



**KLASİK VE MODERNLEŞEN OSMANLI YEMEKLERİ VE GÜNÜMÜZE
UYARLANMASI**

Doktora Tezi

Osman GÜLDEMİR

Eskişehir, 2018

**KLASİK VE MODERNLEŞEN OSMANLI YEMEKLERİ VE GÜNÜMÜZE
UYARLANMASI**

Osman GÜLDEMİR

DOKTORA TEZİ

Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı

Danışman: Prof. Dr. Arif BİLGİN

Eskişehir

Anadolu Üniversitesi

Sosyal Bilimler Enstitüsü

Aralık, 2018

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Osman GÜLDEMİR'in "Klasik ve Modernleşen Osmanlı Yemekleri ve Günümüze Uyarlanması" başlıklı tezi 28 Aralık 2018 tarihinde, aşağıdaki jüri tarafından Lisansüstü Eğitim Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalında, Doktora tezi olarak değerlendirilerek kabul edilmiştir.

Üye (Tez Danışmanı) : Prof.Dr.Arif BİLGİN

Üye : Prof.Dr.Nazmi KOZAK

Üye : Prof.Dr.Sezgin VURAN

Üye : Prof.Dr.Muazzez GARİPOĞLU DENİZHAN

Üye : Doç.Dr.Sedat BİNGÖL

İmza

Prof.Dr.Metin COŞKUN
Anadolu Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdür Vekili



ÖZET

KLASİK VE MODERNLEŞEN OSMANLI YEMEKLERİ VE GÜNÜMÜZE

UYARLANMASI

Osman GÜLDEMİR

Turizm İşletmeciliği Anabilim Dalı

Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aralık 2018

Danışman: Prof. Dr. Arif BİLGİN

Bir toplumun yemek kültürü içinde bulunduğu kültür ile şekillenir. Klasik Osmanlı dönemi, özellikle de 16. yüzyıl, bir çeşit altın çağ olarak tanımlanır ve bu dönemde Avrupalıların Osmanlı'ya yönelik bir öykünmeleri söz konusudur. Buna karşılık modernleşme döneminde ise tam aksi şekilde batılılaşma ve bu bağlamdaki örnek uygulamaların gerçekleşmesi gibi temel görüşler, iki dönemin mutfak kültürünün yemekler üzerinden ele alınmasını değerli kılmaktadır.

Bu çalışmanın amacı, klasik ve modernleşen dönem Osmanlı yemeklerinin günümüze uyarlanarak kullanılabilir hale getirilmesidir. Çalışmada *nitel araştırma* ve bir *uygulama* çalışması yer almaktadır. Nitel araştırma yöntemlerinden *anekdot durum çalışması* (anecdotal case study) modeli benimsenmiştir.

Klasik dönem için 1156 adet yiyecek ve içecek listelenmiş ve sonrasında 689'a indirgenmiştir. Modernleşen dönem için 883 adet yiyecek ve içecek listelenmiş ve akabinde sayı 602'ye indirgenmiştir. Bu yiyecek ve içecekler gruplandırılarak aktarılmıştır. İki dönem arasındaki benzerlikler ve farklılıklar ortaya koyulmuştur. Toplam 63 tarifi standartlaştırılması gerçekleştirilmiş, bir porsiyondaki besin öğeleri analiz edilmiş ve günlük gereksinimleri karşılama oranları değerlendirilmiştir. İki dönem için de olası menüler listelenmiş, benzer ve farklı özellikleri değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda, günümüz yiyecek ve içecek işletmelerinin, ortaya çıkan bilgileri nasıl kullanacağına ilişkin öneriler geliştirilmiştir. Bu bağlamda “*Tarihi Yemekleri Günümüze Uyarlama Modeli*” oluşturulmuş, ileriki çalışmalarda ne şekilde kullanılabileceği açıklanmıştır.

Çalışmanın Osmanlı mutfağına ilişkin akademik alana; gastronomi, kültür tarihi, beslenme ve diyetetik alanlarına yaygın etkide bulunacağı düşünülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Osmanlı mutfağı, Klasik Osmanlı mutfağı, Modernleşen Osmanlı mutfağı, Standart tarifler, Besin değerleri

ABSTRACT

THE CLASSICAL AND MODERNIZED OTTOMAN CUISINE AND ADAPTATION TO THE PRESENT

Osman GÜLDEMİR

Department of Tourism Management

Anadolu University, Graduate School of Social Sciences, December 2018

Supervisor: Prof. Dr. Arif BİLGİN

The food and beverage culture of a society is shaped by the culture of that society. The classical Ottoman period, especially the 16th century, is defined as the golden age and this period had witnessed the emulation of the Europeans towards the Ottomans. On the other hand, during the modernization period, the basic ideas such as the westernization and the realization of the exemplary practices necessitated the evaluation of these two periods on the basis of culinary culture and the dishes.

The main purpose of this study is to compare the classical and modernized Ottoman dishes and to present them to contemporary world. To achieve the purpose of the study, a qualitative research and an applied work are conducted. Anecdotal case study model has been adopted from qualitative research methods.

For the classical period, 1156 food and beverages were listed and then it is reduced to 689 items. Similarly, for the modernizing period, 883 food and beverages were listed and subsequently it is reduced to 602 items. These food and beverages were grouped and listed. Similarities and differences between the two periods are revealed. A total of 63 recipes were standardized and approximate nutritional values of one serving were analysed and the percentages for meeting daily needs were evaluated. Possible menus were listed for two periods and the similarities and differences of these menus were evaluated. Consequently, implications were drawn on how the food and beverage companies can utilize the information provided by the thesis. In this context, a “*Model of Historical Foods*” has been developed, and explained in regards to future studies.

It is expected that the study makes an important contribution to studies on Ottoman cuisine, gastronomy, cultural history, nutrition and dietetics.

Keywords: Ottoman cuisine, Classical Ottoman cuisine, Modernized Ottoman cuisine, Standard recipes, Nutrition facts

ÖNSÖZ

Bu çalışma, klasik ve modernleşen dönem Osmanlı yemeklerinin günümüze uyarlanarak kullanılabilir hale getirilmesi genel amacıyla yapılmıştır. Yürütülen çalışmalar neticesinde *Tarihi Yemekleri Günümüze Uyarlama Modeli* oluşturulmuştur. Yiyecek ve içecek sektörüne, dolayısıyla gastronomi turizmi sahasına ve ayrıca bireylere hazır standart tarifler ile fotoğrafları, besin değerleri ve günlük gereksinimi karşılama durumları Osmanlı mutfağı kültür-tarih bilgisi ile birlikte sunulmaktadır.

Tezin fikir aşamasından savunma aşamasına kadar pek çok kişinin katkısı olmuştur. Öncelikle çalışmanın her aşamasında bana sabırla vakit ayıran, çalışmaya farklı ve özgün boyutlar katan engin bilgi ve tecrübesiyle her daim yol gösteren, tez danışmanım Prof. Dr. Arif BİLGİN'e; bu tez jürisiyle çalışmamı olanaklı kıldığı için Prof. Dr. Nazmi KOZAK'a; tezin özellikle modernleşen dönem Osmanlı mutfağı bölümünde yapıcı eleştirileri, düzeltmeleri ve önerileri için Doç. Dr. Özge SAMANCI'ya; yöntemin belirlenmesi ve yazımı aşamasındaki önemli katkıları için Prof. Dr. Sezgin VURAN'a; tariflerde analizi yapılan besin öğelerinin belirlenmesinde ve beslenmeyle ilgili konularda destekleri için Prof. Dr. Muazzez GARİPAĞAOĞLU'na; uygulanan tariflerin belirlenme sürecinde vakit ayırarak destek olan alan uzmanları Aydın DEMİR, Necati YILMAZ ve Dr. Nevin HALICI'ya; yüksek lisans ve doktora ders dönemlerimde Osmanlı Türkçesi dersleri aldığım Doç. Dr. İbrahim KUNT'a ve Doç. Dr. Sedat BİNGÖL'e; lisans eğitimim itibarıyla her türlü kaynak ve desteği sunan Dr. Öğr. Üyesi Nermin IŞIK'a; görüş beyân etmeleri ve malzeme tedarikleri dolayısıyla Öğr. Gör. Emrah YILDIZ'a, Doç. Dr. Ozan AKSÖZ'e, Dr. Öğr. Üyesi Erhan AKARÇAY'a, Sefa ŞEN'e, Prof. Dr. Medet YOLAL'a ve Zeliha MANAVOĞLU'na; uygulamaların porsiyon miktarlarının belirlenmesi gibi hususlarda uzman görüşünde bulunan, her daim desteğini hissettiğim sevgili eşim Hilal HIZLI GÜLDEMİR'e ve ablam Arzu GÜLDEMİR AKKUŞ'a; evde standartlaştırma çalışmaları yaparken alışverişten mutfak düzenine kadar bütün süreçte yardımları olan annem Şerife GÜNEŞ'e; tezin çıktılarının turistik bir işletmede uygulanabileceğini layığıyla ispatlamamı sağlayan Deniz YEŞİL, Öğr. Gör. Gökhan ŞALLI ve bütün Arasta Konak Boutique Hotel çalışanlarına; düşünce ve deneyimlerimde etkileri çok büyük olan hayatımdaki tüm hocalarıma; gerek bu tezde gerekse meslek yaşantımda faydalandığım sözlük, kitap, bildiri ve makale yazarlarına sonsuz teşekkür ederim.

Osman GÜLDEMİR/Aralık 2018

28/12/2018

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Anadolu Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programı”yla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Osman GÜLDEMİR

İÇİNDEKİLER

BAŞLIK SAYFASI	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
ÖNSÖZ	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ.....	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ.....	xvii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xviii
1. GİRİŞ	1
1.1. Tezle İlgili Genel Konular	5
1.1.1. Osmanlı mutfağı ile tıp ilişkisi.....	5
1.1.2. Seçkin mutfağı	12
1.1.3. Halk mutfağı	13
1.1.4. Ziyafet mutfağı.....	16
1.1.5. Osmanlı’da mutfak ve aşçılar.....	18
1.1.6. Genel beslenme ilkeleri	21
1.2. Konu	23
1.3. Amaç.....	26
1.4. Önem	27
1.5. Sınırlıklar	28
2. ALANYAZIN VE DEĞERLENDİRMESİ.....	29
2.1. Birincil Kaynaklar	29
2.2. İkincil Kaynaklar	32
3. YÖNTEM	36
3.1. Araştırma modeli	36
3.2. Veri Toplama	37

3.2.1. Yemek tariflerinin toplanması ve oluşturulması aşamasında veri toplama	37
3.2.2. Tariflere ilişkin verilerin analizi	38
3.3. Veri Analizinde Görev Alan Uzmanlar	39
3.4. Uygulama sürecinde veri toplama ve analiz	40
4. BULGULAR VE YORUM.....	41
4.1. Kaynaklarda Yer Alan Yiyecek ve İçecekler.....	41
4.1.1. Klasik dönem Osmanlı yiyecek ve içecekleri	42
4.1.2. Modernleşen dönem Osmanlı yiyecek ve içecekleri	61
4.2. Uygulanmış Yiyecek ve İçecekler	77
4.2.1. Çorbalar	77
4.2.2. Tahıllılar	98
4.2.3. Hamurlular	105
4.2.4. Et ve balık yemekleri.....	110
4.2.5. Sebzeler.....	144
4.2.6. Zeytinyağlılar	148
4.2.7. Turşular, reçel ve içecek	157
4.2.8. Tatlılar	164
4.2.9. Olası menüler ve Osmanlı yemeklerinin beslenme ile ilgili değerlendirilmesi	184
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	191
5.1. Sonuç	191
5.2. Öneriler	199
KAYNAKÇA	202
<i>Birincil Kaynaklar</i>	202
<i>İkincil Kaynaklar</i>	205
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. 1. İlkbahar mevsimine göre düzenlenen yemek listeleri.....	9
Tablo 1. 2. Yaz mevsimine göre düzenlenen yemek listeleri	9
Tablo 1. 3. Sonbahar mevsimine göre düzenlenen yemek listeleri.....	10
Tablo 1. 4. Kış mevsimine göre düzenlenen yemek listeleri	11
Tablo 4.1.1. 1. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen çorbalar	43
Tablo 4.1.1. 2. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen pilavlar	44
Tablo 4.1.1. 3. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen heriseler.....	45
Tablo 4.1.1. 4. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen lapalar	45
Tablo 4.1.1. 5. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen tahıl ve kuru baklagil ile yapılanlar	45
Tablo 4.1.1. 6. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen dolmalar	46
Tablo 4.1.1. 7. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen börekler	46
Tablo 4.1.1. 8. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen çörekler	46
Tablo 4.1.1. 9. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen ekmekler	47
Tablo 4.1.1. 10. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen hamurlular.....	47
Tablo 4.1.1. 11. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen bastı ve kalyeler	48
Tablo 4.1.1. 12. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen köfteler	49
Tablo 4.1.1. 13. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen kebaplar.....	49
Tablo 4.1.1. 14. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen yahniler	50
Tablo 4.1.1. 15. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen söğüş ve kavurmalar	50
Tablo 4.1.1. 16. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen boraniler	51
Tablo 4.1.1. 17. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen kuşlar ve kümes hayvanları ile yapılanlar.....	51
Tablo 4.1.1. 18. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen büyük ve küçükbaş hayvanlar ile yapılanlar.....	51

Tablo 4.1.1. 19. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen deniz mahsulleri ile yapılanlar	53
Tablo 4.1.1. 20. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen sakatatlılar	53
Tablo 4.1.1. 21. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen süt ve süt ürünleriyle yapılanlar	54
Tablo 4.1.1. 22. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen yumurtalılar	54
Tablo 4.1.1. 23. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen sebzeler ile yapılanlar ..	54
Tablo 4.1.1. 24. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen turşular	55
Tablo 4.1.1. 25. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen reçeller	55
Tablo 4.1.1. 26. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen perverdeler	56
Tablo 4.1.1. 27. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen cüzab ve murabbâlar	56
Tablo 4.1.1. 28. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen habiseler	56
Tablo 4.1.1. 29. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen helvalar	57
Tablo 4.1.1. 30. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen kadayıflar	57
Tablo 4.1.1. 31. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen baklava ve güllaçlar	58
Tablo 4.1.1. 32. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen muhallebiler	58
Tablo 4.1.1. 33. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen paluzeler	58
Tablo 4.1.1. 34. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen kurabiyeler	59
Tablo 4.1.1. 35. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen macunlar	59
Tablo 4.1.1. 36. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen şekerler	59
Tablo 4.1.1. 37. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen diğer tatlılar	59
Tablo 4.1.1. 38. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen içecekler	60
Tablo 4.1.1. 39. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen diğer gıdalar	61
Tablo 4.1.2. 1. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen çorbalar	61
Tablo 4.1.2. 2. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen pilavlar	62

Tablo 4.1.2. 3.	Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen makarnalar	62
Tablo 4.1.2. 4.	Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen keşkekler.....	63
Tablo 4.1.2. 5.	Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen lokmalar.....	63
Tablo 4.1.2. 6.	Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen börekler.....	63
Tablo 4.1.2. 7.	Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen ekmekler	64
Tablo 4.1.2. 8.	Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen hamurlular	64
Tablo 4.1.2. 9.	Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen kebaplar	64
Tablo 4.1.2. 10.	Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen külbastılar	65
Tablo 4.1.2. 11.	Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen yahniler.....	65
Tablo 4.1.2. 12.	Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen kavurma ve köfteler	65
Tablo 4.1.2. 13.	Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen kızartmalar.....	66
Tablo 4.1.2. 14.	Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen kuşlar ve kümes hayvanları ile yapılanlar.....	66
Tablo 4.1.2. 15.	Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen büyük ve küçükbaş hayvanlar ile yapılanlar.....	67
Tablo 4.1.2. 16.	Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen deniz mahsulleri ile yapılanlar	67
Tablo 4.1.2. 17.	Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen sakatatlılar	68
Tablo 4.1.2. 18.	Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen yumurtalılar	68
Tablo 4.1.2. 19.	Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen dolmalar.....	69
Tablo 4.1.2. 20.	Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen bastılar	69
Tablo 4.1.2. 21.	Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen tavalar	69
Tablo 4.1.2. 22.	Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen sebzeliiler.....	70
Tablo 4.1.2. 23.	Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen zeytinyağlılar	70
Tablo 4.1.2. 24.	Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen pilakiler.....	71
Tablo 4.1.2. 25.	Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen turşular.....	71

Tablo 4.1.2. 26. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen salatalar.....	71
Tablo 4.1.2. 27. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen paluze ve muhallebiler	71
Tablo 4.1.2. 28. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen helvalar	72
Tablo 4.1.2. 29. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen baklavalar	72
Tablo 4.1.2. 30. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen kadayıflar.....	72
Tablo 4.1.2. 31. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen kurabiye, kuru pasta ve bisküviler	73
Tablo 4.1.2. 32. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen pastalar	73
Tablo 4.1.2. 33. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen dondurmalar	73
Tablo 4.1.2. 34. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen diğer tatlılar	74
Tablo 4.1.2. 35. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen hoşaf ve kompostolar	75
Tablo 4.1.2. 36. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen içecekler	75
Tablo 4.1.2. 37. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen diğer gıdalar.....	76
Tablo 4.2. 1. Paça-1 çorbasının enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%).....	79
Tablo 4.2. 2. Paça-2 çorbasının enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%).....	81
Tablo 4.2. 3. Ekmek tarhanasının enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%).....	83
Tablo 4.2. 4. Un tarhanasının enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)	84
Tablo 4.2. 5. Un tarhanası çorbasının enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%).....	85
Tablo 4.2. 6. Yumurtalı tarhananın enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%).....	86
Tablo 4.2. 7. Yumurtalı tarhana çorbasının enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)	87

Tablo 4.2. 8. Tavuk çorbasının enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%).....	89
Tablo 4.2. 9. Nohud-âbın enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)	90
Tablo 4.2. 10. Düğün çorbasının enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%).....	92
Tablo 4.2. 11. Mercimek çorbasının enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%).....	93
Tablo 4.2. 12. İşkembe çorbasının enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%).....	95
Tablo 4.2. 13. Pirinç çorbasının enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%).....	97
Tablo 4.2. 14. Kuşkonmaz çorbasının enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%).....	98
Tablo 4.2. 15. Herisenin enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)	100
Tablo 4.2. 16. Adi pirinç pilavının enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%).....	102
Tablo 4.2. 17. Domatesli pilavın enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%).....	103
Tablo 4.2. 18. Bulgur pilavının enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%).....	105
Tablo 4.2. 19. Mantının enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)	107
Tablo 4.2. 20. Tiritin enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)	108
Tablo 4.2. 21. Puf böreğinin enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)	110
Tablo 4.2. 22. Mutancananın enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)	112
Tablo 4.2. 23. Zırbaç aşının enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)	114

Tablo 4.2. 24. Tuffahiye'nin enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)	116
Tablo 4.2. 25. Rummaniyen'in enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)	118
Tablo 4.2. 26. Ayva kalyesinin enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%).....	120
Tablo 4.2. 27. Reşîdiyye'nin enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)	122
Tablo 4.2. 28. Kabuniye'nin enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)	124
Tablo 4.2. 29. Hamsi pilakinin enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%).....	126
Tablo 4.2. 30. Muhzır kebabının enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%).....	127
Tablo 4.2. 31. Lüfer balığı külbastısının enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)	129
Tablo 4.2. 32. Soğanlı yumurtanın enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%).....	131
Tablo 4.2. 33. Badıncanlı bıldırcın kebabının enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)	132
Tablo 4.2. 34. Yoğurtlu kebabın enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%).....	134
Tablo 4.2. 35. Hamsi balığı tavasının enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%).....	135
Tablo 4.2. 36. Hamsi terbiyesinin enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%).....	137
Tablo 4.2. 37. Hindi köftesinin enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%).....	138
Tablo 4.2. 38. Koyun etinden tas kebabının enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)	140
Tablo 4.2. 39. Uskumru balığı dolmasının enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)	142

Tablo 4.2. 40. Patatesli tencere kapamasının enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)	144
Tablo 4.2. 41. Patates köftesinin enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%).....	146
Tablo 4.2. 42. Bamya bastının enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)	148
Tablo 4.2. 43. Vişne yalancı dolmasının enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)	150
Tablo 4.2. 44. İmam bayıldının enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%).....	151
Tablo 4.2. 45. Zeytinyağlı taze fasulyanın enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)	153
Tablo 4.2. 46. Bakla içiyle zeytinyağlı enginarın enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)	155
Tablo 4.2. 47. Zeytinyağlı enginarın enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%).....	156
Tablo 4.2. 48. Lahana turşusunun enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%).....	158
Tablo 4.2. 49. Nane turşusunun enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%).....	160
Tablo 4.2. 50. Turunç reçelinin enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%).....	162
Tablo 4.2. 51. Limonatanın enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)	163
Tablo 4.2. 52. Baklavanın enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)	165
Tablo 4.2. 53. Paluzenin enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)	167
Tablo 4.2. 54. Kadayıfın enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)	169
Tablo 4.2. 55. Sabununun enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)	170

Tablo 4.2. 56. Zerdenin enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)	172
Tablo 4.2. 57. Memuniyenin enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)	174
Tablo 4.2. 58. Aşure-1'in enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)	176
Tablo 4.2. 59. Aşure-2'nin enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)	177
Tablo 4.2. 60. Pirinç bozası (saray bozası)'nın enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)	179
Tablo 4.2. 61. Ekmek kadayıfının enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%).....	181
Tablo 4.2. 62. Vanilyalı pastanın enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%).....	182
Tablo 4.2. 63. Keşkülü'l-fukaranın enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%).....	184
Tablo 4.2. 64. Klasik ve modernleşen Osmanlı dönemlerine ilişkin olası menüler.....	185
Tablo 4.2. 65. Menülerin kadın için günlük gereksinmeyi karşılama oranları (%)	186
Tablo 4.2. 66. Menülerin erkek için günlük gereksinmeyi karşılama oranları (%)	187

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1.1. Dört unsur nazariyesi (Sarı, 1987, s. 23).....	6
Şekil 3.1.1. Tarihi yemekleri günümüze uyarlama modeli.....	37



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

~	Yaklaşık olarak
°C	Santigrat derece
µg	Mikrogram
bkz	Bakınız
büy b	Büyük boy
e	Erkek
g	Gram
K	Klasik
kg	Kilogram
kn	Kadın
krş	Karşılaştırınız
lt	Litre
M	Modernleşen
ml	Mililitre
ort b	Orta boy
sb	Su bardağı
tk	Tatlı kaşığı
yk	Yemek kaşığı

1. GİRİŞ

Yemek sadece “yiyecek” veya “karın doyurmak” anlamlarına gelmediği gibi, yemek kültürü de dikkat esirgenecek bir alan değildir. Kültür “*tarihsel, toplumsal gelişme süreci içinde yaratılan bütün maddi ve manevi değerler ile bunları yaratmada, sonraki nesillere iletmede kullanılan, insanın doğal ve toplumsal çevresine egemenliğinin düzeyini gösteren araçların bütünü*”dür (Akkoyunlu, 2012, s. 326). Çelebi’nin ilişkilendirdiği şekilde “*Tarih su ise kültür de onun suladığı topraktır*” (2007, s. 9, 10). Tarihle kuvvetlenen, coğrafyadan beslenen; inançlar, giyim kuşam, barınma, dil gibi birçok unsuru içerisinde barındıran kültür; yemeği ve yemekle ilgili birçok ögeyi de barındırmaktadır. Dolayısıyla yemeğin, içinde bulunduğu toplumun kültüründe şekillendiğini söylemek mümkündür. Her toplumun kendine özgü beslenmeyle ilişkili gelenek ve görenekleri vardır. Mutfak, daha geniş bağlamda mutfak kültürü, canlılık var olduğu sürece yaşayacak ve tarih süregeldiğince de gelişerek varlığını devam ettirecektir. Uzun bir tarihsel geçmişi olan Türkler, mutfak konusunda zengin bir kültüre sahiptirler (Kut, 2000). Türkler Orta Asya’dan Anadolu’ya, Balkanlar’a, Afrika’ya kadar yayıldıkları coğrafyada, eski beslenme biçimlerini yenileriyle harmanlamışlardır. İnanç gibi, belli başlı kuralları olan ve bu kurallar çerçevesinde şekillenen, yaşamın önemli bir parçası olan mutfak kültürlerini oluşturmuşlardır (Kut, 1987, s. 18; Akkoyunlu, 2012, s. 326).

Orta Asya’dan Cumhuriyet dönemine, hem zamansal olarak uzun bir süre, hem de coğrafi olarak oldukça geniş bir alan söz konusudur. Dolayısıyla çeşitli dinler, diller, milletler, tarımsal ve hayvancılıkla alakalı faaliyetler; kısacası maddi ve manevi birçok etmen, bu konuyla yakından ilişkilidir. 1071 öncesi Orta Asya Türk mutfağı ile 1071-1299 Selçuklu ve Beylikler dönemi Türk mutfağı kümülatif olarak, devamında gelen Osmanlı mutfağını inşa etmiştir. Uzun bir tarihsel geçmişe sahip Türk mutfağı, ayrıca Orta Asya’dan Orta ve Doğu Avrupa’ya, Kuzey Afrika’dan Anadolu’ya ve hatta Karadeniz’in kuzeyine geniş bir coğrafyadan ve bu coğrafyada yaşayan çeşitli kültürlerden de beslenmiştir. Buna karşılık zikredilen bölgelerdeki yeme içme kültürünü belirgin bir şekilde etkilemiştir. Tabii ki mevzubahis mutfak, Osmanlı İmparatorluğu’nun coğrafi olarak genişlediği alanlarda, daha önce var olan kültürlerle de etkileşim içerisinde bulunmuştur. Bu çerçevede Osmanlı İmparatorluğu’nun kurulduğu coğrafya olan Anadolu’da, Bizans İmparatorluğu’ndan tevarüs edilen yeme içmeye dönük kimi alışkanlıkların Osmanlı mutfak kültürünü etkilediği yadsınamaz. Diğer taraftan Osmanlı

mutfak kültürü, imparatorluğun yayıldığı Anadolu dışındaki bölgelerle olan etkileşimden de beslenmiştir¹ (Bilgin, 2010, s. 462).

Osmanlı dönemi sofralarında yer alan mantı ve yoğurttan Orta Asya geçmişine, tatlı ve kebaplardan Arap havzasının izlerine gidilebilmektedir. Osmanlı mutfakının şekillenmesinde bir diğer etmen ise İslam dinidir. Osmanlı İmparatorluğu'nun yöneticilerinin Müslüman olması, İslam dinine uygun bir işleyişin ve yeme içme ritüellerinin gelişmesini sağlamıştır. Bu sebeple Osmanlı mutfaklarında dinin yasakları arasında bulunan sarhoşluk oluşturacak alkollü içecekler ve domuz eti bulunmamaktadır. Haliyle sentez bir mutfak olduğu söylenen Osmanlı mutfakları² çorbalardan zeytinyağlılara, dolmalardan sarmalara, börek³lerden çörek⁴lere, bastı⁵lardan kalye⁶lere, haşlamalardan kebab⁷lara, külbastı⁸lardan söğüş⁹lere, yahni¹⁰lerden sakatatlara, deniz ürünlerinden kuru baklagillere, musakka¹¹lardan tavalara, etli meyve yemeklerinden sebze yemeklerine, cacık¹²lerden piyaz¹³lara, pilavlardan makarnalara, tatlılardan içeceklere kadar birçok grupta zengin çeşitlere sahiptir. Bu zenginliğin kültürlerarası etkileşim ile Danimarka'dan Fas'a, Romanya'dan Rusya'ya etki ettiği görülebilmektedir (Nicolaieff ve Phelan, 1981, s. 15; Dosti, 1993, s. 9-15; Dalby, 1997, s. 199-205; Halıcı, 2000, s. 17-26; Aksakal, 2000,

¹ Bu etkileşim mutfak kültürünün zenginleşmesine neden olmakla birlikte kullanılan yemek kaplarının çeşitlenmesi ve süslenmesine de yansımıştır (Bülbül vd., 2016, s. 2386).

² "Türk mutfaklarının en önemli özelliği, yemek sanatının her dalında birbirine eş değer zenginlik ve nefasette örnekler vermiş olmasıdır." (Halıcı, 2009, s. 17).

³ Börek: Açılmış hamurun ya da yufkanın arasına, peynir, kıyma, ıspanak gibi malzemeler konularak, çeşitli biçimlerde hazırlanan ve pişirilen hamur işi (Halıcı, 2013, s. 51).

⁴ Çörek: Genellikle yağ, yumurta ver unla yapılan, mayalı da olabilen, çeşitli büyüklüklerdeki tuzlu hamur işi. (Halıcı, 2013, s. 75).

⁵ Bastı: Etli ya da etsiz, sadeyağ veya tereyağla pişirilen sebze veya meyve yemeği. Kalye olarak da adlandırılır. Et kuşbaşı olduğu gibi kıyma da olabilir. Kuyruk yağıyla da yapılabilir. (Halıcı, 2013, s. 42).

⁶ Kalye: 13. yy.da Selçuknamelerde ve diğer eserlerde adı geçen bir yemek. (Halıcı, 2013, s. 143).

⁷ Kebab: Kebab yapmaya elverişli yiyeceklerin, özellikle etlerin doğrudan ateş üzerinde, fırında, tandırda ya da tencerede susuz veya az suyla pişirilmesi (Halıcı, 2013, s. 158).

⁸ Külbastı: Dövlere hazırlanan, ızgara, sahan ya da tencerede pişirilen kemiksiz et parçaları (Halıcı, 2013, s. 188).

⁹ Söğüş: 1. Etlerin lezzet verici sebze ve baharatla pişirildikten sonra soğutulup tüketilmesi. 2. Tabağa dilimler halinde hazırlanmış, istenirse üzerine zeytinyağı ve limon da gezdirilen domates, salatalık, vb. (Halıcı, 2013, s. 288).

¹⁰ Yahni: Kemikli ya da kemiksiz, koyun kol, kürek ya da böbrek yatağından parçalar haline getirilmiş etlerin sade, baklagiller, sebze, meyve ilavesiyle pişirilmesi (Halıcı, 2013, s. 344).

