır ve doğal sularını salmaları sağlanır. Yumuşadıktan sonra yüz elli gram tereyağı ile zıbıdık yeşillikleri ilave edilir. Bu süreçte çok önemli bir teknik, kaşıkla doğrudan karıştırmaktan kaçınmaktır. Bunun yerine, narin yeşilliklerin parçalanmasını önlemek ve dokularını korumalarını sağlamak için tencere sürekli olarak hafifçe çalkalanır. Tamamen piştiğinde bir tabakta sarımsaklı yoğurt ile birlikte sunulan zıbıdık, yoksul yemeği olarak bilinir. Ayrıca ot temizlenirken dokuz tane kökün her biri farklı yere gömüldüğü takdirde dileklerin gerçekleşeceği düşünülür (Dağdeviren, 2007).

Geleneksel yemekler genellikle somut ve sembolik olan arasında bir köprü görevi görür. Yabani bir ottan yapılan zıbıdık yemeği bu ikili rolü örneklemektedir. Yapılışı, yerel inanç sistemlerine dayanan ritüel uygulamaları içerir. Zıbıdık otunu temizleme işlemi sırasında bitkinin dokuz kökünü ayrı yerlere gömme eylemi, ritüelistik ve manevi bir ihtiyacı karşılar. Bu inanç odaklı davranış, yemeğe beslenmenin çok ötesinde bir rol verir. Dileklerin aracısı, umudun temsilcisi ve bireyleri hem çevrelerine hem de topluluklarına bağlayan toplumsal bir gelenek haline gelir. Dahası, yemeğin hazırlanışının toplumsal yönü -zahmetli temizlik, kap kullanmadan yumuşatma tekniğine dair paylaşılan bilgi- karşılıklı bakım ve nesiller arası aktarımı yansıtmaktadır. Bitkinin kaşıkla karıştırılmayıp nazikçe çalkalanması gerektiği fikri sadece dokuyu ve doğaya duyulan saygıyı korumak anlamına gelir.

Ekonomik Zorunluluktan Gastronomik Değere: Melocan/Merulcan

Ordu ve çevresine ait yöresel bir yemek olan melocanın hazırlanışı, sabahın erken saatlerinde taze dikenlerin toplanmasıyla başlar. Beş yüz gram diken ucu gelişigüzel parçalara ayrılır ve dokularının yumuşaması için beş ila on dakika boyunca suda haşlanır. Süzüldükten sonra, yüz elli gram tuzlu inek tereyağı ve önceden sotelenmiş ince doğranmış iki soğanın bulunduğu bir tencereye eklenir. Yirmi dakika pişirildikten sonra içine tuz, karabiber ve az miktarda bayat olmayan mısır unu eklenir. Un, çiğ kokusu kaybolana kadar devamlı karıştırılarak pürüzsüz ve koyu bir kıvam elde edilir. Son olarak, dört tavuk yumurtası içine kırılır ve pişene kadar hafifçe zengin ve lezzetli bir yemek oluşturulur. Diken uçları; erken büyüme evrelerinde, uçlarında yumuşak filizler ortaya çıktığı zaman hasat edilir. Bu taze filizler kavurma, püre ve turşu gibi çeşitli yöresel yemeklerde yaygın olarak kullanılmaktadır. Bitkinin toplanması çocuklar tarafından üstlenilen bir görev olup genellikle çiğ olarak tüketirken kalanını pişirmek için annelerine götürmüşlerdir. Tarihsel olarak, diken ucu yemekleri öncelikle düşük gelirli aileler tarafından tüketildiği için ekonomik zorluklarla ilişkilendirilmiştir. Ancak zamanla bu yemek, lezzeti ve besinsel faydaları nedeniyle yerel mutfak mirasının tanınan bir parçası haline gelir (Dağdeviren, 2007).

Melocan yemeği, doğayla iç içe yaşamın ve mevsimsel döngülerin mutfaktaki yansımasıdır. Sabahın erken saatlerinde toplanan taze filizlerin pişirme süreci, salt bir yemek hazırlığı değil, toplumsal bellekte yer eden bir dayanışma pratiği olarak da işlev görür. Çocukların bu bitkiyi toplayıp annelere getirmesi, nesiller arası iş birliğini gösterir. Daha önce "yoksulluğun yemeği" sayılan melocan, günümüzde sağlıklı yaşam ve doğal beslenme bağlamında yeniden anlam kazanarak toplumsal algının dönüşümünü temsil etmektedir. Sonuç olarak, bu yemek hem doğanın sunduğu sade bir armağan hem de kırsal yaşantının sessiz anlatıcısı olur.

Sade Malzeme, Zengin Kültür: Suya Atma

Suya atma yemeği Bolu'nun köy mutfağına özgü bir hamur yemeğidir. Yapımı için bir kilo köy unu, bir tutam tuz ve yeterli miktarda su, hamur teknesinde yoğrulur. Kaşıkla koparılabilecek kıvamda sert bir hamur elde edilir. Bu hamur, tahta kaşığın kenarıyla parmak kalınlığında parçalara ayrılır ve hafifçe un serpilmiş tepsiye dizilir. Ayrı bir tencerede kaynatılan tuzlu suya hamur parçaları eklenir, hamurlar su yüzeyine çıktığında beş dakika daha pişirilir. Bu aşamada, ayrı bir tavada eritilen beş yüz gram tereyağının içerisine iri doğranmış beş yüz gram ceviz ilave edilir. Haşlanan hamurlar bu cevizli yağ karışımına aktarılıp karıştırılarak servise hazırlanır. Kış aylarında genellikle keş ve ceviz ile, yaz aylarında ise sarımsaklı yoğurt eşliğinde

sunulan yemek, tarihsel olarak kıtlık zamanlarında doyuruculuğu ile öne çıkan bir geçim yemeği olma özelliğini de yansıtır (Dağdeviren, 2008).

Suya atma, halk mutfağında mevsim, geçim ve toplumsal bellekle iç içe geçmiş bir işlevsel halk kültürü örneğidir. Yemek hem ekonomik zorluklar döneminde temel bir karın doyurma biçimi hem de mevsimlere göre yeniden biçimlenen toplumsal paylaşım pratiği olarak değerlendirilebilir. Kışın enerji veren ceviz ve keşin yazın serinletici yoğurtla servis edilmesi, folklorun çevresel koşullarla kurduğu uyumun ve pratik zekânın bir yansımasıdır. Ayrıca, yemeğin sade malzemelerle hazırlanıyor oluşu, folklorik mutfağın yoklukla nasıl baş ettiğini, yaratıcı çözümler üreterek kültürel sürekliliği nasıl sağladığını da kanıtlar. Bu yönüyle yemek, topluluğun ayakta kalma becerisinin damakta kalan izidir.

Kuşlara, Çocuklara, Bahara: Nane Çuçe (Kuş Otu)

'Naneki çuke' ya da 'kağ' olarak da bilinen nane çuçe yemeği için bir kilo nane ve çiriş otu bol suda iyice yıkanır. Otlar süzülür ve bir tepside bir bardak çökelek ile birlikte yoğurulur. Karışımın üzeri kapatılıp bir gün mayalanmaya bırakılır. Bir adet soğan, iki diş sarımsak ve küçük kırmızı biberler ince ince doğranır. Bir tencerede mayalanmış süzme peyniri yüz gram zeytinyağı ile karıştırılır ve doğranmış soğan, sarımsak ve kırmızı biberler eklenir. Yirmi dakika pişirilir, eşit pişmesini sağlamak için de tencereyi ara sıra sallamak gerekir. Mardin ve çevre köylerine özgü yemek, baharın gelişini kutlamak için yapılır. Hazırlanması ve tüketilmesi sırasında dilek tutulur. Bu otu seven kuşlara ve çocuklara sıklıkla bu yemeğin ikram edildiğine inanılır. Ayrıca yoksul aşı olarak ekonomik bir yiyecek kabul edilir (Dağdeviren, 208).

Nane çuçe; doğa, umut ve topluluk arasında kurulan sembolik bir köprüdür. Bireyin tabiatla ve mevsim döngüleriyle olan bağını ritüelleştirir. Yemeğin baharın gelişine atfedilmesi, onu toplumsal zamanın geçişlerini tanımlayan törensel bir işlevle donatır. Yemek, doğayla uyumun ve saf niyetin folklorik bir ifadesidir. Ayrıca mütevazı malzemelerle yapılması, kırsal halkın geçim kültürünün bir yansımasıdır. Bahar ve bereketle ilişkilendirilmesi, bu yemeği takvim bağlamında da işlevsel kılar.

Külün İçinde Gizlenen Tat: Yoğurtlu Patlıcan Gömmesi

Bu yemek; serin, yeşil ve nemli bir ortamda hazırlanmalıdır. Uygun koşullar sağlandıktan sonra sakız ağacı odunu yakılarak yüksek ısı ve kül oluşturulur. Bu esnada patlıcanların yüzeyine bir ya da iki delik açılır ve küllü közün ortasında açılan çukura yerleştirilerek bir saat küllerin içerisinde pişmeleri sağlanır. Pişirme tamamlandıktan sonra patlıcanlar dikkatlice külden çıkarılıp üzerleri temizlenerek soyulur. Tepsiye alınır ve önceden kızdırılmış yağla birlikte

tekrar közde kavrulur. Bu işlem sırasında ince kıyılmış sarımsaklar eklenerek tat zenginliği artırılır. Hafifçe çevrilip tatların homojen bir şekilde dağılması sağlanır. Son aşamada karıştırılmış yoğurt, patlıcanların üzerine dökülür ve kaynama derecesine gelene kadar ısıtılır. Kaynama başladığında, kalan yağ ve kırmızı toz biber ilave edilir. Sıcak şekilde, yanında kızarmış biber, yeşillik ve soğuk içeceklerle birlikte servis edilir. Patlıcan gömmesi, kırsal ziyaretlerde uygulanan bir gelenek olarak öne çıkar. Halk arasında "fakir adamın kuzu tandırı" şeklinde adlandırılarak hem ekonomikliği hem de lezzetiyle bilinmekle beraber hazırlık aşamasında patlıcanların delinmemesi durumunda yemeğin istenen lezzet düzeyine ulaşamayacağına dikkat çekilir (Dağdeviren, 2008).

Denizli ve çevresine ait patlıcan gömmesi, doğa ile kurulan sembolik bir mutfak ilişkisini temsil eden bir halk pratiği biçimidir. Yemeğin halk arasında "fakir adamın kuzu tandırı" olarak adlandırılması, sınıfsal metaforlar üzerinden dayanıklılığı simgeleyen halk mizahının bir örneğidir. Zengin sofraların yerini alan bu yemek, maddi kısıtların geleneksel ustalıkla aşıldığı bir halk becerisini yansıtır. Patlıcanların közde gömülerek pişirilmesi ve küllü zeminde uzun süre tutulması ise, sabrın sembolik bir göstergesidir.

Kuruyan Yapraklar, Canlanan Kültür: Fasulye Teveği Sarması

Fasulye yaprağıyla yapılan Malatya'ya ait yemek, yaz aylarında tazelikten ilham alan ancak kış sofralarına da uzanan bir kültürel aktarımın parçası olarak dikkat çeker. Hazırlık süreci, fasulye yapraklarının sıcak suda kısa süreli (en fazla bir dakika) haşlanmasıyla başlar. Yapraklar hızlıca soğutularak renk ve dokuları korunur, süzgeçte bekletilir. Öte yandan soğanlar çok küçük doğranıp yağın yarısı kullanılarak altın rengi alana kadar kavrulur. Baharatların bir bölümü ve domates salçası eklenir. Bu sırada, bulgur az miktarda su ile nemlendirilir. Kısa bir süre bekletildikten sonra kavrulmuş soğanlar ve kalan malzemelerle birlikte köfte kıvamında yoğrulur. Hazırlanan harçtan parçalar alınıp yaprakların içine yerleştirilir ve sarmalar sıkıca sarılarak bir tencereye dizilir. Kısık ateşte, az su ilavesiyle yumuşayana dek pişirilir. Ayrı bir kapta yoğurt ile un karıştırılıp kaynamaya bırakılır, unun çiğ kokusu kaybolana kadar karıştırılıp soğumaya alınır. Sarmalar tabaklara yerleştirildikten sonra pişirme suyundan bir miktar ayrılır. Kalan yağda salça, sarımsak ve pul biber kısa süre kavrulur, ayrılan sıvı bu karışıma eklenerek lezzetli bir tirit sosu hazırlanır. Servis sırasında sarmaların üzerine önce bu yoğurtlu sos, sonrasında tirit sosu dökülür ve yemeğin farklı katmanları bir araya getirilmiş olur (Dağdeviren, 2008).

Bu yemek, iklimsel döngülerle uyumlu bir kültürel sürdürülebilirlik örneği olarak değerlendirilmelidir. Taze fasulye yaprakları yazın işlenip iplerde kurutularak yemeğin

mevsimler üstü bir besin deposu hâline gelmesini sağlar. Yemeğin "fakir yemeği" olarak tanımlanması, onun düşük maliyetli ama besleyici karakterine işaret ederken, toplumsal sınıf farklılıkları içinde mütevazı mutfak becerilerinin önemini de yüceltir. Tiritin eklenmesi, ekonomik kaynakların dönüştürülme biçimi olarak da işlev kazandığını gösterir. Bu bağlamda yemek, doğa ile insan arasındaki ilişkiyi sürdürülebilirlik, mevsimsellik ve dönüşüm üzerinden tanımlar.

Etin En Ucuz Hali: Dırre

Diyarbakır'a ait dırre, ilk olarak derisi dikkatlice çıkarılıp iki saat soğuk suda bekletilerek hazırlanır. Et iyice sıkıldıktan sonra bol su ile tekrar yıkanır. Dörde dört santim boyutlarında ve yarım santim kalınlığında parçalara bölünür. Soğanlar kabaca doğranır, tuz ve karabiber parçaların üzerine bolca serpilir. Soğanlar kenarlı bir güveç tepsisinin tabanına yerleştirilir ve terbiye edilmiş dırre parçaları konulur. Odun ateşinde üstü kapalı iki saat pişirilir. Fırından çıkarıldıktan sonra taze maydanoz, taze soğan ve ayran ile servis edilir. Bu yemek genellikle yerel mezbahalardan bütçelerinin elverdiği ölçüde satın alan ekonomik olarak dezavantajlı topluluklar tarafından tüketilir. Kış aylarında ya da et aşerildiğinde hazırlanır ve anneler genellikle çocuklarını beslemek için pişirir. Yemek farklı bölgelerde *gühandır, goviç iç, hoşgoşt, yelin, inek memesi, hordun* ve *gondil* gibi çeşitli isimlerle anılır (Dağdeviren, 2009).

Dırre, Türkiye'nin kırsal bölgelerinde, çoğunlukla düşük gelirli toplulukların mutfağında uzun yıllar boyunca besleyici ve sembolik işlevler üstlenmiş bir yemek türüdür. İlk bakışta ekonomik zorunluluklardan doğmuş bir "yoksulluk yemeği" gibi görünse de işlevsel halkbilimi kuramı açısından ele alındığında, bu yemeğin taşıdığı kültürel yük oldukça anlamlıdır. Etin pahalı ve zor ulaşılan bir gıda olduğu dönemlerde mezbaha atıklarından sayılabilecek inek memesinin anneler tarafından özenle temizlenip pişirilmesi, beslenme ihtiyacının yanında aile bireylerinin bakımı ve hayatta kalma stratejilerini de temsil eder. Bu anlamda yemek, doğrudan doğruya biyolojik ihtiyaçları karşılayan bir kültürel çözüm işlevi görmektedir. Çeşitli bölgelerde farklı isimlerle anılması, yemeğin yerelleşmiş anlam katmanlarını gösterir. Bu çok adlılık sözlü kültürün esnekliği sayesinde her bölgenin kendi yaşam koşullarına göre bu yemeği sahiplenmesini ve kültürel sürekliliğini korumasını mümkün kılmıştır. Dahası, yemeğin geleneksel olarak anneler tarafından hazırlanması, kadınların hem ev içi üretim hem de çocuk sağlığı üzerindeki rollerini ortaya koyar. Bu; şefkat, bakım ve toplumsal cinsiyet rolleri üzerine kurulu bir aktarımı da kapsar. Kış aylarında ya da çocukların et istediği zamanlarda yapılması, dırreyi bir annelik ritüeli hâline getirir. Dırre, sadece "et alternatifi" olarak değil; hayatta

kalmanın, sevginin ve kültürel devamlılığın da bir taşıyıcısıdır. Bu yönüyle, yoksulluğun mutfağında pişen bu yemek, aslında zengin bir toplumsal belleğin somut temsili olur.

Yoksul Sofrasından Ritüel Dünyasına: Lavruk

Adapazarı'nın Uludere köyüne ait bu yemeği hazırlamak için bağırsakların içi-dışı iyice temizlenir, yağlı kısımların kirlenmeye neden olmadan çıkarılması sağlanır. Bağırsaklar daha sonra uzunlamasına dilimlenir, küçük parçalara bölünür ve demir bir tabak üzerinde odun ateşinde iyice pişirilir. Piştikten sonra lezzetini arttırmak için hemen tuz, kimyon ve karabiber eklenir. Yemek taze soğan, maydanoz ve ayran ile servis edilir ve dengeli, ferahlatıcı bir eşlik sunar. Tipik olarak ilkbahar veya sonbaharda tüketilse de tarif kuzu, keçi veya dana bağırsağı kullanılarak uyarlanabilir. Genellikle yoksullarla ilişkilendirilen mütevazı bir yemektir. Ayrıca bazen ölenlerin anısını onurlandırmak adına bir ritüel olarak hazırlanıp tüketildiği için kültürel ve manevi bir öneme sahiptir (Dağdeviren, 2009).

Özenle temizlenmiş ve terbiye edilmiş bağırsaklardan yapılan bir Anadolu yemeği lavruk, gıda pratiklerinin biyolojik beslenmenin ötesine geçerek nasıl derin sosyal, sembolik ve ritüelistik işlevler içerdiğini göstermektedir. Başlangıçta, kaynakların kıt olduğu kırsal ortamlarda bir hayvanın yenilebilir her parçasını en üst düzeye çıkarma gerekliliğinden ortaya çıkmıştır. Ekonomik olarak marjinalleşmiş topluluklar, ilkbahar ve sonbahar kesim mevsimlerinde atık olarak görülebilecek şeyleri besleyici ve ortak bir yemeğe dönüştürerek hem beslenme gereksinimlerini hem de toplumsal dayanışmayı karşılamışlardır. Ancak lavruk öte yandan derin bir sembolik ağırlık da taşımaktadır. Cenazelerin ardından ritüel olarak hazırlanması ve paylaşılması hayati bir işlevi yansıtmaktadır. Yas tutanlar, yemeği kolektif olarak tüketme eylemi aracılığıyla, toplumsal olarak onaylanmış bir duygusal işleme biçimine katılarak bireysel kederi ortak bir hatırlamaya dönüştürmüşlerdir. Dolayısıyla lavruk, yaşayanların ölümü kabullenmesini ve toplumsal bağların güçlenmesini sağlayan bir mutfak ayinidir. Dahası, titiz temizlik süreci -bağırsaklardaki kirlerin giderilmesi- metaforik olarak hem gerçek hem de sembolik bir arınma eylemi olarak görülebilir. Bu anlamda, mütevazı bağırsağın saygıdeğer bir yemeğe dönüşmesi yenilenmeyi, dayanıklılığı ve kayıpların ortasında yaşamın döngüsel devamlılığını sembolize etmektedir. Lavruğun kültürel dayanıklılığı, yemek geleneklerinin ikili işlevlere hizmet ettiğini ortaya koymaktadır. Acil hayatta kalma ihtiyaçlarını karşılarken sosyal yapıları ve duygusal manzaraları da besler.

Az Malzeme Çok Anlam: Pumpum Çorbası

Bartın ve çevresine ait pumpum çorbası için bir tencere su kaynatılır ve mısır unu devamlı karıştırılarak tencereye yavaş yavaş eklenir. Karışım orta ateşte otuz dakika pişirilir, istenilen kıvama gelmesi için tahta bir kaşıkla sürekli karıştırılır. Bu sırada pastırma ince ince doğranır, ayrı bir tavada hafifçe sotelenir. Piştikten sonra kaynayan çorbaya eklenir. Ayrı bir kapta yoğurt, buğday unu ve tuz iyice karıştırılarak hamur haline getirilir. Hamur daha sonra küçük parçalara bölünür, una bulanır ve yağda kızartılarak çıtır hamur topları elde edilir. Tereyağı eritilir ve kızarmış hamur topları çorbaya katılmadan önce kısa bir süre sıcak tereyağına batırılır. Hazırlanan çorba servis edilmeden önce üzerine eritilmiş tereyağı gezdirilip sıcak olarak servis edilir. Yemek, genellikle turşu ile birlikte tüketilir. Yerel geleneğe göre, pumpum çorbası tarihsel olarak kırsal köylerde ve küçük kasabalarda, yoksul hanelerin tarhana çorbası yapmaya gücünün yetmediği zamanlarda yapılmıştır. Daha varlıklı aileler yemeğe pastırma eklerken daha az kaynağa sahip olanlar tarifi kendi imkanlarına göre uyarlayarak etsiz hazırlamışlardır (Dağdeviren, 2010).

Pumpum çorbası, temel beslenme ihtiyacını karşılayan ucuz ve ulaşılabilir malzemelerle hazırlanır. Mısır unu ve yoğurt gibi gıdalar enerji sağlar, bilhassa düşük gelirli hanelerde gıda açısından kritik bir rol oynar. Tarhana gibi daha zahmetli ve maliyetli gıdalara alternatif olarak ekonomik şartlarda ortaya çıkmış olması, yoksul ailelerin kaynak kısıtlılığını aşma yollarını gösterir. Ekonomik yapıya uygun esnek bir tarif olması ise halkın üretim ve tüketim ilişkilerine uyum sağlamaktadır. Tarifin hazırlanma süreci aile bireyleri arasında birlikteliği ve dayanışmayı artırır. Ortak bir kültürel miras ve aidiyet duygusunu pekiştirir. Daha varlıklı ailelerin pastırma gibi pahalı malzemeler ekleyebilmesi, sosyal statü ve ekonomik farklılıkların görünür kılınmasına aracılık ederken toplumsal tabakalaşmayı da yansıtır. Aynı tarifin farklı ekonomik düzeylerdeki versiyonları, kültürel uyum ve çeşitliliğin göstergesidir.

Pumpum çorbasının hazırlanış süreci ve kızartılan hamur topları aile bireyleri için eğlenceli ve ortak bir mutfak deneyimi yaratır. Tarifi kuşaktan kuşağa aktarılırken mutfak becerileri, tasarruf bilinci ve yerel gıda kaynaklarının kullanımı öğretilir. Pumpum çorbası, yoksulluk dönemlerinde dahi ailelerin sofrada bir arada olmasını ve paylaşım kültürünü canlı tutar. Toplum içinde paylaşım ve kanaatkârlık değerlerini vurgularken aşırı tüketimi ve gösterişi sınırlandırma işlevi üstlenir.

İncir Dalının Sırrı: Gağan Gömmesi

Gağan gömmesi için un, tereyağı ve tuz birleştirilip iyice karıştırılır. Su yavaş yavaş eklenir. Hamur pürüzsüz ve elastik bir kıvam oluncaya kadar yoğrulur. Hazır olduğunda küçük parçalara bölünür ve yuvarlak parçalar haline getirilir. Bu hamur topları küçük incir dalları parçaları kullanılarak dikkatlice içe doğru katlanır ve parmak uçlarıyla bastırılarak şekillendirilir. Hazırlanan hamur, pişirme için ısıtılmış taşlarla kaplanacağı belirlenmiş pişirme alanına yerleştirilir. Ayrı bir yerde odun ateşi tutuşturulup köz haline gelene kadar yanmaya bırakılır. Ortaya çıkan sıcak taşlar, eşit ısı dağılımı sağlamak için belirli bir düzende yerleştirilir. Daha sonra hamur yassılaştırılır ve içine bir parça iç yağı (gömlek yağı) yerleştirilerek tekrar kapatılır. Temizlenmiş incir dalları yavaşça hamurun içine yerleştirilir. Hamur sıcak taşların arasına konur ve kırk dakika pişmeye bırakılır. Pişirme işlemi tamamlandıktan sonra yemeğin üzerine eritilmiş tereyağı gezdirilir, sıcak olarak servis edilir. Bu yemek, genellikle tereyağı, kavrulmuş et (kavurma) ve peynirle tüketilir ve soğuk kış aylarıyla ilişkilendirilir. Geleneksel olarak gağan gömmesi, ocak ayının başında hazırlanır ve kış boyunca saklanan tulum peyniri, tereyağı ve konserve etlerin sofraya geri getirildiği bir zamana denk gelir. Bu gelenek, yoksul aileler arasında yiyecek paylaşımı ve sosyal dayanışmanın damgasını vurduğu ortak bir etkinlik olan Gağan Bayramı'nın bir parçasıdır. Hamurun içine yerleştirilen incir dallarının yemeğe katılanlar için bir anlamı olduğuna inanılır. Yemeği yerken incir dalını ilk bulan kişinin bereket, ikincinin refah ve üçüncünün de iyi şansı sembolize ettiği söylenir (Dağdeviren, 2010).

Tunceli yöresine ait gağan gömmesi, kış mevsiminde vücut sıcaklığını korumaya yardımcı olacak yüksek kalorili ve besleyici gıdaların tüketimini sağlar. Tereyağı, iç yağı ve et, protein ve yağ ihtiyacını karşılar. Bilhassa kışın besin kaynaklarının azaldığı dönemlerde hayatta kalma için önemli bir enerji kaynağıdır. Aile ve komşular arasında birlikte yemek hazırlama ve tüketme ritüeli, topluluk içindeki aidiyet ve dayanışma duygusunu güçlendirir. Ayrıca kış aylarında sosyal izolasyonun etkilerini azaltan bir ortaklaşma pratiğidir. İncir dallarının içine yerleştirilmesiyle yürütülen falcılık uygulaması geleceğe dair umut, bereket ve refah beklentilerini sembolize eder. Bu ritüel, belirsizlikle başa çıkma ve kontrol duygusunu güçlendirme işlevi taşır. Hamurun hazırlanışı, taşlarda pişirme ve incir dallarıyla yapılan sembolik falcılık, süreci eğlenceli ve toplumsal katılımı teşvik eden bir şölene dönüştürür. Geleneksel bilgi aktarımı yoluyla pişirme teknikleri, kış hazırlıkları ve sembolik anlamlar genç kuşaklara öğretilir. Gağan gömmesi; paylaşım, dayanışma, yardımlaşma ve bereket kültürünü pekiştirir. Zor kış koşullarında topluluğun birlikte ayakta kalma gücünü simgeler. Ortaklaşa

yapılan bu törenler, topluluk üyeleri arasındaki bağı kuvvetlendirerek sosyal uyumu ve yardımlaşmayı teşvik eder, bencil davranışları sınırlandırır.

Toprağı Delen Umut: Taze Çiğdem Tavası

Samsun ve Ordu'nun çevre köylerine ait taze çiğdem tavası, doğanın uyanışını simgeleyen baharın ilk habercilerinden çiğdem soğanıyla hazırlanan mevsimsel bir kırsal yemektir. Yapımı için çiğdemin kökleri dikkatlice temizlenir, haşlanarak acılığı alınır, mısır ununa bulanarak tereyağında kızartılır. Kızartma işlemi sırasında eşit renk ve lezzet dağılımı sağlanması için tava özenle sallanır. Yemek sıcak olarak sunulur, isteğe bağlı olarak yumurta ya da yoğurtla zenginleştirilebilir. Bu yemek doğa döngüsünün ve yerel inançların sembolik bir yansımasıdır. Çiğdemin toprağı delerek çıkması, halk arasında bereketin ve umudun işareti olarak yorumlanır (Dağdeviren, 2010).

Taze çiğdem tavası, işlevsel halkbilimi açısından değerlendirildiğinde, doğayla kurulan ilişki biçiminin hem biyolojik hem de simgesel düzeyde ifadesi olduğu söylenebilir. İlkbaharda toprağı delip çıkan çiğdem, halk arasında doğanın yeniden uyanışı ve bereketin habercisi olarak görülür. Bu inanç, yemeğin mutfaktaki yerini sıradanlıktan çıkararak ritüelistik bir çerçeveye oturtur. Çiğdemin bulunması ve temizlenmesi emek ve dikkat ister. Dolayısıyla pişirme süreci mevsimsel dönüşümle yeniden bağ kurmayı da içerir. Kökün acısının haşlama ile alınması, ardından yağda mısır unuyla kızartılması hem korunma hem dönüşümün bir metaforu gibidir. Yemeğe eklenen yoğurt ya da yumurta, sadeliğin içindeki çeşitlenebilirliği gösterirken, halk mutfağının esnek ve yaratıcı doğasını da görünür kılar. Ayrıca, çiğdemin bazı yıllar toprağı delmemesi, halk inancında yaklaşan zorlukların kıtlığın ve kederin habercisi sayılır. Bu yönüyle çiğdem tavası ağızda da kolektif bellekte de kök salan bir yemektir, denilebilir.

Kırsal Mutfakta Sessiz Bahar: Yumurtalı Toklubaş

Eskişehir yöresine özgü toklubaş kavurması, ilkbaharda toplanan yöresel yeşilliklerin soğan ve yumurta ile kavrularak hazırlandığı, mevsimsel ve sade bir halk yemeğidir. Tereyağında sotelenen soğanlara doğranmış toklubaş eklenir, yeşillikler yumuşadığında tuzlanır ve üzerine çırpılmış yumurta dökülerek kısa süreli pişirme ile sonlandırılır. Genellikle taze soğan ya da yoğurtla birlikte sıcak servis edilir. Yemek hem ekonomik hem de besleyici özellikleriyle kırsal mutfaklarda yaygın olarak tercih edilir. Bahar aylarında doğayla kurulan ilişkinin bir uzantısı olarak görülen yumurtalı toklubaş, fukaranın yüzünü güldüren bir beslenme pratiğini temsil eder (Dağdeviren, 2010).

Yumurta ve yeşillik kombinasyonu, mevsim geçişlerinde besin değeri yüksek, doyurucu ve sindirimi kolay bir alternatif sunar. Vücudu güçlendirme amacı taşır. Toklubaş bir tek baharda çıktığı için bu yemek mevsimsel beslenme düzenine uygundur. Taze ürünün sofraya entegrasyonu, doğayla uyumlu yaşamın bir göstergesidir. Kırsal kesimde kadınlar tarafından ortak toplanan otlarla hazırlanması, dayanışma ve birlikte üretim pratiklerinin sürdürülmesini sağlar. Yeşilliğin tanınması, doğranması, yumuşak kıvamı yakalama gibi detaylar yerel bilgi sistemlerinin nesilden nesile aktarımı açısından önemlidir. Sunumu genellikle sıcak yapılır, bu da yemekle birlikte gelen sıcaklığı vurgular.

Yoksulluğun Mütevazı Lezzeti: Tarhanalı Köfte

Sıkıcık köfte olarak da bilinen Kütahya ve çevresine ait tarhanalı köfte, derin kültürel köklere sahip bir yemektir ve çoğunlukla mütevazı aileler tarafından hazırlanan yemeklerle ilişkilendirilir. Bu yemek, ekonomik sıkıntıların yaşandığı dönemlerde, besleyici ve rahatlatıcı bir yemek yaratmak için bulgurun ve basit malzemelerin yaratıcı bir şekilde kullanılmasına örnek teşkil etmektedir. Hazırlama süreci; ıslatılmış tarhana, bulgur, kıyma ve baharat karışımıyla yapılan iyi yoğrulmuş bir hamurdan, misket büyüklüğünde köfteler şekillendirmeyi içerir. Köfteler avuç içinde yuvarlanır; pürüzsüz, tek tip bir şekil elde edilir. Tüm köfteler şekillendirildikten sonra bir tencere su bir tutam tuz ile kaynatılır. Köfteler yavaşça kaynayan suya eklenir. Piştikçe yüzeye çıkarak, çıkarılmaya ve bir servis tepsisine yerleştirilmeye hazır olduklarını gösterirler. Yemeği güzelleştirmek için kaynayan suya yoğurt karıştırılır ve sıcak köftelerin üzerine dökülür. Son dokunuş olarak bir tavada tereyağı eritilir, nane ile pul biber hafifçe kızartılır. Bu kokulu karışım, daha sonra yoğurtlu köftelerin üzerine gezdirilerek yemeğe sıcaklık katar. Taze ve sade karakterini koruyarak kaşık kaşık hemen yenebilir (Dağdeviren, 2010).

Tarhanalı köfte, mutfaktaki cazibesinin ötesinde dokunaklı bir kültürel hikâye taşır. Geleneğe göre bu yemek, oğulları gurbetten ya da askerden dönen anneler tarafından hazırlanır. Ekonomik olarak zor durumda olan hanelerde *şaklatan köftesi, guli köftesi, garip köftesi* ve *sıkıcık köftesi* gibi bulgurlu yemekler yaygındır. Bu yemekler basit olsa da sevgi doludur, zorluğun dürüstçe kabul edilmesiyle servis edilir. “Yoksulluktan oğlum, yoksulluktan”, annenin alçakgönüllülüğünü ve kısıtlı imkanlar dahilinde konfor sağlamanın acı tatlı gerçekliğini yansıtır. Mütevazı malzemelere rağmen yemek; dayanıklılığı, becerikliliği ve bir anne ile çocuğu arasındaki sarsılmaz bağı temsil etmektedir. Bu anlatı, en basit yemeklerin çoğu zaman en derin anlamı taşıdığı kırsal toplulukların sosyo-ekonomik koşullarına da bir pencere açmaktadır. Fukara, sıkıntısını zenginliğe dönüştüren bir yemek ortaya koymuştur.

Bulgur, tarhana ve az miktarda kıyma gibi erişilebilir ve dayanıklı malzemelerin bir araya getirilmesiyle oluşan bu tarif, kıt kaynaklarla sağlıklı beslenmenin yolunu açmaktadır. Ekonomik darboğaz dönemlerinde ortaya çıkmış bu tür tarifler, karın doyurmakla kalmamış, bir hanenin mutfaktaki becerikliliğinin de göstergesi olmuştur. Yemeğin genellikle askerden dönen ya da gurbete çıkan oğullar için anneler tarafından pişirilmesi, bu yemeği bir "karşılama ritüelinin" parçası hâline getirir. Köfte, burada sadece bir yemek değil, evin özlemle açılan kapısı, annenin sevgisini sunuş biçimi hâlini alır. Diğer taraftan bu yemeğin aktarımı, "öğretici" (didaktik) işlevini de beraberinde getirir. Genç nesillere aktarılan bu tarifler hem bir yemeğin nasıl yapılacağını hem tasarruf etme kültürünü, elindekini değerlendirme bilgisini ve aileye hizmet etmenin değerini öğretir. Bu, kadınların mutfaktaki üretici rollerinin kültürel olarak nasıl şekillendiğine dair ipuçları verir. Sıkıcık köftesinin hikâyeye dayalı boyutu ise bu yemeği anlatı temelli bir kültürel öğeye dönüştürmektedir. "Yoksulluktan oğlum, yoksulluktan" sözüyle örneklenen dilsel ifade, bir yoksulluk itirafından öte anneliğin gururla örtülmüş fedakârlığını, zarif bir özür gibi sunan bir hafıza biçimidir. Bu sözle birlikte sunulan yemek, metalaşmamış bir sevgi göstergesi hâline gelir. Dolayısıyla tarhanalı köfte işlevsel halkbilim kuramı çerçevesinde duyguların piştiği, hatıranın yoğrulduğu, kültürün kaşıkla sunulduğu bir yemek olarak konumlanır. Kırsal yaşamın kıtlıkla kurduğu yaratıcı ilişkiyi ve bu koşullar altında şekillenen sosyo-kültürel değerleri yansıtır. Mütevazı görünümlü bu tarif, halk mutfağının bir tek "ne yenir" sorusuna değil, "ne hissedilir" ve "nasıl yaşanır" sorularına da cevap verdiği yerlerden biridir.

Yoksulluğun Yaratıcılığı: Hıyar Kavurması

Salatalık yemeği olarak da adlandırılan hıyar kavurması, basitliği ve hazır malzemelerin becerikli kullanımıyla bilinen bir yaz yemeğidir. Yemek, mütevazı evlerle ilişkilendirilir ve mütevazı malzemeleri besleyici bir yemeğe dönüştürmedeki mutfak yaratıcılığını vurgulayan fakir bir yemek olarak kabul edilir. Yemeğin hazırlanmasına, salatalıkların soyulması ve çekirdeklerinin çıkarılmasıyla başlanır. Salatalıklar küçük, düzgün parçalar halinde ince ince doğranır. Benzer şekilde, soğanlar da eşit şekilde pişmelerini sağlamak için küçük parçalar halinde doğranır. Doğranmış soğanlar eklenmeden önce büyük bir tencerede yağ ısıtılır. Yumuşayıp yarı saydam hale gelinceye ve doğal tatlılıklarını salıncaya kadar sotelenir. Daha sonra doğranmış salatalıklar tencereye eklenir ve otuz dakika birlikte kavrulur. Bu yavaş pişirme işlemi salatalıkların yumuşamasını, soğan ve yağın aromalarını emmesini sağlar. Salatalıklar yumuşadıktan sonra tuz ve acı biber eklenir. Bu aşamada, Uşak'ın erik pestili içine dahil edilerek tüm malzemelerin birbirine karışması sağlanır. Yemek kaynamaya bırakılır, bu

da genel lezzet ve dokuyu geliştirir. Sunum için yemeğin üzerine ince kıyılmış maydanoz serpilerek taze ve lezzetli bir dokunuş eklenir. Sıcak servis edilir ve yoğurtla birlikte sunulur Dağdeviren, 2010).

Kültürel olarak hıyar kavurması, salatalıkların bol ve uygun fiyatlı olduğu yaz aylarında hazırlanır. Bu yemeğin asla soğuk servis edilmediğini, sıcak ve rahatlatıcı profilini koruduğunu belirtmek önemlidir. Hazırlama teknikleri ve kullanılan özel malzemeler ülkenin farklı bölgelerinde önemli ölçüde değişiklik gösterebilir. Varyasyonlar arasında kurutulmuş veya sulandırılmış salatalık yemekleri bulunmaktadır. Salatalık, su oranı yüksek bir sebze olduğu için yaz aylarında serinletici etkisiyle tüketilir. Yemeğin sıcak servis edilmesine rağmen, içerdiği malzemeler -salatalık, soğan, yoğurt gibi- vücudu dengede tutmaya yardımcı olur. Bu yönüyle halkın beslenme gereksinimini karşılar. Salatalığın bol bulunduğu yaz aylarında yapılması, yemek kültürünün mevsimsellik ve ekonomik sürdürülebilirlikle bağlantısını gösterir. Az malzeme ile doyurucu bir yemek yapılması, kıt kaynaklarla yaratıcı mutfak çözümleri üretmenin örneğidir. Diğer taraftan hıyar kavurmasının bir aile sofrasında taze yoğurtla ve sıcak bir şekilde sunulması, birlikte yeme pratiğini pekiştirici bir öğedir. Maydanozla yapılan son dokunuş, bu yemeğin bir görsel-tat bütünlüğü içinde ele alındığını gösterir.

Bir Köfte Bir Gelenek: Dıvıl

Nevşehir'e ait dıvıl, kırsal kesimlerde ete ulaşmanın zor olduğu zamanlarda geliştirilen, patates ve bulgur temelli bir yemektir. Haşlanmış patates ve ince bulgurun sıcak sıcak uzun süre yoğrulmasıyla elde edilen hamur, yumurta büyüklüğünde porsiyonlara ayrılır, köfte formu verilir ve yağda kızartılır. Dışı çıtır, içi yumuşak bir yapı hedeflenir. Genellikle yoğurt, ayran ya da salata eşliğinde sunulan dıvıl, ekonomik yoksunluklara karşı geliştirilen yaratıcı mutfak çözümlerinin ve misafire boş sofrayla çıkmama geleneğinin bir sembolü olarak kabul edilir (Dağdeviren, 2010).

Patates ve bulgurun kombinasyonu, doyurucu ve enerji verici bir öğün sunar. Yoğurt eşlikçiliği ile sindirim desteklenir, bu yönüyle fiziksel ihtiyaçlara doğrudan yanıt verir. Etin bulunmadığı ya da alınamadığı durumlarda geliştirilen bu tarif, yoksul aileleri alternatif üretme yetisini yansıtır. Dıvıl, malzeme yokluğuna rağmen misafiri ağırlama yükümlülüğünü icra etme şeklidir. Topluluk içinde saygı, utanma, ağırlama gibi kültürel normların sürdürülmesini sağlar. Parmakla ortasına bastırılan girinti ya da köftenin formu, yemeğin elle şekillendirilmesine, bu da emeğin görünür olmasına zemin hazırlar. Yoğurma süresinden kızartma kıvamına kadar olan teknik detaylar, kuşaktan kuşağa sözlü kültürle aktarılan yerel bilgi hazinesini yansıtır.

Bir Kâseyle Isınan Toplum: Sülüklü Çorba

Isparta yöresine özgü sülük çorbası, sade malzemelerle hazırlanmasına rağmen yüksek besin değeri taşıyan ve kış aylarında tüketilen bir yemektir. Mercimek ve erişteninberaber işlenmesiyle oluşturulan temel karışıma, tereyağında eritilen kurutulmuş krema ve baharatlar eklenerek yoğun bir tat yapısı elde edilir. Son aşamada hazırlanan naneli ve pul biberli tereyağı, çorbanın üzerine ince bir akışla dökülür. Bu işlem hem lezzet hem de görsel sunum yönünden kritik bir unsurdur. Kültürel olarak, dar gelirli hanelerde dayanıklı malzemelerle hazırlanan, tok tutucu ve ısıtıcı işleviyle öne çıkan bir yemek olarak değerlendirilir (Dağdeviren, 2010). Ekonomik anlamda halk mutfağının yaratıcılığını yansıtan bir yemektir.

Mercimek, tereyağı ve erişte içeriği sayesinde sülüklü çorba yüksek enerji sağlar. Kış aylarında vücut direncini artırır. Bu yönüyle besleyici ve bağışıklık destekleyicidir. Kalabalık ailelerin ortak sofralarında sıklıkla yer alması, yemeği bir beraberlik aracı hâline getirir. Uygun maliyetli oluşu, halk mutfağında eşit erişimi simgeler. Kışla özdeşleşmesi, onu mevsimsel döngülerin bir sembolü hâline getirir. Soğukla mücadelede hem bedensel hem ruhsal bir ısınma sağlar. Köpürmüş tereyağı ve nane-pul biberli sosun sunuma kattığı görsel boyut, geleneksel estetik anlayışını yansıtır. Diğer taraftan hazırlanış teknikleri sözlü kültürle aktarılır.

Zorunluluktan Yaratıcılığa: Sevu Küfte (Elmalı Köfte)

Malatya ve çevresine ait sevu köfte, kırsal yaşamın sınırlı imkânları içerisinde geliştirilen yaratıcı mutfak uygulamalarının açık bir temsilidir. Bu yemek; buğday, yoğurt ve elma gibi rahat ulaşılabilen temel ürünlerin işlevsel bir bütünlükle sentezlenmesiyle oluşur. Doyuruculuğu, ulaşılabilirliği ve besin değeriyle, geçmişte özellikle geçim sıkıntılarının yaşandığı dönemlerde evlerin baş tacı edilen mütevazı bir yemeği olagelmiştir. Hazırlık aşamasında, tuzla harmanlanan ince bulgur yavaşça suyla yoğrularak elastik bir hamur hâline getirilir. Akabinde misket büyüklüğünde yuvarlanan köfteler, ortaları işaret parmağıyla bastırılarak şekillendirilir. Bu iç bükey form, köftenin hem eşit şekilde pişmesini sağlar hem de son aşamada eklenecek sosun daha iyi nüfuz etmesine yardımcı olur. Kaynayan suda yüzeye çıkan köfteler, yoğurtlu ve hafif ekşimsi bir sos içinde kısa süreli pişirildikten sonra, önceden karamelize edilmiş soğan ve hafifçe yumuşatılmış elma dilimleriyle birleştirilir. Tatlı, tuzlu ve ekşinin bir araya geldiği bu bileşim damakta çok yönlü bir lezzet profili sunar (Dağdeviren, 2011).

Elmalı köfte, toplumsal dayanışmanın ve ev içi emeğin bir ürünü olarak görülmelidir. Bu tarif, en çok da kıtlık dönemlerinde kadınların mutfaktaki becerilerini nasıl dönüştürücü bir güç

olarak kullandıklarını yansıtır. Ekonomik daralma koşullarında bile sofraya anlamlı, doyurucu ve lezzetli bir yemek koyabilme kabiliyeti, bu tür tariflerin nesiller boyu aktarımında kilit bir rol oynamıştır.

Bayat Ekmekten Miras: Fukara Şıllığı

Fukara şıllığı, Anadolu'nun kırsal mutfaklarında doğmuş, kaynakların sınırlı olduğu zamanlarda bile tatlıya duyulan özlemi karşılayan, doğaçlamaya dayalı yaratıcı bir tarif olarak öne çıkmaktadır. Bayatlamış ekmeğin yeniden işlevlendirilmesiyle hazırlanan bu klasik tatlı, ekonomik ve duygusal yönleriyle hafızalara kazınmıştır. Hazırlık süreci, tepsinin tabanına gelişigüzel ufalanmış bayat ekmeklerin serilmesiyle başlar. Ayrı bir tavada tereyağı (veya iç yağı) hafifçe kızdırılır, pekmez ilave edilerek hızlıca karıştırılır. İçine sıcak su eklenerek koyu kıvamlı, parlak bir şurup elde edilir. Ekmeklerin üzerine eşit şekilde dökülen bu karışım, ekmek parçalarının yumuşamasını ve şurubu emmesini sağlar. Çok sulu olmayacak şekilde, tirit benzeri ama yoğun bir kıvamda tutulur. Arzuya göre üzerine ezilmiş ceviz ya da serpilen tarçın, sunuma kadim bir zarafet katar (Dağdeviren, 2011).

Urfa yöresine özgü tatlı, beslenme ihtiyacının ötesine geçen ve ekonomik dayanışma, tasarruf ve sosyal paylaşım pratiklerini içeren bir işlev taşır. Bayat ekmeğin değerlendirilmesi, israfı önlemeye yönelik bir ekonomik davranışla beraber ev içi emeğin sürekliliğini sağlayan ve günlük yaşamı düzenleyen de bir pratiktir. Pekmez ise bağışıklığı destekleyici özelliğiyle, kış aylarında enerji verici bir unsur olarak işlevselleşir. Tatlıya katılan ceviz ya da tarçın gibi malzemeler çoğu zaman komşudan temin edilir; bu da mutfağın, paylaşım temelli sürdürülebilirlik anlayışıyla nasıl işlediğini ortaya koyar. Tarifin kadınlar arasında sözlü olarak aktarılması, bilgi taşıyıcılığı açısından önemlidir. Kadınların yemek aracılığıyla ekonomik stratejiler geliştirmesi hem aile içi rol dağılımını hem de toplumsal yapıyı yeniden üretir.

Mutfakta Bir Gariban Yemeği: Çıntar (Mantar) Akıtması

Aydın köylerine ait mantar akıtması, mevsimsel doğa ürünlerinin geleneksel tekniklerle harmanlanarak fırında pişirilmesiyle elde edilen çok yönlü bir yemektir. Hazırlık süreci, mantarların özenle temizlenip uzunlamasına dilimlenmesiyle başlar. Sarımsaklar havanda dövülürken, yumurtalar çırpılarak içerisine un eklenir ve akıtma olarak tanımlanan yarı akışkan bir hamur kıvamı elde edilir. Mantarlar ve ezilmiş sarımsaklar bir tepside yağ, tuz ve baharatlarla harmanlanarak yirmi dakika odun fırınında aralıklı karıştırmalarla pişirilir. Soğuyan mantarlar, hazırlanmış hamurla bütünleştirilir. Bu karışım, yağlanmış fırın tepsisine dökülerek yayılır ve önce kapalı, sonra açık biçimde kızarana dek pişirilir. Fırından

çıkarıldıktan hemen sonra üzerine zeytinyağı gezdirilip sıcak olarak sunulur. Yerel halk arasında "garibanın böreği" olarak bilinen bu yemek hem ekonomik malzemelerle hazırlanabilmesi hem de çok çeşitli içeriği desteklemesi açısından halk mutfağında önemli bir yer tutar. Akıtmanın içeriği mevsimsel ürünlere göre şekillenebilir; kimi zaman yabani otlar, kimi zaman et ürünleriyle zenginleştirilerek farklı biçimlerde hazırlanabilir (Dağdeviren, 2012).

Çıntar akıtması, kırsal toplumlarda ekonomik ve besleyici bir öğün sağlama görevini yerine getirir. Mevsimsel mantarların kullanımı, doğayla uyumlu bir yaşam biçimini sürdürmenin bir aracıdır. Ayrıca ortak üretim ve pişirme süreçleri, toplumsal dayanışmayı ve kolektif emeği pekiştirir. Pişirme tekniği ve içerik bilgisi kuşaktan kuşağa aktarılarak eğitici bir işlev üstlenir. Yoksul ama yaratıcı mutfak pratiğini meşrulaştırır. Besleyici, sıcak, ev yapımı bir konfor yemeği olarak misyonunu yerine getirir.

Kıtlığın Gölgesinde Bir Bahar Lokması: Katır Kulağı Yemeği

Bilecik yöresine ait katır kulağı yemeğinin hazırlanması, bitkinin yapraklarının saplarından dikkatlice ayrılmasıyla başlar. Bu işlem, bitkinin lifli kısımlarının ayıklanmasını ve daha yumuşak bir doku elde edilmesini amaçlar. Ayrılan yapraklar, bol suyla özenle yıkanarak topraktan ve yabancı maddelerden arındırılıp süzülmeye bırakılır. Bu süreçte, soğan ve sarımsak küçük küpler hâlinde doğranır. Orta ateşte ısıtılan bir tencereye bir miktar yağ eklenir. Yağ tam olarak erimeden, soğan ve sarımsaklar tencereye alınır ve üç dakika karıştırılarak sotelenir. Sonrasında katır kulağı yaprakları ve bir tutam tuz eklenir. Malzemeler birkaç dakika karıştırılarak birbirine yedirilir. Tencerenin kapağı kapatılır ve yemek kısık ateşte otuz dakika pişirilir. Yemeğin sunumu genellikle sade yoğurt eşliğinde yapılır. Bazı yerel versiyonlarında, yemeğe mercimek veya bulgur da eklenerek besin değeri arttırılır. Şifa niyetine de yapılan yemeğin yokluk zamanlarında hazırlanıp yendiği bilinir (Dağdeviren, 2013).

Bu yemeğin ortaya çıkışı, toplumun çevresel koşullara ve iklimsel döngülere uyum sağlama biçimini temsil eder. Erken ilkbaharda doğada bolca bulunan katır kulağı hem bir geçim stratejisi hem de mevsim geçişlerinde vücuda hafiflik kazandıran bir besin olarak işlev görür. İlaveten kıtlık zamanlarında kolay erişilebilirliği sayesinde bu yemek, hayatta kalma mekanizmalarının bir parçası hâline gelir. Yemeğin tarifinin sözlü gelenekle aktarılması, kültürel bilginin korunmasına hizmet eder. Katır kulağının sağlık üzerindeki etkilerine dair halk inançları, bu halk hekimliğiyle bütünleşmiş bir uygulama olarak değerlendirilmesini sağlar. Öte yandan, yemeğin yoğurtla birlikte sunulması, probiyotik dengenin geleneksel yollarla korunmasına yönelik bilinçli bir davranış olarak yorumlanabilir.

Rehyan Kokulu Yoksulluk: Poçiki Den

Muş'a ait yemeğin hazırlık süreci, geniş tabanlı bir tencerenin ocakta ısıtılması ve tereyağının yarısının cızırdayana dek eritilmesiyle başlar. Bu aşamada, poçik olarak bilinen öküz kuyruğu parçaları tuz ve çeşitli baharatlarla harmanlanarak kızgın tereyağında, her iki yüzey eşit biçimde renk alana kadar dikkatlice çevrilerek mühürlenir. Etler hafif pembemsi bir görünüm kazandığında tencereden alınıp kenarda bekletilir. Sonrasında ince doğranmış soğanlar aynı tencerede poçik yağının lezzetiyle harmanlanıp yirmi dakika kavrulur. Devamında, "den" olarak adlandırılan, muhtemelen ilik ve kemik bazlı zenginleştirici malzemeler tencereye eklenip karışım on dakika daha sotelenir. Elde edilen bu taban üzerine kaynar su eklenir ve önceden mühürlenmiş poçik parçaları tencereye geri konur. Kapağı kapatılan yemek, düşük ısıda iki saat boyunca ağır ağır pişirilerek tüm tatların derinleşmesi sağlanır. Son aşamada, ayrı bir tavada kalan tereyağı ısıtılır, kalan soğanlar altın sarısına ulaşana dek kavrulur. Bu karışıma kuru reyhan ve kırmızı biber ilave edilerek kısa bir süre aromatik yoğunluk elde edildikten sonra ana tencereye aktarılır. Yemek, genellikle yanında turşu, turp ve ayran eşliğinde, büyük bir özenle sunularak sofraya taşınır. Tarihsel olarak poçik yemeği, kırsal bölgelerde ekonomik zorluklar nedeniyle kasaplık etlere erişimi sınırlı olan ailelerin beslenme çözümüdür. Ancak, öküz kuyruğunun jelatinli yapısı ve derin aroması sayesinde bu yemek, zaman içinde "yoksulların zengin lezzeti" olarak tanımlanacak kadar büyük bir saygı kazanmıştır. Anadolu mutfağında sadece güveçlerde değil; nohutlu, fasulyeli yemeklerde de kendine yer bulan poçik, hem mutfak becerisinin hem de kültürel dönüşümün sembolü olmuştur (Dağdeviren, 2014).

Poçik yemeği işlevsel bağlamda ele alındığında, kıt kaynaklarla beslenme ihtiyacını karşılama yönüyle hedef odaklı bir mekanizma üstlenmektedir. Ancak bu pratik, salt bir hayatta kalma refleksi değildir. Etrafında şekillenen hazırlık ritüeli, pişirme teknikleri ve birlikte yenme alışkanlığı, aile içi rollerin pekiştiği, kuşaktan kuşağa aktarılan bir toplumsal bütünleşme pratiği konumuna ulaşır. Bu da onu, kültürel bir bağın yeniden üretimi yapar. Yemek, birçok işlevi eş zamanlı olarak yerine getirir. Öncelik verilmesi gereken nokta, toplumsal normları ve değerleri güçlendirici bir fonksiyon taşır. Çünkü yemeğin hazırlanışı genellikle evdeki yaşlı kadınlara veya deneyimli bireylere atfedilir ve böylece yaşa, bilgiye ve mutfak otoritesine saygı gösterilir. Diğer yandan, ekonomik sınırlılıklara rağmen lezzetli bir yemek yaratma becerisiyle ruhsal bir doyum ve onur duygusu sağlar. Poçik yapımında kullanılan teknikler, çocuklara mutfak disiplini ve geleneksel bilgi aktarımını sağlar. Böylece poçik, kültürel sermaye ve aidiyet de taşır.

Molasız Emeklerin Tatlı Mükafatı: Tazı Aşı

Tazı aşının yapımı, sade yağın kısık ateşte cızırdayacak sıcaklığa ulaşmasıyla başlar. Yağ istenilen ısıya geldiğinde içerisine pekmez eklenir ve iki dakika devamlı karıştırılır. Bu noktada, iri doğranmış ceviz içi karışıma katılıp bir süre daha pişirilerek cevizle pekmez arasında güçlü bir bağ oluşturulur. Sonrasında su ve az miktarda tarçın eklenir, kısa süreliğine kaynatılarak bütün bileşenlerin özleşmesi sağlanır. Bu esnada elde bulunan ev yapımı kuru ekmekler, eller arasında bastırılıp iri parçalar hâlinde ufalanır. Ekmeklerin tamamen toz olmaması, yemeğin hem dokusunu hem de geleneksel formunu korumak açısından önemlidir. Hazırlanan bu iri ekmek kırıntıları, sıcak ve pekmezli sıvı geciktirilmeden eklenir. Ekmekler, karışımı tamamen içine çekene kadar karıştırılır. Kıvamı bulduğunda ocaktan alınır ve sıcak olarak hemen servis edilir. Yemek, sözlü gelenek içerisinde genellikle gündelik bir tatlıdan ziyade, emeğin ödüllendirildiği özel bir an olarak konumlandırılır. Çoğu zaman bağda, bahçede veya tarlada geçirilen uzun bir günün ardından sofraya konur. Fakat malzemelerin her zaman elde bulunmaması nedeniyle nadir yapılan ama kıymeti bilinen bir yemek olmuştur (Dağdeviren, 2015).

Gaziantep yöresine ait tazı aşı, emek ve ödül arasında kurulan kültürel bağın somutlaşmış halidir. Yemeğin, çoğunlukla tarla işleri gibi yüksek fiziksel efor gerektiren faaliyetlerin ardından hazırlanması, emek sonrası takdirin kültürel ifadesidir. Kırsal yoksulluk içinde ulaşılabilir malzemelerle hazırlanan bu tarif, hayatta kalmanın onurlu ve yaratıcı yollarından da biridir. Yemeğin geleneksel olarak kıt kaynaklarla hazırlanabilmesi, ekonomik gerçekliklere uygunluğunu ortaya koyar. Halk arasında bir "ödül yemeği" olarak görülmesi, yemeğe manevi bir değer de kazandırır. Hazırlık sürecinin çocuklara ve gençlere öğretilmesiyle ağızdan ağıza aktarılan kültürel bilginin taşıyıcısı hâline gelir.

Alevde Kızaran Yoksulluk: Tırnak Kebap (Horozayağı Kebabı)

Kars ve çevresine ait yemeğin hazırlık süreci, horoz ayaklarının dikkatlice temizlenmesiyle başlar. Soğanlar hilal şeklinde doğranıp tuzla ovularak yumuşatılır. Yumuşatılan soğanlar, bal sirkesi ile birlikte önceden hazırlanan horoz ayaklarına eklenir. Karışım, homojen bir şekilde yoğrularak marine edilir ve üzeri kapatılarak bir gün dinlenmeye bırakılır. Bu bekletme süreci, yemeğin lezzet derinliğini ve kültürel kıymetini arttırır. Ertesi gün marine edilen ayaklar dikkatlice şişlere geçirilip meşe odunu közünde yavaşça pişirilir. Eşit pişirme sağlamak amacıyla ara ara çevrilir. Ortaya çıkan kebap, hafif çıtır ve yoğun aromalıdır. Bu noktada, artan ballı sirke ve soğan karışımı atılmaz, kebabın yanında sos olarak ve de ertesi gün hazırlanacak "ballı bulgur pilavı" için değerli bir baz oluşturur. Bu pilav, kaynatılmış suya doğranmış patates

(yerel adıyla “kartol”) ve bulgur eklenerek pişirilir. Böylece yemeğin artıklarından ikinci bir öğün doğar ve sofraya yeniden değer katılır. Türkiye'nin farklı bölgelerinde horoz veya tavuk ayağı kullanımı yaygın olup yaz aylarında kebap, kış aylarında ise tırnak paça veya ayak yahni biçiminde pişirilir. Dana ayağıyla yapılan paça ise bu geleneğin daha zengin bir varyantıdır (Dağdeviren, 2015).

