

EKMEK

- **Ekmek**, yüzyıllarca Türklerin kutsal saydığı ve çok önem verdiği yiyeceklerin başında gelmektedir.
- Bu gelenek ve inançlardan dolayı ekmek toplumumuzun ana yiyeceği olmuştur.



Eski Türklerde ekmeğe en geniş manada
“ETMEK” denirdi.



Harzemşahlar (XI-XIII.yüzyıl) ve Uygurlar “ekmek”
yerine “TMEK” sözcüğünü de kullanmışlardır.

Türkler, **küle** ve **köze** gömme yöntemiyle çok çeşitli ekmekler yapmışlardır.



Ekmeklere, pişirme yöntemlerine göre;

- **fırın ekmeği** ve
- **tandır ekmeği**;

Yapıldığı una göre;

arpa ekmeği,
darı ekmeği,
mısır ekmeği gibi isimler verilirdi.

- K lde pi irilen ekmeklere **g me ** veya **k me **,
- K zde pi irilen ekmeklere **k zmen** veya **k zleme**,
- Ya la yo rulup fırında ya da tandırda pi irilen hamura ise **kakurgan** denirdi.



”**Arpa, buğday**” ve “**darı**” ekmekleri renk, şekil ve lezzet açısından birbirinden farklıydı.

İyi elenmiş buğday unundan yapılan ekmeğe “**has ekmek**” veya “**ak ekmek**”,

Arpa veya darı unundan yapılan ekmeğe **kara ekmek** denirdi.

Ak ekmeğe “ak ötmek” adı da veriliyordu.

- Bazı Türk boyları ekmeğe **SÜT** katarak **beyazlaşmasını** sağlıyorlardı.
- Bir çeşit katmerli ekmeğe “**yalaçı yuga**” derlerdi ve bu ekmek çok ince olurdu.



Çok ince ve hemen
kırılacak nesnelere
yuwka,

Yufkaya “**yupka**”
denmekteydi.

- **Bazlama, búskeç, sinçü**
Türklerin yufka türü
ekmekleridir.
- Somunla yufka arası bir
çeşit pideye **sinçü,**
- Yufka ve pide gibi ince bir
ekmeğe **püşkel** diyorlardı.



Yufkanın içerisine peynir ve yağ gibi yiyecekler konup dürüm yapılmasına “***bir tikim trmek***” deniyordu.

Açılan hamurun içine peynir, kavurma, ceviz gibi besinler konulduktan sonra da kz içinde veya sac üzerinde pişirilirdi.



Türkler yağlı ekmekleri çok seviyorlardı.

Özenilerek pişirilen ekmekleri mayalandırıyorlar ve içerisine yağ koyup, yağlı ekmek yapıyorlardı.

Bu tür ekmeklere “**kewşem etmek**” deniyordu.



Ekmek ve benzerlerine verilen isimler

Büskeç: Çörek

Çakmın: Çömlekte su buğusunda pişirilen, kurabiye biçiminde yapılan bir ekmek

Yarma (yarma yuga): bir çeşit katmer

Yalaçı yuga: Katmerin bir çeşidine denir. Bu ekmek dokunulduğunda (inceliğinden) kırılmaktadır

Kömeç: Küle gömülerek pişirilen ekmek

Katma: Katma yuga. Ufalanmış yağda pişirilen ekmek.

Kıyma ügre: Hamuru serçe dili gibi eğri kesilen bir çeşit erişte

- **Kuyma** : Bir çeşit yağlı ekmektir. (*Hamur kadayıf hamuru gibi ince ince kesilir. Tencerede kaynamakta olan yağa atılır. Karıştırılır, üzerine şeker dökülerek yenir*).
- **Aşpori** :Külde pişirilip yağ içine doğranan, üzerine şeker dökülerek ekmek
- **Tokuç** : Bir çeşit çörek (tok er sözünden alınmıştır)
- **Sinçü**: Somunla yufka arası bir çeşit ekmek, pide

Kavut: Anadolu'da daha çok buğday ve tahıl kavurması için söylenen bir sözdür. Kavutun esası kavrulmuş undur. Kavut eskiden **kagut** veya **kogut** şeklinde söyleniyordu.

Tahıl tanelerinin ateş üzerinde kavrulmasına da **kavurga** denirdi.

Kurutulmuş ekmek veya meyve kurusundan yapılmış una da **kavurga** adı verilirdi.

HAYVANSAL ÜRÜNLER

Türklerin Orta Asya'da tarih sahnesine çıktıkları günden beri en temel ekonomik kaynakları hayvancılık olmuştur.