¹¹ Musakka: Sebzelerin doğranıp yağda kızartılması; yağda ayrı bir kapta kavrulmuş soğan, kıyma ve bazen salça ya da domateslere kızartılmış sebzelerin suyla birlikte ilavesiyle pişirilmesidir (Halıcı, 2013, s. 219).

¹² Cacık: Hıyar, marul, semizotu gibi sebzelerin doğranarak, sarımsaklı yoğurtla karıştırılması ve üzerine nane ve zeytinyağı gezdirilmesiyle hazırlanan, iştah açıcı yiyecek (Halıcı, 2013, s. 59).

¹³ Piyaz: 1. Haşlanmış sebzelerin üzerine ince doğranmış, tuzla öldürülmüş soğan ve diğer salatalık sebzelerin doğranmasından sonra zeytinyağı, sirke dökülerek ya da yalnızca limon zeytinyağı ilavesiyle yapılan salata. 2. Soğan vb sebzelerin ince doğranıp tuzla ovulup öldürülerek yıkanmasından sonra sumak serpilmesiyle hazırlanan, kebablarla sunulan piyaz türü (Halıcı, 2013, s. 260).

s. 1; David, 2002, s. 37; Kropotkin, 2002, s. 4; Civitello, 2004, s. 61; McClay, 2006, s. 917, 920; Roden, 2007, s. 140; Cobe, 2008, s. 10). Farklı kültür havzalarından beslenen Osmanlı yemeklerini, çağdaşı bazı seyyahları yoğun bir şekilde eleştirmelerine karşın (Dursteler, 2014, s. 204) günümüz yabancı mutfak şeflerinin, Türk mutfağını porsiyon, baharat çeşitliliği, besin değeri, kalite, tat ve tat-uyum açısından çok beğendikleri anlaşılmaktadır (Çakıcı ve Eser, 2016, s. 215).

Türklerin Orta Asya'daki erken dönem beslenme alışkanlıkları et, süt, süt ürünleri ve darıdan meydana geldiği bilinmektedir. Bu alışkanlıklar Göktürk ve Uygur döneminde yavaş, Selçuklu ve Beylikler döneminde ise nispeten hızlı bir şekilde değişmeye başlamıştır. Bu dönemde Türk mutfağına tahıl, sebze, meyve hatta bazı baharatlar da dâhil olmuştur. Osmanlı döneminde ise, 15. yüzyılda tahıl, et, süt, süt ürünleri, sebze, meyve, baharat ve diğer besinlerin dengeli bir şekilde tüketildiği bilinmektedir. Klasik dönem yemeklerinin özelliklerinden birisi, çoğu Arapça ve Farsça yemek isimlerinin yaygın olmasıdır. Birçok yemeğin ismi de Arapça isimlerin Türkçeye çevrilmesinden elde edilmiştir. Şirvanî 57 adet yemek ismini bu şekilde hem Arapça hem de Türkçe vermiştir. Buradan yola çıkarak Türklerin göçler sırasında Arap ve Fars kültürlerinden elde ettiklerini kendi alışkanlıklarına göre yeniden şekillendirdikleri söylenebilir. Klasik dönem Osmanlı mutfağının önemli bir özelliği, yemeklerin içerik açısından günümüzdeki yemeklerden oldukça farklı olmasıdır. Klasik dönemde birçok yemek farklı tatları bir arada barındırmaktaydı. Bu dönemde, içeriğinde hem bal hem de sirke olan, fakat her birinin tadının ağızda ardı ardına hissedildiği, birbirine karışmadığı yemekler yapılmıştır. Erikli çorba, elma dolması gibi sulu yemeklerin içinde meyve yer aldığı bilinmektedir. Ayrıca yemeklerin tamamında sadeyağ ile baharatların kullanıldığı görülmektedir. Fatih döneminde çorbaya maydanoz, hıyar, kabak, koruk ve erik katıldığı; 16. yüzyılda ise kestane, kendene (gendenâ, pırasa, yaban pırasası), havuç, maydanoz, koruk, oğul otu, zirişk, limon, nar ekşisi, summak (sumak), nane, yumurta, rişte (erişte), badem ve şalgam ile çorbalar yapıldığı bilinmektedir (Işın, 2010b, s. 205). Koyun ve kuzu eti yaygın olarak tüketilmekteydi. Bunun yanında buzağı, oğlak, tavuk, horoz, ördek, kaz, güvercin ve keklik gibi hayvanların etleri de tüketilmekteydi. Pilav Osmanlı mutfağının belirleyici unsuruydu ve pirinç pilavı, bulgur pilavı ve şehriye pilavı şeklinde üç temel türü

mevcuttu. Kuşluk vakti ve ikindi sonrası olmak üzere iki öğün yemek yenilmekteydi¹⁴. Yemekler alçak sofralarda yerde, ayrı tabaklardan değil, ortadaki tek tabaktan, oturularak tüketilmekteydi (Bilgin, 2010, s. 462-465).

Bunların üzerine neredeyse günümüzdeki kadar gıda çeşitliliğine erişildiği, modernleşen dönem Osmanlı mutfağından anlaşılmaktadır. Bu dönemde artık domates¹⁵, patates, patlıcan, bibere kadar sebzeler; kremalı tatlılar; çikolata; zeytinyağı ve benzeri gıdaların kullanma sıklığının giderek arttığı bilinmektedir. Geleneksel bazı alışkanlıkların değiştiği ve Avrupa kaynaklı yeni alışkanlıkların edinildiği söylenebilir. Yeni pişirme teknikleri ve sofrada düzeninde yaşanan değişiklikler, öncelikle seçkin kesimin hayatına, daha sonrasında da yavaş yavaş halkın hayatına girmiştir. Yemeklerde kullanılan baharat türlerinde ve yemeğe konulan meyvelerde bir azalma olmuştur. Ayrıca Türk mutfağı konserve ile tanışmıştır. Yer sofraları yerine, masa ve sandalyeler yer almaya başlamıştır (Samancı ve Croxford, 2006; Bilgin, 2010, s. 470; Köse, 2016, s. 96).

Osmanlı İmparatorluğu'nda yemek temin etmek, sağlıklı ve düzenli gıda iâşesini sağlayabilmek oldukça önemlidir (Reindl-Kiel, 2006, s. 55). Padişahın ve çevresindekilerin yaşamı, imparatorluğun tamamında, mimaride, müzikte ve diğer alanlarda örnek teşkil etmektedir. Sarayın mutfağı, seçkinlerin ve nihayetinde dolaylı da olsa halkın, yani sıradan insanların mutfağını etkilemiş olmalıdır. Bu bağlamda, divan-ı hümayunun yarı açık yemekleri, mutfak açısından, sarayın dış dünyayı etkilediği alan olarak görülebilir. Haliyle bu yemeklerin Osmanlı mutfağı gelişiminde büyük önem arz ettiği anlaşılmaktadır (Reindl-Kiel, 2006, s. 55; Samancı, 2006a, s. 37).

Osmanlı mutfağıyla alakalı olarak iâşeden, ticaret yollarından, dönemsel iktisadi yapılardan, yönetim şekli ve akla gelebilecek diğer konulardan bahsetmek mümkündür. Ancak “*Klasik ve Modernleşen Osmanlı Yemekleri ve Günümüze Uyarlanması*” başlıklı bu tezin giriş bölümünde tezin yapısına uygun olarak, gerekçeleri aşağıda belirtildiği üzere mutfak ile tıp ilişkisi, akabinde ise seçkin mutfağı, halk mutfağı, ziyafet, mutfak ve aşçılar, genel beslenme hakkında bilgi verilmektedir.

¹⁴ Tugay, Kasrı Ali Sarayı'nda iki öğünü şu şekilde aktarmaktadır: “... Oldukça geç yenen kahvaltıda yumurta, et, pilav, peynir, reçel, komposto ve taze meyve olmuştur. Saat beş ile altı arasında yenen akşam yemeği en az dokuz-on kap yemekli zengin bir öğünmüş...” (2015, s. 333).

¹⁵ Amerika kökenli bir tür olan domates, Avrupa'ya ilk kez 16. yüzyılda İspanyol hükümündeki Napoli yoluyla gelmişti (Samancı, 2006c, s. 196).

1.1. Tezle İlgili Genel Konular

1.1.1. Osmanlı mutfağı ile tıp ilişkisi

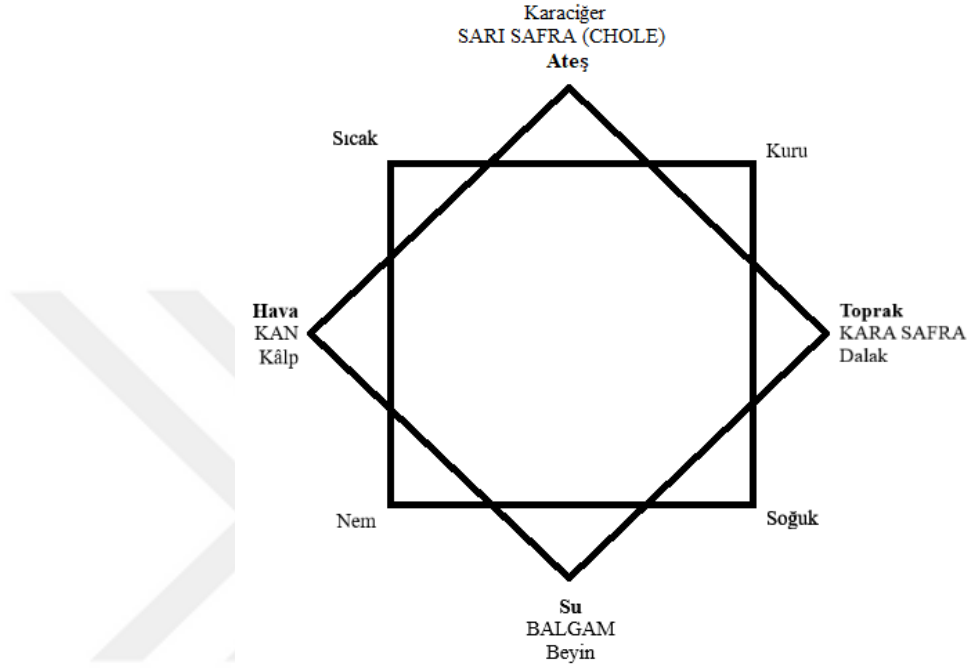
Yürütülen doktora çalışmasında yemek uygulamalarının standart tarifleri yazılmış ve bu tariflerin besin değerleri hesaplanmıştır. Ayrıca günümüz insanının günlük gereksinimlerini karşılama oranları hesaplanmıştır. Tezin bir bölümünün beslenme, dolayısıyla sağlık ile ilişkili olması sebebiyle, Osmanlı mutfağının tıp ile ilişkisini özetlemek faydalı olacaktır.

Osmanlı mutfağının genel bir özelliği, tıp ile beslenme arasında yakın bir ilişkinin olmasıdır (Bilgin, 2010, s. 464). Osmanlı tıbbında “beslenme” konusuna “sağlıklı yaşam” açısından oldukça önem verilir. Osmanlı hekimliğine ait eserlerde en başta “sağlıklı yaşamak için uyulması gereken altı kaide” tanıtılır. Bu kaidelerden bir tanesi de “dengeli beslenme”dir. Dengeli beslenmenin temelini 19. yüzyıla kadar etkisini sürdüren, Hipokrat-Galen-İbn-i Sînâ, İslâm, İran ve Hint tıbbına uzanan “unsurlar” veya “hıtlar” nazariyesi teşkil eder. Bu anlayış Orta Çağ Arap, Bizans, Osmanlı ve 18. yüzyıla kadar Avrupa’da mevcuttur. Anlayışa göre uygun bir beslenme düzeni “hıtların dengesini” ve haliyle sağlığı temin eder. Hıtların dengesizliği sebebiyle oluşan hastalık, hafif ise perhiz ile değilse perhiz yanında uygun bir ilaç ile düzeltilebilir (Sarı, 1987, s. 22; Kahya, 2001, s. 331; Aysoy, 2014, s. 65).

Hıtlar (humor, mizaç) teorisine göre evren dört temel unsurdan meydana gelir. Bunlar temel cevherler olan **ateş**, **hava**, **su** ve **toprak**tır. Bunlardan hava ve ateş hafif, toprak ve su ağırdır (İbn-i Sînâ, 2014, s. 9). İnsandaki ilişkisine “mizaç¹⁶” denilir. Bütün unsurlar sıcak, soğuk, yaş ya da kuru olurlar; yani cevherleri bu özellikleri taşır. Eğer insanın bedeninde bu unsurlar eşit miktarlarda bulunursa o kişinin mizacı “dengeli”, yani “mutedil”dir. Aksi durumda ise “itidal”ın bozukluğu söz konusudur. Eğer kişide “ateşli unsur” hâkim ise mizacı “sıcak”tır. “Su” unsuru hâkim ise mizacı “soğuk”tur. Bu şekilde dört basit bileşik mizaç vardır. Örneğin kişide ateş ile hava unsuru birlikte hâkim ise o kişinin mizacı “sıcak ve nemli”dir. Böylece kişiler ya sıcak ve kuru, yani “safravî”; ya soğuk ve kuru, yani “sevdavî”; ya soğuk ve nemli yani “balgamî”; ya da sıcak ve nemli, yani “demevî”dir. Her bir hastalık kendisinin zıddı özellikteki yiyecekler veya ilâçlar ile tedavi edilir (Sarı, 1987, s. 22, 23; Kahya, 2001, s. 331).

¹⁶ “Mizaç, hava, ateş, su ve toprak unsurlarının karşıt özelliklerinin karşılıklı etkileşmesinden ortaya çıkan bir keyfiyettir.” Detaylar için bkz İbn-i Sînâ, 2014: s. 11-23.

Canlıların bütün organları Şekil 1.1’de belirtilen ilişkilerle; **kan, balgam, sarı safra** ve **kara safra (sevda)** şeklinde dört “*hılt*¹⁷”tan oluşmaktadır. Hıltlar, sindirilmiş gıdalardan doğar ve bu şekilde yiyeceklerin nitelikleri hıltların özelliklerini belirler. Sindirimde hıltların meydana gelmesine “*pişme*” denilir (Sarı, 1987, s. 23).



Şekil 1.1. Dört unsur nazariyesi (Sarı, 1987, s. 23)

Hıltların dengesini etkileyen maddi sebeplerden olan yiyecek ve içecekler çeşitli gruplara ayrılmıştır. Yiyecekler hafif, ağır veya mutedil olabilir. “*Mutedil*” yiyecek ve içecekler kan yapar; “*soğuk*” ve lüzuceti fazla, “*galiz*” gıdalar balgama sebep olur; “*sıcak*” ve “*lâtif*” gıdalar safra yapar. “*Kuru*”, hararetili besinler ise sevdâya sebep olur (Sarı, 1982, 245, 246). Gıdaların bazılarının kuvveti fazla, bazılarının ise azdır. Örneğin, az pişmiş yumurtanın, et suyunun gıda kuvveti çok, birçok sebzelerin, gül suyunun kuvveti azdır; elma ise mutedildir. Kışları sebze gibi besleyici özelliği az olan yemekler azaltılmalı, yazın ise arttırılmalıdır (Sarı, 1987, s. 25).

Gıda-yı devâî: İyi gelen ve devâ (ilaç) etkisi olan gıdalardır. Sebze ve meyveler bu gruptadır. Yedikten sonra zıtları yenilmelidir ki zararı uzaklaştırılsın. Örneğin hıyar, kabak ve marul gibi bir sebze yenildikten sonra zararından korkuluyorsa arkasından

¹⁷ “*Hılt, gıdaların sindirimin temel ürününü teşkil eden bir sıvı cevherdir.*” Detaylar için bkz *İbn-i Sînâ*, 2014, s. 23-34.

sarımsak, kendene (gendenâ, pırasa, yaban pırasası) ve nane yenilmelidir (Işın, 2010b, s. 205). Tersine sarımsak, kendene, soğan ve benzeri yenilir ise arkasından tohmekân (semizotu) yaprağı, marul veya kabak yenilir (Sarı, 1987, s. 25).

Lâtif gıdalar: Bu gıdalar sağlığı korur, kanı kaynatır ve safrâyı çoğaltır. Fazla hılt artığı bırakmadığından çoğu sindirilir. Sebzelerin çoğu, et suyu, yumurta sarısı, turp, hardal, turşular, ciğer vb. latif gıdalardır. Fakat turşuyu çok tüketmek insanı yaşlandırır ve sinirleri zayıflatır (Sarı, 1987, s. 25).

Galîz gıdalar: Galîz gıdalar kuvveti artırır, nemi ve balgamı artırır ancak hazımsızlık yapar. Herîse, paça, mayasız ekmek, nişastalı helva gibi galiz gıdalardan sonra tıkanıklık meydana çıkarsa gebere (kapari) turşusu, soğan turşusu, sirkeli turp, hardallı çöğendir turşusu gibi lâtif gıdalar yenilmelidir (Sarı, 1987, s. 25).

Sıcak ve soğuk tabiatlı besinler: Besinler sıcak veya soğuk tabiatlı olarak da ayrılırlar. Örneğin hıyar, kabak, semizotu, marul soğuk tabiatlı sebzelerdir. Sıcak (ıssı otlar) nesneler ise daha çok yemeğe konulan zencefil, biber¹⁸, kuru kişniş, kimyon, tarçın, soğan ve sarımsak gibi baharatlardır (Sarı, 1982, s. 246).

Kuru ve yaş gıdalar: Darı, mercimek, kuru et gibi gıdalar iştahı kapar ve tabiatı kabız yapar “*kuru gıdalar*”dır. Erişte aşı, pirinçli ve etli ıspanak yemeği tabiatı yumuşatır “*yaş gıdalar*”dır (Sarı, 1987, s. 25).

Acı tadı, keskin kokusu olan tiz ve tuzlu gıdalar: Salamuralar, baharatlar gibi gıdaların tüketilmesi sonrası sulu ve kabak, hıyâr gibi tatsızca nesneler yenilmelidir. Tuzlu gıdalar göze zarar verir (Sarı, 1987, s. 25).

Gıdalar zengin veya fakir nitelikte olabilir. **Zengin ve hafif gıdalar;** alkol, et suyu ve kısmen kaynamış veya yarı kaynamış yumurta sarısı gibi yiyeceklerdir. **Fakir ve ağır olanlar;** peynir, bringal¹⁹ ve kuru et gibi yiyeceklerdir. **Zengin ve ağır gıdalar;** iyice kaynamış yumurta ve biftek gibi yiyeceklerdir. Bunların bazıları sağlığa yararlı bazıları ise zararlıdır. **Hafif, zengin, sağlıklı olan gıdalar;** akciğer, güvercin ve genç sülün eti gibi yiyeceklerdir. **Hafif, fakir ve sağlıklı olanlar;** kaynamış yumurta ve bir yaşındaki kuzu eti gibi yiyeceklerdir. **Ağır, zengin ve sağlıksız gıdalar;** biftek, at bifteği ve ördek eti gibi yiyeceklerdir. **Ağır, fakir ve sağlıklı olanlar;** yağsız biftek gibi besinlerdir. **Ağır, fakir ve sağlıksız gıdalar;** kuru et gibi besinlerdir (İbn-i Sînâ, 2014, s. 174, 175).

¹⁸ Hıltlara göre beslenme anlayışı sadece İslam ve Osmanlı toplumunda değil, geçmişte diğer toplumlarda da etkili oluyordu. Karabiber gibi kırmızıbiber de sıcak ve kuru kabul ediliyor, soğuk, ıslak hastalıklara karşı faydalı olduğuna inanılıyordu (Bynum ve Bynum, 2014, s. 66).

¹⁹ Patlıcan olabilir.

Kural olarak sağlıklı bir insanın izlemesi gereken diyet şunları içermelidir (İbn-i Sînâ, 2014, s. 306):

- Et, özellikle kuzu, öküz [dana eti kastediliyor olmalı O.G.] ve keçi eti.
- Kaynamış böceklenmemiş buğday ve iyi kaliteli hububat.
- Kişinin mizacına uygun tatlı yiyecekler ve saf güzel kokulu içecekler.

Mizaçlara göre beslenme kuralları: İnsanlar ayrıca mizaçlarına göre beslenmelidirler. Sıcak mizaçlı kişiler ekşi şerbetler içmeli ve koruk aşısı, erik aşısı, sirkeyle mercimek aşısı, kabak kalyesi gibi yemekler yemelidirler. Safravî kişilerin gıdası erişte aşısı, pirinçli veya etli ıspanak aşısı gibi “*ter*”, yani yaş gıdalar olmalıdır. Mizacı yaş ve soğuk olanların gıdasının ise “*lâtif*” ve “*sıcak*” olması gerekir: koyun, güvercin, serçe etiyle nohud-âb ve “*ıssı otlardan*” tarçın ve kimyon gibi. Sevdavî mizaçlı olanlar ise darı, mercimek, kuru et gibi kuru gıdalardan ve tuzlu yiyeceklerden kaçınılmalıdır (Sarı, 1982, s. 246).

Yemeklerin mevsimlerle yakın ilişkisi vardır. İlkbaharda kan yapacak et, şerbet gibi “*latif*” gıdalar alınıp, kan üzerine fena tesiri olan çok tatlı yiyeceklerden kaçınılmalıdır. Yazın yenilen yemekler ise safrayı harekete geçirdiğinden, safra yapan yiyecekler yenmemelidir. Bu mevsimde “*bürudet*”, yani soğukluk veren ve rutubet veren gıdalar alınmalıdır. Örneğin ekşi gıdalar: Nar, koruk, limon, gül ve elma suları, meyve, hıyar, kabak, semizotu gibi soğuk sebzeler, ekşili, sirkeli aşlar ve çorbalar. Yazın salamura, tuzlu, baharatlı ve keskin yiyeceklerden kaçınılmalıdır. Sonbaharda ise kan az, sevda çoktur. Bu fasılda kuru ve tuzlu nesnelerden kaçınmak gerekir. Kışın balgam artar ve bu sebeple sarımsak, soğan tüketilmeli, içinde biber, zencefil gibi baharat bulunan yemekler, kebaplar, pirinç yemekleri ve tatlılar yenmelidir. Kış günlerinde soğuk yahni gibi soğuk gıdalardan kaçınılmalıdır. İlkbahar ve sonbahar geçiş mevsimi olarak kabul edilmekte, yazın hafif çorbalara, ekşili kalyelere, soğuk sebzelere ağırlık verilmekte, ıssı otlardan, yani baharatlardan kaçınılması; kışın da yaş yemeklere konan baharatların arttırılması tavsiye edilmektedir. Dört mevsim boyunca yenilen etli pilâv ve tavuk kebabı gibi yemeklerin ise “*mutedil*” kabul edildiği ve her mevsime uygun, hıltların dengesini bozmayan yiyecekler olduğu anlaşılmaktadır (Sarı, 1982, s. 247).

Topkapı Sarayı’nda, 16. yüzyıla ait olduğu düşünülen mevsimlere göre düzenlenen yemek listelerinden okunabilenler ilkbahar mevsimine göre Tablo 1.1’de aktarılmaktadır (Sarı, 1982, s. 247, 248):

Tablo 1. 1. *İlkbahar mevsimine göre düzenlenen yemek listeleri*

İlkbahar	İlkbahar mevsiminin başlangıcında kış yemeklerinin hafiflerinden ve sonlarına doğru yaz yemeklerinden ekleyip pişirmeliler ve ıssı otları az katmalılar.
	Cuma: Dâne birinc, nohud âb, narenc suyla kalye, na'ne şorbası, limon suyu ve yumurta ile tavuk çorbası, tavuk kebab.
	Cumartesi: Birinc herîsesi, maydanos şorbası, enar ekşili kalye, bâdâm şorbası, birincli sâde tavuk şorbası, tavuk kebab.
	Pazar: Dane pirinc, şekerlü nardân, ak şorba, oğul otu şorbası, rişteyle tavuk çorbası, tavuk kebab.
	Pazartesi: Sebze pilâv, turunç ekşili tavuk şorbası, köftelü birinc şorbası, isfanah bidesi, kestânelü tavuk şorbası, tavuk kebâb.
	Salı: Birinc herîsesi, hamirlü rişte, et kalyesi, tüffahiyye, nohutla soğanlı tiridlü tavuk kalyesi, tavuk kebab.
	Çarşamba: Lâpa, ısfanah kalyesi, tavuk böreği, nohud aş, narenc ekşili tavuk şorbası, tavuk kebab.
	Perşembe: Şir-i hurma, elma kalyesi, yağlı ısfanah kavurması, sade birincsüz tavuk şorbası, tavuk kebab.
Bundan önce adı geçen yemeklerin bazısını değiştirmek gerekirse, bunları onun yerine pişirsinler: yaprak kebab (?), taze bakla kalyesi, taze bakla şorbası, halyun aş, bâdâm yağıyla lâpa, dâne birinc, sâde birinc şorbası, hekim aş (?), arab aş, yahni, muhallebi, me'mûniye.	

Topkapı Sarayı'nda, 16. yüzyıla ait olduğu düşünülen mevsimlere göre düzenlenen yemek listelerinden okunabilenler yaz mevsimine göre Tablo 1.2'de aktarılmaktadır (Sarı, 1982, s. 247, 248):

Tablo 1. 2. *Yaz mevsimine göre düzenlenen yemek listeleri*

Yaz	Yaz mevsiminin başından sonuna kadar ek hafif çorbalar pişirmeliler ve ıssı otları terk etmeliler.
	Cuma: Dâne birinc, koruk şorbası, bâzıncan dolması, zirişk şorbası, birincsüz sâde tavuk şorbası, tavuk kebab.
	Cumartesi: Südle dâne birinc, koruklu kabak buranisi, limon şorbası, limon suyuyla tavuk şorbası, tavuk kebab.
	Pazar: Sebze pilâv, bazı kalyesi, koruklu kabak dolması, nar ekşili tavuk şorbası, tavuk kebab.
	Pazartesi: Dâne birinc, summak şorbası, kabak kavurması, limonlu et kalyesi, sâde tavuk şorbası, tavuk kebab.
	Salı: Dâne birinc, koruklu kabak aş, kabak bidesi, birinc ekşili, tavuk şorbası, tavuk kebâb.
Çarşamba: Südlü birinc, etlü bâzıncan kavurması, bozca şorba, na'na şorbası, limonlu yumurtayla tavuk şorbası, tavuk kebâb.	

Perşembe: Birinc lâpası, kabak kavurması, ekşilü tutmac, ak şorba, enar ekşili nohudla soğanla tavuk kalyesi, tavuk kebab.
Bu mevsimin yemeklerini de zaman zaman bu adı geçen yemeklerle değıştirsınler: rişte şorbası, umac şorbası, ekşilü bâdâm şorbası, ekşilü şorbalar, ekşilü kalyeler, hekim aşı.

Topkapı Sarayı’nda, 16. yüzyıla ait olduğu düşünölen mevsimlere göre düzenlenene yemek listelerinden okunabilenler sonbahar mevsimine göre Tablo 1.3’de aktarılmaktadır (Sarı, 1982, s. 247, 248):

Tablo 1. 3. Sonbahar mevsimine göre düzenlenene yemek listeleri

Sonbahar	Güz faslının başlangıcında yaz yemeklerini ve sonlarında kış yemeklerini karışık pişirmeli, ıssı otlardan az tatmalılar. Mevsimin sonlarına doğru baharat miktarını artırırsınlar.
	Cuma: Dâne birinc, tüffahiye, maydanoz şorbası, havuç şorbası, enar ekşili tavuk şorbası, tavuk kebâb.
	Cumartesi: Dâne rişte, kendene şorbası, nohud âb, limon suyu ile tavuk şorbası, tavuk kebâb.
	Pazar: Börek tutmac, elma kalyesi, na’ne şorbası, şalgam kalyesi, pirincsüz sâde tavuk şorbası, tavuk kebâb.
	Pazartesi: Dâne birinc, ayva kalyesi, südlü buğday, köftelü birinc şorbası, rişteyle tavuk şorbası, tavuk kebâb.
	Salı: Etlü dâne birinc, kelem kalyesi, soğan dolması, tarhana şorbası, ekşi enarla tavuk kalyesi, tavuk kebâb.
	Çarşamba: Dâne pirinc, bazı buranisi, pırasa kalyesi, ak şorba, kesdâneli sâde tavuk şorbası, tavuk kebâb.
	Perşembe: Birinc lâpası, turp kalyesi, köfte kebâb, hamirlü rişte, rişteyle tavuk şorbası, tavuk kebâb.
	Sonbahar’da değıştirilecek yemekler bildirilir: me’mûniye, muhallebi, kol (kul) dolması (?), kebâblar, âyâ köftesi, yahni, elma dolması, ayva kolması (?), baklava, mantar kavurması, mantu, şkenbe, şa’riye danesi, bezirgân aşı (?), hekim aşı.

Topkapı Sarayı’nda, 16. yüzyıla ait olduğu düşünölen mevsimlere göre düzenlenene yemek listelerinden okunabilenler kış mevsimine göre Tablo 1.4’de aktarılmaktadır (Sarı, 1982, s. 247, 248):

Tablo 1. 4. *Kış mevsimine göre düzenlenen yemek listeleri*

Kış	Kış mevsiminde yaş yemeklere ıssı otları diğer mevsimlerin yemeklerinden daha fazla katmalılar ki, bu miktarla yemekte lezzet belirsin.
	Cuma: Rişteli dâne birinc, buğday salınması (?), şalgam şorbası, kesdanelü tavuk şorbası, tavuk kebâb.
	Cumartesi: Helülele kelemle dâne birinc, şalgam kalyesi, mutancene, havuç şorbası, rişteyle tavuk şorbası, tavuk kebâb.
	Pazar: Meyveli dâne (?), rişdeye (?), kelem kalyesi, tavukla nohud âb, tavuk kebâb.
	Pazartesi: Dâne birinc, herîse, paça, kendene şorbası, birinclü tavuk şorbası, tavuk kebâb.
	Salı: Dâne bulgur, tavuk kavurması, maydanos şorbası, kesdanelü tavuk şorbası, tavuk kebâb.
	Çarşamba: Keşkek, kelle, salma, şalgam boranisi, soğanlı tiritli tavuk kalyesi, tavuk kebâb.
	Perşembe: Sarımsaklu dâne birinc, herîse, pırasa kalyesi, köfte kebâb, sâde birincsüz tavuk şorbası, tavuk kebâb.
Kış mevsiminde değışecek yemekler bildirilir: zerde, börek, tavuk böreğı, köfte kebâb, aya köftesi, tâbe büryân, kebâblar, pasdırma, yahni, kabak kavurma, me'mûniye, muhallebi, mahmûdiye, südlü zerde, zîr büryan (?), bulamaç.	