Horoz ayağı kebabı, kaynak kıtlığı dönemlerinde geliştirilen bir hayatta kalma pratiği olarak anlam kazanır. Horoz ayağının kullanımı, çoğunlukla kıtlık ve savaş zamanlarında, halkın elindeki en basit malzemeyi bile değerlendirerek gıda üretmesinin sembolüdür. Bu yemek, doyurucu olmasının yanında emek, sabır ve beceriyle oluşturulan bir direnç simgesidir. Bekletme, közde pişirme ve sosun yeniden kullanımı gibi ritüeller ise bu kültürel direncin ayrılmaz parçasıdır. Etten arta kalan ayakların, özenle temizlenip sirkeyle marine edilerek şişe geçirilmesi, teknik olmasının ötesinde nesilden nesile aktarılan mutfak hafızasıdır. Bu yemek, kıtlık zamanların unutulmaz bir sembolüdür; “azla yetinme” nin, “hiçbir şeyi israf etmeme” nin ve “artıktan zenginlik yaratma” nın somut bir ifadesidir.

Köfte Değil Sessiz Direniş: Nisk Kebabı

Mardin ve çevresine özgü nisk kebabı için geniş bir tepsiye mercimek unu ve çeşitli baharatların konulur. İnce doğranmış soğan ve sarımsaklar eklenir. Yumurtalar kırılır, karışımın üzerine dökülür. On dakika hamur yoğurur gibi yoğrularak iyice özleşmeleri sağlanır. Elde edilen hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar alınıp küçük içli köfte görünümünde şekillendirilir. Hazırlanan bu köfteler, tereyağında altlı üstlü çevrilerek odun ateşinde pişirilir. Kızartılan köfteler bir kenara alınır. Bu sırada, aynı tavada kalan yağda yemeklik doğranmış soğan, sarımsak ve biberler on dakika kadar kavrulur. Domates salçası eklenir, birkaç dakika daha kavrulmaya devam edilir. Son olarak doğranmış domatesler de ilave edilip on dakika pişirilir. Sos iyice sulandığında, önceden kızartılmış köfteler bu harcın içine atılır ve yemek suyunu çekene dek orta ateşte pişirilir. Tuzu kontrol edildikten sonra sıcak sıcak servis edilir. Sözlü geleneğe göre, mercimek tarlasında çalışan kadınlar, günün yorgunluğunu atmak için taze mercimek ununu tarlada yoğurur, bu köfteyi pişirerek kendilerine küçük bir ödül yaratırlarmış. Bu yemek bu yüzden “fukara kebabı” olarak da bilinir (Dağdeviren, 2015).

Nisk kebabı, bir yandan günlük enerji ihtiyacını karşılayan doyurucu bir yemek olarak fiziksel gereksinime karşılık gelirken, diğer yandan tarlada çalışan kadınların kendilerini ödüllendirmesi yoluyla psikolojik bir denge unsuru hâline gelir. Mevsimsel tarımsal faaliyetlerle bağlantılı olması ve üretimle tüketim arasında doğrudan bir bağ kurması, onu tarım ritüelleriyle örülü bir geleneksel pratik hâline getirir. Kadının hem üretici hem de besleyici rolü

bu yemeğin kültürel arka planında açıkça görünür. Yemeğin dayanışma hâlinde birlikte yoğrulup pişirilmesi ve ortak tüketilmesiyle sosyal işlev somutlaşır. Nisk kebabı, böylece kırsal dayanışmanın, kadın emeğinin ve kültürel belleğin pişirilmiş hâli oluverir.

Et Yoksa Ruhu Var: Baş Kavurma

Adana ve çevresine ait baş kavurma, patlıcanların sapı kesilmeden boylamasına ikiye ayrılmasıyla hazırlanır. Her yarım, tekrar ikiye bölünerek dört eşit parçaya ulaşılır. Dilimlenen patlıcanlar tuzlu suda on dakika bekletildikten sonra iyice sıkılıp kurulanır. Geniş bir tavada yağ kızdırılır, patlıcanlar ters yüz edilerek nar gibi kızartılır. Kızartılan patlıcanlar yağdan alınır, yağın bir kısmı ayrılır ve kalan yağda yarım ay şeklinde doğranmış soğanlar sotelenmeye başlanır. Yirmi dakika sonra sarımsaklar ve iri doğranmış biberler eklenir. Bu karışım kavrulduktan sonra gelişigüzel doğranmış domatesler ilave edilir. Tüm bu sebzeler birlikte kavrulmaya devam ederken pul biber ve tuz da eklenir. On dakika daha orta ateşte pişirilir. Bu noktada, baş kavurmanın ayırt edici özelliği olan patlıcanlar tekrar eklenir ve karıştırılarak sebzelerin tüm suyunu çekmesi sağlanır. Son aşamada tencerenin kapağı kapatılır, yemek kısık ateşte yarım saat pişmeye bırakılır. Sıcak da soğuk da tüketilebilen bu yemek, yaz sonunun bereketli ürünlerinden biridir. Sözlü gelenek, bu yemeğin et alamayan yoksul ailelerin "kebap" alternatifi olarak görülmesine yol açmıştır (Dağdeviren, 2015).

Baş kavurma, yaz aylarında bolca bulunan patlıcan ve sebzelerin, temel protein kaynağı olan ete erişilemeyen hallerde bir doyurucu ana yemek biçiminde değerlendirilmesiyle toplumun beslenme ihtiyacına hizmet eder. Mevsimsel ritimle kurduğu bağ sayesinde yemek karın doyurmasının yanında doğaya ve dönemselliğe saygı anlayışının da bir uzantısı olur. Baş kavurma yemeği, mevsiminde yapılan bir yemek olmasının ötesinde, aile içinde kuşaktan kuşağa aktarılan deneyimlerle şekillenen kolektif bir mutfak hafızasını taşır. Her bir tarifte, her bir pişirme tekniğinde, geçmişin bilgi birikimi bir ailenin diliyle yeniden vücut bulur. Eti andıran görüntüsü ve doygun aromasıyla, sofraya yalnızca lezzet değil, yokluğun içinden üretilmiş bir tatmin duygusu da taşır. Bu haliyle, yoksulluğun içsel yükünü hafifleten bir teselli işlevi görür; zengin mutfaklara ait gibi görünen bir yemeği en sade malzemelerle mümkün kılar. Mevsimsel döngüye sıkı sıkıya bağlı kalınarak sadece yaz sonunda yapılması ve pişirme tekniklerinin dikkatle korunması, bu yemeği gündelik bir beslenme pratiğinden çok, belirli zamanlara ait bir ritüele dönüştürür.

Yoksulluğun Mutfağında Doğan Bir Lezzet: Kelle Kavurması (Kelle Eti Kavurması)

Ankara Beypazarı ve çevresine ait kelle kavurmanın hazırlanmasına kelle etinin lokma büyüklüğünde parçalara ayrılmasıyla başlanır. Et soğuk suda iyice yıkanıp kurutulur. Daha sonra büyük bir tencerede bol su ile iki saat haşlanıp süzülür. Elde edilen et suyu pilav veya çorba yapmak için ayrılır. Yemeği pişirmek için metal bir ızgara (sac), açık odun ateşinin üzerine baş aşağı yerleştirilir. Yeterince ısındıktan sonra, kuyruk yağı kalburun içbükey tarafına eklenip tahta bir kaşık kullanılarak aşağı doğru çekilir. Yağ cızırdama durumuna geldiğinde haşlanmış kelle eti eklenir ve yapışmayı önlemek için hemen tahta bir kaşıkla karıştırılır. Etler kahverengileşmeye başlayana kadar sotelenir. Daha sonra iri doğranmış soğanlar tavaya eklenir. Soğan ve et tamamen bütünleşene kadar otuz dakika kadar karıştırılır. Bu aşamada baharatlar ve tuz ilave edilir, ateş köz haline getirilerek yemeğin kısık ateşte otuz dakika daha pişmesi sağlanır. Tüm malzemeler birbirine karıştıktan sonra yemek ateşten alınıp servis edilir. Kelle kavurma gözleme (yufka), maydanoz ve su teresi gibi taze yeşillikler ve yoğurt veya ayran gibi süt bazlı eşlikçilerle birlikte tüketilir. Sözlü geleneğe göre; kırsal köylerde, kesilen büyük bir hayvanın başı genellikle istenmeyen bir kesim olarak göz ardı edilirdi. Ancak, gereklilik ve beceriklilik bu yemeğin geliştirilmesine yol açmış ve kıtlığın nasıl eşsiz ve lezzetli mutfak geleneklerine yol açabileceğini göstermiştir (Dağdeviren, 2016).

Kelle kavurma, Anadolu toplumunun yokluk zamanlarında bile lezzet yaratma becerisini, toplumsal dayanışmasını ve kültürel kimliğini yansıtan bir kültürel üretim biçimidir. Hem pişirme tekniği hem de tüketim biçimi, halk kültüründe önemli işlevler yüklenmiştir. Büyükbaş hayvanın baş kısmından elde edilen et, yüksek protein ve yağ içeriği sayesinde beslenme ihtiyaçlarını karşılar. Özellikle kırsal toplumda etin nadir tüketildiği dönemlerde, kelle kavurma toplumun fizyolojik gereksinimlerine güçlü bir yanıt oluşturur. Yemeğin uzun ve ritmik pişirme süreci, bir tür psikolojik arınma sağlar. Sacın üstünde cızırdayan yağ, odun ateşinin çıtırtısı ve etin kahverengileşmesi, pişireni de izleyeni de ritüel benzeri bir trans hâline taşır. Kellenin, genellikle değersiz ya da "istenmeyen" bir kesim olarak görülmesine rağmen değerlendirilmesi, toplumun ekolojik döngüyle ve ekonomik gerçeklerle uyum kurma çabasının bir yansımasıdır. Böylece hiçbir hayvan parçası israf edilmez, her şeyin kullanıldığı sürdürülebilir bir beslenme pratiği ortaya çıkar. Kelle kavurmanın hangi aşamalardan geçerek hazırlandığı, sözlü kültür aracılığıyla kuşaktan kuşağa aktarılan bir mutfak bilgisidir. Hayvanın başının nasıl temizleneceği, kuyruk yağının nasıl eritileceği ve sacda kavurmanın incelikleri, mutfak mirasının temel derslerindendir. Kelle kavurma, büyük hayvan kesimlerinin ardından yapılır. Yemeğin hazırlanması ve paylaşılması, toplumsal normları pekiştirir. Özellikle imeceyle

gerçekleştirilen kesimlerde, etin paylaşım biçimini belirleyen sessiz kuralların bir parçası hâline gelir. Zengin tadı ve tok tutucu özelliği, kıtlık dönemlerinde içsel güven ve doyum duygusu sağlar. Etin "değersiz" parçasından böylesine lezzetli bir yemek çıkarmak, halkın yaratıcılığına ve direnç gücüne moral desteği olur. Kelle kavurma, kolektif bir sofranın başrol oyuncusudur. Gözleme, taze yeşillikler ve yoğurt gibi eşlikçilerle sunulması, ortak yeme kültürünün toplumsal bağları nasıl güçlendirdiğini gösterir. Her lokma, dayanışmanın ve birlikte üretmenin tadını taşır. Anadolu insanının kıtlıkla mücadelesinden doğan yaratıcı zekânın sembolü olarak, bir halkın hayatta kalma ve birlikte var olma kararlılığını taşır.

Ormandan Gelen Şifa, Sofraya Düşen Lezzet: Zılbıt (Yumurtalı ve Pastırmalı)

Zonguldak ve çevresine ait yemek için zılbıt yeşillikleri iyice temizlenip kalın parçalar halinde doğranır. Bir tencereye konur, üzerine kaynar su dökülür ve süzülmeden önce on dakika haşlanır. Bu arada soğanlar pişirilmek üzere ince ince doğranır. Geniş bir tencerede yağ ısıtılır, doğranmış soğanlar eklenerek beş dakika sotelenir. Daha sonra beyazlatılmış zılbıt yeşillikleri tencereye eklenir, devamlı karıştırılarak yirmi dakika daha sotelenir. Pastırma iri parçalar halinde kesilip karışıma eklenir, iki dakika daha sotelenir. Bu aşamada tuz ve karabiber ilave edilir; ancak pastırma zaten yeterince tuzlanmışsa ilave tuz gerekmeyebilir. Yumurtalar doğrudan yemeğin üzerine kırılır. Tencerenin kapağı kapatılarak yumurtaların bir dakika pişmesi sağlanır. İki ila üç dakika daha pişirildikten sonra yemek bekletilmeden sıcak olarak servis edilir. Sote yemeklerde kullanılmasının ötesinde zılbıt, turşu yapılarak muhafaza edilmekte, dolma içine doldurulmakta, pirinç yemeklerine katılmakta ya da mevsiminde hasat edildiğinde çeşitli şekillerde hazırlanmaktadır. Yaygın bulunabilirliği ve besin değeri nedeniyle, tarihsel olarak "yoksulların eti" olarak anılmıştır. Bu yabani bitki Karadeniz ve Marmara bölgelerinde yaygındır ve burada *hodan, galdirik, zıbıdık, tomara ve ıspıt* gibi farklı isimlerle bilinir. Kış sonunda ormanlık alanlardan bıçak veya metal aletler kullanılarak toplanır (Dağdeviren, 2017).

Zılbıt yemeği, doğayla insan arasında kurulan karmaşık ilişkinin somut bir göstergesidir. Anadolu halk mutfağının derinliklerinden süzülen bu yemek, işlevsel halkbilim kuramı çerçevesinde incelendiğinde; toplumsal yapı, doğa bilgisi ve kültürel kimliğin birleşim noktasında yer alır. Zılbıt, ekolojik bilgi birikiminin toplumsal bellekte nasıl saklandığını ve aktarılmakta olduğunu gösteren canlı bir örnektir. Farklı isimlerle anılması, yemeğin yerel kimliklerle ne kadar iç içe geçtiğini ve yöresel dillerdeki çeşitliliğin kültürel zenginliği nasıl beslediğini ortaya koyar. Bitkinin kış sonunda ormanlık alanlardan toplanması, doğa takvimine bağlı bir toplumsal ritmi temsil eder. Bu da halkın doğa olaylarını, mevsim geçişlerini ve

biyolojik döngüleri yakından takip ettiğini göstermektedir. Zılbıt, diğer taraftan turşusu kurulan, dolma içi olarak değerlendirilen veya pirinç yemeklerine katılan çok yönlü bir gıda kaynağıdır. Bu çeşitlilik, zılbıtın halk mutfağındaki ekonomik işlevini güçlendirir. "Yoksulların eti" tabiri ise, sosyo-ekonomik sınıflar arasındaki beslenme farklarını ortadan kaldıran bir eşitleyici unsur olarak ortaya çıkar. Dolayısıyla zorlu ekonomik koşullarda bile toplumun beslenme gereksinimlerini karşılayan bir güvence işlevi görür. Ayrıca pastırma ve yumurta gibi yüksek besin değerine sahip ürünlerle birlikte pişirilmesi, geleneksel halk mutfağında beslenme bilincinin ve besin kombinasyonu bilgisinin ne denli gelişmiş olduğuna işaret eder. Zılbıt; kültürel hafızada yer etmiş bir kimlik taşıyıcısı, doğayla insan arasındaki kadim bağın sürdürücüsü ve ekonomik esnekliğin sembolüdür.

Kadın Dayanışmasının Simge Ekmeği: Dullar Ekmeği

Bulgur unu bir kahve fincanı su ile ıslatılır. Soğan ve acı biberler ince ince doğranır, baharatlarla birlikte yoğrularak malzemeler özleştirilir. Bu karışımın üzerine ıslatılmış bulgur unu eklenerek yoğurmaya devam edilir. Son aşamada nar taneleri de hamura katılarak bütünleşmesi sağlanır. Gerekirse bir miktar su ilave edilir ve üzeri nemli bezle örtülerek on dakika dinlendirilir. Dinlenen hamur parçalara ayrılıp yuvarlanır, avuç içinde bastırılarak yassılaştırılır. Hazırlanan hamurlar kızgın saç üzerinde her iki tarafı da çevrilerek pişirilir. Ekmeğin yanında ayran veya yoğurt, kimi zaman da sumak şerbetiyle tüketilir. Dullar ekmeği farklı bölgelerde farklı teknikler ve isimlerle bilinir. Kilis dışında bazı yörelerde "bulgur unu ekmeği" adıyla anılır. Temel malzemesi bulgur olan bu ekmek, kimi yerlerde maya kullanılarak yapılır ve yöresel kültürün çeşitlenmesine göre içeriğinde değişiklikler görülebilir. Evin geçimini üstlenmiş dul kadınların, hayvansal gıda bulamadıkları dönemlerde yaptıkları için "dullar ekmeği" adıyla anıldığı söylenir. Savaş ve seferberlik dönemlerinde erkeklerin askerde olması, kadınların ise yokluk içinde yaşamı sürdürmesi bu ekmeğin adını belirlemiştir. Kilis halkı arasında bu ekmeği hazırlayan kadınların evlerini geçim sıkıntısından koruduklarına inanılır (Dağdeviren, 2021).

Dullar ekmeği, toplumsal dayanışma ve ekonomik zorluklarla baş etme bağlamında öne çıkar. Yemek, sadece açlığı gidermeye yönelik bir araç değil, kıtlık dönemlerinde hayatta kalma stratejisinin bir ifadesidir. Kadınların kolektif üretimi, sosyal bağların güçlenmesini sağlar. Bu ekmek, yokluk ve sefaletin kültürel hafızada dönüştüğü, kimlik ve direnç sembolüne evrilmiş bir yemektir.

Yoksulluğun Güce Dönüşümü: Topal Börülce Çorbası

Çorba tenceresine kırık buğday, ilikli kemik ve börülce birlikte konularak özleşinceye dek kaynatılır. Ayrı bir tavada tereyağı eritilir, ince kıyılmış soğanlar kavrulur. Soğanlar sararınca doğranmış kakırdak eklenir, ardından kuru nane ilave edilip kısa süre kavrulur. Hazırlanan bu karışım, kaynayan çorbanın üzerine dökülür. Son kez kaynatıldıktan sonra tuzu kontrol edilip sıcak biçimde servis edilir. Bu çorba farklı bölgelerde *ana çocuk çorbası, ana baba çorbası, lopik çorbası, loğlaz çorbası* adlarıyla da bilinir. "Topal" sıfatı, fiziksel bir eksiklikten ziyade yoksulluğun getirdiği güçsüzlüğün simgesi olarak görülür. Kış mevsiminde tüketilen bu yemek, elde olan sınırlı malzemeyi dayanışma ve bereketle zenginleştiren bir halk yemeği niteliği taşır (Dağdeviren, 2022).

Amasya ve çevresine ait topal börülce çorbası, beslenmenin ötesinde yoksullukla baş etmenin ve dayanışma kültürünün sembolüdür. Bu çorba, kış şartlarının zorluğunda halkın eldeki sınırlı malzemeyi dönüştürme becerisini yansıtır. İçildiğinde sıcaklık ve doygunluk sağlayarak keyif ve huzur verir. "Ana baba çorbası" gibi isimlerle aile ve dayanışma kurumlarını pekiştirir. Kakırdak, nane ve kemik suyunun birleşimi kuşaktan kuşağa aktarılan mutfak bilgisidir. "Kışın bu çorba içilir" söylemi, yemek tüketiminde mevsimsel ve toplumsal normları belirler.

Yoksulluğun Eti, Sofranın Bereketi: Yoğurtlu Kuru Patlıcan Kızartması

Patlıcan kuruları tuzlu suda on beş dakika haşlanıp suyu süzüldükten sonra durulanır. Aynı anda yoğurdun içine tuz, kuru nane ve az miktarda sarımsak eklenerek karıştırılır. Bir tavada yağın yarısı kızdırılır, patlıcanlar ilave edilip yakılmadan kavrularak kızartılır. Üzerine sarımsak ve tuz eklenir. Kalan yağın içine sarımsak ve toz biber eklenip kısa süre kavrulduktan sonra kızarmış patlıcanların üzerine yoğurt dökülür. Sarımsaklı biberli yağ, yoğurdun üzerine gezdirilerek servis edilir. Ege, Akdeniz ve Güneydoğu'da kuru patlıcan kızartması farklı isimlerle bilinir. İlkbahar gelince evlerde kalan kuruluklar yaz mevsimine bırakılmadan tüketilir. Ayrıca kavurması ve salatası da yapılır. Kuru patlıcan yörede "yoksulun eti" olarak da adlandırılır. Bazı yerlerde "yılan patlıcanı" olarak bilinir (Dağdeviren, 2022).

Bu yemek, kış boyunca saklanan kurulukların bahar aylarında tüketilmesiyle, beslenme döngüsünü mevsimsel tarımsal üretimle ilişkilendiren işlevsel bir unsurdur. Bu bağlamda kuru patlıcan, kışlık stokların değerlendirilmesi ve mevsim geçişinde sofraların canlanması işlevini üstlenir. Yoğurt, sarımsak ve kuru patlıcan birlikteliği hem doyurucu hem de damak zevkine hitap eder. Kuru patlıcanın "yoksulun eti" olarak adlandırılması, ekonomik ve toplumsal koşulların mutfak kültüründe yansımasını gösterir. Kurulukların ilkbaharda bitirilmesi gerektiği

bilgisi, kuşaktan kuşağa aktarılan pratik bir kültürel kuraldır. Ortak sofralarda farklı bölgelerde farklı isimlerle yapılması, yemek aracılığıyla kültürel çeşitliliğin ortak bir paydada buluştuğunu gösterir.

Yoksulluğun Et İkamesi: Mantar Turşusu Kavurması (Kanlıca Mantarı)

Yağ geniş bir tencerede kızdırıldıktan sonra ince doğranmış soğanlar ve bir tutam tuz eklenerek kavrulur. Üzerine turşu hâlindeki mantarlar eklenir. Tuz ve karabiber de ilave edildikten sonra tahta kaşıkla karıştırılarak yarım saat orta ateşte kavurma işlemi sürdürülür. On dakika boyunca tencerenin kapağı kapatılıp kısık ateşte pişirilen yemek servis edilerek tüketilir. Kanlıca mantarı, Batı Karadeniz'in dik ormanlık alanlarından toplanan ve yörede çok sevilen bir mantardır. Taze olarak tüketildiği gibi turşusu da yapılır. Turşu hazırlığında mantarın içine biber, sarımsak, sirke ve tuz katılır. Böreği de yapılır. Farklı bölgelerde kanlıca, çam mantarı ve kanlıca mantarının çeşitli adlarıyla bilinir. Kanlıca mantarı, halk arasında "yoksulun eti" olarak anılmaktadır (Dağdeviren, 2022).

Bu yemek, Batı Karadeniz'in doğayla iç içe yaşam koşullarında, et yerine geçebilecek bir protein kaynağı olarak işlev görür. "Yoksulun eti" tabiri, sosyal sınıflar arası farkın mutfak kültürüne yansımasını gösterir. Et bulunmadığında mantar "alternatif protein" olarak sofrada yer bulur. Sonbaharda mantar toplama etkinlikleri köylüleri bir araya getirir. Yemeğin turşu ve kavurma gibi yöntemlerle saklanması, sonraki nesillere doğa kaynaklarını koruma ve değerlendirme bilgisini aktarır. Kanlıca mantarı, bölgenin özgün bitki örtüsünü ve halkın doğa ile kurduğu yakın ilişkiyi temsil eder.

Sofrada Birlik, Gönülde Dilek: Karın (İşkembe) Kavurması

Kilis ve çevresinde yapılan yemek için öncelikle soğan ve maydanoz, sumak ile birlikte karıştırılır ve piyaz salatası hazırlanır. Haşlanmış kuzu karınları eşit parçalar halinde uzunlamasına doğranır. Geniş bir tavada kuyruk yağı eritilip kızgın hale getirilir. Kızgın yağa karınlar eklenir, baharatlar ilave edilir ve karınlar çevrilerek kavrulur. Pişirme işlemi tamamlandığında, tuz eklenir ve harmanlanır. Hazırlanan piyaz salatası yemeğin üzerine eklenerek servis edilir. Karın kavurması, dürüm olarak ya da tabakta tüketilebilir. Türkiye'nin birçok bölgesinde karından yapılan yemeklerin çeşitliliği fazladır. Kebabından kavurmasına, yahnisinden çorbasına, dolmasından pilavına kadar pek çok farklı tarifte kullanılır. İlkbahar aylarında karın yemeğinin şifa, bolluk ve bereket getirdiğine inanılır. Yemeğin, özellikle yoksullar tarafından hazırlanması gerektiği düşünülür. Zenginler bu yemeği hazırlamaz; ancak

yoksulların hazırladığı sofraya katılır. Böylece dileklerin ve muratların kabul edileceğine inanılır (Dağdeviren, 2022).

Karın kavurması, ilkbahar aylarında toplulukların bir araya gelmesini sağlayarak hem biyolojik ihtiyaç olan beslenmeyi karşılar hem de manevi ihtiyaçları giderir. Yemeğin bereketle ilişkilendirilmesi, toplumun doğa ile kurduğu bağın sembolik bir yansımasıdır. Zenginlerin bu yemeği pişirmeyip yoksulların hazırladığı sofraya katılması, toplumsal dayanışmayı güçlendirir ve ritüelin sembolik gücünü pekiştirir. Yemeğin hazırlanış süreci, genç kuşaklara aktarılır ve kültürel bilgi korunur. Zengin ve yoksulun aynı sofrada buluşması, eşitlik ve paylaşma değerlerini pekiştirir. İlkbahar dönemindeki bereket ve şifa ritüeli, toplulukta umut ve huzur yaratır. Ritüelin belirli kurallarla yapılması, toplumun düzenini korumaya yardımcı olur.

Yoksulun Umudu, Baharın Müjdecisi: Yumurtalı Gulik Kavurması

Gulikler ayıklanır, temizlenir ve yıkandıktan sonra enine ince ince kıyılır. Tencerede su kaynatılır, içerisine gulikler eklenir, bir çimdik tuz ilave edilerek kısa süre kaynatılır. Ocak kapatılır, gulikler süzgece alınır ve soğumaya bırakılır. Yayvan bir tavada tereyağı eritilir, kızgın hale geldiğinde gulikler eklenir ve kavrulur. Karabiber ve tuz ilave edilir, harmanlanarak karıştırılır. Başka bir kapta yumurtalar çırpılır ve kavrulan guliklerin üzerine eklenir, hızlıca karıştırılarak pişirilir. Pişirme işlemi tamamlandığında ocak kapatılır ve yemek tandır ekmeği ile birlikte, yanında yoğurtla servis edilir. Gulik, bazı bölgelerde "ciriş" veya "kiriş" gibi isimlerle bilinir. Türkiye'nin Akdeniz'den Güneydoğu ve Doğu Anadolu'ya kadar pek çok yerinde yetişen yabanî bir ottur. İlkbaharda toplanan gulikler kurutularak ya da fermente edilerek saklanır, böylece yıl boyunca kullanılabilir. Dondurularak saklanan gulikler, kış aylarında birçok yemeğin vazgeçilmez malzemesi olarak kullanılır. Bu otun, yoksul halk tarafından toplanarak sofralara getirildiği bilinir. Çok sayıda hastalığa şifa olduğuna inanılır. Nevruz Bayramı'nda tüketildiğinde bereket ve hayırlara vesile olacağı söylenir (Dağdeviren, 2022).

Doğu Anadolu Bingöl ve çevresine ait yumurtalı gulik kavurması, toplumun beslenme ihtiyacını karşılamasının yanı sıra, baharın gelişini ve doğanın uyanışını simgeleyen ritüel bir yemek olarak manevi bir ihtiyaca da hizmet eder. Nevruz'da tüketilmesi, doğanın canlanışına eşlik edip bir yeniden doğuş sembolü oluşturur. Yemeğin yoksullar tarafından toplanıp hazırlanması, toplumsal dayanışmayı güçlendirir ve paylaşma kültürünü yaşatır. Gulik toplama ve pişirme geleneği, kuşaktan kuşağa aktarılır ve kültürel hafıza korunur. Nevruz'da birlikte tüketilmesi; birlik, bereket ve dayanışma değerlerini güçlendirir. Baharın gelişiyle birlikte

tüketilmesi, toplumda umut ve tazelenme duygusu yaratır. Ritüelin kurallarına uymak, topluluk içinde aidiyet duygusunu pekiştirir.

Yokluğun Bereketli Yemeği: Ebem Köftesi (Dövme Köfte)

Geniş bir kaba kıyma, soğan, kül suyu, yumurta, tuz ve baharatlar alınarak özdeşleşene kadar yoğrulur. Hamur kıvamına gelinceye kadar yoğurma işlemine devam edilir. Akabinde azar azar un eklenir ve hamur sert ekmek hamuru kıvamına ulaşıncaya kadar yoğrulur. Hazırlanan karışım yirmi eşit parçaya bölünür. Oklava veya merdane yardımıyla her bir parça üzerine un serpilerek yirmi santim çapında açılır. Kızgın kara sac üzerine alınan köfteler, iki tarafı da göz göz olacak şekilde pişirilir. Temiz bir sacın üzerine zeytinyağı dökülür ve yağ kızdırılır. Pişirilen köfteler arkalı önlü olarak kızartılır. Servis sırasında köftelerden küçük parçalar koparılarak hazırlanan karışıma bandırılır ve sıcak olarak sunulur. Bölgede "ebem" kelimesi "nine" anlamına gelir. Köftenin adının, yaşlı kadınların yokluk dönemlerinde eldeki malzemeyi unla çoğaltarak yapmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bu yemeğin farklı yörelerdeki isimleri arasında *köfte bazlaması, etli ekmek, nan e gost, ıbgevz bi lahmi* sayılabilir. Hem derin yağda kızartılarak hem de fırında yağsız olarak hazırlanabilir. Bayramlarda ve sahur vakitlerinde dayanışmayı simgeleyen bir yemek olarak el birliğiyle hazırlanır ve topluca tüketilir. Yokluk dönemlerinde ninelerin misafirleri doyurmak için bu köfteyi hazırladığı ve bayramlarda mutlaka sofralara koyduğu aktarılmaktadır (Dağdeviren, 2023).

Uşak yöresine ait ebem köftesi, toplumsal hafızanın ve dayanışma kültürünün bir parçasıdır. Yokluk dönemlerinde bireylerin beslenme ihtiyacını karşılamak için unla çoğaltılmış bir yemek olarak ortaya çıkmıştır. Bayram sofralarında bir araya gelmeyi ve toplumsal dayanışmayı güçlendiren bir araç olarak toplumsal yapının sürekliliğine katkı sağlar. Köftenin yapım aşamaları, büyüklerden küçük kuşaklara aktarılarak mutfak bilgisinin ve kültürel geleneklerin devamı sağlanır. Bu süreçte gençler teknik becerileri ve toplumsal değerleri öğrenir. Bayramlarda ve sahur sofralarında topluca yapılan köfte, birlik ve beraberlik duygusunu güçlendirir. Bu, toplumsal dayanışmayı canlı tutar ve toplumsal düzeni pekiştirir. Köftenin topluca hazırlanması ve tüketilmesi, bireyler arasında bir sosyal etkinlik niteliği taşır. Yemek sürecinde ortaya çıkan sohbet ve paylaşım, gündelik yaşamın stresini hafifletir. Köftenin bayramlarda yapılması gerektiğine dair inanç, bireylerin geleneksel pratiklere bağlı kalmasını sağlar. Bu, toplumsal düzenin devamlılığını destekler.

3.5. Her Mevsimde Tüketilen Yemek ve İçecekler

3.5.1. Hamam Yemek ve İçecekleri

Hamam kültürü, Osmanlı'dan günümüze taşınan çok yönlü bir toplumsal deneyim alanıdır. Temizlenme ve arınma mekânı olmasının yanında bir araya gelinip gündelik yaşamın paylaşıldığı, toplumsal bağların güçlendirildiği bir tören sahnesidir. Bu ortamda tüketilen yiyecek ve içecekler, sıradan bir beslenme ihtiyacını karşılamaktan öte, ritüelin bütünleyici unsuru hâline gelir. Pestil hoşafı, düdük piyazı, tatlı has ya da teretürlü marul salatası gibi örnekler, hamam seanslarını topluca geçirilen keyifli zaman dilimlerine dönüştürürken toplumsal belleğin aktarıcıları olarak işlev görür. Özellikle pestilden yapılan hoşaf, hamam sonrasında içilen serinletici bir içecek olarak hem susuzluğu giderir hem de hamam deneyimine tatlı bir son verir.

Hamam ziyafetleri, Anadolu'nun farklı bölgelerinde çeşitlenmiş ve her bölgenin kendi coğrafyasına özgü malzemelerle şekillenmiştir. Kilis'in düdük piyazı hamur ve yeşilliklerin birleşiminden doğan özgün bir tat sunarken, Adıyaman çevresinin tatlı has yemeği mevsimlik marul ve pekmezin sıra dışı birlikteliğini temsil eder. Adana'nın teretürlü marul salatası ise tahin, ceviz ve yeşilliklerle zenginleşerek besleyici ve doyurucu bir nitelik kazanır. Bu çeşitlilik, hamam kültürünün yemekler aracılığıyla nasıl yerelleştiğini ve farklı bölgelerde farklı kimlikler kazandığını göstermektedir. Hamamda sunulan yiyecekler, sadece damak tadına değil, toplumsal ilişkilere de hitap eder. Kadınlar hamamında yapılan sofralar, genç kızların görgülerinin izlendiği, deneyimli kadınların ise bilgeliğini paylaştığı ortamlara dönüşür. Yiyecekler bu bağlamda birer sınav, tanışma vesilesi ve toplumsal kaynaşma aracı olarak algılanır. Dolayısıyla hamam mutfağı, bireysel tüketimden çok kolektif paylaşımı önceleyen bir toplumsal işlev yüklenmektedir.

Buharda Arınmak, Soğukta Tatlanmak: Hamam Şerbeti (Pestil Hoşafı)

Beypazarı yöresine özgü hamam şerbeti, öncelikle iki kilo acı erik posasının küçük parçalara ayrılmasıyla hazırlanır. Üzerine bir litre doğal kaynak suyu (Beypazarı'nın şifalı içme suyu) ilave edilir ve bir saat dinlendirilir. Üç kilo toz şeker eklenerek malzemelerin bütünleşmesi sağlanıncaya kadar yoğrulur. Bu ön hazırlığın ardından beş litre daha su eklenir ve tahta bir kaşıkla devamlı karıştırılarak bir saat kadar kaynatılır. Elde edilen sıvı dört kez tülbent yardımıyla süzülerek berraklaştırılır ve dinlenmesi amacıyla bir gün kar üzerinde bekletilir. Hazırlanan hamam şerbeti, ertesi gün geleneksel Türk hamamında düzenlenen törensel bir etkinlik sırasında soğuk olarak servis edilir. Bu şerbetin sunumu, evlilik sonrası gerçekleştirilen

“buhur banyosu” geleneğiyle bağlantılıdır. Söz konusu törende gelin, yakın arkadaşları, ailesi ve damadın akrabalarıyla birlikte hamama götürülür. Bu esnada ilahiler ve türküler eşliğinde ilk ter ve kese ritüeli gerçekleştirilir. Sonrasında kuru gıdalardan oluşan bir yemek ikram edilir ve soğutulmuş hamam şerbeti içilir. Bu ritüelin organizasyonu ve maddi yükümlülüğü genellikle damadın ailesine aittir (Dağdeviren, 2008).

Hamam şerbeti, evlilik sonrası geçiş ritüellerini yapılandıran törensel bir unsurdur. Evliliğin ardından gelinin yeniden toplumsal yapıya kabulünü kolaylaştıran sembolik bir arınma pratiğiyle bütünleşir. Şerbetin sunumu sırasında söylenen türküler ve dualar hem sözlü kültürün devamlılığını hem de yeni gelinin toplulukla ilişkisel olarak yeniden konumlandırılmasını sağlar. Soğuk olarak tüketilmesi ve karda dinlendirilmesi gibi unsurlar, doğa ile iç içe gelişen Anadolu mutfak mantığının törensel yansıması olarak da değerlendirilebilir. Ayrıca “buhur banyosu” geleneğinde görülen bireyin fiziksel ve simgesel olarak arınması, yeme-içme pratiklerinin sadece biyolojik değil kültürel ve ruhsal anlamlar taşıdığını da gösterir.

Göbek Taşında Bahar: Tatlı Has (Şekerli Marul)

İlkbaharın gelişi, kış mevsiminin geride bırakılması ve bedensel arınma ihtiyacıyla bağlantılı olarak, komşu ve yakın çevrenin bir araya gelip hamam ziyaretinde bulunması yaygın bir uygulama olarak ortaya çıkar. Bu ziyaretlerde, taze marul ve pekmez götürmek yerleşik bir adettir. Hamama varıldığında, marullar suyla doldurulmuş büyük bir bakır kaba (bakraç) yerleştirilir ve yıkanma ritüelleri sürdürülür. Hamam süreci; göbek taşı üzerinde terleme, kese uygulamalarıyla derinin ölü tabakalardan arındırılması ve sosyal sohbetlerle zenginleşir. Yaklaşık bir ila iki saatlik bu sürecin ardından, gruptan biri gönüllü olarak marulları temizler. Bu görev, toplumsal eşitlik anlayışı çerçevesinde “Bugün sen, yarın ben” şeklinde dönüşümlü olarak yerine getirilir. Marullar yaprak yaprak bol suda özenle yıkanır, kurulanır ve göbek kısımları ayrılır. Hazırlanan marullar geniş bir tepsiye dizilir; ortasına yerleştirilen pekmezin etrafı yapraklarla çevrelenir. Göbek taşının merkezine konan bu tepsi, katılımcıların birlikte oturup marul yapraklarını pekmeze batırarak tüketmeleriyle, yeme eylemini sosyal bir ritüele dönüştürür. Söylentiye göre, ilkbaharda marul tüketiminin en keyifli biçimi hamam ortamında gerçekleşir. Kadınlar arasında yaygın olan bu gelenek, kimi zaman marulun şekerli ve limonlu su ya da yoğurt eşliğinde yenmesi biçiminde de çeşitlenir. Diğer bir anlatıya göre; bu dönem, evlilik öncesi kızın beden yapısını, davranışlarını ve tutumlarını gözlemlemek için uygun bir fırsat olarak değerlendirilir (Dağdeviren, 2016). Hamam, bu gözlemlerin yapıldığı sosyal bir alan işlevi görür. Ayrıca kadınlar, beğendikleri genç kızları “has bahçe” olarak adlandırılan özel ekim alanlarına götürerek marul toplama sürecinde adayın becerilerini ve zarafetini

değerlendirirler. Has bahçe, yerel inanç sisteminde doğurganlığın, evlilikte bereketin ve sağlığın simgesi olarak kabul edilir; hayatın "tadı ve tuzu" nun bu bahçelerden geçtiği düşüncesi ise yaygın bir kültürel inanç olarak yaşamaya devam eder.

Güneydoğu ve Adıyaman çevresine ait tatlı has; toplumun mevsimsel döngüleri, sosyal hiyerarşileri ve toplumsal cinsiyet rollerini yeniden üreten bir kültürel ritüeldir. Bu ritüel; sosyal düzeni sürdürme, grup içi dayanışmayı güçlendirme ve bireyler arasındaki sembolik sınırları yeniden tanımlama görevini üstlenir. Hamam, burada bir tek temizlik mekânı değil; sosyal etkileşimin, sır paylaşımının ve kadınlar arasında statü belirlemenin sahnesine dönüşür. Göbek taşı üzerinde gerçekleştirilen terleme ve keseleme ritüeli hem fiziksel arınma hem de kışın yorgunluğunu atma metaforu olarak toplu yenilenmeyi simgeler. Tatlı has pratiğinde marulun pekmeze batırılarak yenmesi, basit bir damak tadının ötesinde, baharın bereketiyle insan hayatı arasındaki ilişkiyi temsil eder. Bu tür ritüeller hem eğlendirici hem de toplumsal normları öğretici ve pekiştirici bir işleve sahiptir. Marul, tazeliği ve kırılgan yapısıyla doğurganlık, gençlik ve yeniden doğuşun simgesi hâline gelirken, pekmez ise hayatın tatlı yönlerini temsil eder. Hamamdaki kadınların birbirlerini ve özellikle evlilik çağına gelen genç kadınları gözlemlemesi, ritüelin sosyal işlevine güçlü bir örnektir. Burada yemek yeme eylemiyle sosyal denetim iç içe geçer. Topluluk, gelecekteki aile yapısının temel taşlarını seçecek kadınları gözlemleyerek kültürel sürekliliği sağlar. "Has bahçe" ise bu kültürel metinde hem gerçek hem de metaforik bir mekandır. Doğurgan toprakları, sadece tarımsal bereketin değil, aynı zamanda evliliğin, aile kurmanın ve toplumsal refahın teminatı olarak görülür. Kadınların has bahçede marul toplarken gösterdikleri özen hem tarımsal bilgiyi hem de gelecekteki ev hayatına dair becerileri değerlendirmek için bir ölçüttür. Böylelikle tatlı has ritüeli; mevsimsel dönüşümü, toplumsal yapıyı ve bireysel kimlikleri örerek, halk kültürünün canlı bir belgesi hâline gelir.

Yeşilin Sofradaki Dansı: Khas (Marul) Doğraması

Bir gün önceden ıslatılmış nohutlar süzülerek derin bakır bir tencereye alınır. Üzerine su eklenir ve kuşbaşı etle birlikte kapak kapatılarak kaynatılır. Kaynama başladığında oluşan kefler kevgir yardımıyla alınır. Soğan, marul, salçalar ve pul biber eklenir. Kısık ateşte özleşene kadar kaynatılır. Sarımsak ve sumak suyu yemeğe ilave edilir ve tekrar bir iki taşım kaynatılır. Ayrı bir tavada sadeyağ kızdırılır, içine kuru nane eklenerek kavrulur. Hazırlanan bu karışım yemeğin üzerine dökülür ve ocak kapatılır. On dakika dinlendikten sonra bulgur pilavı veya keşkek ile servis edilir. Güneydoğu Anadolu'da marulun sadece salatalarda değil, sıcak yemeklerde de kullanıldığı görülmektedir. Üzerine limon, tuz, şeker ya da pekmez dökülerek çiğ olarak da tüketilir. Marul mevsiminde arkadaşlarla hamama gidip önce temizlenmek, sonra

avluda marulları yıkayarak sohbet eşliğinde tüketmek yaygındır. Bazen pekmeze, bazen limon suyuna batırılarak tatlı ya da ekşi olarak yenir. Marulun toplu olarak tüketildiği mevsimsel ritüeller, bölgenin sosyal yaşamında önemli bir yere sahiptir. Marul mevsiminde bireylerin bir araya gelerek hamam ziyaretleri gerçekleştirmesi, ardından avluda toplanıp marulları birlikte yıkayıp sohbet eşliğinde tüketmesi, yemek kültürünün toplumsal bağları güçlendiren bir unsur olduğunu göstermektedir. Bu toplu etkinliklerde marul, bazen pekmeze batırılarak tatlı olarak, bazen limon suyu ile ekşi bir biçimde tüketilmektedir. Marulun vücuda sağlık, ruha ise gençlik verdiğine inanılır. Bu nedenle marul mevsiminde düzenlenen bu etkinlikler, bölgenin sosyal ve kültürel yaşamında önemli bir yere sahiptir (Dağdeviren, 2023).

Marul doğraması Urfa mutfağında kültürel ve sosyal bir ritüeldir. Et ve nohuttan aldığı protein ile beslenme ihtiyacını karşılar. Marulun taze ve ferahlatıcı özelliği, bireylerin sıcak iklim koşullarına uyum sağlamasına katkı sunar. Yemeğin topluca hazırlanması ve tüketilmesi, toplumsal birlikteliği ve dayanışmayı destekler. Yapım tekniği, kuşaktan kuşağa aktarılarak kültürel mirasın korunmasını sağlar. Mevsiminde düzenlenen toplu tüketim etkinlikleri, topluluk içindeki sosyal bağları güçlendirir. Birlikte yapılan hazırlık ve tüketim süreçleri, günlük yaşamın stresini azaltır ve sosyal bir eğlence ortamı oluşturur. Marulun belirli mevsimlerde tüketilmesi gerektiğine dair inanç, topluluk içinde geleneksel normların sürdürülmesini sağlar.

3.5.2. Av Yemek ve İçecekleri

Av yemekleri, Anadolu'nun kültürel hafızasında ayrıcalıklı bir yere sahiptir. Bunun temel nedenlerinden biri, avın besin teminiyle sınırlı bir faaliyet olmayıp bedensel yorgunluk, bekleyiş ve doğayla kurulan doğrudan temas üzerinden anlam kazanan bir deneyim alanı oluşturmasıdır. Av anlatılarında sıklıkla karşılaşılan susuzluk, dinlenme ihtiyacı ve av sonrasında paylaşılan sade yiyecekler, yemeğin değerinin onu önceleyen emek ve zahmetle birlikte düşünüldüğünü göstermektedir. Nitekim Brillat-Savarin, lezzetin tat alma duyusuna indirgenemeyeceğini, aksine onu hazırlayan sürecin, bekleyişin ve bedensel deneyimin yemeğin anlamını derinleştirdiğini vurgular (Brillat-Savarin, 2022). Bu çerçevede çulluk, zevzir ya da tavşan gibi av hayvanlarından hazırlanan yemekler, besin ihtiyacını karşılamanın ötesinde, doğa ile insan arasındaki ilişkinin somut bir ifadesi olarak görülmektedir. Bu yemeklerin hazırlanış biçiminde avcılığın zahmeti, topluluğun paylaşım kültürü ve erkekliğe geçiş ritüelleriyle bağlantılı anlamlar iç içe geçmektedir. Nitekim av sonrası pişirilen yemekler, çoğu zaman bireysel tüketimden ziyade aile ve köy halkının bir arada bulunduğu sofralarda sunulur ve böylece avın kolektif bir deneyime dönüşmesi sağlanır. Çulluk kaplaması, dövme

aşlı zevzir ya da tandırda tavşan gibi örnekler, Anadolu'nun farklı coğrafyalarında av etinin nasıl işlenip sofraya taşındığını göstermektedir. Çulluk, Karadeniz'de pirinçle buluşturularak hazırlanan bir yemek biçiminde ortaya çıkarken, Urfa yöresinde zevzir kuşu dövme ile birlikte pişirilir, Şırnak'ta ise tavşan tandırda uzun süre pişirilerek adeta bir şölen yemeği niteliği kazanır. Her üç örnek de hayvanın doğrudan doğadan elde edilmesiyle başlayan sürecin, özenli bir mutfak pratiğiyle kültürel anlamlar kazandığını göstermektedir. Bu yemekler çoğu zaman avcıların ustalığını ve topluluğun dayanışmasını sergiler. Av yemekleri etrafında gelişen söylentiler, halk inanışlarının da bu sofralara yansıdığını ortaya koymaktadır. Çulluk yiyenlerin ömrünün uzun olacağına, zevzir kuşunun farklı bir lezzet sunduğuna ya da tavşan etinin hastalıklardan koruyacağına dair inançlar, bu yemeklerin işlevsel boyutunun ötesinde sembolik anlamlarla da yüklü olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda av yemeklerini incelemek, Anadolu halk kültüründe yiyeceğin nasıl bir sosyo-kültürel değer taşıdığını kavramak açısından önemlidir.

Avdan Sofraya: Tavşan Öfelemesi (Ufalaması)

Elâzığ Harput çevresine ait yemek için öncelikle tavşan, kemiklerinden tamamen ayrıştırılarak küçük parçalara bölünür ve büyükçe bir tencerede kaynamaya bırakılır. Pişirme işlemi süresince yüzeyde biriken köpükler özenle temizlenir. Kaynama esnasında nar suyu, kemik iliği ve iç yağ azar azar eklenerek karışıma yedirilir. Daha sonra buğday unu azar azar serpilip sürekli karıştırılarak pürüzsüz bir kıvam elde edilir. Karışım homojen hale geldiğinde tereyağı ilave edilir. Son aşamada, bayat arpa ekmeği ufalanıp yemek içerisine katılır ve yemeğin kıvamını artıracak şekilde karıştırılır. Son olarak karabiber ve zencefil eklenir. Tüm malzemeler harmanlandıktan sonra sıcak olarak servis edilir (Dağdeviren, 2011).

Tavşan öfelemesi, kış aylarında av mevsimiyle birlikte hazırlanan, yüksek besleyici değeri nedeniyle sağlık ve şifa kaynağı olarak kabul edilen bir yemektir. Tavşanın özel olarak seçimi, nar suyunun sembolik arınma ve canlılık anlamı, kemik iliği ve iç yağın güç ve kuvvet inancıyla bir araya gelmesi, bu yemeği yalnızca bir besin kaynağı olmaktan çıkarıp, kültürel ve ritüel bir anlam kazandırmaktadır.

Yemek, işlevsel halkbilim kuramı bağlamında çok yönlü bir anlam dünyasına sahiptir. Protein, vitamin ve mineral açısından zengin olup soğuk mevsimlerde vücudu güçlendirme ve direnç sağlama amacı taşır. Nar suyunun antioksidan etkisi, kemik iliğinin bağışıklık sistemine katkısı ve tavşan etinin sindirimi kolay yapısı, halk arasında şifa verici özellikler atfedilmesine yol açmıştır. Avlanma mevsimiyle paralel zamanlanması, yerel gıda kaynaklarının mevsimsel ve ekonomik değerlendirilmesini de yansıtır. Psikolojik ve sosyal düzeyde, tavşan öfelemesi aynı

zamanda erkek avcılar ve aileleri arasında sosyal birlikteliği, güç gösterisini ve paylaşımı pekiştirir. Tavşan eti bulmak, avlanma başarısının ve toplumsal becerinin göstergesi olarak kabul edilirken, yemek etrafında toplanan aile bireyleri arasında dayanışma ve aidiyet duygusu kuvvetlenir. Hazırlama sürecinin karmaşıklığı ve özen gerektirmesi, yemeğin törensel bir özellik kazanmasına ve kuşaklar arası kültürel bilginin aktarılmasına da hizmet eder. Tavşan öfelemesi; avcılık, hayvan işleme ve karmaşık yemek hazırlama bilgilerini genç nesillere aktarır. Aile içi görev paylaşımını, erkeklerin avlanmadaki rollerini ve kadınların mutfak bilgeliğini görünür kılar.

Avcı Mutfağından Gelen Tat: Çulluk Kaplaması

Rize yöresine ait çulluk kaplaması, doğanın kış mevsiminde sunduğu sınırlı kaynaklardan biri olan av hayvanlarının en zariflerinden biriyle hazırlanır. Hazırlık süreci çulluğun tüylerinin yolunması ve iç organlarının çıkarılmasıyla başlar. Etin temizliği tamamlandıktan sonra büyük bir tencereye alınıp yüksek ateşte kaynatılır. Kaynama sırasında yüzeye çıkan kef çıkarılır, böylece et suyunun berrak kalması sağlanır. Sonrasında ateş kısılır, tencere kapağı kapatılır ve çulluk eti iki saat yumuşayana kadar pişirilir. Et, sudan çıkarıldıktan sonra kılçıklarından ayrılıp iri parçalar hâlinde hazırlanır. Bu esnada pilav için seçilen pirinç, üzerine tuz serpilip kaynar suyla ıslatılarak beklemeye bırakılır. Ayrı bir tavada tereyağının yarısı kızdırılır, doğranmış soğanlar altın rengini alana dek sotelenir. Akabinde parçalanmış çulluk etleri eklenip birkaç dakika kavrulur. Öte taraftan pirinç durulanır, suyu berraklaşana kadar yıkanır ve süzülür. Diğer yarım tereyağı büyük bir tencerede eritilir, pirinçler eklenerek on dakika tahta kaşıkla kavrulur. Hafif kızaran pirinçlerin üzerine daha önce ayrılmış olan çulluk suyu dökülür. Suyun, yüzeyi başparmak kalınlığında örtmesi, geleneksel pilav ölçümünde ideal kıvamın işaretidir. Tuzla tatlandırılan karışım, kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirilir. Son aşamada, kavrulmuş çulluk eti pilavın üzerine yayılır ve tencerenin kapağı kapatılarak yirmi dakika demlenmeye bırakılır. Servis sırasında yanında taze soğan ve ayran ikram edilir (Dağdeviren, 2011).

Çulluk pilavı, avcı-toplayıcı geçmişin izlerini taşıyan kültürel bir hafıza aracıdır. Genellikle av mevsiminde hazırlanan bu yemek, kırsal yaşamın doğa ile kurduğu uyumlu ilişkinin sofradaki tezahürüdür. Yaban hayvanlarından biri olan çulluk, nadide kabul edilen bir protein kaynağıdır. Avcı ailelerin bu eti özel zamanlarda kullanması, yemeğe toplumsal statü ve törensel anlamlar yüklemiştir. Yerel halk arasında çulluk tüketmenin uzun ömür verdiğine inanılması, bu yemeği fizyolojik bir ihtiyaçtan öteye taşır. Bu tür inançlar, yemeğin işlevsel halkbilimi bağlamında sağaltıcı ve koruyucu bir nitelik taşıdığını gösterir.

Doğadan Gelen Lezzet: Dövme Aşlı Zevzir

Dövme aşlı zevzir yemeği, kırsal yaşamın doğayla iç içe geçen mutfak uygulamalarından biridir. Hazırlık, doğadan toplanan malzemelerle başlar. Kuşlar (zevzir) dikkatlice temizlenir, et ise kaynaktan alınan suyla yıkanarak saflığı korunur. Dövülmüş et, teneke kaplara yerleştirilip doğa koşullarına uygun biçimde iki taş arasında yakılan ateşte haşlanır. Bu yöntem, modern ocaklara kıyasla yavaş ancak eşsiz tatlar sunan bir pişirme pratiğidir. Et pişerken ince doğranmış soğan, yağ ve tuzla birleştirilerek kaba eklenir. Bu karışımın yumuşak kıvama ulaşmasıyla birlikte kuşlar hazırlanır. Tuz ve karabiberle çeşnilendirilmiş zevzirler, nar ağacından kesilen doğal bir şişe geçirilerek incir yaprağıyla örtülür. Sonrasında kuşlar, teneke kabın içine yerleştirilir ve bir saat düşük ateşte, dumanla bütünleşen derin bir lezzet kazanana dek pişirilir. Kuşlar çıkarıldıktan sonra, kalan et karışımı beş dakika daha pişirilip büyük bir yaprağa ters çevrilerek sunuma hazır hâle getirilir. Ayrı bir tavada kavrulan soğan, pişmiş kuşlarla birlikte kızartılır; kırmızı pul biberle harmanlanarak yemeğin üzerine dökülür. Son dokunuşta turşu ve bakdeniz (maydanoz) ile hazırlanan bir "peyvaz" eşlik eder (Dağdeviren, 2011).

Dövme aşlı zevzir, kırsal alanlardaki kolektif hafızanın ve doğayla sürdürülen ilişkinin bir yansımasıdır. Avlanma, erkek çocuklar ve gençlerin doğaya çıkması, kuş avlaması, avlanan kuşların hemen orada pişirilmesi gibi pratikler, karın doyurmakla birlikte toplumsal dayanışmayı, ustalık aktarımını ve doğaya saygıyı içerir. Zevzir yemeği, avcılık becerisinin sergilenmesi, doğayla etkileşim, toplu hazırlık süreci ve paylaşım geleneğiyle bu işlevsel anlamı pekiştirir. Etin pişirilme süreci, kuşların şişe geçirilmesi, yaprakla sarılması gibi teknikler, ustalığı ve yerel mutfak hiyerarşisini yansıtır. Ayrıca, hikâye anlatma geleneği de bu yemek etrafında şekillenmiş, yemekle birlikte anlatılan av anıları kuşaktan kuşağa aktarılan sözlü kültürün taşıyıcısı olmuştur.

Karla Gelen Şifalı Lezzet: Kiroşk-i Tandur (Tandırda Tavşan)

Şırnak' ait tavşan tandır, bir kırsal yemek olmaktan öte doğa ritimlerine uyum sağlayan, kadim pişirme yöntemlerini ve halk sağlığı inançlarını bir araya getiren simgesel bir besin pratiğidir. Kar yağdığında hazırlanması şart koşulan bu yemek hem mevsimsel döngüye duyarlılığı hem de halk tıbbına olan inancı yansıtan özel bir mutfak edimidir. Hazırlık süreci, tavşanın temizlenip bir gün boyunca kar altında dinlendirilmesiyle başlar. Bu ön işlem, etin doğal olarak yumuşamasını sağlar. Ertesi gün tandır ekmeği hazırlanırken, toprak tandır ocağı tutuşturulur. Pişirme kapları olarak orta boy metal veya toprak tencereler tercih edilir. Tencerenin altına kabuklu patatesler ve bütün sarımsak dişleri yerleştirilir. Bunlar pişme sırasında tavşandan

sızan suyla tatlanır. Tavşan eti, iç organlarından arındırıldıktan sonra bol tuz ve soğanla ovulup üzerine bir miktar bal gezdirilir. Tandırın ağzı demir levha ile kapatıldıktan sonra çamur, saman ve toprak karışımıyla mühürlenir. Bu mühürleme, içerideki ısının sabit kalmasını ve buharın dışarı sızmadan etin buharla içten içe pişmesini sağlar. Ortalama iki saat süren bu pişirme süreci sonunda elde edilen yemek son derece yumuşak dokulu, lezzeti derinleşmiş bir tavşan etine dönüşür. Servis sırasında, tenceredeki yağ ve et suyu yemeğin üzerine gezdirilerek damak açısından bütünlük sağlanır (Dağdeviren, 2011).

Kiroşk-i tandur, sağaltıcı etkiler taşıdığına inanılan gıda tüketiminin sürekliliğine de hizmet etmektedir. Kış mevsiminde sınırlı kaynaklarla hazırlanan bu yemek, sağlıkla ilişkilendirilen sembolik bir pratik haline gelmiştir. Yılda birkaç kez tüketilince şifalı olacağına inanılması, halk inançlarıyla tıbbi işlevlerin nasıl iç içe geçtiğini gösterir. Karlı havalar dışında tavşan avlanmaması, doğayla kurulan etik ilişkiyi, sadece gerekli olduğunda doğadan faydalanma ilkesini vurgular.

Kuvvetin Sofradaki Sembolü: Ekşili Ördek Kapama

Ördek temizlenip dört parçaya ayrıldıktan sonra geniş bir tencereye yerleştirilir. Soğanların ve elma kurusunun yarısı karabiber ve tuz ile birlikte ördeğin üzerine eklenir. Arkasından lahana turşusu ve kalan elma kurusu, soğanlar, tuz ve karabiber ilave edilir. Pilavlık bulgur eklendikten sonra tereyağı, turşu suyu ve su katılır. Tencerenin üzerine düz bir tabak kapatılıp meşe odununun kor ateşiyle kısık ateşte üç saat pişirilir. Yemek ocaktan alındıktan sonra kısa bir süre dinlendirilir ve servis öncesi tepsiye ters çevrilir. Bu yemek fırında da yapılır. Ayrıca kış mevsiminde ördek avı zamanlarında pişirilir. Kapama yemeği bütün olarak ya da parçalanıp kemiksiz hâle getirilerek de hazırlanabilir. Başka bölgelerde de tüketilmektedir. Bu yemeğin güçlü, kuvvetli ve akıllı insanların bu özelliklerini pekiştirdiğine, her derde deva olduğuna inanılır (Dağdeviren, 2022).