Bu nedenle, hayvansal ürünler, Türk beslenme kültürünün ve sosyal hayatının en belli başlı ögeleri olmuş; et, et ürünleri, süt, yoğurt, peynir gibi besinler de beslenme biçimlerinin temelini oluşturmuştur.

ET ÜRÜNLERİ

- Türkler, ne Orta Asya'da ne de Anadolu'da hayvancılığı hiç bırakmamışlar; bu yüzden, et ve et ürünleri en önemli besin kaynakları olmuştur.
- Eti günlük yemekleri olarak yedikleri gibi hayvanların **kellesi, paçası, sütü, bağırsakları, sakatatları**ndan da (**yürek, dalak, ciğer, böbrek** gibi) yararlanmışlardır.



Türklerde zengin bir et kültürü bulunmaktadır ve tarihleri boyunca ete, bugünkü aynı deyişle **ET** demişlerdir.



Özellikle bir canlının en kıymetli organı olan hayvanın beyni (**menği**) hatırlı-saygın kişilere ikram ediliyordu ve çok değerli bir besindi.

Adam **beyin yedi** anlamında “**er menğiledi**” denmekteydi.



Eski Türkler,



taze kesilmiş ete **YAŞ ET**,



but ete **but**; eti iri olarak doğramaya **çunğ et**,



tutmaç yapmak için eti doğramaya **et togradı**,



et tuzlamaya **et tuzlandı**,



soğuktan dolayı donmuş ete **tong et**,



iyi pişmemiş ve üzerinde kan izleri olan ete
süllüg et,



yarı pişen ete **et çağlandı** demişlerdir.

Kaşgarlı Mahmut'un eserinde, etin hazırlanması ve pişirilmesi işlemlerinde ikram etme ya da bir başkasına bu işleri yaptıрма (veya yardım etme) gibi eylemlere de rastlanmaktadır.

- **O, bana et lokması verdi** *“ol manğa et tiküledi”*;
- **O, et astırdı** *“ol et asturdi”*;
- **O, ona et kurutturdu** *“ol ağnar et kaklattı”*;
- **O, et tuzlattı** *“ol et tuzattı”*;
- **O, bana et kurutmakta yardım etti** *“ol manğa et kedrihrişdi”*;
- **O, ona et doğrattı** *“ol ağnar et tograttı”*;
- **O, bana et doğramakta yardım etti** *“ol manğa et tograşdı”*;
- **O, bana et asmakta yardım etti** *“ol manğa et aşışdı”* ;
- **Onlar birbirlerine et tattırdılar** *“olar bir ikindige et tattruşdı”* gibi ifadeler bulunmaktadır.

- Türk mutfağında et genel olarak **döner**, **köfte**, **kavurma**, **şiş-kebab**, **haşlama**, **sucuk**, **pastırma** şeklinde tüketildiği gibi **sebze**, **kurubaklagil** ve tahıllarla yapılan yemeklerin içine de katılmaktadır. Özellikle kebab, Türklerin çok eski dönemlerden bugüne kadar en sevdiği et yemekleri arasındadır.



- **Eski Türkler** eti kebap etmek için Şişe delerek takmaya “**tevmek**” derlerdi. Türkler bu ŐiŐleri, bir çeşit yemek veya et çatalı olarak da kullanıyorlardı. Kırğız Türkleri Şişe taktıkları etleri, ayrıca tandırda da piŐirirlerdi.



Eski Türklerde kebaba “*söklünçü*” denirdi.

Kaşgarlı Mahmut’un Divanü Lugat-İt Türk adlı eserinde;

- et kebab edildi “*et söklündi*” ve
- o, ona kebab kokuttu “*ol ağnar söklünçü kokıttı*” gibi kebab ve şiş ile ilgili bilgiler görülebilmektedir .

XI. yüzyıl ve daha önceki dönemlerde etler küçük parçalara ayrılıp şişlere diziliyor ve bu konuda yarışmalar da düzenleniyor;

- ✓ et şişe takıldı, dizildi ve dizdirdi anlamında “**et şışka takıldı, ol etiğ şışka tewdi, et şışka takturdi**”,
- ✓ şişe et dizmekte yarıştı anlamında “**ol meniğ birle et tüwişdi**” deniyordu.

- Etli (kızartılmış) pilav, biberli pilav, yağlı ördek, pastırma da çok sevilerek yenen yemekler arasındaydı. Et ile yapılan yemeklerin büyük çoğunluğunda koyun eti kullanılıyordu.
- Eski Türklerde buğulama; buğu ve buharda pişirilen yemekler için söylenirdi.