Osmanlı döneminde hekimliğin, koruyucu hekimlik olarak faaliyet göstermekte, esas olanın insanı hasta etmemek olduğu ve dolayısıyla diyet, perhiz ve hijyen gibi yaşam tarzı tavsiyeleri ile bütünlükçü bir tedavi planı uygulandığı söylenebilir. Buna ek olarak dönemin hekimleri hastalığı toplumsal bir risk olarak görmüşlerdir. Klasik dönemdeki bu toplulukçu anlayış, tıbbi hayırseverliğin teşvik edilmesini beraberinde getirmiştir (Çelik ve Erdem, 2016, s. 65, 66).

Modern dönemde ise yukarıda bahsedilen sadece hıltlar değil, kimyevi-madensel unsurların da sağlıkla ilişkili olduğu anlayışı yaygınlaşmıştır. Servetus'la başlayan ve Harwey ile tamamlanan Avrupa'daki modern tıbbı başlangıç, Osmanlı İmparatorluğu'nda eskiye eklemlenerek Abbas Vesim Efendi ile Şanizade'nin farklılaşma çalışmalarıyla gerçekleşmiştir. Klasik dönem bilim adamı Paracelsus'un (1493-1541) hem Avrupa'daki seyre hem de Osmanlı'daki modern tıp dönüşümüne katkısı oldukça fazladır. Çünkü Paracelsus İbn-i Sînâ-Galen gibi geleneksel tıp otoritelerinin aksine tıpta dört-unsura (anâsır-ı erbaa) dayalı hılt (humor) teorisini reddetmiştir. Çağdaşı olan âlimler bitkilerden yapılmış ilaçlar kullanıyorken, o bunların yerine madensel ilaçları kullanmıştır. Paracelsus'un genel uygulamanın aksine ortaya koyduğu yeniliğin üzerine Servetus, Galenci tıbbın karaciğer merkezli beden kavramını

değiştirerek kan dolaşımı²⁰ üzerine yeni bir yaklaşımı ortaya çıkarmıştır. Bu yeni teoriyi ise Harvey geliştirerek tam olarak kurmuştur. Harvey kalp, toplar ve atar damarların, kanı taşımak için mekanik bir sistem meydana getirdiğini belirtmiştir ve modern tıp teorisinin (mekanistik tıp) başlamasına öncül olmuştur (Aysoy, 2014, s. 62, 64, 77). Döneminden bağımsız olmayarak neredeyse tüm bilimlerin ve mevcut kültürün genel anlamda değişim yaşadığı yıllarda özellikle yabancı tıp eserlerinin tercüme edilmesiyle klasik Osmanlı tıbbı modernizasyon sürecine girmiştir. Tıbhane-i Amire'nin kuruluşu (1827) ile hekim yetiştirilmesi belli bir zaman Süleymaniye Tıp Medresesi ile birlikte gerçekleştirilmiş, zamanla tamamen bu yeni askeri okula devredilmiştir. Bu okullarda zaman zaman Fransızca ve Türkçe modern tıp eğitimi verilmiştir (Yıldız, 2017, s. 127).

1.1.2. Seçkin mutfağı

İstanbul mutfağı, uzun süre Bizans ve Osmanlı İmparatorluğu'na başkentlik, bunun öncesinde de çeşitli kültürlerle ev sahipliği yapmış olması dolayısıyla, seçkin mutfak olarak tanımlanmaktadır. Nitekim yüzyıllar boyunca farklı medeniyetlerin yaşadığı İstanbul coğrafyası üst tabaka zümrenin, yani seçkinlerin yaşadığı; bu zümreye sunulmak üzere gıdaların en iyilerinin taşındığı ve en usta aşçıların çalıştığı alandır. İstanbul mutfağında, özellikle saray mutfağında imparatorluğun çeşitli eyaletlerinden getirilen Mısır pirinci, Kefe yağı, Eflak tuzu, Atina balı, Şam fıstığı gibi malzemeler kullanılarak sürekli en lezzetli yemekler üretilmeye çalışılmıştır. Seçkinler sıradan halktan ayrılmak, farklılıklarını daimi kılmak için yeme içme davranışlarını özelleştirmişlerdir. Örneğin sıradan halkın sadece özel günlerde tükettikleri tatlılar, seçkinlerin mutfaklarında sıklıkla tüketilen yiyecekler olmuştur. Ayrıca seçkinlerin mutfaklarında yemeklerin çeşitliliği de dikkate değerdir²¹. Bazı bileşen değişiklikleriyle aynı kategoride dikkat çekecek sayıda tarifler bulunmaktadır. Kayıtlarda geçen helva çeşitleri bu duruma en iyi örnektir (Samancı ve Croxford, 2006, s. 11, 12). Sarayda seçkin misafirlerin sofralarında altın, gümüş ve porselen tabaklar kullanılırdı (Bilgin, 2008, s. 289). Seçkin mutfağı denildiğinde, saray mutfakları ile paşalar gibi varlıklı, nüfuzlu insanların mutfakları

²⁰ Küçük kan dolaşımı ilk önce İbnü'n-Nefis (ö.1288)'in 'Şerhu Teşrihi'l Kanun' kitabında bulunmaktadır. Bilim tarihinde önemli bir mesele olan bu eseri Andreas Alpagus 1547 yılında Latinceye tercüme etmiştir (Aysoy, 2014, s. 64).

²¹ Reindl-Kiel divan toplantılarından sonra sunulan ve vezirlerin sıradan yemekleri olan "ta'am-ı paşayan"da dahi altı çeşit yemek olduğunu aktarmaktadır. İmaretlerde, bir öğün için genellikle tek bir çeşidin sunuluyor olduğunun bilinmesi vezirlerin yemek sayısının olağandışı nitelikte olduğunu göstermektedir (2006, s. 56, 63).

kastedilmektedir. Nitekim saray dışındaki Osmanlı elitinin evlerindeki mutfakların organizasyonu, saraydakinin ufak bir kopyasıdır (İnalcık, 1991, s. 811).

16. yüzyılda Venedikli seyyah Luigi Bassano “*padişahın tatsız ve yavan, çiğneyince ağızda tebeşir hissiyatı veren bembeyaz bir ekmek yediğini*” aktarmaktadır (Dursteler, 2014, s. 210). 17. yüzyılda Erzurum Beylerbeyi’nin (Ömer Paşa) yaptığı masrafların %38’lik kapı giderleri içerisinde en fazla harcamanın mutfığa yapıldığı bilinmektedir²² (Pamuk, 2003, s. 115). Mahmud Muhtar Paşa’nın konağına yönelik aşağıdaki alıntı Osmanlı’nın son dönemine dair bir seçkin mutfak kültürü örneği olarak dikkate değerdir:

... mütevazı sofrası davetsiz misafirler de hesaba katılarak her gün 16 kişilik kurulurdu... Bacılar ve daha alt seviyeden kimseler için başka bir odada bir sofraya daha kurulurdu... Yemekler büyük servis tabakları içinde bir defa dolaştırılır, sonra da yemek odasının dışında bekleyen kızlardan biriyle bacıların sofrasına giderdi. Evde çalışan diğer hizmetlilere ayrı yemek pişer, onlar bodrumdaki yemekhanelerinde yerlerdi... Hizmetlilere beş türlü yemek çıkardı: Önce çorba, yumurta veya börek, ardından et, sebze ve hiç eksik olmayan pilav, son olarak da tatlı veya meyve... Bizlere... altı kap yemek pişerdi. Başlangıç için balık veya yumurta, yahut peynirli veya kıymalı börek, ardından patatesli et veya tavuk ile salata, biri soğuk diğeri sıcak iki çeşit sebze yemeği, her gün ayrı cins bir pilav sonra da sütlü yahut şerbetli bir tatlı. Yemek meyveyle son bulurdu. Kahve oturma odasında veya yaz aylarında taşlığın tatlı serinliğinde içilirdi... (Tugay, 2015, s. 422-424).

Modernleşen dönemde seçkin mutfığında yenilen yemeklerin neler olduğu bilgisi, özellikle 19. yüzyıl itibarıyla sayıları artan yemek kitaplarından edinilmektedir (Samancı, 2006a, s. 37). Bu kitaplardan anlaşıldığı üzere seçkinlerin sofralarında yer alan yemek çeşidi oldukça fazladır ve nitelikli ürünlerden oluşmaktadır.

1.1.3. Halk mutfığı

Osmanlı dönemi halk mutfığı ile ilgili detaylı bilgiler mevcut değildir. Reindl-Kiel (2006, s. 55) padişahın ve yakın çevresinin yaşamının imparatorluk genelinde bir model olduğunu; sarayın yeme içme alışkanlıklarının seçkinler ve dolaylı olarak da sıradan halk tarafından taklit edildiğini belirtmektedir. Dolayısıyla saray ve konakların halk mutfığına etkisinin olduğu söylenebilir (Bilgin, 2016b, s. 7). Halkın doğrudan yemek yiyebildiği,

²² Pamuk’un çalışmasından (2003, s. 115) tahsis edilen ödeneklerle birlikte vekilharç tarafından da malzemeler satın alındığı; ekmekçi başı, zahireci, arpa emini, kilercibaşı, matbah emini gibi Paşanın sarayındaki görevlilerin denetiminde yağ, pirinç, zahire gibi maddelere 1692 kuruş verildiği bilgisi edinilmektedir.

bir yerden bir yere gittiği zaman barındığı kervansaray ve imarethanelerde sunulanlar genel fikir edinmede faydalı olmaktadır. Osmanlı toplumunda, özellikle şehirlerde imaretler geniş bir sosyal yardım ağı fonksiyonundaydılar. Buralarda geliri olmayan binlerce insana gıda sağlanmaktaydı. İmarat sisteminin İslam öncesi Türk geleneklerine kadar geçmişi bulunmaktadır (İnalcık, 1991, s. 811, 812). Osmanlı tasavvuf kültüründe tekke müntesiplerine, fakir fukaraya, "*ayende ve revendeye*" çeşitli ikramlarda bulunulması, mübarek gün ve gecelerin helva ve aşure gibi yiyeceklerin ikramıyla şenlendirilmesi çok önemli bir yere sahipti. Tekkede pişirilen çorbanın ve kurulan sofranın hususi bir ehemmiyeti vardı. Osmanlı Devleti'nin kuruluş yıllarında zaviyeli camiler, imaretler ve tekke matbahları toplumun farklı kesimlerinin beslenme ihtiyacını karşılıyordu. Tekkelerin sağladığı beslenme imkânlarından faydalananlar sadece tekke mensupları veya tekke ile aynı külliye içinde bulunan cami, medrese ve mektep gibi kurumların görevlileri değildi. Tekkenin etrafında yaşayan fakir fukaraya, tekkede konaklayan misafirlere, özellikle mübarek gün ve gecelerde zengin veya fakir tekkeye gelen giden herkese ikramlarda bulunuluyordu. Bu durum çeşitli toplumsal kesimlerin tekkeyle irtibat kurmasını sağlıyordu (Bölükbaşı, 2018, s. 84). Bunlardan Fatih Külliyesi'nde talebeler parasız barınırlar, zaruri ihtiyaçları karşılanır ve imâret aşhanesinden günde iki öğün yemek yerlerdi. Ayrıca burada fakir ya da zengin yolcu ve misafirlere de üç gün üç gece barınma ve yemek sunulurdu. Aşhânde pişirilen yemeklerin geri kalanı ise fakirlere dağıtılırdı. Bu imarethaneden fakirler de dâhil olmak üzere her gün üç bine yakın kişinin yemek yediği tahmin edilmektedir. Burada misafirlere paça, zirbaç gibi; talebelere pilav, zerde gibi yemekler sunulurdu. Sabahları maydanozlu pirinç çorbası, akşamları ise buğday aşısı verilirdi. Her gün sabah ve akşam koyun yahnisi; cuma günleri akşamı pilav, zerde ile birlikte dana yahni hazırlanırdı. Mevsiminde koruklu kabak yemeği, yoğurtlu bazu ve ekşi aş pişirilirdi. Misafirlere, bilim insanlarına ve medrese öğrencilerine ayrıca üzüm, patlıcan ve soğan turşuları dağıtılırdı (Ünver, 1953, s. V, 15; Samancı, 2016, s. 52). 16. yüzyılda Manisa'da bulunan Hatuniye ve Sultaniye imarethanelerinde sabah ve akşam ekmek, pirinç çorbası ve buğday aşısı; Cuma akşamları ile ramazan ve kurban bayramlarında ise etli pirinç pilavı, zerde ve muhtelif tatlılar sunuluyordu (Emecen, 2006, s. 113). Medresede genellikle iki kap yemek pişirildiği bilinmekte; bazı günler imaretlerden getirilen özellikle pilav ve zerde dağıtıldığı; çevredeki varlıklıların buralara baklava ve helva gönderdikleri; kurban bayramında kurban eti bağışladıkları; ramazanda ise talebeleri iftara davet ettikleri aktarılmaktadır

(Kütükoğlu, 2006, s. 244, 245). Diğer imaretlere yönelik bilgilere ise Evliya Çelebi'nin Seyehatnâmesi'nde erişmek mümkündür. Yerasimos'un (2011, s. 145) eserinde öz bir şekilde aktardığı bilgilere göre: Valide Camii'de (Üsküdar, İstanbul) Cuma geceleri pilâv ve zerde; Hâtûniyye Camii İmareti'nde (Trabzon) Cuma gecesi pilav, zerde ve yahni; Husrev Kethüdâ İmareti'nde (İpsala) Cuma gecesi yahni, pilav ve zerde; Gazi Mihal Beğ İmareti'nde (Plevne) Cuma günü pirinç pilavı, zerde ve yahni; Emeviye Camii İmareti'nde (Şam) Ta'âm-ı lâkişe ve buğday çorbası ile her Cuma gecesi pilâv, yahnî ve zerde; Haseki Sultan İmareti'nde (Medine) mübarek gecelerde ve Cuma gecelerinde lahm-ı ganem, pilav, zerde ve aşure; Ezher Camii İmareti'nde (Kahire) her Cuma pilâv, zerde ve yahnî; Kaygısız Baba, Bektaşî Tekkesi İmareti'nde (Kahire) her Cuma namazdan sonra koyun ve yoğurtlu pilav; Sultân Kalâvan İmareti'nde (Kahire) her Cuma gecesi lahm ve ruz [pirinç] dağıtıldığı anlaşılmaktadır. Bu öz bilgi neticesinde imaret mutfaklarının Osmanlı saray mutfak kültürünü bir ölçüde yansıttığı anlaşılmaktadır. Ancak az çeşit ve tekrar eden yemek çeşitleri açısından bilgi verse de imaret sofralarının Osmanlı halk mutfağını tamamen yansıttığını söylemek zordur. Bu sebeple diğer kaynaklardan da faydalanmak gerekmektedir.

Evliya Çelebi'nin Seyehatnâmesi'nde halkın tükettiği yemekler yer almaktadır. Bunlar arasında hamsi pilakinin, kirde kebabının ve yılan çorbasının tarifleri dahi bir aşçının uygulayabileceği şekilde bulunmaktadır. Bu ikisinin dışında macun, şerbet ve sübye gibi yiyeceklerin bahislerinden de tarifleri çıkarmak ve uygulamak mümkündür (Bilgin, 2004, s. 64; Evliya Çelebi, 2007, s. 139; Evliya Çelebi, 2008a, s. 38, 39, 113).

Osmanlı İmparatorluğu'nun 16. yüzyılın ikinci yarısı ile 17. yüzyılın ilk yarısında yaşadığı ekonomik bunalımlar ve iâşe problemleri yöneticilere, ama daha önemlisi halka beslenmeyle alakalı skıntılar yaşatmıştır. Öyle ki tuz, ekmek, sarımsak ve soğan ile karınlarını doyurdukları aktarılmaktadır (Karademir, 2014, s.280, 336). Fransız seyyahı Nicholas de Nicolay (16 yy.) Osmanlı topraklarını gezdikten sonra yazdığı eserinde Osmanlı yemeklerinden pek etkilenmediğini belirtmektedir. Etlerin geniş demir tencereler içerisinde kömür ateşinde pişirildiğini; genellikle beyaz bir içecek (belki de ayran) ile berrak su tükettiklerini aktarmaktadır. Burada deneyimlediği yemekler ile Fransız mutfağını mukayese ederek Osmanlı yemeklerinin özentsiz, basit, yavan, sossuz ve ilavesiz olduğunu yazmaktadır. Buna karşın yedikleri içerisinde "*kıymalı böreğin, tereyağlı ve bademli pirinç pilavının çok güzel*" olduğunu beyan etmektedir (Dursteler, 2014, s. 205, 206, 207, 225). Venedik'li seyyah Luigi Bassano (16. yy.) Osmanlı

mutfağıyla alakalı aktarımlarında sokakta yedikleri arasında “*siyah, içerisine kimyon ve haşhaş tohumları ile başka şeyler koyulmuş, dışı pişmiş içi çiğ kalmış, kötü pişirilmiş, büyük ve korkunç bir ekmek*” yediklerini belirtmektedir. Ayrıca “*iyi öğütülmemiş undan yapılan, çok ince ve uzun ama çok pişirilmiş*” bir ekmekten daha bahsetmektedir. Evde yapılmayanlar dışında kimsenin iyi ekmek yemediğini ve tüm yiyeceklerin kendi yemeklerinden daha lezzetsiz olduğunu aktarmaktadır. 17. yüzyıl İngiliz seyyahı Aaron Hill de benzer eleştirilerle Osmanlı mutfağından bahsetmektedir (Dursteler, 2014, s. 209, 210). Yabancıların olumsuz aktarımları oryantalist bakışları ve/veya yabancılık duygularından kaynaklanabilir.

1.1.4. Ziyafet mutfağı

Birden fazla insanın, belirli bir zamanda, belirli yiyecekleri tükettiği etkinlik şeklinde tanımlanabilen ziyafet (Yılmaz, 2013, s. 48, 49) Türk-Osmanlı kültüründe seremonik ve politik işlevleri olan bir ritüeldir. Giydirmek ve doyurmak eski Türkler itibarıyla yönetimin öncül görevidir. Sonraki dönemlerde de “*insanları doyurmak*” devlet organizasyonunda kurumsallaşmıştır. Sultanın tahta çıkışı, savaş galibiyetleri, evlilik, ölüm ve dini günler gibi özel durumlarda farklı boyut ve karakterde ziyafetler verilmiştir (İnalçık, 1991, s. 809, 810).

Klasik dönemde gerçekleşen ziyafetler hakkında bilgilere çeşitli kaynaklar üzerinden erişilmektedir. Bunlardan bir tanesi Târîh-i Ebü'l-Feth'dir (Tursun Bey, 1977, s. 89). Kaynakta, Fatih'in oğulları Bayezid ve Mustafa için 1457 yılında düzenlenen sünnet düğününden de bahsedilmektedir. Sünnet düğününde padişahın ulema ile birlikte yemek yediği anlaşılmaktadır. İlerleyen yıllarda Fatih Sultan Mehmed, devlet erkânıyla ve diğer sınıflarla yemek yeme alışkanlığını terk edecektir (Bilgin, 2016a, s. 448). Diğer, Kanuni'nin oğulları Sultan Bayezit ve Sultan Cihangir'in sünnet düğünlerinde verilen ziyafet üzerine belgelerdir. Sünnet genel olarak Türk toplumunda fakir veya varlıklı olsun yemekle kutlanması gereken bir geçiş dönemidir. Bu sünnet düğünlerinin padişah çocuklarının olduğu zaman ne derece ihtişamlı olduklarını; bazen günlerce, hatta aylarca sürdüğünü, bu düğünlerde verilen ziyafetlerin ve yapılan gösterilerin etraftakileri nasıl etkilediğini edebi ve tarihi yansımalarından takip etmek mümkündür. 1539 yılında gerçekleşen sünnet düğününde, kına gecesinden sonra sunulan reçel, perverde ve cüvârişlerin sayısı elli üçtür. Kına gecesinde önce yemek verilmiş yemekten sonra gelenlere yirmi sofraya kurulmuştur (Kut, 1987, s. 18, 19). 17. yüzyılda divandaki bir

kurban bayramı kutlamasında 68 çeşitten oluşan bir ziyafet verildiği bilinmektedir (Reindl-Kiel, 2006, s. 64). Yine aynı yüzyılda bir *Sohbetname*'de ziyafet sofralarında yemek çeşitlerinin altı ile 24 arasında değiştiği belirtilmektedir (Sakaoğlu, 2006, s. 35). Klasik dönem ziyafetlerinin merkezi olarak görülebilecek Topkapı Sarayı mutfakları ikinci avlunun sağ tarafında, mermer sütunlu revakların hemen arkasındaki ihtişamlı yapılardır. Burası mutfakların ve mutfak çalışanlarının yaşam alanlarının bulunduğu birimlerdir (Kongaz, 1987, s. 126, 127).

Batılılaşmanın Osmanlı sarayına dönük yüzü, ziyafetlerde oldukça anlaşılır durumdadır. Çünkü 19. yüzyıl itibariyle saray ziyafetlerinde, Batı mutfaklarının yemekleri de yer almaya başlamıştır. Osmanlı sarayında yabancı misafirler ağırlanırken alafranga ziyafetler düzenlenmeye başlanmıştır. Ancak batılılaşma geleneksel yemekleri ve menüyü tamamen yok etmemiştir. Alaturka ziyafet ve yemekler alafranga ziyafet ve yemeklerle bir arada yer almıştır (Samancı, 2007a, s. 48). Değişim sadece yemeklerde değil, yemek yenilen alanın düzenlenmesinde, sofranın kurallarında, kullanılan araç ve gereçlerde de fark edilmektedir. Ziyafet öncesinde davetlilere yollanan davetiyelerde, ziyafetin günü ve saati bilgisi ile giyilecek kıyafetle birlikte takılacak nişanlar da belirtilmekteydi. Ziyafet günü, belirlenen saatte Dolmabahçe Sarayı'na veya Yıldız Sarayı'na gelen davetliler, giriş katlarındaki salonlarda toplanırlardı. Ardından teşrifat memurları onları yemek salonuna alır ve oturacakları yerleri gösterirlerdi. Fakat padişah ya da var ise özel misafir gelene kadar ayakta beklenirdi. Padişah salona girdiğinde, Marş-ı Hümayun çalınırdı. Yemek esnasında alaturka ve alafranga müzik icra edilirdi. Yemek akabinde ise misafirlere kahve ve sigara ikramı yapılırdı. Ziyafet sofraları oldukça zengindi. Ziyafete daima çorbayla başlanır, pilav, börek, birkaç çeşit et yemeği ve sebze yemekleri birbirini izlerdi. Son olarak da tatlı ve meyve sunulurdu (Demirel, 2007, s. 149, 150). Ziyafetler önde gelenlere ve halka verilenler şeklinde iki grupta incelenebilir.

a. Önde gelenlere ziyafet

Klasik dönemde özellikle sarayda hazırlanan ziyafetlerde çok fazla miktarda pirinç tüketiliyordu. Pirinçten yapılan en önemli yemek pilavdı ve birçok çeşiti bulunmaktaydı. Pirinç dışında genel olarak tavuk, balık, pirinç, buğday, mercimek, yoğurt, paça ve işkembe çorbası; tavuklu, peynirli, kaymaklı gibi börekler; kabak dolması ve ıspanak benzeri sebze yemekleri; çilbırlar; kavurmalar; kebaplar; yahniler; lapa ve heriseler-

keşkekler; meyveler; şerbet ve hoşaf lar; helva, zerde, süt laç ve baklaval ar sunulmaktaydı (Reindl-Kiel, 2006, s. 57-63).

Modernleş en dönemde klasikteki yemeklerin büyük bir kısmının tüketilmeye devam edildiği bilinmektedir. Bu dönemde tavuk eti diğer etlere nazaran daha lüks ve aranılan bir gıda idi. Istakoz gibi deniz mahsulleri; Felemenk ve parmesan peyniri gibi süt ürünleri modernleş en dönem itibariyle ziyafet sofralarında görülmeye baş lanmıştır (Samancı, 2006a, s. 43, 45, 47).

b. Halka Ziyafet

Osmanlı döneminde halka çeşitli zamanlarda ve farklı mekânlarda ziyafetler verilmekteydi. Padişahın ve yakınlarının düğün gibi önemli günlerinde, ramazan ayında iftar vakitlerinde ve bayramlar gibi zamanlarda geniş kitlelere ziyafetler düzenlenmekteydi. Ziyafetler saray çevresinde, konaklarda, imarethanelerde ve tekkelerde yer almaktaydı. Tugay, konaklarında verilen iftar ziyafetlerini şu şekilde aktarmaktadır:

... Paşa misafirleriyle birlikte oturur ancak herkese aynı yemekler ikram edilirdi. Tanımadık kadınlar iftara pek gelmezdi ama gelen olursa Tanrı misafiri kabul edildiğinden onlar için yine de bir masa daima hazır dı. İftar sofrasında sıradan olmayan bazı yiyecekler de bulunurdu: Herkesin önündeki küçük tabaklara siyah ve yeş il zeytin, çeşitli peynirler, muhtelif reçeller ve her ikisi de sarımsaklı olan incecik kıyılmış pastırma ile sucuk. Konaklarda bu son ikisinden başka sarımsaklı yiyecek yenmezdi. Su bardaklarının yanında şerbet dolu kadehler konurdu. Hiç değ işmeyen sırasıyla yemek çorba ile baş lar, peynirli, kıymalı, sucuklu veya pastırmalı yumurta ile devam eder, peş inden diğer başka yemekler ikram edilir ve iftar güllaç la son bulurdu... (2015, s. 420, 421).

1.1.5. Osmanlı'da mutfak ve aşçılar

Mutfak, diğer adı ile *tabhâne* pişirme iş lemin yapıldığı yer (*matbakh*) anlamındadır, her bir isimlendirmenin kökeni Arapça “*tabh*” (pişirme) fiiline dayanır (Waines, 1991, s. 807). Osmanlı toplumunda mutfak merkezi bir öneme sahipti. Sadece yönetici elit kesimin beslenmesini sağlayan bir yer değ il aynı zamanda toplumu şekillendiren sosyal bir kurumdur. Sultanın sarayından, elitlerin yaşam alanlarına ve hayır kurumlarına kadar her yerde insanları doyurmak yüce değ erdeydi. İslam'ın buyurduğu hayır iş leri içerisinde

aşevleri Osmanlı sosyal yaşamı ve genel ekonomisi açısından hayati öneme sahipti²³ (İnalcık, 1991, s. 809). Anadolu’da ritüele dönüşmüş yemek olgusu tekke kültüründe mutfağa atfedilen merkezi önemi çok belirgin biçimde vurgulamaktaydı. Öyle ki bazı tarikatlar hakkında tutulan kayıtlarda şeyh ve dervişlerin ibadet ettikleri, okudukları, çalıştıkları ve misafirlerini ağırladıkları ortam ancak genel hatları ile tasvir edilebilmekteyken, mutfakları hakkında tekkenin diğer birimlerine oranla daha fazla malumat verilmiştir (Gündüzöz, 2016, s. 178).

İçinde Sultan’ın da olduğu saray seçkinlerini ve hizmetlilerin yeme içme ihtiyacını karşılayan Topkapı Sarayı’ndaki matbah’-ı amire; mutfaklar, kiler, helvahane, fırınlar ve diğer unsurlardan oluşan idari bir üniteydi (Bilgin, 2004, s. 56-76).²⁴ Saray-ı Âtik, Üsküdar Sarayı ve Galata Sarayı gibi İstanbul sarayları ile Edirne ve Bursa sarayları da Topkapı Sarayı’na benzer şekilde kendi mutfak organizasyonuna sahipti (İnalcık, 1991, s. 810). 16. yüzyılda mutfak ve kilerin sadece seçkinlerin gücünün yetebildiği lüks olduğu ve üç dört odalı evlerde bile oranının yüzde 10’un çok altında olduğu; 17. yüzyılda Kayseri ve Ankara’da mutfağa sık rastlanmadığı; 17. ve 18. yüzyıllarda Kahire’de yalnızca en büyük konutlarda mutfağın bulunduğu bilgisi sarayların ihtişamını değerlendirmeyi olanaklı kılmaktadır (Tanyeli, 2006, s. 339).

Farsçadan gelen “*âşpez*” ile Arapçadan gelen “*tabbâh*” ise **aşçı** anlamına gelmektedir. Dolayısıyla “*tabâhat*” **aşçılık** “*tabbahin*” ise **aşçılar** manasındadır (Güldemir, 2016, s. 53). Aşçıların piri en başta Hz. Âdem’dir. Sonrasında Hz. İbrahim ve Hz. Risâlet’tir. Bunlardan sonra ise Çömçömeddin’dir. Evliya Çelebi Seyehatnamesi’nde Osmanlı İstanbul’unda 555 aşçı dükkânı ve 2000 çalışanı olduğu aktarılmaktadır (Evliya Çelebi, 2008b, s. 528). Osmanlı döneminin aşçıları saraydaki ve vezir konaklarındaki mutfaklardan yetişen, kaynaklarda sanatçı oldukları bir şekilde vurgulanan şahsiyetlerdir. Hacıbeyzade Ahmet Muhtar’ın Aşevi adlı eserinde aşçılık şu şekilde açıklanmaktadır:

Tam aşçılık: Şiir, resim, temsil ve musikî gibi sanati nefisenin fevkinde hem zarif hem de tabâbet kadar nâfi bir fenni âliyedir. Bu sanata lâzım olan istidât ve arzu ne kadar olursa olsun, yine bir üstâddan tahsîl-i marifet etmeden aşçı olmak kabil değildir (2014, s. 43).²⁵

²³ Reindl-Kiel saray mutfaklarının saltanat imgesini sergilemek için özel bir yol olarak yorumlamakta ve gıda temininin Osmanlı padişahlarının vazgeçilmez bir parçası olduğu sonucuna varmaktadır (2006, s. 55).