Edirne İpsala, Yeni Karpuzlu beldesinde yapılan ekşili ördek kapama, av mevsimiyle bağlantılı ritüel bir besindir. Avlanan ördeğin tüketilmesi, doğa ile kurulan ilişkiyi ve topluluk üyelerinin ortak üretim ve tüketim sürecini sembolize eder. Bu bağlamda yemek, bireylerin doğayla uyumlu yaşam pratiklerini de karşılar. Et, bulgur, elma kurusu ve lahana turşusuyla hem doyurucu hem de ekşi-fermente tadıyla iştah açıcıdır. Av mevsiminde hazırlanması, topluluk üyelerinin bir araya gelerek sofrayı paylaşmasını sağlar. Söylentiler yoluyla, yemeğin güç, kuvvet ve akıl kazandırdığına inanılması genç nesillere aktarılan bir kültürel öğretidir.

3.5.3. Şifa Veren Yemek ve İçecekler

Anadolu halk kültüründe şifalı yemekler; doğanın sunduğu bitkiler, otlar, meyveler ve hayvansal ürünlerin halk bilgeliğiyle birleştiği, bedensel sağlığı destekleyen ve toplumsal birlikteliği güçlendiren kültürel pratiklerdir. İşlevsel halkbilimi kuramı açısından değerlendirildiğinde bu şifalı yemekler, üç temel işlev üstlenmektedir: biyolojik işlev, toplumsal işlev ve manevi işlev.

Anadolu'da şifalı yemeklerin en belirgin yönü, hastalıklara karşı koruyucu ve iyileştirici nitelikleriyle ilişkilendirilmesidir. Enginar dolması, kan şekerini düzenlediği ve karaciğeri güçlendirdiği inancıyla hazırlanırken; mübarek dikeni, böbrek taşı düşürücü ve idrar yollarını düzenleyici etkisiyle öne çıkar. İlikli kök dolması ve kavurma herlesi, kemik iliğiyle zenginleştirilerek çocuklara ve hastalara sunulur, böylece bedensel direnci artırıcı bir işlev görür. Tarhana çorbası, bağışıklığı güçlendirdiği için kış aylarında vazgeçilmez kabul edilir. Bu yemekler, halkın doğa bilgisini sağlıkla ilişkilendirdiği ve günlük beslenme ile tedavi arasındaki sınırları ortadan kaldırdığı pratiklerdir.

Şifalı yemekler, bireysel tüketimin ötesinde toplumsal dayanışma ve paylaşımın araçlarıdır. Kavurma herlesi, bir tek aile içinde değil, hasta komşulara da dağıtılarak topluluk içinde yardımlaşmayı güçlendirir. Nar şerbeti (şerbet-i hannar) ve hardaliye, aile bireylerinin ve komşuların topluca içtikleri, birlikte şifa aradıkları içeceklerdir. Afyon salatası, bahar aylarında haşhaş filizlerinden yapılır ve çevreyle paylaşılır. Bu paylaşım hem doğanın bereketini kutlama hem de toplumsal bağları pekiştirme anlamı taşır. Böylece şifalı yemekler, bireyin iyileşmesini kolektif bir sürece dönüştürür.

Şifalı yemeklerin bir diğer yönü, inançla olan yakın ilişkisidir. Halk arasında bu yemeklerin bedenin yanında ruhu da beslediğine inanılır. Üvez şerbeti, uzun ömür ve gençlik sembolü olarak görülür. "Her yıl aynı tastan içilirse yaşlandırmaz" inanışı, içeceğe simgesel bir anlam yükler. Gulaheş, ilkbaharın şifalı otlarından sayılır ve baharın gelişiyle birlikte yeni bir yaşam umudunu temsil eder. Kartol piyazı, iştahsız kişilere "can versin" diye sunulur; yani yemek, fiziksel açlığın yanında ruhsal eksikliği de gidermeyi amaçlar. Bu yönüyle şifalı yemekler, umudu canlı tutan kültürel pratiklerdir.

Bu yemekler, doğa ile kültür arasındaki ilişkiyi görünür kılar. Halk, çevresindeki yabani otları, kökleri ve meyveleri yaşamı sürdürmenin ve sağlığı korumanın araçları olarak yorumlamıştır. Bu yemekler, Anadolu'da yerel ekolojik bilginin kültürel belleğe dönüşmüş hâlidir. Ayrıca

şifalı yemekler, kuşaktan kuşağa aktarılan bilgiyle süreklilik kazanır. Örneğin tarhananın yapımı, kış hazırlığının ve toplumsal dayanışmanın bir ritüelidir.

Anadolu'da biyolojik tedavi, toplumsal dayanışma ve manevi güvenlik işlevlerini bir arada üstlenen kültürel unsurlar olan şifalı yiyecek ve içecekler, yemek kültürünün salt fizyolojik bir faaliyet olmadığını; doğa, toplum ve inanç arasındaki çok çeşitli ilişkinin en canlı göstergelerinden biri olduğunu ortaya koymaktadır.

Saklı Lezzetler, Katmanlı Kimlikler: Enginar Dolması

Yemeğin hazırlama süreci, zarar görmüş dış yaprakların çıkarılması ve üst kısmın kırpılmasıyla başlar. Enginarın tazeliği, sapından hafifçe sallanarak anlaşılabilir; sap esnekse enginar tazedir. Daha sonra orta yapraklar koparılır, bunlar ya tüketim için suyunu çıkarmak üzere kaynatılır ya da yemeğin bir parçası olarak pişirme tenceresine yerleştirilir. Sonrasında enginarın içindeki tüylü boğum (yenmeyen lifler) bir kaşık kullanılarak dikkatlice çıkarılır, saplar soyulur ve temizlenmiş enginarlarla birlikte üç limonun suyu ve bir çorba kaşığı unun sekiz bardak su ile karıştırılmasıyla hazırlanan koruyucu bir çözeltiye yerleştirilir. Bu adım enginarın rengini ve dokusunu korur. İç harcı; pişmemiş pirinç (isteğe bağlı olarak hafif kavrulmuş olabilir), ince doğranmış üç baş soğan, kıyılmış dereotu, zeytinyağının yarısı, karabiber ve tuz kullanılarak hazırlanır ve iyice karıştırılır. Daha sonra enginarlar saklama sıvısından çıkarılıp hazırlanan malzeme ile doldurulur. Doldurulan her enginar, taze asma yaprağı ile kaplanır ve bir kenara bırakılır. Pişirmek için önce geniş bir tencerenin tabanına on asma yaprağı, enginar sapları ve eriklerin yarısı dizilir. Daha sonra enginar dolmaları tencereye alınıp üzerleri ilave asma yaprağı ile kapatılır. Kalan erikler en üste yerleştirilir; tuz, su ve kalan zeytinyağı eklenir. Standart bir tencere kapağı yerine yağlı kâğıt kullanılarak yemeğin üzeri kapatılır ve düzgün bir şekilde buharda pişmesi sağlanır. Önce on beş dakika yüksek, sonra bir saat boyunca kısık ateşte pişirilir. Böylece tatların uyumlu bir şekilde karışmasına izin verilir. Bu titiz hazırlama yöntemi hem lezzeti hem de besin değerini arttırmak için bölgesel malzemeleri ve teknikleri bir araya getiren geleneksel mutfak uzmanlığını yansıtmaktadır. Enginarın kan şekeri seviyesini düşürmek, kandaki yağ birikimini azaltmak, safra salgısını uyarmak, bağırsak ağrısını hafifletmek, ishali önlemek ve karaciğer ve sinir sistemi işlevini desteklemek gibi çeşitli sağlık yararları olduğuna inanılmaktadır. Tüketim, yenilebilir kısımlarını çıkarmak için dişler arasında tek tek kazınan enginar yapraklarıyla başlar. Yapraklar tüketildikten sonra, "göbek" olarak bilinen enginar kalbi, pirinç harcı ve pişirme suları ile birlikte yenir (Dağdeviren, 2005).

Manisa Kula'ya ait enginar dolması, farklı anlamlarla zenginleştirilmiş kültürel bir uygulamadır. Her şeyden önce yemek, tedavi edici bir işlevi yerine getirmektedir. Enginarın

birçok hastalığa deva olduğuna ve karaciğer fonksiyonlarını desteklediğine inanılır. Sağlıkla ilgili bu inançlar onu halk diyetlerinde popüler bir bileşen haline getirmekte ve sadece beslenmenin ötesinde değerini pekiştirmektedir. Pirinç, soğan, dereotu ve zeytinyağı gibi yerel malzemelerin eklenmesi, besinsel zenginliğine katkıda bulunur ve bölgesel tarım bilgisini sergiler.

Tıbbi özelliklerinin yanı sıra, titiz hazırlama yöntemlerinde görüldüğü gibi, yemek teknik ve ekolojik bir işlev de görmektedir. Dış yaprakların temizlenmesinden lifli çekirdeklerin çıkarılmasına ve limonlu su kullanılmasına kadar hazırlık süreci, miras alınan mutfak uzmanlığını yansıtmaktadır. Üzüm yaprağı ve erik gibi mevsimlik malzemelerin dahil edilmesi de yerel ekolojiye dayanan sürdürülebilir pişirme uygulamalarını gösterir. Üzüm yapraklarının serilmesi ve enginar saplarının tencerenin tabanına yerleştirilmesi gibi belirli adımlara ilişkin bilgiler, genellikle aile soyları boyunca sözlü olarak aktarılır. Bu ritüeller, mutfak mirasının korunması yoluyla kolektif hafızayı ve sosyal uyumu güçlendirir. Göbeğe ulaşmadan önce her bir yaprağı dişlerle sıyırma eylemi, yemek yemeyi bir ritüele dönüştürerek yemekle yavaş, meditatif bir etkileşimi yansıtır. Yemek, misafirperverlikle ilişkilendirildiğinde sosyal bir role sahiptir. Geleneksel olarak özel konuklar için hazırlanan enginar dolması, değerini arttırmak ve onuru simgelemek için etle de zenginleştirilebilir. Bu anlamda, sosyal ilişkilerin bir göstergesi ve ev içi alanda saygı ve cömertliği ifade etmenin bir aracı haline gelir.

Yabanda Yeşeren Bilgelik: Mübarek Dikeni/Eşek Dikeni

İzmit'e ait yemek için mübarek dikeni otu, şafak ile gün doğumu arasındaki kısa zaman aralığında toplanmalıdır. Bu süre zarfında toplanmazsa, sütünün azaldığına ve tıbbi özelliklerinde azalmaya yol açtığına inanılmaktadır. Tam gücünü korumak için bitki sadece hazırlığın son aşamasında bıçakla kesilmelidir; çünkü erken kesim süt kaybına neden olabilir. Aşırı süt akıntısını önlemek için dikenler elle doğranmalı ve hemen limonlu suya daldırılmalıdır. Bu da dokularının ve faydalı özelliklerinin korunmasına yardımcı olur. Pişirme işlemi kuzunun bir tencerede kaynatılması ve ilk et suyunun yabancı maddelerden arındırılması için atılmasıyla başlar. Ardından zeytinyağı eklenir ve yağın aşırı ısınmaması veya yanmaması sağlanarak et hafifçe sotelenir. Doğranmış bir soğan eklenir ve yemeğin lezzet derinliğini arttırmak için etle birlikte sotelenir. Bu adım tamamlandıktan sonra mübarek dikenler limonlu sudan süzülür ve ete eklenir. Kısa bir süre birlikte kaynatıldıktan sonra karışımın üzerine ilave limon suyu dökülüp malzemeler tamamen yumuşayana kadar pişirilir. Son aşamada, isteğe bağlı olarak yemeğe doğranmış kırmızı biber ve domates eklenerek hem renk hem de ek lezzet karmaşıklığı sağlanır. Yemek ateşten alınmadan önce on dakika daha kaynatılır. Sade bulgur

pilavı bu yemeğe ideal bir eşlikçi olarak kabul edilir. Mübarek dikeninin hazırlanışı ekonomik koşullara göre değişir; etli ya da etsiz olarak pişirilebilir. Ayrıca, mübarek dikeni çiğ olarak tüketilebilir veya salatalarda kullanılabilir. Bitki, halk arasında algılanan tıbbi özellikleri nedeniyle "kutsanmış" olarak adlandırılır. Ateş düşürücü özellikleri ve cinsel gücü artırıcı potansiyel rolü nedeniyle yaygın olarak kabul görmektedir. Ayrıca böbrek taşlarının düşürülmesine ve idrar yollarının düzenlenmesine katkıda bulunduğuna inanılır (Dağdeviren, 2005).

Mübarek dikeni, tıbbi bir işleve hizmet etmektedir. Ateşi düşürme, böbrek fonksiyonlarına yardımcı olma ve canlılığı artırma gibi algılanan etkileri onu değerli bir halk ilacı haline getirir. "Sütünün" en güçlü olduğu şafak ile gündoğumu arasında hasat edilmesi, şifa potansiyeline olan inancı pekiştirmektedir. Elle kesme ve hemen limonlu suya daldırma gibi uygulamalar hem lezzetini hem de etkinliğini korur. Bu yöntemler, gıda koruma mantığıyla uyumlu olarak nesiller boyunca aktarılan bilgiyi göstermektedir. Mübarek dikeni öte yandan ekonomik bir rol de oynamaktadır. Evin imkânlarına göre etli ya da etsiz olarak hazırlanıp bulgur pilavıyla ya da salatalarda taze olarak servis edilebilmektedir. Bu çok yönlülük, ihtiyaç ve damak tadına göre şekillenen bir yemek olduğunu göstermektedir. Sembolik olarak, bitki ritüel ve ruhani bir işlev taşır. "Mübarek" adı, onu ahlaki ve kutsal bir çerçeveye yerleştirerek doğaya, sağlık ve bereketle ilişkili görünmeyen güçlere saygı duyulmasını önerir.

Köpüksüzlükle Gelen Şifa: Hardaliye

Kökü Trakya mutfak mirasına dayanan bir içecek olan hardaliye şerbeti, saplarıyla birlikte iyice yıkanmış beş kilo taze beyaz üzüm kullanılarak hazırlanır. Büyük bir tencereye iki yüz elli gram sapa sarılmış arpa ve yüz gram hardal yeşillikleri eklenip malzemeler tamamen suya batana kadar yavaş yavaş su dökülür. Bu işlem sırasında, kaygısız kişiler tarafından hazırlanan şerbet ve turşuların daha iyi sonuç vereceği inancına dayanarak mahalleden yedi kaygısız kişinin adının okunması gelenekseldir. Testinin ağzı üzüm yapraklarıyla kapatılıp sıkıca bağlandıktan sonra bir metrelik bir çukura, genellikle bir ağacın gölgelik alanına gömülür. Yerel olarak "hardaliye kurmak/tutmak" olarak adlandırılan bu süreç, üzüm çeşidine ve fermantasyon süresine bağlı olarak değişen şerbetin nihai tadını etkiler. Örneğin, üç gün mayalanan hardaliye tatlı bir tada sahipken, on gün sonra kremamsı bir kıvam alır. Fermantasyon sürecinin başarısına ilişkin geleneksel inanışlar da vardır. Testi açılıp üzüm yaprakları çıkarıldığında, yüzeyde köpük bulunması fermantasyonun başarısız olduğunu gösterir. Bu başarısızlık genellikle şerbeti hazırlayan kişinin ruh haline bağlanır; çünkü olumsuz düşüncelerin, sonucu etkileyebileceğine inanılır. Bu gibi durumlarda şerbet atılır ve yeni bir parti hazırlanır. Ancak köpük oluşmaz, sıvı

berrak kalır ve üzümler çatlama belirtileri gösterirse fermantasyonun başarılı olduğu kabul edilir. Artık hardaliye tüketime hazırdır. Şerbet önce ailenin en yaşlı üyesine, sonra da misafirlere ikram edilerek toplumsal ve ritüel bir içecek olarak rolü pekiştirilir. Hardaliye, tıbbi özellikleri nedeniyle Trakya'da her yaz en az on kez hazırlanmaktadır. Tarihsel olarak da yerel damıtma tesislerinde üretilir ve diğer şehirlere prestijli bir hediye olarak genellikle damacanalarda gönderilirdi (Dağdeviren, 2005).

Hardaliye geleneği, fermente edilmiş bir içecek olmanın yanında inanç, kolektif deneyim ve beden sağlığı ekseninde şekillenmiş bir toplumsal sembol olarak öne çıkar. Fermantasyon sürecinin başarıya ulaşmasının hazırlayan kişinin ruh haline bağlanması, bu içeceği psikolojik ve ruhani bir süreç haline getirir. Bu inanç, doğrudan kontrol edilemeyen doğal süreçlerin insan niyeti ve ruh haliyle ilişkilendirilmesi bakımından klasik bir işlevselci örnektir. Böylece birey, sonucu etkileyemese bile, ritüelin bir parçası olarak kendini sürecin içinde anlamlı konumlandırır. Hazırlık aşamasında "yedi kaygısız kişinin adının okunması" gibi detaylar, bir yandan sözlü kültür aracılığıyla öğretilen davranış kalıplarını güçlendirirken, diğer yandan bu pratiği katı kurallara değil, toplumsal sezgiye dayandırır. Bu sayede halk kültürü içinden gelen birey, bir tek tarif öğrenmez; hissetmeyi de öğrenir. Hardaliyenin önce ailenin yaşlısına sunulması ise, toplumsal hiyerarşinin ritüel yoluyla yeniden üretilmesini sağlar. Şifa niteliği taşıyan bu içeceğin dağıtım sıralaması, kültürel bir değer hiyerarşisinin de ifadesidir. Ayrıca, damacanalarda başka şehirlerdeki tanıdıklara gönderilmesi, yerel ürünün kültürel elçilik işlevi görmesini sağlar. Tadı kadar bekletilişi, sunumu kadar yapılma şekli, bu halk içeceğini hem fiziksel hem simgesel anlamda "şifa" hâline getirir.

Unun Sabırla, Kemiğin İnatla Piştiği Yemek: Kavurma Herlesi

Kavurma herlesinin hazırlanması, zengin ve besleyici bir kıvam elde etmek için gerekli bir süreç olan kemik suyunun özümsenmesiyle başlar. İlk olarak beş erkek kuzu kemiği kırılarak ilikleri çıkarılıp kaynatılmak üzere beş litre suya yerleştirilir. Kaynatma işlemi sırasında yüzeyde oluşan köpük (kef) düzenli olarak uzaklaştırılarak lezzet ve görünüm açısından berraklık sağlanır. Kaynatma, et suyu ayran gibi berraklaşana kadar devam eder. Bu aşamada ısı düşürülür, tencere bir kapakla kapatılır ve beş saat kaynamaya bırakılarak kemik özünün sıvıya tam olarak katılması sağlanır. Pişirme tamamlandıktan sonra kemik suyu ayrı bir kaba süzülür, ilik ise daha sonra kullanılmak üzere başka bir kapta bir kenara ayrılır. Ayrı bir tencereye taze yağ ile iri değirmen unu alınır. Eşit bir kıvam elde etmek için sürekli karıştırılarak bir saat kısık ateşte kavrulur. Un kırmızımsı bir renk aldığında, ayrılmış kemik iliği eklenip on dakika daha kavurmaya devam edilir. Daha sonra süzülmüş kemik suyu yavaş

yavaş ilave edilir ve devamlı karıştırılarak emilmesi sağlanır. Bu aşamada koçkoz[2] bitkisi elle açılıp beyaz iç kısımları yemeğe eklenmeden önce havan ve tokmak kullanılarak ezilir. Karışım daha sonra beş dakika daha kaynatılarak karakteristik dokusuna ulaşması sağlanır. Son adım olarak, köknar sakızları havanda dövülür, hazırlanan yemeğin üzerine serpilmeden önce kısık ateşte yağsız bir tavada karartılır. Kavurma herlesi çorba ile kuymak arasında ne çok cıvık ne de çok kalın bir kıvama sahiptir (Dağdeviren, 2006).

Derin bir besin ve sembolik değere sahip bir Anadolu yemeği kavurma herlesi, mutfak kimliğinin çok ötesinde bir işleve sahiptir. İlik bakımından zengin kemik suyundan yapılan ve yoğun emek gerektiren tekniklerle hazırlanan bu yemek; toplumsal bilgeliği, sağlık inançlarını ve sosyo-kültürel uygulamaları bünyesinde barındırır. Geleneksel olarak çocuklar ve hastalar için hazırlanan Gümüşhane ve Bayburt yörelerine ait yemeğin, kemik iliği ve yavaş pişirilmiş et suyundan oluşması nedeniyle son derece onarıcı ve besleyici olduğuna inanılmaktadır. Tedavi edici bir rahatlama da sağlayarak geleneksel toplulukların şifa uygulamalarını günlük beslenmeye nasıl dahil ettiklerini temsil etmektedir. Kemik kırma, ilik çıkarma, yavaş pişirme, un kavurma, koçkoz bitkisi ve köknar sakızı gibi yerel unsurları içeren hazırlık süreci, genellikle sözle ve gözlem yoluyla aktarılan teknik beceri ve sabır gerektirir. Bu yemeğin hazırlanması başlı başına bir mutfak eğitimidir. Her aşama çalışkanlık, dikkat ve zamanlama gibi atalardan kalma değerleri pekiştirir.

Kavurma herlesi genellikle kırılganlık zamanlarında servis edilen bir yemek olarak işlev görür. Hem çorba hem de kuymak özelliklerini harmanlayan koyu ama akışkan kıvamı, onu iyileşmekte olan veya hafif beslenmeye ihtiyaç duyan kişiler için uygun hale getirir. Bu anlamda, aile ve topluluk ortamlarında -özellikle sağlıkla ilgili bağlamlarda- bakım, şefkat ve dayanışmayı onaylayan psikolojik ve duygusal bir işlev görür. Uzun süreli pişirme ve dikkatli zamanlama, törensel hazırlığı taklit eden yavaş bir ritmi çağrıştırır. İlik, un ve bitkilerin bir araya getirildiği sembolik eylem, bütünlük anlamına gelirken; yemek, doğa ve geleneğin birleştiği bir temsili yapı özelliği taşımaktadır.

Besleyici bir yemekten çok daha fazlası olan kavurma herlesi, bedensel ve ruhsal ihtiyaçlara verilen işlevsel bir yanıttır. Bakıcılık, sabır, şifa ve süreklilik değerlerini içinde barındırır ve sadece yemek masasında değil, topluluğun kolektif hafızasında da yerini alır. İşlevselci

[2] Koçkoz, ilkbaharda yetişen ve yumru kısmı toprak altında bulunan yerel bir bitkidir. Yüzeyde yalnızca yaprakları görüldüğü için insanlar çoğu zaman bu yumrulara ulaşamazken, köylü inanışına göre en lezzetli koçkozlar çoktan köstebekler tarafından yer altındaki "kuyulara" taşınmıştır. Bu nedenle koçkoz bulmak zor ve rastlantısaldır; halk arasında bulunmadan önce dua edilmesi âdettendir. Bulunan yumrular genellikle yerinde tüketilir. Koçkoz bu yönüyle, doğayla kurulan etkileşimde şans, sezgi ve sabra dayalı kültürel bir sembol haline gelmiştir.

perspektiften bakıldığında; yemeğin fiziksel, duygusal, eğitsel ve sembolik alanlarda faaliyet gösterdiği ortaya çıkmaktadır.

Yedi Yudumda Şifa: Galgani Çorbası

Galgani çorbası, kış aylarında şifa için hazırlanan ve yöresel ot kullanımıyla dikkat çeken bir Anadolu çorbasıdır. Hazırlık aşamasında öncelikle "kardi otu" olarak bilinen yabani bitki ince ince doğranarak geniş bir tepsiye serilir. Üzerine iri taneli kaya tuzu eklenir ve otlar elle bastırılarak yoğrulur. Bu işlem, otun diriliğini yitirmesini ve fazla suyunu bırakmasını sağlar. Dinlenmeye bırakılan kardi otları, çorbanın temel lezzet katmanını oluşturur. Diğer taraftan başka bir tencerede mercimek suyla birlikte kaynatılmaya başlanır. Yumuşamaya başladığında, içerisine belirli ölçüde bulgur ve bir tutam tuz ilave edilir. Karışım kontrollü ateşte pişmeye devam eder. Bu süreçte ayrı bir tavada zeytinyağı kızdırılıp doğranmış soğan ve sarımsak eklenir. Malzemeler yumuşadığında domates salçası ve pul biber ilave edilerek kavrulma işlemi derinleştirilir. Önceden yoğrulmuş kardi otları elle sıkılarak fazla suyu alınır ve bu karışıma eklenip birkaç dakika kavrulur. Son olarak, hazırlanan karışım kaynamakta olan mercimekli bulgur tenceresine eklenir. Bir miktar sumak suyu da çorbaya ilave edildikten sonra yirmi dakika daha kaynatılır. Bu sayede hem lezzetler bütünleşir hem de sumak çorbaya özgün bir ekşilik kazandırır. Hazır hale gelen çorba sıcak olarak, tercihen yanında ekşi maya ekmekle birlikte sunulur (Dağdeviren, 2011).

Mardin yöresine ait galgani çorbası, işlevsel halkbilimi çerçevesinde değerlendirildiğinde, bir yemeğin bir tek besin değeriyle değil, taşıdığı kültürel ve simgesel anlamlarla da yaşatıldığını gösteren güçlü bir örnek olur. Çorbanın temelini oluşturan "kardi otu"; doğadan toplanan, çoğu zaman ilk bakışta tanınmayan ancak halk bilgisiyle seçilen bir bitkidir. Bu yönüyle yemek, halkın doğayla kurduğu ilişkinin ve çevresel farkındalığının bir ürünüdür. Galgani, kırsal yaşamda soğuk kış günlerinde tüketilen, bağışıklığı güçlendirdiğine inanılan bir çorba olarak koruyucu-yatıştırıcı rolüyle ritüelistik bir işlev de üstlenir. Bu nedenle "yılda yedi kez içilirse hastalıktan korur" inancı, halkın tıbbi bilgiye alternatif olarak geliştirdiği iyileşme pratiklerinden biridir. Çorbanın hastalara ikram edilmesi, topluluk içindeki bakım ilişkilerinin, dayanışma pratiklerinin ve ahlaki sorumlulukların da göstergesidir.

Şifa, Bağ ve Bereket: Üvez Şerbeti

Üvez şerbeti, Anadolu'nun geleneksel içecek repertuarında kendine özgü hazırlama teknikleri ve kültürel anlam katmanlarıyla öne çıkan nadide bir örnektir. Temel bileşenleri olan olgun üvez meyvesi ile bal hem tat hem de işlev açısından simgesel bir uyum sunar. Bu karışım

ferahlatıcı bir içecek olmasının yanı sıra geleneksel inanışlara göre bağışıklığı güçlendirici ve gençliği muhafaza edici özelliklere sahiptir. Halk arasında yaygın olan bir inanışa göre, bu şerbeti her yıl aynı kaptan içen çiftlerin gençliklerini ve birlikteliklerini koruduğuna inanılır. Bu yönüyle içecek, sadece fiziksel canlılığı değil, aile içi bağı ve sadakati de temsil eder. Hazırlama süreci de bu kültürel derinliği yansıtır. Üvez meyveleri bal ile elle ovularak püre hâline getirilir ve kestane ağacından yapılan özel bir küpe aktarılır. Doğal fermantasyonu desteklemek adına karışımın üzerine taze kestane yaprakları serilip sürahi toprağa gömülerek serin ve gölgeli bir ortamda bekletilir. Geleneksel yöntemlere bağlı kalanlar, bu karışımı kışın hazırlayıp yaz aylarına kadar bekletir; böylece tatların derinleşmesi ve dengelenmesi sağlanır. Daha kısa süreli bir yöntem tercih edenler için ise en az iki ay bekleme süresi önerilmektedir. Şerbet, servis edilmeden önce kaynar su ile iki kez karıştırılarak süzülür ve tercihe göre soğuk ya da sıcak olarak sunulur. Bazı bölgelerde üvez meyvesi kurutularak un hâline getirilmekte ve hoşaf gibi başka tariflerde de kullanılmaktadır. Yerel ağızlarda "övez" olarak da bilinen bu meyve, dilsel çeşitliliğin ve bitki bilgisinin kuşaktan kuşağa aktarımında önemli bir araçtır. Dolayısıyla üvez şerbeti, damaklarda bıraktığı lezzetin ötesinde, toplumsal hafızada sağlık, şifa ve birlikteliğin simgesi olarak da yaşamaya devam etmektedir (Dağdeviren, 2011).

Batı Karadeniz ve Marmara Bölgesi'ne ait içecek, fermente edilmiş doğal bir içecek olmasının yanında belirli sosyal ve kültürel ihtiyaçlara yanıt veren bir halk ürünü olarak öne çıkar. Bu şerbet ilk olarak sağlık koruyucu ve bağışıklığı güçlendirici işlevi ile dikkat çeker. Yerel inanç sistemleri içinde, üvez şerbetinin hastalıklardan koruyucu özelliği olduğu düşünülmekte ve bu yönüyle halk hekimliğiyle iç içe bir yer edinmektedir. İkinci olarak, birlikteliği pekiştirici işlevi bulunmaktadır. Aynı kaptan içme ritüeli, aile içi bağlılığı sembolize eder ve evlilik kurumunu kutsayan bir simgesellik taşır. Öte yandan bu içeceğin yıllık olarak belirli zamanlarda hazırlanıp tüketilmesi, ritüelistik bir döngü yaratarak zamanın kutsanmasına hizmet eder. Nihayetinde, malzemelerin doğadan toplanması ve el emeğiyle geleneksel tekniklerle hazırlanması hem doğa ile uyumlu yaşam pratiğini hem de nesiller arası bilgi aktarımını vurgular. Böylece üvez şerbeti, kültürel sistemin işlevsel bir bileşeni hâline gelir.

Doğanın Sofradaki Sesi: Jağ

Doğu Anadolu ve çevresine ait jağ kavurması; çökelek üretimi sürecinden elde edilen, besin değeri yüksek, lifli bir bitki olan jağın çeşitli şekillerde işlenerek tüketildiği bir yemektir. Hazırlık süreci, jağın çökelek suyundan çıkarılması ve fazla sıvısının süzülmesiyle başlar. Sonrasında yumurtalar hafifçe çırpılır ve jağ bu karışıma batırılarak kızartmaya hazır hâle getirilir. Tereyağında kısa sürede, yanmadan her iki yüzü de kızartılan jağ, çıtır yapısını

koruyacak şekilde servis edilir. Tercihen soğanla kavrularak da hazırlanabilir. Jağın tüketimi bir tek kavurma ile sınırlı değildir. Bitkinin gövde kısmı turşu yapımında kullanılırken, üst bölümleri peynirle karıştırılarak farklı tariflere dâhil edilir. Ayrıca, jağ buğday, yoğurt ve tuzla harmanlanarak toprağa gömülen küpler içerisinde kışlık olarak da saklanır. Farklı coğrafi bölgelerde "cağ", "çaşır", "çakşır" ve "ponçak" gibi çeşitli isimlerle anılır. Mayıs aylarında toplanan jağın, düzenli tüketildiğinde bireyi güçlendirdiğine ve sağlıklı tuttuğuna inanılır (Dağdeviren, 2012).

Jağ kavurması; mevsimsel geçişlerin, doğayla kurulan ilişkilerin ve kültürel bilginin aktarımında önemli rol oynar. Otun mayıs ayında toplanması, doğa takvimine bağlı bir topluluk yaşamının göstergesidir. Ek olarak, onun kışa yönelik küplerde saklanması, besin güvenliği ve uzun vadeli planlamayla ilişkilidir. Yemeğin farklı bölgelerde farklı isimlerle anılması hem sözlü kültürün canlılığını hem de ortak hafızanın nasıl coğrafi olarak çeşitlenebileceğini ortaya koyar. Ayrıca jağın güç ve sağlık verdiğine dair inanç; toplumun değer sistemini, umutlarını ve geleneksel tıp anlayışını da yansıtarak kültürel devamlılığa hizmet eder.

Mayısta Toplanan Şifa: Bolu

Yaylalarda geleneksel olarak hazırlanan Iğdır'a ait bu içecek, doğal şifacılık pratiklerinin ve bitkisel tedavi yöntemlerinin yaşayan bir örneğidir. Hazırlık aşaması, Tuzluca ilçesinden temin edilen doğal tuzun kaynak suyuna eklenip birlikte kaynatılmasıyla başlar. Su kaynama noktasına ulaştığında tahta kaşıkla yüzeyden karıştırılarak havalandırılır. Bu işlem sonrasında, özenle toplanmış bolu otları kaynayan suya ilave edilerek beş dakika daha kaynatılır. Süre sonunda otlar süzülerek ayrılır. Ortaya çıkan iki farklı ürün, geleneksel tüketim biçimlerine göre değerlendirilebilir: Kaynatılmış bolu otu doğrudan sade şekilde yenebileceği gibi tereyağı ya da koyun yoğurdu eşliğinde de sunulabilir. Süzülen su ise halk arasında sağlıkla ilişkilendirilen şifalı bir içecek olarak soğutulup içilir. Mayıs aylarında dağlardan toplanan bolu otu, pazarlarda satılarak yerel ekonomiye katkı sağlayan doğal bir üründür (Dağdeviren, 2012).

Bitkinin sağlık üzerindeki olumlu etkilerine yönelik yaygın halk inancı, bu içeceğin fonksiyonel niteliklerini pekiştirmektedir. Dolayısıyla yayla suyu, beslenme ve de koruyucu sağlık yaklaşımının yerel örneklerinden biridir. İçecek bireyin sağlığını korumaya, doğayla uyumlu yaşam pratiklerini sürdürmeye ve toplumsal iş bölümü aracılığıyla üretim-tüketim dengesini kurmaya hizmet eder. Bolu otlarının toplanmasından pazar tezgâhlarında satışına kadar uzanan süreç; toplumsal dayanışmanın, nesilden nesile aktarılan bilgeliğin ve ekolojik farkındalığın bir göstergesidir. Yayla halkı için bu uygulama, doğaya dönük bilgilerin aktarımı kadar geleneksel

sağlık inançlarının da pekiştirildiği bir ortam sunar. Şifalı olduğuna inanılan bu suyun içilmesi, bedeni olmasının yanında topluluğun doğayla olan bağını da onarır. Böylece sözlü kültür, pratik uygulamalar yoluyla günlük yaşamda canlı tutulur.

Bir Bitkiden Daha Fazlası: Ribez (Işkın)

Işkın bitkisi, Doğu Anadolu yaylalarında yetişen ve bölge halkı tarafından "yayla muzu" olarak adlandırılan şifa ve beslenme amacıyla değerlendirilen bir bitkidir. Tüketim öncesi hazırlık aşaması, ışkının dış kabuklarının muz soyulur gibi sıyrılmasıyla başlar. Soyulan bitki, ağaçtan yapılmış büyük bir dibekte tokmak yardımıyla dövülerek ezilir. Bu ezilmiş kıvamın içerisine doğal bal ilave edilir ve kapalı bir kapta serin bir ortamda bir gece bekletilir. Ertesi gün su eklenir, homojen bir karışım elde edilinceye dek karıştırılır. Son aşamada tülbent yardımıyla süzülen içecek, cam sürahilere alınarak soğuk biçimde servis edilir. Işkın tek bu şekliyle değil, yöresel yemek kültüründe de geniş bir kullanım alanına sahiptir. Pilavlara, çorbalara ve borani gibi geleneksel yemeklere eklendiği gibi kızartma şeklinde de hazırlanabilir. Mart ayından itibaren yaylalarda toplanan ve pazarlarda satışa sunulan bu bitkinin, halk arasında şeker hastalığı başta olmak üzere çeşitli rahatsızlıklara iyi geldiği yönünde güçlü inançlar bulunmaktadır (Dağdeviren, 2012). Böylece, ışkın bir tek gıda maddesi değil, halk sağlığına yönelik geleneksel çözümlerin de bir bileşeni olur.

Işkın tüketimi tek başına fiziksel beslenmeye hizmet etmez, sağaltıcı özellikleriyle bireylerin fiziksel sağlığını koruma işlevi de üstlenir. Bilhassa şeker hastalığına iyi geldiğine dair yaygın inanç, bu bitkinin kültürel hafızada "doğal ilaç" statüsüyle yer almasını sağlar. Işkının hazırlanışı kuşaktan kuşağa aktarılan sözlü pratiklerle öğretilirken, topluluk üyelerinin doğayla olan etkileşimini düzenleyen bir sistemin de parçası hâline gelir. Ürün, pazarda satılması sayesinde ekonomik işlev görüp şifa yönüyle de kültürel sistem içinde işlevsel bir konumda bulunur.

Yedi Kez Tüket, Sağlığı Garantile: Zulayda Aşı

Gümüşhane yöresine ait zulayda aşı, bahar aylarında doğadan toplanan bitkilerle hazırlanan mevsimlik bir yemektir. Hazırlık aşaması, geniş tabanlı bir tencerede tereyağının dikkatli biçimde eritilerek kontrollü ısıda kızdırılmasıyla başlar. Tereyağına doğranmış soğan ve sarımsak eklenir, tahta kaşık yardımıyla sararıncaya kadar kavrulur. Sonrasında doğranmamış hâlde kullanılan taze zulayda otu doğrudan tencereye ilave edilir ve tuzla birlikte on dakika pişirilir. Pişirme işlemi tamamlanınca yemek, tercihe bağlı olarak üzerine yoğurt eklenip servis edilir. Bu yemeğin yumurtalı bir çeşidi de halk mutfağında yer almakta olup protein yönünden

zenginleştirilmiş alternatif bir varyasyon olarak kabul edilir. Zulayda otunun mevsiminde en az yedi defa tüketilmesinin vücudu arındırıcı ve sağlığı koruyucu etkileri olduğuna dair yerel halk arasında yaygın bir kanaat mevcuttur. Bu durum, bitkinin sağaltıcı bir unsur olarak değerlendirilmesine yol açar (Dağdeviren, 2012).

Zulayda otu yemeği mevsimsel geçiş dönemlerinde vücudu dengelemeye yönelik bir gıda olarak görülmekte ve bu bağlamda koruyucu sağlık işlevi üstlenmektedir. Otun yedi kez tüketilmesine ilişkin geleneksel inanç, kültürel olarak bu bitkinin sağaltıcı gücüne atfedilen işlevsel rolün ifadesidir. Otun toplanışı ve hazırlanışı kuşaktan kuşağa aktarılan bir bilgi zinciriyle yaşatılırken, yılda belirli sayıda tüketilmesine dair inançlar toplum içinde sağlıklı yaşam normlarını pekiştirici bir rol üstlenir. Böylece zulayda otu yemeği, toplumsal yapının sürekliliğine hizmet eden bir kültürel unsur hâline gelir.

Yöresel Mutfakta Bir Gelenek: Zuzula Şerbeti

Zuzula şerbetinin hazırlanış süreci, doğa-insan etkileşimini merkeze alan bir ritüel niteliği taşır. Öncelikle yörede toplanan taze zuzula otları, temizlenerek "ağaç dibek" adı verilen geleneksel bir taş havanda, üç saat boyunca ahşap tokmakla dövülür. Elde edilen macun kıvamındaki ot, yöreye özgü bir teknede Kalkandere suyuyla buluşturulur; ardından bölgedeki kestane ağaçlarının ürettiği süzme bal eklenir. Suyun rengi yeşile dönünceye kadar karıştırılarak otların özüyle suyun tam olarak bütünleşmesi sağlanır. Hazırlanan karışım, tülbentle süzülerek kestane ağacından yapılmış bir küp içine aktarılır. Süzme sonrası kalan posa atılmaz; ekolojik döngünün tamamlanması ve "israfın günah" olduğu inancı doğrultusunda, posanın hayvanlara verilmesi tercih edilir. Son olarak şerbetin ağzı kapatılarak yedi gün boyunca serin bir ortamda bekletilir. Yedi sayısının halk inançlarında taşıdığı "tamamlanma ve kutsiyet" anlamı, burada doğrudan ritüel bir zaman ölçütü olarak kullanılır. Bu süreç sonunda şerbet hem bedensel hem de ruhsal yenilenmenin içeceği olarak tüketilmeye hazır hale gelir. Nişan günlerinde ve hastalıklardan korunmak maksadıyla tüketilir (Dağdeviren, 2012).

Zuzula şerbeti, toplumun çevreyle kurduğu karşılıklı ilişkinin ve doğayla bütünleşen yaşam felsefesinin somut bir göstergesidir. Karadeniz insanının doğa, sağlık ve toplumsal dayanışma arasındaki sürekliliği sağlama çabasının bir ürünü olarak okunabilir. İçeceğin temel unsurlar -zuzula otu, Kalkandere suyu ve süzme kestane balı- coğrafyanın ekolojik çeşitliliğini temsil eder. Bu durum, toplumun çevresel koşullara uyum sağlama stratejisini, dolayısıyla yaşamsal sürdürülebilirliğini ifade eder. Halk mutfağındaki her ölçü, nesilden nesile aktarılan deneyimsel bilginin ölçüsüz ama dengeli akışını yansıtır. Hazırlık aşamasında "ağaç tokmakla üç saat boyunca dövme" eylemi, emeğin ritüelleşmiş biçimidir. Bu uzun süreli fiziksel uğraş, bireyleri

aynı amaç etrafında bir araya getiren bir toplumsal etkileşim biçimi doğurur. Şerbetin olgunlaşması için yedi gün bekletilmesi hem zamanın döngüselliğini hem de doğanın olgunlaşma ritmini simgeler. Böylece üretim süreci, doğayla uyumun ahlaki bir öğretisine dönüşür. Metinde yer alan "sonbahar ile kış arasında kötü hastalıklardan korunmak için içilirdi" ifadesi, toplumsal güven duygusunun bir taşıyıcısıdır. Şifa, biyolojik bir olgu olmanın ötesinde, topluluk içinde paylaşılan bir inanç sisteminin parçasıdır. İneklerin "şerbetle mutlu olduğu" yönündeki anlatı ise doğayla kurulan dostane ilişkinin mitik bir uzantısıdır; insanın doğayı sömürmek yerine onunla ortak bir yaşam alanı kurduğuna dair sembolik bir anlatıdır.

Küpte Bekleyen Mucize: Çelem Turşusu

Hatay ve Çukurova çevresine ait çelem turşusu, fermantasyon yoluyla hazırlanan bir içecek olup üretim süreci, bulgur unu bazlı bir ekşi hamurun elde edilmesiyle başlar. Bulgur unu, tuz ve su ile yoğrularak sert kıvamlı bir hamur haline getirilir. Bu hamur, tülbente sarılarak büyükçe bir kapta hazırlanan tuzlu suya daldırılır ve üç gün doğal fermantasyon sürecine tabi tutulur. Bu sürecin ardından ekşi hamur çıkarılıp tülbentten ayrılır. Aynı zamanda çelem (şalgam) ve keşur (kara havuç) olarak bilinen temel sebzeler temizlenip uygun şekilde doğranır; havuçlar uzunlamasına, şalgam ise ince ve rastgele kesilir. Sebzeler yıkanarak kullanıma hazırlanır. Geleneksel oranlara göre her on kilo çelem için üç kilo keşur kullanılır. Sebzeler, özel olarak kullanılan ve "habiye" adı verilen fermantasyon küplerine katmanlar hâlinde yerleştirilir. Ekşitilmiş tuzlu su sebzelerin üzerine dökülüp küpün ağzı kapatılarak on gün serin ortamda bekletilir. Bu sürenin sonunda çelem turşusu tüketilmeye hazır hale gelir. Kullanım sırasında turşunun bozulmaması için kuru ve temiz malzeme ile alınması önerilir. Çelem turşusu, genellikle kahvaltılarda tüketilen, yoğun aroması ve fermente karakteriyle yöresel mutfakta ayrıcalıklı bir yere sahip içecektir. Ancak, yalnızca aralık-mart ayları arasında üretilebilmesi ve taze tüketim gerektirmesi nedeniyle günümüzde geleneksel üretimi azalmıştır (Dağdeviren, 2013).

Çelem turşusu, halk sağlığını koruma ve bedenin biyolojik ihtiyaçlarına cevap verme işlevi gören bir beslenme aracıdır. Sabahları aç karnına tüketilmesine yönelik inanç, bu işlevselliğin halk hekimliğiyle kesiştiğini gösterir. Çelem turşusunun tüketimi, lezzetin ötesinde bedensel denge ve sindirim sistemi düzeniyle ilgili geleneksel anlayışları da içerir. Habiyede bekletme süreci, sebze oranları ve tuz miktarının doğru ayarlanması hem kolektif hafızanın hem de yerel bilgi birikiminin korunması anlamına gelir. Ayrıca üretimin mevsimselliğe bağlı oluşu, doğaya uyumun halkbilimsel bir yansımasıdır. Çelem turşusunun halk arasında hâlâ sağlıkla ilişkilendirilmesi, onun kültürel işlevselliğini koruduğunu ortaya koyar.

Mutfakta Şifalı Bir Yemek: Uçkun Çullaması

Uçkun, halk arasında "ribez" adıyla da bilinen, ekşimsi aroması ve şifalı özellikleriyle dikkat çeken bir bitkidir. Yapılışı için, ribezin dış kabuğu dikkatlice soyulur. Soyulan saplar bir parmak uzunluğunda ve ince şeritler hâlinde doğranır. Bu parçaların üzerine az miktarda tuz serpilip birkaç dakika bekletilerek liflerinin yumuşaması sağlanır. Bu esnada, yumurtalar geniş bir kâseye kırılır. Beyazları ile sarıları tamamen homojen olmayacak şekilde, on saniye karıştırılır. Amaç, doğal dokunun korunmasıdır. Ayrı bir tavada eritilmiş yağ yüzeye eşit şekilde yayılır. Tuzlanmış ribez parçaları önce çırpılmış yumurtaya, ardından una batırılarak kaplanır. Bu işlem her bir dilimin dışının çıtır, içinin yumuşak kalmasını sağlamak için önemlidir. Hazırlanan dilimler, önceden ısıtılmış tavaya alınır. İlk on saniye yüksek ateşte bekletilir, sonra ısı orta seviyeye düşürülerek her iki tarafı altın rengi alana kadar çevrilerek kızartılır. Yemek, piştikten hemen sonra sıcak olarak servis edilir. Bu tarif, şifa amaçlı kullanılan pratik bir mutfak ürünüdür (Dağdeviren, 2013).

Doğu Anadolu ve çevresine ait uçkun çullaması bir toplumun doğayla kurduğu işlevsel ilişkinin ürünüdür. İlkbahar ve yaz aylarında yetişen bitki, bu dönemlerde doğrudan tarladan sofraya ulaşarak mevsimsel bir geçim aracına dönüşmektedir. Hastalıklarla mücadelede (örneğin diyabet) halk hekimliğiyle bağlantılı olarak kullanılması, bu yemeğin sağlıkla ilişkili sembolik bir işlev üstlendiğini gösterir. Ribez kızartmasının sözlü aktarım yoluyla kuşaktan kuşağa yayılması, toplumsal hafızanın ve kültürel sürekliliğin bir örneğidir. Yemeğin hazırlanışında kullanılan teknikler (örneğin yumurta ve unla kaplama) bir tek pratik değil, kültürel kimliğin ritüelize olmuş formlarıdır.

Ateşte Pişen Lezzet, Şifaya Dönüşen Gelenek: Kaymaklı Kımi

Kımi ya da halk arasında bilinen adıyla "gımi", hem yemek olarak tüketilen hem de salamura edilerek korunan çok yönlü bir lezzet unsurudur. Yapımı için biberler akşamdan suya yatırılır. Bu işlem, sebzenin sertliğini azaltmak ve acılığını dengelemek için uygulanır. Ertesi sabah iyice süzülen ve ince doğranan biberler, kızgın yağda on dakika yüksek ateşte sotelenir. Bu aşamada uygulanan hızlı kavurma işlemi, biberin aromasını ortaya çıkaran önemli bir teknik aşamadır. İlk kavurmadan sonra ocağın altı kısılır. Bu noktada önce un eklenip karışıma iyice yedirilir. Sonrasında kaymak ve kurutulmuş peynir ilavesiyle lezzet derinliği arttırılır. Yirmi dakika boyunca yavaşça pişirilir. Böylece unun çiğ tadı tamamen yok olur ve homojen bir yapı kazanır. Son olarak her iki yüzeyin de nar gibi kızarması sağlanır. Artvin yöresine ait kımi, sıcak olarak tüketilebildiği gibi, soğuduktan sonra da sofralarda yer bulur. Yöresel halk inanışına göre kımi, bağışıklık sistemini güçlendirdiğine ve ciddi hastalıklara karşı koruyucu olduğuna inanılan bir

besin olarak değerlendirilir. Bu bağlamda halk hekimliğinde kendine yer bulmuş bir şifa unsurudur (Dağdeviren, 2013).

Kımi, toplumun sürekliliğini sağlayan kültürel yapının bir parçasıdır. Hazırlık süreci, nesiller arası bilgi aktarımının bir örneğini teşkil ederken; malzeme temini, hazırlık ve tüketim gibi aşamalar toplumsal rollerin dağılımını da yansıtır. Kadınlar tarafından aktarılan bu bilgi, kolektif belleğin bir taşıyıcısıdır. Bu yönüyle bireyler arası etkileşimi güçlendirirken; geçmişle kurulan bağı da güncel kılar. Salamura olarak saklanması, mevsimsel geçişlere karşı geliştirilen bir stratejidir. Kımi, geleneksel lezzet kodlarının korunması açısından kültürel normların devamlılığını sağlar. Hazırlanışı sırasında genç bireyler, gözlem ve uygulama yoluyla geleneksel yemek yapım tekniklerini öğrenir. Kıminin hastalara sunulması veya kış hazırlıklarında yer alması, hangi besinlerin hangi bağlamlarda tüketileceğine dair toplumsal kuralları gösterir. Bu bağlamda halk yaşamının sağlık, dayanışma, üretim ve tüketim gibi temel alanlarına dokunan işlevsel bir yapı sunar.

Çatıda Olgunlaşan Gelenek: Şerbet-i Hennar (Nar Şerbeti)

Güney Anadolu ve çevresine ait nar şerbeti yapımı, mevsimsel ritimlere bağlı olarak yürütülen bir halk mutfağı pratiğidir. Yapımı evin açık alanında, genellikle çatı katında gerçekleştirilir. Geniş bir leğenin içine bez çuval yerleştirilir, çuvalın ağzı kısmen açılır ve tanelerinden ayrılmadan bütün haldeki narlar, bu çuval içinde baskılanarak öz suları çıkarılır. Ezme işlemi sırasında, çekirdeklerin tüm suyunun çıkması için yoğun bir fiziksel efor harcanır. Bu da emeğe dayalı halk mutfağının karakteristik özelliğidir. Elde edilen nar suyu, iki ayrı leğene paylaştırılır ve doğrudan güneş ışığı alan bir çatı bölümünde bir hafta boyunca bekletilir. Bu süre zarfında doğal fermantasyonun benzeri bir dönüşüm gerçekleşir. Akabinde şerbet süzülerek cam şişelere aktarılır. Ancak bu da son aşama değildir. Şişelenmiş nar şerbeti tekrar çatıya konur ve bir hafta daha güneşle temas ettirilir. Ancak bundan sonra kiler gibi serin alanlara alınarak muhafaza edilir. Özel günlerde ya da önemli misafirler geldiğinde soğutularak ikram edilir. Hazırlık sürecinde arta kalan nar taneleri, posası ve kabukları ise hiçbir şekilde israf edilmez ya kurutularak çay haline getirilir ya da sirke yapımında değerlendirilir. Bu sayede nar, çok yönlü işlevselliğe sahip bir kültürel kaynak olarak kullanılır. Geleneksel inanışlara göre nar şerbeti, şifalı özellikleriyle birçok ağır hastalığın tedavisinde doğal bir ilaç olarak tüketilmiştir. Bu yönüyle, halk hekimliğinin bir bileşeni olarak da anlam kazanır (Dağdeviren, 2013).

Nar şerbeti için çatıya çıkılarak yapılan güneşleme süreci, kolektif deneyimin bir parçasıdır ve mutfak dışı mekânların da kültürel anlamlar taşıdığına işaret eder. Bu süreçte, birey yalnız değildir; komşuların katkısı, ailenin katılımı, yaşlıların danışmanlığı birer toplumsal dayanışma

göstergesidir. Nar şerbeti, geleneksel tıbbi bilgilerle modern halk sağlığı algısını birleştirir ve geçmişteki uygulamaların geçerliliğini sürdürmesini sağlar. Şerbetin yapımı bir tür uygulamalı eğitimdir; çocuklar ve gençler bu sürece katılarak hem beceri hem de kültürel değer edinir. Yemeğin özel misafirlere sunulması ya da hastaya verilmesi, kimin ne zaman hangi ritüeli hak ettiğine dair toplumsal bir hiyerarşiyi ima eder. Şerbet, kurutulan posaların kış çayına dönüşmesiyle mevsimler arası bir keyif köprüsü de kurar. Bu yönleriyle hem sağaltıcı hem de sosyal bağ kurucu özellikler taşıyan bir halk kültürü unsurudur.

Toprak Tencerede Toplumsallık: Kurutlu Kelem Çorbası

Kurutlu kelem çorbası, Doğu ve Kuzeydoğu Anadolu'da kış aylarında yapılan ve yerel beslenme hafızasında şifalı özellikleriyle öne çıkan bir yemektir. Yapılışı bir gün önce ekmek pişirmek için kullanılan tandırın sıcaklığından yararlanmak amacıyla ertesi sabaha uzanan bir pişirme pratiğini içerir. Çorbanın temeli, toprak bir güvece su eklenerek atılır. İnce ince doğranan lahana (kelem), tuzla ovularak yumuşatılır. Bu işlemden sonra lahana, daha önceden kavrulmuş kemiklerle birlikte güvecin alt katmanına yerleştirilir. Ayrı bir kapta kurut -yani kurutulmuş yoğurt- bir litre suda ayran kıvamına gelinceye dek eritilir. Sonrasında gilgil unu eklenerek homojen hale getirilir. Bu yoğun kıvamlı karışım, güveçteki kemik ve lahananın üzerine dikkatlice dökülür. Yabani otlar (aş otu) iri parçalar hâlinde doğranarak yemeğin üzerine serpilir. Karın yağı iki şekilde kullanılır: Yarısı doğrudan malzemelerin üzerine eklenirken, kalan kısmı güvecin ağzına yerleştirilerek kapak görevi görür. Böylece içerideki buhar hapsolur ve yemeğin tatları yavaş yavaş birbirine karışır. Güveç tandıra yerleştirildikten sonra fırının ağzı kül ve kil karışımı ile sıkıca mühürlenir. Bu işlem, geleneksel mühürleme yöntemlerinden biridir ve yemeğin gece boyunca, düşük ısıyla ve kapalı ortamda pişmesini sağlar. Sabah erkenden tandır açılır, toprak kap dikkatle çıkarılır ve çorba bir kepçeyle iyice karıştırılarak servis edilir. Kurutlu kelem çorbası, bağışıklık sistemini güçlendirdiğine inanılan, yerel halk hekimliği tarafından değer verilen geleneksel bir kış yiyeceğidir. Yoğurdun kurutulmuş formuyla ve doğal otlarla zenginleştirilmiş bu çorba, mevsimsel beslenme stratejilerinin bir parçasıdır (Dağdeviren 2013).

Kurutlu kelem çorbası, topluluğun mevsimsel hayatta kalma stratejisini yansıtan kolektif bir uygulamadır. Tandırın artık ısısından yararlanılması, ekolojik dengeyi gözeten ve kaynak israfını önleyen geleneksel zekâyı gösterir. Bu çorba, kışın sert geçtiği bölgelerde vücudu güçlendirmek amacıyla yapılır ve bu yönüyle biyolojik ihtiyaçları karşılamanın ötesine geçer. Hazırlanma biçimi ise topluluk içinde emeğe dayalı iş bölümünü, bilgi aktarımını ve zamanın ortak kullanımını teşvik eder. Çorbanın belirli mevsimlerde ve belirli yöntemlerle hazırlanması,

geleneksel bilgi sistemlerinin geçerliliğini sürdürdüğünü gösterir. Genç bireyler hem malzeme bilgisi hem de pişirme teknikleri konusunda bu yemek aracılığıyla eğitilir. Mühürleme ve tandır kullanımı, kültürel tekniklerin aktarımına örnektir. Kış mevsiminde bağışıklığı güçlendirme amacıyla yapılması, toplumun beden sağlığına dair ortak anlayışını temsil eder. Ayrıca pişirme zamanlaması ve yöntemleri sosyal hafızaya gömülüdür. Yoğun aromalı, besleyici ve sıcak içimli yapısıyla hem fiziksel doyum sağlar hem de dayanışma sofralarında duygusal tatmin sunar. Bu çorba, halk mutfağında yalnızca "bir yemeğin nasıl yapılacağı" sorusunu değil, "ne zaman, neden ve kimlerle yapılacağı" sorularını da yanıtlayan işlevsel bir kültür ürünüdür.

İçimi ve Ölçüsüyle Şifa: Koca Yemiş Şerbeti

Koca yemiş şerbeti, Marmara ve Batı Karadeniz'de sağlık destekleyici bir içecek olarak hazırlanır. Hazırlık süreci, fındıkların dikkatlice temizlenmesi ve balla iyice yoğrulmasıyla başlar. Bu aşamada fındık ezilmeden özünü bala bırakır, böylece karışıma besleyici ve de aromatik bir yoğunluk kazandırılır. Sirke ve su eklenerek sıvılaştırma işlemi gerçekleştirilir. Elde edilen karışım süzülmeden kullanılır. Bunun yerine arpa, tülbente sarılarak cam ya da toprak bir kaba yerleştirilir ve hazırlanan fındıklı sıvı arpanın üzerine dökülür. Bu yöntem sayesinde hem arpa doğal bir süzgeç işlevi görür hem de şerbetin kıvamı ve besin değeri dengelenir. Bu karışım bir hafta dinlendirildikten sonra süzülerek tüketilmeye hazır hale gelir. Şerbetin hazırlanışı sırasında herhangi bir ısıl işlem uygulanmaması, içeceğin içerdiği besin öğelerinin doğal yapısını korumasını sağlar. Şerbet serinletici bir içecek olmasının yanı sıra, şifa verici özellikleriyle de tanımlanır. Ancak yöresel inanışlara göre, başta fındık olmak üzere iri yemişlerin aşırı tüketiminin baş ağrısı ya da toksik etki gibi olumsuz sonuçlar doğurabileceği düşünülmektedir. Bu nedenle ölçülü tüketilmesi tavsiye edilir. Kontrollü içildiğinde ise bağışıklığı güçlendirdiğine ve bedeni canlandırdığına inanılır (Dağdeviren, 2013).