- **Kuzu eti** tencere buğusunda ve yerde açılan bir çukur içine konulup etrafı ateş veya kül ile beslenerek tam olarak kızartılırdı.
- Kuzuyu tencere buğusunda pişirmeye “**ol kuzı bulattı**”, kuyu içerisinde kızartmaya “**ol kuzı küriledi**” diyorlardı.



Yenmek için kesilen hayvanın eti ve sakatata
“**tandır**” adı verilen toprak kuyuda ve ateş üzerinde
çevrilerek pişirilirdi. Sonbahar mevsiminde kesilen
hayvanın eti küçük parçalara ayrılıp yağı ile birlikte
kavrulurdu. Bu pişirilen etler daha sonra küplere
basılarak kış aylarında tüketilmek üzere saklanırdı.
Bu şekilde hazırlanan ete **kavurma** adı verilirdi.



- *Sac üzerinde kebab pişirme de eski Türk topluluklarının yaygın olarak yaptığı bir pişirme yöntemidir. Günümüzde bu et pişirme yöntemine sac kavurması denmektedir. Sac sözcüğü Uygurlar ile Selçuk çağının başlarındaki Türklerde de vardı. Yağda kızartılmış ete de kavurma deniyordu.*



- Mısır Memluk devletinde “**kavurma**” yalnızca “**yağda kızartılmış ete**” denirdi.
- Yine aynı Türk kültürü çevresinde “**kebab**” karşılığı olarak “**kavurdak**” sözü kullanılıyordu.
- Kırgız Türklerinde ise **kavurdak**, ince ince dilimlenmiş ve kızartılmış ete deniyordu.
- Başka bir deyişle “**kogurmak**” yani kavurma, eski Türkler tarafından sac üzerinde yapılıyordu.



- *Av etleri de her dönemde önemli bir yer almıştır. Göktürkler tavşan ve geyik gibi av etlerini de sıklıkla yiyorlardı. Orhun Abidelerinde “**Geyik yiyerek, tavşan yiyerek oturuyorduk. Milletin boğazı tok idi**” cümlesi kullanılmıştır.*



- Eski Türkler, eti güneşte kurutarak kış için saklıyorlardı. Bu şekilde hazırlanıp kurutulan ete **kak et** diyorlardı.
- Eti tuzlayarak da saklıyorlar ve koyun etinden de etin az bulunduğu mevsimlerde tüketmek üzere etlik hazırlıyorlardı. Etin bir saklama yöntemi de tuzlayıp baharatla birlikte kurutmadır.
- Pastırma ve sucuk bu teknikle çok eski yüzyıllardan bugüne kadar Türk mutfağında yapılmaktadır. Koyun eti de kurutulan etler arasındaydı ve buna **“koy kedhirildi”** yani koyun eti kurutuldu-kakaç yapıldı diyorlardı .

- Et g z vakti, i in de karabiber ve  e itli baharatlarla hazırlanarak kurutulur;  ylece bırakılır; ilkbaharda yenirdi.   nk  ilkbaharda hayvanlar zayıfladı ından pastırması bulunan kimse, b ylece bu mevsimde iyi et yedi.
- Onbirinci y zyılda ve Sel uklu  a ında pastırmaya **yazok et** adını veriyorlardı
- **Yazok et**, "*baharda ye*" manasına gelmektedir. T rkler, koyun etinden de pastırma yapıyorlardı ve "**ol koyu  kedhirdi**" diyorlardı.