²⁴ Krş İnalcık, 1991, s. 810.

²⁵ Gastronomi camiasında, günümüz başarılı aşçılarının yemek pişirme dışında farklı alanlara da hâkim bireyler olduğunu görmekteyiz. Yüzyıl önce Osmanlı toplumunda çok yönlü aşçıların tam, yani kusursuz aşçı olduklarının bir kitapta vurgulanıyor olması çok daha öncesinde bu anlayışın bilindik olduğu düşüncesini kuvvetlendirmektedir. Evliya Çelebi Seyahatnamesi’nde yer alan “*Aşçılar yine kendü [hekimbaşı] halîfeleridir kim her biri tekâmîl-i fûnûn etmiş üstâd-ı kâmil telâmizlerdir, ancak hekimbaşı*

Yani aşçılar sadece yemek pişiren kişiler değil, çeşitli sanatlardan beslenen ve bir sanat icra eden kişiler olarak tanımlanmaktadır. Aşçılık mesleğinde eğitimin önemi büyüktür ve ustaların süzgecinden geçmek gerekmektedir (Güldemir, 2016, s. 53). Aşçılık mesleğinin saraydaki icrası için gıdanın temini, hazırlanması ve sunumu sürecindeki bütün alanlardan sorumlu kişi “kilercibaşı” idi. Onun altında ise zamanın akışına göre 316 kişiden (16 yy.), 1362 kişiye (1642 yılı) kadar devasa bir mutfak kadrosu yer almaktaydı²⁶ (Bilgin, 2004, s. 263-269) Saraylarda “mutfak emini”, konaklarda ise “aşçıbaşı” adı verilen sanat ehli ve onun altında da bir aşçılık heyeti bulunurdu. Bunlardan bazıları “ocakbaşı”, “perhizci²⁷”, “aşşâbân (otçular)”, “pilavcı”, “börekçi”, “simiteciyân”, “habbâzân (fırıncılar)”, “kaşabân (kasaplar)”, “tavukçuyân (kümes hayvancılar)”, “helvacıyân”, “yoğurtciyân”, “sebzeciyan”, “tatlıcı²⁸”, “buzciyân”, “karcıyân”, “kalaycıyân”, “mumcuyân”, “sakayân (sucular)” ve “gendüm-kübân (buğday dövücüler)”dir²⁹. “Çaşnigirân” Birun bölümünde “çaşnigirbaşı” altında apayrı bir hizmetli grubudur. Padişaha Enderun’da kilercibaşı ve ekibi hizmet ederdi. Aşçılar padişahı memnun etmek için yarışır, özel yemekler hazırlarlardı. Bu sebeple sarayın Türk mutfağının gelişiminde ve yaratıcı şeflerin eğitiminde bir merkez olduğu söylenebilir. Her birisi kendi uzmanlık alanından sorumlu “usta” aşçıların altında “kalfa”ları, kalfaların altında “çırak”ları olurdu. İç kilerden “iç kilercibaşı”, dış kilerden ise bir çeşit mutfak kilercisi olarak tanımlanabilecek olan “kilercibaşı” sorumluydu (İnalcık, 1991, s. 810, 811; Robuchon, 2005 s. 50; Muhtar, 2014, s. 44, 45). Osmanlı arşivlerinde saray aşçılarının yazdıkları yemek tarifleri veya yemek listeleri mevcut değildir. Aşçılar mesleklerini yazılı olarak değil, tamamen sözlü gelenek ile çıraklarına aktarmışlardır (Samancı, 2006a, s. 37). Klasik dönemde, aşçıların yetiştirilmesi hususunda ustadan çırağa meslek aktarımı dışında bilgi mevcut değildir. Ancak

hâzır olup evkât gözedir...” aktarımı, Osmanlı döneminde tıp bilgisi de olan aşçıların bulunduğunu anlamamızı sağlamaktadır (Evliya Çelebi, 2007, s. 139). Ayrıca “aşçıların yemekleri hazırlarken, işkemenin temiz suda, baş ve paçanın kollarının iyice temizlenerek pişirilmesi; sirke ve sarımsağın yerinde kullanılması; bağırsağın sadece belirli kısımlarının kullanılması; ciğerlerin diğer sakatatlarla karıştırılmadan ayrıca pişirilmesi genel kurallar olarak nızama bağlanmıştı” bilgisi aşçıların hijyen kurallarına da uyduklarını göstermektedir (Emecen, 2006, s. 113, 114).

²⁶ Mutfak çalışanlarının ayrı ayrı isim ve sayıları için bkz Bilgin, 2004, s. 263-269 ve krş İnalcık, 1991, s. 811.

²⁷ Diğer adları “kuşhaneci” ve “ince nişancı”dır, ocakbaşının yardımcısıdır (Muhtar, 2014, s. 44).

²⁸ Ufak mekânlarda börekçi görevi de üstlenen bu kişiye “hamurcu” denirdi (Muhtar, 2014, s. 44).

²⁹ Yeniçeri ordusu da sembolik olarak mutfak organizasyonu şeklinde örgütlenmiştir. Bektaşî veya fütüvvet bağları olan kutsal çorba kazanı bütün yeniçerilerin sembolüydü. Yeniçeri başlıkları bir kaşık ile süslenmekteydi. Mutfak ayrıca gözaltı yeri idi. Önemli toplantılar kazan-ı şerif etrafında yapılmaktaydı. Kazan kaldırmak ayaklanmak anlamına geliyordu (İnalcık, 1991, s. 810).

modernleşen dönemde Osmanlı aşçıların farklı milletlerden eğitim aldıkları, Osmanlı'da verilen bazı ziyafetlerde yabancı aşçıların çalıştığı bilinmektedir. Örneğin, Sultan II. Mahmud döneminde Avusturya'ya Hüseyin isimli bir aşçının eğitim için yollandığı ve 9 Mayıs 1854 tarihinde Fransa İmparatoru veliahtı Prenş Napolyon şerefine verilen ziyafetlerde yabancı aşçıların çalıştığı; 1869 yılında Kraliçe Eugénie şerefine düzenlenen ziyafetlerde aşçıların, bir pasta şefinin ve bir şekerinin Fransa'dan getirildiği; Yıldız Sarayı'nda alafranga yemeklerin yapımından sorumlu Frenk aşçıların tercüman ile çalıştıkları bilgilerine erişilmektedir. Yine bu dönemde Yunan kralının tatlıcısı Osmanlı'ya seyahat edip, öğrendiklerini 1837 yılında bir kitap şeklinde yazmıştır (Işın, 2003, s. 1-4; Samancı ve Croxford, 2006, s. 61, 62; Samancı, 2007b, s. 48). Osmanlı toplumunda, bir yerden başka bir yere seyahat edenlere yönelik, han ve kervansaraylar ile gündelik yaşam için bozahane ve meyhaneler gibi mekânlar dışında yiyecek ve içecek tüketilebilecek mekânlar son iki yüzyılda ortaya çıkmıştır (Yentürk, 2017, s. 91). Dolayısıyla aşçıların son yüzyıllarda saray ve konakların dışında çalışır oldukları söylenebilir.

1.1.6. Genel beslenme ilkeleri

Beslenme, sağlığı korumak ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda vücuda alınıp kullanılmasıdır (Baysal, 2002, s. 4; Şanlıer ve Ersoy, 2005, s. 8). Yaşam için gerekli besin öğelerini sağlayan bitki ve hayvan dokuları besin olarak tanımlanır. Gıda ve yiyecek gibi kelimeler besine eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Besinlerin bileşiminde bulunan karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve minerallere ise besin öğeleri denir (Besler vd., 2015, s. 15, Baysal ve Küçükaslan, 2003, s. 191, 192). Besinlerin enerji değeri ve bunların vücutta oluşturduğu enerji, ısı birimi olan kalori ile ölçülür. Beslenmede kilokalori (kcal) kullanılır. 1 kilokalori 1 litre saf suyun sıcaklığını 15 °C'den 16°C'ye yükseltebilen ısı enerjisine eşittir. 1 kilokalori 4,184 kilojoul'dür. (Baysal, 2002, s. 67). Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu Yeterli ve Dengeli Beslenme kavramı ile tanımlanır. Enerji ve besin öğeleri vücudun gereksinim duyduğu düzeyde alınamadığında yetersiz beslenme durumu oluşur ki bu durum vücut dokularının yapılamamasına ve yaşamsal faaliyetlerin sürdürülememesine neden olur. İnsan yeterince yemesine karşın, uygun besin seçimi yapamadığında ve/veya yanlış

pişirme yöntemi uygulandığında besin öğelerinin bazılarını vücuduna alamayabilir. Besin öğeleri yetersiz alındığında, vücut çalışmasındaki işlevi yerine getirilmediğinden sağlık durumu bozulabilir. Bu duruma da dengesiz beslenme denir. Sağlığın temeli yeterli ve dengeli beslenme ile atılır. Yetersiz ve dengesiz beslenme yüzünden zihnen ve bedenen iyi gelişmemiş, yorgun, isteksiz ve hasta bireyler, toplum için bir güç ve kuvvet değil, bir yüküdür (Besler vd., 2015, s. 12).

Vücudun gereksinimi olan ve besinlerin bileşiminde yer alan 70'e yakın besin ögesi kimyasal yapılarına ve vücut çalışmasındaki etkinliklerine göre 5 grupta toplanabilir. Bunlar; proteinler, yağlar, karbonhidratlar, mineraller, vitaminlerdir. Ayrıca suyun da bu gruplara eklenmesi doğru olacaktır (Besler vd., 2015, s. 17). Karbonhidratların başlıca işlevi enerji oluşturmaktır ve gram başına 4 kcal enerji verirler. Vücudun su ve elektrolit dengesinin sağlanmasına yardımcıdır, proteinlerin asıl görevlerini yerine getirmelerini sağlarlar. Sindirilemeyen karbonhidratlar bağırsak hareketliliğini arttırarak zararlı artıkların vücuttan atılmasını kolaylaştırırlar (Baysal, 2002, s. 21; Şanlıer ve Ersoy, 2005, s. 19). Proteinler hücrelerin esas yapısını oluştururlar. Büyüme ve gelişme, hücrelerin onarılması ve yenilenmesi, bağışıklık sistemi, hücre içi ve dışı osmotik denge, katalizör enzimlerin ve bazı hormonların yapılanması için gereklidir. Ayrıca karbonhidrat ve yağların vücuda az alınması durumunda enerji için de kullanılır ve gram başına 4 kcal enerji sağlar (Baysal, 2002, s. 11, 12; Şanlıer ve Ersoy, 2005, s. 13, 14). Yağlar ise en ekonomik enerji kaynağıdır, gram başına 9 kcal enerji verirler. Bazı yağ asitleri büyüme, derinin sağlığı ve bazı hormonların yapımı için elzemdir. Yağda eriyen vitaminlerin vücuda alınabilmesi için gereklidirler. Ayrıca organları çevreleyerek dış darbelerle karşı korurlar, deri altı yağ tabakası ile de vücut ısının muhafazasını sağlarlar, midede uzun süre kaldıkları için tokluk hissi verirler. (Baysal, 2002, s. 26; Şanlıer ve Ersoy, 2005, s. 21). Mineraller, yetişkin insan vücudunun ortalama % 6'sını oluşturur. Başta kalsiyum ve fosfor olmak üzere minerallerin büyük bir bölümü iskelet ve dişlerin yapı taşıdır. Sodyum ve potasyum gibi mineraller vücut sıvılarının dengesini sağlar. Demir minerali, vücutta besin öğelerinden enerji oluşumu için kullanılan oksijenin dokulara taşınmasında gereklidir. Mineraller vücudun çalışmasını düzenleyen enzimlerin bileşiminde yer alırlar ve vücudun savunma sisteminde kullanılırlar. Vitaminler, vücutta oldukça az miktarlarda bulunmalarına karşın etkinlikleri oldukça fazladır. Bunların bir bölümü (B grubu), besinlerle aldığımız karbonhidrat, yağ ve proteinden enerji oluşması ile ilgili metabolik ve biyokimyasal

olayların düzenlenmesinde yardımcı olur. D vitamini; kalsiyum ve fosfor gibi minerallerin kemik ve dişlerde yerleşmesine yardımcıdır. Antioksidan vitaminler (A, C ve E vitaminleri) vücutta hücre hasarını önleyerek normal hücre işlevlerinin sürdürülmesini ve bazı zararlı maddelerin vücuttan uzaklaştırılmasını sağlar. Su ise yetişkin insan vücudunun yaklaşık %60'ını oluşturur. Su; besinlerin sindirimi, besin öğelerinin dokulara taşınması ve hücrelerde kullanılması, zararlı artıkların vücuttan uzaklaştırılması, canlılık faaliyetlerinin devamı ve vücut ısının düzenlenmesi için gereklidir (Besler vd., 2015, s. 18). Mutfak kültürü bağlamında yeterli ve dengeli beslenme anlayışıyla çalışmalar yürütmek önemlidir.

Mutfağa, Türk mutfağına, turizme ve beslenme alanına katkı sağlaması düşünülerek yürütülen bu doktora tezinde;

- Öncelikli olarak konu, amaç, önem ve sınırlılık açıklamaları yapılmış,
- Tez konusuyla ilgili alanyazına öz bir şekilde yer verilmiş,
- Yöntem açıklanmış,
- Bulgular ile bununla ilişkili yorumlama yapılmış,
- En son olarak da sonuç ve tartışma yapıp, tez sonuçları akabinde çıkarılabilecek önerilere yer verilmiştir.

1.2. Konu

Bu çalışmanın konusu “Klasik ve Modernleşen Osmanlı Yemekleri ve Günümüze Uyarlanması”dır.

Osmanlı mutfağı için klasik dönemin 1501 ile 1844 yılları³⁰; modernleşme döneminin ise 19. yüzyıl şeklinde oldukça geniş zaman aralıklarını kapsadığı söylenebilir. Fetihlerle sağlanan genişlemeler ile birlikte geniş bir coğrafyaya hükmedilen Klasik dönemde Osmanlı hemen her açıdan yükselmiş, bu dönemin sonunda yaşanan duraklama dönemini takiben gerilemeye başlamıştır. Yemek her daim zenginliğin bir sembolü olmuştur. Osmanlı Devleti yer yer bu sembol ile gücünü göstermek istemiştir. Klasik dönem Osmanlı mutfağında yemeklerde baharat kullanımının dikkat çekici ölçüde olduğu anlaşılmaktadır. 15. yüzyılda II. Murad zamanında yabancı bir elçi ağırlandıran sofrada en fazla pilav, yahni ve şerbet yer alıyordu. Yine aynı yüzyılda Osmanlı sarayında bal

³⁰ İnalçık yazdığı matbakh maddesinde klasik dönemi 1400 ile 1600 yılları arası şeklinde belirtmiş olsa da, eldeki tez çalışmasının konusu ve metindeki açıklamalar gerekçesiyle “1501-1844” şeklinde varsayılmıştır (1991, s. 810).

şekerden daha fazla kullanılmaktaydı. Fatih sonrası devirlerde ise bir sefirin önüne ziyafette yüz çeşit yemek koyulmaktaydı. Bamyâ tüketimine 17. yüzyıl itibarıyla rastlanmaktadır. Saray ve dolayısıyla İstanbul, imparatorluğun dört bir yanından getirilen gıdaların en iyisini ve en güzelini tüketmekteydi. Tabii ki bu gıdalar en seçkin aşçılarca pişirilmekte ve en seçkin görevlilerce sunulmaktaydı (Samancı, 2006a, s. 50, 53; Akkoyunlu, 2012, s. 327). Klasik dönemde sabah ve akşam şeklinde günde iki vakit yemek yenilmekteydi. Sabahın erken saati olan kuşluk vaktinde kuvvetli gıdalardan yemekler yenilir, bir de ikindi sonrası akşama doğru sabah tüketilen yemeklerden tüketilmekteydi (Ünver, 1953, s. 13).

Osmanlı Devleti'nde ıslahat olarak bilinen düzenlemeler ve reformlar sonrası yaşanan gelişmeler ile aşama aşama değişim başlamıştır. 17. yüzyılın sonlarına doğru görülen siyasi, askeri ve mali alanlardaki gelişmeler, Osmanlı Devleti'nin temel yapısında köklü değişimlerin oluşmasında etkili görülmektedir. Uzun süren savaşlar ve bunların sebep olduğu genel sıkıntılar, sistem değişimine zemin hazırlamıştır. 16. yüzyılda devletin temelini oluşturan tımar sistemi, 17. yüzyılda zayıflamaya başlamış ve boşa çıkan tımar toprakları iltizam sistemine devredilmiştir (Pamuk, 2003, s. 107-108). Dolayısıyla klasik dönemden modernleşen döneme geçişte mali, yönetsel, sosyal ve kültürel birçok etmen olduğu söylenebilir. Matbaanın yaygınlaşması³¹, ilmiye sınıfının etkisinin artması, yeniçeri ocağının kaldırılması³², Tanzimat Fermanı³³ gibi önemli olaylar ile batılaşmaya yönelik çabalar artmıştır. Günümüzde zaman zaman sosyal, ekonomik ve siyasal yönden başarılı olup, olmadığı tartışılan Osmanlı modernleşmesinin tamamiyle bir “devleti kurtarma” projesi olduğu iddia edilmektedir. Bu şekilde ele alındığı zaman Osmanlı modernleşmesinin, toplumdan ziyade bürokrasinin bir meselesi olduğu sonucu vurgulanmaktadır. Ancak modernleşmeyi gerçekleştirenler büyük oranda devleti kurtarma gibi bir amaçla hareket etseler de kendi zihin yapılarına göre yeni bir “Osmanlı toplumu oluşturabilme” adına da belli bir çabayı çok yönlü bir şekilde göstermişlerdir. Bu süreç halktan kopuk, halkın sorunlarını anlamayan, fakat modernleşme çabalarıyla onları şekillendirmeye çalışan sorunlu bir reform anlayışını doğurduğu belirtilmektedir (Fidan vd., 2011, s. 113). 19. yüzyıl sadece bürokrasi ve askeri alanlarda reformun başladığı bir dönem olmayıp, Osmanlı seçkinlerinin gündelik

³¹ 1727'de İbrahim Müteferrika tarafından kurulmuş ve zamanla yaygınlaşmıştır.

³² 1826 yılında II. Mahmud döneminde.

³³ 1839 yılındaki bu ferman ile Osmanlı topraklarında yaşayan Müslüman ve gayrimüslim tüm halkların can ve mal güvenliği sağlanacaktı.

yaşamlarında da Avrupalılaştırmanın başladığı dönemdir. Özellikle yüzyılın ikinci yarısı itibariyle açıkça gözlemlenebilen alafranga yenilikler mimaride, giyim ve kuşamda, müzikte ve yemek kültüründe de ortaya çıkmıştır. Alafranga, yani Avrupalı usulde yemek yemek, Sultan II. Mahmut döneminde bizzat kendisinin öncülüğü ile Osmanlı paşalarına tanıtılmıştır (Samancı, 2006a, s. 38; Samancı, 2006c, s. 185). Geleneksel olarak yerde, sinide ortak bir tabakta sunulan yemekler zamanla özellikle yabancı misafirler ağırlanırken, masada tek kişilik tabak, çatal, bıçak ve kaşık ile sunulmaya başlanmıştır. Sofralarda tercih edilen Çin, Japon ve yerli porselenler yerine Avrupa'dan ithal edilen Sèvres, Meissen porselenlerinin kullanıldığı bilinmektedir (Samancı, 2016a, s. 60). Osmanlı mutfağı 16. yüzyıldan 19. yüzyıl sonlarına kadar değişimler geçirerek evrilmiştir. Özellikle 17. yüzyıl itibariyle Amerika'nın keşfi ile bu kıtadan zamanla farklı yiyecekler yayılmaya başlamıştır. Bu yüzyıl itibariyle Osmanlı coğrafyasında soğan, sarımsak, lahana, havuç, kabak, semizotu, ebe gümesi, bamya, mülhiyye, çirş otu, şalgam, kenger, kırmızı havuç, pazı, patlıcan, pırasa, reyhan, roka, tere, turp, ıspanak, maydanoz, kadıntuzluğu, acı marul ve asma yaprağı; mercimek, börülce, nohut, maş ve bakla gibi birçok sebze baklagil yetiştirilmekte ve karabiber, nane, sumak, kimyon, karanfil, tarçın, safran, sakız, kakule, zencefil gibi birçok baharat kullanılmaktaydı. 18. yüzyılda yeşilbiber, domates, mısır ve fasulye mutfığa dâhil olmuştur. Hindi 18. yüzyıl itibariyle alım listelerinde yer almaya başlamıştır. 19. yüzyılda Amerika kıtasından Osmanlı mutfığına giren sebzeler ise; patates³⁴, sakız kabağı ve bal kabağıdır (Neumann, 2006, s. 152-158; Samancı, 2006b, s. 565; Yerasimos, 2011, s. 187; Bilgin, 2018, s. 273-281). Yine bu tarihler itibariyle balık tutkalı, vanilya, yenibahar, kırmızıbiber, kakao gibi gıdaların kullanımı yaygınlaşmaya başlamıştır. Teneke kutularda mantar, bezelye, kuşkonmaz ve enginar ithal edilen konserve ürünlerdir. Ayrıca artık Avrupa mutfağı ile de etkileşime girilmiştir. Saray ve saray çevresinde 19. yüzyılın ikinci yarısı itibariye Avrupalı şekilde masada Avrupa servis ve sofrası takımlarıyla yemek yenilmeye başlanmıştır³⁵. Yabancı misafirler ağırlanırken Avrupalı yemekler, özellikle de Fransız yemekleri tercih edilir olmuştur (Samancı ve Croxford, 2006, s. 13, 14; Köse, 2016, s. 298). Yemeklerin bu şekilde seçiminden kaynaklı, özellikle alafranga yemeklerin yapımı için Fransız aşçıların istihdam edilmesi ve Viyana'ya bir Türk aşçının eğitime

³⁴ Samancı İstanbul'da patatesin 1835 yılından beri bilindiğini aktarmaktadır (2006c, s. 198).

³⁵ Aynı dönemde Osmanlı toplumunda sinide, ortak tabaktan, el ve kaşık ile yemek yemenin sürdürüldüğü aktarılmaktadır (Samancı, 2006a, s. 40).

yollandığı bilinmektedir. Ancak Avrupalı yemeklerin özellikle yabancı misafirlerin ağırlandığında kullanıldığı bilgisine karşılık Sultan Abdülhamit dönemine kadar sarayda gündelik yaşam için Türk mutfağında yer alan yemeklerin hazırlandığı bilinmektedir (Samancı, 2016b, s. 61-65). Söz konusu mutfak ile ilgili meselelerde ise modernleşme, yaklaşık olarak II. Mahmut'un tahta gelişiyle başlıyor denilebilir. Çünkü diğer mevzuatlarında mutfakta görülüyor; yeme içme ile ilişkili hayatı doğrudan etkilemiyordu. Ancak zamanla yemek kitaplarının basılıyor olması; Osmanlı seçkin sınıfının beslenme ve yemek konularında yazar ve okur hale gelmesi gündelik yaşantıyı da modernleştirmeye başlamıştır denilebilir. Klasik dönemden modernleşen döneme yemek kültürünün zamanla çeşitlenerek zenginleşmesi, yemek kaplarının da değişerek gelişmesini sağlamıştır. Zaman ilerledikçe yemek kaplarının yapıldığı malzemenin kalitesi ve görünümü önem kazanmıştır. Kullanılan yemek kaplarının daha estetik tasarlandığı ve kişilerin zevklerine hitap ettiği görülmektedir (Bülbül vd, 2016, s. 2376).

Klasik dönem, özellikle de 16. yüzyıl bir çeşit altın çağ olarak tanımlanır ve bu dönemde Avrupalıların Osmanlı'ya yönelik bir öykünmeleri söz konusudur. Buna karşılık modernleşme döneminde ise tam aksi şekilde batılılaşma ve bu bağlamdaki örnek uygulamaların gerçekleşmesi gibi temel görüşler, iki dönemin mutfak kültürünün yemekler üzerinden ele alınmasını değerli kılmaktadır. Tezde, bu süreçte gerçekleştirilen standartlaşma uygulamaları ile günümüz yiyecek içecek işletmelerinde kullanılabilir teknik formlar elde edilmiş olacaktır. Dolayısıyla bu konunun disiplinlerarası çalışmalar ile turizm sektörüne katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3. Amaç

Bu çalışmanın genel amacı, klasik ve modernleşen dönem Osmanlı yemeklerinin günümüze uyarlanarak kullanılabilir hale getirilmesidir. Bu genel amaç bağlamında aşağıdaki alt amaçlara yanıt aranacaktır.

1. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen yiyecek ve içecekler nelerdir?
2. Modernleşme dönemi Osmanlı mutfağında tüketilen yiyecek ve içecekler nelerdir?
3. Klasik dönem Osmanlı mutfağı ve modernleşme dönemi Osmanlı mutfağı yiyecek ve içeceklerinde benzer ve farklılaşan özellikler nelerdir?
4. Bu çalışma için seçilen klasik dönem ve modernleşen dönem Osmanlı yiyecek ve içeceklerinin bir porsiyondaki besin değerleri nedir?

5. Klasik dönem ve modernleşen dönem için seçilen ve uygulanan menülerin benzer ve farklı yönleri nelerdir?

6. Uygulanan Osmanlı mutfağı yiyecek ve içecekleri günümüz yiyecek içecek işletmelerinde nasıl kullanılabilir?

1.4. Önem

Çalışmada çeşitli kaynaklar kullanılarak, farklı, doğrulayıcı ve tezat bilgilerden faydalanarak; salt anlatıcılığın ötesinde, Osmanlı toplumsal yaşamında mutfağın konumunu diğer sosyal bilimlerden de yararlanarak açıklamaya çalışılmaktadır.

İnsanların tabiat ve sanat ile beslenen güzellikleri tanıma isteği turizm alanının amaçları arasında yer alırken bu amaca ulaşmada yemekler ise bir araç işlevi görmektedir (Bülbül vd., 2016, s. 2387). Dolayısıyla bu çalışmanın çok yönlü bir alan olan turizmde konaklama ve yiyecek içecek işletmeleri için önemli bir turistik imaj ya da çekicilik ögesi olabileceği düşünülmektedir. Diğer dünya mutfakları kadar sanat gibi gösterilmediği beyan edilen Türk mutfağını (Kutbay, 1987, s. 148) arzu edilen seviyeye taşımada ve gıda ekonomisine fayda sağlamada yapılan bu çalışma kaynak oluşturabilir. Bu kaynağın yok olan yemeklerin yeniden hayata geçirilmesi; kültürel mirasın keşfi ve gastronomi³⁶ turizmine katkısı olasıdır. Ayrıca Türkiye’de ve dünyada gastronomi alanında lise, ön lisans, lisans ve lisansüstü düzeylerde bölüm ve kontenjanlar hızla artmaktadır, ancak Osmanlı mutfağı gibi derslerde kullanılabilir materyaller oldukça azdır. Slow Food gibi, toplumları geleneksel ve otantik beslenmeye yönelten akımların etkisiyle yeni yiyecek içecek işletmesi yatırımlarında Osmanlı mutfağı temalı işletmelerin açılması ve geliştirilmesi potansiyeli mevcuttur. Osmanlı mutfağının popüler kullanımda yanlış bilindiği, yorumlandığı ve dolayısıyla uyarlanmasında sorunlar olduğu gözlemlenmekte olup turizm sektörü içerisinde kullanılabilir teknik formların yetersiz oluşu, çalışmayı daha da önemli kılmaktadır. Çalışmanın Osmanlı mutfağı akademik alanına; gastronomi, kültür tarihi, beslenme ve diyetetik alanlarına yaygın etkide bulunacağı düşünülmektedir.

³⁶ Gastronomi: On dokuzuncu yüzyılda Charles Monselet’in “bütün şart ve yaşlarda tadılabilen haz” olarak tanımladığı sanat. Bu kelime, Joseph Berchoux’nun 1801’de basılan *Gastronomi ya da Tarladan Sofraya İnsan* başlıklı kitabı ile bilinir olmuştur (Robuchon, 2005 s. 395). Günümüzde hem sanatsal hem de bilimsel boyutlarının olduğu bir disiplin olarak gelişmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

Özellikle klasik dönem için tariflerin çok az olması ciddi bir sınırlılıktır. Ayrıca genel olarak halk mutfağını temsil eden yemekler hakkında bilgiler de sınırlıdır. Tez kapsamında ele alınan kaynaklarda yer alan yiyecek ve içeceklerin birçoğunun içerikleri ve yapımının tam olarak bilinmemesi sebebiyle tam ve kusursuz listeler oluşturabilmek mümkün değildir.

Mevsimsel ve coğrafi farklılıklar nihai ürüne yansımaktadır. Haliyle bir sarımsağın verdiği aromayı başka bir sarımsak veremeyebilmektedir. Yine her toz şeker aynı derecede tatlılık vermediği gibi, buğdayın kalitesine göre un kalitesi ve dolayısıyla hamur kalitesi de değişmektedir. Tezde konu edilen tarihsel süreçte de benzer şekilde gıdaların tat, koku ve şekil gibi nitelikler açısından değiştiği; dolayısıyla besin ögeleri açısından da yüzyıllar öncesindeki gıdalar ile günümüzdeki gıdaların değerleri aynı olamayacağı aşikârdır. Bu sınırlılıkla, ele alınan yemeklerde bulunan gıdalar günümüz besin değeri referanslarıyla mukayese edilmiştir.

Yemeklerin geçmişte yer alan tariflerinde pişirme yöntemlerinin çok net bir şekilde açıklanmamış olması ve “*nerm ateş*” gibi net olmayan ısı betimlemelerinin bulunması, o tarihte yapılan yemeğin gerçekte ne şekilde olduğunu günümüzde deneyimlememizi zorlaştırmaktadır. Ayrıca miktarların geçmişteki birimlerden günümüz birimlerine dönüştürülmesinde “*biraz*”, “*bir tutam*”, “*bir miktar*”, “*yeterince*”³⁷ gibi nitelemeler kullanılması gerçek miktarın belirlenmesini zorlaştırmaktadır.