Koca yemiş şerbeti doğa ile insan arasındaki ilişkiyi düzenleyen kültürel bir uyum ürünüdür. Ballı fındık karışımı ile sirke ve arpa gibi farklı unsurların bir araya getirilmesi, halkın yerel malzemelerle kendi ilaç benzeri karışımlarını üretebildiğini gösterir. Üretim süreci hem teknik bilgi birikiminin hem de doğaya duyulan güvenin bir göstergesidir. Öte yandan şerbet farklı nesillerin tarif paylaşımı yoluyla katıldığı bir kolektif hafıza ürünüdür. Belirli oranlarda hazırlanması ve ölçülü tüketilmesi gerektiği yönündeki inanışlar, toplumun ortak bilgi sistemini doğrulayan pratiklerdir. Hazırlanışı, geleneksel bilgi aktarımı süreci içinde genç bireylerin sağlıklı tüketim alışkanlıkları kazanmasını sağlar. Aşırı tüketimin zararlı olduğuna dair yaygın kanaat, bireyin toplumsal sorumluluk taşımasını ve ölçülülüğü esas alan bir etik çerçevede davranmasına yol açar. Soğuk ve tatlı yapısıyla, bilhassa sıcak mevsimlerde bedeni

serinletirken damakta tat bırakır. Arpa ve sirke ile zenginleştirilmiş formülü, sade bir içecekten fazlasını sunar. Koca yemiş şerbeti; bilgi ve sağlık odaklı, sınırları belirlenmiş bir kültürel içme ritüelidir.

Şifa ve Lezzetin Buluştuğu Kadim Bir Gelenek: İlikli Kök Dolması

Aydın ve çevresine ait ilikli kök dolması, yoğun bir emek ve bilgi birikimi gerektiren bir yemektir. Öncelikle kökler bol suyla yıkanır ve tüm toprak kalıntılarından arındırılır. Daha sonra tuzlu kaynar suya bırakılarak otuz dakika haşlanır. Soğumaya bırakılan köklerin kalın uçlarındaki odunsu çekirdek dikkatlice çıkarılarak içi doldurmaya hazır hale getirilir. Ayrı bir tencerede yağ ısıtılır ve un ilavesiyle helva yapımını andıran bir kavurma süreci başlatılır. Un, sürekli karıştırılıp açık kahverengi bir renk alana kadar kısık ateşte kavrulur. Bu noktada ilik ve soğan suyu eklenir, tuz ve baharatlarla lezzet profili dengelenir. Elde edilen karışım beş dakika kaynatıldıktan sonra ocaktan alınıp soğumaya bırakılır. Hazırlanan ilikli harç, oyulmuş köklerin içine doldurulur. Bu işlem tamamlandıktan sonra başka bir tencerede kemikler kavrulur, tuzlanır ve soğan suyu ilavesiyle iki saat kısık ateşte kaynatılır. Yüzeyde oluşan köpükler sık sık alınarak et suyu berraklaştırılır. Doldurulmuş kökler bu kemikli karışımın üzerine dizilir, tencerenin kapağı kapatılarak bir saat kadar daha pişirilir. Servis aşamasında, ilikli kökler özenle tabaklara yerleştirilip üzerlerine kemik suyu gezdirilir. Geleneksel halk inançlarına göre, bu yemeğin yılda en az yedi kez tüketilmesi, kemik sağlığına olumlu katkı sağlayıp çeşitli iç hastalıklara karşı koruyucu rol oynar (Dağdeviren, 2014).

Bu yemeğin hazırlanışı, iyileştirici niteliği kadar kültürel bilgeliğin de aktarımına aracılık eder. Özellikle soğuk mevsimlerde, kemik sağlığını desteklemek amacıyla yapılan bu yemek, halkın doğayla kurduğu ilişkiyi besin yoluyla sürdürülebilir hale getirir. Yemeğin yılda belirli sayıda tüketilmesi gerektiği inancı, toplumsal bellekte sağlıkla ilgili bilgilerin ritmik olarak tekrarını sağlar. İliğin hazırlanışı, köklerin oyulması, kemik suyunun berraklaştırılması gibi her adım, genç nesillere hem beceri hem de kültürel norm aktarımı sağlar. Şifa amacıyla ve belirli zamanlarda yapılan bu yemek, bireyleri sağlıklı kalma konusunda sorumluluk almaya yönlendirip hem aile içinde hem de toplulukta belirli davranışları pekiştirir. Et suyunun damakta bıraktığı iz, yemeğin geleneksel sofralarda bir lezzet şöleni olarak deneyimlenmesini sağlar. Bu yemek, bedensel şifa ile kolektif kültürel hafızanın kesiştiği noktada yer almakta fizyolojik ve simgesel bir doyum sağlamaktadır.

Endişeyi Dindiren, Sarılığı Gideren: Sarı Kök Şerbeti (Zerdeçal Şerbeti)

Doğu Anadolu Bölgesi'ne ait şerbetin hazırlanışı, bir limonun kabuğunun genişçe bir kaba rendelenmesiyle başlar. Akabinde rendelenmiş kabukların üzerine toz şeker, taze sıkılmış limon suyu, zencefil ve doğal bal ilave edilir. Bu karışım, düz ve kaygan yüzeyli bir dereotu taşı yardımıyla uzun süre yoğrularak bütünleşik bir kıvam alana dek karıştırılır. Tüm malzemelerin birbiriyle kaynaşmasının ardından su eklenir ve berraklaşana kadar karıştırılmaya devam edilir. Hazırlığın bir diğer önemli aşamasında, halk arasında "gilgil" olarak bilinen bazı bitkisel bileşenler, ince bir bezin içine yerleştirilip minyatür bir kese hâline getirilir. Bu kese, büyükçe bir kavanozun dibine bırakılır, üzerine şerbet karışımı dikkatlice dökülür. Karışımın geleneksel kıvama ulaşabilmesi için serin bir ortamda iki gün süreyle dinlenmesi beklenir. Soğuk olarak sunulan bu içecek, halk arasında bedeni rahatlatıcı ve ruhu teskin edici etkileriyle bilinen bir iyileştirme aracıdır. Toplumsal hafızada bu şerbet, özellikle sarılık geçiren çocuklara veya yoğun korku, endişe yaşayan bireylere sunulur. Ayrıca pilav gibi doyurucu yemeklerin ardından tüketilerek sindirimi kolaylaştırdığına inanılır (Dağdeviren, 2014).

Bu geleneksel şerbet, bir iyileştirme ritüelinin parçası olarak toplumsal yapının sürekliliğini destekleyen kültürel bir araçtır. Hazırlanış biçimi, kullanılan doğal malzemeler, ev içindeki kolektif üretim pratiği ve hastalara ya da korku yaşayanlara sunulması, bu içeceğin salt fiziksel bir tedavi değil, toplumsal şefkatin ve bakımın somut bir ifadesi olduğunu gösterir. Aile içinde bir çocuğa ya da yaşlıya bu şerbetin hazırlanması, nesiller arası aktarımı sağlayan ritüelistik bir etkileşimdir. Bu yönüyle, şerbetin varlığı hem bireyin hem de topluluğun iyilik hâlini koruma amacını taşır. Sarı kök şerbeti, bir yandan bireylerin yaşadığı fiziksel ve duygusal sıkıntılara yönelik bir rahatlama sunduğundan tedavi edici ve yatıştırıcı bir işlev üstlenir; diğer yandan, pilavla birlikte tüketilmesi gibi yemek sonrası alışkanlıklarla birleşerek toplumsal normları pekiştirir. Ayrıca, bu içeceğin geçmişte büyüklerin elinden çocuklara aktarılması, eğitici ve kültürel taşıyıcılık işlevini pekiştirir. Böylece hem bedenin hem de belleğin iyileşmesine aracılık eden bir halk hafızası içeceği olarak değerlendirilebilir.

İştahın Sessiz Anahtarı: Yumurtalı Sirke Kaynatması (Sirke Kaynatması)

Yumurtalı sirke kaynatmasının yapımı için, yayvan bir tencerede yağ ile birlikte minik doğranmış taze soğanlar kavrulur. Çorum'a ait bu yemekte, soğanlar saydamlaşıp aromasını saldığında, içerisine tuz ve karabiber eklenir. Üzerine sirke ve üzüm suyu eklenerek özgün lezzet profili oluşturulur. Sirkenin keskinliği ve üzüm suyunun tatlımsı dokusu, bu yemeği sıradan bir soğan kavurmasından ayırarak onu bölgesel bir iştah açıcıya dönüştürür. Kaynamaya başlar başlamaz üzerine yumurtalar kırılır. Yumurtalar beyazlaşır beyazlaşmaz,

yani piştiği anda yemek ocaktan alınır. Tabaklara sıcak sıcak paylaştırılan bu yemek, basitliğiyle ve lezzet yoğunluğuyla sofraların kenarından merkezine taşınır. Bölge halkı arasında bu yemek, iştahsız bireylerin iştahını açmak amacıyla yapılır. Sirkenin uyarıcı etkisiyle birlikte, yumurtanın protein katkısı birleşerek hem bedensel bir canlanma hem de zihinsel bir ferahlık sağladığı düşünülür. Ayrıca, sirke bazlı yemeklerin bu yörede genel olarak sevilmesi, bu tarifin halk mutfağındaki önemli konumunu pekiştirir (Dağdeviren, 2014).

Genellikle çocuklar, yaşlılar ya da hasta bireyler için hazırlanan bu tarz hafif ama besleyici yemekler, halk sağlığının geleneksel yollarla desteklenmesi anlamında önemli bir işleve sahiptir. Sirke ve üzüm suyu gibi malzemelerin birlikte kullanımının öğrenilmesi, mutfak geleneğinin kuşaktan kuşağa aktarımı açısından eğiticidir. Ayrıca, bu tür yemeklerin yapılma zamanı ve amacı (örneğin iştah açmak için) bireylerin yemekle kurduğu deneyimsel bağı güçlendirir. Yemeğin sirke ile hazırlanması, halk arasında sağlıkla ilişkilendirilen bir pratik olarak, sosyo-kültürel normları pekiştirir. Son olarak, iştahsızlık gibi gündelik sorunlara yönelik pratik bir çözüm sunup bireyin psikolojik durumunu da dolaylı olarak iyileştirir.

Arındırıcı Tat, Koruyucu Bilgelik: Likapa Şerbeti

Bu şerbet, öncelikle yıkanmış likapaların (yaban mersini) genişçe bir leğene alınmasıyla başlar. Ardından kabuklarıyla birlikte doğranan limon ve mandalinalar eklenir, çekirdekleri çıkarılır ve köfte yoğurur gibi elle yoğrularak özlerinin birbirine geçmesi sağlanır. Bu işlem şerbetin kıvamını ve aromasını zenginleştirir. Ayrı bir kapta kaynatılan su, dikkatlice eklenir, bal ilave edilir ve tahta kaşıkla homojen hale gelene kadar uzun süre karıştırılır. İçindeki limon ve mandalina kabukları ayıklanır, şerbet cam kavanozlara süzülmeden aktarılır. Üzerine likapa yaprakları serilerek kavanozun ağzı kapatılıp bu hâliyle evin veya bahçenin serin bir köşesinde üç gün bekletilir. Bu süre zarfında doğal fermantasyonla tatlar birbirine geçer ve şerbet olgunlaşır. Üç gün sonunda, serinletici ve sağaltıcı etkileriyle bilinen Rize yöresine özgü bu içecek sofraya sunulmaya hazırdır (Dağdeviren, 2014).

Likapa şerbeti, yaz aylarının ferahlatıcı içeceği olmanın yanı sıra bağışıklık sistemini destekleyen, göz ve kalp sağlığına iyi geldiğine inanılan doğal bir ilaç olarak konumlanır. Hazırlanışında kullanılan bal, limon, mandalina gibi malzemeler, halk hekimliğinde sıkça başvurulan iyileştirici unsurlar arasındadır. Şerbetin üç gün boyunca bekletilmesi hem hijyenik hem de ritüelistik bir arınma süreci olarak işlev kazanır. Çocuklara aktarılırken verilen tarifler, ölçüler, “serin yerde üç gün bekletilir” gibi talimatlar; folklorik bilginin kuşaktan kuşağa aktarıldığı pratik alanlardır. Şerbetin şifa amacıyla kullanılması, onu sıradan bir içecekten çıkararak halk hekimliğinin sözlü repertuarına yerleştirir. Diğer yandan soğuk algınlığına, gribe

karşı içilmesi gibi inançlar; kolektif sağaltma pratiklerinin ve mevsimsel bilgilerin nasıl içselleştirildiğini gösterir. Böylece şerbet, sofraların da kültürel hafızanın da bir parçası hâline gelir.

Bir Lokma Şifa, Bir Kaşık Kültür: Tarhana Çorbası

Trabzon'a özgü çorbanın hazırlanışında ilk adım, tarhananın ve barbunya fasulyesinin ayrı ayrı suya yatırılarak yumuşatılmasıdır. Bu bekletme işlemi ideal olarak bir gece önceden yapılırsa malzemelerin özleşmesi kolaylaşır ve lezzet derinliği artar. Barbunya fasulyeleri ayrı bir tencerede haşlanırken; tarhana, kısık ateşte ve sürekli tahta kaşıkla karıştırılarak bir buçuk saat pişirilir. Bu süreçte suyla özdeşleşir ve kıvam alır. Fasulyeler haşlanıp süzüldükten sonra pişen tarhananın içine ilave edilir ve birlikte on dakika daha kaynatılır. Son aşamada, tereyağı ayrı bir tavada kızdırılıp çorbanın üzerine "cass" sesiyle dökülerek servis tamamlanır. Bu sıcak, yoğun aromalı çorba; soğuk günlerin en güçlü destekçisidir ve bekletilmeden sofraya sunulur. Yerel halk arasında kış aylarında tüketilen bu çorbanın beden sağlığını güçlendirdiğine, hastalıklara karşı koruyucu etkisi olduğuna inanılır. Kullanılan tarhana türü, bölgeye özgü olarak sert yarma buğdayı ve ekşimiş yoğurt ile yapılmakta ve bir taşım kaynatılarak kıvam kazandırılmaktadır. Bu, çorbanın yoğun ama dengeli yapısının temel kaynağını oluşturur (Dağdeviren, 2014).

Genellikle soğuk mevsimlerde yapılan bu çorba, aile bireylerinin bir araya gelip mutfakta kolektif emek verdiği, dayanışmanın yeniden üretildiği bir bağlam sunar. Çorbanın hazırlanışındaki sabır ve özen, duygusal bir doyumu ve güvende olma hissini de pekiştirir. Çorbanın kuşaktan kuşağa aynı yöntemle hazırlanması, çocuklara geleneksel bilgi ve yöntemlerin aktarılmasını sağlar. Öte yandan, hastalıkları önleyici bir nitelik atfedilmesi, çorbayı halk hekimliğinin ve inanç sisteminin bir parçası hâline getirir. Ayrıca, bu tür çorbaların bir sofra etrafında paylaşılması, folklorun birleştirici gücünü ortaya koyar. Cass sesiyle tereyağının dökülmesi gibi jestler, ritüelistik bir gösterişli sahne olur; yemek sıradanlıktan çıkarak kültürel bir sahneye dönüşür.

Yemeğin İçinde İnanç Var: Yoğurtlu Çelem (Şalgam) Çullaması

Doğu Anadolu ve çevresine özgü yemeğin hazırlık süreci, çelem olarak adlandırılan şalgam biberlerinin dış kabuklarının dikkatlice soyulması ve halka halka doğranmasıyla başlar. Doğranan biberler, acılığını ve fazlalık tuzunu atması amacıyla soğuk suda durulanır. Bu sırada, ayrı bir kapta yumurtalar kırılır ve yalnızca sarıları çatalla çırpılarak homojen bir kıvam elde edilir. Bir tavada yağ kısık ateşte ısıtılır. Her bir biber halkası, önce tuzla harmanlanmış una

ardından sade una bulanarak kızartılmak üzere hazırlanır. Kızgın yağa atılan biberler, dışı kıtır içi yumuşak kalacak şekilde pişirilir. Sonrasında, dövülmüş sarımsaklar bir tutam tuzla birlikte yağa eklenip kısa süre kavrularak aromasını salması sağlanır. Üzerine fesleğen ve kalan biberler eklenir. Hazırlanan karışım, daha önceden hazırlanan sarımsaklı yoğurtla birlikte kat kat biberlerin üzerine dökülür. Son olarak çeşitli baharatlarla süslenir ve yemek hala sıcak haldeyken servis edilir. Yemeğin temel malzemesi olan çelem (şalgam), yörede halk sağlığını koruyucu ve bedenin dengesini sağlayıcı bir unsur olarak kutsanmıştır. Şalgam tüketmeyenlerin daha sık hastalanacağına dair inanç, bu sebzeye atfedilen sembolik değerin boyutunu gözler önüne serer (Dağdeviren, 2015).

Yoğurtlu çelem çullaması; bedenin bağışıklığını güçlendiren, soğuk mevsimlerde sıcak tüketilen bir koruyucu halk yemeğidir. Bu yemeğin "şifa" niteliği taşıması, onu ritüelistik bir tüketim pratiği haline getirir. Öte yandan biberlerin doğru soyulması, unla kaplanışı ve kat kat dizilmesi gibi aşamaların öğrenilmesi, ağızdan aktarılan mutfak bilgisinin bir ifadesidir. Bu yemekle birlikte gelecek kuşaklara hem damak tadı hem de yerel sağaltıcı gelenekler öğretilir.

İçtikçe Geçer: Kızamık Şerbeti

Kızamık şerbetinin hazırlanışı, suyun büyük bir bakır kazana doldurulmasıyla başlar. İçine Balıkesir yöresinde "kızamık şekeri" olarak bilinen renkli, aromalı şekerler ve çeşitli baharatlar eklenir. Kazan, odun ateşiyle yakılan geleneksel ocak üzerine yerleştirilir. Uzun saplı tahta kaşıklarla karıştırılarak ağır ateşte kaynatılır. Kaynama sırasında oluşan köpükler özenle alınır. Bu işlem hem hijyen hem de tat kalitesi açısından önemlidir. Kızamık şerbeti, otuz dakika kaynatıldıktan sonra ocaktan alınıp bir süre dinlenmeye bırakılır. Sonrasında ince bir süzgeçten geçirilerek posasından ayrılır. Kış aylarında sıcak, yaz aylarında ise soğutularak servis edilir. Bu şerbet bir iyileşme ritüelinin merkezidir. Geleneksel inanışa göre, kızamık şerbeti özellikle kızamık hastalığına yakalanmış çocuklar için hazırlanır. İlk olarak hastaya sunulur, sonra komşulara ikram edilir. Bu paylaşımın, hastanın daha hızlı iyileşmesini sağladığına inanılır. Eğer şerbet komşularla paylaşılmazsa, çocuğun hastalığı atlatmasının gecikeceği düşünülür. Bu yönüyle kızamık şerbeti yalnızca bedeni değil, toplumsal vicdanı da iyileştirir (Dağdeviren, 2015).

Kızamık şerbeti, halk tıbbının somutlaştırılmış hâlidir. Hastalık dönemlerinde hem çocuğa hem de ailesine moral verir, ayrıca çevresel desteğin ritüelize edilmesini sağlar. Şerbetin komşularla paylaşılması ise topluluk içi dayanışmanın pekiştiği bir sosyal ritüeldir. Şerbetin hazırlanışı, hasta çocuklara uygulanan tedavi yöntemleriyle birlikte nesilden nesile aktarılırken, yaşamsal bilgi sisteminin de sürekliliğini sağlar. Ek olarak, "paylaşılmayan şerbetin iyileştirmeyeceği"

yönündeki inanç, halk arasındaki ahlaki normların ve sosyal sorumluluk anlayışının besin temelli bir davranışa yansımasıdır. Bu paylaşım, komşuluk ilişkilerinin sıcaklığını ve toplumsal yapının bağlayıcılığını görünür kılar.

Bulgur Taneleri, Kadın Hikâyeleri: Cacıklı Talik Köftesi

Adıyaman ve çevresinde yapılan talikli köftenin hazırlanışı için ince bulgurun genişçe bir tepsiye alınarak üzerine az miktarda tuz ve pul biber serpilir. Bu karışım, aralıklı olarak parmaklar suya batırılarak elle yoğrulur. Amaç, bulguru hamur benzeri bir kıvama getirene dek özleştirmektir. Elde edilen karışım, küçük misket boyutunda yuvarlanarak minyatür köfteler hâline getirilir. Bir yanda, geniş bir tencerede pişirme yağının yarısı ısıtılır. Yağ kızınca içine ince doğranmış sarımsak eklenip kısa bir süre sotelenir. Akabinde "talik" adı verilen, bu yemeğe özgü yerel malzeme eklenir. Talik -bölgeden bölgeye farklılık gösterse de- genellikle kurutulmuş veya fermente edilmiş bir bitkisel katkıdır ve çorbaya karakteristik tadını verir. Bu karışım sürekli karıştırılarak on dakika pişirilir. Sonrasında, yoğurt ve su ilave edilip yemeğin yapısı kremsi bir kıvama ulaşana kadar karıştırmaya devam edilir. Kaynamaya başlar başlamaz önceden hazırlanan köfteler içine atılır. Orta ateşte, köftelerin yüzeye çıkmasına dek pişirilir. Bu aynı zamanda köftelerin hazır olduğunu gösteren geleneksel bir işarettir. Son aşamada, kalan yağ ayrı bir tavada ısıtılır. İnce dilimlenmiş soğan, kuru nane ve kırmızı biber bu yağda cızırdatılır. Elde edilen yağ karışımı, kaynayan yemeğin üzerine dökülerek servis öncesi son dokunuş yapılır. Talikli köftenin sözlü gelenekte, kadın sağlığına iyi geldiğine, beden direncini artırdığına ve dönemsel dengesizlikleri dengelediğine inanılır. Bu yemek, halk tıbbı ve mutfağın iç içe geçtiği bir yaşam pratiğini temsil eder (Dağdeviren, 2015).

Talikli köfte; yoğurt, bulgur, talik ve sarımsağın birleşimiyle bağışıklığı güçlendirici, vücudu dengeleyici bir öğün olarak halk arasında kabul görür. Kadınlara özel dönemlerde tüketilmesi, bu yemeği toplumsal cinsiyet rollerine göre özelleştirilmiş bir destek yemeği hâline getirir. Bu yönüyle talikli köfte, bedenle ilgili kaygıların mutfakta ritüelleştirilmiş karşılığıdır. Talikli köftenin nasıl yoğrulacağı, talik maddesinin nasıl hazırlanacağı ve yoğurtlu sosun kıvamının nasıl ayarlanacağı gibi bilgiler, anneden kıza geçen sözlü mutfak mirasının temel unsurlarıdır. Ek olarak bu yemek, çoğunlukla ailede kadınlara hazırlanan özel bir yemek olması nedeniyle duygusal dayanışmanın bir biçimi hâlindedir. "Cass" sesiyle yapılan son dokunuş hem duyusal hem kültürel olarak bu yemeğin tamamlayıcı sesidir.

Baharın Şifalı Otundan Bir Yemek: Gulaheş

Tunceli'ye ait gulaheşin hazırlık süreci, gulaheş olarak bilinen yabani bahar otlarının iyice yıkanıp arındırılması ve iri parçalar hâlinde doğranmasıyla başlar. İki litre su, büyükçe bir tencerede kaynatılıp içine yarım yemek kaşığı tuz eklenir. Su kaynadıktan sonra gulaheş otları eklenir ve on beş dakika haşlanır. Bu işlem sırasında otların acı suyunu bırakması sağlanır. Haşlanan yeşillikler dikkatlice süzülür ve posası bir kenara alınırken acılı suyu özellikle korunur. Bu su, geleneksel inanışa göre kan şekeri düzenleyici olarak kabul edilir. Ayrı bir tavada yağ ısıtılır, ince doğranmış sarımsaklar eklenerek kokusu çıkana dek kavrulur. Sonrasında süzülmüş gulaheş otları ilave edilip birlikte sotelenir. Son olarak yumurtalar doğrudan tavaya kırılır ve tüm karışım hafifçe karıştırılarak birlikte pişirilir. Yumurtaların otla bütünleşmesi sağlanınca, tuzla tat dengelenir ve yemek sıcak olarak servis edilir. Gulaheş, "savile", "savıl", "güleç", "guling" gibi adlarla da anılır. Bitki yalnızca bahar aylarında bulunur ve bu mevsimde pişirilen gulaheş, bedeni arındırıcı ve dengeleyici etkileriyle bilinir. Hem otun haşlama suyu hem de son yemeği, halk tarafından şifalı olarak değerlendirilir. Bu yönüyle gulaheş, bedeni ve doğayı bütünleyen bir şifa ritüelidir (Dağdeviren, 2015).

Gulaheş, doğrudan doğadan toplanan ve işlenmeden önce acı suyunun alınması gereken bir ot olduğu için, doğa bilgisiyle iç içe bir yemek kültürünün ürünüdür. Haşlama suyu, doğrudan tüketilmese de halk arasında tedavi edici sıvı olarak içilmesi, bu yemeği alternatif tıbbın da bir parçası hâline getirir. Mevsimsel oluşu, onun tüketimini belli dönemlerle sınırlar ve bu da yemeğe bir tür ritüelistik geçici kutsallık yükler. Otun nasıl temizleneceği, acısının nasıl alınacağı, hangi mevsimde toplanması gerektiği gibi bilgiler nesiller arası sözlü aktarım yoluyla korunur. Dahası bu yemek, baharın gelişiyle birlikte sofralarda yeniden görünmeye başlar. Bu da onun yenilenme, arınma ve sağlıklı başlangıç simgesi olarak kültürel hafızada yer etmesine neden olur. Yumurtayla zenginleştirilmiş versiyonu, kıt kaynakların değerlendirildiği zamanlarda besleyiciliği artırmak adına geliştirilmiş halk mutfağı stratejisidir.

Güneşin Altında Tuzlanan Zaman: Günez (Uskumru Balığı)

Halk arasında "günez" olarak da bilinen ve uskumru balığının güneşte pişirilmesiyle hazırlanan Balıkesir ve Marmara adası çevresine ait günez yemeğinin hazırlık aşaması, balığın dikkatlice ayıklanmasıyla başlar. Kafası kesilir; ancak sırt kısmı bozulmadan korunacak biçimde karın altından sırtına doğru özel bir kesi yapılır. Tüm iç organlar ve kan, büyük bir özenle temizlenir ve balık bol suyla yıkanıp ardından kurumaya bırakılır. Bu esnada zeytin ağacının taze yapraklı dalları toplanır. Uskumru, bu dalların üzerine yerleştirilerek doğrudan Avşa güneşi altında iki saat kurutulur. Bu işlem salt bir pişirme değil, balığın dokusunu dönüştüren bir ön-

olgunlaştırma tekniğidir. Güneşin ilk aşamada uyguladığı doğal kurutma sırasında balığın üzerine tuz ve baharatlar serpilir. Bu, balığın dayanıklılığını artırıp lezzet profilini yoğunlaştırır. Güneş işlemi tamamlandığında, zeytin yağı bolca gezdirilir. Zeytin dalları ıslatılır ve kısa bir süre meşe ateşi üzerinde kızdırılır. Bu sırada balık, ızgara telinin üzerine alınarak her iki yüzü zeytin dalı közleri üzerinde sıkı sıkıya üçer dakika pişirilir. Balık, bu işlemle tütsülenmiş ve kızartılmış olur. Yemek, sıcak ve doğrudan ızgaradan servis edilir. Zeytin dalının verdiği tat, güneşin pişirici etkisi ve zeytinyağının yumuşak dokunuşuyla günez terimi, bu özel kurutma ve pişirme tekniğinin yerel adıdır. Sözlü geleneklere göre, bu yemeğin yılda yedi kez tüketilmesi göz sağlığına iyi gelir. Bu yönüyle hem lezzetli hem şifa taşıyan bir gıda olarak halk hafızasında yer bulur (Dağdeviren, 2015).

Günez yemeği, deniz ürünlerinin güneş, tuz ve odun ateşiyle dönüşümünü temsil eder. Pişirme işlemi sadece mekanik bir süreçten ziyade doğanın döngüsüne ve güneşin mevsimsel gücüne dair bir saygı eylemidir. Avşa güneşi, doğrudan ısıtma değil kutsal bir aşamalı pişirme aracı olarak değerlendirilir. Zeytin dalı, zeytin yağı ve balık birlikteliği, Akdeniz kültürünün en kadim beslenme üçlemesiyle birleşir. Zeytin dalının seçimi, güneşte kurutma süresinin belirlenmesi ve ateş üzerindeki pişirme süresi gibi detaylar sözlü mutfak bilgisinin nesiller arası aktarımına dayalıdır. Görme gücünü artırdığına inanılması, onu doğrudan sağlığı destekleyen geleneksel bir uygulama hâline getirir. Günez, topluluğun doğayla birlikte var olma bilgisini yansıtır ve yılın belli zamanlarında ritüel gibi uygulanır.

Yazın Gölgede, Kışın Tencerede: Ak Kiraz Diblesi

Giresun'a özgü ak kiraz diblesi, meyvenin bir tek tatlılarla değil ana yemeklerle de uyumlu kullanılabileceğinin geleneksel mutfaktaki en zarif örneklerinden biridir. Hazırlık, ak kirazların çekirdeklerinin çıkarılması ve dört parçaya bölünmesiyle başlar. Soğanlar ve yeşil biberler yemeklik doğranır. Bir tencerede yağ kızdırılır, içine doğranan soğan ve biberler eklenerek yirmi dakika karıştırılıp kavrulur. Üzerine doğranmış ak kirazlar eklenir, on beş dakika daha birlikte sotelenir. Bu süre zarfında kirazların meyvemsi aroması nüfuz eder. Karışımın orta kısmı kaşıkla açılarak bir çukur oluşturulur. Bu çukura iyice yıkanmış pirinç eklenir. Kaynar su dökülüp baharat ve tuz ilavesiyle tat dengesi sağlanır. Tencerenin kapağı kapatılarak kısık ateşte yarım saat pişirilir. Bu sürede pirinç, kiraz ve diğer malzemelerle özdeşleşir, suyunu çeker ve dible kıvamına ulaşır. Ocak kapatılır ve karıştırılarak servis edilir. Notlara göre, bölgede yaz aylarında ak kirazın tuzlaması yapılmakta ve bu şekilde kış aylarında tüketilmektedir. Ayrıca ak kirazla yapılan kavurmalar da yaygındır. Sözlü gelenekte bu yemeğin hastalıklara karşı

koruyucu olduğu, hatta kalp sağlığına iyi geldiği düşünülmektedir. Bu nedenle ak kiraz sadece meyve değil, halk arasında mevsimsel bir ilaç olarak da görülür (Dağdeviren, 2015).

Ak kiraz diblesi, mevsimsel olarak üretilen bir meyvenin ana yemek formuna sokularak besleyicilik ve süreklilik işlevi kazanmasını sağlar. Yaz aylarında taze olarak yapılan bu yemek, tuzlanarak kışa da taşınır. Yemeğin kalbe iyi geldiğine inanılması, onu doğrudan bir tıbbî gıda olarak konumlandırır. Kirazın ayıklanmasından pirincin dible kıvamına ulaşmasına kadar her aşama, sözlü olarak kuşaktan kuşağa aktarılır. Kalp sağlığına iyi geldiği yönündeki inanç, yemeği güven duygusu sağlayan bir unsur hâline getirir. Çoğunlukla yaz sonu topluluk yemeklerinde hazırlanarak birlikte tüketilir. Bu yemek, bitkisel şifa ile gastronominin kesiştiği bir geçiş alanıdır.

Gündönümünün Sessiz Hediyesi: Kamalak Yoğurtla

Toros ormanlarının derinliklerinden toplanan kamalak, ilkbaharın gelişine yani gündönümüne yakın günlerde özenle hasat edilir. Çam ağacının içinden sızan reçinemsi bu doğal madde, yerel halk tarafından sarı çamdan üretilmiş özel kaplara konularak muhafaza edilir. Üzerine doğal kaynak suyu eklenen kap, çam ağacının gölgesine gömülür ve burada mevsim dönüşene kadar bekletilir. Kış ayları geldiğinde toprağın altından çıkarılan bu doğal ürün, taze yoğurtla karıştırılarak bir tabağa alınır. Yoğurt tabanın serinliğini oluştururken, ortasına dikkatle yerleştirilen kamalak, üzerine serpiştirilen cevizle birlikte tamamlanır. Bu sade ama şifa odaklı sunumun üzerine kimi zaman pekmez de gezdirilir. Böylelikle hem tat dengesi sağlanır hem de inançsal olarak hastalıklardan korunma umudu güçlenir. Servis sırasında bu tabağın yanına sıkça dualar ve iyi dilekler eşlik eder (Dağdeviren, 2015).

Kamalakla hazırlanan bu tabak, doğayla uyum içinde şekillenen bir ritüelin izlerini taşır. Yemeğin mevsimlere bağlı olarak tüketilmesi, doğayla senkron bir yaşam pratiğini gösterir ve gündönümünde toplanmasıyla ritüelistik bir anlam kazanır. Kamalak, doğanın sunduğu bir şifa kaynağı olmasının yanında geçmiş kuşakların deneyimleriyle şekillenmiş bir bilgi birikiminin taşıyıcısıdır. Gündönümünde toplanması, ritmik ve zamanla sınanmış bir kültürel bellektir. Kamalak nasıl toplanır, ne zaman çıkarılır, nasıl saklanır gibi bilgilerin aile içinde aktarılması, genç kuşaklara yalnızca bir teknik değil, bir yaşam biçimi kazandırır. Bu aktarım süreci, bireyin ait olduğu toplulukla bağını pekiştirir. Sofraya konulduğunda beden sağlığına katkı sunar. Tabağın ortasına yerleştirilen kamalak, çevresine yayılan yoğurt ve cevizle birlikte, bir tek damak tadını değil, birliği ve bütünlüğü de temsil eder. Mevsiminde tüketilmesi gerektiğine dair yaygın kanaat, kültürel düzenin sürekliliğini sağlar. Böylece sade görüntüsünün ardında,

bireyi topluluğa bağlayan, sağaltıcı olduğu kadar öğretici, düzen kurucu ve paylaşımı teşvik edici çok katmanlı bir anlam taşır.

Sarımsağın Gücüyle Ortaya Çıkan Tat: Hibeş

Hibeş'in hazırlanmasına sarımsak dişlerinin havan ve havan tokmağı kullanılarak pürüzsüz bir macun haline gelene kadar ezilmesiyle başlanır. Ezilmiş sarımsak daha sonra kimyon, biber ve tahinin eklendiği derin bir kaba aktarılır. Tahta bir kaşıkla karıştırılıp yavaş yavaş limon suyu eklenir. Bu işlem, eşit dağılım sağlamak için bir el ile limon suyunu yavaşça dökerken diğer el ile sürekli karıştırmayı gerektirir. Hibeş geleneksel olarak turşu, taze biber veya zeytinle birlikte tüketilerek zengin ve keskin lezzetini tamamlar. Yerel inanışlara göre, hibeşin boğaz ağrılarını yatıştırmak ve boğazla ilgili rahatsızlıklardan kurtulmak için tıbbi özelliklere sahip olduğu düşünülmektedir (Dağdeviren, 2016).

Hibeş, toplumun sağlık, sosyal dayanışma ve kimlik inşası bağlamında çok katmanlı işlevler yüklenmiş bir halk kültürü ürünüdür. Sarımsak, limon suyu ve tahin gibi bileşenler, toplumun bağışıklık sistemini güçlendirmeye yönelik beslenme stratejilerinin somut bir örneğidir. Boğaz ağrılarını hafiflettiğine dair yerel inanç, yemeğin tıbbi işlevini güçlendirmekte ve halk sağlığı anlayışının mutfakla nasıl iç içe geçtiğini göstermektedir. Ezme, karıştırma ve sürekli elle müdahale gerektiren hazırlık süreci, birey için ritmik ve rahatlatıcı bir eylem alanı oluşturur. Hibeşin malzemeleri, Akdeniz iklimine özgü tarımsal üretimin yansımasıdır. Bu, toplumun coğrafi çevresiyle ekolojik denge kurma ihtiyacına cevap verir. Sarımsağın havanda ezilmesinden limon suyunun yavaş yavaş eklenmesine kadar tüm hazırlık süreci, nesilden nesile aktarılan mutfak teknik bilgisinin canlı bir öğretim aracıdır. Yeme biçimi, sofra adabının bir parçası olarak normatif roller yüklenir. Turşu, taze biber veya zeytinle tüketilmesi, toplu sofralarda paylaşım ve lezzet dengeleme pratiği olarak toplumsal düzenin parçasıdır. Hibeş, ortak sofralarda, özellikle misafirlikte ikram edilerek toplumsal dayanışmayı güçlendirir. Sofra etrafındaki paylaşım, yemeği bireysel bir tüketimden toplumsal bir ritüele dönüştürür. Hazırlanışı kadar tüketiliş biçimi de Akdeniz coğrafyasının doğayla uyumlu, kolektif ve şifa merkezli yaşam pratiklerini görünür kılar.

Küp İçinde Zaman, Tuz ve İnanç: Ahlat Turşusu

Ahlat (yabani armut), sirke, kaya tuzu, sarımsak, dereotu, maydanoz, nohut ve köknar tohumu gibi yerel kaynaklı malzemelerle hazırlanan bu turşu, üretim sürecinin her aşamasında hem coğrafyanın ekolojik özelliklerini hem de topluluk hafızasında yer etmiş teknik bilgi ve inanç sistemlerini yansıtır. Hazırlık sürecinde ahlatlar özenle temizlenerek sırlı küplere yerleştirilir.

Soyulmuş sarımsaklar eklenir ve ayrı bir kapta sirke ile tuz karışımı hazırlanarak küpün içine aktarılır. Ardından nohut ve köknar tohumu ilave edilir, üzerine dereotu ve maydanoz konularak küpün ağzı sıkıca kapatılır. Yaklaşık bir aylık olgunlaşma sürecinin ardından tüketilmeye hazır hale gelen turşu, yerel inanışlara göre bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıklardan koruyucu bir işlev de üstlenir (Dağdeviren, 2016).

Batı Karadeniz ve Marmara çevresinde üretilen ahlat turşusu; bölgesel kimliğin, toplumsal dayanışmanın ve mevsimsel ritüellerin taşıyıcısı olan bir kültürel olgu olarak değerlendirilebilir. Yerel bitkisel unsurların birleşimiyle oluşturulan bu turşu hem beslenme gereksinimine yönelik somut bir çözüm hem de kolektif hafızada şifa, koruma ve birliktelik anlamları taşıyan bir sembol işlevi görmektedir. Öncelikle biyolojik bir ihtiyaca -beslenme ve kış aylarında vitamin, mineral takviyesi sağlama gereksinimine- yanıt verir. Ancak bunun ötesinde, kültürel ihtiyaçları da karşılar: kışa hazırlık sürecinde topluluğu bir araya getirme, mevsimsel döngülere uyum sağlama, sağlık ve dayanıklılık inancını pekiştirme gibi işlevler turşu yapım sürecinin ayrılmaz parçalarıdır. Bu bağlamda, toplumsal bütünleşmeyi sağlayan ritüel bir unsur olarak konumlanır. Ahlat turşusu, toplumsal değerleri pekiştirme ve kuşaktan kuşağa bilgi aktarımı işlevlerini güçlü biçimde yerine getirir. Malzeme seçimi, küpün hazırlanışı, tuzlu-sirkeli suyun oranı ve nohut ile köknar tohumunun eklenmesi gibi ayrıntılar, bölge halkının doğayla kurduğu ilişkinin ve yöresel bilgi birikiminin aktarımıdır. Söylencelerde ifade edilen "turşuyu yiyenin o yıl hasta olmayacağı" inancı hem kültürel kontrol mekanizmasının bir parçası olarak beslenme alışkanlıklarını yönlendirir hem de topluluk içinde ortak sağlık anlayışını pekiştirir. Bu üretim süreci, kolektif katılımın teşvik edildiği bir sosyal etkileşim alanıdır. Küpün içine özenle yerleştirilen ahlatlar ve sarımsaklar, üzerine ilave edilen otlar ve baharatlar, kapatılıp olgunlaşmaya bırakıldığında, bir tek tat ve koku bakımından değil, kültürel anlam açısından da zenginleşir. Yaklaşık bir aylık bekleme süresi; toplumsal sabır, mevsimsel öngörü ve geleneksel zaman algısının içselleştirilmesini sağlar. Bu yönüyle ahlat turşusu, mevsimsel takvimin bir parçası olarak ritüelistik bir deneyim sunar.

Bir Küp Patatesin Yolculuğu: Kartol (Patates) Piyazı

Doğu Anadolu mutfak kültüründe yer alan kartol (patates) piyazı, besleyici değeri ve pratik hazırlanışı ile yerel sofralarda önemli bir yere sahiptir. Yemeğin yapımında patatesler yarım saat kadar suda haşlanır. Kabukları soyulduktan sonra küçük küpler halinde doğranır. Ayrı bir tavada sade yağ kızdırılır ve ince doğranmış kuru soğan, altın rengi alana kadar kavrulur. Üzerine çeşitli baharatlar eklenir ve doğranmış patatesler ilave edilerek kısa süre tavada çevrilir. Ocak kapatıldıktan sonra ince kıyılmış taze yeşillikler ve tanelenmiş yerli nar, patateslerin

üzerine serpilir ve bekletmeden nazikçe harmanlanır. Hazırlanan piyaz, doğrudan tüketilebileceği gibi lavaş veya yufka ekmeğine sarılarak "sokum" şeklinde de yenebilir. Yerel anlatımlara göre bu yemek, özellikle iştahsızlık sorunu yaşayan kişilere "şifa" niyetiyle sunulur (Dağdeviren, 2016).

Kırsal yaşamda sade yağ, kuru soğan, patates ve yerel otların bir araya gelmesi hem coğrafi koşullara uyumlu bir beslenme biçimini hem de ekonomik sürdürülebilirliği yansıtır. Hazırlık sürecinin kısa ve basit olması, bu yemeği günlük sofralarda tercih edilir kılar. Böylece yemek, aile içi ve komşuluk ilişkilerinde paylaşımı kolaylaştıran bir araç haline gelir. Malinowski'nin kültürel işlevcilik bakış açısıyla, Kartol piyazı yemeği ile patatesin doyuruculuğu, sade yağın enerji değeri ve baharatların iştah açıcı etkisi, soğuk iklim şartlarında bedenin ihtiyaç duyduğu kaloriyi sağlar. Ancak bunun ötesinde kültürel gereksinimler de karşılanır: iştahsız kişilere "şifa" amacıyla sunulması, yemeğe tedavi edici bir anlam yükler. Nar tanelerinin eklenmesi, estetik ve simgesel bir zenginlik katar. Taze yeşillikler ve narın renk kontrastı, görselliğin yanında mevsimsel tazeliğin ve bereketin sofra üzerinde somutlaşmasına aracılık eder. Böylece yerel ürünlerin değerlendirilmesi ve halk hekimliği ile mutfak kültürünün kesişimi bakımından zengin bir örnek oluşturur. Yemeğin lavaş veya yufka içine sarılarak "sokum" şeklinde tüketilmesi, Anadolu sofra alışkanlıklarının sürekliliğini gösterir. Bu tüketim biçimi hem bireysel hem de toplu yeme pratiklerinde yaygın olarak benimsenmiştir.

Altın Renkli Bir Şifa: Hayva Şerbeti (Ayva Şerbeti)

Van ve çevresine özgü hayva (ayva) şerbeti, meyvenin kabuk ve çekirdekleriyle birlikte ezilerek uzun süre kaynatılması sonucu elde edilen bir içecektir. Hazırlık sürecinde ayvalar, kabuk ve çekirdekleriyle geniş bir havanda iyice dövülür ve bakır bir kazan içine alınarak özleşinceye kadar bir buçuk saat kaynatılır. Kaynama sürecinde karışımın üzerinde oluşan köpükler özenle temizlenir. Kaynama tamamlandığında safran eklenip ocaktan alınır, bal ve ev yapımı sirke ilave edilerek tahta kaşıkla özdeşleşene dek karıştırılır. Şerbet, süzülmeden sırlı bir küp içine aktarılır. Ağzı sıkıca kapatılarak bir hafta dinlendirilir. Elde edilen şerbet, yemeklerin -özellikle pilavın- yanında ya da sade olarak tüketilir. Yerel ifadeler, bu içeceğin mide bulantısına iyi geldiği ve kalp sağlığını desteklediği yönündedir.

Hayva şerbetinin toplu yemeklerde ve özel günlerde ikram edilmesi, onu insanların bir araya geldiği, sohbetlerin canlandığı ve topluluk bağlarının güçlendiği anların vazgeçilmez bir parçası haline getirir. Bal, sirke, safran gibi yöresel malzemelerin seçimi ve bakır kazan, sırlı küp gibi geleneksel mutfak gereçlerinin kullanımı hem yerel kimliği görünür kılar hem de geçmişten bugüne aktarılan mutfak estetiğini korur. Hazırlık sürecindeki uzun kaynatma, köpüklerin

özenle temizlenmesi, safranın son aşamada eklenmesi gibi ayrıntılar kuşaktan kuşağa aktarılan bir ustalık göstergesidir. Bu ustalık, yapım tekniğine verilen önemle birlikte topluluk içinde saygınlık kazanmanın yollarından biri olarak görülür. Hayva şerbetinin önemi yalnızca besleyici özellikleriyle sınırlı değildir; misafirperverliği ifade eden ikram geleneği, mevsimsel ürünlerin değerlendirilmesi, toplumsal birliktelik ve geleneksel tıbbın yaşatılması gibi anlamlar, bu şerbetin kültürel değerini pekiştirir. Böylece Van yöresinde hem maddi hem de manevi kültürün yaşayan bir bileşeni olarak varlığını sürdürür.

Şifanın Yeşil Tadı: Fıstık Şerbeti

Fıstıklar, havanda özenle dövülerek ince bir kıvama getirilir. Şeker ilavesiyle sürdürülen bu işlem, homojen bir karışım elde edilinceye kadar devam eder. Ayrı bir kapta kaynatılan su, fokurdama noktasına ulaştığında içerisine dövülmüş fıstık-şeker karışımı eklenir. On dakika süreyle kaynatılır ve ocaktan alınarak soğumaya bırakılır. Servis öncesinde, pürüzsüz bir içim tercih ediliyorsa şerbet tülbentten geçirilir. Daha yoğun ve uzun süre saklanabilir bir form elde etmek amacıyla su oranı azaltılarak fıstık şurubu hâline dönüştürülebilir. İkram esnasında, isteğe bağlı olarak bütün fıstık taneleri eklenebilir. Gaziantep çevresine ait şerbetin kıvamı, saklama süresi ve sunum şekli, yöredeki aile geleneklerine ve ikram bağlamına göre değişkenlik gösterebilir. Fıstık şerbeti, halk hekimliği uygulamalarında çok yönlü bir şifa kaynağı olarak değerlendirilmiştir. Safra kesesi ağrılarını hafiflettiği, öksürüğü yatıştırdığı, göğüs yumuşaklığını artırdığı, zihinsel kuvveti desteklediği ve bedensel gelişimi teşvik ettiği ifade edilmektedir. Kalbi güçlendirdiğine, cinsel isteği artırdığına, akciğer iltihaplarını önlediğine, böbrek sağlığını koruduğuna ve mesane taşlarını düşürmeye yardımcı olduğuna inanılır. Düzenli tüketildiğinde pek çok rahatsızlığa iyi geldiği yörede yaygın bir kanıdır (Dağdeviren, 2017).

Fıstık şerbeti; yüksek enerji değeri içeriğiyle zorlu iklim koşullarında yaşayan halkın günlük kalori ihtiyacını karşılar. Safra kesesi, böbrek, solunum sistemi gibi organlara iyi geldiğine dair inanç, onun işlevini tıbbi bağlamda güçlendirir. Boz fıstık bölge ekonomisinin önemli bir ürünüdür. Şerbet yapımı, bu tarımsal ürünün katma değerli bir gıda hâline gelmesini sağlar. Böylece ürün sadece çerez olarak değil içecek formunda da tüketilir. Özel günlerde ikram edilmesi toplumda aidiyet duygusunu pekiştirir. Fıstık şerbeti, günlük yaşamda serinletici ve lezzetli bir içecek olarak tüketilir. Tarifin kuşaktan kuşağa aktarılması, gençlere hem mutfak becerilerini hem de malzeme seçiminde yerel tarımsal bilgiyi öğretir. Böylece yöresel tarım ürünleri ve mutfak teknikleri, sözlü kültür aracılığıyla korunur. Şerbetin özel günlerde ikram edilmesi, “misafire ikram kültürü” nün ve “paylaşım” değerinin onaylandığını gösterir. Yapımı

ve sunumu belirli kurallara (özel günlerde, misafire, büyüklerin yanında) bağlanmıştır. Bu kurallar, toplum içinde ikramın saygınlığını ve ikram eden kişinin sosyal statüsünü belirler. Böylece sosyal ilişkilerde bir "prestij göstergesi" işlevi görür. Fıstık şerbeti, salt bir içecekten öte; besleyici, tedavi edici, ekonomik, ritüel ve toplumsal katmanları olan çok işlevli bir kültürel öğedir. Hem maddi kültür (tarımsal ürün, tarif, mutfak tekniği) hem de manevi kültür (şifa inancı, ikram ritüeli, toplumsal statü) boyutlarını bütünleştiren bir halk kültürü unsurudur.

Doğanın Zehrini Şifaya Dönüştüren Kadim Bir Lezzet: Gari Aşı

Gari aşının hazırlanmasına bir litre suda bulgur ve kaburga kemiklerinin kapalı bir tencerede kısık ateşte otuz dakika pişirilmesiyle başlanır. Bu sırada kalan iki litre su kaynatılır ve sumak eklenerek kısa bir süre kaynamaya bırakılır. Ayrı bir yerde gari otları ince ince doğranıp ayrı bir tencereye konur. Hazırlanan sumak suyunun yarısı süzülüp otların üzerine dökülerek bir saat bekletilir. Bu ıslatma işlemi, bitkinin acı ve potansiyel olarak zararlı toksinlerini gidermek için gereklidir; aksi takdirde tahrişe neden olabilir ve olumsuz etkileri olabilir. Otlar yeterince ıslatıldıktan sonra süzülür, bol suyla iyice durulanır ve fazla sıvıyı almak için elle sıkılır. Yumuşatılmış gari otları ve kalan bir litre sumak suyu daha sonra kaynayan bulgur karışımına eklenir. Yemek kısık ateşte otuz dakika daha pişmeye bırakılır. Bu süre zarfında köfteler hazırlanır. Soğanlar bıçakla ince ince doğranır, tüm köfte malzemeleri bir tepside birleştirilir. Düzgün bir kıvama gelene kadar on dakika iyice yoğrulur. Daha sonra küçük porsiyonlar minik yuvarlak köfteler şeklinde şekillendirilir. Hazırlanan köfteler geciktirilmeden kaynayan yemeğe eklenip on dakika boyunca üstü kapalı olarak pişirilir. Daha sonra ısı kapatılır ve yemek hâlâ sıcakken tadını çıkarmak için hemen servis edilir. Gari aşı, yerel geleneklere bağlı olarak etsiz veya yağsız da hazırlanabilmektedir. Ayrıca, gari otundaki toksinleri yok etmek için kullanılan yöntem de farklı bölgelerde değişiklik göstermektedir. Türkiye'de gari; *yılan yastığı, yılan pancarı, gavur pancarı, tirşik otu, nevik* ve *mivik* gibi çeşitli isimlerle bilinmekte ve her yörenin kendine özgü hazırlama teknikleri bulunmaktadır. Geleneksel inanışlara göre, gari otu tüketmenin ağır hastalıklara karşı koruma sağladığı düşünülür (Dağdeviren, 2017).

Bitlis ve çevresine ait olan bu yemek tarifi işlevsel halkbilim kuramı çerçevesinde incelendiğinde, bir toplumsal organizasyonun ve kültürel belleğin sürdürücüsü olarak anlam kazanmaktadır. Gari otunun sumak suyu içinde bekletilerek zehrinin alınması ve böyle yapılmazsa "dili ısıracağı" yönündeki uyarılar, bir bilgi aktarımı ve toplumsal öğrenme sürecine işaret eder. Bu uygulama, nesiller arası bir uyarı sistemidir; kültürün biyolojik ve ekolojik çevreye adaptasyonunu sağlayan bir stratejidir. Yemek, topluluğun sağlık, temizlik, dayanışma ve ritüel düzenini koruyan bir işlevsel yapı olarak öne çıkar. Kaburga kemiğinin kullanılması

ya da keçi etinin tercih edilmesi gibi seçimler, ekonomik koşullara göre şekillenmiş ancak zamanla kimlik belirleyici unsurlar haline gelmiştir. Aynı yemeğin etsiz yapılabileceği ve bunun da bölgeden bölgeye değiştiği bilgisi, kültürel varyasyonlara açıklık sağlayarak esnek bir halkbilimsel yapı kurar.

Mevsiminde Toplanan Lezzet, Sofralara Gelen Huzur: Zeytinyağlı Bakla

Bu bakla yemeğinin hazırlanmasına, pişirmek için soğanların ince ince doğranmasıyla başlanır. Baklaların uç kısımları alınıp ikiye bölünür. Geniş bir tencerede yağ yanmasına izin verilmeden ısıtılır. Doğranmış soğan ve bakla tencereye eklenip un, limon suyu ve tuz ilave edilir. Malzemeler karıştırılıp iki dakika sotelenir. Daha sonra su ve şeker karışıma eklenir ve yemek kısık ateşte kapağı sıkıca kapalı olarak kırk dakika pişmeye bırakılır. Pişirme işlemi tamamlandıktan sonra ocak kapatılır ve yemek üstü kapalı yirmi dakika daha dinlenmeye bırakılır. Bu arada dereotu ince ince kıyılır. Servis yapmadan önce kapak açılır, taze kıyılmış dereotu yemeğin üzerine serpilir. Sade ya da yoğurt eşliğinde tüketilebilir. Bakla yemekleri, fasulyelerin genç ve yumuşak olduğu şubat ve mart aylarında hazırlanır. Bu yemek Türkiye genelinde yaygın olarak tüketilmekte ve bölgesel mutfak geleneklerine bağlı olarak farklı teknikler kullanılarak hazırlanmaktadır. Yerel inanışlara göre, düzenli olarak bakla tüketen bir evin keder ve sıkıntıdan uzak olacağı söylenir. Bu da yemeğin sembolik ve kültürel önemini vurgular (Dağdeviren, 2017).

İzmir ve çevresine ait zeytinyağlı bakla, Anadolu mutfak kültürünün hem bireysel hem de kolektif yaşam pratiklerine dokunan bir kültürel anlatısıdır. Malzemelerin seçimi, hazırlık ritüeli ve tüketime dair inançlar, bu yemeği işlevsel halkbilim açısından incelemeye elverişli kılar. Şubat ve mart aylarında taze bakla kullanılması, tazelik ve besin değerinin en yüksek olduğu dönemi seçmek anlamına gelir ve toplumun sağlık gereksinimlerine cevap verir. Soğan doğrama, malzeme karıştırma ve kısık ateşte uzun süre pişirme gibi hazırlık süreçleri, bireyde ritmik bir rahatlama hissi yaratır. Mevsiminde toplanan baklanın kullanılması, yerel tarım döngüsüyle ekolojik uyumu ve doğal kaynakların sürdürülebilir kullanımını temsil eder. Baklanın uçlarının alınması, un ve limon suyu eklenerek kararmasının önlenmesi gibi teknik bilgiler, kuşaktan kuşağa aktarılan mutfak bilgisinin önemli parçalarıdır. Yemek tarifi, toplumsal hafızanın aktarım aracı olarak da işlev görür. Bakla tüketiminin "evi kederden uzak tutacağına" dair inanç, toplumsal normlar arasında yer alır. Hafif lezzeti, taze dereotunun ferah kokusu ve yoğurt eşliğinde sunumu, yemeğin tüketimini fiziksel ve ruhsal olarak rahatlatıcı kılar. Yemek, huzur ve dinginlik çağrışımı yaratır. Yerel inançta baklanın eve keder sokmaması, bu yemeği koruyucu ve uğur getirici bir kültürel simge hâline getirir. Böylece zeytinyağlı bakla,

Anadolu insanının doğayla, toplumla ve kendi iç dünyasıyla kurduğu dengeli ilişkinin leziz bir tercümanı olarak sofralarda yerini alır.

Üç Günlük Sabırla Demlenen Umut: Nergis Şerbeti

Nergis çiçekleri, badem ve tuz birlikte havana alınıp beş dakika süreyle ezilir. Elde edilen karışımın üzerine sıcak su eklenir. Bu aşamada sirke ve bal da ilave edilerek homojen bir çözünme sağlanır. Havanda dövülmüş olan bileşenler karışıma eklenip iyice karıştırılır. Elde edilen şerbet, ağzı kapalı bir kapta üç gün boyunca bekletilir. Bu süre zarfında periyodik olarak karıştırılır. Süre sonunda şerbet tülbentten süzülür ve şifa amacıyla içilmek üzere servise hazır hale getirilir. Nergis çiçeği, Türkiye'nin büyük bölümünde mart ayından itibaren yetişmeye başlamakta ve coğrafi koşullara bağlı olarak mayıs veya haziran ayına kadar varlığını sürdürmektedir. Ayrıca bazı bölgelerde bu çiçek "zurna çiçeği" veya "çan çiçeği" isimleriyle de anılmaktadır. Halk inançlarına göre, nergis şerbeti çocuk sahibi olamayan veya iktidarsızlık problemi yaşayan erkekler için şifa kaynağı olarak kabul edilmektedir (Dağdeviren, 2017).

Yozgat'a ait nergis şerbeti, halk sağlığı ve inanç sistemleriyle sıkı sıkıya örülmüş bir kültürel unsurdur. Şerbet toplumsal yapıyı düzenleyen, moral değerleri besleyen ve insanlara belirsizlikler karşısında bir tür psikolojik güvence sunan işlevler taşıdığını öne sürer. Tarifte öne çıkan "havanda dövme" işlemi bile, ritüelize edilmiş bir hazırlık sürecine işaret eder. Özellikle sirke, bal ve badem gibi içeriklerin bir araya gelmesi hem lezzet hem de şifa umudunu aynı kapta yoğuran sembolik anlamlar taşır. Şerbetin üç gün süreyle bekletilmesi, zamanın kutsallığı ve sabırla harmanlanan halk pratiklerini çağrıştırır. Biyolojik faydalarının ötesinde, toplumda umut, teselli ve sosyal dayanışma üreten bir kültürel ürün hâline gelir. Ayrıca nergis çiçeğine atfedilen farklı isimler, yerel dillerin ve halk hafızasının zenginliğini sergiler. *Zurna çiçeği* veya *çan çiçeği* adlandırmaları, halk kültüründe bitkinin görünümüyle ilişkili metaforik anlatıların canlılığını kanıtlar. İçeceğin kendisi kadar, ardındaki söylenceler de halk yaşamının duygusal, sosyal ve spiritüel dokusunu gözler önüne serer.

Elmadan Güce, Yumurtadan Doyuma: Hek-e Sevan: Yumurtalı Elma

Hek-e sevan hazırlanırken öncelikle yumurtalar geniş bir kaba kırılır, çırpma teliyle birkaç kez karıştırılır. Nohut unu eklenerek homojen hâle getirilir. Kuru soğan rendelenir ve suyu bu karışıma katılır. Üzüm pekmezi, tarçın ve tuz ilave edilerek bütün malzemeler özdeşleşinceye kadar çırpılır ve koyu bir bulamaç elde edilir. Bu sırada elmaların kabukları soyulup yaklaşık bir santim kalınlığında daireler hâlinde dilimlenir. Hazırlanan elma dilimleri, bulamaca batırılarak kızgın sade yağda her iki tarafı da altın rengini alana kadar kısık ateşte kızartılır.