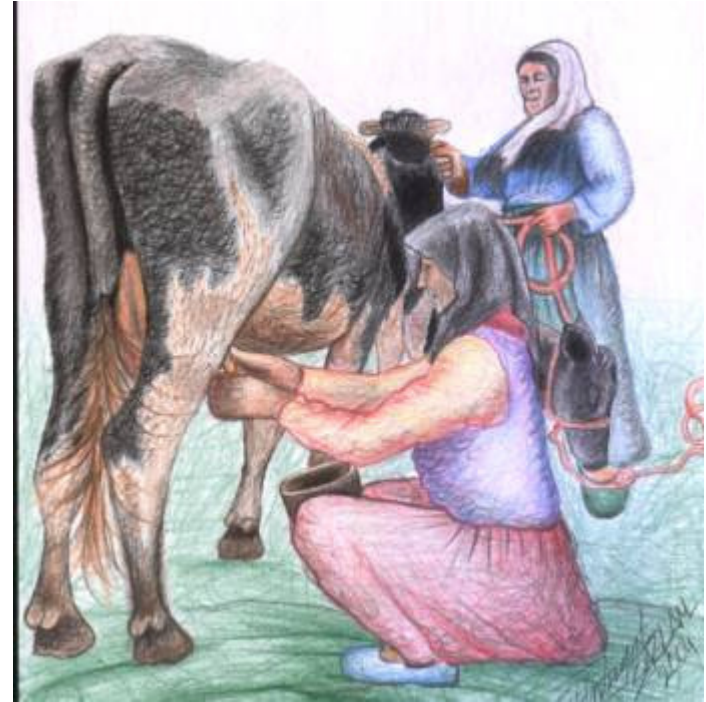
- Et konserveçiliğinin ilk defa Türkler tarafından yapıldığı bilinmektedir. Eski Türkler, pişmiş et üzerine baharat döküp yiyorlardı.
- Pastırmadan başka diğer bir ulusal yiyeceğimiz olan sucuğa eski Türkler (XI.yüzyılda) **soktu** derlerdi. Et, karaciğer ve baharat birlikte karıştırılarak bağırsağa doldurulup hazırlanırdı.
- Pastırma ve sucuk göçebelik yaşamın gereği olarak bulunmuş Türk yiyeceklerindendir. Bu yiyeceklerin uzun süre dayanıklı oluşu göçebelik yaşam şartlarına çok uygundur.

- Et suyunu Türkler her zaman et suyu olarak isimlendirmişlerdi.
- Et suyu bir yerde terbiyeli çorba halinde pişiriliyordu.
- Osmanlı ve eski Anadolu mutfaklarında et suyuna bazen yağlı et suyu bazen de **çerbiş** diyorlardı.
- Sirke ve tuz terbiyesi de Türklerde eskiden beri bilinen ve yapılan bir sostur.

- Eski Türkler sırt kemiğine“**uca**” derlerdi.
Altaylardaki düğün geleneklerinde kız ile erkek arasında söz kesildikten sonra, erkek evi tarafından uca kemiğinden yapılmış büyük bir kebab olan Uca kebabı, kız evine hediye olarak gönderilirdi.
- Oğlan evinden gelen bu kebab, sözü kesinleştirip, evlenmeyi normal hukuk yoluna sokardı.

SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

Tarih boyunca, Orta Asya bozkırları et ve süt hayvanlarını evcilleştiren ve geliştiren bölgelerin başında gelmiştir. Süt kültürü de bu çerçevede daha çok hayvancılıkla yoğun olarak ilgilenen toplumlar arasında gelişmiştir.



Türkler tarihleri boyunca süte her zaman **süt** demişlerdir.

Yoğurt ve ayran da daima bugünkü isimleri ile anılmıştır.

- XI. yüzyıl Türkleri yoğurt yapmak için kullandıkları mayaya **kor**,
- yoğurdun koyulaşmasına **yogurt kurlandı**,
- yoğurdun tamamen tutmasına **yogurt bağırlandı**
- yoğurdun olmasına **yogurt pıhtılaştı** derlerdi.

- Yoğurtla terbiye edilmiş yemekler de, Türk mutfağının en önemli özelliklerinden biridir. Aynı zamanda yoğurt, Türk yemeklerinin çok önemli bir katıdır. Adeta tuz yerine geçmiştir. Bu yüzden eski Türklerde yemeklere katılan yoğurda **tuzluk** adı verilmiştir.
- Katık kelimesi de çoğu zaman yoğurt yerine kullanılmıştır.

- Selçuklular zamanında da aynı adı taşıyan **süt** ile ondan yapılan, yoğurt, peynir, kaymak, yağ gibi besin maddeleri Türklerin beslenme sisteminde büyük bir yer tutuyordu. Süt ve ağız öylece içildiği gibi yoğurt, peynir, **soğut** (çökelek), yağ yapılarak da bol bol tüketiliyordu ve yapıları da bugünkü ile aynıydı.



- Yağı ayrıldıktan sonra kalan ayrana, tuz katılarak kaynatılıp süzildükten sonra elde edilen peynire **çökelek ve keş** denir. Bu uygulamalar halen bazı kırsal yörelerimizde sürdürülmektedir.