³⁷ Mikdar-ı kâfi, kâfi mikdar, mikdar-ı vafi, vafi mikdar, vb.

2. ALANYAZIN VE DEĞERLENDİRMESİ

Sürdürülen alanyazın incelemesinde, çalışmada faydalanılabilecek çok sayıda eserle karşılaşmıştır. Bu eserlerin önemli bir kısmı, yemek adı ve yemek tarifleri içeren kaynaklardır. Bunlar birincil ve ikincil kaynaklar olarak ele alınabilir. Birincil olanlar yoğun olarak yemek tarifleri içeren ve klasik dönem ile modernleşme dönemindeki mutfak kültürü çıkarımları yapılabilen kendi dönemine ait eserlerdir. İkincil kaynaklar ise bunların dışında kalan kaynaklardır. Çalışmayla ilişki kurulabilecek olanlar aşağıda ele alınmaktadır.

2.1. Birincil Kaynaklar

Tabiatname, Eski Oğuz Türkçesiyle yazılmış bir tıp kitabıdır. 14. yüzyılda Farsçadan Türkçeye çevrilmiştir (Tutmacı, 2009). 15. Yüzyıl Osmanlı Mutfak, Osmanlı hekimlerinden olan Muhammed bin Mahmûd Şirvanî'nin 15. yüzyılda yazdığı bir yemek kitabıdır (Şirvanî, 2005).

Bir Ziyafet Defteri, Sultan Bâyezid ve Sultan Cihangir'in 1539 yılındaki sünnet düğünlerindeki ziyafette yer alan yemeklerin ve kullanılan malzemelerin listesidir (Tezcan, 1998).

Barkan'ın (1979) Latin harflerine transkript ederek incelediği *İstanbul Saraylarına Ait Muhasebe Defterleri*, 1469-1604 yıllarında temin edilen gıdalara ödenen paralar ile yapılan masrafları listelemekte; yer yer bazı yemeklerde kullanılan malzemelerin neler olduğunu anlaşılar kılmaktadır. Fatih dönemi muhasebeleri daha sonraki dönemlere ait muhasebelerden daha fazla bilgi içermektedir. Bu kayıtlarda neyin ne kadar, ne kadara ve ne amaçla alındığı belirtilmektedir. Örneğin pırasanın hassa börek için talep edildiğinin belirtilmesi, pırasa tüketiminin olduğunu anlaşılar kılmakla beraber pırasadan ne çeşit yemeklerin yapıldığını ve börek çeşitlerinin neler olduğunu çıkarmamızı sağlamaktadır (Bilgin, 2016a, s. 441).

Evliya Çelebi Seyahatnamesi, Evliya Çelebi tarafından 17. yüzyılda yazılmış olan on ciltten oluşan bir gezi yazısı kitabıdır (Yerasimos, 2011). Dönemin mutfak kültürünü anlamak için önemli bir kaynaktır. Osmanlı coğrafyasının birçok yerinin yeme ve içme alışkanlıkları hakkında bilgi edinmek mümkündür (Evliya Çelebi, 1999; Evliya Çelebi, 2001, Evliya Çelebi, 2002, Evliya Çelebi, 2003; Evliya Çelebi, 2005; Evliya Çelebi, 2007; Evliya Çelebi, 2008a; Evliya Çelebi, 2008b).

Türkçe telif olunmuş ilk yemek kitabı olarak bilinen *Ağdiye Risalesi*, ilk defa Ünver'in *Tarihte 50 Türk Yemeği* isimli kitabında geçmektedir. Bunun akabinde ilgili diğer kaynaklarda da adı sıklıkla anılmaktadır. Ancak çok yakın zamana kadar aslına erişebilen ve detaylarını bilen kimse bulunmamaktaydı. Özen, Kütahya'daki Mustafa Yeşil Kütüphanesi'nde yazma eserleri incelerken karşılaşması sonucu Kasım 2015 tarihinde eseri alanımıza kazandırmıştır. Müellif³⁸inin Dürrizade Nurullah Mehmed Efendi olduğu kabul edilen eserin 1775-1778 yıllarında yazıldığı belirtilmektedir ve yedi fasıldan oluşmaktadır. Bu fasıllarda çorbalar; hamurlular; helvalar, kadayıflar ve benzeri tatlılar; kebablar ve külbastılar; yahniler, dolmalar, büryanlar, kavurmalar, köfteler, pilavlar ve sebze yemekleri; salata ve turşular ile hoşaf lar yer almaktadır (Efendi, 2015: 1-17).

Sefercioğlu, *Türk Yemekleri* (1985) adlı kitapta, TBMM Kütüphanesi'nde 748 A 1948 numara ile kayıtlı, yazarı ve basım tarihi belli olmayan *Yemek Risâlesi*'ni (tahmini 1700'lü yıllar) Latin alfabesine aktarmıştır. Çalışmanın sonuna eserde kullanılan ölçüleri, malzemeleri, araç ve gereçleri, eserde geçen şahıs adları ve unvanları, yer adlarını listelemiştir. Ayrıca bir indekse, sözlüğe ve eserin özgün bazı sayfalarına yer vermiştir.

Osmanlı tekke yemek literatürüne dâhil edilmesi gereken önemli kaynaklardan biri olan *Mecmuâ-i Fevâid*, İstanbul Büyükşehir Belediyesi Atatürk Kitaplığı Muallim Cevdet Yazmaları 224. numarada kayıtlıdır. 1240-1250/1825-1835 yıllarında yazıldığı anlaşılan Mecmuâ'da Hüdâyî Tekkesi Vakfı'na ait imaretin bazı temessük suretleri ve söz konusu imarete ve diğer kurumlarda istihdam edilen görevliler ve muhasebe kayıtları bulunduğu gibi, imarete yapıldığı anlaşılan yemeklere ait tarifler, mutfak eşyalarının ve yemek yapmakta kullanılan malzemenin dökümü de yer almaktadır. Rika hatlı 30 varaktan oluşan söz konusu eser, II. Mahmud dönemine tarihlenmektedir. Eserde 3b-13b arasında yemek, tatlı ve kurabiye tarifleri bulunmaktadır (Gündüzöz, 2016: 183, 184).

Yunan kralının tatlıcı başı Friedrich Unger 1800'lerde Osmanlı topraklarına seyahat etmiş ve dönemin tatlılarını öğrenmeye gayret göstermiştir. Akabinde 1837 yılında Atina'da *Doğu'da Tatlıcılık* isimli kitabını yazmıştır. Bu kitapta Türk tatlılarının kendisinin anladığı şekilde tarifleri ve sonunda da Türk yemek listesi yer almaktadır (Unger, 1987). Yazım tarihi bilinmeyen ve *Melceü't Tabbâhîn*'in müsveddesi olduğu düşünülen *Kitabüt Tabbahin*, Güldemir'in çalışmasıyla Latin alfabesine aktarılmış, seçili

³⁸ Yazar.

tarifler sadeleştirilmiş, uygulanmış, fotoğraflanmış ve besin değerleri hesaplanmıştır (2015). Mehmet Kâmil'in yazdığı *Melceü't Tabbâhîn* (Kâmil, 1997), 1844 yılı Osmanlı dönemi ilk basılı³⁹ yemek kitabı olarak bilinmekte ve birçok yemek grubundan toplam 273 tarifiyle, yazarın yemekler hakkındaki görüşlerine; çoğunlukla kimler tarafından tüketildiği bilgisine ulaşılmaktadır. Kitabın (Efendi, 2005) 1864'de, Turabi Efendi tarafından Londra'da İngilizce olarak defalarca basılarak, dönemin bu alanda çok satanları arasına girdiği bilinmektedir. Ayrıca bu kitap kendisinden sonra basılan kitapları yoğun bir şekilde etkilemiştir. *Osmanlı Mutfağı* Turabi Efendi'nin *Melceüt Tabbahin*'i uyarlayarak 1864 yılında Londra'da yazdığı İngilizce kitabın Türkçe baskısıdır (Efendi, 2005). Kut *Et-Terkibât Fî Tabhi'l-Hulviyyât* (1986) adlı çalışmasında, Milli Kütüphane, müteferrik 144 numarada kayıtlı olan ve Kudüs eski tahrirat müdürlerinden Osman Kerim Efendi'nin temize çekerek yeni bir nüsha haline getirdiği *Et-Terkibât Fî Tabhi'l-Hulviyyât* (1848) adlı tatlı pişirme tariflerini günümüz harflerine aktarmıştır. Ayrıca eserin kolay anlaşılabilmesi için küçük bir sözlük oluşturmuş ve sonunda özgün metne de yer verilmiştir. Eser 25 tane tatlı pişirme tarifi içermektedir. Halıcı, *Ali Eşref Dede'nin Yemek Risalesi* (1992b) isimli kitapta, uzun yıllar (19 yy.) Edirne Mevlevihanesi'nde şeyhlik yapan Ali Eşref Dede'nin *Mecmû'a-i Et'ime-i Lezâ'iz-Bahş ve Letâ'if-i Gûn-â-Gûn-Nümûn* başlıklı risalesini (tahmini 1858 yılları) Latin harfleriyle sunmuştur. Aynı eseri Nevin Halıcı, Osmanlı Türkçesi metin tıpkıbasım ile çevrisini tam metin şeklinde yayınlamıştır. Ayrıca seçilen yemekleri uygulayarak, fotoğraflı tariflerine yer vermiştir (Halıcı, 2017). Ahmed Cavid'in (2006) *Tercüme-i Kenzü'l-İştihâ* adlı eserini Seyit Ali Kahraman ve Priscilla Mary Işın, günümüz harflerine aktararak düzenlemişlerdir. Kitap İranlı şair Mevlânâ Ebû İshak Hallâc-ı Şîrâzî'nin *Kenzü'l-İştihâ* (İştah Hazinesi: 18~19. yy.) adlı şiirindeki yeme-içme ile ilgili açıklamalardan oluşan bir sözlüktür. Ancak bu baskıda problemler tespit edilmiştir. Ayşe Fahriye tarafından 1882-1883 yılında yayınlanmış olan *Ev Kadını* isimli eser ile 1880 yılında yayımlanan *Yeni Yemek Kitabı* isimli eserde geçmişte rastlanan klasik yemeklerle birlikte alafranga yemeklere de rastlanmaktadır. *Yeni Yemek Kitabı* Samancı (2017) tarafından günümüz harflerine aktarılarak sadeleştirilmiştir. *Ev Kadını* ise en son Kut (2018) tarafından yeniden yayına hazırlanmıştır. Toplam 887 yemek tarifi ile birlikte mutfak araç ve gereçleri, sofr düzeni

³⁹ Taş baskı.

ve ziyafetler hakkında da bilgiler içermektedir. *Ev Kadını* bir kadın tarafından yazılan ilk Türkçe yemek kitabıdır.⁴⁰

Aşçıbaşı Mahmud Nedim bin Tosun'un 1900 yılında yazmış olduğu yemek kitabıdır (Tosun, 2016). Mahmud Nedim bu eserinin girişinde, çocukluğundan beri annesinden öğrendiklerinden başka, *Ev Hanımı*, *Ev Kadını*, *Melceü't Tabbâhin* gibi kitaplardan, kadınlara özel gazetelerden, yemek pişirme kuralları ile ilgili Yorgi Panayot'un *Rumca Hayat* adlı eserinden faydalandığını bildirmektedir. "Salyangoz pilakisi" ilk kez bu eserde yer almaktadır (Kut, 2008, s. 336).

Karagöz Mutfakta 1913 yılında yazılmış olan yazarı bilinmeyen eserin Latin alfabesine çevrilmiş halidir (Anonim, 2010). *Aşçının Kitabı*, Merzifon Amerikan Koleji aşçısı Boğos Piranyan'ın *Nor Khoharar*, yani *Yeni Aşçı* adlı Ermenice eserinin çevirisidir (Piranyan, 2008). Hacıbeyzade Ahmed Muhtar'ın *Aşevi Ameli*, *Nazarî Aşçılık*, *Sofracılık* isimli kitabı beslenme, sağlıklı yaşam, yemek kültürü konularıyla birlikte yemek tarifleri içermektedir (2014). Dönemin sıra dışı bir şahsiyeti Hacıbeyzade Ahmed Muhtar'ın bu eseri 1916-1917 yıllarında basılmıştır. Geç dönem Osmanlı mutfak kültürünün geçirdiği değişiklikleri anlamak adına önemli bir eserdir. Hacıbeyzade'nin üç cilt olarak tasarladığı eserin sadece birinci cildi ve eki günümüze kazandırılmıştır (İşli, 2014, s. 9; Samancı, 2014, s. 27).

Tatlıcibaşı Hadiye Fahriye'nin 1924 yılında yayımlanan, tatlı ve şeker tariflerinden oluşan eserinin Latin alfabesine dönüştürülmüş şeklidir (2002).

2.2. İkincil Kaynaklar

Türk tarihinde mutfak kültürü hakkında ilk bilgilere Kül Tigin (tahmini 732 yılı) ve Bilge Kağan (tahmini 735 yılı) anıtlarından oluşan *Orhun Yazıtları*'nda rastlanmaktadır (Tekin, 2008). Burada tören yemeklerinden ve bazı gıdalardan söz edilmektedir. Yine tarihi kaynaklar içerisinde Kaşgarlı Mahmud tarafından 1072 - 1074 yılları arasında yazılan Türkçe - Arapça bir sözlük olan, *Divanü Lugat-it Türk* (Kaşgarlı, 1985) adlı eserde birçok yiyecekten bahsedilmekte, bu eser bazı yemeklerin tariflerini de içermektedir. Ögel'in kaleme aldığı, *Türk Kültür Tarihine Giriş* (1978) ciltlerinden

⁴⁰ Kitabın birinci baskısında rakı, şarap, şampanya taklidi tarifler bulunmaktadır. Bir Müslüman kadının bu tarifleri bilmesi ve kitabında yazması "Ayşe Fahriye" adının mahlas olabileceği, yazarın gerçekte ya azınlık milletlerden ya da kadın değil erkek olduğu görüşünü doğurmaktadır (Işın, 2010a, s. 98).

dördüncüsü, tarihi kaynaklardan edinilen bilgilerle Türk yemek kültürünü detaylı bir şekilde açıklamaktadır.

Halıcı, *Sufi Cuisine* (2005) isimli kitabında Hz. Mevlana'nın *Mesnevi*, *Divan-ı Kebir*, *Mektubat*, *Mecalis-i Seb'a*, *Fih-i Mafih*; Şems-i Tebrizi'nin *Makalat*'ı ve Sultan Veled'in *İbtida-Name*'sinden yola çıkarak 13. yy. Mevlevi mutfağını, dolayısıyla Selçuklu dönemi mutfağını aktarmaktadır. Hz. Mevlana'nın, Mesnevi ağırlıklı olmak üzere diğer eserlerini de tarayarak yeme-içme üzerine geçen bilgileri derlemiştir. Ardından bu bilgileri uygulanabilir hale getirerek Selçuklu, Osmanlı ve günümüz Konya mutfağı süzgecinden geçirerek tarifler oluşturmuştur. Ayrıca eserinde Mevlevilikte yeme-içme âdetleri üzerine kapsamlı bilgiler vermiş Mevlevi mutfağı ile ilgili minyatürlerle görselliği arttırmıştır. Bu çalışma 2007 yılında Türkçe olarak, *Mevlevi Mutfağı* adıyla, Türkiye'de de yayınlanmıştır.

Doğrudan Osmanlı yemekleriyle ilgili en eski bilgilere *Fatih Devri Yemekleri* (Ünver, 1952) isimli eserde rastlanmaktadır. Bu eserde Ünver çeşitli tarihi kaynaklardan yararlanarak Osmanlı mutfak kültürü hakkında bilgiler vermiştir. Ayrıca bir sözlük oluşturmuş ve ilgili literatürü sıralamıştır. Verilen tariflerin herhangi bir uygulamasını yapmamıştır. *Osmanlı Saray Mutfağı* Topkapı Sarayı'nın yaklaşık iki yüz yıllık (1453-1650) mutfak teşkilatını ve iâşesini konu alan; hangi yemeklerin tüketildiği ve bunlara yönelik tedarik bilgilerini içeren bir kitaptır (Bilgin, 2004).

Diğer bir eski kaynak *Tarihte 50 Türk Yemeği I* isimli eserdir. Ünver, bu (1948) eserde müellifi hakkında tahminlerden öte pek bilgi sahibi olunmayan bir Osmanlı yemek kitabında (Ağdiye Risalesi-tahmini 1764) yer alan 200 yemekten 50 tanesine yer vermiştir. Ayrıca tarihte yemekle ilgili bahisler, tarihte gıda maddelerini bozanlara verilen tesirli cezalar, yemeklerde mânâ, eski yemek araç-gereç-teknik ve ölçüleri gibi konulara değinmiştir. Aynı zamanda küçük bir sözlük ve resimler ekleyerek izahını yapmıştır. Ancak yer alan tariflerin uygulamasını yapmamıştır.

Yerasimos'un, *500 Yıllık Osmanlı Mutfağı* (2010) adlı kitabı, 15. yüzyıldan 19. yüzyıla kadar olan süreçte bir "seçkin" mutfağı olarak nitelendirilebilecek saray ve saray çevresinin mutfağını; saray mutfağının gelir-gider defterleri, saray eğlencelerinin ikram ve yemek kayıtları, helvahane defterleri gibi kayıtlardan yola çıkarak incelemiştir. Kitap Osmanlı saray mutfaklarının özelliklerini, pişirme tekniklerini, Osmanlıların yeme-içme alışkanlıklarını da ele almaktadır. Kitapta ayrıca Osmanlı saray mutfağından tarifler de yer almaktadır. *Sultan Sofraları* (Yerasimos, 2002) isimli eserde ise 15. ve 16. yüzyıllarda

Osmanlı yeme içme kültürü üzerine genel bilgilere yer verilmiştir. Ayrıca bu eserde Şirvânî'nin yemek tariflerinin günümüz alfabesiyle yazılmışları ve sadeleştirilmiş metinleri yer almaktadır. *Osmanlı Mutfağı* (2000) isimli kitapta, Şavkay dönemsel ve genel bilgiler verdikten sonra, çeşitli kaynaklardan derlediği yemek tariflerine yer vermiştir. Çalışmada bazı tariflerin fotoğrafları da bulunmaktadır. Samancı ve Croxford, *19. Yüzyıl İstanbul Mutfağı* (2006) adlı çalışmalarında Osmanlı mutfağı hakkında genel bir bilgi verdikten sonra 19. yüzyıla odaklanarak çeşitli kaynaklardan tarifler derlemişlerdir. Ardından bu tarifleri sadeleştirmişler, uygulamışlar ve fotoğraflamışlardır. Kitaptaki tariflerin kolay anlaşılabilmesi için küçük bir de sözlük oluşturmuşlardır.

Türk Mutfağı Hadiye Fahriye'nin 1924 yılında yayınlanan *Yemek Kitabı* ve 1926 yılında yayınlanan *Tatlıcı Başı* kitaplarından oluşan bir yemek kitabıdır. Klasik Türk mutfağını yansıtmaktadır (Halıcı, 2009).

Türk Mutfağı isimli kitap Orta Asya'dan günümüz Türkiye'si mutfak kültürüne kadar geniş bir süreci kapsayan bir projedir. Sadece mutfak kültürü bilgisi değil ayrıca görsel arşiv ve uygulanabilir fotoğraflı tarifleri de içermektedir (Bilgin ve Samancı, 2008).

1981 yılından günümüze kadar yapılan “*Türk Mutfağı Sempozyumu*”, “*Geleneksel Türk Mutfağı Sempozyumu*”, “*Milletlerlerarası Yemek Sempozyumu*”, “*Geleneksel Türk Tatlıları Sempozyumu*”, “*Türk Mutfak Kültürü Sempozyumu (Osmanlı Mutfak Kültürü)*” ve “*Geleneksel Gıdalar Sempozyumu*” gibi ulusal ve uluslararası yemek, tatlı, geleneksel gıdalar, vb. kongre, sempozyum, seminerler ve projelerde gastronomi kapsamında birçok çalışma bir araya getirilerek kayda geçirilmiştir. Bu çalışmaların birçoğu ürün ve etkileşim eksenlidir (kiraz diblesi, musakka, coğrafi keşiflerin Osmanlı mutfağına etkileri gibi), Türk-Osmanlı mutfağı adına önemli bilgiler edinmek mümkündür (Kültür ve Turizm Bakanlığı, 1982; Halıcı, 1982; Kültür ve Turizm Bakanlığı, 1984; Halıcı, 1986; Halıcı, 1988; Halıcı, 1990; Halıcı, 1992a; Halıcı, 1994; Halıcı ve Tanyeri, 1996; Kılıç, 2003; Demirci, 2010; Bilgin ve Samancı, 2012).

Ayrıca farklı tarihi eserlerin tercümelerinden oluşan *Tarama Sözlüğü*'nde de (Aksoy ve Dilçin, 2009) yeme-içme ile ilgili oldukça bilgi bulunmaktadır. Aradan uzun süre geçmesine rağmen bunların birçoğu halen aynı veya benzer şekillerde bilinmektedir.

Erenidis (2007) çalışmasında dört yemek kitabında yer alan tarifleri karşılaştırmış, modernleşen dönem Osmanlı mutfağı hakkında çıkarımlar yapabilmeyi olanaklı kılmıştır.

Ele aldığı *Yemek Risalesi*, *Melceü't-Tabbâhîn*, *Turkish Cookery Book* ve *Gotvarska Kniga* adlı eserler arasındaki benzerlikleri vurgulamış; *Melceü't-Tabbâhîn*'in Osmanlı mutfağının tamamını temsil etmediğini, sadece İslamiyet'e uygun yiyecek ve içecekleri kapsadığını dile getirmiştir. Buna karşılık *Gotvarska Kniga*'nın temel olarak diğer üç kitapta yer alan tariflerle birlikte rakı, şarap gibi alkollü içkiler ile şarap içeren bir dolmaya da yer verdiğini belirtmiştir.

Osmanlı Mutfağı (Hacıoğlu, 2005), *Gelenekselden Evrensele Osmanlı Mutfağı* ve *Ömür Akkor ile Osmanlı'dan Günümüze Türk Mutfağı* isimli kitaplarda çorbalardan tatlılara yemek tarifine yer verilmiştir. Ancak popüler olarak değerlendirilebilecek bu kitaplarda hangi tarifi nereden alındığı belirtilmemekte ve genel olarak bilgilerin kaynakları anlaşılmamaktadır. Ayrıca "... ilk defa bu kitapla katmıştır." (Akkor, 2014, s. 15), "Yavuz Sultan Selim Mısır'ı fethetmeden önce mutfağımızdaki kayıtlı baharat sayısı sekizdir. Sonraki yüzyıla geçinceye kadar kullanılan baharat sayısı iki yüzü geçmiştir." (Akkor, 2014, s. 41), "İlk tatlı kitabımız... Tathcibaşı" (Akkor, 2017, s. 14), "1909'da Yıldız Sarayı yağmalanınca, Fransız aşçılar Paris'e, Türk aşçılar ise Mengen'e gönderilip saray kapatılıyor..." (Akkor, 2017, s. 18) gibi kitaplarda yer alan beyanlar, bilinen doğrularla örtüşmemektedir.

Ünal'ın, *Anadolu'nun En Eski Yemekleri Hititler ve Çağdaşı Toplumlarda Mutfak Kültürü* (2007) adlı eseri, Antik Çağ, Hitit mutfağı konusunda yazılmış eserlerden biridir. Kitaptan, Antik Çağ'da Anadolu'nun, Eski Mısır ve Babil mutfaklarından sonra dünyanın en eski mutfaklarından birine sahip olduğu; Antik Anadolu mutfağını; tahıllar, zeytinyağı, üzüm, şarap, bal ve o dönemde de çok önemli olan hayvancılık, Anadolu'nun zengin bir mutfağa sahip olmasını sağladığı bilgilerine ulaşılmaktadır.

Ayrıca yukarıda bahsi geçmeyen ancak bir şekilde çalışmaya katkı sağlayan seyahatnameler bulunmaktadır. Bu seyahatnamelerin yabancılar tarafından yazılmış olanlarında seyyahlar mutfak kültürünü kendileri ve Osmanlılar arasındaki farklılığı ortaya koymak için kullanmışlardır (Dursteler, 2014, s. 204, 205).

Bütün bu kaynaklarda yer alan bilgiler yemek odaklı olarak Osmanlı mutfağını klasik ve modernleşen dönem bir arada, standart tarifli ve besin değeriyle bütüncül olarak ortaya koymamaktadır. Dolayısıyla çalışmanın alanyazına bu mânâda katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

3. YÖNTEM

Gastronomi çalışmaları, toplumların yiyecek ve içecek ile ilişkili yaşamlarında performansların değerlendirilmesi ve diğer disiplinlerde ele alınan konulara farklı bir bakış açısının oluşmasına yönelik araştırma ihtiyacına verilen karşılıktır (Scarpato, 2002, s. 51, 60). Bir bilim ve sanat alanı olarak *gastronomi çalışmaları* gıda politikalarından, gıda üretimine, yemek hazırlama teknikleri ve sunumuna; ticaretinden, depolanması ve nakliyesine; öğünlerden yemekle ilgili davranış kalıplarına; kimyasından sindirimine; psikolojik etkilerinden, yemek tercihlerine; tarihinden diline ve modasına; geleneklerden göreneklere kadar kültürle ve diğer konularla ilişkilidir (Santich, 2013, s. 214-216). Gastronominin kültür tarihi, yemek hazırlama teknikleri ile besin içeriklerine odaklanan bu çalışmanın yöntem bölümünde araştırma modeli, veri toplama ve analizine ilişkin ayrıntılı bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırma modeli

Klasik ve modernleşen dönem Osmanlı yemeklerinin günümüze uyarlanması amacıyla yapılan bu çalışmada *nitel araştırma* ve bir *uygulama* çalışması yer almaktadır. Nitel araştırma yöntemlerinden *anekdot durum çalışması* (anecdotal case study) modeli benimsenmiştir.

Durum çalışmaları özellikle değerlendirme gibi birçok alanda kullanılan, araştırmacının bir durumu, bir programı, olayı, etkinliği, süreci ya da bir veya daha fazla bireyi derinlemesine analiz ettiği bir araştırma desenidir. Durumlar zaman ve eylemle sınırlıdır, araştırmacılar bir zaman diliminde çeşitli veri toplama yöntemleri kullanılarak detaylı bilgi toplarlar (Creswell, 2013, s. 14). Durum çalışmaları belirli konulara ve belirli bölgelere yönelik değerli bilgiler sağlayabilir. *Anektod durum çalışması* temel bir merak ve gayret ile fosil, anıt, takı, mutfak araç ve gereçleri gibi antik objeler ve doğal kalıntıları ele alır. Verilerin organizasyonu her zaman mantık ile değil, estetik algı ile de şekillenir. Açıklamalar sembolik ve karmaşık, bazen de duygusal ve ideolojik olabilir. Bu bağlamda anektod durum çalışmaları modern gastronomi çalışmaları açısından teori ve uygulama arasındaki bağlantı tutarlılığı için önemli bir temel oluşturabilir. Yemeğin canlı bir varlık veya bir mutfak objesi olarak düşünüldüğünde anektod durum çalışmasının bir yöntem olarak gastronomi çalışmalarına da uyarlanabileceği söylenebilir. Anektod durum çalışmaları ile gastronomi ve turizm arasındaki yenilikçi bağların oluşturulması; farklı yiyeceklerin algılanması, uyarlanması ve turistik hale getirilmesi; yemek rotalarının ve

mutfak kültürünün geliştirilmesi; yemek kültürlerinin turizmde kullanılabilir hale getirilmesi; bunların turizm ve turist tatmini ile gastronomik pazarlama unsurları olarak kullanımı mümkün olacaktır (Hjalager ve Richards, 2002, s. 228, 229).

Tez kapsamında oluşan ve Şekil 3.1.1.'de süreç halinde özetlenen *Tarihi Yemekleri Günümüze Uyarlama Modeli*'nin ilgili açıklamaları sonraki alt başlıklarda aktarılmaktadır.

1	•Literatür taraması
2	•Yemeklerin bulunduğu dokümanların belirlenmesi
3	•Dokümanlarda bulunan yiyecek ve içecekler ile temel listenin hazırlanması
4	•Temel listede yer alan yiyecek ve içeceklerin belirli ölçütler doğrultusunda azaltılması
5	•Uzman(lar)ca kısa teyit yapılması
6	•Uzmanlarca uygulanacak yiyecek ve içeceklerin seçimlerinin yapılması
7	•Uzmanların yaptıkları seçimlerin tek bir tabloda birleştirilmesi
8	•Sıklıkla tercih edilenlerin ayrıca listelenmesi
9	•Uzman(lar)ca nihai yiyecek ve içecek uygulama listesinin belirlenmesi
10	•Belirlenen yiyecek ve içeceklerin dokümanda geçtiği tarihe en yakın kaynaktan tarifiendirilmesi
11	•Tariflerin mutfakta uygulanabilir şekilde sadeleştirilmesi
12	•Yiyecek ve içeceklerin tekrar ve tekrar uygulanarak standartlaştırılması
13	•Kullanılan malzemelerin topluca ve hazırlanan ürünün fotoğraflanması
14	•Bir porsiyonlarının besin değeri analizlerinin yapılması
15	•Hazırlanan ürünün besin değerinin günlük gereksinmeyi karşılama oranının hesaplanması
16	•İlgili bilgilerin anlaşılır ve uygulanabilir şekilde bir araya getirilmesi

Şekil 3.1.1. Tarihi yemekleri günümüze uyarlama modeli

3.2. Veri Toplama

3.2.1. Yemek tariflerinin toplanması ve oluşturulması aşamasında veri toplama

Bu çalışmanın ilk aşaması Osmanlı dönemi yemeklerinin belirlenmesidir. Yemeklerin belirlenmesi için Osmanlı Devleti'nde iâşe ile ilgili kayıtları ele alan ikincil kaynaklar, seyahatnameler, kitaplar ve menüler gibi dokümanlara ulaşılmıştır. Bu dokümanlara kütüphanelerden ve uzmanların önerileri ile özel koleksiyonlardan erişilmiştir. Ayrıca, tez çalışması için EBSCO ile Google akademik veri tabanlarında “Osmanlı mutfacı”, “Osmanlı yemekleri” ve “Osmanlı’da yeme içme” anahtar kelimeleri ile Türkçe ve İngilizce kaynak taramaları yapılmıştır.