Kızartılan elmalar tabağa alınarak servis edilir. Kızarmış elma dilimlerinin üzerine pekmez veya bal dökülerek tüketilebilir. Ayrıca kurutulmuş elmalardan da bu yemek hazırlanır. Bunun yanı sıra, bulgur veya arpa unu kullanılarak da farklı varyantları yapılmaktadır. Yörede hek-e sevanın özellikle takati düşen, güçsüzleşmiş kimselere kuvvet verdiğine inanılır. Dolayısıyla hem besleyici hem de şifa kaynağı bir yemek olarak kabul edilmektedir (Dağdeviren, 2018).

Hek-e sevan, bireylerin fiziksel ihtiyaçlarını karşılayan ve özellikle zayıflamış ya da hastalıktan çıkan kişilere güç verici özelliğiyle toplumsal bir sağlık işlevi gören besindir. Bu yönüyle, biyolojik gereksinimlerin kültürel bir tarif üzerinden karşılanması tipik bir işlevsel halkbilim örneği sergiler. Elmanın tatlı lezzetini yumurta ve pekmezle bütünleştiren özgün tadıyla sofralarda farklılık ve keyif unsuru sunar. Genç kuşaklara hem yemeğin yapılışı hem de şifa işlevi aktarılır. Böylece mutfak bilgisi ve kültürel inanış kuşaktan kuşağa taşınır. Yemek, toplumun sağlık, kuvvet ve dayanıklılık değerlerini pekiştirir; hastalık sonrası güçlenmeyle ilişkilendirilmesi bu işlevi güçlendirir. Güçsüzlük veya hastalık gibi bireysel sorunlardan bir tür kurtuluş yolu sunar, yemeğin tüketimiyle psikolojik bir iyileşme beklentisi de doğar. Hek-e sevan, Siirt Pervari ve Hizan çevresinde hem şifa kaynağı hem de kültürel bir güç simgesi olarak halkbilimsel işlevler taşır.

Kavanozda Kızaran Gelenek: Çüküdür (Pancar) Suyu

Çüküdür suyu hazırlanırken pancarların kabukları soyulup küp küp doğranır ve geniş bir kavanoza alınır. İçine üzüm pekmezi, kurutulmuş biber ve kaya tuzu eklenir. Ayrı bir kapta arpa unu, havanda dövülmüş bayat ekmek ve tuz, su ile karıştırılarak sert bir hamur elde edilir. Bu hamur, mendil büyüklüğünde bir tülbente sarılarak küçük bohça hâline getirilir ve kavanozun içine bırakılır. Üç litre su ilave edilerek tüm malzemeler karıştırılır ve kavanozun ağzı sıkıca kapatılır, güneş görmeyen sıcak bir yerde iki hafta bekletilir. Süre sonunda içecek ister taneli olarak doğrudan bardakta ister süzülerek tüketilir. Çüküdür suyu özellikle pilavların yanında soğuk ya da sıcak içilebilen bir içecektir. Bölgede beyaz pancara şeker pancarı, kırmızı pancara ise çüküdür denir. Şerbeti, turşusu, pekmezi ve yemeği de yapılmaktadır. Çüküdür suyunun içilmesinin kanı temizlediğine inanılır. Bu nedenle özellikle sağlık amacıyla tüketilen bir içecek olarak kabul görür (Dağdeviren, 2018).

Güneydoğu mutfağına ait çüküdür suyu, bedenin arınma ihtiyacına cevap veren işlevsel bir üründür. İçindeki pancar ve pekmez, yüksek besin değeriyle enerji sağlarken, uzun süre saklanabilmesi halkın mevsimsel şartlara uyumunu kolaylaştırır. Sofralarda pilavların yanında farklı bir içecek olarak keyif verir. Fermentasyon yoluyla içecek yapımı, kuşaktan kuşağa

aktarılan geleneksel bilgi birikiminin korunmasını sağlar. Çüküdür suyunun kanı temizlediğine dair inanış, toplumun sağlık ve hijyen değerlerini pekiştirir. Susuzluğu gidermekle kalmayıp sağaltıcı özelliğiyle bireyleri hastalık kaygısından uzaklaştırarak psikolojik rahatlama sağlar.

Karların Ardından Gelen Sofra: Pastırmalı Ispıt Kavurması

Pastırmalı ıspıt kavurması için ıspıt otları temizlenip doğranır. Bir tencerede üç litre su kaynatılır, ıspıtlar eklenerek kapak kapatılır ve on beş dakika haşlanıp süzülür. Geniş bir tavada tereyağı eritilir, doğranmış kuru soğanlar sararıncaya kadar kavrulur. Bu aşamada ince doğranmış pastırmalar eklenir ve beş dakika kadar kavrulur. Daha sonra haşlanmış ıspıtlar tavaya eklenerek on beş dakika boyunca karıştırılarak pişirilir. Son aşamada kırılmış köy yumurtaları üzerine kırılır, karabiber serpilir ve beş dakika karıştırılarak kavurma tamamlanır. Bu yemek pastırma kullanılmadan yalnızca yumurtalı kavurma ya da sade kavurma şeklinde de yapılabilir. Bölgenin farklı köylerinde ıspıt, ekonomik koşullara bağlı olarak pastırmasız tüketilmektedir. Halk arasında karların erimeye başladığı ilkbahar günlerinde toplanan ıspıtın yendiğinde yoksulun da zenginin de derdine şifa olduğuna inanılır (Dağdeviren, 2018).

Kastamonu mutfağına ait pastırmalı ıspıt kavurması, kışın ardından doğanın yeniden canlanmasını simgeleyen bir geçiş ritüelidir. İlkbaharda toplanan ıspıtın sofralara gelmesi, mevsimsel döngüye uyum sağlamanın kültürel bir ifadesidir. Pastırma ve yumurta eklenmesi ise yemeğin besleyiciliğini artırarak gücün ve doyumun simgesi hâline getirir. Bahar aylarında sofraya tazelik ve farklı bir lezzet getirir, coşku yaratır. Genç kuşaklara doğadan toplanan otların yemek kültüründeki yeri öğretilir, ıspıtın nasıl haşlanacağı ve kavrulacağı aktarılır. Zengin ya da yoksul fark etmeksizin herkesin aynı otla beslenmesi, toplumsal eşitliği ve dayanışmayı sembolize eder. Kışın yoksunluk ve darlığından çıkışın, baharın bolluğu ve doğanın bereketiyle buluşmanın psikolojik bir rahatlamasını sağlar.

Dolmanın En Ağır Hali: Fırında Karın (İşkembe) Dolması

Yemek için, temizlenmiş koyun işkembesi sekiz eşit parçaya ayrılıp üç litre suda, kapağı kapalı biçimde bir saat kaynatılır. Başka bir tencerede tereyağı ile kuyruk yağı kavrulur, kuyruk yağı sararınca içine kuşbaşı et ve doğranmış kuru soğan eklenir. Aralıklarla karıştırılarak yirmi dakika pişirilir. Doğranmış beyaz lahana, karabiber ve tuz ilave edilerek yirmi dakika daha kavrulur. İşkembeler sudan çıkarılarak soğutulur. İç malzeme dereotu ve nane ile zenginleştirilip sekiz parçaya bölünür ve her bir işkembenin içine doldurularak bohça gibi katlanır. Hazırlanan işkembeler, kat yerleri alta gelecek şekilde yağlanmış fırın tepsisine dizilir.

Mahalle fırınında ya da ev fırınında üzeri kızarıncaya dek pişirilir. Yufka ekmeği ile servis edilir. Karın dolması, genellikle kış ve bahar aylarında üzerine sarımsaklı sirke ya da sarımsaklı yoğurt dökülerek yenir. Halk inanışına göre karın dolması, içerdiği zengin malzemelerden dolayı hastalıklara iyi gelir. Ayrıca bu yemekten yiyenlerin kolay kolay hastalanmayacağı, en az yedi kez yiyenlerin ömür boyu sağlık kazanacağına inanılır (Dağdeviren, 2018).

Edirne-Keşan bölgesinin şifa yüklü yemeği fırında karın dolması kış ve bahar aylarında toplumsal dayanıklılığı artırmayı amaçlayan bir şifa yemeğidir. İçindeki et, işkembe, kuyruk yağı, lahana ve baharatlarla toplumun sağlık ve dayanıklılık beklentilerine hizmet eder. Genç nesillere hem işkembenin nasıl temizleneceği hem de ağır dolma geleneğinin nasıl hazırlanacağı öğretilir. Zengin içerikli yemek; toplumsal dayanışma, sağlık ve bereket değerlerini yüceltir. Hastalıklardan korunma ve güçlü kalma inancı, yemeği bir tür güvence ve psikolojik rahatlama aracı hâline getirir.

Hem Çorba Hem İlaç: Kizvan Çorbası

Çorba için yarma buğdaylar yıkanır ve durulanır. Bakır bir tencereye konulan üç litre su kaynama noktasına getirilir. Yarma buğdaylar suya eklenip beş dakika kaynatıldıktan sonra ocak kapatılır. Tencerenin kapağı örtülerek bir gün dinlendirilir. Ertesi gün süzme koyun yoğurdu tencereye eklenip özleşinceye kadar sürekli karıştırılır. Kısık ateşte, buğdaylar patlayıp yumuşayıncaya dek aynı yönde karıştırma işlemi sürdürülür. Son aşamada tuz eklenir ve kizvanlar çorbaya katılıp beş dakika pişirilir. Ayrı bir tavada kızdırılan sade yağ, çorbanın üzerine dökülerek servis edilir. Kış aylarında turşusundan çorbası yapılırken, yaz aylarında yoğurtsuz ve soğuk olarak tüketilmektedir. Ayrıca *gizvan, melenigs, menengic* veya *çedene* gibi farklı adlarla da bilinmektedir. Çorbanın solunum yolu rahatsızlıkları başta olmak üzere birçok hastalığa şifa verdiğine inanılmaktadır. Ayrıca yılda en az yedi kez içenin her türlü dert ve kederden uzak kalacağı, o yıl huzur ve sağlıkla yaşayacağına dair güçlü bir inanç bulunmaktadır (Dağdeviren, 2018).

Bitlis ve Mutki çevresine özgü kizvan çorbası, sağlığı koruyan ve bireylerin ruhsal güvenlik ihtiyacını karşılayan bir şifa yemeğidir. Yemeğin yıl içinde belirli sayıda tüketilmesiyle ilgili inanç, kültürel sürekliliği güçlendirir. Soğuk ya da sıcak olarak farklı mevsimlerde sofraya çeşitlilik ve keyif katar. Genç nesillere sağlıkla ilgili geleneksel inanışlar da aktarılır. Yemeğin şifa kaynağı olarak kabul edilmesi, toplumun sağlığı ve dayanıklılığı önceliklendiren değerlerini pekiştirir. Bireyler, bu çorbayı tüketerek hastalık kaygılarından kurtulduklarını düşünür. Böylece fiziksel olduğu kadar psikolojik bir rahatlama da sağlar.

Kebap Tadında Bir Doğa Armağanı: Kınkor Mantarı Közlemesi (Kebabı)

Kınkor mantarları tuzlanarak şişlere geçirilir. Hazırlanan şişler köz hâline gelmiş ateşin üzerine yerleştirilir ve mantarlar sürekli çevrilerek kızartılır. Pişme sırasında mantarların üzerine tereyağı sürülür. Kızaran mantarlar, bıçak yardımıyla döner kebabı gibi ince ince kesilir. Kesilen mantarların dışında şişte kalan kısımlara yeniden tereyağı sürülerek ateş üzerinde közlenmeye devam edilir. Tüm mantarlar kızarıncaya dek bu işlem sürdürülür. Son olarak közlenmiş mantarlar tandır ekmeği veya yufka ekmeği ile birlikte tüketilir. Kınkor mantarı közlemenin yanında külbastı, kavurma, sütlü çorba ve pilav yapımında da kullanılmaktadır. Bu mantarın büyüklüğü iki yüz gramdan beş kiloya kadar değişebilmektedir. Elâzığ bölgesinde çok sevilen kınkor mantarının, çaresiz hastalıklara şifa verdiğine inanılmış ve özellikle mantarın bol bulunduğu mevsimlerde yoğun biçimde tüketilmiştir (Dağdeviren, 2018).

Elazığ-Karakoçan mutfağında şifa, doğa ile bağ ve ateşin sembolik gücü etrafında şekillenen bir yemek olan kınkor mantarı közlemesi, toplumun sağlık beklentilerini karşılayan şifalı bir yiyecek olarak işlev görür. Ateşin üzerinde közlenmesi hem pratik bir pişirme yöntemi hem de yemeğe ritüel bir özellik kazandırır. Sofralarda kebap tadında farklı bir mantar yemeği olarak lezzet ve keyif unsuru taşır. Genç kuşaklara mantarın doğadan toplanması, hazırlanması ve közleme tekniği öğretilerek kültürel bilgi aktarılır. Mantarın şifa verici özelliğine inanılması, toplumun sağlık ve dayanıklılık değerlerini yeniden üretir. Zorlu hastalıklara çare olarak görülmesi, halk için umut olup psikolojik rahatlama sağlar.

Reyhan Kokulu Bir Dağ Yemeği: Yumurtalı Çaşur

Çaşurlar temizlenip doğranır ve tencereye alınır. İçine tuz eklenip beş dakika hızlı, on beş dakika kısık ateşte haşlanır ve süzülür. Ayrı bir tavada tereyağı eritilerek ince doğranmış kuru soğanlar kızarıncaya dek kavrulur. Soğanların üzerine çaşurlar eklenir ve yirmi dakika orta ateşte arada karıştırılarak pişirilir. Pişirme esnasında tuz ve karabiber kontrol edilerek yemeğe eklenir. Ardından yumurtalar kırılıp sarıları hafifçe dağıtılarak yemeğin üzerine ilave edilir. Tencerenin kapağı kapatılıp on saniye bekletildikten sonra yumurtalar karıştırılarak kısa süre daha pişirilir. Son aşamada ince kıyılmış yeşil ve mor reyhan eklenerek karıştırılır. Yemek, yanında ayran veya yoğurtla sıcak şekilde servis edilir. Çaşur yemeği, mevsiminde taze tüketildiği gibi turşusu yapılarak kışın da hazırlanır. Ayrıca kızartılmış biçimiyle sofralarda yan yemek olarak da sunulur. Doğu Anadolu'da "jağ" veya "çaşur" adıyla bilinir. Çaşurun şeker hastalığı başta olmak üzere birçok hastalığa deva olduğuna inanılır. Bu nedenle bölgede çarşı-pazar sofralarının vazgeçilmez ot yemeklerinden biri kabul edilmektedir (Dağdeviren, 2018).

Artvin mutfağında şifa, doğayla uyum ve mevsimsel bereket temaları etrafında şekillenen bir halk yemeği olan yumurtalı çaşur, halkın sağlıkla ilgili ihtiyaçlarını karşılayan bir şifa kaynağıdır. Yemeğin hem taze hem de turşu şeklinde tüketilmesi, mevsimsel döngülere uyum sağlamanın ve doğanın sunduğu imkânları saklama bilincinin göstergesidir. Mor ve yeşil reyhanın kattığı koku ve tat, sofralara neşe katar. Genç nesillere hem dağ otlarının tanınması hem de bunların farklı şekillerde hazırlanma yöntemleri aktarılır. Çaşurun şifa atfedilerek tüketilmesi, toplumun sağlık ve dayanıklılık değerlerini pekiştirir. Şeker hastalığı gibi kronik dertlere karşı bir umut sunarak psikolojik rahatlama sağlar.

Bahçeden Kavanoza: Kelek Turşusu Dolması

İç Anadolu'da sağlık ve bereket işlevi taşıyan, doğanın mevsimsel döngüsünü sofralara yansıtan kelek turşusu dolması hazırlanırken ilk olarak ince kıyılmış tüm malzemeler derin bir kaba alınır ve tuz eklenerek nazikçe karıştırılır. Oyulmuş ve soyulmuş keleklerin içi bu harç ile doldurulur, üzeri kapak şeklinde kesilmiş parçalarıyla kapatılır ve tepsiye dizilir. Bir tülbent içine sarılmış ekmek ve nohut, kavanozun dibine yerleştirilir. Bunun üzerine kelek dolmaları sıralanır. Ayrı bir kapta su, tuz, sirke, limon suyu ve bal karıştırılarak eritilir ve kavanoza dökülür. Kavanozun ağzı sıkıca kapatılıp güneş görmeyen serin bir yerde yirmi gün bekletilir. Turşu olgunlaştıktan sonra yemeklerin yanında veya sade olarak tüketilir. Bir hafta sonra turşunun içindeki ekmek çıkarılmalıdır. Kelek turşusu dolmasının çeşitli hastalıklara şifa verdiğine inanılır. Özellikle iç ağrılarını, bağırsak tembelliğini ve mide rahatsızlıklarını giderdiği düşünülür (Dağdeviren, 2018).

Kelek turşusu dolması, bedensel sağlık, sindirim düzeni ve yazın bereketinin kışa taşınması işlevlerini üstlenen bir yemektir. Kavunun ham hâlinin turşuya dönüştürülmesi, halkın doğanın döngüsünü koruma ve saklama bilgeliğini yansıtır. Sofralara ekşi ve ferah bir tat katar, yemek çeşitliliğini artırır. Keleğin nasıl oyulacağı, harcın nasıl hazırlanacağı gibi pratik bilgiler kuşaktan kuşağa aktarılır. Turşu kültürü, Anadolu sofralarında paylaşımın ve dayanışmanın sembolüdür. Hastalıklara karşı şifa arayışı, bu tür geleneksel yiyeceklerle manevi ve psikolojik bir güven sağlar.

Sarhoşun İlacı, Sofranın Şifası: Kelem (Lahana) Cıvığı

Kelem cıvığı hazırlanırken geniş bir tencereye kuyruk yağı konulur, orta ateşte eritilip kızdırılır. Yağ kızınca doğranmış soğanlar eklenir ve sararıncaya dek kavrulur. Biber ve domates salçaları ilave edilerek beş dakika karıştırılıp kavrulmaya devam edilir. Hemen ardından ince kıyılmış lahana turşusu ve bulgur ilave eklenerek yirmi dakika kavrulur. Bu sırada tencere kapağı ara

ara kapatılıp kısık ateşte pişirilir. Sonrasında lahana turşu suyu eklenir ve karışım lapa kıvamına gelene kadar pişirilir. Yemeğin tadı kontrol edilerek gerekirse ekleme yapılır. Son aşamada kimyon, karabiber ve ceviz eklenip bir taşım kaynatıldıktan sonra sıcak olarak servis edilir. Yanında ayran, turp ve taze soğanla tüketilmesi tavsiye edilir. Halk arasında iştah açıcı olduğuna ve soğuk algınlığına iyi geldiğine inanılır. Ayrıca "şarhoş ayıklatan yemek" olarak da bilinir (Dağdeviren, 2018).

Adana mutfağında şifa, toplumsal paylaşım ve turşunun dönüştürücü gücü etrafında şekillenen bir halk yemeği olarak kelem cıvığı, halkın temel beslenme ihtiyaçlarının ötesinde, hastalıklarla mücadelede şifa kaynağı olarak işlev görmektedir. Turşunun kullanımı hem yiyeceğin saklanabilirliğini artırır hem de yemeğe ekşi bir karakter kazandırarak tedavi edici bir anlam yükler. Ayran ve turp eşliğinde sofraya keyif ve çeşitlilik katar. Kuşaktan kuşağa aktarılan turşu kullanma ve kavurma tekniklerini öğretir. Yemeğin şifa kaynağı olarak görülmesi, halkın sağlıkla ilgili inançlarını pekiştirir. "Şarhoş ayıklatma" işlevi fizyolojik bir rahatlama işlevi sunar.

Yeşilden Kırmızıya: Kuzu Etli Galete (Gavata-Yeşil Domates) Kırması

Kuzu etli galete, Konya Akşehir mutfak kültürünün besleyici ve şifalı sayılan yemeklerinden biridir. Kuyruk yağı eritildikten sonra içerisine kuşbaşı etler eklenip kavrulur. Soğan ve sarımsaklar ilave edilerek bütün malzemeler birlikte pişirilir. Üzerine rendelenmiş kırmızı domates eklenir, kısık ateşte pişirme süreci devam eder. Bu esnada yeşil domateslerin iç kısımları çıkarılıp havanda dövülerek ezilir ve yemeğin üzerine eklenir. Kalan yeşil domatesler de doğranarak tencereye katılır. Son aşamada bulgur, karabiber ve tuz ilave edilir, yirmi dakika kapağı kapalı bir şekilde pişirilir ve sıcak olarak servis edilir. Bölge halkının "galete" ya da "gavata" adını verdiği bu yemek, esasen yeşil domatesle yapılan bir kırma yemeğidir. Etli versiyonunun yanı sıra etsiz şekliyle de hazırlanır. İlkbaharda bu yemekten en az bir defa yiyen kişinin yıl boyunca hastalıklardan korunacağına inanılır. Sonbaharda ve kış öncesi yapıldığında ise, mevsimsel hastalıkların önlenmesinde şifa sağlayacağı söylenir. Bu nedenle özellikle yıl içinde en az bir kez tüketilmesinin sağlık açısından fayda vereceği kabul edilir (Dağdeviren, 2019).

Kuzu etli galete, toplumun sağlık ve korunma arayışını somutlaştıran kültürel bir pratik olarak öne çıkar. Yeşil domatesin ekşiliğinin bağışıklığı güçlendirici bir unsur olarak görülmesi, halkın doğadan şifa bulma inancının bir yansımasıdır. Hem kuzu etiyle güç verici hem de yeşil domatesin ekşiliğiyle koruyucu olduğuna inanılır. Kuşaktan kuşağa aktarılan tarifler, mevsimsel sağlık bilgilerini de taşır. Hastalıklara karşı dayanışma kültürü, sofrada bir araya

gelme pratiğiyle güçlenir. Hastalıktan korunma ve sağlıklı kalma umudu, bireylere güven ve rahatlama sağlar.

Kutsal Çiçeğin Kaynağında: Sıt-e Gule (Sütlü Lale Şerbeti)

Sütlü lale şerbeti, Tunceli Ovacık yöresinde ilkbahar aylarında toplanan lale soğanlarından hazırlanır. Lalelerin ortasındaki sarı kısım çıkarılıp suyla kaynatıldıktan sonra havanda dövülerek macun kıvamına getirilir. Ardından keçi sütüyle özdeşleşinceye kadar kaynatılan karışım, Munzur suyu ve kekik balı ile tatlandırılarak sıcak içilir. Bu içecek bölgedeki inanç dünyasıyla bağlantılıdır. Söylentilere göre, lale soğanlarının üç yumrusundan birini yiyenin yaşamı bereketli olur, ölünün ruhu canlanır. Sabah erken saatlerde içilen sütlü şerbet şifa verir. Ayrıca hazırlık sırasında bir kısmının gökyüzüne atılması, kötü ruhların kovulacağı ve kalan kısmının içilmesiyle kutsal çiçeğe zarar verilmeden bereketin korunacağı düşünülür (Dağdeviren, 2019).

Sütlü lale şerbeti; biyolojik, büyüsel ve ritüel işlevleri bir arada barındırır. Şifa verici olduğuna dair inanış biyolojik işlevine; ölülerin ruhuna can vereceği, kötü ruhları uzaklaştıracağına dair inanç ise büyüsel işlevine işaret eder. İçecek yalnızca fizyolojik bir gıda değil, toplumsal hafızayı ve kültürel sürekliliği taşıyan sembolik bir öğe haline de gelir.

Çocuklara Şifa, Yaşlılara Kuvvet: Yoğurtlu Köfte

Yoğurtlu köfte, Muğla yöresine özgü olup ilkbahar aylarında süt kuzusu döneminde yapılan, besleyici ve şifalı kabul edilen bir yemektir. Hazırlanışında, bıçakla çekilmiş kuzu eti bir tepsiye alınır, üzerine ince kıyılmış soğan eklenip suyu etle özleşinceye kadar bekletilir. Tuz, karabiber ve kimyonla harmanlanarak ceviz büyüklüğünde parçalar kopartılıp yassı köfteler hazırlanır. Kor ateşin üzerinde böbrek yağıyla yağlanan ızgarada köfteler nar gibi kızartılır. Ekmekler kare şeklinde kesilip tabaklara dizilir, üzerlerine ezilmiş sarımsaklı yoğurt gezdirilir. Son aşamada köfteler eklenir, kızdırılmış tereyağı dökülerek servis edilir. Yemeğin yoğurtsuz biçimi de yapılmakla birlikte, ızgarada mutlaka böbrek yağı kullanılmalıdır. Halk inanışına göre bu köfte ilkbaharda, süt kuzusunun etiyle yapıldığında şifa kaynağıdır. Küçük çocuklara ve yaşlılara güç verdiğine, bedeni zindeleştirdiğine inanılmıştır (Dağdeviren, 2019).

Şifa, güç, baharın tazeliği ve toplumsal paylaşımın sembolü olarak halk sofralarında yaşamaya devam eden yoğurtlu köfte, toplumun biyolojik ihtiyaçlarını karşılayan protein ve enerji deposu olmasının yanında, bahar aylarında vücudu diriltici bir işlev üstlenir. Kuzu eti ve yoğurt birleşimi, toplumun sağlık ve beslenme ihtiyacını karşılar. Toplu sofralarda ikram edilen bu yemek, aile içi birlikteliği ve komşuluk dayanışmasını güçlendirir. “Şifa ve güç verici” olarak

görülmesi, hastalık dönemlerinde moral kaynağı olur. Süt kuzusu döneminde yapılmasının aktarılması, beslenme kültürünün nesilden nesile aktarılmasını sağlar.

Yedi Yudumun Gücü: Keşk (Keş) Çorbası

Hakkâri ve Van yöresine özgü keşk çorbası, kuru yoğurt (keşk), kavrulmuş kenevir tohumu, gilgil unu ve yerel otlarla hazırlanan hem besleyici hem de kültürel anlamlar taşıyan bir yemektir. Yoğurt kökenli keşkin suda çözündürülmesiyle elde edilen karışım, kavrulmuş un ve kenevirle özdeşleştirilerek yoğun bir kıvama ulaştırılır; üzerine reyhan, pul biber ve tereyağında kavrulmuş sarımsak eklenerek servis edilir. Bu çorba halk inanışlarıyla da öne çıkar. En az yedi defa içen kişinin hastalıklardan korunacağına, hamile bir kadının keşk yememesi halinde doğacak çocuğunun vücudunda keşkin izleri olacağına inanılır (Dağdeviren, 2019). Böylece yemek, şifa ve koruyucu bir işlev üstlenerek gündelik mutfak pratiğinin ötesinde sembolik bir değer kazanır.

Keşk çorbası, zorlu coğrafi koşullarda yüksek besin değerleri sayesinde temel bir gıda kaynağıdır. Özellikle hamile kadınlar ve hastalarla ilgili anlatılar, yemeğin kuşaktan kuşağa aktarılan koruyucu bir kültürel sembol haline gelmesine hizmet eder. İnanç bağlamında "en az yedi defa içilmesi" şartının tekrarlanan bir ritüel pratiğe dönüşmesi, yemek aracılığıyla toplumsal hafızanın ve kültürel dayanıklılığın pekiştirildiğini gösterir.

Delilik ve Dinginlik Arasında: Kavatalı (Yeşil Top Patlıcan) Köfte

Köfte harcı için tüm malzemeler bir araya getirilerek karıştırılır. Cevizden biraz küçük olacak şekilde şekillendirilen köfteler toparlanarak bir kenara ayrılır. Kavatalar ortadan ikiye bölünür ve iç kısımları ayrı bir kaba boşaltılır. Üzerine bir yemek kaşığı kaya tuzu serpiştirilip avuç içinde iyice ovalanır. Soğuk su ilavesiyle çekirdekler temizlenerek atılır. İç kısım süzülür ve sünger sıkar gibi iyice sıkılarak suyu tamamen çıkarılır. Aynı işlem kavataların dış kısmına da uygulanır; dış kısım uzunlamasına, bir serçe parmağı genişliğinde doğranır ve aynı şekilde tuzlanarak sıkılır. Yayvan bir tencere orta ateşte ısıtılarak içerisine yağ konur ve kızdırılır. Köfteler kızgın yağda dikkatli bir şekilde her tarafı kurutulmadan kızartılır ve kevgir yardımıyla tabağa alınır. Aynı yağa soğan eklenir ve üç-dört dakika kavrulur. Bekletilmeksizin kavataların kabuklu kısmı ilave edilerek soğanla birlikte on dakika pişirilir. Ardından kavataların iç kısmı da eklenerek beş dakika daha beraberce pişirilir. Hazırlanan yemeğin üzerine köfteler ilave edilir, doğranmış erikler eklenir ve yeteri kadar tuz ile karabiber serpilir. Tencerenin ağzı kapatılarak kısık ateşte yirmi dakika pişirme işlemi sürdürülür. Pişirme tamamlandıktan sonra tabaklara alınıp servis edilir. Kavatalar tüm patlıcanlardan daha da acı ve bol tohumlu olduğu

için pişirmeden önce mutlaka tuzla ovulmalıdır. Bu işlem yapılmazsa yemek çok acı olur. Bu yemek patlıcanla yapılırken, derginin diğer sayılarında (55. sayıda yeşil domatesle olan yemeğin adı "kuzu etli galete (gavata-yeşil domates kırması)" ve 54. sayıda domatese benzer biberden yapılan "nohutlu kavata (nohutlu domates biberi)") farklı sebzelerle değişik bölgelerde bu ismin kullanıldığından söz edilmiştir. Kavata yemeğinin sinirleri yatıştırıp sakinleştirdiğine inanıldığı gibi, bu mevsimlerde aynı zamanda cinsî arzuları artırdığına ve kavata yiyenin delireceğine dair inanışlar vardır. Ayrıca kafa yaptığı da söylenir (Dağdeviren, 2019).

Kavata, İç Ege ve İç Anadolu ile Doğu Marmara çevresinde besleyici bir öğün ve inanç ve söylentiyle çevrili bir kültürel deneyim olarak ortaya çıkar. Kavatanın "sakinleştirici" ya da "delirten" etkisi olduğuna dair söylentiler, bu yemeğin ruhsal ve toplumsal işlevlere de yüklendiğini gösterir. Sofrada sohbetlere konu olan bir mizahi unsur yaratır ("kafa yapması" anlatısı). Genç kuşaklara acı sebzelerle yapılan yemeklerin hazırlanışındaki incelikleri aktarır. Aynı sofra etrafında paylaşımı pekiştirir. Doğa ile insan arasındaki ilişkiyi, acı ve şifa arasındaki geçişi sembolize eder. Dolayısıyla kavata, yörede bedeni dinginleştiren, ruhu sınayan ve toplumsal belleği pekiştiren bir araç olarak da işlev görür.

Balığın Tuzla Yazgısı: Turşu Balığı Kızartması (Sazan Balığı Turşusu Kızartması)

Turşu haline getirilmiş sazan balıkları, tuzundan arındırılıp kurutulduktan sonra kızartma sürecine geçirilir. Kızgın yağın içine bırakılan balık parçaları her iki yüzü eşit biçimde kızartılarak alınır ve yayvan bir tencereye aktarılır. Tencerede kalan yağın üzerine sarımsak ve defne yaprağı eklenip kısa süre kavrulur. Rendelenmiş domates, karabiber ve pul biber ilavesiyle karışım özleşene dek pişirilir. Sonrasında balık turşusu suyu süzülerek eklenir ve sos, kızarmış balıkların üzerine dökülür. Kapak kapatılıp kısık ateşte kısa süre pişirilen yemek, isteğe bağlı olarak dereotu veya çiğ soğan eşliğinde servis edilir. Yörede kış hazırlığı kapsamında pulları temizlenmiş sazan balıkları, baş ve iç organlarından ayrıldıktan sonra dilimlenir. Dilimler tuz ve defne yapraklarıyla kat kat kavanozlara yerleştirilir ve serin yerlerde muhafaza edilir. Bu yöntemle mevsim dışında da balık tüketimi sağlanır. Ayrıca balığın kılçık ve baş kısmından sarımsaklı ve sirkeli sular hazırlanır; balık yumurtası ise çeşitli yöntemlerle değerlendirilir. Balık kavurması, taraması, kayganası ve çorbası bu çeşitliliğin örneklerindendir. Halk arasında bu yemeğin kalp-damar sağlığını koruduğu, çocukların beyin ve kemik gelişimini desteklediği, ayrıca tüketenlerin bunamadan uzak kalacağına dair inançlar yaygındır (Dağdeviren, 2019).

Bursa İznik çevresine ait yemek, defne yaprağı ile katmanlama ve kavanozlama, kış aylarında protein ihtiyacının sürekliliğini garanti altına alır. Böylece yemek, saklama bilgisiyle ilişkili bir beslenme stratejisi olarak işlev görür. Balığın tüm parçalarının (et, baş, kılçık, yumurta) farklı yemeklere dönüştürülmesiyle israfı önler, toplumun hayatta kalmasına katkı sunar. Kalp sağlığını koruma, bunamadan uzak tutma inancı, tüketiciye ruhsal bir güven ve şifa beklentisi sağlar. Turşu yapma teknikleri (kat kat dizme, tuzlama, defne yaprağıyla saklama) genç kuşaklara aktarılır, böylece kuşaktan kuşağa aktarılabilen pratik bilgi işlevselleşir. Aynı balığın kavurma, çorba, kaygana, tarama gibi çeşitlere dönüşebilmesi, çeşitliliği ve yaratıcı mutfak becerisini yansıtır; kaynakları değerlendirme ve ziyan etmeme ilkesi toplumsal bir değer olarak korunur.

Göze Fer, Sofraya Şifa: Yumurtalı Yemlik

İç Anadolu, Yozgat ve çevresine ait yemek için bir yağ tavası ısıtılarak içerisine tereyağı konur ve yakmadan kızdırılır. Küçük doğranmış kırmızı biberler eklenerek birkaç dakika kavrulur. İnce doğranmış sarımsak ilave edilip kısa süre karıştırılır. Hazırlanmış yemlikler eklenir ve tüm malzemeler birlikte, özleşinceye kadar on dakika pişirilir. Bu sırada ara ara karıştırmaya devam edilir. Yumurtalar ayrı bir kaba kırılarak çırpılmadan bir tek sarıları çatalla hafifçe dağıtılır ve yayvan bir tepsiye alınmış yemliğin üzerine gezdirilir. Son olarak yemek fırında veya ocakta üç dakika kısık ateşte pişirilir ve bekletilmeden servis edilir. Yemlik bitkisi, farklı bölgelerde *yeşillik, dedesakalı, yavşan* gibi adlarla anılır. Pişirilerek ya da çiğ olarak tuzlanıp dürülerek tüketilebilir. Çoğunlukla bu tür yeşillikler ilkbahar mevsiminde, buğday tarlalarının arasında bolca bulunur. Bölgelerin iklimine göre tüylü, kıllı, kuru ya da sulu çeşitleri vardır. Bahar aylarında tüketilen yemlik bitkisinin, göz ferini artırdığı ve görme gücünü açtığına inanılır. Hatta gözleri zayıf olan ya da kör kişilere özellikle yumurtalı yemlik yedirilerek gözlerinin açılacağı umulmuştur (Dağdeviren, 2019).

Erken ilkbaharda doğadan toplanan taze otların, insan bedenine vitamin ve mineral takviyesi sağlayarak kışın geride bıraktığı yorgunluğa karşı bir direnç kaynağı oluşturduğu görülür. Yemeğin yumurta ile zenginleştirilmesi hem protein ihtiyacını karşılar hem de yeşil bitkinin hafifliğini dengeleyerek doyurucu bir form sunar. Yemlik, ilkbaharın taze ürünü olarak çiğ veya pişmiş tüketim çeşitliliğiyle halkın gündelik beslenmesinde önemli bir yere sahiptir. Söylentide yer alan "göz açma" ve "görme gücü kazandırma" inancı, yemeğe sembolik bir şifa işlevi kazandırır. Bu yönüyle halkın göz sağlığına yönelik umutlarını yemek aracılığıyla güçlendirdiği söylenebilir. Yemliğin farklı isimlerle anılması, genç kuşaklara hem doğa bilgisini hem de yerel botanik bilgisini aktarma sürecini sağlar. İlkbaharda doğadan toplanan otların sofralara

taşınması, doğayla kurulan ilişkinin sürekliliğini temsil eder ve tarım-toplum bağını pekiştirir. Bu bağlamda yumurtalı yemlik; ilkbaharın bereketini, doğanın canlanışını ve şifanın sofraya yansımasını temsil eden işlevsel bir halk yemeği olarak öne çıkar.

Ekşinin Etle Buluşması: Erik Kebabı

Hazırlanan kıymaya yeterli miktarda tuz ve karabiber eklenip yoğrulur ve küçük parçalar halinde kuşbaşı şişlerine dizilir. Kor ateşte çevrilerek kısa süreli pişirme yapılır ve yarı pişmiş kebaplar ateşten alınarak bir kaba aktarılır. Ayrı bir tencereye sade yağ konulup kızdırılır, üzerine sarımsak eklenerek kısa süre kavrulur. Daha sonra salça, tuz ve karabiber ilave edilip birkaç dakika pişirme sürdürülür. Yeşil erikler ilave edilip karıştırılır ve önceden yarı pişirilmiş kebaplarla birlikte tencereye alınır. Yeterli miktarda su eklenerek yemek, kısık ateşte özleşinceye kadar pişirilir. Son aşamada kebaplar tabaklara alınıp yanında sade bulgur pilavı veya yoğurt ile sunulur. Erikli kebap, yeşil eriğin bol olduğu ilkbahar aylarında yapılır. Bazı yörelerde erik, doğrudan tencereye çiğden konur ve kuşbaşı etle pişirilir. Kimi zaman ise fırınlara verilerek uzun pişirme tekniğiyle hazırlanır. Böylece yemeğin ekşiliği ete nüfuz eder ve daha yoğun bir tat ortaya çıkar. Bu yemeğin bölgede "sarhoş eden" bir etkisinin bulunduğuna inanılır. Erikli kebabın hasta olanlara ve hamile kadınlara şifa verdiği, yiyenlerin iç ferahlığına kavuştuğu söylenir (Dağdeviren, 2019).

Gaziantep ve Urfa yörelerinde yapılan yemek, ilkbaharda çıkan ekşi yeşil erik ile etin birleşimini temsil eder. Bu birliktelik, kışın ardından vücudu canlandıran ekşilik ile protein açısından zengin etin dengeli bir kombinasyonu olarak görülür. Yemek bu yönüyle bedensel güç sağlayıcı ve sindirimi kolaylaştırıcı bir nitelik kazanır. Bölgenin iklimine uygun olarak mevsimsel bir malzeme olan yeşil erikle yapılması, halkın doğadan elde ettiği ürünleri sofraya taşımasının bir göstergesidir. Yemeğin "sarhoşluk verici" etkisi olduğuna dair inanış, aslında ekşi tatların yarattığı fizyolojik etkiyle açıklanabilir. Fakat halk inancında bu özellik yemeğe mistik bir anlam yükler. Erikli kebabın hazırlanışı, kuşaklar arası aktarım yoluyla yemek kültürünün sürekliliğini sağlar. Fırınlarda pişirilmesi, mahalle yaşamının ortak üretim kültürünü yansıtır. Hasta ve hamile kadınlara şifa verdiği inancı, yemeğin toplumsal dayanışma bağlamında ikram kültürünü güçlendirdiğini gösterir.

Etin En Gizli Yerinden: Halevet (Uykuluk) Kavurması

Doğu Akdeniz, Hatay ve çevresinde yapılan yemek için geniş bir tava içerisine çözülen kuyruk yağı konularak iyice kızdırılır. Doğranmış uykuluklar eklenir ve güçlü ateşte on dakika kavrulup özleşmeleri sağlanır. Sarımsaklar eklenir ve beş dakika daha kavurma işlemi

sürdürülür. Doğranmış közlenmiş kırmızıbiberler ilave edilerek kısa süreli bir pişirme yapılır. Son aşamada baharatlar, tuz ve ince kıyılmış maydanoz eklenir; üç dakika daha kavrulduktan sonra yemek servise hazır hale gelir. Halevet, genellikle açık ekmekle dürüm şeklinde ya da doğrudan tüketilir. Türkiye'nin farklı bölgelerinde uykuluk çeşitli pişirme yöntemleriyle hazırlanır. Kebap, kızartma, kavurma, çorba, pilav, börek ya da fırın yemeği şeklinde tüketilebilir. Hatta kimi zaman kokorecin iç malzemelerinden biri olarak da değerlendirilir. İlkbahar aylarında kuzulardan çıkarılan uykuluk, yörelere göre farklı adlarla anılır. Halevet yiyenlerin cinsel güçlerinin arttığına inanılır. Bu sebeple yemeğin güç verici bir işlevi olduğuna dair inanç halk arasında yaygındır (Dağdeviren, 2019).

Yemek, bahar mevsiminde kuzulardan alınan en yağlı ve özel parçaların sofraya taşınmasıyla bedensel güç ve enerji kaynağı işlevi üstlenir. Uykuluk, yüksek besin değerine sahip olması nedeniyle halk arasında kuvvet yemeği olarak kabul görür. "Cinsel gücü artırıcı" inancı, bireylerin psikolojik beklentilerini karşılayan bir halk inancı işlevi görür. Uykuluğun kuzulardan yalnızca belirli mevsimlerde elde edilebilmesi, halkın doğa takvimiyle beslenme ilişkisini öğretici bir unsur olarak gösterir. Halevetin çoğunlukla dürüm ya da paylaşılarak tüketilmesi, yemeğin topluluk içi dayanışmayı pekiştiren bir sofra geleneğine dönüşmesine zemin hazırlar. Halevet; güç, üreme, sağlık ve toplumsal paylaşım etrafında şekillenen çok katmanlı bir halk kültürü ürünüdür.

Doğanın Uyanışıyla Birlikte: Cemre (Su Teresi) Şerbeti

Batı Karadeniz ve çevresinde yapılan şerbet için toplanan su tereleri, derin bir tahta havanda tokmakla ezilerek macun kıvamına getirilir. Ezme işlemi sırasında limon suyu eklenerek karışım homojen hale getirilir. Üzerine bal ilave edilip yeniden karıştırıldıktan sonra tülbentten süzülür. Süzülen posalar, kalan suyun bir bölümüyle karıştırılıp tekrar süzülür. Bu işlem üç kez tekrarlanır. İçeride kalan posa iyice sıkıldıktan sonra, ince halkalar hâlinde doğranmış limon kabukları eklenir ve şerbet, cam kavanoza alınarak soğutulur. Soğutulduktan sonra içilmeye hazır hale gelir. Su teresi, ilkbaharın başlangıcında sulak arazilerden toplanır ve çoğunlukla salata, çorba ya da kavurma şeklinde tüketilir. Ancak şerbet biçimi, özellikle cemre zamanı yapılan ritüel nitelikli bir içecektir. Şerbetin mutlaka aynı gün tüketilmesi gerektiğine inanılır; aksi hâlde şifasının kaybolacağı düşünülür. Bu şerbetin hazırlanışı ve ikramı, yalnızca sağlık için değil, sosyal bağların pekişmesi için de önemlidir. Özellikle komşulara dağıtılmasıyla küskünlüklerin giderileceği ve barışın sağlanacağına inanılır. Cemre zamanında yapılan bu içeceğin, bedendeki yaraları iyileştirdiği, ruhsal kirleri arındırdığı ve insanın doğaya yeniden bağlanmasını sağladığı düşünülür. Şerbetin küskünleri barıştırdığı, gönülleri arındırdığı ve

içenin kalbini canlandırdığı söylenir. Ayrıca, doğrudan yaraların üzerine sürüldüğünde de şifa verdiğine dair halk arasında inançlar vardır (Dağdeviren, 2019).

Şerbet, iyileştirici ve güçlendirici bir iksir niteliği taşır. İlkbahar başlangıcında tüketilmesi, doğanın yenilenme döngüsüyle insanın kendi bedenini ve ruhunu yenilemesi arasında bir paralellik kurar. Su teresinin limon ve balla birleşmesi, bedensel şifa arayışını destekler. Şerbetin "arındırıcı" ve "küskünlükleri giderici" yönü, bireylere güven ve umut aşılar. Şerbetin mutlaka komşulara dağıtılması, toplumsal dayanışmayı pekiştiren önemli bir paylaşım ritüelidir. Bahar döngüsünde doğadan alınan ürünlerin doğru zamanda ve doğru biçimde kullanılmasının öğretisi, kuşaktan kuşağa aktarılır. Sonuç olarak cemre (su teresi) şerbeti hem doğayla hem de toplumla kurulan bağın sembolik bir göstergesi olur.

Mekânı Doyuran, Zamanı Taşıyan: Kibe (Hur, Karın, İşkembe) Dolması

Bir tencerede kuzu kemiği, havuç, soğan, maydanoz kökü, limon kabuğu ve tuz bir araya getirilir. İçine kuru nane, salça ve karabiber eklenip bir saat kaynatılır. Daha sonra kısık ateşte kaynatma işlemi sürdürülür. Dolma için kuzu işkembesi özenle temizlenir, bıçak yardımıyla düz hale getirilir ve kaya tuzuyla iyice ovularak kokusuz hale getirilir. Temizlenen işkembe parçaları yaklaşık on santimetrelik boyutlarda kesilir, yıkanır ve süzülür. Ayrı bir kapta pirinç yıkanarak süzülür; kıyma, kuyruk yağı, ince doğranmış soğan, domates ve biber salçası, baharatlar ve yeşillikler ile harmanlanır. Elde edilen iç harç işkembenin içine doldurulur. Parçalar üçgen şeklinde katlanır ve sıkıca dikilerek kapatılır. Hazırlanan kibe dolmaları kaynayan suyun içine bırakılır. Ağzı kapalı olarak önce orta, sonrasında kısık ateşte iki saat kadar pişirilir. Çatal batırıldığında iç kısmı yumuşamışsa pişme tamamlanır. İstenirse güveç suyuyla birlikte ya da önceden süzülen suyun yanında sunulur. Yörede çoğunlukla mumbar ile birlikte yapılır ve "kibe mumbar" adıyla da bilinir. "Hur ê revi" olarak da anılır. Salçasız, yarma buğdaylı, bulgurlu çeşitleri vardır. Karaciğer veya böbrek içiyle de hazırlanabilir. Genellikle kış aylarında hazırlanır. Kurban bayramlarında ise kurban etleriyle yapıldığı için masaların önemli yemeklerinden biridir. Halk arasında şifa verdiğine inanılır ve özellikle sevilip misafirlere ikram edilen bir yemektir (Dağdeviren, 2020).

Diyarbakır, Mardin ve çevresine ait kibe, kış mevsiminin ağır beslenme ihtiyacını karşılayan bir yemektir. Hayvansal yağ, kıyma ve pirincin birleşmesi enerji ve güç sağlarken; işkembe kullanımı, hayvanın hiçbir parçasının israf edilmediğini gösterir. Bu yönüyle, ekonomik ve beslenmeye dayalı işlevin öne çıktığı tipik bir kış yemeğidir. Kibe, toplumsal dayanışmayı pekiştiren törensel bir işlev üstlenir. Kurban Bayramı'nda yapılması, kolektif hafızada dini-törensel bir anlam yükler. Ayrıca yemeğin hazırlanışı zahmetli ve kolektif bir süreç olduğundan,

birlikte iş yapma kültürünü de kuvvetlendirir. Dolayısıyla mevsimsel direncin, bayram ritüellerinin, toplumsal birlikteliğin ve kültürel kimliğin sembolik ifadesi olarak da işlev görür.

Kemik Suyundan Doğan Şifa: Pehti (Pelte, Pihti, Pıhtı)

Rize Hemşin yöresinde yapılan yemek için tüm malzemeler tek tek yıkanıp tuz ilave edilerek soğuk suda bir saat bekletilir. Ardından malzemeler tekrar sudan geçirilerek geniş bir bakır kazana yerleştirilir. İçine tuz ve su eklenir, sonrasında odun ateşi ya da kuzine üzerinde kaynamaya bırakılır. Kaynama sırasında oluşan köpükler düzenli olarak alınır. Önce güçlü ateşte, sonra orta ateşte ve son olarak kısık ateşte pişirme işlemi sürdürülür. Kapağı kapatılan kazanda sekiz on saatlik uzun bir pişirme süreci gerekir. Pişme tamamlandığında kelle eti kemiklerinden ayrılır, diğer etler zar ve sinirlerinden temizlenir. Dilin derisi soyularak etleri ayrılır, işkembe de iyice temizlendikten sonra küçük parçalar halinde kesilir. Tüm etler doğranıp suya eklenir ve tuz kontrolü yapıldıktan sonra bir saat daha kaynatılır. Soğuyan yemek bir gün bekletildikten sonra buzdolabında katılaşır. Dilimlenerek tabaklara alınır, üzerine sarımsaklı sirke gezdirilir ve maydanoz serpilerek servis edilir. Pehti, hayvan kesimi dönemlerinde ailelerin küçükbaş ve büyükbaş etlerini değerlendirmek amacıyla yapılan bir yemektir. Elde edilen karışım, sakatatların temizlenip uzun süre kaynatılmasıyla jelimsi bir yapıya kavuşur. Farklı bölgelerde değişik adlarla bilinir ve bazı yörelerde maydanoz ya da sirke ilavesiyle çorba olarak tüketilir. Kış aylarında bu yemeğin her türlü hastalığa şifa verdiğine inanılır (Dağdeviren, 2020).

Pehti, işlevsel halkbilim açısından hem biyolojik hem de toplumsal yönleriyle değerlidir. Uzun süre kaynatılan kelle, paça ve işkembe, kış mevsiminde yüksek kalori ve direnç sağlamak için hazırlanır. Bu niteliğiyle yemeğin hastalıklardan koruyucu ve bağışıklığı güçlendirici işlevi vardır. Kolektif pişirme teknikleriyle aile ve komşuluk ilişkilerini pekiştirir. Kış döneminde kazanlarda saatlerce kaynayan bu yemek, dayanışma ve paylaşım kültürünün de bir göstergesidir. Söylentideki "her derde deva" inancı ise, yemeğin sağlık ve şifa işlevini sembolik bir düzeyde yüceltir ve halk arasında bir tür koruyucu "güvence" rolü üstlenir.

Kırsal Mutfağın İnce Uzun Hatırası: Uzun Erişte Pilavı

Bir tava içerisine yüz gram tereyağı konularak kızdırılır. Tereyağına erişteler eklenir ve karıştırılıp yağın üzerine silkeleyerek kızartılır. Bu aşamada erişlelerin yanmamasına ve parçalanmamasına özen gösterilir. Kızaran erişlelere tuz, karabiber ve sıcak su ilavesi yapılır. Tencere kapağı kapatılır, kısık ateşte erişteler pilav gibi pişirilir ve suyunu çekmesi sağlanır.

Bu sırada ayrı bir kapta lor, peynir ve ince kıyılmış maydanoz hazırlanır. Pişmiş eriştelerin üzerine serpiştirilerek bekletilmeden karıştırılır ve tabaklara alınır. Ayrı bir kapta ezilen sarımsaklı yoğurt ile çırpılarak kıvamlı hale getirilir. Tabaklara alınan eriştelerin üzerine kepçe ile bu yoğurttan dökülür. Kalan yağ tavada kızdırılır, üzerine pul biber eklenerek kısa süre kavrulur. Bu sos yoğurdun üzerine gezdirilir ve yemek servis edilir. Erişte yemeği yoğurtlu, keşli, bademli, cevizli, salçalı, sade, lorlu veya peynirli şekillerde de yapılır. Ayrıca yanlık olarak turşu veya salata ile tüketilebilir. Bölgede eriştenin yoğurt, peynir ve lorla pişirilmesi halinde kişiyi sıkıntılı günlerden ferah günlere ulaştıracağına, dertlerin geçeceğine inanılır (Dağdeviren, 2020).

İzmir Bergama ve çevresine ait uzun erişte pilavı, Anadolu mutfak kültüründe işlevsel açıdan besleyici bir rol üstlenir. Yoğurt ve lor gibi süt ürünleriyle bir araya geldiğinde hem protein hem de karbonhidrat dengesi sağlayarak tarımsal faaliyetlerle uğraşan halkın günlük enerji ihtiyacını karşılar. Söylentiye bağlı olarak yemeğin "dertleri giderici" şeklinde kabul edilmesi, işlevsel halkbilim perspektifinde toplumsal dayanışmayı, moral motivasyonunu ve psikolojik rahatlamayı temsil eder.

Ekşiyle Isınan Sofralar: Erik Aşı (Kara Erik Yemeği)

Eriğin sap ve çekirdek kısımları temizlenir, uzunlamasına kesilerek doğranır. İçinde kurt bulunan ya da bozulmuş erikler ayıklanır. Kuru soğanlar soyularak yarım ay biçiminde dilimlenir. Yayvan bir tencerede eritilen tereyağında soğanlar hafifçe kızartılır. Baharatlar, domates salçası ve tuz eklenir. Hazırlanan erikler tencereye ilave edilip ezilmeden kavrularak beş dakika pişirilir. Daha sonra tencerenin kapağı kapatılır ve kısık ateşte erikler yumuşayıncaya kadar kaynatılır. Ocaktan alındığında birkaç dakika dinlendirilir ve yemek sofraya sunulur. Yemek, kış mevsiminde kuru erikle hazırlanır. Bunun yanı sıra pirinçli, kıymalı ya da salçasız çeşitleri de yapılır. Türkiye'nin farklı bölgelerinde erik yemekleri farklı teknik ve tatlarla çeşitlenir. Sonbaharda erik aşı yemeyen kişinin kısmetinin kapanacağına inanılır. Bu nedenle muhacir ailelerin mutfağında mutlaka yer alır. Her türlü derde deva olarak görülür, şifa kaynağı sayılır (Dağdeviren, 2020).

Adapazarı, Geyve ve çevresine ait erik aşı, mevsimsel geçişlerin ve toplumsal dayanışmanın simgesidir. Kışın yaklaşmasıyla birlikte ekşili tatların sofralarda yer bulması, bedenin direncini artırmak ve toplumsal belleği canlı tutmak işlevi görür. Muhacir ailelerin bu yemeği özellikle sahiplenmesi, göç deneyiminin mutfak aracılığıyla kültürel hafızada korunmasının bir göstergesidir. İnanç boyutunda ise yemeğin kısmet ve bereketle ilişkilendirilmesi, toplumsal düzenin sürekliliğini sağlamaya dönük bir işlev taşır.

Ekşi Elmanın Dönüşümü: Acuk (Ekşi Elma) Suyu

Arpa unu ve bayat ekmek un haline getirilerek hamur yapılır, temiz bir bezin ortasına konur ve küpün içine yerleştirilir. Üzerine yüz yirmi beş gram tuzlu su eklenerek maya hazırlanır. Küpün ağzı kapatılıp üç gün serin yerde bekletilir. Bu süreçte mayalanma tamamlandıktan sonra maya çıkını sudan alınır. Ekşi elmalar kabuklarıyla birlikte rendelenir, üzerine kalan tuz serpilip yoğrulur. Yoğrulmuş elmalar maya suyu ile birleştirilir, küpün ağzı sıkıca kapatılarak üç hafta serin ve karanlık bir yerde bekletilir. İçecek, tane olarak veya süzülerek sofraya getirilir. Acuk, ekşi elmanın ekşilisi olarak bilinir. Bölge halkı tarafından ekşi yemeklerin ve çorbaların ayrılmaz tamamlayıcısıdır. Bir tür pekmez kıvamında içecek olan acuk, arpa çorbasının vazgeçilmez eşlikçisidir. Ayrıca bazı köylerde yabani elma ile de hazırlanır. Halk inanışına göre, şeker hastalıklarına ve bağırsak rahatsızlıklarına iyi gelir. Bedenin direncini artırdığı ve şifa dağıttığı da kabul edilir (Dağdeviren, 2020).

Samsun ve çevresine ait acuk suyu; şifa, koruyuculuk ve toplumsal paylaşım işlevleri üstlenir. Sonbaharda hazırlanan bu içecek, sofraların ekşi tamamlayıcısının yanında hastalıklara karşı koruyucu bir "halk ilacı" olarak işlev görür. Acuk suyu, bir yandan beslenme ve sağlık işlevi, diğer yandan da topluluk içinde kültürel aktarım ve birlikteliği pekiştirme işlevi taşır. Böylece içecek, toplumsal ve sembolik bir değer kazanır.

Doğal Şifanın Yemekle Buluşması: Yumurtalı Kupriva (Isırgan)

Isırganlar iyice yıkanır, durulanır ve yemeklik doğranarak yayvan bir tencereye alınır. Üzerine tuz ve karabiber serpilip kısık ateşte kapağı kapalı olarak soldurulur. Ayrı bir tavada tereyağı eritilir, ince doğranmış soğan ve sarımsak eklenip kavrulur. Kavurma sırasında tuz ve karabiber ilave edilerek soğanlar sararınca biber eklenir ve birkaç dakika daha kavrulur. Hazırlanan bu karışım soldurulmuş ısırganların üzerine eklenir, tahta kaşıkla alt üst edilerek harmanlanır. Birkaç dakika daha pişirildikten sonra yemek yayvan tavaya alınır. Yumurtalar kırılıp sarısı hafifçe parmak ucuyla dağıtılır, beyazı ısırgan karışımının üzerine dökülür. Yumurtalar güçlü ateşte karıştırılmadan pişirilir ve yemek sofraya sunulur. Isırgan bitkisiyle yapılan yemekler oldukça zengin çeşitlilik gösterir. Türkiye'nin farklı bölgelerinde ısırgan yemekleri farklı adlarla ve farklı tekniklerle yapılır. Isırgan yemeğini yiyenlerin ömrünün uzun olacağı, kadınların güzelleşip tazeliklerini koruyacakları inancı yaygındır. Ayrıca bu yemeğin türlü hastalıklara şifa sağladığı düşünülür. Halk arasında yılda en az yedi kez tüketilirse doktora ihtiyaç bırakmayacağına inanılır (Dağdeviren, 2021).

Kırklareli ve çevresinde yapılan yumurtalı kupriva, sağaltıcı (tedavi edici) ve de koruyucu bir işlev taşır. Bu yemek, bedensel sağlığı koruma ve hastalıklara karşı direnç kazanma amacıyla da tüketilir. Halk arasında ısırganın şifa gücü ve ömrü uzattığına dair inanç, kuşaktan kuşağa aktarılır. Böylece yemek, biyolojik bir beslenme öğesi olmaktan çıkar, toplumsal belleğin ve halk hekimliğinin de bir parçası hâline gelir.

Gözlere Nur, Bedene Kuvvet: Çiçek (Yeni Dünya) Şerbeti

Bir tencereye su alınarak kaynatılır. Kaynama tamamlandıktan sonra ocak kapatılır ve yeni dünya çiçekleri vakit kaybetmeden sıcak suyun içerisine bırakılır. Limon, kabuklarıyla birlikte suya eklenir. Nöbet şekeri ilave edilir, eriyinceye kadar karıştırılır. Son olarak bal katılarak çözünmesi sağlanır. Tencerenin ağzı kapatılıp üzerine bez örtülür ve bir gün dinlendirilir. Dinlenen şerbet, isteğe göre çiçekli ya da süzülerek şişelere doldurulur, ışık almayan serin bir yerde saklanır. Sıcak veya soğuk şekilde içilebilir. Yeni dünya çiçeği genel olarak Malta eriği çiçeği adıyla bilinir. Aynı çiçekten likör ve çay da yapılmaktadır. Yeni dünya çiçeklerinin aralık sonu-ocak başında toplandığı, bu dönemde şifa verdiğine inanıldığı aktarılır. Mide rahatsızlıklarına, göz sağlığına ve bağışıklık sistemini güçlendirmeye iyi geldiği söylenmiştir (Dağdeviren, 2021).