- Peynirin karşılığı olarak **bışlak** sözcüğü kullanılır, bazı Orta Asya Türkleri beyaz peynire **agrimşik** derlerdi.
- Selçuk çağının başlarında yaş ve taze peynir **uditma, udhitma** şeklinde geçiyordu.
- Ekşi sütten yapılan bir çeşit peynire de **sogut** denirdi.
- Türkler, günümüzde olduğu gibi hem yağlı hem de yağsız sütten çeşitli peynirler de yapıyorlardı.

- Eski Türkler, taze peynire **uzıtma** da diyorlardı ve bu günlük yenen bir peynirdi. Bu peynir, uzun zaman sonra yenecek ise, suyu bir miktar süzülüyordu.
- Selçuklular döneminde yağsız kuru peynire **süzme** adı veriliyordu. Onların yağlı sütten elde ettikleri bir diğer besin maddesi olan kaymak, tek başına yenildiği gibi başka yiyeceklerin yapılmasında da kullanılıyordu.



- Türkler çok eskiden de yağsıız süt elde ediyorlardı. Daha ileri giderek yağsıız süt tozu bile üretmişlerdir.
- Süt tozunun ilk önce Orta Asya'da Türkler tarafından yapıldığı bildirilmektedir. O dönemlerde, her Türk süvarisinin atının terkisinde bir süt tozu torbası bulunurdu.



- **Ağız** ya da **süt ağzı**; eski Türkçe’de de **ağuz**, **avuz** gibi yeni doğuran memeli hayvanların verdikleri ilk süt için söylenen bir sözdür.
- Bütün Türk dünyası ile, Türklerle uzak veya yakın ilgileri bulunan bütün kavimlerde de, bu söz aynı manada kullanılmıştır.
- “*Ağız*” sözü yalnız hayvan sütleri için değil, ilk ana sütü için de kullanılırdı.

YAĞ

- Türkler de her zaman aranan gıda maddesi idi. Tek başına yendiği gibi, en çok ekmeğe sürülmek suretiyle de yenirdi. Bazen de eritilir ve ekmek banılarak yenirdi. Ŗimdi olduğu gibi, yağın kullanılmadığı yemek yoktu. Türklerde, **yağ sözü**, yağlı bütün yiyecekleri içeren bir kelimedir.



- **Sağ yağ** daha çok tereyağı için söylenmiştir.
- Oğuzlar iç yağına da **sağ yağ** derlerdi.
- **Sarı yağ** sözcüğü ise yaygın olarak eritilmiş veya taze olarak elde edilmiş inekten elde edilen yağlara denirdi.
- İç ve don yağları kesin olarak süt yağından ayrılmıştı. Don yağı için en eski deyiş, Uygur Türkçesindeki **yağrı** sözüdür.
- İç yağına da **yakrı** derlerdi.



Selçuklular, hem iç yağ hem de yemek yağı için **çir** kelimesini kullanırlardı.

- Örneğin “*asıçta çir yok, bu ette çir yok*” **yani tencerede yağ yok, bu ette de yağ yok** demektir.
- Eski Türkler yağlı, besleyici ve doyurucu yemek anlamında **çivgin, yivkin** gibi sözcükleri kullanırlardı.
- Hayvansal yağları eritmek işi için **sızdırmak** sözü kullanılıyordu.
- Yağın eritilip süzmesi alındıktan sonra kabın dibine çöken yağ tortusuna **tar** derlerdi.

- Türklerin en sevdiği yağlardan biri de at karnından çıkarılan ve **yund kazısı** adı verilen yağdır.
- Eski Türklerin kullandığı bir başka yağ ise susamdan çıkardıkları **k** adını verdikleri yağdır.
- Türk beslenme kültüründe zeytinyağı (zeytun yağı) ilk defa Harezmsahlar ağında yazılan bir sözlük de (Mukaddimet l-edeb) görülmüştür.



İÇECEKLER

- Türklerde içki kültürü de çok zengin ve çeşitli olup, içilen her şeye “**içkü**” demişlerdir.
- Şerbet gibi buğdaydan yapılan şarap ve içkilere “**Agartgu**”;;
- Kayısı sıkılarak elde edilen suya “**uxak**” denir ve bundan şerbet de yapılırdı.
- Buğday, darı gibi şeylerden yapılan içkiye “**Bengi**”,
- **D**arının kabuğu çıkartıldıktan sonra kalan öz suyuna ise “**Tögi**” denirdi.

Türkler, XI. Yüzyılda taze meyvelerin sularından da büyük ölçüde yararlanıyorlardı.

- Şıra ve meyve sularına "**çakır**" veya "**süçik**"
- Ekşi şıraya da **çifşeng çakır** denirdi.
- Unu da bulamaç gibi pişiriyorlar, sonra da bu sıvıyı ekşitip içiyorlardı.