3.2.2. Tariflere ilişkin verilerin analizi

Dokümanlarda yer alan klasik ve modernleşen dönemlerde tüketildiği bilinen yiyecek ve içeceklerin temel bir listesi hazırlanmıştır (Ünver, 1952; Ünver, 1953; Barkan, 1979; Sarı, 1982; Göksel, 1987; Tezcan, 1998; Şirvanî, 2005; Samancı, 2006a; Reindl-Kiel, 2006; Demirel, 2007; Samancı, 2007a; Yıldırım, 2008; Yerasimos, 2011; Efendi, 2015; Toydemir, 2015; Samancı, 2016c). Bu listede klasik dönem için 1156, modernleşen dönem için 883 toplamda 1989 yiyecek ve içecek ismi yer almıştır. Bu liste 200 sayfadır. Bu nedenle EK 1’de listedeki yiyecek ve içeceklerin ancak bir kısmı sunulabilmektedir (20 sayfada bir). Elde edilen büyük sayı (1989) uzmanların seçimini kolaylaştırabilmek ve toplanan verilerle baş edebilmek amacıyla dâhil etme ve hariç tutma ölçütleri kullanılarak azaltılmıştır. Dâhil etme ve hariç tutma ölçütleri olarak aynı ya da benzer isim, aynı ya da benzer içerik, aynı ya da benzer pişirme yöntemine sahip yiyecek ve içeceklerden biri listeye dâhil edilirken diğerleri dışlanmıştır. Bu dört farklı aşamada gerçekleştirilmiştir. İlk aşamada aynı ya da benzer isimde olanlar bir örnek kalacak şekilde elenmiştir. İkinci aşamada aynı ya da benzer içerikler, üçüncü aşamada aynı ya da benzer pişirme yöntemleri için bir örnek dâhil edilecek şekilde elenmiştir. Oluşan eldeki liste çorbalar, et yemekleri (kebab, yahni, kül bastı, köfte), sebze, deniz mahsulleri, meyveli yemekler, pilavlar, hamur işleri, helvalar ve şerbetli tatlılar, sütlü ve meyveli tatlılar, turşu, salata ve mezeler, içecekler (hoşaf, şerbet, şurup) ve diğerleri yemek kategorilerine ayrılmıştır. Her bir kategori yeniden gözden geçirilerek, örneğin 1400’lerde yemeğin adı geçip ilk tarifine 1800’lerde rastlanmıyorsa, aradaki dönemin çok uzun olması ve aynı yemek olup olmadığına karar vermek mümkün olmadığından öncelikle bunlar elenmiştir. İzleyen süreçte isim, içerik ve pişirme yöntemleri dikkate alınarak aynı ve benzer olanlar bir kez daha elenmiştir. Klasik dönem için başlangıç, ana yemek ve tatlı olmak üzere üç kategoride 164, modernleşen dönem için ise 170, toplamda 334 yemeğe indirgenmiştir. İzleyen aşamada veri analizinde görev alan uzmanların seçimiyle belirlenen 63 yemeğin tarih olarak en yakın kaynaktan tarifleri belirlenmiştir. Bu tarifler mutfakta uygulanabilir şekilde sadeleştirilmiştir. Her aşamada araştırmacı sadeleştirmeleri yaptıktan sonra, bir uzman desteğiyle özgün veri ve sadeleşmiş veriyi gözden geçirerek kısa teyit (audit trail⁴¹) yoluyla verilere şekil verilmiştir.

⁴¹ Detaylı kayıtlardaki herhangi bir öğeyle ilgili ayrıntılı işlemleri izleyen bir sistem.

3.3. Veri Analizinde Görev Alan Uzmanlar

3.3.1. Araştırmacı

Araştırmacı meslek lisesi aşçılık bölümünden mezun olması itibarıyla çeşitli yiyecek içecek ve konaklama işletmelerinde çalışmış bir aşçıdır. Lise eğitimi sonrasında üniversitede Aile Ekonomisi ve Beslenme Öğretmenliği bölümü ile Arap Dili ve Edebiyatı yandal programını tamamlamıştır. Yüksek lisans eğitimi itibarıyla Osmanlı Türkçesi dersleri, doktora eğitiminde ise Nitel Araştırma Yöntemleri dersleri almıştır. Araştırmacı aldığı yöntem derslerinden sonra kültür ve tarih içerikli araştırmalarda deneyim kazanmıştır. Yedi yıldır aşçılık programları ile gastronomi ve mutfak sanatları bölümlerinde ağırlıklı olarak uygulamalı meslek dersleri vermektedir.

3.3.2. Veri geçerliliğini yürüten uzmanlar

Birinci uzman; klasik dönem Osmanlı mutfağı üzerine araştırmaları olan bir öğretim üyesidir, kendisinin özellikle klasik dönem üzerine iktisadi çalışmaları bulunmakla birlikte Osmanlı-Türk mutfağı odaklı projeleri ve önemli eserleri bulunmaktadır. Aynı zamanda bu tezin danışmanıdır.

İkinci uzman; modernleşen dönem Osmanlı mutfağı odaklı çalışmaları bulunan bir öğretim üyesidir. Kendisinin özellikle 19. yüzyıl Osmanlı mutfağı üzerine birçok çalışması bulunmakta, mutfak kültürü ve tarihi ile ilişkili uzun süredir dersler vermektedir. Bu uzman tezin izleme komitesinde yer almaktadır.

Üçüncü uzman; mutfak kültürü üzerine doktora olan ve Osmanlı-Türk mutfağı çalışmaları bulunan bir araştırmacı yazardır, kendisinin mutfak kültürü ile ilgili makaleleri, kitapları ve danışmanlıkları bulunmaktadır.

Dördüncü uzman; çalıştığı işletmelerde Osmanlı-Türk mutfağı odaklı menüler sunan bir yöneticidir, kendisinin İstanbul'da Osmanlı mutfağı konseptli uluslararası rehberlere girmiş bir lokantası vardır.

Beşinci uzman; alanda tanınırlığı yüksek Osmanlı-Türk mutfağı yemeklerini hazırlayan ve sunan bir mutfak şefidir. Üst sınıf işletmelerde Osmanlı yemekleri hazırlamış, dünyanın farklı ülkelerinde Osmanlı-Türk yemekleri tadımları gerçekleştirmiştir.

3.4. Uygulama sürecinde veri toplama ve analiz

EK 2-9'da yer alan bilgilerden faydalanarak, sadeleştirme aşamalarından geçirilerek elde edilen 63 adet Osmanlı yemeği mutfakta tekrar, tekrar uygulanmış ve standart tarifler oluşturulmuştur. Tarifler özgün tariften yola çıkılarak uygulanırken kimi zaman kullanılacak mutfak aracının net olmaması, kimi zaman da kullanılan malzemelerin ölçsüz olması sebebiyle birden fazla kez uygulanmak durumunda kalınmıştır. Tekrar uygulama sayısı ortalama üçtür. Uygulanan her tarifiñ görsel bir kaydının olması amacıyla fotoğrafları çekilmiştir.

Porsiyonlamaya sadece fikir teşkil edecek miktarlar konusunda bilgi aktaran Emecen, 16. yüzyılda Şehzade Mehmed'in saray mutfağında kişi başına düşen günlük oranları 200-250 gram et, 1 kilogram pirinç ve 3 kilogram buğday olarak belirtmektedir (2006, s. 119). Fakat bu gibi rakamlar üzerinden bir kişinin tükettiği porsiyon miktarını rasyonel olarak belirleyebilmek mümkün değildir. Günümüzde garnitür olarak sunulan bir porsiyon pilav için kullanılacak pirinç yaklaşık 50-70 gram olarak hesaplanır (Baysal vd., 2005, s. 18; Reindl-Kiel, 2006, s. 69). Ancak pilav örneğinde yer alan miktarın klasik ve modernleşen dönem Osmanlı mutfaklarında nasıl hesaplandığına dair bilgi bulunmamaktadır. Bu sebeple Osmanlı döneminde bir kişinin tüketeceği porsiyon miktarını tahmin edebilmek mümkün olmadığı için, uygulamalar sonrasında elde edilen tariflerin, günümüze uygun porsiyon miktarları belirlenmiştir. Örneğin paça çorbası için ham yaklaşık 800 gram toplam malzeme üzerinden pişmiş 260 gram çorbanın besin değeri analizi yapılmıştır. Belirlenen miktarlar üzerinden yapılan analizler için BeBiS 8 (Beslenme Bilgi Sistemi) kullanılarak, sistemde yer alan ulusal ve uluslararası veri tabanlarından faydalanılmıştır. Elde edilen besin değerleri ile, EK 10'da yer alan *Türkiye'de 19-50 yaş kadın ve erkekler için önerilen günlük enerji ve besin öğeleri referans değerleri* (TÜBER, 2016, s.164-176)'ne göre kadın ve erkekler için günlük gereksinmeyi karşılama oranları hesaplanmıştır.

4. BULGULAR VE YORUM

Türk mutfağının tarihsel sürecinde önemli bir aşama olan Osmanlı evresinin ilk beş yüz yıllık zaman dilimini içeren Klasik dönem ile kayda değer değişimlerin yaşandığı modernleşen dönem (19. yüzyıl) bu çalışmanın odak noktasıdır.

Klasik dönem mutfak kültürü gelenekselle bağlarını koparmamış ve geleneğin izlerini rahatlıkla sürebildiğimiz bir süreçtir. Hızlı bir değişimin gerçekleşmediği klasik dönemde yeni toprakların fethedilmesi ve coğrafi genişleme; dünyada gerçekleşen coğrafi keşifler ile ticaret yollarının değişimi ve devamında geri çekilme mutfak kültüründe etkileşimi sağlamıştır. Modernleşen dönemde ise klasik döneme göre daha hızlı bir değişim gerçekleştiği söylenebilir. Sanayi devriminin etkisi ile tarım gücü, tarımsal araçlar ve tekniklerdeki değişim, beslenmede de değişimi getirmiştir. 19. yüzyıl itibari ile ithal ürünlerin etkileri de görünür olmuştur. Diğer bir taraftan yiyecek ve içeceklerin profesyonel olarak üretildiği ve tüketime arz edildiği alanlarda da gelenekselin devamıyla birlikte değişimler gözlenmektedir. Hanlar, kervansaraylardan oteller ve lokantalar dönemine girilmektedir. Orient Express ile zengin tüketici kitlesi Avrupa'dan Osmanlı'ya düzenli seyahatler etmektedirler. Tokatlıyan ve Pera Palas Otelleri gibi işletmeler ile modern konaklama tesisleri sosyal yaşamı değiştirmeye başlamıştır. Düzenli olarak yabancı turistler gelmeye başladığı için mecburen farklı ve ithal yemekleri de servis etmişlerdir. Bu gibi işletmeler yaygınlaştıkça zamanla Osmanlı elitinin yeme içme davranışları da yavaş yavaş modernize olmuştur. Dolayısıyla 15. yüzyıl itibariyle klasik kabul ettiğimiz mutfak 19. yüzyıl itibariyle değişmeye başlamıştır. Türk mutfak tarihi açısından her iki dönem de çok önemlidir.

Bu bölümde değişimi göz önüne serebilmek için bulgular aktarılmakta ve tezin amaçları doğrultusunda yorumlanmaktadır. İki başlık altında aktarılan bilgilerin ilkinde tez kapsamında ele alınan kaynaklarda yer alan yiyecek ve içecekler ortaya konulmaktadır. Kullanılan malzemelerin burada belirtilen sayıdan daha fazla alanda kullanım alanına sahip olduğu söylenebilir. İkincisinde ise bunlardan alan uzmanlarının seçtikleri ve tez kapsamında uygulananları aktarılmaktadır.

4.1. Kaynaklarda Yer Alan Yiyecek ve İçecekler

Bu kısımda ele alınan kaynaklarda yer alan klasik ve modernleşen dönemlerde tüketildiği bilinen yiyecek ve içecekler kategorileştirilmiş ve yorumlanmıştır (Ünver, 1952; Ünver, 1953; Barkan, 1979; Sarı, 1982; Göksel, 1987; Tezcan, 1998; Şirvanî, 2005;

Samancı, 2006a; Reindl-Kiel, 2006; Demirel, 2007; Samancı, 2007a; Yıldırım, 2008; Yerasimos, 2011; Efendi, 2015; Toydemir, 2015; Samancı, 2016c). Temel listede yer alan klasik dönem için 1156, modernleşen dönem için 883 toplamda 1989 yiyecek ve içecek yöntem kısmında açıklanan aşamalardan geçirilerek 1291'e indirgenmiş ve uygun görülen kategori içerisinde tablolaştırılmıştır.

4.1.1. Klasik dönem Osmanlı yiyecek ve içecekleri

Ulaşılabilen kaynaklarda bulunan ve klasik dönemde tüketildiği anlaşılan yiyecek ve içecekler çorbalar, pilavlar, heriseler, lapalar, tahıl ve kuru baklagil ile yapılanlar, dolmalar, börekler, çörekler, ekmekler, hamurlular, bastı ve kalyeler, köfteler, kebaplar, yahniler, söğüş ve kavurmalar, boraniler, kuşlar ve kümes hayvanlarından yapılanlar, büyük ve küçükbaş hayvanlar ile yapılanlar, deniz mahsulleri ile yapılanlar, sakatatlılar, süt ve süt ürünleriyle yapılanlar, yumurtalılar, sebzeli, turşular, reçeller, perverdeler, cüzablar, habiseler, helvalar, kadayıflar, baklava ve güllaçlar, muhallebiler, paluzeler, kurabiyeler, macunlar, şekerler, diğer tatlılar, içecekler ve diğerleri kategorileri içerisinde aşağıdaki tablolarda yer almaktadır. Bu tablolarda bulunan toplam yiyecek ve içecek sayısı 689'dur.

Çeşidine göre sebzeler, tahıllar, kuru baklagiller, et, süt ve baharatlar gibi bileşenlerle yapılan çorbalar akıcı kıvamdadır. Ele alınan kaynaklarda yer alan klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen çorbalar 39 tanedir (Tablo 4.1.1.1). Türklerin genel olarak beğenerek tükettikleri kelle, paça ve işkembe çorbalarının sarayda da tüketildiği bilinmektedir (Bilgin, 2004, s. 188). *Evliya Çelebi Seyahatnamesi*'nde İşkembe çorbasının “*ta'âm-ı mahmûrân*” ve “*zerâfet ü kabâhat*” çorbası, yani “*sarhoşların yemeği*” ve “*zariflik ve kusur*” çorbası şeklinde betimlenmesi dikkat çekicidir (Yerasimos, 2011, s. 132, 133). Ayrıca ilk insan Hz. Âdem'in yediği ilk yemek⁴² olan buğday çorbasının Klasik dönemde tüketiliyor olduğu bilgisi önemlidir.

⁴² *Evliya Çelebi Seyahatnamesi*'nin İstanbul, Ekmekçiler esnafı bölümünde ekmekçilerin pirinin Hz. Âdem olduğu anlatılmaktadır. Ayrıca bu anlatıdan baba çorbasının buğday çorbası olduğu da çok açık anlaşılmaktadır. Detaylar için bkz *Evliya Çelebi, 2008b, s. 490*.

Tablo 4.1.1. 1. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen çorbalar

Çorbalar			
<i>Ak Şorba</i>	<i>Kijili çorba</i>	<i>Sebze çorbası</i> [Kuyruk, et, kuru kişniş, tarçın, nohut, pırasa]	<i>Şurba-ı makiyan</i> ⁴³
<i>Arab Aşı</i>	<i>Lâhana çorbası, Lâhana çorbası (peynirlisi)</i>	<i>Şekerlü nârdeng şorbası</i>	<i>Şurba-ı mercimek</i>
<i>Bâdem şorbası</i>	<i>Lahşa şorbası, lakişe çorbası</i>	<i>Şorba-i Hassa</i> [kabak, ham meyve-üzüm] [maydanoz]	<i>Şurba-ı piliç, Tavuk çorbası, Tavuk şorbası</i>
<i>Baş paça, Dutmaç-ı paşayân</i>	<i>Mastaba</i> ⁴⁴ <i>çorbası, Mastabe aşı, Şurba-ı mastabe</i>	<i>Şorba-i Hassa, Şurbâ-i Hassa</i> [kabak, erik]	<i>Şurba-ı sade</i>
<i>Bozca şorba</i>	<i>Maydanozlu çorba</i>	<i>Şorba-i kelem-i şölan</i> [peynir, lahana], <i>Şorba-i şölan</i> [lahana]	<i>Şurba-ı tarhana, Tarhana</i> [Terine], <i>Tarhana çorbası, Tarhana aşı</i>
<i>Buğday çorbası, gendüm, hinta, firik çorbası, aş-ı baba, baba çorbası</i>	<i>Maydanozlu pirinç çorbası</i>	<i>Şorbay-ı Ağayân</i> [lahana]	<i>Şurba-ı tutmaç, Tutmaç, Yoğurtlu tutmaç, Tutmaç-mast</i>
<i>Çorba aşı</i> [Kuyruk, et, nohut, tarçın, kuru dereotu, biber, pirinç]	<i>Mercimek, ades çorbası</i>	<i>Şurba-ı ades</i> ⁴⁵	<i>Tavuklu buğday çorbası</i>
<i>Dutmaç çorbası</i>	<i>Nohud-âb, Nohudab</i> [Yağlı et, nohut, tuz, bumbar, kıyma, soğan, biber, yağ, safran]	<i>Şurba-ı bürri</i> ⁴⁶	<i>Terine-i Hassa</i> [peynir, yumurta]
<i>İşkembe, ta'âm-ı mahmûrân, zerâfet ü kabâhat çorbası</i>	<i>Paça</i>	<i>Şurba-ı gendüm</i>	<i>Tutmaç-ı hürde</i>
<i>Kadın tuzluğu şorbası</i>	<i>Pirinç çorbası, Rûz çorbası, Şurba-ı erz</i> ⁴⁷	<i>Şurba-ı mahi</i> ⁴⁸	
Toplam			39

Osmanlı mutfağında çorba ve etle birlikte, en önemli üç aktöründen birisi olan pilav özellikle doyuruculuğu nedeniyle fazlaca tercih edilmekteydi. Genellikle pirinç ve bulgur gibi tahıllarla yapılan pilavlar, tahılın bünyesine alabileceği kadar sıvı içinde pişirilmektedir. Türüne göre et ve sebze de katılan pilavlara badem gibi yağlı tohumlar

⁴³ Tavuk çorbası (Reindl-Kiel, 2006, s. 65).

⁴⁴ Mastaba, mastabe, mastave: Farsça'da yoğurt anlamına gelen mast ile çorba anlamına gelen (a)ba sözcüklerinden oluşan mastabe yoğurt çorbası demek (Reindl-Kiel, 2006, s. 59).

⁴⁵ Mercimek çorbası (Reindl-Kiel, 2006, s. 67).

⁴⁶ Buğday çorbası (Reindl-Kiel, 2006, s. 65).

⁴⁷ Pirinç çorbası (Reindl-Kiel, 2006, s. 59).

⁴⁸ Balık.

da eklenerek lezzetlendirilmektedir. Ele alınan kaynaklarda yer alan klasik dönem Osmanlı mutfağında 55 farklı pilav çeşidi bulunmaktadır (Tablo 4.1.1.2). İncelenen kaynaklarda görüldüğü üzere pilav bütün sofraların vazgeçilmez bileşenidir.

Tablo 4.1.1. 2. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen pilavlar

Pilavlar			
<i>Âbşüle pilâv</i>	<i>Dâne-i bulgur, isfanac, köfte</i>	<i>Dâne-i reştiyye</i>	<i>Kükü pilav</i>
<i>Altın nohutlu pilav</i>	<i>Dâne-i bulgur, kıymalı</i>	<i>Dâne-i simid</i>	<i>Mukliye aş</i>
<i>Amber pilâv</i>	<i>Dâne-i bulgur-ı 'Acem [kestane, köfte, meviz-i sürh]</i>	<i>Dâne-i şe'riyye</i>	<i>Muza'fer pilâv</i>
<i>Çilâv pilâv</i>	<i>Dâne-i dutlu</i>	<i>Dolma-ı lisan-ı sevir [laham]</i>	<i>Muzaferiye pilavı</i>
<i>Dâne, Dâne-i birinc, Dâne-i sade, Erz-i sade⁴⁹, Pilav, Sâde pilav</i>	<i>Dâne-i fülful ma' piyaz</i>	<i>Dûd pilâv</i>	<i>Müceddere aş</i>
<i>Dâne [peynir-kaymak sükker]</i>	<i>Dâne-i fülful ve kavurma</i>	<i>Dûzdeh büryân pilâv</i>	<i>Nar pilâvı</i>
<i>Dâne [peynir-kaymak]</i>	<i>Dâne-i kabak ma' 'asel</i>	<i>Fıstık pilâv</i>	<i>Nergisiye pilavı</i>
<i>Dâne [piyaz, fülful]</i>	<i>Dâne-i kavurma [fülful, piyaz]</i>	<i>Kabuniye pilavı</i>	<i>Pirinç pilavı [Kuyruk, et, kuru kişniş, kimyon, tarçın, mastika, pirinç, safran]</i>
<i>Dâne birinc [Kavrulmuş etli pilâv]</i>	<i>Dâne-i kırma</i>	<i>Keklik pilâvı</i>	<i>Rummân pilâv</i>
<i>Dâne şerbetle [sükker]</i>	<i>Dâne-i kıymalı ['asel, kavurma]</i>	<i>Kestaneli bulgur pilavı</i>	<i>Saru dâne</i>
<i>Dâne-i 'Acem [bulgur, kestane]</i>	<i>Dâne-i kıymalı [tavuk, karanfil, bahar]</i>	<i>Kırma badem pilâv</i>	<i>Şille pilâv</i>
<i>Dâne-i 'Acem [meviz-i sürh]</i>	<i>Dâne-i meviz-i mürğ</i>	<i>Kızıl dâne</i>	<i>Üd pilâv</i>
<i>Dâne-i bulgur [isfanah, kestane]</i>	<i>Dâne-i meviz-i sürh⁵⁰</i>	<i>Kışmış pilâv</i>	<i>Yeşil dâne</i>
<i>Dâne-i bulgur [kestane]</i>	<i>Dâne-i nârdeng</i>	<i>Köfte pilâv</i>	
Toplam			55

Çoğunlukla buğdaydan yapılan herisenin diğer adı keşkektir. Uzun süre pişirilen tahıl iyice yumuşamakta ve ilave edilen et gibi malzemelerle bütünleşmektedir (Devellioğlu, 2012, s. 412). Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında 9 çeşit herise bulunmaktadır (Tablo 4.1.1.3).

⁴⁹ Sade pirinç.

⁵⁰ Kırmızı, kızıl, ahmer. Kırmızı mürekkebi.

Tablo 4.1.1. 3. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen heriseler

Heriseler			
<i>Birinc herisesi</i>	<i>Fıstık herisesi</i>	<i>Herise</i> [Et, buğday, istenirse tavuk, abkâme, köfte, sumak]	<i>Herise-i erz</i> [makiyan, sükker]
<i>Herise-i gendüm</i>	<i>Herise-i keşkek</i> [lahm], <i>Keşkek</i>	<i>Pirinç herisesi</i> [Herise gibi; pirinç, tavuk yağı, şeker]	<i>Pirinç herisesi</i> [Tavuk, pirinç, süt, tuz, şeker, tereyağı, gül suyu, pudra şekeri]
<i>Tandırda pişen herise</i>			
Toplam			9

Nişastalı tanelerin, su ile kaynatılarak bulamaç, yani pilav ile çorba arası kıvamına getirilmiş şekline lapa denilmektedir (Akalin vd., 2009, s. 1298, 1299; Halıcı, 2013, s. 194). Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında 4 çeşit lapa bulunmaktadır (Tablo 4.1.1.4).

Tablo 4.1.1. 4. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen lapalar

Lapalar			
<i>Lapa</i>	<i>Lapa-ı isfanac</i>	<i>Lapa-ı kabak</i>	<i>Lapa-i paşa</i>
			Toplam 4

Tahıl ve kuru baklagillerden farklı pişirme şekilleri ve karışımlar ile değişik yemekler yapılabilmektedir. Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında tahıl ve kuru baklagil ile yapılan çeşitlerin sayısı 10'dur (Tablo 4.1.1.5).

Tablo 4.1.1. 5. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen tahıl ve kuru baklagil ile yapılanlar

Tahıl ve kuru baklagil ile yapılanlar			
<i>Bakla aşısı</i>	<i>Kebise</i>	<i>Nohut aşısı</i>	<i>Tandırda pişen mercimek aşısı</i>
<i>Buğday aşısı</i>	<i>Maşıye aşısı</i>	<i>Nohut ezmesi</i>	
<i>Kabunî-i Hassa</i>	<i>Mercimek aşısı</i>	<i>Pirinç aşısı</i>	
			Toplam 10

Bir sebze veya meyvenin içinin doldurulmasıyla hazırlanan dolmalar, yapraklara sarılarak da yapılmaktadır. Yaprğa sarılarak yapılanlara “sarma” denilmemesi dikkat çekmektedir. Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında 7 çeşit dolma bulunmaktadır (Tablo 4.1.1.6). Klasik dönemde karpuzdan da dolma yapılıyor olması çarpıcı bir bilgidir.

Tablo 4.1.1. 6. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen dolmalar

Dolmalar			
<i>Dolma-ı ayva</i>	<i>Dolma-ı elma</i>	<i>Dolma-ı kelem-i taze</i>	<i>Dolma-ı lisan-i sevr</i>
<i>Dolma-ı badıncan</i>	<i>Dolma-ı karpuz</i>	<i>Dolma-ı lisan-ı sevr</i> [etli]	
Toplam			7

Börekler için peynir, kıyma ve sebze gibi farklı harçlar ile hamur bir araya getirilerek farklı şekillerde pişirilmektedir. Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında 40 çeşit börek bulunmaktadır (Tablo 4.1.1.7).

Tablo 4.1.1. 7. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen börekler

Börekler			
<i>Ballı börek</i>	<i>Börek-i hurde</i> [kıyma]	<i>Furun böreği</i>	<i>Senbuse-i saray-ı atik</i>
<i>Bâzâr böreği</i>	<i>Börek-i kaba</i> (?)	<i>Hapsi (hamsi) böreği</i>	<i>Şam börekleri</i>
<i>Bıldırcın böreği</i>	<i>Börek-i kalye</i>	<i>Kabak böreği (kapak?)</i>	<i>Tabla börekleri</i>
<i>Biberli börek</i>	<i>Börek-i pazar</i> [peynir-kaymak]	<i>Kaymak börek</i>	<i>Tavuk böreği</i>
<i>Börek</i>	<i>Börek-i peynir-kaymak</i>	<i>Keklik böreği</i>	<i>Turaç böreği</i>
<i>Börek-ı kıymalı</i>	<i>Börek-i sini, Sini</i> <i>böreği</i>	<i>Komoştovar</i> [peynirli börek]	<i>Yumurtalı börek</i>
<i>Börek-i Arnavud</i>	<i>Börek-i sini</i> [tavuk]	<i>Lahm-ı acınli börek</i> [etli börek]	<i>Yumurtalı tava böreği</i>
<i>Börek-i bohça</i>	<i>Börek-i sini</i> [peynir-kaymak]	<i>Mekik böreği</i>	
<i>Börek-i dil</i>	<i>Börek-i tencere</i> [makiyan, laham]	<i>Mutabbak börek,</i> <i>tereyağlı mutabbak</i> <i>börek</i>	
<i>Börek-i dil peynir,</i> <i>kaymak</i>	<i>Börek-i tutmaç</i>	<i>Peynirli börek</i>	
<i>Börek-i fincan</i>	<i>Çiriş böreği</i>	<i>Senbuse-i katmerli</i>	
Toplam			40

Çörekler de börekler gibi lezzet vericiler ile hamurun bir araya gelmesiyle hazırlanmaktadır. Fakat çöreklerde yağın vazgeçilmez olduğu anlaşılmaktadır. Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında 10 çeşit çörek bulunmaktadır (Tablo 4.1.1.8).

Tablo 4.1.1. 8. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen çörekler

Çörekler			
<i>Acem çöreği</i>	<i>Harcî çörek</i>	<i>Karanfil ve kakulalı çörek</i>	<i>Yağlı çörek, katmer çörek, katmerce, mutabbak çörek</i>
<i>Çörek</i>	<i>Hâs çörek</i>	<i>Kete, kate çöreği</i>	
<i>Çörek-i çömlek aşu</i>	<i>Hûrmâli çörek</i>	<i>Nohutlu çörek, nohutlu simit çöreği</i>	
Toplam			10

Ekmekler Türk mutfağında Fransız, Çin ve Japon mutfağı gibi diğer milletlerin mutfaklarından daha yaygın olarak tüketilmektedir. Ekmekler genellikle tahılların öğütülmesi ve tuz ile suyla yoğrulması akabinde farklı şekillerde ve tekniklerde pişirilmesiyle elde edilmektedir. Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında 38 çeşit ekmek bulunmaktadır (Tablo 4.1.1.9).