Doğu Akdeniz, Antakya ve çevresine ait çiçek şerbeti, doğanın döngüsüyle uyum içinde şekillenen bir kültürel üründür. Aralık–ocak aylarında toplanan çiçeklerin şerbete dönüştürülmesi, mevsimsel çevrimle insan yaşamı arasındaki uyumu gösterir. Yeni dünya çiçeği şerbeti hem şifa hem de mevsimsel ritüel işlevi görür. Çiçeklerin tatlı ve ferahlatıcı aroması, içene haz ve keyif verir. Şerbetin şifa niyetine tüketilmesi, toplumda sağlıkla ilgili kültürel değerlerin pekişmesini sağlar. Çiçeğin toplama zamanı, hazırlanışı ve saklanma biçimi kuşaktan kuşağa aktarılan bir bilgidir.: “Bu dönemde toplanır, şifa niyetine içilir” inancı, şerbeti yalnızca belirli bir zaman ve amaçla hazırlamayı toplumsal norm hâline getirir.

Soğukların Sıcağı: Çorti Aşı (Lahanalı Dövme Aşı)

Un yoğrularak hamur elde edilir ve tülbente sarılır. Bu hamur, un çuvalının içine gömülüp üç gün bekletilerek ekşitilir. Doğranmış lahana, soğan ve reyhan tuzlanıp karıştırılarak küçük küplere doldurulur, üzeri suyla kapatılır. İki üç hafta bekletildikten sonra lahana turşusu kıvamına gelir ve çorti elde edilir. Toprak çömleğe buğday, nohut ve kemikli kuzu eti konur. Üzerine çorti suyu ve normal su eklenir. Çömleğin ağzı sıkıca kapatılarak közlü odun ateşinde altı saat pişirilir. Ayrı bir tavada tereyağı eritilip soğan kavrulur, reyhan ve pul biber eklenip çorbaya dökülür. Karıştırılarak sıcak servis edilir. Muş, Bitlis ve Van yöresinde kışın yapılan

bu yemek, lahana turşusunun saklanması ve değerlendirilmesiyle ortaya çıkar. Çorti sadece aş olarak değil, taplaması, çorbası ve biberlisiyle de tüketilir. Genellikle büyük tandırlarda, ekmek pişirildikten sonra kalan sıcakla yapılır. Her evde büyüklüğüne göre birkaç küp çorti bulunur. Çorti aşının sürekli tüketilmesinin hastalıklardan koruduğuna inanılır. Bu nedenle halk arasında bağışıklık kazandırıcı bir yemek olarak değer görür (Dağdeviren, 2021).

Çorti aşı; fermantasyon bilgisinin, kışa hazırlığın ve sağlık inançlarının bir araya geldiği bir toplumsal pratiktir. Uzun kış şartlarına uyumun ve hastalıklardan korunma inancının besleyici simgesidir. Lahana ekşisinin lezzeti; nohut, buğday ve etin doyuruculuğuyla birleşerek sofrada haz kaynağı olur. Çortinin kış aylarında hazırlanması, toplumun mevsimsel yaşam düzenini ve dayanışmasını onaylar. Hazırlanışı, saklanışı ve pişirme teknikleri kuşaktan kuşağa aktarılan kültürel bilgidir. "Çorti sürekli yenirse hastalık uğramaz" inancı, bu yemeği sağlıkla ilişkilendirerek toplumsal kontrol ve yönlendirme işlevi yükler.

Bitkinin Kokusu, Şerbetin Şifası: Biberiye Şerbeti

Şerbet için biberiyeler ayıklanıp temizlenir. Geniş bir leğene alınarak üzerine limon dilimleri ve toz şeker eklenir. Malzemeler beş dakika boyunca ovularak özleştirilir. Üzeri kapatılıp bir gün serin ortamda bekletilir. Dinlenmiş karışıma bal ve su eklenip iyice karıştırılır. Hazırlanan şerbet cam ya da küp kaplara konulur, ağzı kapalı biçimde bir gün daha dinlendirilir. Soğuk biçimde şifa niyetine içilir ve konu komşuya ikram edilir. Biberiye Anadolu'nun pek çok bölgesinde yabani olarak bulunur. Ekmek yapımında, sabun ve diş temizliğinde, ayrıca yemeklerin çeşnisinde kullanılır. Çanakkale ve Balıkesir yöresinde güllü biberiye şerbeti de yapılır. Sebil geleneği kapsamında halka dağıtıldığı da bilinir. Emzikli kadınlara süt gelmesini sağladığı düşünülerek bu şerbet yapılır ve gelen konuklara ikram edilir. Öte yandan yılan ve akrep sokmalarında tedavi edici olduğuna inanılır. İştahtan halsizliğe kadar pek çok derde deva kabul edilip ölen kişilerin hayrına da dağıtılır (Dağdeviren, 2021).

Biberiye şerbeti, sağlık ve doğurganlıkla ilişkilendirilen kültürel bir pratiktir. Emzikli kadınlara verilmesi, toplumun biyolojik sürekliliğini destekleyen işlevini gösterir. Diğer taraftan ölülerin arkasından dağıtılması, toplumsal dayanışma ve dini ritüelin bir parçası olarak görülür. Ferahlatıcı yapısıyla içene haz ve serinlik sağlar. Doğum, ölüm ve hastalık gibi geçiş dönemlerinde kullanılması, toplumsal kurumların önemini pekiştirir. Biberiyenin tıbbi ve mutfak işlevlerinin kuşaktan kuşağa aktarılması kültürel hafızayı güçlendirir. "Emzikli kadın içmeli" ya da "ölü hayrına dağıtılır" söylemleri, şerbetin belli toplumsal durumlarda zorunlu olarak hazırlanmasını sağlayarak normatif bir işlev yükler.

Elma ile Biberin Tenceredeki Sohbet: Geyik Elma Turşusu

Elmalar saplarıyla birlikte küpe yerleştirilir. Temizlenip ortadan kesilen biberler de eklenir. Tuz ve sirke karıştırılarak hazırlanan su, elmaların üzerine dökülür. Kırılmış keçiboynuzu ilave edildikten sonra küpün ağzı tülbentle kapatılır, sıkıca bağlanarak ışık almayan serin bir yerde bekletilir. Turşu olgunlaştığında hem elması hem biberi hem de suyuyla tüketilir. Turşu kavanozda da hazırlanabilir. Bölgedeki yabani geyik elması yalnızca turşuda değil; tatlı, hoşaf ve yemeklerde de kullanılır. Kış mevsiminde midenin ve bağırsakların dostu olduğuna inanılır. Geyik elması turşusunu yiyenlerin bağışıklığının güçlü olacağı söylenir (Dağdeviren, 2022).

Antalya, Elmalı'da yapılan geyik elma turşusu, şifa ve sağlık koruma amacıyla kültürel bir işlev taşır. Ekşi, acı ve tuzun birleşimi sofrada iştah açıcı bir lezzet sunar. Kış sofralarının vazgeçilmezi olması, yemek kültürünün sürekliliğini sağlar. Elmanın, biberin ve keçiboynuzunun turşuda buluşturulması, yöresel bilgi ve tekniklerin aktarımını gösterir. "Geyik elması turşusu bağışıklığı artırır" inancı, toplulukta bu yemeğin düzenli tüketilmesini teşvik eder.

Bir Gençlik İksiri: Kezav-ê Sirmast (Yoğurtlu Ciğer Kavurması)

Süzme yoğurt, ezilmiş sarımsak ve tuz bir kapta iyice karıştırılarak hazırlanır. Ayrı bir tavada kuyruk yağı eritilir, yağ çıkınca içerisine zar ve sinirlerinden ayıklanmış, kuşbaşı doğranmış ciğer eklenir. Ciğer yüksek ateşte kısa süre kavrulur. Taze soğan, pul biber, kimyon ve tuz ilave edilerek beş dakika daha kavurma işlemi sürdürülür. Son olarak maydanoz eklenir ve kısa bir kavurma süreciyle pişirme tamamlanır. Hazırlanan ciğer kavurması, önceden yoğurtla doldurulmuş sahanların ortasına yerleştirilir. Bu şekilde servis edilerek tüketilir. Yemek çoğunlukla evlerde zerzavatlı olarak yapılır, çarşılarda ise sade biçimde sunulur. Kezav-ê sirmastı yiyenin gözlerinin kuvvetlendiğine, kansızlığa çare olduğuna ve gençlik iksiri taşıdığına inanılır (Dağdeviren, 2022).

Adıyaman, Besni çevresine ait yemek, kansızlığa ve göz sağlığına iyi geldiği inancıyla biyolojik işlevin ötesinde, bireyin yaşamını sürdürme kaygısına doğrudan karşılık verir. Yoğurt ve ciğerin birleşimi yüksek protein ve enerji kaynağı sunar. Evlerde zerzavatla yapılması, topluluk içinde paylaşımı artırır. Çarşıdaki sade sunumu ise kamusal tüketimin farklı bir boyutunu gösterir. Halk inanışı aracılığıyla genç nesillere sağlıklı beslenmenin önemi öğretilir. Ciğerin "gençlik iksiri" olarak görülmesi, bireylere umut ve güç aşılayarak yaşamın zorluklarına karşı dayanıklılık sağlar.

Altın Tanelerle Etin Dansı: Kıymalı Kestane Kavurması

Kestaneler çizilerek yarım saat soğuk suda bekletilir. Fırın tepsisine alınarak üzerine zeytinyağı gezdirilip on dakika pişirilir. Kabukları henüz sıcakken soyulup içleri çıkarılır ve dörde bölünerek hazırlanır. Yayvan bir tavada kıyma, su eklenerek etin yağı çıkıncaya dek karıştırılarak pişirilir. Ardından tereyağı ve doğranmış soğan eklenip on dakika kavrulur. Kestaneler de eklenip kısa süre daha karıştırılır. Baharat ve tuz katılarak kısık ateşte beş dakika kapalı biçimde pişirilerek servis edilir. Bursa ve çevresinde kestaneden çorba, köfte, tatlı ve pilav gibi birçok farklı yemek de yapılır. Özel günlerde pişirilen Bursa'ya ait bu yemeğin, kestane mevsiminde çocuk ve yaşlılara yedirilmesiyle dişlerin sağlam olacağına ve yiyenlerin ömürlerinin uzun süreceğine inanılır (Dağdeviren, 2023).

Kıymalı kestane kavurması, sağlıkla ilişkilendirilmiş anlamıyla işlev görmektedir. Kestanenin güç verici ve bağışıklığı destekleyici niteliği, çocuklara ve yaşlılara özellikle bu yemeğin yedirilmesiyle kültürel olarak aktarılmıştır. Böylece yemek, biyolojik ihtiyaçların ötesinde toplumsal sağlık anlayışının bir yansımasına dönüşmektedir. Et ve kestane birlikteliği, protein ve enerji kaynağı olarak toplumu besler. Özel günlerde pişirilmesi, aile bireylerini ve topluluğu bir araya getirerek birliktelik sağlar. "Kestane dişleri güçlendirir" inancı, nesillere aktarılan geleneksel sağlık bilgisini temsil eder. Bereket, sağlık ve uzun ömürle ilişkilendirilmesi, tüketenlere güven ve huzur verir.

Çocuğa Umut, Sofraya Bereket: Graratıvır (Turplu Pilav)

Tencereye su konulup kaynamaya bırakılır. Bu sırada turplar soyularak küp küp doğranır. Doğranan turplar kaynar suya eklenerek orta ateşte on dakika haşlanır. Bulgur ilave edilir. Ocağın altı kısılır, tencerenin kapağı kapatılarak hafif sulu kalacak kıvamda pişirilir ve tuz eklenir. Başka bir tavada tereyağı kızdırıldıktan sonra pilavın üzerine dökülerek karıştırılır ve yemek sunuma hazır hale gelir. Ayran, turşu ve soğan eşliğinde tüketilebilir. Genellikle kış aylarında hazırlanır. Daha sulu sevenler için lapa kıvamında yapılabilir. Ayrıca yoğurtlu ve salçalı çeşitleri de vardır. Çocuğu olmayan erkeklerin Mardin'e ait bu yemeği yediğinde cinsel güçlerinin artacağı ve çocuk sahibi olacaklarına inanılır (Dağdeviren, 2023).

Graratıvır (turplu pilav), kış aylarında besleyici ve tedavi edici işlev üstlenmektedir. Turpun sindirimi kolaylaştırıcı ve bedeni ısıtıcı özelliği, soğuk mevsimlerde bu yemeğin hazırlanmasını rasyonel kılmaktadır. Ayrıca doğurganlıkla ilişkilendirilmesi, toplumda biyolojik ve toplumsal sürekliliğe dair bir işlev üstlenir. Pilav, kış aylarında enerji kaynağıdır. Aile sofralarında tüketilmesi, ortak yemek kültürü aracılığıyla toplumsal birlikteliği pekiştirir. Turpun

doğurganlık ve güç artırıcı olduğuna dair inanç, kuşaktan kuşağa aktarılan bir halk bilgisidir. Çocuğu olmayanlara umut vermesi, bireylere manevi destek sağlar; böylece yemeğin işlevi beslenmeyi aşar.

Bir Yudumda Şifa: Sıcak Kenger (Kenger Kahvesi)

Silifke ve Ermenek çevresine ait kahve için kenger tohumları kızdırılmış sac üzerinde tahta kaşıkla sürekli karıştırılarak yanmadan kavrulur. Yarım saat süren kavurma işleminin ardından tohumlar soğuması için tepsiye alınır. Soğuyan tohumlar taş dibekte dövülerek un hâline getirilir. Bir kahve fincanı suya bir buçuk tatlı kaşığı kenger unu konur. Ardından isteğe göre keçiboynuzu unu ya da şeker eklenir. Malzemeler karıştırıldıktan sonra cezveye alınır ve kısık ateşte kaynatılır. Köpüklenmeye başlayan kahve fincana dökülerek ikram edilir. Bu içecek, yörede *avi kerenk, kerenge germe* veya *sıcak kenger* adlarıyla bilinir. Akdeniz, Doğu ve Güneydoğu Anadolu'da kahve bulunmadığı dönemlerde kahve yerine tüketilmiştir. Özellikle kahvehanelerde, kahve niyetine yapılan kenger içeceği halk arasında sevilerek içilir. Kenger kahvesinin pek çok hastalığa iyi geldiği, kirli kanı temizlediği, vücudu dinlendirdiği ve dişleri güçlendirdiği söylenir. Ayrıca taş düşürmeye yardımcı olduğuna inanılır (Dağdeviren, 2023).

Sıcak kenger kahvesi bölge halkının kahve kültürüne alternatif geliştirme çabasıdır. Kahve yokluğunda kenger tohumu kullanmak hem ekonomik hem de pratik bir çözüm üretmiştir. Bu durum, kültürel uyumun ve çevresel kaynakları kullanmanın işlevsel bir örneğidir. Vücuda güç, enerji ve sağlık katar; taş düşürmeye, dişleri kuvvetlendirmeye ve kan temizliğine iyi geldiğine inanılır. Kahvehanelerde ve evlerde kahve yerine ikram edilir, toplumsal buluşmaların sürekliliğini sağlar. Genç nesillere, yoklukta bile alternatif üretme ve doğanın sunduğu imkânları değerlendirme kültürünü aktarır. İçene dinçlik, şifa ve moral vererek toplumsal dayanıklılığı artırır.

Hastalıkta, Hamilelikte, Soğuk Kış Günlerinde: Rız Harla (Pirinçli Helle)

Yemeğin yapımı için tencere ocakta ısıtılır ve kıyma içine alınır. Üzerine tuz eklenir, suyunu çekip yağı çıkıncaya kadar arada karıştırılarak kavrulur. Pirinç ilave edilir ve birlikte birkaç dakika daha karıştırılır. Başka bir kapta un, soğuk suyla pürüzsüz bir karışım elde edilinceye kadar çırpılır. Kavrulmuş pirinç ve kıymanın üzerine yavaşça eklenir. Devamlı karıştırılarak kaynatılır. Kaynayan yemeğin üzerine sıcak su eklenir. Unun kokusu çıkıncaya ve çorba koyulaşıncaya kadar kısık ateşte pişirme işlemine devam edilir. Yemek tabaklara alındıktan sonra kızdırılmış tereyağı üzerine gezdirilir. Bu yemek, bazı bölgelerde "herle" adıyla da bilinir. İç Anadolu, Doğu Anadolu ve Karadeniz bölgelerinde çeşitli varyasyonları yapılmaktadır.

Herle; mısır unuyla, buğday unuyla, bulgurlu, etli, etsiz, sütlü veya pekmezli olarak da hazırlanabilir. Kış aylarında sofraların vazgeçilmez yemeği olarak görülür. Hamile kadınlara ve hastalara şifa verdiğine inanılır (Dağdeviren, 2023).

Rız harla, Malatya ve çevresinde toplumsal yaşamın ve mevsimsel ritüellerin önemli bir parçasıdır. İçerdiği protein ve karbonhidrat sayesinde soğuk kış aylarında bireylerin enerji ve ısınma ihtiyacını karşılar. Hamile kadınlara ve hastalara şifa verdiğine dair inanç, bireylerin sağlık ve iyileşme arayışının bir yansımasıdır. Toplu sofralarda tüketilmesi ise sosyal birlikteliği ve toplumsal uyumu destekler. Yemeğin hazırlanma teknikleri, kuşaktan kuşağa aktarılarak kültürel hafızanın devamlılığını sağlar. Kış mevsiminde toplu sofralarda tüketildiğinde, aile ve komşuluk ilişkilerini güçlendirir. Hamilelere ve hastalara özel olarak hazırlanması, topluluk içindeki yardımlaşma ve koruma değerlerini pekiştirir. Çorbanın yapımı ve paylaşımı, bireyler arasında sıcak bir ortam oluşturarak toplumsal gerilimleri azaltır ve neşeyi artırır. Yemeğin belirli dönemlerde ve özel durumlarda yapılması gerektiğine dair inanç, bireylerin kültürel normlara bağlı kalmasını sağlar. Bu durum, toplumsal düzenin korunmasına katkıda bulunur.

Şifa ve Doygunluk Arasında: Hamurlu Yahni

Yapımı için tencerede tereyağı kızdırılır. Kuzu eti ilave edilip beş dakika kavrulur. Doğranmış soğan eklenir, birlikte on dakika daha pişirilir. Salça, sarımsak ve baharatlar ilave edilerek beş dakika boyunca kavurma işlemi sürdürülür. Sonrasında, çıkarılan ve süzülmüş nohut eklenir ve bir dakika karıştırılır. Kaynar su ve sirke yemeğe eklenir. Tencerenin ağzı kapatılarak kısık ateşte yumuşayana kadar tutulur. Bu sırada un, su ve tuz yoğrulup lokma kıvamında bir hamur hazırlanır. Hamurdan ufak parçalar koparılıp el yardımıyla misket büyüklüğünde yuvarlanır ve yemeğin içine atılır. Yemek beş on dakika daha kaynatılır. Hamurların yüzeye çıkması beklenir. Hazır olan yahni tabaklara alınır ve sıcak servis edilir. Özellikle acı sevenlerin bu yemeğe daha fazla biber eklediği görülmektedir. Ayrıca sirke kullanılmadan da hazırlanabilmektedir. Çorum çevresine ait yemek, ufak farklılıklarla Amasya ve çevresinde, Karadeniz ve İç Anadolu topraklarında da pişirilmektedir. Bazı yörelerde madımak otu da yemeğe eklenmektedir. Hamurlu yahni yemeğinin iştah açıcı, hastalıkları iyileştirici ve sarhoşları ayıltıcı bir etkisinin bulunduğu söylenmektedir (Dağdeviren, 2023).

Yemekte kullanılan sirkenin arındırıcı özelliği ve yemeğin şifalı olduğuna dair inanç, bireylerin sağlık ve iyileşme ihtiyacına yanıt verir. Bu yönüyle yemek biyolojik beslenme ihtiyacını ve de psikolojik güven duygusunu karşılar. Yemeğin hazırlanışındaki aşamalar ve aktarılan söylentiler, genç kuşaklara yemek yapma bilgisi ve kültürel değerleri öğretir. Hamur hazırlama,

etin kavrulma süreci ve baharat kullanımı, sadece teknik bilginin değil, kültürel hafızanın da aktarımıdır. Yemek yapma ve tüketme süreci, bireyler arasındaki gerilimi azaltır ve sosyal ilişkileri güçlendirir. Birlikte pişirilen ve yenilen yemek, gündelik yaşamın stresini hafifleten bir ritüel görevi görür. Yemekle ilgili söylentiler, bireyleri belirli davranışlara yönlendirir. "Hastalıkları iyileştirir, sarhoşları ayıltır" gibi inançlar, yemeğin tüketilmesini teşvik ederek geleneksel pratiklerin devamını sağlar.

Dağların Sessiz Tanığı: Bırık (Lorlu Siyabo Otu)

Hakkâri ve Yüksekova yöresinde yüksek alanlardan toplanan siyaboların yapraklarının uç kısımları temizlenir ve parmak büyüklüğünde kesilir. Temizlenen siyabolar bol suda bir taşım kaynatılıp soğuk sudan geçirilir. Tereyağı ile yapılan yoğurdun kalan suyu tuzlanır, siyaboların salamurası hazırlanarak saklanır. Salamuradan çıkarılan siyabolar lor ile karıştırılır. Elde edilen karışım, lavaş ekmeği veya çökelek eşliğinde tüketilir. İlkbaharda bölgedeki dağlık alanlarda pek çok yabani ot yetişir. Siyabo otu bunların en değerlilerindendir. Mevsiminde yumurtalı kavurması yapılır, tuzlanarak turşusu hazırlanır. Kalan suyu ise pek çok farklı otun salamurasında kullanılır. Siyabo, kahvaltılarda ve sofralarda sıklıkla tüketilen bir ottur. Bazı bölgelerde siyaboya "sirmo" adı verilen yabani sarımsak da eklenir. Özellikle karlı ve yüksek rakımlı alanlarda yetişmektedir. Siyabonun şeker hastalığına, kabızlığa, mide rahatsızlıklarına, astım ve nefes darlığına iyi geldiğine inanılır. Ayrıca yılan sokmalarında panzehir olarak kullanıldığı söylenmektedir. Rivayetlere göre siyaboya zehir işlemezmiş (Dağdeviren, 2023).

Bırık, toplumsal düzenin ve bireysel ihtiyaçların karşılanmasına hizmet eden önemli bir kültürel unsur olarak değerlendirilmektedir. Otun toplanması ve lorla birleştirilmesi, bölge halkının beslenme ihtiyacını karşılamasının yanı sıra, yüksek rakımlı alanlarda yaşayan toplulukların doğayla kurduğu bağın da bir göstergesidir. Şifa verici özelliklerine olan inanç, bireylerin sağlık ve iyileşme arayışını yansıtır. Doğru zamanda toplanması, hazırlanması ve saklanması bilgisi, kuşaktan kuşağa aktarılarak toplumsal hafızayı canlı tutar. Böylece gençler hem yemek yapımını hem de doğa bilgeliğini öğrenir. İlkbahar aylarında toplanması ve birlikte tüketilmesi, topluluk içindeki birlik ve dayanışmayı pekiştirir. Sofrada paylaşım, sosyal uyumun güçlenmesine hizmet eder. Siyabo toplama ve hazırlama süreci, topluluk için bir sosyal etkinlik niteliğindedir. Aile bireylerinin birlikte çalışması, gündelik yaşamın stresini hafifleten bir ritüel işlevi görür. Siyabonun şifalı özellikleri hakkındaki söylentiler, bireyleri bu yemeği tüketmeye yönlendirir. Yılan sokmalarına karşı panzehir olarak görülmesi, onun topluluk içinde korunma ve devamlılık sağlayan bir unsur olarak konumlanmasına yol açar.

Baharı Karşılayan Kadim Şifa: Mesir Macunu Şerbeti

Bir tencereye mesir macunu konur, üzerine limon suyu ilave edilir. Kaynamış su yavaşça tencereye dökülür, malzemelerin homojen bir şekilde karışması için bir süre bekletilir. Daha sonra tencere ağzı kapalı biçimde iki-üç gün boyunca dinlendirilir. Dinlenme süresi sonunda güzelce çalkalanır, şişelere doldurularak buzdolabında muhafaza edilir. İçecek soğuk olarak servis edilir. Türkiye'nin farklı bölgelerinde bu şerbet, *kaynar şerbet, sumur pekmez şerbeti* veya *Hıdırellez şerbeti* gibi isimlerle bilinir. Sulandırılarak içildiğinde tatlı olarak da tüketilebilir. Öte yandan sosyal hayatta bir araya gelmenin sembolik bir unsurudur. Mesir macununun hazırlandığı bakır tencerenin altında biriken tortunun, şerbet haline getirilip içildiğinde her derde şifa olduğuna inanılır. Hıdırellez zamanında içildiğinde vücuda yenilenme ve canlılık verdiği düşünülür. Ayrıca bu şerbetin her içenin şifa kaynağı olacağına dair güçlü bir inanç vardır (Dağdeviren, 2023).

Ege bölgesi, Manisa yöresine ait mesir macunu şerbeti hem biyolojik hem de psikolojik ihtiyaçları karşılar. İçeriğindeki bitkisel karışımlar bedensel iyileşmeyi ve sağlığı desteklerken, içilmesiyle oluşan ritüel toplulukta ruhsal güven ve rahatlama sağlar. Baharın gelişiyle ilişkili olan Hıdırellez döneminde tüketilmesi, doğanın yeniden canlanmasını temsil eder ve bireylerin psikolojik ihtiyaçlarına cevap verir. Mesir macunu şerbeti, toplu etkinliklerde ve bahar kutlamalarında paylaşılır. Bu, topluluğun üyeleri arasında güçlü bir bağ kurar. Ayrıca şerbetin hazırlanışı, geçmişten günümüze aktarılan ritüelleri ve inançları yaşatır. Bu yönüyle toplumsal ritüelin bir taşıyıcısıdır. İçildiği ortam, bireylerin birbirine olan bağlılığını güçlendirir ve doğa-insan ilişkisini kutsal bir zemine taşır.

3.5.4. Misafir Yemek ve İçecekleri

Türk halk kültüründe misafir, yalnızca evin kapısına gelen kişi değil; hane halkının onurunu, itibarını ve toplumsal bağlarını güçlendiren bir figürdür. Bu nedenle misafir için hazırlanan yemekler, gündelik sofra düzeninden ayrılır ve çoğu kez hem gösteriş hem de cömertlik unsurlarını içinde barındırır. Halk inanışına göre eve gelen misafirin rızkı Tanrı tarafından beraberinde getirilir. Dolayısıyla misafiri doyurmak, kutsal bir sorumluluk olarak görülür. Anadolu'nun farklı yörelerinde misafir için özel olarak hazırlanan yemekler, bölgesel ürünleri ve geleneksel pişirme yöntemlerini yansıtırken, ev sahibinin misafire verdiği değerin de somut göstergesi olmuştur. Kayseri çevresinde yapılan pehli, etin en özel kısmının kullanıldığı, sabır ve maharet gerektiren bir yemektir. Sadece yılın belirli zamanlarında pişirilen bu yemek, ev sahibinin misafire gösterdiği saygıyı açıkça ortaya koyar. Benzer şekilde, Adana yöresinde

hazırlanan gerdan dolması, bir tek değerli misafirlere sunulan, gösterişli ve zahmetli bir yemektir. Bununla birlikte misafirperverliğin salt et yemekleri üzerinden değil, içecekler ve tatlılarla da desteklendiği görülmektedir. Malatya yöresinde hazırlanan mişmiş şerbeti, çok özel davetlerde ve kıymetli misafirler geldiğinde ikram edilen, geleneksel şerbet kültürünün incelikli bir örneğidir. Soğuk içildiğinde ferahlatıcı, sembolik olarak ise bolluk ve bereketi temsil eden bu içecek, misafirin ev halkı nezdindeki önemini yansıtan bir ikramdır. Çanakkale'nin köylerinde yapılan mannama ise, kalabalık bir misafir grubu geldiğinde ev sahibinin misafirperverliğini gösterebilmesi için geliştirilmiş pratik bir yemektir. Sac üzerinde kısa sürede hazırlanabilmesi, beklenmedik misafire hazırlıksız yakalanmamanın ve "eli boş çevirmeme" geleneğinin somutlaşmış biçimidir. Ağrı yöresinde yapılan hasret-ê mir ve Sivas Divriği çevresinde hazırlanan iri köfte gibi yemekler ise, misafir sofralarının gösterişli ve kalabalık sofralara uygun yemeklerle taçlandırıldığını göstermektedir. Özellikle iri köfte, zahmetli hazırlık süreci ve görkemli sunumu ile misafirin değerini artıran bir kültürel pratik olarak öne çıkar. İşlevsel hal bilim kuramı açısından değerlendirildiğinde, misafir yemekleri toplumsal ilişkilerin pekiştirilmesine, aile onurunun korunmasına ve misafirperverliğin kültürel hafızada canlı tutulmasına hizmet etmektedir. Bu yemekler, toplumun değer sisteminde "misafiri ağırlamanın" kutsallığını ve sosyal prestij boyutunu gözler önüne serer. Dolayısıyla misafir yemekleri, Anadolu mutfağının kültürel kodlarını, toplumsal değerlerini ve misafirperverlik anlayışını yansıtan bir alan olarak ele alınmalıdır.

Anadolu Mutfağında Et Pişirme Sanatı: Saç Kavurma

Bir kurban döneminden diğerine hazırlanan bu yemek, sağlıklı bir koçun kemiğinin çıkarılmasını ve etinin yirmi beş ila otuz beş metre uzunluğunda ince, kesintisiz şeritler halinde dikkatlice dilimlenmesini içerir. Bu şeritler daha sonra pişirme işlemi için ya bir sac tavaya ya da buğday kaynatmak için kullanılan özel bir kap olan halle kazanına yerleştirilir. Pişirme sırasında tadına bakmak için tuz eklenir ve isteğe bağlı olarak ek lezzet için zahter (yabani kekik) ve acı biber katılabilir. Soğanla ve buz gibi soğuk su ya da ayran eşliğinde servis edilir. Gaziantep'in Araban ilçesinden gelen saç kavurma, uzak yerlerden gelen saygın konuklara bir misafirperverlik ve saygı jesti olarak törensel bir ortamda, özellikle de ateşin yanında sunulur. Yemeğin sonunda, katılımcıların şakacı bir şekilde "Kaç kulaç yedin?" diye sorduğu, tüketilen etin uzunluğuna atıfta bulunan ve toplantının kutlayıcı doğasını pekiştiren geleneksel bir değişim gerçekleşir (Dağdeviren, 2005).

Sağlıklı bir koçtan titizlikle kesilen, sac tava ya da halle tenceresinde pişirilen, soğan ve ayran gibi soğuk içeceklerle servis edilen uzun ve kesintisiz et şeritlerinden oluşan söz konusu yemek,

uygulamalı bir kültürel eser olarak da işlev görmektedir. Bu uygulama, yemeğin Gaziantep'in mutfak mirası içindeki önemini vurgulamakta; sosyal uyumu, misafirperverliği ve ziyafet geleneklerinin korunmasını somutlaştırmaktadır. Yemek, psikolojik olarak, yerel halkı kurban mevsimiyle ilişkili bir yemek geleneğinin tekrarı yoluyla, geçmiş ve bugünü birbirine bağlayan tarihsel ve ritüel bir döngünün içine yerleştirir. Sosyal açıdan, yemeğin ortaklaşa hazırlanması ve tüketilmesi, özellikle ritüelistik bir ortamda saygın konuklara sunulduğunda sosyal bağları onaylayarak uyumu teşvik eder. Yemek, kimin onurlandırılacağını belirlediği için sosyal kontrol işlevine sahiptir. Böylece sosyal hiyerarşileri ve saygı değerlerini pekiştirir. Ayrıca paylaşılan zevk yoluyla ifade edilen mizah ile eğlence işlevini gerçekleştirir.

Bir Yemeğin Kıvamında Bekleyen Gelenek: Pehli

Bağ ortamlarında, genellikle özel toplantılar ve saygın konuklar için hazırlanan geleneksel bir et yemeği olan pehlinin hazırlanışı, istenen doku ve lezzeti elde etmek için ısı ve nemin dikkatli bir şekilde kontrol edilmesini gerektiren titiz bir süreci takip eder. Süreç, yakacak odun toplanması ve ateş yakılmasıyla başlar. Daha sonra köz haline gelene kadar yanmasına izin verilir. Közün üzerine bakır bir tava yerleştirilir ve kemikli kesimler içeren et ikiye veya dörde bölünüp hafifçe tuzlanır. Tava uygun sıcaklığa ulaştığında, et kendi yağında kızartılıp her iki tarafının da eşit şekilde kızarması sağlanır. Kızartma işleminden sonra et derin bir tencereye aktarılır. Patlıcan hariç tüm sebzeler iri iri doğranıp etin üzerine eklenir. Daha sonra tencerenin kapağı kapatılarak malzemelerin birlikte pişirilir. Pehli, sulu bir yemek olmadığı için pişirme süreci yakından takip edilmelidir; kurumadan veya yanmadan kendi suyunda yavaşça pişmelidir. Et neredeyse piştikten sonra patlıcanlar doğranır ve tencerenin dibindeki yağlı bölgelere yerleştirilir. Az miktarda tuz eklenir, yemek yavaş bir tempoda pişmeye devam eder. Çorba kıvamından ziyade zengin, koyu bir kıvam almalıdır. Tamamen piştikten sonra tencere hemen ateşten alınır ve büyük, kalın bir masa örtüsünün ortasına yerleştirilir. Daha sonra bir bohça oluşturacak şekilde sıkıca sarılıp üç saat dinlendirilir. Sonrasında çömlek açılır ve yemek, genellikle serinletmek için soğuk su eşliğinde servis edilir. Kültürel olarak pehli günlük bir yemekten ziyade önemli sosyal etkinliklere, özellikle de yaz aylarındaki bağ toplantılarına özgü bir yemektir. Özel misafirler için hazırlanır ve bazen sadece nohut ve soğanla yapılır ya da çeşitli turşularla birlikte servis edilir (Dağdeviren, 2008).

Kayseri yöresine ait yemek toplumsal dayanışmayı, mevsimsel döngüye uyumu ve misafirperverliğin somutlaştığı bir ritüel aracıdır. Hazırlanması, ev sahipliğinin ciddiyetle ele alındığını ve misafirin toplumsal statüsünün yemeğin içerik ve yöntemine yansıdığını gösterir. Etin pişirilmesi sürecinde gösterilen özen ve pişirme sonrası “sarılıp dinlendirilmesi” pratiği,

yemeğin fiziksel olgunlaşmasının yanı sıra anlamının da olgunlaştırıldığı sembolik bir sürekliliğe işaret eder. Yemeğin odun ateşinde pişirilmesi, açık hava ortamlarında gerçekleşmesi ve bohçaya sarılarak sunulması, kolektif bir yemek üretiminin ve paylaşımın göstergesidir. Etin miktarı, kullanılan sebzeler ve uzun hazırlık süreci, yemeğin sadece özel konuklar için hazırlandığını ve bu bağlamda misafirin toplum içindeki yerine işaret ettiğini ortaya koyar. Yaz aylarında yapılması, tarım toplumlarının mevsimsel bolluğu nasıl kültürel olarak kodladığını gösterir.

Kapağında Saklı Hürmet: Kapama

Ankara Beypazarı çevresine ait kapama, kuzu eti ve aromatik malzemelerin mühürlenmiş bir pişirme kabında uzun süreli, katmanlı bir süreçle hazırlanmasını içeren özel bir yemektir. Hazırlık süreci, kuzu göğsünün tuzlanarak toprak tepsinin tabanına serilmesiyle başlar. Et ve sebzeler baharatlarla karıştırılır ve "kapama küpü" adı verilen özel kaba alınarak ağız kısmı aşağı gelecek şekilde kapatılır. Kabın tabanındaki delik, hamurla mühürlenir. Toprak tepsi, nohut ve suyla doldurulur. Ardından küp yerleştirilip ateş üzerinde yavaşça pişirilir. Bu esnada buhar çıkışı dikkatle izlenir. Pişirme süreci et suyu ile birlikte pirinç eklenerek devam eder ve düşük ısıda tamamlanır. Servis anında kabın misafirler önünde açılması, yemeğe tören havası kazandırır. Genellikle turşu ve ayran eşliğinde ikram edilir. Yemek, ağırlama ve onurlandırma geleneklerinin bir yansıması ve özel misafirlere özgü bir yemek olarak kültürel bir anlam taşır (Dağdeviren, 2010).

Kapama, uzun süre pişirilen et ve tahıllarla zenginleştirilmiş içeriğiyle enerji ve doyuruculuk sunar. Bir öğünle bedenin temel besin ihtiyaçlarını karşılar. Yemek, onurlandırma ve ağırlama aracıdır. Saygın misafirler için hazırlanması, onu bir statü göstergesi ve toplumsal hürmet aracına dönüştürür. Kapama kabının açılmadan önce çalkalanması ve misafirler önünde açılması bir törensel sunum yaratır. Bu yönüyle yemek, özel bir sosyal sahnenin merkezinde yer alır. Hamurla mühürleme, buharın kontrolü gibi yöntemler, bölgeye özgü geleneksel pişirme tekniklerinin korunmasını ve aktarımını sağlar.

Saygının ve İkramın Tadında: Mişmiş Şerbeti

Mişmiş şerbeti, kayısı bazlı bir içecek olarak saygın misafirler için hazırlanır ve Anadolu'da misafirperverliğin sembolü olarak görülür. Yapımı için taze kayısılar şekerle birlikte güneşte kurutulup sıcak şeker şurubu ile buluşturularak dinlendirilir. Kayısılar yoğrulup suyu çıkarılır, süzülerek berrak bir şerbet elde edilir ve birkaç gün güneşte bekletilip tat ve renk derinliği artırılır (Dağdeviren, 2010). Kar kuyularından getirilen karla birlikte sunulması, içeceğe hem

görsel hem de duyusal bir zenginlik katar. Sadece özel konuklara ikram edilmesi, bu içeceği sıradan tüketimin ötesinde saygı ve inceliğin kültürel bir göstergesi hâline getirir.

Yaz aylarında serinletici bir etki sunan Malatya yöresine ait bu içecek, doğal şeker ve meyve özleriyle susuzluğu giderme ve enerji sağlama gibi biyolojik işlevleri karşılar. Sadece seçkin misafirlere ikram edilmesi, mişmiş şerbetini bir sosyal saygı göstergesine dönüştürür. İkram edenin konuk üzerindeki niyeti bu içecekle sembolleşir. Güneşte bekletme, karla sunma ve vişne çekirdeğiyle süsleme gibi detaylar, şerbetin törensel bir hazırlık süreci içerdiğini gösterir. Sunumu bir ritüele dönüşür. Kar ve cam bardakta servis gibi görsel detaylar, içeceğin duyusal hafızada kalıcılığını sağlar. Ayrıca sunum estetiğini yansıtır. Hazırlama tekniği, zamanlaması ve görsel sunumuyla birlikte nesiller arası kültürel aktarımın bir öğesidir. Mişmiş şerbeti, aileden öğrenilen ve sadece özel zamanlarda ortaya çıkan bir beceridir.

Asaletin Lezzeti: Gerdan Dolması

Gerdan dolması, incelikle işlenmiş etin iç pilavla doldurulup dikilerek bir araya getirildiği, sadece maharet değil misafirperverlik ifadesi de olan Adana'ya özgü bir ziyafet yemeğidir. Kemiksiz boyun eti, tuz ve baharatla ovularak marine edilir. Akabinde soğanla kavrulmuş pirinçle hazırlanan iç harçla doldurulup çuvaldız ve iplikle dikilir. Kızartma ve yavaş pişirme tekniklerinin art arda uygulandığı bu süreç hem etin hem iç harcın lezzetlerinin bütünleşmesini sağlar. Görsel estetiği de ön planda tutan bu yemek, pilavla birlikte tabağa alınır ve renk-kontrastı ile sunumun görsel etkisi vurgulanır. Kültürel bellekte prestijli misafirlere sunulan bir ikram biçimi olarak yer bulur. Mizahi yönleriyle de anılan bu yemek ritüel, toplumsal, estetik işlevleri bünyesinde taşıyan bir mutfak ürünüdür (Dağdeviren, 2010).

Gerdan dolması; halk mutfağında saygınlık, itibar ve toplumsal tanınırlığın görsel ve duyusal temsili olarak işlev görmektedir. Bu yemek, her gün yapılan sıradan bir öğün değil; özel davetler, önemli ziyaretler, değerli misafirlerin geldiği sınırlı ve anlam yüklü zamanlarda hazırlanır. Böylelikle hem yemeğin kendisi hem de hazırlanma süreci ritüelistik bir nitelik kazanır. Eti dikme, şekillendirme ve uzun süre pişirme gibi detaylar, teknik bilgiden ziyade sabır, özen ve maharetin sergilenmesidir. Bu yönüyle kadınların el emeğini görünür kılan bir yemek olarak toplumsal cinsiyet rollerini de yeniden üretir. Yemeğin sunumunda pilavın etrafı sarması, merkezi bir gövde olarak boyun dolmasının konumlandırılması hiyerarşik düzeni ve de sofradaki "şeref" anlayışını yeniden üretir. Mizahi anlamda 'boynu küçük olanlara' gönderme yapılması ise yemeğin bir anlatı öğesi, bir sosyal yorum aracı olarak kullanıldığını gösterir. Bu durum, gerdan dolmasının hem fizyolojik ihtiyaçları hem de toplumsal ilişkileri, değerleri ve hafızayı besleyen çok işlevli bir halk yemeği olduğunu ortaya koyar. Yemeğin

sunumu, işlevsel halkbilimi bağlamında hem maddi hem de simgesel bir zenginliğe işaret etmektedir.

Kebapta Sanat, Misafirde Zarafet: Armut Kebabı

Armut kebabı, Kilis ve Halep yöresine özgü, biçimsel estetiği ve yoğun emeğiyle dikkat çeken bir kebap türüdür. Hazırlık süreci, dolmalık patlıcanların kabuklarının soyulmasıyla başlar. Sapları üzerinde bırakılan patlıcanlar, tuzlu suya alınarak on dakika bekletilir. Daha sonra bol suyla yıkanıp tencerede ısıtılmış yağda dikkatlice kızartılıp yağı süzdürülerek bekletilir. Ayrı bir kapta, taş üzerinde tokmakla çekilmiş sinirsiz kara et, soğan suyu, yumurta, tuz, karabiber ve Kilis biberiyle yoğrularak homojen bir kıvam elde edilir. Hazırlanan kıymadan yüz gramlık parçalar alınıp elde yuvarlanır ve içi oyulmuş, kızartılmış patlıcanların içine yerleştirilir. Patlıcanın saplı ucu açık bırakılıp görüntüsünün armuda benzemesi sağlanır. Tüm patlıcanlar bu şekilde doldurulduktan sonra baharatlı domates sosu eklenir, orta ateşte yarım saat pişirilir. Ardından ateşin altı kapatılır, tencere içinde on beş dakika dinlendirilir. Servis sırasında yanında taze yerli biber ile ikram edilir. Genellikle özel misafirler için hazırlanır. Ustalıklı mutfak bilgisine sahip ehli keyif ailelerin sofrasında yer alan bu yemeği her ailenin layıkıyla yapamadığı söylenir (Dağdeviren, 2011).

Armut kebabı, biyolojik işlev olarak yüksek protein içeriği, doyuruculuğu ve yerel sebzelerin kullanımıyla beslenme ihtiyacını karşılamaktadır. Patlıcan, domates ve etin birleşimiyle ortaya çıkan bu zengin içerikli yemek, önemli konuklara yönelik özenli sunumuyla psikolojik ve sosyal işlevler taşır. Hazırlık sürecinin detaylı ve sabır gerektirmesi, yemeğin seçkin durumlara mahsus bir niteliğe bürünmesine yol açar. Bu bağlamda, sosyal statü göstergesi olarak işlev görür. Ustalık isteyen yapımı, yemek üzerinden beceri ve kültürel sermayeyi görünür kılar. Misafir için hazırlanması, topluluk içi hiyerarşinin ve saygının sembolik bir ifadesidir.

Hazırlık süreci, aile içinde birlikte geçirilen zamanın bir parçası olarak ortak emeği teşvik eder. Patlıcan oyma, kıyma yoğurma ve kebap şekillendirme gibi becerilerin kuşaktan kuşağa aktarılmasını sağlar. Bir tek “ehli keyif” kişilerin yaptığı bu kebap; mutfak ustalığının, misafirperverliğin ve seçkinliğin normlarını yansıtır. Bu yemeği herkesin yapamaması, toplumsal beceri ve maharet sınırlarını tanımlar, kimin “usta” olduğuna dair sessiz bir değerlendirme sistemi oluşturur.

Sacın Üzerinde Unutulmuş Bir Miras: Mannama

Çanakkale yöresine ait mannama için başlangıç aşamasında, un ve tuz bir araya getirilir, yavaşça eklenen peynir altı suyu ile yoğrulmak suretiyle ekmek hamuruna yakın kıvamda bir

hamur elde edilir. Hazırlanan hamur bir bezle örtülerek yarım saat dinlendirilir. Bu süreçte, dana kıyması (özellikle satır kıyması tercih edilir) bir tavada yağı tamamen çekene dek kavrulur. Kıyma suyunu salıp çektiğinde ince doğranmış soğan ilave edilir ve orta ateşte yirmi dakika pişirilir. Son aşamada, baharatlar ve tuz eklenerek lezzet dengelenir. Kısa bir süre daha pişirildikten sonra ocaktan alınır. Dinlenmiş hamurdan yumurta büyüklüğünde parçalar alınır ve oklava yardımıyla, standart bir yufkadan biraz daha kalın olmak üzere, otuz-kırk santim çapında yuvarlaklar halinde açılır. Hazırlanan iç harç, bu hamurun üzerine yayılır ve ikinci bir hamur tabakası ile üzeri kapatılır. Bu iki katmanlı hamur, odun ateşinde ısınan sac üzerinde her iki tarafı da kızarana dek pişirilir. Mannama piştikten sonra eritilmiş tereyağıyla yağlanır ve bir santim boyutunda kareler halinde kesilir. Servis yöntemleri arasında; salça, sarımsak ve sirke ile hazırlanan bir sosun üzerine gezdirilmesi veya sarımsaklı yoğurt ve pul biberli tereyağı ile sunumu yer alır. Ancak fazla yoğurt kullanımı, yemeğin yoğun tadını gölgeleyebileceğinden ölçülü olunması önerilir. Mannama, sıkça mantı hazırlanan evlerde, özellikle beklenmeyen misafirler için pratik bir alternatif olarak yapılır. Ayrıca özel günlerde geleneksel bir sunumla sofralarda yer alır (Dağdeviren, 2013).

Mannama, beklenmedik misafirler karşısında ev sahibinin misafirperverlik yükümlülüğünü yerine getirmesine olanak tanır. Böylece hem sosyal bağların güçlendirilmesine hem de kültürel ritüelin sürdürülmesine katkı sağlar. Sofrada toplanmayı teşvik eden bu yemek, misafirlik kültürünü canlı tutar. Çocuklara geleneksel tariflerin aktarılmasına olanak sağlayıp eğitici bir işlev üstlenir. Ev sahibinin yükümlülüklerini hatırlatırken; sade ama özenli mutfak pratiğiyle "azla yetinme", "misafir bereket getirir" gibi geleneksel değerleri somutlaştırır. Dolayısıyla gündelik yaşamda karşılaşılan beklenmedik durumlara karşı kolektif çözüm üretme becerisini simgeler, kültürel süreklilik açısından işlevsel bir yemek olarak halkbilimi içinde yerini alır.

Bal ile Taçlanan Anadolu Tenceresi: Hasret-ê Mir

Yemeğin hazırlanmasında meyve kuruları soğuk suda yıkanır ve bir saat sıcak suda bekletilir. Tırşı (ekşi erik pestili), bir gece önceden yarım litre suda bekletilir ve ertesi gün suyun içinde ezilerek çözülür. Mercimek ve pancar tencereye alınır, su ve tuz eklenerek orta ateşte on beş dakika pişirilir. Kaynama sırasında oluşan köpükler temizlenir. Daha sonra meyve kuruları ve tırşı suyu yemeğe eklenir, kısık ateşte bir saat kadar pişirme sürdürülür. Yeterli tuz eklenerek malzemelerin özdeşleşmesi sağlanır ve yemeğin suyu kahverengiye yakın bir tona ulaşır. Ayrı bir tavada tereyağının elli gramı eritilir, kızgın yağa pul biber eklenir ve yemeğin üzerine dökülür. Yemeğin üzerine bal da ilave edilerek karıştırılır. Bu sırada ekmekler küçük parçalara bölünür, tereyağında kızartılır ve yemeğin yanında servis edilir. Ekmeklerin üzerine tekrar

tereyağı gezdirilir ve sahanda sunulur. Meyve kurularına yörede "kak" adı verilir. Hasret-ê mir, kimi zaman biber eklenmeden de hazırlanır. Kış mevsiminde tüketilmekle birlikte, özellikle ağır misafirlere ikram edilir. "Bey yemeği" olarak bilinir (Dağdeviren, 2020).

Hasret-ê mir, kış aylarında ailelerin beslenme ve misafir ağırlama ihtiyacını karşılayan bir yemektir. İçeriğinde yer alan pancar, mercimek ve kurutulmuş meyveler, uzun kış aylarında besin çeşitliliğini sağlar; bal ve tereyağıyla birlikte enerji verici bir nitelik kazanır. Bu yönüyle yemek, topluluğun hayatta kalma ve sağlık işlevine doğrudan hizmet eder. Yemeğin toplumsal düzeni pekiştirme ve prestij sağlama işlevi de öne çıkar. "Bey yemeği" olarak anılması, bu yemeğin sosyal hiyerarşi içindeki yerini belirginleştirir. Ağır misafirlere ikram edilmesi, ikram kültürünün saygınlık göstergesi olduğuna işaret eder. Yemeğin hazırlanışı zahmetli olup emek yoğun süreçlere dayandığından, topluluk dayanışmasını ve paylaşım kültürünü güçlendirir. Ayrıca meyve kuruları ve tırşı gibi yöreye özgü malzemelerin kullanımı, kimliksel aidiyetin sürdürülmesini sağlar.

Dert Girmeyen Sofraların Yemeği: Yumurtalı Sızgıt veya Sızgıç (Kavurma)

Sızgıt, tavaya alınıp yağ eriyinceye dek pişirilir. Yumurtalar ayrı bir kaba kırılarak sarıları hafifçe dağıtılır. Eritilmiş sızgıtın üzerine dikkatlice dökülür ve bir kez karıştırıldıktan sonra yumurtaların kendi hâlinde pişmesi beklenir. Pişen yemek, soğutmadan ekmeğe batırılarak tüketilir. Genellikle güz aylarında, büyükbaş veya küçükbaş hayvan etlerinden hazırlanıp kış için saklanır. Kavurma olarak tüketildiği gibi, soğuk hâlde eritilmeden doğrudan yenilir ya da farklı yemeklere katılır. Yerel inanışa göre "kavurma giren eve dert girmez." Ayrıca özel günlerde misafirlere ikram edilir, kimi zaman soğuk olarak da sofralarda yer alır (Dağdeviren, 2020).

Isparta çevresine ait sızgıt, işlevsel halkbilim açısından koruyucu, besleyici ve ritüel değeri olan bir yemektir. Uzun süre saklanabilen bu kavurma türü olarak kış aylarında besin güvenliğini sağlar. Özellikle tarım ve hayvancılıkla geçinen toplumlarda, mevsimsel besin kıtlığını önleyici bir strateji olarak işlev görür. Misafirlere mutlaka ikram edilmesi, yemek üzerinden kurulan sosyal bağların ve misafirperverlik geleneğinin göstergesidir. Ayrıca "dert girmeyen ev" söylemi, bu yemeğe atfedilen koruyucu-manevi işlevin bir yansımasıdır. Dolayısıyla yumurtalı sızgıt kışa hazırlık, sağlık, toplumsal dayanışma ve manevi koruma işlevlerini bir arada taşıyan bir halk yemeği olarak kültürel anlam kazanır.

Bulgurun İçinde Saklı Sözler: İri Küfte (İşli Köfte, İçli Köfte)

Kıyma bir tavada tuz ile birlikte konulup yağsız olarak suyunu çekinceye dek kavrulur. Soğan eklenip orta ateşte kavurma işlemi sürdürülür. Baharatlar ve tuz ilave edildikten sonra bir süre daha pişirilir. İnce kıyılmış ceviz eklenerek kavurma işlemi kısa bir süre devam ettirilir ve ocaktan alınarak kıyılmış maydanoz eklenir. Hazırlanan iç harç oda sıcaklığında soğutulur. Bulgura kıyma, yumurta, toz biber, karabiber ve tuz eklenerek elde tepsiye yapışmayacak kıvama gelinceye dek yoğrulur. Yoğurma esnasında nemlendirmek amacıyla ara ara su eklenir. Hazırlanan köfte hamurundan yumurta büyüklüğünde parçalar alınır, başparmak yardımıyla içi oyulur ve ince bir kabuk haline getirilir. Oyulan köftenin içine iç harç doldurularak ağız kısmı kapatılıp yassı köfte şekli verilir. Köfteler kaynar suya atılır, yüzeye çıkıncaya kadar haşlanır. Yüzeye çıkan köfteler kevgir yardımıyla tabağa alınır, üzerlerine kızdırılmış tereyağı dökülerek servis edilir. Yemeğin mercimekli versiyonu da vardır. Haşlanan köfteler çırpılmış yumurtaya bulanıp tereyağında kızartılarak da tüketilir. İç harcı kimi zaman sakatat veya patatesle hazırlanır. Zara ve Yıldızeli yörelerinde yassı ya da yuvarlak biçimlerde yapılır. Her daim paylaşım aracı olarak görülen iri köfte, özellikle gurbetten gelen misafirlere ikram edilir (Dağdeviren, 2022).

İri küfte, Sivas yöresinde toplumsal dayanışmanın ve misafirperverliğin somut göstergesi olarak işlev görmektedir. Gurbetten gelen konuklara ikram edilmesi, yemeğin toplumsal kabul ve aidiyet duygusunu pekiştirdiğini ortaya koyar. Sofralarda tüketilirken hem damak tadına hitap eder hem de sofraya renk katar. Kuşaktan kuşağa aktarılan yapım teknikleriyle yöresel mutfak geleneğini yaşatır. Misafire ikram edilmesi, toplumda cömertlik ve misafirperverlik normunu güçlendirir. Genç kuşaklara yemek hazırlama sürecinde yöresel mutfak bilgisi aktarılır, böylece kültürel süreklilik sağlanır.

3.5.5. İçki Sofraları

Türk mutfak kültürünün önemli boyutlarından birini, içki sofralarına özgü yemekler ve mezeler oluşturmaktadır. Anadolu'nun farklı coğrafyalarında yerleşik halk topluluklarının üretim biçimleri, yaşam pratikleri ve ritüel anlayışları bu sofraları özgün bir folklorik yapı haline getirmiştir. İçki sofralarında yer alan yemekler, damak tadını tatmin eden unsurlar olmasının yanında toplumsal ilişkileri pekiştiren, ortak bir hafıza yaratan ve bireyler arası iletişimi düzenleyen simgesel öğelerdir. Bu yemeklerin toplumsal dayanışmayı güçlendirme, duygusal boşalımı sağlama, estetik haz yaratma ve toplumsal yapının sürekliliğini temin etme gibi çok yönlü işlevler üstlendiği görülür. Nitekim İstanbul'dan Ege kıyılarına, Marmara'dan Güneydoğu'ya uzanan geniş bir coğrafyada içki sofralarında sunulan balık yemekleri ve

serinletici içecekler, bu kültürel işlevselliği açık biçimde yansıtır. Çanakkale'nin kıyı kasabalarında hazırlanan bokluca (sardalye kebabı), balıkçılıkla geçinen halkın gündelik yaşamından sofraya taşınan bir meze türü olarak balık avı sonrasında topluca gerçekleştirilen sohbet ve eğlencelerin odak noktasında işlev görür. Benzer biçimde İstanbul ve Ege'de yaygın olan lakerda, bir tuzlama tekniğinin ürünü olmaktan öte balık mevsiminin bereketini kolektif belleğe taşıyan ve "mevsimlik bir şölen yemeği" olarak toplumsal ritmi belirleyen bir kültürel simgedir. İzmir meyhanelerinde sevilen sütlü balık ya da İstanbul'un Rumeli kökenli topluluklarında görülen tarama, içki sofralarının hem çeşitliliğini hem de farklı kültürlerle olan etkileşimini ortaya koyar. Balığın yumurtasından yapılan tarama, sofranın paylaşım kültürünü temsil eden bir öğe olarak dikkat çeker. Öte yandan yaz mevsiminde tüketilen çiroz salatası, deniz ürünlerinin dayanıklı hale getirilmesinin pratik bir yolu ve uzun sohbetlerin eşlikçisi olan iştah açıcı bir meze işlevi görür.

İçki sofralarında bir tek deniz ürünleri değil, farklı coğrafyalara özgü bitkisel lezzetler ve şerbetler de yer bulur. Güneydoğu'da tüketilen pürpürüm (pirpirim) ekşisi, yaz mevsiminde ferahlatıcı bir işlev taşırken sofranın canlılığını artıran bir deneyim de yaratır. Van yöresinde hazırlanan mekâmi (armut) şerbeti, meyhane sofralarında yemeklerin eşlikçisi ve serinletici bir içecek olarak tüketilir. Bu tür şerbetler, içki sofralarının alkol eksenli değil, çok yönlü bir damak kültürünü barındırdığını gösterir.

İçki sofralarında yer alan bu yemek ve içecekler, halkbilimsel açıdan değerlendirildiğinde, bireylerin yalnızlıklarını paylaşmaya dönük eğilimlerini, toplumsal aidiyet duygularını ve yaşamın zorlukları karşısında ortak bir eğlence biçimi üretme pratiklerini görünür kılar. Yemeklerin işlevi, kültürel bir "birliktelik ve paylaşım dili" kurmaktır. Bu sofralar, farklı toplulukların bir araya gelmesini sağlayan, sosyal bağları güçlendiren ve kuşaktan kuşağa aktarılan folklorik pratiklerin bir parçasıdır. Dolayısıyla balık, meze ve şerbetlerden oluşan bu zengin mutfak repertuarı, işlevsel halkbilim açısından değerlendirildiğinde, Türk kültüründe içki sofralarının önemini gözler önüne sermektedir.