- Tatlı meyvelerin sularından elde ettikleri şurup ve şerbetler genellikle evlerinin buzluk kısımlarında saklanan buzlar ile soğutulur ve bu soğutma işine de **süçik üşitmek** denirdi.
- Bu şekilde en çok üzüm suyu ve sırası içilirdi. Türkler yemeklerin yanında soğuk olarak içtikleri her şeye soğukluk derlerdi.
- Yemek dışında kışın en çok sıcak olarak tarçın şerbeti, yazın koruk ve bal şerbeti içilir; nar şerbeti ikram etmek ise kibarlık sayılırdı

- Alkollü içkilerden şaraba **süçik**, meyhaneciye **timci**, içki içilen yere **kepit**, şarap onu sarhoş etti anlamında **süçik onu esürtti** derlerdi.
- Şarabı kaynatıp içiyorlardı ve buna **pışığ süçik**; şarabı yemekle içiyorlar ve yemeği sindirdiğine inanıyorlar, buna da **süçik aşığ singdürdi** diyorlardı.
- Yaprığı fasulyeye benzeyen sarmaşık gibi bir otu balla karıştırıp fermente edip şarap yapıyorlardı (**kumlak**).
- Gece davetsiz gelen adamlara verilen içki ziyafetine “**kestem**” denirdi.

- Sirkeye XI. Yüzyılda ,bugün olduğu gibi, “**Sirke**” denmekteydi.
- Sirkeyi yoğurtla karıştırıyor ve buna “o, sirkeyi yoğurda kattı “ diyorlardı.
- Bir çeşit Türk sirkesine **Mandu** denmektedir. Üzüm sırası bir küpe konarak ekşitilir, daha sonra üzerine arı şarap döküp, bir gece dinlendirilip elde edilir. Bu en güzel sirke olarak tanımlanmaktadır.

- **Kımız** ulusal bir Türk içkisi olup, dini ve özel amaçlı yemeklerde en çok tüketilen bir içkiydi ve daha çok da kısarak sütünden elde edilmekteydi.
- Bu yüzden, atalarımızın içkisi diyebildiğimiz kımızın çok eski bir tarihi vardır.
- Buna bazı yerlerde **kumuz** da denirdi.
- Anadolu Türkleri arasında ise “***Türkistan bozası***” diye anılmaktadır.

- **Ayran rakısı:** Eski çağlarda ayranın bir tulum içerisinde bekletilmesi ile elde ediliyordu. Bu içeceğe Altay Dağlarının kuzey bölgesinde yaşayan Türklerde **ayran arağası**, yani ayran rakısı denirdi.
- **Bengi:** Buğday ve darıdan yapılan içecek.
- **Buxum:** Boza ve darıdan yapılan bir içkidir.
- **Kakırım:** Yoğurdun kımızla karıştırılmasıyla elde edilen bir içecek.
- **Uxak:** Kayısının sıkılması ile elde edilen suya denir.

YEMEKLER



ÖZBEK PILAVI



NAN



ÇAY



NAN ÜSTÜ KARDAK



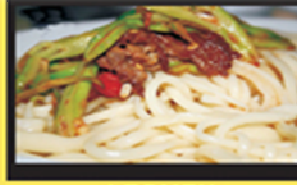
DANA ET SALATASI



SHORPA



SERİKAŞ KEBAP



LEGMEN



ZİRELİ KEBAP



KIZARTILMIŞ KAZAN MANTISI



PINTOZA SALATASI



PAÇA KAVURMASI



ACILI LEMPUNG



ASMA KEBAP



MANTI



BEŞPARMAK



SAMSA



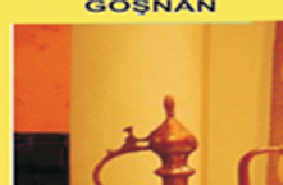
ACILI LEGMEN KAVURMASI



ÇUÇURE



KUDE BÖREGİ



GÖŞNAN



TANDIR SAMASASI



ÜGRE



TANDIR KEBAP

XI. Yüzyılda Türkler;

- yemeğe “**AŞ**” ,
- İçinde et bulunmayan yemeğe ise “**YAVAN AŞ** (yawgan aş)” derlerdi.

Bu anlamda “**men anğar aş taturdum**” ben ona aş tattırdım demektedirler.

Eski Türklerde mutfağa “**Aşlık**” ya da “**aş evi**”, adı verilirdi.