Tablo 4.1.1. 9. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen ekmekler

Ekmekler			
Anasonlu ekmek	Fodla-Fodula, Fotula [fodla, fodula]	Lavaşa	Ramazan pidesi
Arpa ekmeği	Françile, francila ekmeği, çöreği	Mekik ekmeği	Râziyâne sulu ekmek
Baharatlı ekmek	Gâsûl tahumu ekmeği	Memecik ekmeği, Lâdik ekmeği	Sipov ekmeği, sipov Macar somonu
Bazlama [mayalı sac ekmeği]	Hâs ve beyâz ekmek, nân	Nân-ı Hassa [bakla unu]	Somun
Buğday ekmeği, çakıl ekmeği	Haşhaşlı ekmek	Nân-ı Hassa [rezene]	Susamlı ekmek
Çavdar ekmeği	Heldine ekmeği	Nân-ı Hassa [susam, çörek otu]	Sütlü ekmek
Çörekotlu ekmek	Kalimbok ekmeği [mısır ekmeği]	Nân-ı kirde	Yufka, Yufka ekmeği
Darı ekmeği, kızıl darı ekmeği	Karanfil ve darçın suyuyla yoğrulmuş ekmek	Osmâni ekmek	Yulaf ekmeği
Esmerü'l-levn nân [esmer ekmek], siyah-gûn ekmek	Kirde, Girde	Pirinç ekmeği	
Fahfara nân [kepekli ekmek]	Latin ekmeği	Pişî	
Toplam			38

Hamurlular kategorisinde erişte, mantı, pide ve tirit gibi hamur yoğun yemekler yer almaktadır. Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen hamurlu çeşidi 26'dır (Tablo 4.1.1.10). Narh listelerinde bu listelerde olmayan birçok çeşit hamurlu ürün bulunmaktadır⁵¹.

Tablo 4.1.1. 10. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen hamurlular

Hamurlular			
Bulamaç [Sade undan ve sulu yapılan etsiz yemek]	Ispanaklı pide	Omaç [Ekmek, peynir, soğan ve bazen yağ, pekmez konup yoğurularak yapılan bir yemek]	Sanbuse (Senbuse) [Dövülmüş et, sumak, limon suyu, kimyon, biber, tarçın, kuru

⁵¹ bkz Osmanlılarda Narh Müessesesi ve 1640 Tarihli Narh Defteri (Kütükoğlu, 1983); Narh Listeleri ve Üsküdar Mal Piyasası (1642-1708) (Bilgin, 2006) ve Osmanlı-Avusturya Savaşları Sırasında İstanbul Piyasası (1693-1697) (Bilgin, 2005).

<i>Ekmek aşu</i> [Tereyağı, ekmek, yumurta, biber]	<i>Kâhî, kahk</i>	<i>Ökre-i hassa</i> [süt, erişte]	nane, ceviz içi, yufka, susam yağı]
<i>Erişte, Rişte</i>	<i>Kaygana</i> [Yumurta, nişasta, tuz, tereyağı, susam yağı, bal veya şeker, misk]	<i>Peynirli pide</i> (Pidei hassa)	<i>Sanbûse-i Divan</i> [muska şekilli, sumak]
<i>Erişte</i> [Yumurta, un, tavuk, kıyma, biber, soğan, badem, bumbur, köfte, nohut, tereyağı, tarçın, badem]	<i>Kaygana</i> [Yumurta, yufka]	<i>Pide-i Hassa</i>	<i>Umac</i> [Yağla pekmez karıştırılıp, içine ekmek doğranır]
<i>Erişte aşu</i> [Doğranmış yağlı et, tarçın, nohut, kırık mercimek, erişte]	<i>Lokma-i Hassa</i> [susam yağı]	<i>Pide-i kedû-yı Hassa</i>	<i>Yoğurtlu mantı</i>
<i>Gevrek, gurâbiyye gevreği</i>	<i>Mantı</i> [Yufka, koyun kıyması, tuz, nohut, tarçın, sirke, yağ, sarımsaklı süzme yoğurt, sumak]	<i>Poğaca-ı birişte?</i>	
<i>Gözleme-i hürde</i>	<i>Mantı-i Hassa</i>	<i>Poğaç</i>	
Toplam 26			

Bastı etli ya da etsiz, sadeyağ veya tereyağı ile pişirilen sebze veya meyve yemeğidir. Kalye olarak da adlandırılır. Et kuşbaşı olduğu gibi kıyma da olabilir. Kuyruk yağıyla da yapılabilir (Halıcı, 2013, s. 42). Kalye 13. yüzyılda *Selçuknamelerde* ve diğer eserlerde adı geçen bir yemektir (Halıcı, 2013, s. 143). Kalye ve bastılar sebze ve meyvelerden az sıvı ile birlikte yapılmaktadır. Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında 26 çeşit bastı ve kalye bulunmaktadır (Tablo 4.1.1.11).

Tablo 4.1.1. 11. *Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen bastı ve kalyeler*

Bastı ve Kalyeler			
<i>Ağız kalyesi</i>	<i>Fahitiye kalyesi</i>	<i>Medfune kalyesi</i>	<i>Tavuk kalyesi</i>
<i>Altın kalyesi</i>	<i>Fındık kalyesi</i>	<i>Menbuşe kalyesi</i>	<i>Taze bakla kalyesi</i>
<i>Ayva kalyası, Ayva kalyesi</i>	<i>Fıstık kalyesi</i>	<i>Muhfiye kalyesi</i>	<i>Turunç kalyesi</i>
<i>Bastı-ı (?) kabak</i>	<i>Gürdiye kalyesi</i>	<i>Nergis kalyesi</i>	<i>Yaz kalyesi</i>
<i>Biryan kalyesi</i>	<i>Hurma kalyesi</i>	<i>Nücumiye kalyesi</i>	<i>Zerdali kalyesi</i>
<i>Boranı kalyesi</i>	<i>Hünnap kalyesi</i>	<i>Reyhaniye kalyesi</i>	
<i>Ekşili kalyeler</i>	<i>Kurs gibi yuvarlak kalye</i>	<i>Soğan kalyesi</i>	
Toplam 26			

Farsça bir sözcük olan “*küfte*”, “*köfte*” ince kıyılmış et anlamına gelmektedir. Etler satır ya da çifte bıçakla tahta üzerinde kıyılarak yapılırdı. En sık kullanılan lezzetlendiriciler soğan, maydanoz, kimyon, tuz, biber ve tarçındır. Köfteler tavada veya

sahanda haşlanarak ya da ızgara yapılarak pişirilmekteydi (Karakuş vd, 2015 s. 65). Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında 6 çeşit köfte bulunmaktadır (Tablo 4.1.1.12).

Tablo 4.1.1. 12. *Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen köfteler*

Köfteler			
<i>Aş-ı köfte</i>	<i>Dövmüş ekşi köfte</i>	<i>Köfte</i>	<i>Köfte</i> [Et, biber, soğan, nişasta, yumurta]
<i>Köfte-i kapudan (?)</i>	<i>Sade köfte</i>		
			Toplam 6

Kebap elverişli yiyeceklerin, özellikle etlerin doğrudan ateş üzerinde, fırında, tandırda ya da tencerede susuz veya az suyla pişirilmesiyle hazırlanır (Halıcı, 2013, s. 158). Osmanlı döneminde kebablarda basit pişirme yöntemi uygulanırdı. Kebablarda genellikle koyun ve kuzu eti kullanılırken tavuk, güvercin, tavşan, balık gibi hayvan etlerinin de kullanıldığı görülmektedir. En basit şekli ile et kıyılır ya da kemiğinden ayrılır, tuzlanır ve şişe dizilir. Bazı tariflerde önden bir terbiyeleme işlemi de uygulanırdı. Kısık ya da orta ateş üzerinde çevrilerek pişirilir, yağı damlamaya başladıkça un serpilirdi (Karakuş vd, 2015, s. 65). Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında 28 çeşit kebab bulunmaktadır (Tablo 4.1.1.13).

Tablo 4.1.1. 13. *Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen kebablar*

Kebablar			
<i>Çevirme kebab</i> [Su dolaplarında çevirerek]	<i>Kebab-ı huşk⁵²</i>	<i>Kebab-ı piliç</i>	<i>Koyun kebabı</i>
<i>Güvercin kebâbı, Kebab-ı kebuter⁵³</i>	<i>Kebab-ı ina(?) köfte</i>	<i>Kebab-ı sade</i>	<i>Kuzu kebâbı</i>
<i>Kaz kebâbı, Kebab-ı bat⁵⁴</i>	<i>Kebab-ı kabak</i>	<i>Kebab-ı sarma köfte</i>	<i>Kül basdı</i>
<i>Kebab-ı akk (?)</i>	<i>Kebab-ı köfte</i>	<i>Kebab-ı şikâr⁵⁵</i>	<i>Mülâyim kebab</i>
<i>Kebab-ı böbrek sarma</i>	<i>Kebab-ı kül basdı</i>	<i>Kebab-ı şiş, Şiş kebâb-ı hasa</i>	<i>Pıldırçın kebâbı</i>
<i>Kebab-ı cızbız</i>	<i>Kebab-ı makıyan, Tavuk kebâbı</i>	<i>Kebab maklubesi</i> [Maklube gibi; soğuk kavurma]	<i>Sığır kebâbı</i>
<i>Kebab-ı guşt⁵⁶</i>	<i>Kebab-ı orman</i>	<i>Keklik kebâbı</i>	<i>Tandırda kuzu kebabı</i>

⁵² Kuru, yâbis. Kaba, soğuk.

⁵³ Güvercin

⁵⁴ Kaz.

⁵⁵ Av, avlanan hayvan. Avlama.

⁵⁶ Et, lahm.

<i>Kebab-ı Hassa</i> [sırık]	<i>Kebab-ı ördek, Ördek kebâbı</i>	<i>Kirde kabâbı</i>	<i>Tâvus kebâbı</i>
			Toplam 28

Yahni kemikli ya da kemiksiz, koyun kol, kürek ya da böbrek yatağından parçalar haline getirilmiş etlerin sade, baklagiller, sebze, meyve ilavesiyle pişirilerek elde edilir (Halıcı, 2013, s. 344). Özellikle et olarak yağlı koyun ve kuzu eti sıklıkla kullanılsa da tavuk, balık, dana, tavşan eti ve ciğer, böbrek, işkembe gibi sakatatların kullanıldığı yahni tarifleri de vardır. Kırmızı etten kan İslam dinin gereği olarak ayrılmaya çalışılmıştır. Bu nedenle etin kaynaması esnasında kanın oluşturduğu köpüğün (kef) alınması ve suyunun süzülmesi istenir. Gerekiyorsa ikinci bir aşama için etler yeniden kesilip doğranır. Yahnilerde genellikle soğan kullanılır. (Karakuş vd, 2015, s. 64). Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında 12 çeşit yahni bulunmaktadır (Tablo 4.1.1.14).

Tablo 4.1.1. 14. *Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen yahniler*

Yahniler			
<i>Dana yahni</i>	<i>Koyun yahnısı</i>	<i>Tavuk yahnısı, Yahni-i makiyan</i>	<i>Yahni-i sade</i>
<i>Et yahnisi, Yahni-i guşt⁵⁷</i>	<i>Kuzı yahnısı</i>	<i>Uca yahni, Yahni-i uca⁵⁸</i>	<i>Yahni-i sefid⁵⁹</i>
<i>Kaz yahnısı</i>	<i>Ördek yahnısı</i>	<i>Yahni</i>	<i>Zîrbâ yahnısı</i>
			Toplam 12

Söğüş etlerin lezzet verici sebze ve baharatla pişirildikten sonra soğutularak tüketilen şeklidir. Kavurma ise, kemikli, kuşbaşı veya kıyılmış etin kendi yağı ve/veya kuyruk yağı ile susuz pişirilmesiyle hazırlanır (Halıcı, 2013, s. 153, 288). Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında 17 çeşit söğüş ve kavurma bulunmaktadır (Tablo 4.1.1.15).

Tablo 4.1.1. 15. *Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen söğüş ve kavurmalar*

Söğüş ve Kavurmalar			
<i>Balık kavurması, Kavurma-ı mahi⁶⁰</i>	<i>Kavurma-i badincân-ı hassa</i>	<i>Söğüş-i guşt⁶¹</i>	<i>Yoğurtlu kuru balık kavurması</i>
<i>Ispanak kavurması</i>	<i>Kavurma-i gilmân</i>	<i>Söğüş-i piliç</i>	<i>Yumurta kavurması</i>
<i>Kavurma</i>	<i>Kavurma-i makiyân-ı hassa</i>	<i>Sirkeli ve hardallı kuru balık kavurması</i>	

⁵⁷ Et, lahm.

⁵⁸ Koyun budu yahnisi.

⁵⁹ Ak. Beyaz.

⁶⁰ Balık. Semek.

⁶¹ Et, lahm.

<i>Kavurma-ı makıyan,</i> <i>Tavuk kavurması</i>	<i>Kışnişli kuru balık</i> <i>kavurması</i>	<i>Sirkeli ve tahinli kuru</i> <i>balık kavurması</i>
<i>Kavurma-ı şüban</i> ⁶²	<i>Sade kuru balık</i> <i>kavurması</i>	<i>Şekerli söğüş-i ? ve</i> <i>piliç</i>
Toplam 17		

Borani sebzelerin haşlanması veya sulu yemek şeklinde pişirilmesinden sonra sarımsaklı veya sade yoğurt ile hazırlanan yemektir (Halıcı, 2013, s. 50). Devellioğlu, pirinçli ve yoğurtlu ıspanak ve benzeri sebze yemeği olarak tanımlamaktadır (2012, s. 128). Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında 5 çeşit borani bulunmaktadır (Tablo 4.1.1.16).

Tablo 4.1.1. 16. *Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen boraniler*

Boraniler			
<i>Borani, Burânî</i> [Patlıcan, susam yağı, kuru kışniş, yoğurt, sarımsak, parçalanmış et, et ile köfte, kuyruk yağı, kimyon, tarçın]	<i>Bôrâni Hassa</i>	<i>Burani-i isfanac,</i> <i>Burani-i isfanaç,</i> <i>Burani-i isfanah</i>	<i>Buranî-i kabak</i>
<i>Kabak boranısı</i>			
Toplam 5			

Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında kuşlar ve kümes hayvanları ile yapılan yemek çeşidi 8'dir (Tablo 4.1.1.17).

Tablo 4.1.1. 17. *Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen kuşlar ve kümes hayvanları ile yapılanlar*

Kuşlar ve Kümes Hayvanları ile Yapılanlar			
<i>Kapama tavuk</i>	<i>Keklik-i saçma</i>	<i>Mahmudiye,</i> <i>Mahmûdiyye</i>	<i>Tavuk kırmısı</i>
<i>Kebûterân</i> ⁶³ -ı hassa	<i>Kıyma-ı makıyan</i>	<i>Tavuk çevirmesi</i>	<i>Yeme-i (?) makıyan</i>
Toplam 8			

Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında büyük ve küçükbaş hayvanlar ile yapılan yemek çeşidi 68'dir (Tablo 4.1.1.18).

Tablo 4.1.1. 18. *Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen büyük ve küçükbaş hayvanlar ile yapılanlar*

Büyük ve Küçükbaş Hayvanlar ile Yapılanlar			
<i>Anberiye</i>	<i>İbrahimiye</i>	<i>Mersmuye</i>	<i>Sudiye aşısı</i>
<i>Asfuriye</i>	<i>İsfidbac aşısı</i>	<i>Metancana, Mutancene</i>	<i>Sumakiye</i>

⁶² Çoban

⁶³ Güvercinler.

<i>Bere-i Hassa</i>	<i>Kabuniye</i>	<i>Mutaccan</i> [Oğlak, sirke, kuru kişniş, kimyon, tarçın, susam yağı, abkâme]	<i>Tâbe-biryân-ı Hassa</i>
<i>Bezmaverde</i>	<i>Kaşırma (?) aşı</i>	<i>Mutancana</i> [Koyun eti, bal, yağ, soğan, razakı kıvırlı üzüm, kaplani kayısı, kara aslani erik, badem, ceviz içi, sirke]	<i>Tabahece</i>
<i>Bukuliye aşı</i>	<i>Koyun söğüşi</i>	<i>Mücezza</i>	<i>Tâbe-i büryân</i>
<i>Buyresiye</i>	<i>Kuzu içi</i>	<i>Mühellebiye aşı,</i> <i>Bihtıla aşı</i>	<i>Tandırda pişen sıkbac aşı</i>
<i>Curcaniye</i>	<i>Lebeniye aşı</i>	<i>Narenciye aşı</i>	<i>Tuffahiye</i> [Kara üzüm, sumak, et, elma, yağlı kıyma, pirinç, kayısı, badem, dövülmüş ceviz]
<i>Çeşidiye</i>	<i>Limoniye</i>	<i>Narlı sirke aşı</i>	<i>Tuffahiye</i> [Uzunlamasına kesilmiş et, kişniş, soğan, tarçın, biber, mastika, zencefil, nane, ekşi elma suyu, dövülmüş tatlı badem, gül suyu, istenirse tavuk]
<i>Diykebrige</i>	<i>Maamiye</i>	<i>Naşife</i>	<i>Ukeyke aşı</i>
<i>Ekşi aş</i>	<i>Magmume aşı, Maktaa</i>	<i>Nirbac</i>	<i>Zerdali aşı</i>
<i>Faluzeciye</i>	<i>Maklube</i>	<i>Piyaziye</i>	<i>Zırva, Zirbâç, Zirvâ</i>
<i>Ferringiye aşı</i>	<i>Masliye aşı</i>	<i>Ribasiye</i>	<i>Zirbac aşı</i> [Doğranmış koyun eti, doğranmış tavuk eti, sirke, şeker, bal, tarçın, nohut, badem içi, safran]
<i>Haşhaşiye</i>	<i>Mastabe</i>	<i>Ruhamiye aşı</i>	<i>Zirbac aşı</i> [Et, tarçın, şeker, sirke, dövülmüş badem, biber, kişniş, mastika, safran, tatlı badem, gül suyu, istenirse tavuk]
<i>Hısrimiye</i>	<i>Masus</i>	<i>Rummaniye, Nar aşı</i>	<i>Zirve</i> [Yağlı et, nohut, kayısı, razakı üzüm, siyah arslani erik, zerdali, soğan, badem, incir, safran, tuz, nişasta, bal, haşhaş]
<i>Hubeyşiye</i>	<i>Masusiye</i>	<i>Salma, salma aşı, Acem yahnisi, borani</i>	
<i>Hulviye, Ferdane Aşı</i>	<i>Maziye</i>	<i>Salma ve buğra-yı harezmi</i>	
<i>Hummaziye</i>	<i>Memkuriye aşı</i>	<i>Seferceliye</i>	
<i>İtriye aşı</i>	<i>Merserem</i>	<i>Sikbac</i>	
Toplam			68

Klasik dönemde, deniz mahsullerinin tahmin edilenden daha yüksek oranda tüketildiği anlaşılmaktadır. Fatih Sultan Mehmet'in sofrasında balık yumurtası, havyar, istiridyeye, karides, yılan balığı, morina balığı ve kuru balık yer aldığı aktarılmaktadır (Bilgin, 2016a, s. 448). Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında deniz mahsulleri ile yapılan yemek çeşidi 15'dir (Tablo 4.1.1.19).

Tablo 4.1.1. 19. *Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen deniz mahsulleri ile yapılanlar*

Deniz Mahsulleri ile Yapılanlar			
<i>Balık biryani</i>	<i>İstiridyeye</i>	<i>Mahî-i mâr⁶⁴-ı hassa</i>	<i>Tarih⁶⁵ mahlubesi</i>
<i>Balık sikkacı</i>	<i>İstiridyeye-i Hassa</i> [soğanlı]	<i>Müferrerke</i>	<i>Tuzlu taze yayın balığı</i>
<i>Hamsi pilaki</i>	<i>Karidyeye</i> [karides]	<i>Piyazlı balık</i>	<i>Vardar balığı</i> <i>kapaması</i>
<i>Hindistan'da pişen balık</i>	<i>Mahî-i Hassa</i> [balık, soğan, sarımsak]	<i>Sirkeli balık</i>	
Toplam			15

Osmanlı halkı tarafından sakatatlar olduğu gibi kullanılmakla birlikte, aynı zamanda yemeklere de katılmaktadır. Farklı pişirme teknikleri ve yemek çeşitlerinde kullanılmaktadır. Sakatatlıların yeri ve önemi çok büyüktür, Osmanlı döneminde bol miktarda sakatat dükkânı vardır. Kimisi çiğ şekilde kimisi de pişirip satmaktadır. Sakatata ilginin fazla olduğu, halkın ve sarayın bu eğilimde olduğu kaynaklardan anlaşılmaktadır (Bilgin, 2016b s. 10). Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında 20 çeşit sakatatlı yemek bulunmaktadır (Tablo 4.1.1.20).

Tablo 4.1.1. 20. *Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen sakatatlılar*

Sakatatlılar			
<i>Baş paça</i>	<i>Has paçası</i>	<i>Paça</i>	<i>Şikembe-i hall</i>
<i>Baş-ı hall</i>	<i>İlik</i>	<i>Paça aşısı</i> [Toklu paçası, nohut, mastika, kuru kişniş, kimyon, tarçın]	<i>Şirden mumbar</i>
<i>Böbrek-i selh⁶⁶-veş</i>	<i>İşkembe-i hall</i>	<i>Paça-ı hall</i>	<i>Zerbudil</i> [Koyun işkembesi, tuz, tavuk, yağlı etten köfte, koyun paçası, biber, nohut, kimyon, sakız, badem, kayısı]
<i>Böbrek-i selh-veş</i>	<i>Landû-i Hassa</i>	<i>Paça-ı hall⁶⁷</i>	<i>Zerendûlû</i>
<i>Bumbar</i>	<i>Müferrerke</i>	<i>Şikembe-i abkur</i>	<i>Zerendunî</i> [paça ve şalgam]
Toplam			20

⁶⁴ Yılan.

⁶⁵ Van inci kefalı.

⁶⁶ Soyma, deri soymak.

⁶⁷ Sirke. Susam yağı. Ezmek. Açmak.

Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında süt ve süt ürünleriyle yapılan yemek çeşidi 5'dir (Tablo 4.1.1.21).

Tablo 4.1.1. 21. *Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen süt ve süt ürünleriyle yapılanlar*

Süt ve Süt ürünleriyle Yapılanlar			
Çendeleme [peynir, süt]	Lâlengede [peynirli]	Mastâve [yoğurt]	Mastâve-i ağayan [yoğurt]
Salma-i hassa [yoğurtlu]			
			Toplam 5

Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında 4 çeşit yumurtalı yemek bulunmaktadır (Tablo 4.1.1.22).

Tablo 4.1.1. 22. *Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen yumurtalılar*

Yumurtalılar			
Çılbur-ı beyza ⁶⁸	Lapa-ı Hassa	Yumurta mutaccanı [Yumurta, susam yağı, kuru kişniş, tarçın, kimyon, abkâme, acı baharat]	Yumurtalı lâpa
			Toplam 4

Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında sebzeler ile yapılan yemek çeşidi 30'dur (Tablo 4.1.1.23).

Tablo 4.1.1. 23. *Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen sebzeler ile yapılanlar*

Sebzeler ile Yapılanlar			
Ağızlı tere	Kabak keşkülü	Mastave-i hassa [pazı]	Yoğurtlu borani
Bâtluncân tolması	Kabak tolması	Menlene-i hassa [peynir, kaymak, ıspanak]	Yoğurtlu ıspanak
Bazu [Pazı, yoğurtlu bazu]	Kabak-ı huşk ⁶⁹	Pazû baranî	Yoğurtlu kabak
Çendeleme-i Hassa [kabak]	Kalye-i gezer-i hassa	Pırasa-i hassa	Yoğurtlu pancar
Dolma-ı kabak	Kâmihi riçal	Piyaz [Soğan ve kişniş]	Yoğurtlu patlıcan
Ispanak, Ispanak aşısı	Kavurmalı ıspanak	Ta'âm-ı üstâd-ı hassa [kabak]	Yoğurtlu pazı
Kabak [Koruklu kabak]	Kavurmalı pırasa	Ta'şil aşısı	
Kabak basdı	Koruklu kabak	Yoğurtlu bakla	
			Toplam 30

⁶⁸ Parlak. Beyaz. Yumurta.

⁶⁹ Kuru, yâbis. Kaba, soğuk.

Turşu Osmanlı mutfağının güçlü aktörlerinden birisidir. Zaman zaman bazı sebze ve meyvelerin korunmasını mümkün kılarken farklı lezzetler yaratmayı da sağlamıştır. Fazla yenilmemesi gerektiği sağlık kitaplarında belirtilmiştir (İbn-i Sînâ, 2014, s. 317). Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında 18 çeşit turşu bulunmaktadır (Tablo 4.1.1.24).

Tablo 4.1.1. 24. *Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen turşular*

Turşular			
<i>Abkâme</i> ⁷⁰	<i>Lâhana turşusu, Turş-i kelem</i> [lahana]	<i>Şıralı şalgam turşusu</i>	<i>Turş-ı şalgam-ı Hassa</i> [hardal]
<i>Acur turşusu</i>	<i>Nane turşusu</i>	<i>Tatlı şalgam turşusu</i>	<i>Turş-i engür</i> [üzüm], <i>üzüm turşusu</i>
<i>Bathıcan-Badıncan Turşusu</i>	<i>Patlıcan turşusu</i>	<i>Turş-ı Hassa</i> [hardal]	<i>Turşu-i Hassa</i> [enginar]
<i>Ekşi patlıcan turşusu</i>	<i>Soğan turşusu</i>	<i>Turş-ı Hassa</i> [kiras]	
<i>Hıyar turşusu, hiyar turşusu</i>	<i>Şalgam turşusu</i>	<i>Turş-ı hiyar</i>	
Toplam			18

Reçel meyvelerin su, şeker ve limon gibi malzemelerle kaynatılmasıyla elde edilen bir tatlıdır, uzun süreli kullanımlarda muhafazası mümkündür (Halıcı, 2013, s. 265). Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında 20 çeşit reçel bulunmaktadır (Tablo 4.1.1.25).

Tablo 4.1.1. 25. *Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen reçeller*

Reçeller			
<i>Alma reçeli</i>	<i>Bütün ağaç kavun reçeli</i>	<i>Kızılıcak reçeli</i>	<i>Tâze koz reçeli</i>
<i>Amrûd reçeli</i>	<i>Gökçe reçeli</i>	<i>Kirâs reçeli</i>	<i>Turunc reçeli</i>
<i>Ayva reçeli</i>	<i>Kabak reçeli</i>	<i>Mürekkeb reçeli</i>	<i>Ufak lîmûn reçeli</i>
<i>Ballı kabak reçeli</i> [tarçın ve karanfilli]	<i>Karpuz reçeli</i>	<i>Reçel-i Hassa</i> [taze ceviz]	<i>Vişne reçeli</i>
<i>Bâtılcân reçeli</i>	<i>Kavun reçeli</i>	<i>Şeftâlû reçeli</i>	<i>Yarma ağaç kavunu</i> reçeli
Toplam			20

Perverde meyvelerin sularından yapılan, kalıp olabilecek yoğunlukta kıvamı olan bir tür marmelatır (Halıcı, 2013, s. 249). Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında 3 çeşit perverde bulunmaktadır (Tablo 4.1.1.26).

⁷⁰ Anadolunun bazı doğu illerinde ve Bağdat'da yapılan, turşu veya salataya benzer bir çeşit yiyecek maddesi. Ekşi hamurdan pişirilerek sirkeye konulan ve turşu olarak kullanılan bir gıda maddesi.

Tablo 4.1.1. 26. *Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen perverdeler*

Perverdeler		
<i>Ayva perverdesi</i>	<i>Havuç reçeli perverdesi</i>	<i>Kabak perverdesi,</i> <i>Perverde-i Hassa</i> <i>[kabak]</i>
Toplam 3		

Cüzab meyve, şeker, bal ve çeşitli yağlı yemişler ile uzun zamanda hazırlanan bir tür tatlıdır (Argunşah ve Çakır, 2005, s. 106, 107). Murabbâlar reçelden daha koyu olan bir çeşit marmelatıdır. Meyvelerin özü çıkarıldıktan sonra koyulaşınca kadar kaynatılmasıyla yapılmaktadır (Bilgin, 2016c s.43). Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında 7 çeşit cüzab ve murabbâ bulunmaktadır (Tablo 4.1.1.27).

Tablo 4.1.1. 27. *Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen cüzab ve murabbâlar*

Cüzab ve Murabbalar			
<i>Ağaç kavunu</i> <i>murabbası</i>	<i>Birinc murabbası</i>	<i>Ekmek cüzabı</i>	<i>Taze hurma cüzabı</i>
<i>Badem cüzabı</i>	<i>Cüzab</i>	<i>Kuru hurma cüzabı</i>	
Toplam 7			

Devellioğlu “*habise*”yi fenâ huy olarak; “*habîsa*”yı ise un helvası olarak tanımlamaktadır (2012, s. 349). Okunan tariflerden habiselerin helva yapım tekniğiyle hazırlandığı anlaşılmaktadır (Argunşah ve Çakır, 2005, s. 106, 107). Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında 6 çeşit habise bulunmaktadır (Tablo 4.1.1.28).

Tablo 4.1.1. 28. *Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen habiseler*

Habiseler			
<i>Badem habisesi</i>	<i>Habise</i> [Susam yağı, bal, safran, gül suyu, şeker]	<i>Habise</i> [Susam yağı, simit ekmeği, şeker]	<i>Habise</i> [Susam yağı, un, şeker veya bal veya pekmez]
<i>Havuç habisesi</i>	<i>Kabak habisesi</i>		
Toplam 6			

Helva yağla kavrulan un, irmik, nişasta ve pirinç ununa, şekerli şerbet, bal veya pekmez ekleyerek lezzetlendirilmesiyle hazırlanan ve Osmanlıda en fazla tüketilen tatlıdır (Halıcı, 2013, s. 118). Bunun için özel mahaller dahi oluşturulmuştur. Ayrıca sohbet ortamlarında dahi yapılır ve tüketilir olmuştur (Kut, 1986). Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında 37 çeşit helva bulunmaktadır (Tablo 4.1.1.29).