Çilingir Sofrasında Gelibolu Sardalyası: Bokluca (Sardalye Kebabı)

Çanakkale Gelibolu'ya ait bokluca yemeği için denizden yakalandıktan hemen sonra sardalyalar, doğrudan meşe odunu ateşi üzerinde önceden ısıtılmış ızgaraya yerleştirilir. Balığın her iki tarafı da ikişer dakika ızgarada pişirilir. Böylece dış yüzeyinin hafifçe kömürleşmesi ve yumuşak dokusunun korunması sağlanır. Izgara sardalya tüketilirken özel bir yeme tekniği izlenir. Karnından başlamak yerine balık, eller kullanılarak sırtından ayrılır. İç organlardan kaçınırken et dikkatlice çıkarılır. Bu yöntem sardalyanın hem tadını hem de dokusunu

geliştirerek en iyi yemek deneyimi sağlar. Ayrıca pişirmeden önce sardalyaların kirecini çözmek için pratik bir teknik kullanılır. Balık bir kâğıt torbaya konur, birkaç kez hafifçe çalkalanır ve deniz suyunda durulanır. Bu işlem pulları etkili bir şekilde temizler, balığı temiz ve ızgaraya hazır hale getirirken doğal tuzlu özünü korur. Yemeğin hazırlanması ve tüketilmesi yerel denizcilik geleneklerinde önemli bir yer tutmaktadır. Sardalya balıkçıları avlarını tamamlar tamamlamaz, "çilingir sofrası" olarak adlandırılan ve çeşitli mezelerle dolu doğaçlama bir yemek düzeni hazırlarlar. Sonra, taze yakalanmış sardalyaları ya karada ya da doğrudan teknelerinde ızgara yapmaya devam ederek balığın en taze haliyle tüketilmesini sağlarlar. Benzer şekilde, yerel pazarlarda ve kıyı bölgelerinde taze yakalanmış balık satan gezici sardalya satıcıları da arabalarının yanında bir kömür ızgarası bulundurmaktadır. Bu da müşterilere sardalyalarını yerinde hazırlayarak hemen yeme ya da evde pişirmek üzere çiğ olarak satın alma seçeneği sunmaktadır (Dağdeviren, 2007).

Sardalya; denizcilik kültürünün, dayanışmanın ve doğa ile kurulan ilişkinin simgesel bir ifadesidir, denilebilir. Hazırlanışındaki sadelik ve özen, tüketim biçimindeki pratiklik ve tören benzeri düzen, bu yemeği işlevsel kılar. Meşe odunu ateşinde hemen pişirilip tazece tüketilmesi hem bir beslenme tercihi hem de tazeliği, doğallığı ve doğayla uyumu önceleyen bir yaşam biçiminin yansımasıdır. Bu hazırlama süreci, doğaya ve denize duyulan saygının pratik bir izdüşümüdür. Sardalyanın tüketimi çevresinde örgütlenen çilingir sofrası geleneği, salt yemek yenen bir masa değil; sosyal bir tören, bir dayanışma ve iletişim alanı olarak değerlendirilmelidir. Bu tür sofralar, karada da teknede de kurulabilir. Bu da Gelibolu balıkçılarının denizle kurduğu yaşamla iç içe geçmiş kültürünün bir parçasıdır. Balığın pişmiş de çiğ de sunulabilmesi, tüketiciye seçim hakkı tanırken; yerel yemek biçimlerinin halka açık ortamlarda canlı tutulması, kültürel pratiklerin ev içinde değil, kamusal alanda da görünür ve uygulanır olmasını sağlar.

Tuz, Duman ve Sabır: Gödün Bağırsağı

Edirne Keşan yöresine ait gödün bağırsağının hazırlanışı, baharın tazeliğiyle özdeşleşmiş mevsimsel kesim geleneğinin incelikli bir parçasıdır. Genellikle oğlak çevirme mevsiminde yapılan bu yemek, hayvanın tüm parçalarının değerlendirilmesine dayanan bütüncül mutfak kültürünü yansıtır. Hazırlık süreci, yeni kesilmiş oğlağın bağırsaklarının özenle çıkarılmasıyla başlar. İç organların tamamının temizlendiğinden emin olunurken, bağırsak dokusunun bütünlüğünü bozmamaya büyük özen gösterilir. Bu aşamada ne sert bir ovma ne de yapının aşırı gerilmesi tercih edilir. Temizlik, ustalıklı bir hafiflikle gerçekleştirilir. İç-dış yüzeyleri iyice yıkanan bağırsaklar, son temizlik aşaması olarak iki saat tuzlu suda bekletilir. Bu işlem

yalnızca hijyen amacı taşımaz, dokunun istenen kıvama gelmesine de yardımcı olur. Akabinde odun közüyle hazırlanmış bir ateş hazırlanır. Gödün bağırsakları ızgaraya dizilirken ateşin her noktada eşit ısı vermesi amacıyla meşe közlerinin üzerine ince bir kül tabakası serpilir. Pişirme boyunca içe çökmesini önlemek ve homojen pişmeyi sağlamak için bağırsakların üzerine dengeli ağırlıklar yerleştirilir. Bu sabırlı ızgara süreci bir saat kadar sürer. Son olarak, gödün bağırsakları ince kıyılmış maydanoz, taze yeşil soğan ve yoğurtla servis edilerek tabağa zenginlik katılır (Dağdeviren, 2010).

Gödün bağırsağı yemeği; sosyal hiyerarşinin, deneyimin ve mevsimsel geçişlerin sembolüdür. Bahar aylarında yapılan oğlak kesimi hem doğurganlık hem de bolluk anlamına gelen bir dönemin habercisidir. Bu dönemde tüm hayvanın değerlendirilmesi, kaynakların israf edilmeden kullanıldığı kadim kırsal yaşam pratiğinin bir yansıması olur. Gödün bağırsağı bu zincirin belki de en zorlayıcı ama bir o kadar da saygın halkasıdır. Bu yemek, oğlak çevirmeye hazırlık aşamasında tadılarak "usta onayı" verilen, tecrübeli aşçılar için bir sınav niteliği taşıyan bir lezzet testidir. Bağırsağın dokusu, tuz dengesi, içinin iyi temizlenmiş olması gibi pek çok unsur, yemeği pişiren kişinin maharetini doğrudan yansıtır. Gödün bağırsağı bu yönüyle bir tür "ustalık diploması" işlevi görür. Ayrıca bu yemek topluluk içinde paylaşımın, özellikle erkek meclislerinde yapılan uzun sohbetlerin, içki eşliğindeki sofraların bir parçası olarak sosyal bağları kuvvetlendirme görevini üstlenmiştir.

İstanbul Mutfağında Bir Hafıza Ritüeli: Uskumru Dolması

Uskumru dolmasının hazırlık süreci, balığın boğaz altından dikkatlice açılmasıyla başlar. Bu işlem, iç organların zarar vermeden çıkarılmasını sağlar. Kuyruk kısmı parmaklarla nazikçe kırılarak balığın ana omurga kemiğine ulaşılır. Bu kemik, deriyi zedelemeden ve filetolara zarar vermeden içten yukarıya doğru çıkarılır. Deri altındaki etler dikkatlice sıyrılır. Bu işlemde, elde edilen balık etinin tamamı iç malzemeye katılmak üzere ayrılır. Öte yandan tavada zeytinyağı ısıtılarak yarım ay şeklinde doğranmış soğanlar karamelize olana dek sotelenir. Sonrasında çam fıstığı ve kuş üzümü eklenir. Hafifçe çevrilen bu karışıma uskumru etleri ilave edilir ve tatların iç içe geçmesi için birkaç dakika daha pişirilir. Elde edilen iç harç, uskumrunun boşaltılmış derisinin içine özenle doldurulur. Akabinde her balık önce çırpılmış yumurtaya sonra bayat ekmek ununa bulanır. Dış yüzey çıtır bir tabaka ile kaplandıktan sonra uskumru dolmaları kızgın yağda nar gibi kızartılarak servise hazır hâle getirilir (Dağdeviren, 2011).

İstanbul'da yapılan uskumru dolması; meyhane kültürüyle özdeşleşmiş, hatırlama ve vefa temalarıyla örülü sembolik bir yemektir. Ramazan ayı boyunca meyhanelerin kapalı olduğu dönemlerde, meyhane sahiplerinin müdavim müşterilerine bayramda uskumru dolması ikram

etmesi, gastronomik bir jest olmakla beraber sosyal bir bağın ve karşılıklı sadakatin temsili olmuştur. Bu gelenek zamanla "unutma beni dolması" adıyla anılmış, yemeğin adı da taşıdığı toplumsal işlevin bir yansıması hâline gelmiştir. İşlevsel halkbilimi kuramı açısından değerlendirildiğinde, bu yemeğin sosyal aidiyet bağını güçlendirmek, hafızayı canlı tutmak ve müşteriyi özel hissettirmek şeklinde misyonlar yüklendiği söylenebilir. Uskumru dolması geçmişi hatırlatan sembolik köprüdür. Bu yönüyle, "ritüel sonrası bağ kurucu" bir işlev yüklenmiştir. Geleneksel olarak Ramazan sonrası hediye edilmesi, meyhane işletmecisinin vefasını gösterir ve de müşteriye özel olduğunu hatırlatır. Bugünün gastronomi dünyasında bu tarif bir nostalji ögesi gibi görünse de ardındaki anlam katmanları; hafızanın, ritüelin ve sosyal ilişkinin nasıl bir yemek aracılığıyla taşındığını göstermesi bakımından oldukça önemlidir.

Tazelik ve Keyif Veren Bir Tat: Mekâmi (Armut) Şerbeti

Van ve çevresine özgü bir içecek türü olan mekâmî şerbeti, armut temelli fermente bir karışımdır. Hazırlık sürecinde yerli armutlar, kabukları soyulmadan parçalanarak büyüklüğüne göre dörde ya da altıya ayrılır. Toprak bir küpün içerisine çeşitli baharatlar, buğday, çubuk tarçın ve kavun çekirdeği eklenir. Bu karışım, kaya tuzu ile birlikte sirke ve Van balı ile harmanlanır. Armutlar da bu bileşenlerin üzerine yerleştirilir. Küpün ağzı keten bezle kapatılır, serin bir ortamda iki ay boyunca fermente edilmeye bırakılır. Elde edilen içecek, genellikle yemeklerin yanında serinletici ve lezzet destekleyici bir unsur olarak tüketilmektedir. Bununla birlikte halk anlatılarına göre bazı durumlarda, içeceğin zamanla doğal olarak mayalanması ve fermente olması nedeniyle keyif verici bir etkisi olduğu da ifade edilmektedir. Bu özelliğiyle mekâmî şerbeti hem gündelik hem de yarı törensel tüketim pratiklerine dâhil olan çok yönlü bir halk içeceği örneği sunar (Dağdeviren, 2011).

Mekâmî şerbeti, biyolojik işlev olarak susuzluk giderici, serinletici ve doğal enerji kaynağı niteliğindedir. İçeriğinde kullanılan armut, bal, kavun çekirdeği ve baharatlar vücudu destekleyici, fermente yapısı ise sindirimi kolaylaştırıcı etkiler sunar. Sirke ve tuzun kombinasyonu, içeceğin uzun süre muhafaza edilmesine olanak tanır. Bu da kırsal yaşam koşullarında gıda saklama ihtiyacına yönelik pratik bir çözüm olur. Fermente içeceklerin verdiği hafif gevşeme etkisi, sosyal ortamları rahatlatan keyif verici bir unsur sağlar. Mevsiminde bol bulunan yerli armutların değerlendirilmesiyle oluşan şerbette şeker yerine bal kullanılması, içeceğin daha doğal olması kadar, yöredeki arıcılık ekonomisinin de iç içe geçmişliğini gösterir. Sirke ve buğday gibi yerel ürünlerin kullanılması, ekonomik kaynakların etkin şekilde değerlendirildiğini ortaya koyar.

Karışımın hazırlanması ve küpte bekletilmesi süreci, aile veya komşularla birlikte yapılan neşeli bir mutfak deneyimi olabilir. Şerbetin fermente edilmesi süreci merak uyandırıcı ve katılımcı bir ritüele dönüşür. Tarifin hazırlanışı ve koruma yöntemleri (toprak küpte bekletme, bezle kapama gibi) nesiller arası aktarımı sağlar. Geleneksel mutfak tekniklerinin sürdürülebilirliğini destekler. Mekâmî şerbetinin yemeklerle birlikte tüketilmesi, sofra adabına ve yemekle birlikte içecek sunma kültürüne dair normların güçlenmesine katkı sağlar. İçeceğin keyif verici yönüyle sadece belirli kişilerce, belirli durumlarda tüketilmesi gerektiğine dair sessiz bir sosyal çerçeve oluşur. Bu da tüketim davranışlarının toplumsal düzen içinde sınırlandırıldığını gösterir.

Yavaş Pişen Bir Şehir Hikâyesi: Sütlü Balık

Sütlü balık, Ege mutfağının denizle ve sütle kurduğu alışılmadık ilişkinin bir temsilidir. Balıkların iç organları temizlenip yıkanır. Kafaları kesilmeden bırakılır. Bu detay, yemeğin bütünsel estetik sunumu açısından önem taşır. Ayrı bir tavada soğan ve sarımsaklar rastgele doğranıp beş dakika kavrulur. Bu kavurma aşamasında mutfağın aromatik temeli atılır. Baharatlar ve sakız reçinesi bir havanda dövülerek özleştirilir. Elde edilen karışım, bir miktar tuz ve limon suyuyla balıkların yüzeyine iyice yedirilir. Bu işlem lezzet katmanın yanında, balığı hafifçe marine ederek daha yumuşak pişmesini sağlamak içindir. Balıklar, kavrulmuş soğan ve sarımsakların üzerine dizilir. Üzerine sıcak su ve defne yaprakları eklenip kapak kapatılır ve kısık ateşte on dakika pişmeye bırakılır. Sonrasında yemeğe süt ilave edilir. Bu aşamada pişirme kısa tutulur; sadece beş dakika daha kaynatılır. Son olarak ince kıyılmış maydanoz yemeğe serpilip ocak kapatılarak sunuma hazırlanır. Bu yemek, Ege sahillerinin bitkileri, balığın doğallığı ve sütün nötrleştirici, yumuşatıcı etkisi ile birleşerek bir tat dengesi sunar. İzmir'deki nöbetçi meyhanelerde, bir zamanlar vazgeçilmez olarak kabul edilen sütlü balık, artık salt gastronomik bir nostalji değil, bir yemekle anlatılan şehir hafızasıdır (Dağdeviren, 2015).

Süt ile balığın bir araya gelişi, karasal ve denize ait kültürlerin mutfakta buluşması olarak yorumlanabilir. Bu, İzmir gibi liman kentlerinin doğasında bulunan geçişlilik ve çokkültürlülüğün sofraya yansımasıdır. Sakızın havanda dövülmesi, balığın sütle pişirilmesi gibi teknikler, nesilden nesile aktarılan geleneksel mutfak bilgisinin parçalarıdır. Hafifliği ve rafineliğiyle toplumsal statü farklarının ötesinde birleşmeyi mümkün kılar. Balığın sütün içinde yavaş yavaş pişmesi, bir uyum metaforudur: birlikte yumuşamak ve birlikte lezzetlenmek.

Denizin Kıyısında, Sofranın Başında: Tarama (Balık Yumurtası Taratoru)

Balık yumurtası porselen bir kaba alınır ve tahta kaşıkla ezilerek çırpılır. Çırpma işlemi sürerken zeytinyağı azar azar dökülür, arada limon suyu sıkılarak karışıma katılır. Bu süreç, balık yumurtasının zeytinyağı ve limonla özleşip beyazlaşmasına kadar devam eder. Kıvam aldıktan sonra tuz ilavesi yapılır. Servis sırasında üzerine kavrulmuş fıstık ya da ceviz serpilerek sofraya sunulur. İstanbul'da tarama genellikle taze değil, tuzda bekletilmiş balık yumurtasıyla hazırlanır. İçki sofralarının vazgeçilmez tatlarından biri olmakla birlikte, Ramazan ayında iftar sofralarında da yer alır (Dağdeviren, 2021).

Tarama, denizle kurulan beslenme ilişkisinin ve sofradaki ritüel bütünlüğün bir parçasıdır. İçki sofralarında yer alması, eğlence ve sosyalleşme işlevini; Ramazan iftarlarında bulunması ise dini ve toplumsal dayanışmayı pekiştirir. Limon, zeytinyağı ve balık yumurtasının uyumu sofrada yoğun bir tat ve keyif sunar. Hem içki sofralarında hem de iftar sofralarında yer alması, yemek aracılığıyla farklı toplumsal kurumların (eğlence-din) onaylanmasına aracılık eder. Tuzda bekletme, çırpma ve beyazlatma teknikleri nesiller boyu aktarılan mutfak bilgisidir. "İçki sofralarının olmazsa olmazı" ya da "Ramazan iftarında ikram edilir" söylemleri, taramanın toplumsal normlarla belirlenmiş kullanım alanlarını ortaya koyar.

Tuzda Uyuyan Balık, Sofrada Dirilen Lezzet: Lakerda

Torik balıkları dört parçaya ayrılır, iç kısımları temizlenip deniz suyuyla yıkanır. Parçalar soğuk suda birkaç kez bekletilerek kanı arındırılır. Daha sonra balıklar kurulandıktan sonra geniş cam küplere dik yerleştirilir, üzerlerine tuz eklenir. Balıklar tamamen kapanıncaya kadar tuzla örtülür, üzerine ağırlık konarak üç hafta bekletilir. Belirli aralıklarla tuz kontrol edilerek balığın olgunlaşması sağlanır. Yeneceği zaman balık sudan çıkarılıp yıkanır, omurga ve kılçıkları temizlenir, ince dilimlenerek kırmızı soğan ve zeytinyağı ile servis edilir. Lakerda, palamut veya torik balığının tuzla olgunlaştırılmasıyla elde edilir. Özellikle sonbahar aylarında hazırlanıp kış sofralarında tüketilir. *Balık turşusu* olarak da adlandırılır. İçki sofralarının vazgeçilmez mezelerinden biridir. Hazırlık aşamasında defne yaprağı, tane karabiber gibi eklemelerle tatlandırıldığı da olur. İstanbul'da eski dönemlerde lakerda, fıçı ve tenekelerde saklanır, balık sezonunun bitiminde şifa niyetine yenir (Dağdeviren, 2021).

Lakerda, mevsimsel bolluğun korunması ve kışa hazırlanma stratejisinin bir parçasıdır. Tuzlama tekniği, balığın saklanmasını mümkün kılarak hem doğa koşullarına uyum hem de topluluk için güvence sağlar. İçki sofralarında vazgeçilmez bir meze olarak haz ve keyif yaratır. Balık sezonunun bitiminde hazırlanması ve şifa niyetine tüketilmesi, toplumsal kurumların

(mevsimsel üretim, sağlık inancı) onayını pekiştirir. Balığın tuzlanması, saklanması ve tüketim ritüelleri nesilden nesile aktarılan teknik ve kültürel birikimdir. "Sonbaharda tuzlanır, kış sofralarında yenir" normu, lakerdayı belirli bir zamansallık ve ritüel çerçevesinde zorunlu hâle getirir.

Kuruyan Balığın Tazelenen Hatırası: Çiroz Salatası

Çiroz balıkları küllü ateşe kısa süreyle tutulur, hızlıca çıkarılarak yüzeydeki toz silkelenir ve baş kısımları temizlenir. Balıkların iç kısımları sırtlarından açılarak kemiksiz ve derisiz hâle getirilir. Hazırlanan balıklar sirke dolu bir kapta bir gün bekletilir. Daha sonra süzülerek tabağa alınır, üzerine ince kıyılmış dereotu serpilir. En son zeytinyağı ve sirke gezdirilerek karıştırılır. Çiroz, zayıf uskumru balığının bol tuzla ovulup güneşte kurutulmasıyla elde edilir. Geleneksel olarak ipliklere asılıp martılardan korunarak kurutulur. İlk olarak balıkçı tezgâhlarında, daha sonra demircilerin sofralarında tüketilmeye başlanmıştır. Küllü ateşte tütsülenmiş biçimi de yapılır. Sert ve tuzlu sevenler için ayrıca suda bekletilerek yumuşatılır. Çirozlar, İstanbul'dan Karadeniz'e göç eden balıkçılar tarafından doğum yaptıktan sonra güçsüz düşmüş uskumruların tuzlanarak kurutulmasıyla hazırlanır. Halk arasında zayıf balıklardan yapıldığı için bu adı aldığı söylenir (Dağdeviren, 2021).

Çiroz salatası, yokluk ve zayıflığın dönüştürülerek değerlendirildiği bir kültürel pratiktir. Güçsüz balıkların tuzlanıp kurutulması, doğa koşullarına uyum ve beslenme güvenliği açısından işlevsel bir çözümdür. Tuz, sirke ve zeytinyağıyla harmanlanan balık, sofrada keskin ama aranan bir lezzet sunar. Balıkçıların, demircilerin ve halk sofralarının ortak unsuru olarak yemeğin toplumsal düzeni pekiştirmesi. Balığın kurutma, tütsüleme ve sirkeleme yöntemleri kuşaktan kuşağa aktarılan bir mutfak bilgisidir. "Zayıf balıklardan çiroz yapılır" söylemi, yemeğin belirli bir malzeme ve üretim biçimine bağlanmasını sağlayarak toplumsal norm oluşturur.

Sofraların Serin Tacı: Zeytinyağlı Yaprak Sarma (İstanbul Usulü)

Tencereye zeytinyağı eklenerek kızdırılır, ince kıyılmış soğanlar ilave edilip kavrulur. Tuz serpilip karıştırılarak soğanlar ballanmış hâle gelinceye kadar pişirilir. Çam fıstığı eklenip kavrulmaya devam edilir. Pirinçler yıkanıp eklenir, kuş üzümü ve baharatlar katılarak özleşinceye kadar karıştırılır. İç harç dinlendirilip dereotu eklenir. Hazırlanan harç, asma yapraklarının ortasına paylaştırılır. Yaprak, önce harcın üzerine katlanır, sonra yan kenarları içe kıvrılır ve baştan sona doğru sarılır. Sarılan yapraklar tencereye yerleştirilir, üzerlerine limon halkaları konur. Bir miktar su ilave edilip kısık ateşte, ağzı kapalı şekilde pişirilir. Genellikle

soğutulmuş olarak tüketilir. Hatta bir gün dinlendirildikten sonra daha da lezzetli olduğu söylenir. Evlerde özel günlerin baş yemeklerinden biridir. Ayrıca İstanbul'daki hamam eğlencelerinin ve içki sofralarının değişmez unsurlarındandır (Dağdeviren, 2021).

Zeytinyağlı yaprak sarma, İstanbul kültürünün hem gündelik hem de törensel yaşamında yer alan bir semboldür. Hamam eğlencelerinden bayram sofralarına kadar pek çok toplumsal bağlamda birleştirici işlev görür. İnce yaprak, zeytinyağı ve baharatların uyumu sofrada estetik ve lezzet hazzı sağlar. Bayramlarda, özel günlerde ve hamam eğlencelerinde yer alması, bu kurumların toplumsal işlevini güçlendirir. Sarma teknikleri, yaprak seçimi ve pişirme bilgisi kuşaktan kuşağa aktarılır. "Sarma özel günlerin vazgeçilmezidir" söylemi, yemeğin belli bağlamlarda mutlaka yapılmasını zorunlu kılar.

İçki Sofralarının Yeşil Yanlığı: Teretürlü Marul Salatası

Marul ve maydanoz temizlenip ince ince doğranır. Üzerine tuz serpilerek iyice ovulur. Ayrı bir kapta sarımsak, tahin, limon suyu, cevizin yarısı ve yoğurt karıştırılarak özdeşleştirilir. Bu karışım, ovulmuş marul ve maydanozun üzerine eklenerek yoğrulur. Daha sonra tuz ilave edilip tabağa alınır, kalan cevizlerle süslenir. Üzerine sumak, pul biber ve zeytinyağı gezdirilerek sofranın yanlığı olarak sunulur. Doğu Akdeniz'de sevilen bir tat olup farklı yeşilliklerle de yapılır. İstanbul ve çevresinde *tarator* adıyla bilinir. Bölgede ise *teretür* olarak adlandırılır. Yemeklerin yanında tüketildiği gibi, içki sofralarının vazgeçilmezleri arasında yer alır. Ayrıca hamamlarda dolmanın yanlığı olarak da tercih edilir. İlkbaharda marullar çıktığında yapılan bu salatanın yenmesinin uğur getirdiğine inanılır (Dağdeviren, 2022).

Teretürlü marul salatası, ilkbaharda yeşilliklerin tazeliğini sofraya taşıyan bir yemek olarak topluluğun doğayla kurduğu mevsimsel bağın somut bir göstergesidir. Hem beslenme hem de doğanın döngüsünü kutlama işlevi görmektedir. Tahin, ceviz ve yoğurtla zenginleştirilmiş yeşillikler, sofraya doyurucu ve lezzetli bir katkı sunar. İçki sofralarının ve hamam kültürünün ayrılmaz bir parçası olması, sosyal mekânlarda ortak tüketim geleneğini pekiştirir. İlkbaharda yapılan bu salatanın uğur getirdiği inancı, nesiller boyunca aktarılan kültürel bir öğrenme biçimidir. Salatanın "yanlık" olarak kullanılması, sofrada birliktelik duygusunu artırır ve yemek paylaşımının simgesel yönünü güçlendirir.

Bir Çatal Yeşillik, Bir Yudum Sohbet: Töğmeken (Semizotu) Salatası

Temizlenmiş yabanî semizotu iri parçalar hâlinde doğranır. Domates ve sivri biberler küçük küpler hâlinde kesilir. Hazırlanan tüm malzemeler geniş bir kapta birleştirilir. Kuru soğan, tuz, pul biber, limon suyu, nar ekşisi ve zeytinyağı eklenerek karıştırılır. Daha serin bir tüketim için

karışımın içerisine birkaç parça buz eklenir, on dakika bekletilir. Soğutulduktan sonra servis edilir. Semizotu, Anadolu'nun farklı bölgelerinde çok çeşitli isimlerle anılmaktadır. Bazı yörelerde "soğukluk," bazı yerlerde ise "pirpirim," "püpürüm" ya da "pırpar" olarak bilinmektedir. Semizotu, yoğurtlama yöntemiyle ya da sıcak yemeklerde de kullanılmaktadır. Mersin ve çevresinde mayıs ayının sonlarına doğru dağlardan toplanan yabanî semizotu, mevsimsel bir ritüel olarak görülmektedir. Bu salata, içki sofralarının ve yaz akşamı sofralarının ayrılmaz bir parçasıdır (Dağdeviren, 2022).

Töğmeken salatası, sıcak Akdeniz ikliminde bireylerin serinleme ve hafif beslenme ihtiyacını karşılar. Bu salata, toplulukların doğa ile kurduğu uyumun somut bir göstergesidir. Mayıs sonunda dağlardan töğmeken toplanması ise, doğanın döngüsüne uyum sağlama ve toplumsal dayanışmayı güçlendirme işlevi taşır. Töğmeken toplama ve hazırlama süreci, genç kuşaklara aktarılır. Böylece hem bitkinin hangi dönemde ve nasıl toplanacağı hem de salatanın hazırlanma ritüelleri öğrenilmiş olur. Salatanın içki sofralarında ve yaz akşamı toplantılarında ikram edilmesi, topluluk bireylerinin bir araya gelmesini ve ortak değerleri paylaşmasını sağlar. Bu, toplumsal birlikteliği pekiştirir. Yaz mevsiminde yapılan sofralarda tüketilen bu salata, gündelik yaşamın stresinden uzaklaşmayı ve eğlenceli bir ortamda sosyalleşmeyi destekler. Semizotunun doğru dönemde toplanması ve hazırlanma şeklinin geleneksel yöntemlere uygun olması, kültürel sürekliliğin korunmasını sağlar. Bu, toplumun kendi kurallarına ve değerlerine bağlılığını gösterir.

Nar Ekşisinin Kızıllığında Saklı Şifa: Su Tereli Turp Ekşilisi

Turplar soyulur ve iri şekilde rendelenir. Üzerine bir miktar tuz serpilerek tülbent yardımıyla suyu iyice sıkılır. Su tereleri de aynı şekilde ezilmeden ince doğranır. Sarımsaklar ince kıyılır. Rendelenmiş turplar çukur bir kaba alınır. Üzerine doğranmış su teresi, sarımsak, pul biber ve nar ekşisi eklenir, harmanlanır. Son olarak zeytinyağı üzerine gezdirilir, hafifçe karıştırılarak servis tabağına alınır. Hazırlanan turp ekşilisi soğuk olarak servis edilir. Turp, Güneydoğu Anadolu ve Doğu Akdeniz bölgelerinde diğer bölgelere göre daha fazla tüketilmektedir. Pilavdan kavurmaya, turşudan salataya kadar birçok şekilde kullanılır. Su tereli turp ekşilisi, kebap ve bulgur yemeklerinin yanında vazgeçilmez bir eşlikçidir. İçki sofralarının mezelerindendir. Halk inanışına göre cemre düştüğünde yapılan bu yemek; bedeni kirden, ruhu ise kötülüklerden arındırır. Bu nedenle cemre döneminde tüketildiğinde temizleyici bir işlevi olduğuna inanılır (Dağdeviren, 2023).

Su tereli turp ekşilisi, Osmaniye ve çevresinde toplumsal ve bireysel düzeyde çok farklı anlamlar taşıyan bir kültürel üründür. Bu yemek, nar ekşisinin asidik yapısı ve turpun tazeliği

sayesinde hem sindirimi kolaylaştırır hem de bedeni arındırır. Cemre döneminde tüketilmesi, bireylerin mevsimsel geçişlere uyum sağlama ihtiyacına cevap verir. Öte yandan sofralarda paylaşım aracı olarak bir araya gelmeyi destekler. Yemeğin hazırlanma tekniği, genç kuşaklara aktarılarak mutfak bilgisinin ve geleneksel üretim yöntemlerinin devamlılığı sağlanır. Kebap ve bulgur yemeklerinin yanında servis edilmesi, topluluk içinde sofraların düzenini pekiştirir. Cemre dönemiyle bağlantılı arınma inancı, geleneksel değerlerin korunmasına katkıda bulunur. İçki sofralarının gözde mezesi olması, yemeğin sosyal ortamda keyif ve rahatlama aracı olarak işlev görmesini sağlar.

3.6. Hikâyesi Olan Yemek ve İçecekler

Anadolu'nun zengin gastronomik geleneğinde bazı yemek ve içecekler vardır ki, bunlar yalnızca damak tadını değil, aynı zamanda toplumsal hafızayı, kolektif duyguları ve yaşanmış olayları taşır. Uğut çorbasından maya kavurmasına, hırsız kebabından kenger çorbasına, kabuneden abdigor köftesine, kör dolmadan kıllı yemiş şerbetine kadar birçok yemek, arka planında bir olay, bir söylence, bir toplumsal gerilim, bazen bir kıtlık ve bazen de yaratıcı bir tesadüf barındırır. Halk anlatılarında bu yemek ve içecekler; çoğu zaman bir kahramanın, bir köyün ya da gündelik hayatın içindeki bir çatışmanın etrafında kurgulanır. Bu nedenle hikâyeli yemekler, "neden ortaya çıktığı" ve "hangi hafızayı taşıdığı" sorularına cevap veren kültürel nesnelerdir.

İşlevsel halkbilimi açısından hikâyeli yemekler, toplumun duygusal, sosyal ve ahlaki yapısını düzenleyen önemli birer anlatı aracıdır. Belirsizlikleri azaltır, olaylara anlam kazandırır, toplumsal travmaları açıklanabilir hâle getirir ve topluluğun ortak değerlerini yeniden üretir. Hikâyeli yemekler; topluma ders niteliğinde mesajlar taşır, davranış normlarını yeniden üretir. Gülme, rahatlama veya dayanışma sağlar; ortak bir hafıza alanı yaratır. Hikâyeli yemeklerin en önemli özelliklerinden biri, bireysel bir olayın toplumsal bir hafıza parçasına dönüşmesidir. Bir köyde yaşanmış küçük bir anekdot, zaman içinde o yemeğin adıyla beraber tüm yöreye mal olur. Böylece yemek, bir anlatı taşıyıcısı hâline gelir. Pisik papası gibi mizahi adlarla aktarılan yemek yeya kabunenin belirli sosyal olaylarla ilişkilendirilmesi, yemeğin topluluk içinde bir sembole dönüşme sürecini gösterir. Bu yemeklerin sofrada yeniden üretilmesi, aynı hikâyenin tekrar tekrar aktarılması anlamına gelir. Böylece yemek, hafızayı ve kültürel kimliği diri tutan bir ritüele dönüşür. Bu bağlamda hikâyeli yemek ve içecekler, Anadolu halk kültürünün anlatı, ritüel ve beslenme pratiklerini aynı düzlemde buluşturan eşsiz halkbilimi nesneleridir. Sofraya gelen her tabak, geçmişte yaşanmış bir olayı, bir geleneği, bir mizah unsurunu veya bir

toplumsal deneyimi bugüne taşır. Dolayısıyla bu yemekler, bir tek doyurmayı değil, anlatmayı; sadece beslemeyi değil, hatırlatmayı; yalnızca sofrayı değil, hafızayı da kuran kültürel bir form olarak okunmalıdır.

Sivas'tan Bir Mutfak Mirası: Uğut'un Geleneksel Hazırlanışı

Uğutun hazırlanması sabır ve hassasiyet gerektiren titiz bir süreçtir. Süreç, beş kilo zerin buğdayının iyice yıkanmasıyla başlar. Daha sonra delikli bir bez veya telis çuval içine yerleştirilir. Bu çuval serin bir ortamda asılıp eyer benzeri bir pozisyonda dinlenmeye bırakılır. On gün boyunca buğday, hassas çiçek sulama işlemine benzer şekilde sulanır. Bu süre zarfında buğday filizlenmeye başlar ve bir-iki santim uzunluğuna ulaşır. Filizler bu aralığın ötesinde büyürse, buğday artık uğut hazırlamak için uygun olmayacaktır. On gün sonra filizlenmiş buğday büyük bir leğene veya hamur teknesine aktarılıp bir tokmakla ezilir. Buğday dövüldükçe sıvı içeriği açığa çıkar ve bu sıvı, ezme işlemi devam ederken ayrı bir kapta toplanır. Çıkarılan buğday sıvısı daha sonra bakır bir tencereye alınıp pekmez üretimine benzer şekilde kaynatılır. Kaynatma içeren tüm geleneksel pişirme işlemlerinde olduğu gibi yüzeyde oluşan köpük (kef) düzenli olarak alınmalı ve atılmalıdır. Devamlı karıştırılması gerekir; ancak yanmış kalıntılar lezzeti olumsuz etkileyebileceğinden tencerenin dibinden kazımaktan kaçınmak çok önemlidir. Pişirme işlemi, uğutun rengi bala benzer bir tona dönüştüğünde sona erer ve bu noktada ısı kapatılır. Uğut çorbası, yerel sözlü geleneklerde ve belgelenmiş kaynaklarda yansıtıldığı gibi kültürel ve tarihi bir öneme sahiptir. *Dünden Bugüne Zara* adlı eserde atıfta bulunulan tarihi bir anekdot, Akörenli Yusuf Çınar tarafından paylaşılan bir anıyı anlatmaktadır. Buna göre, Hafik'in Ornovut köyünden milletvekili olan İsmail Uğur, Türkiye Cumhuriyeti'nin ilk yıllarında Mustafa Kemal Atatürk'e köylerde hazırlanan bir kavanoz uğut tatlısı hediye eder. Atatürk tatlının tadına baktıktan sonra içindekileri sorar. Filizlenmiş buğdaydan yapıldığını öğrenince, beraberindeki milletvekillerine dönerek "Buğdaydan tatlı yapmasını bilen köylülerimiz, her zorluğun üstesinden gelebilecek zekâ ve kabiliyete sahiptir" dediği rivayet edilir (Dağdeviren, 2005).

Uğut çorbası, tarihsel öneminin ötesinde, yerel gelenekler içinde manevi ve toplumsal bir yön de taşır. Uğut çorbasını hazırlayıp komşularına dağıtanların ödüllendirileceğine dair yaygın inanış, Anadolu toplumlarında cömertliğin, sosyal dayanışmanın ve ortak kültürel mirasın önemini pekiştirir. Uğut, tamamen filizlenmiş buğdaydan üretilen, besleyici ve enerji verici özellikleriyle öne çıkan bir gıdadır. Bu yönüyle, bireyin temel biyolojik ihtiyaçlarına -özellikle kış aylarında enerji ihtiyacına- doğrudan yanıt verir. Uğutun bir "hayatta kalma stratejisi" olarak da görülebileceğini söylemek gerekir.

Çorbayı hazırlamak oldukça karmaşık, sabır gerektiren ve ustalık isteyen bir iştir. Bu süreç, sözlü kültür aracılığıyla kuşaktan kuşağa aktarılır. Ölçülü sulama, ezme, kef alma ve sürekli karıştırma gibi aşamalar, teknik bilgiyle birlikte kültürel değerlerin aktarımını da içerir. Bu yönüyle, folklorun "eğitici" işlevi ön plana çıkar. Ayrıca bu yemeğin hazırlanması ve dağıtılması manevi bir anlam da taşır. Paylaşan kişinin ödüllendirileceğine dair inanç, yemeği kutsal bir boyuta taşır. Uğutun Atatürk'e sunulmuş olmasıyla ilişkilendirilen anlatı, bu yemeği yerel bir lezzet olmaktan çıkarıp ulusal bir sembol haline getirir. Atatürk'ün buğdaydan tatlı yapan köylüleri "zeki ve becerikli" olarak tanımladığı anekdot, yemeğin kültürel temsil işlevini ortaya koyar.

Bozulmuş mu Olgunlaşmış mı: Maya (Yeşil Domates) Kavurması

Yemeğin yapımı için yeşil domatesler büyük bir kaba alınıp nohutla karıştırılmış bir litre tuzlu suya batırılır. Kabın ağzı sıkıca kapatılır ve yirmi gün mayalanmaya bırakılır. Bu sürenin sonunda mayalanmış domatesler sıvıdan çıkarılarak küçük, eşit büyüklükte parçalar halinde doğranır. Benzer şekilde soğanlar da doku ve lezzette tutarlılık sağlamak için ince ince doğranır. Pişirme işlemi sırasında önce bir tencerede tereyağı eritilir, doğranmış soğanlar eklenir ve pembeleşene kadar sotelenir. Soğanlar istenen renge ulaştığında, fermente edilmiş yeşil domatesler (maya) eklenir ve yüksek ateşte kısa bir süre karıştırılarak kızartılır. Sonra fermantasyon sıvısından iki fincan tencereye eklenir ve kapak sıkıca kapatılır. Yemek kısık ateşte otuz dakika pişirilir. Son aşamada tuz eklenip ateşten alınmadan önce karıştırılır. Beş dakika dinlenmeye bırakılarak tatların tamamen gelişmesi sağlanır. Servis etmeden önce üzerine ince kıyılmış maydanoz serpilerek yemeğin hem tat profili hem de görsel çekiciliği artırılır. Maya kavurması, sıcak veya soğuk olarak tüketilebilir. Geleneksel mutfak bilgisine göre, mayalı kavurmanın en iyi lezzeti yeşil domateslerin yirmi gün boyunca fermente edilmesiyle elde edilir. Fermantasyon sürecinden arta kalan nohutlu su atılmayıp ekmek yapımında yeniden kullanılabilir. Bu sıvı, mısır ve buğday unu ile birleştirilerek sert bir hamur haline getirilir, odun ateşinde pişirilmeden önce üç saat dinlendirilir. Elde edilen ekmek, genellikle kahvaltıda tüketilen ve maya kavurmasına eşlik eden besleyici ve kültürel açıdan önemli bir temel gıda maddesi olarak kabul edilmektedir. Bununla birlikte, ekmeğin yüzeyine yağ sürülmemesi tavsiye edilir; çünkü bu, ekmeğin doğal tadını azaltabilir ve amaçlanan lezzet profilini değiştirebilir. Bartın'da yeşil domates tüketimine ilişkin yaklaşık yüz, yüz elli yıl öncesine dayanan ilgi çekici bir tarihsel anlatı da mevcuttur. Bu dönemde domatesler henüz yeşilken hasat edilir ve genellikle pişirilir ya da turşusu yapılırdı. Eğer domatesler olgunlaşmaya bırakılır ve kırmızıya dönerse yenmezdi. Yerel inanışa göre, domatesler yeşilden

kırmızıya dönüştüğünde bozulmuş, çürümüş ve tüketime uygun olmayan bir hale gelmiştir. Sonuç olarak, kırmızı domatesler atılır. Ancak bu algı, Rumeli'den gelen göçmenlerin el değmemiş kırmızı domatesleri toplayıp tüketmeye başlamasının ardından yavaş yavaş değişir. Bu uygulamayı şaşkınlıkla izleyen Bartın halkı, "bozulmuş domates" olarak gördükleri domatesleri tüketmenin zehirlenmeye ya da hastalığa yol açacağını düşünüyordu. Fakat Rumeli göçmenlerinin sağlık üzerinde herhangi bir olumsuz etki göstermemesi üzerine yerel halk, tutumunu yeniden gözden geçirir ve sonunda kırmızı domates yeme alışkanlığını kendisi de benimser (Dağdeviren, 2005).

Maya kavurması geleneği işlevsel kuram çerçevesi içinde ele alındığında hem kolektif kimlik aktarımına hizmet eden hem de beslenme kültürünü düzenleyen çok yönlü bir uygulama olarak değerlendirilebilir. Yeşil domateslerin fermantasyon yoluyla mayalandırılması, geleneksel bilgi sistemlerinin, yerel takvimlerin ve kuşaktan kuşağa aktarılan mutfak pratiklerinin yaşatıldığı bir alandır. Fermantasyonun sonunda elde edilen ürün yalnızca bir yemek değil, bir kimlik göstergesidir. Tarihsel anlatıda kırmızı domatesin "bozulmuş" olarak algılanması, gıda üzerinden kurgulanan sembolik bir korkuyu yansıtır. Bu korku, toplumun gıda güvenliğini sağlamak ve grup içinde ortak bir mutfak normu oluşturmak adına geliştirdiği savunma mekanizmalarından biridir. Maya kavurması geçmişi bugüne taşıyan, kültürel sınırları belirleyen ve toplumun kendi değerlerini yeniden ürettiği canlı bir kültürel metindir.

Kül Altında Saklı Lezzet: Hırsız Kebabı

Yerel adı Rumca "kleftico", Türkçedeki karşılıkları ise *kuru kebap, panayır kebabı, fırın kebabı, küp kebabı* olan hırsız kebabı; Kıbrıs mutfağına özgü bir oğlak eti yemeğidir. Tarifin merkezinde, doğal malzemeler ve sabırlı pişirme süreci yer alır. Genellikle yirmi santim boyutlarında parçalanan oğlak eti, normalin üzerinde tuzlanarak ön işlemden geçirilir. Pişirme işlemi için keçiboynuzu ağacına ait dallar seçilir. Bu dallar yapraklı olmalıdır. Dallar örülerek doğal bir "kafes" oluşturulur, bu kafesin içine tuzlanmış etler yerleştirilir. Üstü yine dallarla kapatılır. Ateşi sönmüş ve iyice köz halini almış odun fırınının iç kısmına, özellikle hava almayacak biçimde yerleştirilerek üç saat kadar pişirilir. "Hırsız kebabı" adlandırması, tarihsel bir söylenceye dayanmaktadır. Buna göre, dağlarda keçi ya da koyun çalan kişiler, yakalanmamak adına etleri yer altına açtıkları çukurlarda pişirmekteydi. Etlerin üzeri yaprak, dal ve toprakla örtülmekte, pişirme işlemi dışarıdan fark edilmeyecek biçimde gerçekleştirilmekteydi. Acıkan kişiler ellerini dar bir açıklıktan çukura uzatarak sıcak et parçalarını tüketmekteydi. Bu bağlamda yemek, zorunluluktan doğmuş bir saklama ve

paylaşma pratiğidir. Günümüzde, özellikle panayır ve pazar günlerinde köylerde yapılmakta, fırınlarda ya da tepsilerde satılmaktadır. Bazı bölgelerde geleneksel olarak duvara gömülü küp fırınlarda pişirilmeye devam edilmektedir (Dağdeviren, 2006). Bu yönüyle geleneksel bilgi aktarımının hem de bölgesel kimliğin taşıyıcısı olma özelliğini sürdürmektedir.

Hırsız kebabı; Kıbrıs'ın tarihine, ekolojik ve toplumsal dokusuna derinlemesine işlemiş kültürel bir eserdir. Keçiboynuzu ağacının yapraklı dallarından oluşan bir kafes içine konulan ve kapalı, kor dolu fırınlarda keçi etiyle hazırlanan yemek, çevresel kısıtlamalara ve sosyal gizliliğe adaptasyonu yansıtmaktadır. Yemeğin, çobanların ya da hırsızların çalıntı hayvanları fark edilmemek için yeraltı çukurlarında pişirdiği anlatılara dayanan kökeni, tarihsel olarak köklü bir hayatta kalma stratejisini ortaya koymaktadır. Eti yavaşça ve gizlice, dalların ve toprağın altına saklayarak pişirmek, zor zamanlarda ya da kanun dışı varoluşlarda hem gizlenmeye hem de beslenmeye olanak tanımaktadır. Bu anlamda yemek, kültürel olarak onaylanmış bir direniş ve beceriklilik yöntemidir. Tarif ve teknikleri nesilden nesile aktarıldığı için -özellikle gizleme ve ortak paylaşım sembolizmi- pratik ve kültürel bilginin aktarılması için bir araç işlevi görür. Gizli et pişiren hırsızların hikâyesi, birbirine sıkı sıkıya bağlı kırsal topluluklarda kıtlık, ustalık ve paylaşılan kaynaklarla ilgili ahlaki dersleri yankılar.

Günümüzde hırsız kebabı hâlâ Kıbrıs köylerinde pazar günleri ve festivallerde, genellikle duvara gömülü geleneksel toprak fırınlar kullanılarak hazırlanmaktadır. Bu uygulamanın modern bağlamlarda korunması, özellikle küreselleşme ve kentleşmenin ortasında kültürel mirasın bilinçli bir şekilde savunulmasını yansıtmaktadır.

Ninenin Ellerinden: Gavıt-Bal

Gavıt-bal yemeğinin lezzet ve dokusu için, tüm malzemeler o yılın mahsulünden hasat edilmiş olmalıdır. Keçiboynuzu hariç her bir malzeme havan ve tokmak kullanılarak tek tek dövülür. Keçiboynuzunun yumuşaması için üç dakika kaynar suda bekletilir, ikiye bölünerek tohumları çıkarılır. Tohumlar ileride bir yemekte kullanılmak üzere bir kenara ayrılır. Keçiboynuzu ince ince doğrandıktan sonra macun kıvamına gelene kadar havanda dövülür. Dövülen malzemeler bir tepside birleştirilip burada iyice yoğrulur. Gerekirse, istenen kıvamı elde etmek için az miktarda su eklenir. Karışım avuç içinde bastırılarak şekillendirilebilir veya küçük porsiyonlar halinde yuvarlanabilir. Son olarak, hazırlanan parçalar servis edilmeden önce cevizle süslenip yenir. Yemek, dul kadınlar ve büyükanneler tarafından torunlarına hazırlanır ve servis edilirken genellikle eğlenceli etkileşimler yaşanır. Buna karşılık torunlar esprili bir şekilde “Anneanne, sen dedeme gavıt yedirir miydin?” diyerek yemekle iç içe geçmiş sosyal ve ailevi bağları pekiştirirler (Dağdeviren, 2006). Çoğunlukla dul ya da yaşlı kadınlar tarafından hazırlanan

Alanya'ya ait bu yemek pratiği, toplumsal bağ kurma ve hatırlama ihtiyacına cevap verir. Elle dövmek ve şekillendirmek gibi zaman alan adımları içeren hazırlığı; hikâye anlatımı, kahkaha ve anıların paylaşımı için zaman tanır. Böylece gavıt-bal hem sevgi hem de ritüele dayanan bir hafıza çalışması biçimine dönüşür.

Yemekte *keçiboynuzu, göce ve çöğre* gibi yöreye özgü malzemelerin kullanımı, ekolojik bilgi ve mutfak özgünlüğünü yansıtmaktadır. Özenli hazırlama yöntemi ve yerel hasada yapılan vurgu, bölgesel kimliği pekiştirir. Yemek tarifinin büyükannelerden torunlara aktarılması bir tür gayri resmi eğitimi temsil eder. Çocuklar sadece tarifin kendisini değil, sürece dahil olan değerleri, mizahı ve sosyal rolleri de öğrenirler. "Anneanne, sen dedeme gavıt yedirir miydin?" gibi aile yorumları, üstü kapalı da olsa, sosyal yansımanın eğlenceli biçimleridir. Bu ifadeler hem toplumsal cinsiyet rollerini sürdürür hem de aile dinamiklerini neşeli bir şekilde müzakere etmek için bir alan sağlar. Gavıt-bal hazırlama ve tüketme eylemi genellikle mizah, alay ve kahkaha içerir ve günlük stresten geçici bir kaçış sağlar.

Kolaylığın ve Zekânın Hikâyesi: Kabune

Kabune pilavının hazırlanmasına etin su eklenmeden önce kısmen pişirilmesiyle başlanır. Kaynatma aşamasında oluşan yüzey köpüğünün alınması çok önemlidir. Et tamamen piştikten sonra süzülür, suyu ise daha sonra kullanılmak üzere saklanır. Bakır bir tencerede, doğranmış soğanlar önce yağsız olarak sotelenir, tereyağının yarısıyla kızartılmadan önce doğal nemlerini salmalarına izin verilir. Daha sonra süzülmüş et, soğanların üzerine eşit olarak dağıtılır ve bolca tuz serpilir. Bu arada pirinç bir saat kaynar suda bekletilir. Düzgün bir doku sağlamak için pirinç durulanır ve on-on beş kez tekrar tekrar yıkanarak tuzu giderilir. Kıvamı korumak adına her zaman aynı yönde karıştırılır. Hazırlandıktan sonra pirinç tenceredeki malzemelerin üzerine serilir, ayrılmış kaynar et suyu ilave edilir ve sıvı seviyesinin pirincin yaklaşık bir santim üzerine ulaşması sağlanır. Gerektiğinde ilave tuz eklenip tencere on dakika orta ateşte tutulur. Daha sonra pilavın kapağı kapatılıp kısık ateşte sıvı tamamen emilene kadar pişirilir. Pirinç suyunu tamamen çektiğinde kalan tereyağı ayrı bir tavada altın rengini alana kadar eritilip pilavın üzerine gezdirilir. Daha sonra tencere ateşten alınır, kapağı açılır ve bir havluyla örtülerek otuz dakika dinlenmeye ve buhara bırakılır. Tamamen demlendikten sonra dikkatlice büyük bir servis tepsisine ters çevrilir. Lezzeti arttırmak için üzerine karabiber serpilir ve yemek sıcak olarak servis edilir. Isparta ve çevresinde yaygın olarak sevilen bir yemek olan kabune, kökenine ilişkin çeşitli halk anlatılarıyla anılır. Bu anekdotlardan biri, bir gelin ve kayınvalidesinin sinemaya gitmeden önce yemek hazırlamayı unuttukları bir olaydır. Unuttuklarını fark eden kayınvalide endişesini dile getirerek "Ne yapacağız?" diye sorar. Buna

karşılık gelin, “Merak etme, ben hallederim” diyerek onu rahatlatır. Eve döndükten sonra gelin mutfağa girip bir önceki günden kalan et ve nohut yemeğini yeniden pişirir, üzerine pirinç serer ve malzemelerin birbirine karışması için tencerenin üzerini kapatır. Bu yöntemi gözlemleyen kayınvalide yemeğin nasıl olduğunu sorduğunda gelin, “Anne bak, ben de böyle bir şey yaptım” diye cevap verir. Doğaçlama karşısında şaşıran kayınvalide, “Gı bu ne?” yanı “Kız bu ne?” diye sorar. Böylece yerel anlatılarda yemek kabune olarak anılmaya başlar (Dağdeviren, 2006). Bu anekdot, kabunenin pratik ve becerikli doğasını vurgulamakta, bir kolaylık yemeği olarak kökenini ortaya koymaktadır.

Kabuneye bakarak doğaçlama yiyeceklerin bile nasıl sosyal, psikolojik ve sembolik anlamlar kazanabildiği görülebilir. Kabune, sosyal bir boşluğa -hazır bir yemeğin yokluğuna- verilen spontane bir mutfak tepkisi olarak anlamlı bir yemek geleneğine dönüşmektedir. Yemek, kadınların ev içi alanlardaki becerikliliğini ve eylemliliğini yansıtmakta; uyum sağlayabilirliği, verimliliği ve yetkinliği vurgulamaktadır. Pişmiş etin kullanılması, pirinçle kaplanması ve her şeyin buharda pişirilerek uyumlu bir bütün haline getirilmesi sayesinde kabune hem beslenme hem de ilişkisel ihtiyaçları karşılayarak geleneğin sınırları içinde sorun çözmenin bir sembolü haline gelir.

Kabunenin hikâyesi genellikle nesiller arasında paylaşılır. Pratik problem çözme ve ev sorumluluğu için bir model sağlar. Geleneğin sadece mirastan değil yenilikten de nasıl ortaya çıkabileceğini öğretir. Hikâye ailevi rolleri, özellikle de gelinin sembolik bir ev içi sınavda beklentileri karşılama yeteneğini pekiştirir. Kayınvalidenin onayı, sosyal normları ve beklentileri incelikle teyit eder. Sinema ve beklenmedik misafirler etrafında şekillenen mizahi ve hafif bir başlangıç hikayesi, gerilimi dağıtan ve günlük başarıyı kutlayan, aile dinamiklerinde duygusal rahatlama sağlayan ilişkilendirilebilir bir anlatı sağlar.

Bir Yudum Bahar, Bir Damla Gözyaşı: Kenger Çorbası

Bingöl ve çevresine ait bir yemek olan kenger çorbasının hazırlanışı, iki litre su ile iki kuru kemiğin orta ateşte kaynatılmasıyla başlar. Kaynatma işlemi sırasında yüzeyde bir köpük tabakası oluşursa, et suyunun berraklığını ve saflığını sağlamak için dikkatlice çıkarılmalıdır. Dikenli bir yabani bitki olan kenger, titiz bir temizlik gerektirir. Dikenler tamamen çıkarılır ve bitki parlak, temiz bir görünüme ulaşana kadar bol suda iyice yıkanır. Hazırlandıktan sonra, ince kıyılmış kenger, iki yüz gram kurut (kurutulmuş yoğurt) ile birlikte kaynayan et suyuna eklenir. Daha sonra bir saat kaynamaya bırakılır. Bu aşamada, yemek pişirme geleneğinde kültürel öneme sahip bir deyim olan “pepuğ pepuğ pepuğ” söylenirken yüz gram arpa unu çorbaya katılır. Ardından iki yüz gram tutmaç (bir tür el yapımı erişte) ve önceden ayrı bir

tavada eritilip kızdırılmış yüz gram tereyağı eklenir. Son olarak, yirmi beş gram anık eklenerek çorbanın aroması artırılır. Kenger çorbası, kültürel anlatılar ve toplumsal paylaşım pratikleriyle köklü bir geçmişe sahiptir. Bu yemekle ilişkili yaygın olarak bilinen bir gelenek, en az üç komşu haneye dağıtılmasıdır. Kenger çorbası ile bağlantılı iyi bilinen bir anlatı, iki yetim kardeş ve üvey annelerinin trajik hikayesini aktarır. Buna göre, üvey anne çocuklara kenger toplamak için tarlaya gitmelerini söyler ve onlara "Bahar geldi; gidin kenger toplayın ki bu akşam çorba hazırlayıp tadını çıkaralım" der. Çocuklar bitkiyi toplayıp eve dönmek için uzun bir yolculuğa çıkarlar. Dönüşleri sırasında kenger taşıyan kardeş, susuzluğunu gidermek amacıyla bir su kuyusunun yanında durur. Acıktığını hissedince çantasından bir şeyler yemeye çalışır ama tüm kengerin yok olduğunu görür. Kız kardeşi onu kengerleri yemekle suçladığında ısrarla, "Ben yemedim. Eğer bana inanmıyorsan, midemi aç ve kendin gör." der. Şüphe ve hayal kırıklığına uğrayan kız kardeş, kardeşinin midesini bıçakla kesip açar; ancak boş olduğunu fark eder. Torbayı incelediğinde, altının deliklerle dolu olduğunu görür. Yani kenger bilmeden yol boyunca düşmüştür. Keder ve pişmanlık içinde kalan kız kardeş Allah'a dua ederek şöyle yalvarır: "Lütfen beni bir kuşa dönüştür ki, kaybettiğim kardeşim için ötüp ağıt yakabileyim; çünkü artık eve dönmeye dayanamıyorum." Kızın üzüntüsüne karşılık olarak Allah onu bir guguk kuşuna dönüştürür ve o zamandan beri guguk kuşlarının her bahar kenger bitkisi çıkana kadar öttüğüne ve mevsim geçtikçe sustuğuna inanılır (Dağdeviren, 2007).

Kenger çorbası bir tek baharın gelişini işaret eden mevsimlik bir yemek değil; kayıp, yenilenme ve ortak sorumluluk temalarına verilen toplumsal bir yanıt olarak yapılmaktadır. Hazırlama ritüeli -pişirme sırasında "pepuğ pepuğ pepuğ" diye seslenilmesi ve çorbanın en az üç komşu haneye dağıtılması- hem sürekliliği hem de kolektif etiği ifade etmektedir. Dahası, öksüz çocukların halk anlatısı çorbayı, özellikle de ilkbaharda guguk kuşunun ötüşüyle ilişkilendirerek; pişmanlık, ahlaki öğrenme ve ruhsal dönüşümün mutfakta bir ifadesine dönüştürür.

Çorbayı diğer üç hane ile paylaşma kuralı, mevsimsel geçiş sırasında cömertlik normlarını onaylayarak misafirperverliği, karşılıklı bağlılığı ve toplumsal etiği pekiştirir. Kardeşlerle ilgili anlatı, çocuklara yalnızca gerçeğe saygı duymayı ve dikkatli olmayı öğretmekle kalmamakta, onları keder, sonuç ve affetmeyle de tanıştırmaktadır. Kültür, yemek geleneklerine ahlaki dersler yerleştirerek ve yemek hazırlamayı toplumsal görevlerle ilişkilendirerek, kengerin nasıl temizlendiğinden çorbanın kiminle paylaşıldığına kadar bireysel davranışları şekillendirir. Guguk kuşuna dönüşen kızın hikayesi kolektif keder ve kefareti kapsar, kaybın işlenmesi için mitik bir yapı sunar. Böylece, acının ritüelleştirildiği ve güvenli, tanıdık bir bağlamda serbest

bırakıldığı bir araç haline gelir. Kenger çorbası, birbiriyle örtüşen birçok işlevi yerine getirir: bedeni besler, kalbi eğitir, topluluğu birleştirir ve kenger yeniden ortaya çıkana kadar tepelerde yankılanan guguk kuşu gibi hüzne ses verir.