Kaşgarlı Mahmut'un Divanü Lugati-it Türk eserinde geçen bazı yiyecek-içecek ve yemek isimleri

- **Awzuri**: Buğday ve arpa unu gibi tahıllar karıştırılarak yapılan bir çeşit yemektir.
- **Bulduni**: İçerisine yağ ya da kuru üzüm konan hoşmerim.
- **Bulgama**: Yağsız ve tatsız bulamaç
- **Buxsi**: Buğday pişirilerek içerisine badem taneleri atılıp üzerine bal ve süt ile pişmiş bulamaç dökülür. Ekşitildikten sonra buğdayları yenir, suyu içilir.
- **Ciğer dolması**: Ciğerin içine süt ve yağ doldurulduktan sonra, suda haşlanır. Batı Anadolu köylerinde ise ciğer kebabına “*cağırtlan*” adı verilir.
- **Ciğer kavurması**: Ciğerin ateşte kavrulması. Uygurlar ciğere **övke** diyorlardı.

- **Çakmın**: Çömlekte, su buğusu içinde pişirilen, kurabiye biçiminde yapılan ekmek çeşidi.
- **Eleşke**: Et ile birlikte haşlanmış yufka ve hamur parçaları. Bu yemekler, aynı zamanda bir erişte yemeği olan tutmaca benzerdi.
- **Gömeç**: Külün veya ateşin içine gömülerek pişirilen ettir.
- **İkdük**: Süt ve yoğurttan yapılan, peynir gibi yenen bir besindir.
- **Kavurdak**: İnce ince dilimlenerek kızartılmış et parçalarına denir.

- **Kagut** (Darı helvası): Darı kaynatılır, kurutulur, sonra dövölüp un gibi inceltir. Yağla ve şekerle karıştırılıp yenir. Bu helva yeni doğum yapmış kadınlara yedirilir.
- **Kıyma ügre**: Serçe dili gibi eğri kesilerek hazırlanan bir çeşit eriştedir.
- **Kurut**: Sütün suyunun uçurulması ile yapılan bir yiyecektir.
- **Herise** (keşkek): Et ve buğdaydan yapılan ve ortasına kızgın yağ dökülerek yapılan bir yemek.

- **Tirit**: Et suyuna veya paça suyuna ekmek doğranır içine yoğurtlu ve sarımsaklı olarak servis edilir.
- **Kümeç**: Tavada pişirilen ekmek veya et.
- **Kürşek**: Suda veya sütle kaynatılan darı özünün üzerine yağ dökülerek yenen bir yemek.
- **Omaç ya da oğmaç**: Hamurlu bir yemektir. Kuzey Türkleri ve Orta Asya'da makarna veya erişte çorbası olarak bilinir. Orta Asya Türkleri erişteyi yuvarlak şekilde keserler ve buna **umaç** derlerdi.
- Bazı Türk kültür çevresinde un çorbasına da **umaç** denir.

- **Sarmaçuk:** Bir çeşit şehriye olup, nohut büyüklüğünde kesilerek yapılır. Hasta olan kişilere yedirilirdi.
- **Sımsımrak:** Baş pişirildikten sonra ufak ufak doğranıp bir güvece konur, baharat katılır ve üzerine ekşi yoğurt dökülür.
- **Sogut:** XI. yüzyılda Karluk Türkleri ekşi süttten yaptıkları bir peynire sogut diyorlardı. Pirinç, et ve baharat ile doldurulmuş bir bağırsak yemeğine de sogut denir.
- **Togrıl:** Et ve baharatla doldurulan bir bağırsak yemeğidir
- **Türmek:** Kadınbudu denilen bir yemektir.
- **Ügre:** Tutmaca benzer bir çeşit şehriye çorbasına denir.
- **Yörgemeç:** Bir çeşit işkembe mumbarıdır. İşkembe ve bağırsak ince ince kıyılır, bağırsak içine doldurulur. Bundan sonra yağda kızartılarak veya pişirilerek yenir.
- **Yörgüm:** Bir çeşit işkembe yemeğidir.

- **Tutmaç**, eski Türk yemekleri içinde en tanınmış ve en yaygın olarak pişirilen bir yemektir. Erişte gibi hamur parçalarından yapılır. Bugün makarnanın haşlandıktan sonra süzgeçten süzdürüldüğü gibi, eski Türklerde tutmaç için ayrı bir süzgeç kullanılıyordu.



