



GIDA GÜNLÜĞÜ

Ziraat Yük.Müh. Gülgün AKBABA

TARİHTEN BU GÜNE YEMEK ALIŞKANLIKLARIMIZ

İnsanlığın başlangıç tarihinin beş yüz bin yıl önceye dayandığı, paleontolojik kemik bulgularından anlaşılmıştır. Ve insanlığın başlangıcından beri de, yaşamın devam ettirilebilmesi için besin dediğimiz maddeler vardı. O zamanların insanı, yabani av hayvanlarının etlerini çiğ yiyerek yaşamlarını sürdürüyorlardı. İnsan, daha sonra ateşi buldu. Bu kez yedikleri etleri pişirmeğe başladılar. Yıllar geçtikçe insanlar pişirdikleri yemeklerin daha lezzetli olmalarını sağlamak ve çeşidi artırmak için besinlerini birbirleriyle karıştırmaya başladılar. Zaman içerisinde insanlar, çevre etmenlerinin etkisi ile buldukları toplumun gelenek ve göreneklerini şekillendirdiler.

M.Ö. birinci binde Kuzey Çin'de görülen Asya Hunları, tarih sahnesinde ilk rol oynayan Türklere, Orta Asya'ya gelip yerleşen, oradaki bozkırı anayurt olarak seçen ve zamanla üç kıtaya yayılan Türklere de, yemek alışkanlıklarında aynı durum söz konusudur. Buğday ile yoğrulmuş yağlı hamur işi süt ve mamüllerinden, at ve koyun etinden, kımızdan başlayan Türk mutfağı, zamanla dünyanın en zengin yemeklerine sahip olmuştur.

Türk toplumu, sahip olduğu kültürü ve coğrafi konumu ile yemek yeme alışkanlıklarını geliştirdi. Ancak yemek yeme alışkanlığını sadece bu iki etki değil, göçebelik ve tarımsal ekonomik yapı, ailelerin sosyo-ekonomik düzeyleri, başka kültürlerin etkisi, din öğesi ve cinsel farklılaşma da etkiledi. O halde Türklere yemek yeme alışkanlıklarına etkili olan faktörleri ve gıdalarımızı teker teker irdeleyelim.

YEMEK ALIŞKANLIĞIMIZDA TARIMSAL YAPI VE GÖÇEBE KÜLTÜRÜ

Eski Türklere temel gıdası koyun eti ve sütte. Tarımı yapılan hububatlar da Türk yiyeceklerinin çoğunluğunu oluşturur. Türklere öteden beri sulu olarak pişen yemekleri tercih ederler. Sebze, bakliyatlar, hububat ürünleri; kıymalı veya parça etli, soğanlı su ile pişirilir. Et yemeklerinde kebablar olmakla birlikte yahnidenilen bu sulu çeşitler daha çoğunluktadır. Sulu yemek alışkanlığımızın bir göstergesi de çorbalar olup, en zengin çorba çeşitleri Türklere gelişmiştir. Tarhana çorbası, yoğurtlu çorba, un çorbası, mercimek ve

pirinç çorbaları yaygın Türk yiyeceklerindedir. İşte sulu yemeğe gösterilen bu tutku, ekmeği de en çok yenilen bir gıda maddesi konumuna getirmiştir. Türklere özellikle kırsal kesimde o kadar çok çeşit ekmeğin yapıldığı ki, ekmeğin sadece un değil beslenmede yarar sağlayacak diğer bazı besinler de katılır. İşte ekmeğin çeşitlenmesi örnek: Yufka, ev ekmeği, saç ekmeği, iki saç arası ekmeği, tandir ekmeği, mayalı tepsi ekmeği, fırın ekmeği, ekşili ekmeğin, ebeleme... Ekmeğin benzerlerine örnek olarak da mısır ekmeği, cadı, bazlama, gözleme, cızlama, kete, çörek ve börek türlerini gösterebiliriz.

Tarımsal ekonomik yapımız, ekmeğin yanında hamur işi yiyecekleri de oldukça yaygınlaştırmıştır. Örneğin, mantı yoğurtlu etli ve yağlı olarak yapılan önemli yiyeceklerimizdendir. Hengel de mantı kadar sevilen tüketilir. Erişte, makarna börek, diğer hamurlu yiyeceklerimizdendir. Hamur işinden bahsederken Türk baklavasına değinmeden geçmeyelim. Cevizli, fıstıklı, kaymaklı Türk baklavası dünyanın tanıdığı tatlılarımızdandır. Bu arada Türk tatlısı olarak dünyaca tanınan lokum ve zerdeyi de sözlüme ilâve edelim.

Sözü hamur işlerinden hayvansal ürünlerin yemeğe işlenmesine getirdiğimizde, Türk toplumunun geçmişinde yatan göçebe hayatının ortaya çıkarmış olduğu pastırma ve sucuk karşımıza çıkar. Bu yiyeceklerin uzun zaman dayanıklılık göstermesi, o zamanlardaki beslenme için oldukça önem arz etmiştir. İşin enteresan yanı Türklere, eti uzun zaman korumanın sırnı bulmuş olmalarıdır. Bilindiği gibi pastırma ve sucuk yanında kurutulmuş et ve et tozu, savaşlar sırasında oldukça önemliydi.

Türklere taze meyve ve sebzenin kurutma ile konserve tekniğini yüzyıllardan beri uygulamışlardır.

Türklere çok özel hayvansal bir gıdası da yoğurttur. Yoğurt olduğu gibi Türklere ait bir gıda maddesi olup, tüm dünyaya da bizim kullandığımız ad ile yayılmıştır. Ayrandan da yoğurdun sulandırılması ile elde edilen bir içecek olup, bu gün için de çok yaygın olan bir gıdamızdır. Türklere, damak tadı sayesinde ortaya çıkan Lî adlı içki de yoğurdun kiraz veya kayısı ile tatlandırılması biçiminde hazırlanır.

İçeceklerden bahsederken Türk kahvesine de özetle değinmede yarar görüyorum. Bu gün dünyanın bildiği Türk kahvesi, kahvenin özel pişirilme şekli olup, vazgeçilmez popüler bir içkimizdir.

(Devam edecek.)