Halk Yemeklerinde Emeğin Gölgesi: Abdigor (Kör Abdi Köftesi)

Abdigor köftesinin hazırlanışı, sinirlerinden tamamen arındırılmış etin tahta tokmakla taş üzerinde dövülmesiyle başlar. Bu işlem sırasında et, iki saat tokmaklanarak macun kıvamına getirilir. Yoğun fiziksel çabayla elde edilen bu kıvam, köftenin süngerimsi yapısını oluşturan temel unsurdur. Rendelenmiş soğan suyu, tuz ve karabiber eklenerek köfte harcı yoğrulur ve yumurta büyüklüğünde parçalar elde edilir. Ayrı bir kapta yumurtalar çırpılır, köfteler bu karışıma batırılarak bir saat süreyle terbiyelenir. Köfteler, kaynar suya atıldıklarında yüzeye çıkarsa piştiği anlaşılır, kevgirle alınarak servise hazır hâle getirilir. Eşlikçi olarak sunulan pilav için, iyice yıkanmış pirinç kaynar suda beş saat bekletilir. Süzülen pirinç, haşlanmış köftelerle birlikte pilav tenceresinde kısık ateşte demlenir. Son aşamada pilav tereyağı ile çevrilip köftelerle birlikte servis edilir. Bu yemeğin en karakteristik özelliği, köftenin iç kısmındaki lifsi yumuşaklık ve sinirsiz dokudur. Bunun bir tek taşta tokmaklama yöntemiyle elde edilebileceği belirtilmektedir. Rivayete göre, bu yemek ilk kez İshak Paşa'nın babası olan Kör Abdi için hazırlanmıştır. Midesi hassas olan Kör Abdi, sinirsiz etten yapılan bu özel köfteyle sağlığına kavuşmuş ve yemek onun adıyla anılmıştır. "Gor" kelimesi Kürtçede "kör" anlamına geldiğinden, bu yemeğe abdigor köftesi adı verilmiştir (Dağdeviren, 2008).

Ağrı Doğu Beyazıt'a ait abdigor köftesi, fiziksel emekle şekillenen bir yemek olmaktan öte, halk anlatılarıyla anlam kazanmış, beden ve toplumu aynı sofrada buluşturan bir kültürel formdur. Köftenin taşta dövülerek hazırlanması, bedenin yemeğe katılımının ve emeğin toplumsallaşmasının görünür hâlidir. Sıradan günlerin ötesinde düğün, şölen ve hastalık sonrası şifa ritüeli olarak sunulmasıyla, toplumsal dayanışmanın yeniden üretildiği törensel bir araca dönüşür. Sofraya gelen yalnızca köfte değildir; geçmişin hikâyesi, yerel kimlik ve ataerkil hafızanın misafirliğidir. Sözlü gelenekte, köftenin "Kör Abdi" ye şifa buldurmasıyla ilişkilendirilen anlatı, bireysel deneyimi kolektif bilgiye dönüştürme işlevine hizmet eder. Bu yönüyle yemek, fiziksel sağlığı da kültürel hafızayı da iyileştirme ve yeniden canlandırma işlevi görmektedir. Taşta dövülme süreci ise yemeğin üretiminde kullanılan bedensel yoğunlukla birlikte, emeğin kutsanması anlamını taşır.

Sarmadan da Lezzet Olur: Kör Dolma

Erzincan'ın Eğin yöresine özgü olan kör dolma için elli gram tereyağında iki adet ince doğranmış soğan kavrulur. Bir su bardağı yeşil mercimek, önceden kavrulmuş yüz elli gram kuşbaşı et ve tuzlu suda bekletilmiş, ince kıyılmış asma yaprakları eklenir. Bu bileşenler orta ateşte karıştırılarak on dakika kadar pişirilir. Devamında tercih edilen baharatlar ve bir litre su ilave edilip kısık ateşte bir saat pişmeye bırakılır. Pişirme süresinin son on dakikasında, lezzet katmak amacıyla bir çay bardağı ev yapımı üzüm sirkesi yemeğe eklenir. Ocaktan alındıktan sonra lezzetlerin bütünleşmesi için üzeri kapalı biçimde yirmi dakika dinlendirilir. Yemek geleneksel dolma yapım sürecinden farklı olarak sarma işlemi olmaksızın hazırlanır. Kör dolma, ismini yörede anlatılagelen bir hikâyeye borçludur: Görme engelli bir ailenin geleneksel dolma yapamaması sonucu geliştirdiği bu pratik tarif, zamanla toplum tarafından "kör dolma" olarak anılmaya başlanmıştır (Dağdeviren, 2008).

Kör dolma, işlevsel halkbilimi kuramı bağlamında değerlendirildiğinde hem beslenme amacı taşıyan pratik bir yemek hem de kültürel hafızada yer edinmiş bir anlatının ürünü olarak öne çıkar. Görme engelli bireylerin geliştirdiği bu tarifin toplumda kabul görmesi, duygusal bir kapsayıcılığı temsil eder. Bu durum; yemeği dayanışma, empati ve kültürel aidiyet gibi değerlerle bütünleştirir. Sarma işlemi olmaksızın yapılan bu dolma, ayrıca yoğun emek isteyen tariflerin erişilebilir alternatiflerinin temsilidir. Bu yönüyle halk mutfağındaki adaptasyon kabiliyetinin de bir örneğidir.

Mutfakta Panik, Sofrada Hikâye: Şaştım Aşı

Kırşehir'in Kaman ilçesinde yapılan ve halk arasında "şaştım aşı" olarak bilinen yemek hem özgün hazırlama tekniğiyle hem de ardındaki anlatısıyla dikkat çeker. Tarifin uygulaması, yarım kilo soğanın ince ince doğranarak kendi suyunu salması ve köy tereyağı ile pembeleşinceye kadar kavrulmasıyla başlar. Pembe bir renk elde edildikten sonra, karışıma yerel köy bulguru eklenir. Bulgurlar soğanla bütünleşinceye kadar kavrulur, baharatlarla zenginleştirilir ve soğuk su ilavesiyle kontrollü biçimde pişirilir. Devamlı karıştırma işlemiyle yemek, çorba benzeri ama taneli bir kıvam kazanır. Son dokunuşta sahanlara alınan yemek, limon ve maydanozla süslenerek servis edilir. Bu yemeğin kültürel değeri, anlatısıyla daha da güçlenir. Rivayete göre, kayınvalidesinin yemek beklentisi karşısında ne yapacağını bilemeyen bir gelin, eldeki malzemelerle doğaçlama bir tarif geliştirir (Dağdeviren, 2009). Dengesini kaybettiği an yaşadığı panikle birlikte verdiği zeki ve duygusal tepki hem bir çatışmayı yumuşatır hem de kalıcı bir yemeğin halk belleğine kazınmasını sağlar. Bu anlatı, kadın yaratıcılığının ve mutfakta geliştirilen çözümcül yaklaşımın folklorik bir tezahürüdür.

Yemek, özellikle kırsal tarım işçiliğine uygun, kalori alımını en üst düzeye çıkarmak için hazırlanan temel malzemeler -soğan, bulgur ve tereyağı- aracılığıyla beslenme sağlar. Ancak yemeğin ikincil işlevi, ailevi gerilim ve ev içi beklentilere bir yanıt olarak gerçek folklorik kavrayışı kazandırır. Yeni evli bir gelin, kayınvalidesinin mutfakla ilgili beklentileri altında baskı hissederken istemeden bir yemek ortaya çıkarır. Ancak bu yemek kabul görmekle kalmaz, gelinin o an yaşadığı duygusal dürüstlükten ("şaştım" demesinden) dolayı isimlendirilerek hafızalara kazınır. Böylece yemek, katı ailevi hiyerarşiler içinde duygusal bir ifadenin aracı haline gelir. Bilhassa ikincil toplumsal konumlardaki kadınlar için alçakgönüllülük, zekâ ve uyumluluk değerlerini teşvik eder. Yemek aracılığıyla güç dinamikleri incelikli bir şekilde müzakere edilir; panik gurura, başarısızlık folklora dönüşür. Dolayısıyla şaştım aşı nesiller arası gerilimi, doğaçlama gelişen yeniliği ve duygusal hakikati içinde barındıran anlatısal bir yemek eseridir, denilebilir.

Dikenli Ferahlık: Kıllı Yemiş Şerbeti

Dikenli meyve (muhtemelen dikenli incir, halk arasında "frenk inciri" olarak da bilinir) ile hazırlanan şerbet, doğrudan doğayla kurulan bir ilişkiyi, dikkat ve sabır gerektiren dönüştürme süreciyle birleştirir. Antalya çevresine ait bu içecek, dikenli kabuğun altındaki tatlı özün, zahmetli ama ustaca bir hazırlıkla soğuk bir ferahlığa dönüştürülmesini simgeler. Hazırlık süreci, meyvelerin dikkatlice yıkanması ve bir saat suda bekletilmesiyle başlar. Bu işlem, kabuktaki ince dikenlerin yumuşamasını sağlarken, olası tahriş riskini azaltır. Ardından, her meyvenin uçları kesilip merkezi boyunca sığ bir çizik atılır. Bu noktada eldiven kullanılması önerilir, zira meyvenin dikenleri ciltte kaşıntı yaratabilir. Meyveler ikiye ayrıldıktan sonra iç kısımları kaşıkla dikkatlice kazınarak geniş bir kaba alınır. Toplanan posa üzerine şeker serpilir ve karışım tahta bir tokmak yardımıyla uzun süre dövülerek özlerin birbirine karışması sağlanır. Bir saat süren bu işlem, meyvenin doğal aromasını ortaya çıkaran temel aşamalardan biridir. Elde edilen karışım, iki aşamalı süzme işlemine tabi tutulur. Önce suyun yarısı eklenerek ilk süzme yapılır, kalan su ilave edilerek liflerden tamamen arındırılır. Ortaya çıkan sıvı cam bir damacanaya aktarılır, kapağı sıkıca kapatılıp kuvvetle çalkalanır. Şerbetin derinlik kazanması için altı gün boyunca serin bir ortamda bekletilmesi tavsiye edilir. Bazı bölgelerde, lezzet yoğunluğunu artırmak adına dikenli meyve kabukları ayrıca kaynatılır ve elde edilen öz, şerbete dahil edilir. Uyuz olunan kaynanaya, kıllı yemişin kıllarından şerbetin içine koyulup içirilmesi tavsiye olunur. Anadolu'nun yüksek dağ köylerinde yetişen "kıllı yemiş", yüzyıllardır halkın sofrasında kimi zaman meyve, kimi zaman da serinletici bir şerbet olarak yer alır. Ancak bu mütevazı bitkinin, yüzeyini kaplayan ince tüyleriyle insanoğlunun başı derttedir. Zira o tüyler,

dikkatsiz elleri cayır cayır yakan, kaşındıran, sanki doğanın küçük bir şakası gibi teni sızlatan dikenimsi yapılardır. Yöre halkı, bu özelliği hem ciddiyetle anar hem de mizaha dönüştürür. Anlatılır ki, bir vakitler bilmeyen bir köylü, meyvenin kabuğunu soymadan yemeye kalkmış. Kısa süre içinde bedeni iğne gibi batan kaşıntılarla dolmuş, yerinde duramaz olmuş. O günden sonra köylüler, bu olayı hem bir uyarı hem de bir gülmeceye dönüştürmüşler. Bir başka söylenceye göre, gençler aralarında şaka olsun diye meyvenin dikenlerini küçük torbalara doldurur, boşalan torbayı şişirip gizlice arkadaşlarının sırtında patlatırlarmış. Torbanın içindeki tüyler tene değdiği anda, zavallı kurban günlerce kaşınır ne oturabilir ne kalkabilirmiş. Köylüler bu durumu, doğanın insana sabrı öğretme biçimi olarak yorumlamış: "Kıllı yemişi bilmeden elleyen, on gün boyunca kendiyle uğraşır," derlermiş. (Dağdeviren, 2010).

Bu meyvenin çevresinde şekillenen halk mizahı, onun fiziksel özelliklerinden doğrudan beslenir. Kabuğundaki dikenler, yanlışlıkla tüketildiğinde ya da ciltle temas ettiğinde yoğun kaşıntıya neden olur. Bu durum, yerel halk arasında özellikle çocuklar ve gençler arasında mizah unsuru haline gelmiştir. Torba içine konan dikenli meyvelerin sırtlara atılması gibi hafif şaka pratikleri, meyvenin gastronomik varlığını gündelik eğlenceye taşıyan folklorik örneklerdendir. Öncelikle biyolojik işleviyle serinletici ve susuzluğu giderici yönü öne çıkar. Ayrıca bir "toplumsal bağ" aracıdır. Meyvenin zahmetli işlenme süreci, doğaya karşı bilgi birikimi ve beceri gerektirir. Bu bilgi, kuşaktan kuşağa aktarılan sözlü kültür öğeleriyle taşınır. Böylece dikenli fizikselin yanında, kültürel olarak da "işlenmiş" hale gelir.

Her Mevsimin Yemeği: Ispanak Borani

Manisa ve çevresine ait ıspanak borani, Anadolu'nun geleneksel mutfak mirasında sık rastlanan, ancak sadeliği içerisinde bir kültürel anlatı barındıran bir yemektir. Temel bileşenleri olan ıspanak, sarımsak ve yoğurt ekonomik ve de besleyici bir bütünlük sağlar. Yemeğin özünde yer alan sarımsaklı yoğurt dokusu, bu sade yeşil yapraklı sebzenin doğallığını katmanlı bir tada dönüştürerek damakta hafif ama karakteristik bir lezzet bırakır. Hazırlık süreci, ıspanakların özenle ayıklanıp yıkanmasıyla başlar. Bu aşama, geleneksel mutfak disiplininin hijyenik ritüellerini yansıtır. Temizlenen ıspanaklar süzüldükten sonra tuz ilavesiyle kapağı kapalı bir tencerede buharda pişirilir. Bu yöntem, ıspanakların rengini ve besin değerini muhafaza ederken suya karışabilecek vitamin kayıplarını da minimuma indirir. Sarımsak, havanda ezilip yağa aktarılır, kısa süreli soteleme ile kokusunu yağın içerisine salar. Bu sarımsaklı yağ, pişmiş ıspanakların üzerine dökülerek karıştırılır. Yemeğe özgü karakteristik nitelik bu noktada gelişir, sarımsağın keskinliği ile ıspanağın yeşil yumuşaklığı dengelenir. Sonrasında ezilmiş sarımsak ile karıştırılan süzme veya kaymaklı yoğurt, yemeğin sıcaklığında hafif eriyerek homojen bir

lezzet örtüsü oluşturur. Borani, servis edildiğinde sıcak ya da ılık olabilir; ancak en yaygın ve sevilen hali, sarımsaklı yoğurdun üzerine döküldüğü, buharı henüz tüten taze bir tabaktır. Yemeğin düşük maliyetli oluşu, evlerde sıklıkla yapılmasını sağlamıştır. Bu durum bazı yörelerde evin erkeklerinin "Sabah borani, akşam borani. Anasını s….m bu evde duranı?" serzenişlerine ve esprili halk deyişlerine neden olmuştur (Dağdeviren, 2011).

Ispanak borani; besin değeri yüksek, kolay bulunabilir ve ekonomik oluşuyla evdeki bakım ekonomisine hizmet eder. Öte yandan, sık yapılmasından ötürü mizah unsuru hâline gelmesi, Bascom'un "eğlendirme" işleviyle de örtüşmektedir. Bu yemek, özellikle kırsal ev içi mutfaklarda kadın emeğini görünür kılar. Ispanakların ayıklanması, yoğurdun hazırlanması, sarımsağın ezilmesi gibi detaylı süreçler kadının mutfakta sahip olduğu teknik bilgi ve beceriyi yansıtır. Ayrıca yemeğin hafifliği ve sindirimi kolay yapısı, yaşlı ve hasta bireyler için de uygun olması yönüyle şifa rolünü almasına yol açar.

Ataerkil Gölgede Kadın Aklı: Kedi Batmaz (Pisik Papası)

Kedi batmaz, kırsal Anadolu mutfağında sade içeriği ve anlatısal derinliğiyle öne çıkan, ekonomik koşulların ve yaratıcılığın buluşma noktasında şekillenmiş bir yemektir. Un, su, tuz ve ceviz gibi temel malzemelerle yapılan bu yemek, besin değerinden çok, ardında taşıdığı simgesel anlamla değer kazanır. Hazırlanışı oldukça yalındır: Un, su ve bir tutam tuz genişçe bir tencerede homojen bir kıvam elde edilene kadar karıştırılır. Orta ateşte sürekli karıştırılarak pişirilen bu karışım koyu bir kıvama ulaştığında pişme süreci tamamlanmış sayılır. Elde edilen hamur kaşıkla şekillendirilerek bir servis kabına aktarılır. Aynı anda cevizler bir tavada hafifçe kavrulur ve tercihe göre rendelenerek yağda aroma kazanması sağlanır. Hazırlanan bu cevizli sos, hamurun üzerine dökülüp yemeğe son dokunuş yapılır. Yemeğin adı, sadece fiziksel bir özellikten (hamurun yoğun kıvamının sıvıda batmaması) değil, halk anlatısına dayalı bir mizahî göndermeden türemiştir. Anlatıya göre; ev işlerinde beceriksiz olduğunu ortaya çıkarmak isteyen kayınvalidesi tarafından köşeye sıkıştırılan bir gelin, evdeki son birkaç malzemeyle bu yemeği hazırlar. Kayınvalide, yemeği sabote etmek için bir kediyi içine batırmak ister ancak başarılı olamaz. Oğlunun "Bu yemeğin adı ne?" sorusuna gelinin verdiği "Kedi batmaz" cevabı, durumu zekice bir şekilde özetler (Dağdeviren, 2011). Bu yanıt, mizahi bir karşılıktan öte, ev içindeki ataerkil denetimi sorgulayan bir direniş biçimidir.

Batı Karadeniz ve İç Anadolu Bölgesi'ne ait kedi batmaz, sosyo-kültürel çatışmalara karşı yumuşak direnişin bir temsili olarak ortaya çıkar. Gelinin zekâsı ve becerisi, toplumsal cinsiyet rolleri içinde dayatılan acizlik kalıbını bozar. Yemek, anlatısıyla birlikte sözlü kültürde hem mizah üretir hem de nesiller arasında aktarılır. Kedi batmaz hikâyesi, sadece bir yemek ismini

değil, kadınların ev içi mücadelelerindeki pratik zekâyı da taşıyan kültürel bir sembolü temsil eder.

4. SONUÇ

Bu doktora tezinin temel amacı, *Yemek ve Kültür* dergisi özelinde Anadolu yemek kültürünü salt beslenme pratiklerinin bir toplamı olarak değil; toplumsal yapı, inanç sistemleri ve kültürel hafıza arasındaki karmaşık ilişkileri açığa çıkaran bir alan olarak ele almaktır. Yemek; bireylerin biyolojik ihtiyaçlarını karşılarken sembolik, toplumsal ve psikolojik işlevler yüklenen bir kültürel metin olarak da değerlendirilmiştir. Çalışma, Türkiye'de yemek üzerine yapılan araştırmaların çoğunlukla gastronomik veya ekonomik boyuta odaklandığı bir dönemde, folklorik ve işlevsel halkbilimi perspektifinden özgün bir yaklaşım sunarak literatüre katkıda bulunmuştur. Tez boyunca ortaya konulan veriler ve yorumlar, yemek kültürünün bireylerin kimlik inşasında, toplumsal normların pekiştirilmesinde ve kuşaklar arası bilgi aktarımında merkezi bir rol oynadığını göstermektedir. İşlevsel halkbilimi kuramından hareketle, yemeklerin sadece fiziksel beslenme işlevi taşımadığı; korkuları yatıştırma, umut üretme, sosyal dayanışmayı sağlama ve ekolojik düzeni koruma gibi çok çeşitli işlevlere sahip olduğu ortaya konulmuştur. Böylece yemek, toplumsal organizmanın görünmez bir dili olarak analiz edilmiştir.

Bu bağlamda çalışma, Musa Dağdeviren'in öncülüğünde yayımlanan *Yemek ve Kültür* dergisinin 74 sayılık arşivinin ayrıntılı bir şekilde incelenmesine dayanmaktadır. Yapılan değerlendirmeler sonucunda derginin bir yemek dergisinden öte, Anadolu mutfak kültürünün kolektif belleğini taşıyan bir arşiv olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dergide yer alan makaleler, yemek tariflerinin yanında; felsefe, tarih, antropoloji, psikoloji, edebiyat, sinema ve müzik gibi farklı disiplinlerle ilişkili içerikler sunarak Anadolu yemek kültürünün çok yönlü doğasını gözler önüne sermektedir. Araştırma sonucunda, derginin içerdiği verilerin halkbilimi kuramı çerçevesinde sistematik bir analize tabi tutulmasıyla literatürdeki önemli bir boşluğun doldurulduğu ortaya çıkmaktadır. Tez, Anadolu yemek kültürünü hem disiplinler arası bir bağlamda hem de halkbilimi kuramlarının sunduğu kavramsal araçlarla değerlendirerek Türkiye'de yemek kültürü araştırmalarına yeni bir perspektif kazandırmıştır.

Bu tezde, Anadolu yemek kültürünün farklı tematik kategoriler üzerinden analiz edilmesi, farklı bir çözümleme imkânı sunmuştur. Bulgular, yemeklerin bireysel psikoloji, toplumsal yapı ve ekolojik sistem arasındaki ilişkileri görünür kılmıştır.

Tezde ulaşılan en önemli bulgulardan biri, Anadolu'daki ritüelistik yemeklerin yalnızca dini ve inanç temelli pratikler olmadığı; toplumsal düzenin sürdürülmesi, bireysel kaygıların yatıştırılması ve kozmik düzenle uyum sağlanması gibi çok boyutlu işlevlere sahip olduğudur. Örneğin, cemre düşmesi sonrasında pişirilen tere çorbası, baharın gelişini sembolize ederek doğa döngüsü ile insan yaşamı arasında sembolik bir köprü kurmaktadır. Nevruz döneminde hazırlanan semeni, yeniden doğuşu ve bereketi temsil ederken, güneş tutulması sırasında yapılan şemşemotik toplumsal korkuların ritüel aracılığıyla kontrol edilmesini sağlamaktadır. *Yemek ve Kültür* dergisinin ilgili sayılarında bu ritüellerin ayrıntılı olarak belgelendiği görülmektedir. Bu bulgu, kültürel unsurların biyolojik ihtiyaçların ötesine geçerek toplumsal ve psikolojik işlevler üstlendiğini gösterir. Ritüelistik yemekler, bireylerin evreni anlama ve belirsizliklerle baş etme ihtiyacına yanıt verir. Bu yemekler, bir yandan bireyin doğa karşısındaki güçsüzlüğünü telafi eder, diğer yandan topluluğun bir arada kalmasını sağlayan sembolik bir çimento görevi görür. Özellikle yedi sayısının tekrar ettiği ritüelistik uygulamalar (örneğin yemeğin yedi gün boyunca dağıtılması, yedi kez karıştırılması, yedi komşuya dağıtılması), bireylerin kontrol duygusunu güçlendiren ve kozmik düzeni sembolik olarak temsil eden yapılar olarak değerlendirilmiştir. Ritüelistik yemekler, Anadolu toplumunda bir tek dini görevleri yerine getiren araçlar değil, toplumsal düzeni ve kolektif kimliği pekiştiren kültürel mekanizmalardır.

Tezde ulaşılan ikinci önemli bulgu; doğurganlık ve hamilelik dönemine özgü yemeklerin, toplumsal değerlerin, cinsiyet rollerinin ve soy devamlılığının pekiştirilmesine hizmet ettiğidir. İlk erkek çocuk doğduğunda hazırlanan kozalak şerbeti; üç ila yedi gün boyunca komşulara ve akrabalara dağıtılmakta, böylece toplumsal düzende erkek çocuğa atfedilen sembolik önem görünür kılınmaktadır. Hamile kadınların tüketmesi önerilen belirli yiyecekler ise doğumun sağlıklı gerçekleşmesini sağlama amacının yanında çocuğun fiziksel ve ruhsal özelliklerine dair toplumsal beklentileri yansıtmaktadır. Bu bulgu, kadın bedeninin toplumsal ve kültürel bir sembol alanı olduğunu göstermektedir. Yemek aracılığıyla kadın bedeni, toplumun devamlılığının garantörü olarak konumlandırılır. Kozalak şerbetinin bir tek erkek çocuk için hazırlanması, toplumsal cinsiyet eşitsizliklerinin yemek üzerinden nasıl görünür kılındığını gösteren güçlü bir semboldür. Bu noktada yemek, biyolojik bir süreçle toplumsal ideolojinin birleştiği bir alana dönüşmektedir. Sonuç olarak doğurganlık ve hamilelik yemeklerinin, Anadolu toplumunda kadın ve çocuk üzerinden kurulan toplumsal değerlerin sembolik taşıyıcıları olduğu ve toplumsal düzenin sürekliliğini sağlamada kritik bir rol üstlendiği görülmektedir.

Tezde ulaşılan başka bulgu, çocuklara özgü yemeklerin yine beslenme amacının yanında pedagojik, eğitsel ve sembolik işlevler barındırdığıdır. Örneğin yuvarlama yemeğinde bir köftenin içine nazar boncuğu saklanması, sofrayı bir oyun alanına dönüştürmekte ve çocuklara eti sevdirmek gibi pedagojik bir amaç taşımaktadır. Nazar boncuğunu bulan çocuğun şanslı olacağına inanılması ise, bireysel beklentilerin toplumsal bir ritüel aracılığıyla düzenlenmesini sağlar. Bu bulgu, folklorun eğitsel işleviyle doğrudan örtüşmektedir. Yemek, çocuklara toplumsal kurallar, değerler ve roller hakkında bilgi aktaran bir araç olarak işlev görür. Sofra, çocukların sosyalleşme sürecine dahil edildiği bir öğrenme mekânı haline gelir. Erkek çocuklara güç verici yemeklerin sunulması toplumsal cinsiyet rollerinin sofrada nasıl yeniden üretildiğini açıkça göstermektedir. Çocuk yemeklerinin, bireysel gelişim ile toplumsal düzen arasındaki köprüyü kuran, eğitimsel işlevleri güçlü kültürel pratikler olduğu aşikardır.

Araştırmada ulaşılan diğer bulgu, cenaze ve yas yemeklerinin bireysel kaybı toplumsal bir deneyime dönüştürerek kolektif teselli mekanizması işlevi gördüğüdür. Doğu Anadolu'da hazırlanan bıçka ronune, ölen kişinin ardından komşulara ve akrabalara dağıtılan bir hayır lokmasıdır. Bu uygulama, yas sürecinin topluluk tarafından paylaşılmasını ve bireysel acının toplumsal bir çerçeveye yerleştirilmesini sağlar. Ölüm, toplumsal düzeni tehdit eden bir kırılma noktasıdır. Cenaze ve yas yemekleri aracılığıyla bu kırılma kontrol altına alınır ve toplumsal yapı yeniden düzenlenir. Yemek, bireylerin ölüm karşısındaki kaygılarını yatıştıran sembolik bir terapi aracı olarak işlev görür. Bu noktada sofralar, iyileşmenin ve yeniden yapılanmanın mekânları haline gelir. Cenaze ve yas yemeklerinin, bireysel travmaların kolektif bir düzlemde paylaşılmasını sağlayarak toplumsal bütünlüğü koruyan önemli kültürel araçlar olduğu tespit edilmektedir.

Tezde ulaşılan bir diğer bulgu; bayram, Ramazan ve düğün sofralarının, toplumsal bütünleşmenin en güçlü sembolleri olduğudur. Ramazan iftar sofraları, dini bir görev olmanın ötesinde, paylaşım ve birlikteliğin bir ifadesidir. Düğünlerde hazırlanan yemekler ise iki ailenin ve topluluğun birleşmesini sembolize ederek evlilik kurumunun toplumsal onayını görünür kılar. Kurban Bayramı'nda etin paylaşımı, toplumsal dayanışmanın en açık örneklerinden biridir. Sofralar, bireylerin farklı kimliklerini ortak bir ritüel çerçevesinde buluşturan sembolik alanlardır. Özellikle düğün yemeklerinde kullanılan malzemeler ve ikram biçimleri, toplumsal hiyerarşileri ve statü göstergelerini görünür kılar. Sofra, toplumsal yapının mikro bir yansıması olarak işlev görür. Sonuç olarak bayram ve düğün sofraları, toplumsal düzenin ritüelleştirilmiş biçimlerini gösterir ve bireylerin aidiyet duygusunu güçlendirir.

Hamam ve içki sofralarının Anadolu toplumunda beden, mahremiyet ve sosyal statüyle ilişkilendirilen özel alanlar olduğu yönünde başka bir bulgudan bahsetmek gerekir. Hamam sonrası hazırlanan yemekler, bireylerin arınma ve yenilenme ihtiyacına yanıt verirken içki sofraları toplumsal sınırların esnetildiği ve farklı statülerden bireylerin bir araya geldiği alanlar olarak işlev görür. Bu bulgular, yemek kültürünün beden politikaları ve toplumsal ilişkiler bağlamında da analiz edilmesi gerektiğini göstermektedir. Hamam sofraları, temizlik ve saflık ideallerini pekiştirirken, içki sofraları toplumsal sınırların yeniden müzakere edildiği mekânlar olarak kültürel bir rol üstlenir. Burada yemek, toplumsal ilişkilerin düzenlendiği sembolik bir alan olarak işlev görmektedir.

Tez boyunca ulaşılan önemli bir diğer sonuç, *Yemek ve Kültür* dergisinin sunduğu içerik sayesinde yemek kültürünün disiplinler arası bir perspektifle ele alınmasının gerekliliğidir. Tezin en önemli sonuçlarından biri, Anadolu yemek kültürünün sadece folklorik bir unsur değil disiplinler arası bir araştırma alanı olduğunun ortaya konulmasıdır. Yemek, doğrudan ya da dolaylı olarak birçok bilim dalının kesişim noktasında yer almakta ve her disiplinin kendine özgü teorik araçlarıyla farklı boyutlarda analiz edilebilmektedir. *Yemek ve Kültür* dergisinde yer alan makaleler, bu disiplinler arası geçişkenliği görünür kılan en somut örneklerdir. Psikolojik açıdan incelendiğinde, yemek pratiklerinin bireylerin duygusal dünyasında güçlü etkileri olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yas yemekleri, bireysel kaygıları yatıştıran terapiler olarak işlev görmekte, bireyin kayıp ve ölüm gibi zorlayıcı duygularla baş etmesine yardımcı olmaktadır. Doğum, düğün ve bayram sofraları, bireylerin mutluluk ve aidiyet duygularını pekiştiren kolektif birer deneyim alanıdır. Sonuç olarak, yemeklerin psikolojik bir doyum da sağladığı ortaya çıkmıştır.

Sosyolojik açıdan incelendiğinde şunlar söylenebilir: Sofralar, toplumsal ilişkilerin ve güç dengelerinin görünür hale geldiği mekânlardır. Düğün ve bayram sofraları, toplumsal hiyerarşiyi yansıtan düzenlemeler içerir. Kim hangi sırada oturur, kime hangi yemek ikram edilir gibi unsurlar, sosyal statü ve cinsiyet rollerinin yeniden üretildiği pratiklerdir. Bu bağlamda yemek, toplumsal düzenin yeniden üretildiği sembolik bir alan olarak değerlendirilmiştir.

Antropolojik açıdan yemek; semboller, ritüeller ve mitler aracılığıyla kültürel anlamların üretildiği bir sistemdir. Tandırda pişirilen ekmeklerden bayram tatlılarına kadar her yemek, bir kültürel kod taşır. Anadolu'daki mevsimsel yemek döngüleri, toplumun doğayla kurduğu karşılıklı ilişkilerin bir göstergesidir. Bu bağlamda yemek, insan ile çevresi arasındaki ekolojik ve kültürel uyumu düzenleyen bir unsur olarak konumlanmıştır.

Araştırmada ulaşılan önemli bir bulgu, yemek kültürünün varlık, etik ve anlam bağlamlarında da felsefi bir analiz gerektirdiğidir. Yemek, bedenin ötesinde varlığın ve kimliğin bir ifadesidir. Sofrada bir araya gelmek, varoluşsal bir toplumsallık yaratır. Bireylerin neyi, nasıl ve kiminle yediği, etik bir seçim olarak toplumsal değerleri yansıtır. *Yemek ve Kültür* dergisinde yayımlanan "yemek ve felsefe" içerikleri, yemek ile özgürlük, sorumluluk ve anlam arayışı arasındaki ilişkileri tartışmaktadır. Örneğin, ritüelistik yemekler üzerinden bireyin varoluşsal kaygılarını sembolik olarak dönüştürmesi, felsefi açıdan bir özneleşme süreci olarak okunabilir. Burada yemek kültürünün, insanın varlıkla kurduğu ilişkinin merkezinde yer alan ontolojik bir deneyim olduğu saptanmaktadır.

Yemek kültürü, sanatsal temsil alanlarında da güçlü bir şekilde görünürdür. Halk şiirlerinde ve türkülerde yemek, sevgi, bereket ve paylaşım temalarının bir sembolü olarak ortaya çıkar. Romanlarda yemek sahneleri, karakterlerin sınıfsal konumlarını ve toplumsal çatışmaları görünür kılar. Sinemada mutfak ve sofra sahneleri, kültürel kimliği aktaran güçlü görsel metaforlar olarak işlev görmektedir. Bu bulgular, yemek kültürünün sanatsal ve estetik alanlarda da bir kimlik taşıyıcısı olduğunu göstermektedir.

Bu disiplinlerin her biri yemek kültürünün farklı bir boyutunu görünür kılmaktadır. Psikoloji bireyin iç dünyasına, sosyoloji toplumsal yapıya, antropoloji kültürel sembollere, felsefe varlık ve anlam düzeyine, edebiyat ve sanat ise estetik temsillere odaklanarak bütüncül bir analiz imkânı sunmaktadır.

Anadolu yemek kültürü, tek bir disiplinin sınırları içinde kavranamayacak kadar çok katmanlı bir olgudur. *Yemek ve Kültür* dergisi, bu disiplinler arası geçişkenliği destekleyen içerikleriyle akademi için eşsiz bir kaynak işlevi görmektedir. Bu bağlamda, dergi bir kültürel laboratuvar olarak işlev görmüş; halkbilimi, gastronomi, felsefe ve sosyal bilimler arasında köprü kurarak yemek kültürünün çok boyutlu doğasını görünür kılmıştır. *Yemek ve Kültür* dergisi, halkbilimi araştırmaları ile gastronomi çalışmalarını birleştiren stratejik bir platform olarak kültürel mirasın korunmasına hizmet etmektedir. Tüm bu bulgular ışığında şu sonuca ulaşılmaktadır:

Anadolu yemek kültürü, toplumsal düzenin kurucu unsurlarından biridir. Yemek aracılığıyla bireyler bir tek bedenlerini değil, duygularını, inançlarını ve toplumsal ilişkilerini de beslemektedir. Ritüeller, doğum ve ölüm pratikleri, bayram sofraları ve gündelik yemek alışkanlıkları, toplumun değerlerini ve normlarını görünür kılmakta, kuşaktan kuşağa aktarılan bir kültürel süreklilik mekanizması yaratmaktadır. *Yemek ve Kültür* dergisinin içeriği, bu kültürel mirasın yazılı belleği olarak stratejik bir öneme sahiptir. Derginin sunduğu veriler, yemek araştırmalarının akademik bir temelde sürdürülmesine olanak tanımaktadır.

Modernleşme ve küreselleşme süreçleriyle birlikte Anadolu yemek kültürünün hızla dönüşmekte olduğu gözlemlenmiştir. Gelecekteki çalışmaların; dijitalleşme ve sosyal medyanın yemek kültürü üzerindeki etkilerini, göç sonucunda mutfak pratiklerinin nasıl dönüştüğünü, geleneksel yemeklerin sürdürülebilirlik ve sağlık politikalarıyla nasıl uyumlu hale getirilebileceğini araştırması önerilmektedir. Bu yönde yapılacak çalışmalar, Anadolu yemek kültürünün korunması ve geleceğe aktarılması açısından kritik bir öneme sahiptir.

Bu tez, Anadolu yemek kültürünün kapsamlı bir haritasını çıkararak hem bilimsel literatüre hem de kültürel mirasın korunmasına katkıda bulunmuştur. Yemeklerin kayıt altına alınması, yok olma tehlikesiyle karşı karşıya olan geleneksel pratiklerin geleceğe taşınmasını sağlar. Anadolu mutfağının kültürel boyutunun turizm stratejilerine entegre edilmesi, sürdürülebilir kalkınmaya katkı sunacaktır. Yemek kültürünün okullarda kültürel kimlik ve değerler eğitimi kapsamında işlenmesi, toplumsal farkındalığı artıracaktır. Folklor, antropoloji, sosyoloji ve psikoloji alanlarında yemek kültürü üzerine yeni araştırmalar için teorik ve metodolojik bir temel oluşturmaktadır.

Bu çalışma, Anadolu yemek kültürünü bütüncül bir folklorik perspektiften ele alarak yemeklerin sosyal, psikolojik, ahlaki ve ekolojik işlevler taşıyan kültürel metinler olduğunu da ortaya koymaktadır. Ritüelistik yemeklerden doğum ve ölüm pratiklerine, bayram sofralarından içki kültürüne kadar geniş bir çerçevede yapılan analizler, yemek kültürünün toplumsal yaşamın merkezinde yer aldığını göstermektedir. Bu çalışma, yemek aracılığıyla toplumsal düzenin nasıl kurulduğunu, bireylerin dünyayı nasıl anlamlandırdığını ve kültürel değerlerin nasıl kuşaktan kuşağa aktarıldığını ortaya koyarak hem akademiye hem de kültürel mirasın korunmasına önemli katkılar sunmaktadır. Anadolu sofraları, geçmişten bugüne uzanan bir köprü olarak bireyleri, toplumu ve doğayı aynı ritüel çemberinde buluşturmaya devam etmektedir.

Bu tezin en özgün yönlerinden biri, *Yemek ve Kültür* dergisinin 74 sayılık arşivinin kapsamlı bir şekilde incelenmesidir. Musa Dağdeviren'in öncülüğünde yayımlanan dergi, Anadolu'nun mutfak hafızasını belgeleyen ve yorumlayan bir kültürel arşiv niteliğindedir. Dergideki yazılar, yemek kültürünün tarihsel kökenlerinden inanç pratiklerine, mevsimsel döngülerden toplumsal normlara kadar çok geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır. Bu bağlamda tez, *Yemek ve Kültür* dergisinin sunduğu zengin içeriği sistematik bir analizden geçirerek yemek kültürünü disiplinler arası bir perspektifle yorumlamış ve bu dergiyi bilimsel bir veri kaynağı olarak değerlendirmiştir. Böylece tezin bulguları, saha araştırmalarının yanında yazılı kültürün sunduğu geniş bir veri tabanına dayandırılmıştır.

Yemek ve Kültür dergisinin içeriği, tezin tematik sınıflandırmasının da temelini oluşturmuştur. Dergideki yazılar, Anadolu yemek kültürünün ritüeller, inançlar, toplumsal olaylar ve geçiş dönemleri etrafında nasıl şekillendiğini gözler önüne sermektedir. Derginin sayılarında doğum, ölüm, evlilik, bayram, Ramazan ve mevlit sofralarına dair pek çok yazı bulunmaktadır. Bu yazılar, yemeklerin toplumsal bağlamını ortaya koyan zengin birer kaynak olarak işlev görmektedir. Yemeklere dair veriler, sözlü kültürün yanında fotoğraf, makale ve söyleşiler aracılığıyla da desteklenmiştir. Derginin farklı yazarlarının disiplinler arası bakış açıları, tezin analizlerinin daha geniş bir teorik çerçevede değerlendirilmesine imkân tanımıştır. Bu yönüyle *Yemek ve Kültür* dergisi, tezin kültürel bir laboratuvarı olmuştur.

Bu tez, derginin içeriğini tarih, folklor, felsefe, sosyoloji, antropoloji ve psikoloji disiplinlerinin kavramsal araçlarıyla yeniden yorumlamıştır. Derginin arşivine dayalı olarak yapılan bu çalışma, Türkiye'de yemek araştırmalarına dair kalıcı bir kaynak oluşturmuş ve gelecekteki çalışmalara metodolojik bir temel sunmuştur. Bu açıdan tez, *Yemek ve Kültür* dergisinin kültürel mirasın belgelenmesinde önemli bir unsur olduğunu ortaya koymuştur.

Bu bağlamda çalışma hem halkbilimi literatürüne hem de gastronomi çalışmalarına kalıcı bir katkı sunmakta, *Yemek ve Kültür* dergisinin içerdiği zenginliği disiplinler arası bir yaklaşımla değerlendirerek gelecekteki araştırmalar için yol gösterici bir model oluşturmaktadır.

Çalışma kapsamında incelenen *Yemek ve Kültür* dergisi, Türkiye'de gastronomi alanında yayımlanan süreli yayınlar arasında özgün bir konuma sahiptir. Gastronomi dergiciliğinin sınırlarını aşarak kültürel bir arşiv, bir belge ve bir anlatı alanı olarak işlev görmektedir. Bu çalışmanın sonuçları, derginin içerik ve editoryal yaklaşım bakımından güçlü bir entelektüel zemine sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Ancak bu entelektüel birikimin daha geniş kitlelere ulaşabilmesi, yalnızca yayın sürekliliğiyle değil; derginin kültürel dolaşımını artıracak stratejilerle mümkündür. Bu bağlamda, *Yemek ve Kültür* dergisinin yaygınlaşması meselesi, niceliksel bir erişim sorunu olarak değil; kültürel temsil, aktarım ve görünürlük bağlamında değerlendirilmelidir.

Yemek ve Kültür dergisinin yaygınlaşmasına yönelik en önemli açılımlardan biri, derginin uluslararası dolaşımının artırılmasıdır. Anadolu mutfak kültürü, son yıllarda küresel gastronomi alanında artan bir ilgiyle karşılanmakta; ancak bu ilgi çoğu zaman yüzeysel ya da sınırlı temsiller üzerinden şekillenmektedir. *Yemek ve Kültür* dergisi ise bu yüzeyselliğin ötesine geçerek, Anadolu mutfak kültürünü tarihsel ve toplumsal bağlamı içinde sunabilecek nitelikte bir yayın potansiyeline sahiptir. Bu bağlamda, derginin Türkiye'nin uluslararası vitrini konumundaki kurumlarla iş birliği içerisinde dolaşıma sokulması önemlidir. Özellikle Türk

Hava Yolları gibi küresel ölçekte faaliyet gösteren bir kurum aracılığıyla derginin seçili sayılarının ya da özel hazırlanmış içeriklerinin yolculara sunulması, derginin kültürel bir temsil aracı olarak işlev görmesini sağlayacaktır. Çift dilli (Türkçe–İngilizce) hazırlanacak bu tür içerikler, Anadolu mutfak kültürünün yabancı okurlara doğrudan ve nitelikli bir biçimde aktarılmasına katkı sunabilir. Buna ek olarak, *Yemek ve Kültür* dergisinin Yunus Emre Enstitüleri, yurtdışı Türk kültür merkezleri ve kültürel diplomasi alanında faaliyet gösteren kurumlarla ilişkilendirilmesi, derginin uluslararası alanda daha görünür hâle gelmesini sağlayacaktır. Bu tür mekânlarda derginin bir tek dağıtılması değil, dergi içeriklerinden türetilmiş sergi, panel ve söyleşi etkinlikleriyle desteklenmesi, derginin çok boyutlu bir kültürel platform olarak algılanmasına imkân tanıyacaktır.

Yemek ve Kültür dergisinin yaygınlaşması açısından bir diğer önemli alan, akademiyle kurulacak daha sistemli bir etkileşimdir. Dergide yer alan yazılar, söyleşiler ve tematik dosyalar; gastronomi, halkbilimi, kültürel çalışmalar ve tarih gibi alanlarda çalışan araştırmacılar için önemli bir başvuru kaynağı niteliği taşımaktadır. Ancak bu potansiyelin daha görünür hâle gelmesi için derginin akademik dolaşıma daha bilinçli biçimde dâhil edilmesi gerekmektedir. Bu bağlamda, üniversitelerin ilgili bölümlerinde *Yemek ve Kültür* dergisinin yardımcı kaynak olarak önerilmesi, ders içerikleriyle ilişkilendirilmesi ve kütüphanelerde düzenli olarak erişime açık hâle getirilmesi önem taşımaktadır. Derginin süreli bir kültürel belge olarak algılanması, onun akademik değerini de güçlendirecektir. Ayrıca, gastronomi ve mutfak kültürü temalı sempozyum, çalıştay ve akademik toplantılarla dergi içeriklerinin tematik olarak örtüştürülmesi, *Yemek ve Kültür*'ün akademik alandaki görünürlüğünü artıracaktır. Bu tür etkileşimler, derginin saha bilgisi ile akademik bilgi arasında bir köprü işlevi görmesini sağlayarak mutfak kültürü çalışmalarına yeni bir perspektif kazandırabilir.

Çağdaş yayıncılık pratikleri açısından değerlendirildiğinde, *Yemek ve Kültür* dergisinin dijital alandaki varlığı da yaygınlaşma sürecinin önemli bir parçasıdır. Derginin bugüne kadar yayımlanan sayılarının dijital bir arşiv hâline getirilmesi, derginin araştırmacılar ve okurlar için erişilebilirliğini artıracaktır. Bu tür bir dijital yapı, derginin birikimli bir kültürel kaynak olarak değerlendirilmesine imkân tanır. Bunun yanı sıra, derginin farklı dillerde dijital olarak sunulması, Anadolu mutfak kültürünün uluslararası dolaşımını güçlendirecektir. İngilizce başta olmak üzere farklı dillerde hazırlanacak dijital sayılar, Anadolu mutfak kültürünün küresel ölçekte daha doğru ve derinlikli biçimde temsil edilmesini sağlayabilir. Söyleşilerin yazılı ve sesli arşivlenmesi, derginin sözlü kültürle kurduğu ilişkiyi de görünür kılacaktır. Bu yönüyle *Yemek ve Kültür*, yaşayan bir kültürel bellek alanı olarak değerlendirilebilir.

Derginin yaygınlaşmasına yönelik bir diğer önemli alan, *Yemek ve Kültür*'ün mekânsal dolaşımının artırılmasıdır. Mutfak kültürü, doğası gereği gündelik hayatla ve mekânla iç içe geçmiş bir alandır. Bu nedenle derginin yalnızca kitapçılar ya da aboneler aracılığıyla değil; gastronomi müzeleri, kent müzeleri, etnografya müzeleri ve yerel mutfak festivalleri gibi alanlarda da erişilebilir hâle gelmesi önemlidir. Bu tür mekânlarda derginin bir satış nesnesi olmasından ziyade, okunabilir ve deneyimlenebilir bir kültürel materyal olarak konumlandırılması derginin işlevini güçlendirecektir. Benzer biçimde, geleneksel mutfak pratiğini temsil eden restoranlar ve mutfak okulları gibi alanlarda derginin bulunması, *Yemek ve Kültür*'ün yaşayan kültürle doğrudan temas kurmasına katkı sağlayacaktır.

Derginin yaygınlaşması açısından özel sayıların önemi de göz ardı edilmemelidir. Anadolu'nun farklı bölgelerine odaklanan özel sayılar, yerel mutfak pratiklerinin görünür kılınmasını sağlarken Anadolu mutfak kültürünün dönüşümünü ortaya koyabilir. Bu tür tematik yayınlar, *Yemek ve Kültür* dergisinin yerel ile evrensel arasındaki dengeyi kurma potansiyelini güçlendirecek ve derginin kültürel temsil kapasitesini artıracaktır.

Son olarak, *Yemek ve Kültür* dergisinin "Somut Olmayan Kültürel Miras" bağlamında değerlendirilmesi, derginin yaygınlaşmasına yönelik önemli bir açılım sunmaktadır. Dergi, mutfak kültürünü belgeleyen, aktaran ve görünür kılan yapısıyla, kültürel miras çalışmalarında referans niteliği taşıyabilecek bir yayın konumundadır. Bu bağlamda, kültür politikalarıyla ilişkili kurumlarla kurulacak iş birlikleri, derginin kamusal düzeyde daha görünür hâle gelmesini sağlayabilir.

Bu çalışma kapsamında sunulan öneriler, *Yemek ve Kültür* dergisinin yaygınlaşmasını popülerleşme ya da erişim artışı bağlamında değil; kültürel temsil, aktarım ve bellek oluşturma süreçleri açısından ele almaktadır. Derginin sahip olduğu entelektüel birikim ve vizyon bu tür stratejilerle desteklendiğinde, *Yemek ve Kültür*'ün Anadolu mutfak kültürünü ulusal ve uluslararası düzeyde temsil eden güçlü bir kültürel platform olarak konumunu pekiştirmesi mümkün olacaktır.

5. KAYNAKÇA

Akın, G., & Balıkçı, E. (2018). Anadolu'nun gizemli imparatorluğu Hititlerde beslenme ve mutfak kültürü. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 6*(3), 275–284.

Ataman, M. (2018). *Cennette ilk sofra: Bilge kadın*. Ankara: Elma Yayınevi.

Batu, A., & Batu, H. S. (2018). Historical background of Turkish gastronomy from ancient times until today. *Journal of Ethnic Foods*, *5*(2), 76–82.

Belge, M. (2018). *Tarih boyunca yemek kültürü*. İstanbul: İletişim Yayınları.

Beşirli, H. (2021). *Yemek sosyolojisi: yiyeceklere ve mutfağa sosyolojik bakış*. Ankara: Phoenix Yayınevi.

Brillat-Savarin, J. A. (2022). *Lezzetin fizyolojisi ya da yüce mutfak üzerine düşünceler*. Oğlak Yayıncılık.

Baudrillard, J. (1998). *The consumer society: Myths and structures* (C. Turner, Trans.). SAGE.

Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of the judgement of taste* (R. Nice, Trans.). Harvard University Press.

Claude- Levi-Strauss. (1983). The raw and cooked: mythologiques, Volume 1. USA: University of Chicago Press.

Counihan, C. (1999). The Anthropology Of Food And Body: Gender, Meaning, And Power. Routledge.

Curtin, D. W., & Heldke, L. M. (Eds.). (1992). *Cooking, eating, thinking: Transformative philosophies of food*. Indiana University Press.

Çelik, M. M. (2020, April 18). Sofra ve yemek kültürü bir milletin kimliğidir: At sırtından saraya Türk mutfağı. *The Independent Türkçe*.

Douglas, M. (1972). Deciphering a meal. *Daedalus, 101*(1), 61–81.

Dumas, A. (2017). *Mutfak sözlüğüm* (B. Uzma, Çev.). İstanbul: Oğlak Yayıncılık.

Eksen, İ. (2008). *İstanbul'un tadı tuzu: Saray sofralarından sokak yemeklerine*. İstanbul: Everest Yayınları.

Elias, N. (2000). *The civilizing process: Sociogenetic and psychogenetic investigations* (E. Jephcott, Trans.). Blackwell.

Faroqhi, S., & Neumann, C. K. (Eds.). (2006). *Soframız nur hanemiz mamur: Osmanlı maddi kültüründe yemek ve barınak* (Z. Yelçe, Çev.). İstanbul: Kitap Yayınevi.

Fischler, C. (1988). Food, self and identity. *Social Science Information, 27*(2), 275–292.

Gasparov, M. (2021). *Düşünen baykuş / Sofraya! Yemek üzerine kısa bir felsefe* (H. Oluk, Çev.). İstanbul: Doruk Yayınları.

Gezgin, İ. (2021). *Uygarlaşan iştah: Atalarımız nasıl besleniyordu? Karnını doyuran canlıdan gözü doymayan insana*. İstanbul: Redingot Kitap.

Gillespie, C. (2001). European gastronomy into the 21st century. Butterworth-Heinemann. https://www.sciencedirect.com/book/9780750652674/european-gastronomy-into-the21st-century#book-description (Erişim Tarihi: 12.09.2025)

Goody, J. (2013). *Yemek, mutfak, sınıf: Karşılaştırmalı sosyoloji çalışması* (M. Günay Güran, Çev.). Pihan Yayıncılık.

Gönenç, A. Y. (2007). Türkiye'de dergiciliğin tarihsel gelişimi. *İletişim Fakültesi Dergisi*, *(29)*, 63–78.

Gunn, G., T. Otto, & R. Smith (Eds) 2013. Design Anthropology: Theory And Practice. London: Bloomsbury.

Güvenç, B. (2002b). *Kültürün ABC'si*. Yapı Kredi Yayınları.

Graff, S. R. (2020). Archaeology of cuisine and cooking. *Annual Review of Anthropology, 49*(1), 337-54.

Halıcı, N. (2009). *Türk mutfağı*. İstanbul: Oğlak Yayınları.

Işın, P. M. (2008). *Gülbeşeker: Türk tatlıları tarihi*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

Jeanneney, J.-N. (1998). *Başlangıcından günümüze medya tarihi* (E. Atuk, Çev.). Yapı Kredi Yayınları.

Kafesoğlu, İ. (1998). *Türk millî kültürü*. Ötüken Neşriyat.

Karaosmanoğlu, D. (2017). *Yemekle devriâlem*. Kitap Yayınevi.

Keser, M. G. (2024). Mini derleme: Müziğin yeme davranışı üzerindeki etkileri. *İstanbul Rumeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 3*(1), 27–33.

Kılıç, S. (2012). *Türk halk inanışlarında yiyecek ve içecekler* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Fırat Üniversitesi.

Kottak, C. P. (2002). *Antropoloji: İnsan çeşitliliğine bir bakış*. Ütopya Yayınevi.

Kut, G. (2021). *Ağız tadı: Türklerde yemek kültürü*. İstanbul: Baskı Yayıncılık.

Lévi-Strauss, C. (1966). The culinary triangle. *Partisan Review, 33*(4), 586–595.

Lévi-Strauss, C. (1983). *The raw and the cooked: Mythologiques, volume 1*. University of Chicago Press.

Markoff, I. (1986). Music, saints, and rituals: Sama' and the Alevis of Turkey. *British Journal of Ethnomusicology, 5*, 27–49.

Mintz, S. W. (1996). *Tasting food, tasting freedom: Excursions into eating, culture, and the past*. Beacon Press.

Mintz, S. W. (1997). *Şeker ve güç* (Ş. Alpagut, Çev.). Kabalcı Yayınları.

Montanari, M. (2018). *Kıtlık ve bolluk: Avrupa'da yemeğin tarihi* (M. Önen & B. Hinginar Çoban, Çev.). Ankara: Nika Yayınevi.

Nettl, B. (2005). *The study of ethnomusicology: Thirty-one issues and concepts*. University of Illinois Press.

Ögel, B. (1978). *Türk kültür tarihine giriş-Türklerde yemek kültürü.* Ankara: Kültür Bakanlığı.

Öztürk, K. M. (2022). Tüketim kültürünün sosyal medya aplikasyonları ile dönüşümü ve entegrasyonu: Gösterişçi tüketim bağlamında Instagram paylaşımları üzerine bir araştırma. *Yeni Medya, 2022*(13), 443–456. doi:10.55609/Yenimedya.1120616

Öztürk, K. M. (2022). Tüketim Kültürünün Sosyal Medya Aplikasyonları ile Dönüşümü ve Entegrasyonu: Gösterişçi Tüketim Bağlamında Instagram Paylaşımları Üzerine Bir Araştırma. Yeni Medya, 2022(13), 443-456. Https://Doi.Org/10.55609/Yenimedya.1120616

Uçkan Çakır, M., Şengül, S., & Parmaksızoğlu, E. (2020). Sinema perdesinde gastronomi görüntüsü: Yemeğin sosyolojik yansımaları. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, *8*(4), 3173–3191.

Üzel, M. (2022). *Andronovo'dan Anadolu'ya Türk mutfak ve yemek kültürü*. İstanbul: Papirüs Yayınları.

Radlof, W. (2008). *Türklük ve şamanlık*. Örgün Yayınevi.

Rozin, P. (1996). The socio-cultural context of eating and food choice. In H. L. Meiselman & H. J. H. MacFie (Eds.), *Food choice, acceptance and consumption* (pp. 83–104). Springer.

Singer, A. (Ed.). (2015). *Haydi sofraya!: Mutfak penceresinden Osmanlı tarihi* (P. Tünaydın, Çev.). İstanbul: Kitap Yayınevi.

Smith, A. G. (2003). *Interdisciplinary approaches to human communication* (2nd ed.). Routledge.

Sutton, D. E. (2001). *Remembrance of repasts: An anthropology of food and memory*. Berg.

Talas, M. (2005). Tarihi süreçte Türk beslenme kültürü ve Mehmet Eröz'e göre Türk yemekleri. *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi, 18*, 273–283.

Telfer, E. (1996). *Food for thought: Philosophy and food*. Routledge.

Tezcan, M. (1997). Yemek kültürü üzerine dinsel etkiler. In *Türk mutfak kültürü üzerine araştırmalar* (pp. 139–146). Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı. (Yayın No. 20)

Tolga, Ö., & Yatkın, Ö. (2017). Antik dönemdeki damak tadının günümüz yansıması. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 5*(2), 103–116.

Turan, E. (2005). *Türkiye'de dergicilik ve sorunları* [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi]. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Warde, A. (1997). *Consumption, food and taste: Culinary antinomies and commodity culture*. SAGE Publications.

van Gennep, A. (2022). *Geçiş ritleri* (O. Bülbül, Çev.). İstanbul: Nora Kitap.

Yemek ve Kültür. (2005–2024). *Yemek ve Kültür* (Sayı 1-74). İstanbul: Çiya Yayınları.

Yerasimos, M. (2021). *Evliya Çelebi Seyahatnamesinde yemek kültürü: Yorumlar ve sistematik dizin*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

Yıldırım Gürses, Ö. (2021). *Gastronomi kültürünün inşasında medyanın rolü: Yemek dergileri üzerine içerik analizi* (Tez No. 688517) [Yüksek lisans tezi, Başkent Üniversitesi]. Ulusal Tez Merkezi.

6. EKLER

Ek 1. *Yemek ve Kültür d*ergisinin çıktığı yer olan İstanbul Kadıköy'deki Çiya Sofrası.



Ek 2. Çiya Sofrası'nın diğer giriş kapısı.



Ek 3. Çiya Sofrası'nın iç mekânından bir görünüm.



Ek 4. Çiya Sofrası'nda sunulan yemeklere ait görseller.



Ek 5. *Yemek ve Kültü*r dergisinin Çiya Sofrası'ndaki görünürlüğünü gösteren bölüm.


SİGARA İÇİLMEZ
MARKA YENİLEME BELGESİ
Çıya Hesap Gıda Turizm
Dış Tic. Ltd. Şti. nin
SERTİFİKASI
tripadvisor
YemekveKültür
81. Sayı Çıktı

Ek 6. Saha çalışması kapsamında Çiya Sofrası'nda sunulan yemeklerin görsel kaydı.



Ek 7. Çiya Sofrası'ndaki tatlılar ve şerbetler.



Ek 9. Saha çalışması kapsamında Çiya Sofrası önünde çekilen fotoğraf.



Ek 10. *Yemek ve Kültür d*ergisinin kurucusu Musa Dağdeviren.



Ek 11. Saha çalışması kapsamında görüşme yapılan Musa Dağdeviren.



Ek 12. Araştırmacı ile derginin vizyon sahibi ve kurucusu Musa Dağdeviren.


Kültür

Ek 13. *Yemek ve Kültür* dergisinin daimi yazarlarından Pelin Özer.



Ek 14. Araştırma kapsamında yapılan söyleşi sonrasında Pelin Özer ile belge niteliğinde kaydedilen kare.



Ek 15. Saha çalışması sürecinde Pelin Özer ile yapılan görüşmenin ardından oluşturulan görsel kayıt.



Ek 16. Araştırma sürecinde Pelin Özer ile gerçekleştirilen görüşmeyi belgeleyen görsel.



Ek 17. Saha çalışması kapsamında Musa Dağdeviren ve derginin editörü Demet Elkâtip ile gerçekleştirilen görüşme sonrası çekilen fotoğraf.