**Bu yemeğin hikayesini Kaşgarlı Mahmud Divanü
Lugat-it Türk'te; “Türkler, Zülkareyn'e açlıktan
yakınmışlar ve ona, bizi aç tutma, yolumuzu aç, biz
yurtlarımıza gidelim gibi sözler söylemişler.
Zülkareyn bilginlerle konuşmuş ve bu yemeği
çıkarmışlar. İş bu yemek bedeni kuvvetlendirir,
yüze kırmızılık verir. Fakat kolaylıkla sindirilmez.
Tutmaç yedikten sonra suyundan da içilir. Türkler
bu yemeği gördükten sonra **TUTMAÇ** demişlerdir”
sözleri ile açıklamaktadır.**

Türk mutfağında, çok eski tarihlerden bu yana üzüm başta olmak üzere, çeşitli meyvelerin sularından yoğunlaştırılarak elde edilen pekmez ile bal Türklerin en önemli tatlı besinleri olmuştur. Şeker, pekmez, bal, süt, un, yağ gibi besin maddeleri kullanılarak Türk tatlı yemekleri ortaya çıkmıştır. Bu grup içinde un, irmik, süt, şeker, bal, pekmez ve daha birçok malzeme ile yapılan helvaların, beslenme kültürü içinde kökleri Orta Asya'ya kadar uzanmaktadır. Suvar, Kıpçak ve Oğuz dillerinde bala, **bal**, diğer Türk boyları **arı yağ** derlerdi.

- Eski Türkler, yağ ve şeker karışımından elde edilen helvaya, Anadolu'da ise kavrulmuş una “*kavut*”, kavrulmuş una **talkan** ismini vermişlerdir. Buna göre helvanın aslını **kavut** oluşturmaktadır.
- Ayrıca dut ve ceviz birlikte dövülerek “*dut helvası*” da yapılıyordu. Selçuklu çağının başlarında “*kavutu olan pekmeze katar, akli olan öğüt tutar*” atasözü bulunmaktadır.
- XI. yüzyıl ve daha önceki yıllarda en çok tüketilen tatlıların başında pekmez yer almış, pekmezi kavrulmuş arpa ve buğday unu ile karıştırarak yenmiştir.

ATASÖZLERİ VE DEYİMLER

❑ *“Su vermeyene süt ver”.*

❑ *“Şarap olmadan sirke olmaz”.*

(Bor bolmadhip sirke bolma)

❑ *“Şeytan bal tutarak sana vardı, ipek elbise giyerek yufka akıllı, deli olarak kal”.*

❑ *“Satıcının ağı arı olsa yol üzerinde yer”.*

➤ “Aç ne yemez, tok ne demez”.

(Aç ne yemes, tok ne demes)

➤ “*Erkeç eti ilaç olur, keçi eti yel olur*”.

➤ “*Şaşkın konuk, ev sahibini ağırlar*” .

“*Açlıktan gözü karardı*”.

✓ “Ev sahibi konuğun karnını doyurursa, gözü yolda olur”.

✓ “*Babası ekşi elma yese , oğlunun dişi kamaşır*”.

(Atası açığ almıla yese, oğlınınğ tışı kamar)

➤ “Aziğı olan adam yorulmaz”. (**Azukluğ aruk ermes**)

➤ “Halk ekmeğe üşüştü” (**Etmekge telim kişi üşdi**).

➤ “**Susamışa serap bütün su görünür**”

➤ “**Buzdan su damlar**”

(Huyu babasının huyuna benzeyen kişiye denir)

➤ “Kuzeyde kar, koyunda yağ eksik olmaz”

(**Kuzda kar eksümes, koy da kar eksumes**)

➤ “**Küle üfleyeceğine köze üflese yeğdir**”.

SONUÇ

- Onbirinci yüzyıl Türk tarihi ve kültürünün en önemli dönemidir. Bu yüzyılda yazılan Divanı Lugat-it Türk'te beslenme ve mutfak kültürü ile ilgili çok sayıda bilgi bulunmaktadır. Türk mutfağının orjinini, tarihini ve kültürünü tam olarak ortaya çıkarabilmek için tarihi kaynaklardan yararlanmak gerekir.

A bouquet of purple flowers, including roses and daisies, is arranged in a white, ribbed vase. A long, flowing purple ribbon is draped over the left side of the bouquet. A monarch butterfly is perched on one of the flowers. The background is white with some faint, colorful speckles. The text "TEŞEKKÜR EDERİZ...." is written in purple, bold, sans-serif capital letters across the lower right portion of the image.

TEŞEKKÜR EDERİZ....

by jong