



GIDA GÜNLÜĞÜ

Ziraat Yük.Möh. Gülgün AKBABA

TARİHTEN BU GÜNE YEMEK ALIŞKANLIKLARIMIZ

II

SOSYOEKONOMİK DÜZEY

Geçen sayıda Türkler'de yemek yeme alışkanlıklarını etkileyen faktörlerden bahsederken, ailelerin sosyoekonomik düzeyinin de bu olguya etkili olduğunu belirtmiştik. Gerçekten de beslenme alışkanlığı ailenin sosyoekonomik düzeyine göre farklılaşma gösterir. Geçmişe dönersek, Osmanlı saraylarındaki saray mutfağının yöresel halk mutfağına olan farkı hemen gözümüze çarpar. Saray mutfağı (artı konak ve yalılardaki mutfak) gerek yemek çeşitleri gerekse mutfağın düzenlenişi bakımından ne kadar görkemliyse, yöresel halk mutfağı da o derece sadelik gösteriyordu. Günümüzde de gelir gruplarındaki farklılık gıda tüketim düzeyindeki farklılaşmayı ortaya çıkarır. Ancak burada önemli olan, beslenmenin dengeli bir biçimde yapılmasıdır ki, bu beslenme şekli, adı geçen gruplarda tam anlamıyla gerçekleştirilmemektedir. Genellikle halkımız yetersiz ve eksik beslenmektedir. Nüfusumuzun büyük bir dilimini oluşturan köy ve kasabalarda bu eksiklik daha da artmaktadır. Gelir düzeyi yüksek olan gruplar da ise çoğunlukla beslenmenin pahalı besin maddeleri almak ve bunları tüketmek olduğu düşüncesi hakimdir. Oysaki vücudun besin ihtiyacını karşılayacak besin çeşitleri bilinirse, pahalısı yerine ucuz olanını seçerek orta bir gelirle doğru ve dengeli beslenmek mümkündür.

YÖRESEL FARKLILAŞMA

Gelelim yemek alışkanlığımızda bölgesel farklılaşmanın etkisine. Bu noktada özellikle günümüzdeki durumu vurgulamak isterim.

Güneydoğu illerimiz adeta baharatlı kebaplar diyarıdır. Kısır, çiğ köfte, içli köfte, mercimek köfte yine bu yörelerin karakteristiğidir. Hamur tatlıları da oldukça yaygındır. İç ve Doğu Anadolu ise hamur işlerinin, fırında etlerin ve pirinçli yemeklerin odağıdır. Zeytinyağlı yemekler bu bölgede pek tutulmaz. Batıya kayarsak, bitkisel yemekler ağırlıklı olarak karşımıza çıkar. Karadeniz ise su ürünleri, özellikle hamsiden yapılan çeşitlerin merkezi olmuştur.

Buradan çıkaracağımız sonuç, yerleşim yerinin fizikî, beşerî ve ekonomik durumuna göre yemeklerin ortaya çıkışının etkilendiğidir. Yine geçmişten bir ör-

nek verirse, konu daha da belirginleşecektir. Malazgirt savaşından sonra topraklarını daha da genişleten Türkler, bu sırada deniz ürünlerini tanımışlar ve mutfaklarına bu ürünleri de katmışlardır.

DİN ÖĞESİ

Bütün kültürlerde olduğu gibi, bizim kültürümüzde de gelenek ve göreneklerimiz doğrultusunda şekillenmiştir. Bu arada dinî inançlar beslenmemizde oldukça önemli bir yer tutmuştur.

Türkler İslamiyet'i kabul ettikten sonra, dinin yasakladığı yiyeceklerden özellikle uzak durmuşlar ve yememişlerdir. Bunun yanında Peygamberin yemekleri olarak nitelendirilen yufka ekmeği, kuzu kebabı sevilerek tüketilen gıdalar olmuştur. Buğday, hurma, kabak, zeytin gibi yiyecekler de kutsal sayılıp, çok miktarda tüketilmektedir. Din ögesi yemek öncesi ve sonrası davranışları da etkilemiştir.

BAŞKA KÜLTÜRLERİN ETKİSİ

Türkler yemek konusunda başka toplumlardan etkilendikleri kadar, o toplumları etkilemişlerdir. İlk çağdan bu yana birçok milletle komşuluk yapmış, zaman zaman topluluklarla iç içe yaşamış ve bir kültür alışverişinde bulunmuşlardır. 19. yüzyılda Batı uygarlığının özellikle de Fransız ve İngiliz mutfağının etkisi altına giren Türk mutfağı hakkında Fransızlar, yemek pişirmesini ve yemesini Türklerden öğrendik sözleri ile, onlar da Türklerden etkilendiklerini ortaya koymaktadırlar. Görüldüğü gibi burada da bir kültür alışverişi söz konusudur.

Bahsettiğimiz faktörlerden başka, toplumumuzda yemek alışkanlığını etkileyen başka unsurlar da vardır. Ancak günümüzde geleneksel yemeklerimizden uzaklaştığımız da inkâr edilemez. Bu arada en büyük sorun ise, ayak üstü geçirilen öğünlerle dengesez ve yanlış beslenmelerin uygulanmasıdır. Özellikle genç kuşak arasında bilinçsizce uygulanan beslenme, hastalıklara karşı dirençsiz, verimi düşük, sağlıksız bireylerin oluşumuna sebep olmaktadır. Bu noktadan hareketle geleceğimizi teslim edeceğimiz gençlerimize beslenmek istiyorum. Gelecek sayımızda gençler nasıl besleniyor, nasıl beslenmeli konusunu işleyeceğiz.

(Bu yazının hazırlanmasında Kültür ve Turizm Bakanlığı, Millî Folklor Araştırma Dairesi Yayınlarından olan Türk Mutfağı Sempozyumu adlı kitaptan yararlanmıştı.) □

Bencil adam, can sıkıntısından kurtulamaz.

Goethe