Tablo 4.1.1. 29. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen helvalar

Helvalar			
<i>Ak barmak</i>	<i>Halka helva</i>	<i>Kızıl barmak</i>	<i>Safranlı helva</i>
<i>Ak sabuni</i>	<i>Helva</i> [Bal, nişasta, susam yağı, badem]	<i>Kızıl helva</i>	<i>Saru helvâ, Saru sabuni</i>
<i>Badem helvası</i>	<i>Helva</i> [gül suyu, susam yağı, un, şeker]	<i>Kızıl sabuni</i>	<i>Şekerli kuru helva</i>
<i>Bal helvası</i>	<i>Helva</i> [Nişasta, yağ, istenirse şeker]	<i>Me'mun helvası</i>	<i>Şekerli levzine helvası</i>
<i>Ballı müşkife helvası</i>	<i>Helva</i> [Yumurta akı, nişasta, tereyağı, bal, pudra şekeri]	<i>Me'mûniyye</i> [İnce elenmiş pirinç unu yağ ile pişirilip bal, süt ve tavuk göğsü karıştırılıp, üzerine güllâb, badem]	<i>Şekerli müşkife helvası</i>
<i>Barmak sabuni</i>	<i>Helva-i zülbiyye</i>	<i>Mes'muniye</i>	<i>Temür-hindi sabuni</i>
<i>Berây-ı helvâ-i Hassa</i>	<i>Helvaî-i Hassa</i> [safran]	<i>Mutbaka</i> [Huşknan gibi; susam yağı, sade helva]	<i>Unsuz helva</i>
<i>Fıstık helvası</i>	<i>Helvâ-yı kırma bâdemî</i>	<i>Pişmaniye helvası</i> [Kuyruk yağı, un, bal]	
<i>Gök sabuni</i>	<i>Helva-yı ter</i>	<i>Pişmine</i>	
<i>Halka çinî helvası</i>	<i>Kâhî helva</i>	<i>Sabuni helva</i>	
Toplam			37

Kadayıf un, tuz, yumurta ve su temel malzemeleri ile tel, yassı ve ekmek şekillerinde hazırlanan, bu malzemeden de tatlılar yapılan bir hamurludur (Halıcı, 2013, s. 139). Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında 7 çeşit kadayıf bulunmaktadır (Tablo 4.1.1.30).

Tablo 4.1.1. 30. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen kadayıflar

Kadayıflar			
<i>Ekmek kadayıfı cuzabı</i>	<i>Kadayıf</i>	<i>Kadayıf</i> [Un, misk, şeker, badem, susam yağı, şerbet, gül suyu, fıstık]	<i>Sütlü kadayıf</i>
<i>Haşhaş kadayıfı</i>	<i>Kadayıf</i> [Simit unu, badem, gül suyu, şeker, susam yağı]	<i>Sade kadayıf</i> [Susam yağı, gül suyu, şerbet, gül suyu, bal, ceviz içi]	
Toplam			7

Baklava çok ince açılmış yufkalar arasına dövülmüş fıstık, fındık, ceviz ve badem gibi lezzet vericiler koyulmasıyla hazırlanan tatlıdır (Halıcı, 2013, s. 35). Önemli günlerde özellikle baklava tercih edilirdi. Rikak, baklava veya rikak baklavası şeklinde adı geçen bu tatlı iftar ve bayram sofralarında tüketilmekteydi. Ramazan ayının ortasında gerçekleşen Hırka-i Şerif ziyaretinde ve Yeniçerilere ulufe ödeme günlerinde ikram

edildiği bilinmektedir (Bilgin, 2016c, s. 42). Güllaç ise nişastalı hamurdan çok ince dökülen kuru yufka ile hazırlanan tatlıdır (Halıcı, 2013, s. 110). Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında 5 çeşit baklava ve güllaç bulunmaktadır (Tablo 4.1.1.31).

Tablo 4.1.1. 31. *Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen baklava ve güllaçlar*

Baklava ve Güllaçlar			
<i>Baklava</i>	<i>Güllaç</i>	<i>Rikak-ı baklava</i>	<i>Tava güllacı</i>
<i>Yumurta güllacı</i>			
Toplam			5

Muhallebi pirinç, pirinç unu, süt ve şekerle yapılan bir tür tatlıdır (Halıcı, 2013, s. 219). Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında 4 çeşit muhallebi bulunmaktadır (Tablo 4.1.1.32).

Tablo 4.1.1. 32. *Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen muhallebiler*

Muhallebiler			
<i>Mahallebi, Muhallebi</i> [Pirinç unu, şeker, süt, tuz, tereyağı, pudra şeker, gül suyu]	<i>Muhallebi</i> [Sadeyağ, pirinç unu, bal, et, süt]	<i>Sütlü muhallebi</i>	<i>Tavuklu muhallebi</i> [tavuk göğsü]
Toplam			4

Paluze nişasta, şeker, su ve lezzet vericilerin pişirildikten sonra soğutulmasıyla elde edilen bir tür peltedir (Halıcı, 2013, s. 235). Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında 3 çeşit paluze bulunmaktadır (Tablo 4.1.1.33).

Tablo 4.1.1. 33. *Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen paluzeler*

Paluzeler		
<i>Paluze</i> [Bal, nişasta, badem, gül suyu, şerbet]	<i>Paluze</i> [Şeker, tatlı badem, kâfur, gül suyu]	<i>Sumak paluzesi</i> [Bal, nişasta, sumak, gül suyu, şerbet, badem, kızılıcık]
Toplam		3

Kurabiye un, yağ ve şeker gibi temel malzemeler ile susam ve gül suyu gibi doku, koku ve lezzet kazandıran malzemelerle ktır bir şekilde hazırlanmaktadır (Halıcı, 2013, s. 160, 335). Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında 3 çeşit kurabiye bulunmaktadır (Tablo 4.1.1.34).

Tablo 4.1.1. 34. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen kurabiyeler

Kurabiyeler		
<i>Ebazir kurabiyesi</i> [Arnin gibi; un, susam yağı, susam]	<i>Kurabiye</i> [Şeker, un, kuyruk yağı, misk, gül suyu]	<i>Şeker gurâbiyye</i>
		Toplam 3

Osmanlıda yaygın olarak tüketilen ama günümüzde pek bilinmeyen bir gıda olan macun, tarçın gibi baharatlarla aromalandırılmış ve renklendirilmiş koyu kıvamlı, yumuşak ve yapışkan bir tür şekerli karışımdır (Halıcı, 2013, s. 200). Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında 6 çeşit macun bulunmaktadır (Tablo 4.1.1.35).

Tablo 4.1.1. 35. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen macunlar

Macunlar			
<i>Çavâriş-i altun-varak</i> <i>Çavâriş-i limûn</i>	<i>Çavâriş-i cevz-i hindî</i> <i>Ma 'cun-ı Hassa</i> [safran]	<i>Çavâriş-i fıstık</i>	<i>Çavâriş-i gülınar</i>
			Toplam 6

Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında 4 çeşit şeker bulunmaktadır (Tablo 4.1.1.36).

Tablo 4.1.1. 36. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen şekerler

Şekerler			
<i>Akîde</i>	<i>Alma akidesi</i>	<i>Beynir şekeri</i>	<i>Şeker badem</i>
			Toplam 4

Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında 56 çeşit tatlı bulunmaktadır (Tablo 4.1.1.37).

Tablo 4.1.1. 37. Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen diğer tatlılar

Diğer Tatlılar			
<i>Akras-ı mükellele</i> [Un, şeker, fıstık, misk, gül suyu]	<i>Heys</i>	<i>Mekşufe</i> [Susam yağı, bal, tatlı badem veya fıstık, gül suyu]	<i>Şeker boğaca</i>
<i>Akras-ı mükerrere</i> [Simit unu, ekşi hamur, şeker, badem, gül suyu, şerbet, susam yağı, susam, misk, iyi kokulu baharatlar]	<i>Huşknan</i>	<i>Mergübi</i>	<i>Şeker börek</i>

<i>Arnin</i>	<i>Idiyye [sükker]</i>	<i>Mübahser</i>	<i>Şekerli mamuniye</i>
<i>Aside</i>	<i>Kadı lokması</i>	<i>Mukeffen</i>	<i>Şeker-nukl</i>
<i>Aşûre, Ta'am-ı aşure</i>	<i>Kafes (?) [sükker]</i>	<i>Mükellele</i>	<i>Şevabir</i>
<i>Bal lokması</i>	<i>Kayısı [Kayısı, bal, şeker]</i>	<i>Nişadiye</i>	<i>Tuffahiye</i>
<i>Balık ve yuvarlaklar</i>	<i>Kurs-i limün</i>	<i>Nişastalı açma</i>	<i>Yoğurtlu pekmez tatlısı</i>
<i>Balıca hurma</i>	<i>Kuru hurma asidesi</i>	<i>Papara [sükker]</i>	<i>Zerde</i>
<i>Dane-i kırma [sükker]</i>	<i>Kuru hurmadan yaş hurma yapmak</i>	<i>Raşidiye, Reşidiyye</i>	<i>Zırba-ı Asel</i>
<i>Ekmek kayganası</i>	<i>Levzine [Şeker, badem, gül suyu, yufka, susam yağı, fıstık]</i>	<i>Seferceliye</i>	<i>Zülabiyye</i>
<i>Elmâsi (?)</i>	<i>Levzine [Yağ, hamur, kuyruk yağı, fıstık veya ceviz, susam yağı, bal]</i>	<i>Sembuse-hamir sükker</i>	<i>Zülbiye</i>
<i>Erz-i şir⁷¹</i>	<i>Lokma</i>	<i>Sembuse-i şerif [sükker]</i>	
<i>Fetayir</i>	<i>Mamuniye [Pirinç, tereyağı, süt, şeker, gül suyu, pudra şekeri]</i>	<i>Senbuse [sükker]</i>	
<i>Füleyli (?)</i>	<i>Mantı (sükker)</i>	<i>Senbuse-i hamir [sükker]</i>	
<i>Hamir düble</i>	<i>Me'mûniye, Me'mûniyye</i>	<i>Südlü zerde</i>	
Toplam			56

Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında 13 çeşit içecek bulunmaktadır (Tablo 4.1.1.38). Çeşitli kaynaklarda yer alan bilgilerle Osmanlı'da bol miktarda şerbet çeşidinin olduğunu biliyoruz. Fakat eldeki çalışmada kullanılan kaynaklarda yer alanlar bunlardır.

Tablo 4.1.1. 38. *Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen içecekler*

İçecekler			
<i>Arpa bozası</i>	<i>Boza-i Hassa</i>	<i>Pirinç bozası</i>	<i>Şerbet-i mevîz-i Hassa</i>
<i>Ayran</i>	<i>Kırmızı üzüm şerbeti</i>	<i>Sirkengebin</i>	
<i>Bal şarabı</i>	<i>Nardenk şurubu</i>	<i>Siyah üzüm şerbeti</i>	
<i>Boza</i>	<i>Pekmez şerbeti</i>	<i>Şerbet-i kuka-i Hassa</i>	
Toplam			13

Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen diğer gıdaların sayısı 14'dür (Tablo 4.1.1.39).

⁷¹ Bir tür sütlaç (Reindl-Kiel, 2006, s. 65).

Tablo 4.1.1. 39. *Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen diğer gıdalar*

Diğerleri			
<i>Akşırma (?) aşı</i>	<i>Güleb (?) -i sini</i>	<i>Salma</i>	<i>Ta'am-ı bürrî</i>
<i>Buhurlandırılmış zeytin</i>	<i>Kesme (dibsle)</i>	<i>Sirkeli hardal</i>	<i>Ta'am-ı çömlek</i>
<i>Çömlek aşı⁷²</i>	<i>Kıyma-ı nardan</i>	<i>Sirkeli ve yoğurtlu hardal</i>	
<i>Dibsle kesme</i>	<i>Kokulandırılmış tuz</i>	<i>Sucuk-ı selhçe</i>	
			Toplam 14

4.1.2. Modernleşen dönem Osmanlı yiyecek ve içecekleri

Tezde ele alınan kaynaklarda bulunan ve modernleşen dönemde tüketildiği anlaşılan yiyecek ve içecekler çorbalar, pilavlar, makarnalar, keşkekler, lokmalar, börekler, ekmekler, hamurlular, kebaplar, külbastılar, yahniler, kavurma ve köfteler, kızartmalar, kuşlar ve kümes hayvanlarından yapılanlar, büyük ve küçükbaş hayvanlar ile yapılanlar, deniz mahsulleri ile yapılanlar, sakatatlılar, yumurtalılar, dolmalar, bastılar, tavalar, sebzeli, zeytinyağlılar, pilakiler, turşular, salatalar, muhallebiler, helvalar, baklavalara, kadayıflar, kurabiye, kuru pasta ve bisküviler, pastalar, dondurmalar, diğer tatlılar, hoşaf ve kompostolar ile diğerleri kategorileri içerisinde aşağıdaki tablolarda yer almaktadır. Bu tablolarda bulunan toplam yiyecek ve içecek sayısı 602'dir.

Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfağında 47 çeşit çorba bulunmaktadır (Tablo 4.1.2.1). Özellikle, tarhana, işkembe, pirinç ve nohut çorbası gibi çorbalar klasik dönemden beri tüketilmektedir. Kalamar, ıstakoz, topyoka⁷³ ve kuşkonmaz çorbası, kremalı çorbalar ile bulyon ve et suları modernleşen dönem itibarıyla görülmektedir.

Tablo 4.1.2. 1. *Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen çorbalar*

Çorbalar			
<i>Balık çorbası [Buğdayve balık ile]</i>	<i>Istakoz çorbası</i>	<i>Macar çorbası [ren, havuç, kereviz, et suyu, şehriye]</i>	<i>Tarhana ameli [Ekmek ve torba yoğurdundan]</i>
<i>Balık Çorbası [Levrek veya kefal balığından]</i>	<i>İlkbahar çorbası</i>	<i>Mercimek çorbası</i>	<i>Tavuk çorbası</i>
<i>Beyin çorbası</i>	<i>İmparatoriçe Çorbası</i>	<i>Midye çorbası</i>	<i>Tavuk ezmesi çorbası [Potage fleury]</i>
<i>Bouillon çorbası [sebzeli et suyu]</i>	<i>İrmik çorbası</i>	<i>Nohudâb</i>	<i>Tavuk özlü konsome</i>
<i>Ciğer çorbası</i>	<i>İstiridye çorbası</i>	<i>Pirinç çorbası</i>	<i>Tavuk suyu</i>
<i>Çerkez çorbası [tavuk, mısır, taze biber]</i>	<i>İşkembe çorbası</i>	<i>Prences usulü tavuk suyu [Ufak doğranmış]</i>	<i>Tavuklu topyaka çorbası</i>

⁷² Malzemelerinin sadeyağ, kuru soğan, susam, sumak, nohut ve et olduğu bilinmektedir (Reindl-Kiel, 2006, s. 57).

⁷³ Topyoka, tapyoka, topyaka: manyok bitkisinden elde edilen bir nişastadır (Akalin vd, 2009, s.1904).

		tavuk eti, bezelye ve tavuk suyu, bazen de değişik sebzelerle]	
Çorba [arpa şehriye]	Kalamar çorbası	Sebzeli et suyu	Terbiyeli çorba
Çorba [et veya tavuk suyuna un, tavuk göğsü, çiğ krema ve yumurta ile]	Konsome	Sebzeli et suyu	Yoğurt çorbası, Yoğurtlu çorba
Dalyan çorbası [Kefal balığı]	Kremalı bezelye çorbası	Sebzeli tavuk çorbası	Yoğurtlu pirinç çorbası
Dana başı çorbası	Kremalı çorba	Sığır eti suyu	Yumurtalı bulyon
Domatesli tavuk çorbası	Kulak çorbası	Soğuk çorba	Yumurtalı ve bezelyeli bouillon çorbası
Düğün çorbası	Kuşkonmaz çorbası	Soğuk et suyu	
		Toplam	47

Osmanlılar klasik dönemde yoğun olarak tükettikleri çorba ve pilavları modernleşen dönemde de sofralarından eksik etmemişlerdir. Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfağında 30 çeşit pilav bulunmaktadır (Tablo 4.1.2.2).

Tablo 4.1.2. 2. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen pilavlar

Pilavlar			
Acem pilavı	Bezelyeli pilav	Güveç pilavı	Pirinç pilavı, Sade pilav
Alaturka bildircinli pilav	Böğrölce pilavı	Güveçte tavuklu pilav	Suriye pilavı
Ali Paşa pilavı	Bulgur, Bulgur pilavı	Kuşkonmaz salçalı lema-i hürriyet pilavı	Susuz pilav
Anberbu, amberbu pilavı	Bulgur nohutlu	Kuzu başı pilavı	Tarak pilavı
Avcı pilavı	Çiftlik pilavı	Nohutlu bulgur	Türk pilavı
Badıncanlı pilav	Domatesli pilav	Nohutlu pirinç pilavı	Yağsız pilav
Baş pilavı	Etli pilav	Ordu pilavı	
Beyaz salçalı tavuklu pilav	Fıstıklı pilav	Pilav sultaniye	
		Toplam	30

Klasik dönemde görülmeyen makarnaların tüketimi 18. yüzyıl itibariyle yaygınlaşmaya başlamıştır. Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfağında 6 çeşit makarna bulunmaktadır (Tablo 4.1.2.3).

Tablo 4.1.2. 3. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen makarnalar

Makarnalar			
Fırın makarna	Istafato kum makaronya	İnce makarna	Kesme makarna
Makarna peynirli	Makarna salçalı		
		Toplam	6

Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfağında 3 çeşit keşkek bulunmaktadır (Tablo 4.1.2.4). Klasik dönem itibariyle Osmanlı mutfağında yer almaktadır.

Tablo 4.1.2. 4. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen keşkekler

Keşkekler		
<i>Herise</i>	<i>Keşkek</i>	<i>Yalancı keşkek</i>
Toplam 3		

Lokmalar klasik dönem itibariyle Osmanlı mutfağında yer almaktadır. Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfağında 6 çeşit lokma bulunmaktadır (Tablo 4.1.2.5).

Tablo 4.1.2. 5. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen lokmalar

Lokmalar			
<i>Âdeta lokma</i>	<i>Kıymalı peynirli lokma</i>	<i>Lokma [kıymalı ve yuvarlak]</i>	<i>Peynir lokması</i>
<i>Saray lokması</i>	<i>Yumurta lokumu</i>		
Toplam 6			

Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfağında 35 çeşit börek bulunmaktadır (Tablo 4.1.2.6). Böreklerin sayıca ve çeşit olarak arttığı söylenebilir.

Tablo 4.1.2. 6. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen börekler

Börekler			
<i>Acem böreği</i>	<i>Börek [Cannelons et beureks]</i>	<i>Nemçe böreği</i>	<i>Sakız böreği</i>
<i>Armut böreği</i>	<i>Cihat böreği</i>	<i>Nemse böreği</i>	<i>Salçalı börek</i>
<i>Avcı böreği</i>	<i>Fransız böreği</i>	<i>Peynirli Ali Paşa böreği</i>	<i>Sigara böreği</i>
<i>Bademli börek</i>	<i>Ispanaklı börek</i>	<i>Peynirli börek</i>	<i>Soğan böreği</i>
<i>Bademli kalkan böreği</i>	<i>Kapak böreği</i>	<i>Peynirli lokma böreği</i>	<i>Su böreği</i>
<i>Badincan böreği</i>	<i>Tas böreği</i>	<i>Pırasa böreği</i>	<i>Süt böreği</i>
<i>Beyinli börek</i>	<i>Tencere böreği</i>	<i>Piliçli börek</i>	<i>Tavuk böreği</i>
<i>Bohça böreği</i>	<i>Kaymaklı börek</i>	<i>Portakal böreği</i>	<i>Villeneuve böreği</i>
<i>Börek [Bouch's de Volaille]</i>	<i>Lokma böreği</i>	<i>Puf böreği</i>	
Toplam 35			

Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfağında 5 çeşit ekmek bulunmaktadır (Tablo 4.1.2.7).

Tablo 4.1.2. 7. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen ekmekler

Ekmekler			
Fodula	Kaymaklı Saray Etmeği	Mirahur Ekmeği	Taş ekmeği
Tophane Ekmeği			
			Toplam 5

Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen hamurlu çeşidi 9'dur (Tablo 4.1.2.8).

Tablo 4.1.2. 8. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen hamurlular

Hamurlular			
Akıtma	Betule	Bohaça	Cızlama
Enginarlı mantarlı yufka	Lalanga-Lâlenk-La'lin gıda	Marmarine	Peynir lâlengi [Teleme veya taze çayır peynirinin beyaz un ile yoğrulması sonrası kızgın yağda pişirilen ve istenirse üzerine şeker veya bal dökülen]
Sigara böreği			
			Toplam 9

Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfağında 33 çeşit kebab bulunmaktadır (Tablo 4.1.2.9). Geç dönemde Osmanlı mutfağına giren sebzelerden olan patatesin bu kategorideki yemeklerden tencere kebabında kullanılıyor olması dikkat çekmektedir.

Tablo 4.1.2. 9. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen kebablar

Kebablar			
Badıncan kebabı	Keklik kebabı	Patatesli tencere kebabı	Tavşan kebabı
Badıncanlı bildırcın kebabı	Kılıç balığı kebabı	Patlıcan kebabı	Testi kebabı
Bıldırcın kebabı	Kırma tavuk kebabı	Pideli kebab	Uskumru balığı kebabı
Ciğer kebabı	Koyun etinden tas kebabı	Pideli kuzu kebabı	Yılan balığı kebabı
Çulluk kebabı	Kuşbaşı kebab	Piliç kebabı, Tavuk kebabı	Yoğurtlu kebab
Dağ kebabı	Kuzu dağ kebabı	Piliç tas kebabı [piliç, taze fasulye, bamya, sakız kabağı, patlıcan]	Yoğurtlu kuzu kebabı [garnitürlü]
Furun kebabı	Kuzu kebabı	Sülün kebabı	
Hindi kebabı	Mahzar kebabı, Muhzır kebabı	Süt kebabı	
Hindi palazı kebabı [Dindonneaux rôtis]	Mantarlı piliç kebabı	Talaş kebabı	
			Toplam 33

Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfağında 13 çeşit külbastı bulunmaktadır (Tablo 4.1.2.10). Külbastılar klasik dönem itibariyle görülen yemeklerdendir.

Tablo 4.1.2. 10. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen külbastılar

Külbastılar			
<i>Balık külbastısı</i>	<i>Kaşar ve kaşkaval peynirleri külbastısı</i>	<i>Lüfer külbastı</i>	<i>Tavuk külbastısı</i>
<i>Ciğerli soğuk kuzu külbastı</i>	<i>Koyun eti külbastısı</i>	<i>Peksimet tozuyla külbastı [panelenmiş et]</i>	
<i>İstiridye külbastısı</i>	<i>Kuzu külbastı</i>	<i>Tarak külbastısı</i>	
<i>Kalkan balığı ciğeri külbastısı</i>	<i>Kuzu külbastı [pane pürel]</i>	<i>Tavuk ciğerinden külbastı</i>	
			Toplam 13

Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfağında 13 çeşit yahni bulunmaktadır (Tablo 4.1.2.11). Yahniler de külbastılar gibi Osmanlı mutfağında uzun bir geçmişe sahiptir.

Tablo 4.1.2. 11. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen yahniler

Yahniler			
<i>Beyaz yahni</i>	<i>Mantar yahnisi</i>	<i>Soğanlı kuzu yahnisi</i>	<i>Yaka yahnisi</i>
<i>Domatesli yahni</i>	<i>Nohutlu yahni</i>	<i>Tarak yahnisi</i>	
<i>İncik yahnisi</i>	<i>Paça yahnisi</i>	<i>Tavşan yahnisi</i>	
<i>Kırmızı yahni</i>	<i>Papas yahnisi, Papaz yahnisi</i>	<i>Uskumru balığı yahnisi</i>	
			Toplam 13

Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfağında 8 çeşit kavurma ve köfte bulunmaktadır (Tablo 4.1.2.12).

Tablo 4.1.2. 12. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen kavurma ve köfteler

Kavurma ve Köfteler			
<i>Hindi köftesi</i>	<i>Köfte</i>	<i>Patlıcanlı kuru köfte</i>	<i>Susuz köfte</i>
<i>Kavurma</i>	<i>Patates köftesi</i>	<i>Potage Sévigné [tavuk köfteleri, kuşkonmaz ve jülyen kesilmiş marulla bezenmiş tavuk suyu çorbası]</i>	<i>Yumurta köftesi</i>
			Toplam 8

Çalışma kapsamında ele alınan kaynaklarda klasik dönem listelerinde adı geçmeyen kızartma, et, kabak, patlıcan gibi gıdaların yağda kızartılarak hazırlanmış biçimidir (Halıcı, 2013, s. 170) Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında 8 çeşit kızartma bulunmaktadır (Tablo 4.1.2.13).

Tablo 4.1.2. 13. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen kızartmalar

Kızartmalar			
<i>Bezelyeli kuzu kızartması</i>	<i>Et kızartması</i>	<i>Kuzu eti kızartması, Kuzu kızartması</i>	<i>Nohutlu kabak kızartma</i>
<i>Çulluk kızartması</i>	<i>Kızartma tavuk, Piliç kızartması, Tavuk kızartması</i>	<i>Kuzu kızartması pilavlı</i>	<i>Yoğurtlu kabak kızartması</i>
Toplam			8

Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen kuşlar ve kümes hayvanları ile yapılan yemek çeşidi 33'dür (Tablo 4.1.2.14). Modern tariflerin mutfağa etki etmesiyle beraber bu kategorideki yemeklerin farklılaştığı ve sayılarının arttığı gözlenmektedir.

Tablo 4.1.2. 14. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen kuşlar ve kümes hayvanları ile yapılanlar

Kuşlar ve Kümes Hayvanları ile Yapılanlar			
<i>Bezelyeli bildircin</i>	<i>Hindi ve tavuk gratine</i>	<i>Piliç ızgarası</i>	<i>Trüf mantarlı soğuk çulluk</i>
<i>Çerkes tavuğu</i>	<i>Keklik kızartması</i>	<i>Sahanda tavuk</i>	<i>Trüf mantarlı tavuk filesi</i>
<i>Foie gras⁷⁴ 'lı bildircin</i>	<i>Körili piliç fırın</i>	<i>Salçalı piliç, Salçalı tavuk</i>	<i>Trüflü hindi palazı</i>
<i>Garnitürlü bildircin</i>	<i>Mantarlı hindi</i>	<i>Soğuk hindi</i>	<i>Trüflü soğuk hindi</i>
<i>Garnitürlü piliç</i>	<i>Mantarlı piliç, Mantarlı tavuk</i>	<i>Soğuk keklik</i>	<i>Trüflü tavuk</i>
<i>Güveçte bildircin [Cailles à l'Impériale]</i>	<i>Pilavlı ördek palazı</i>	<i>Soğuk tavuk</i>	<i>Türüflü ve mantarlı tavuk filesi [Suprême de volaille à la parisienne]</i>
<i>Hindi palazı</i>	<i>Piliç</i>	<i>Tavuk à la maréchale</i>	
<i>Hindi palazı [trüf mantarlı]</i>	<i>Piliç (Albuféra usulü) [Tavuğun içi kaz ciğeri, trüf mantarı, tavuk ciğeri ve pirinçle doldurulan, süprem sos ile pişirilen]</i>	<i>Tavuk eti suyu peltesi</i>	
<i>Hindi rostosu (pürelı)</i>	<i>Piliç filesi</i>	<i>Tavuk galantini</i>	
Toplam			33

Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen büyük ve küçükbaş hayvanlar ile yapılan yemek çeşidi 50'dir (Tablo 4.1.2.15). Benzer şekilde bu kategoride de yeni teknik ve malzemelerin yemeklerdeki değişime etkisi aşikârdır.

⁷⁴ Kaz ciğeri.

Tablo 4.1.2. 15. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen büyük ve küçükbaş hayvanlar ile yapılanlar

Büyük ve Küçükbaş Hayvanlar ile Yapılanlar			
<i>Ali Paşa güveci</i>	<i>Güveçte kuzu</i>	<i>Kuzu kapaması</i>	<i>Sebzeli dana eti</i>
<i>Bezelyeli et</i>	<i>Hindi palazı trüflü</i>	<i>Kuzu pirzolası</i>	<i>Sebzeli kuzu</i>
<i>Bezelyeli kotlet</i>	<i>Jigo [Gigot, kuzu budu]</i>	<i>Mantarlı Çorlu danası</i>	<i>Sebzeli kuzu fırını</i>
<i>Bezelyeli rosto</i>	<i>Kağıtta sebzeli kuzu</i>	<i>Mantarlı kuzu filetosu</i>	<i>Sebzeli sığır filesi, Sebzeli sığır filet [Filet de bœuf à la parisienne]</i>
<i>Çevgânî, Micmer [Koyun kıyması, yumurta, maydanoz, tuz, biber]</i>	<i>Kaytan kebabı [şiş, koyun eti, soğan, biber, tarçın, yenibahar, karanfil, tereyağı]</i>	<i>Medfune</i>	<i>Sebzeli sığır filetosu</i>
<i>Dana fırın</i>	<i>Kıyma büryanı</i>	<i>Patatesli pirzola</i>	<i>Sığır filesi, Sığır filetosu</i>
<i>Dana filetosu</i>	<i>Kotlet</i>	<i>Patlıcanlı silkme et</i>	<i>Soğanlı kuzu</i>
<i>Dana filetosu, mader soslu</i>	<i>Kotlet, patates garnitürlü</i>	<i>Pauillac yöresinin süt kuzusu [şişte]</i>	<i>Soğuk kuzu eti</i>
<i>Dana söğüşü</i>	<i>Kuzu budu</i>	<i>Paupiette à la reine [mantar ve tuf mantarı ile servis edilen sos ile bağlanmış dana veya kuzu dilimleri]</i>	<i>Şeyhü'l-mûşî</i>
<i>Dana uykuluk (Lucullus usulü)</i>	<i>Kuzu fırını</i>	<i>Peksimetli biftek</i>	<i>Tencere pirzolası</i>
<i>Enginarlı koyun filesi</i>	<i>Kuzu filetosu</i>	<i>Pirzola</i>	<i>Yoğurtlu biftek</i>
<i>Garnitürlü dana</i>	<i>Kuzu filetosu fırında</i>	<i>Rosbif, Rozbif</i>	
<i>Garnitürlü kuzu filesi, Garnitürlü kuzu filetosu</i>	<i>Kuzu filetosu-Richelieu [Mantar, enginar veya domatesin mader sosu ile hazırlanır]</i>	<i>Salçalı kuzu filetosu</i>	
Toplam			50

Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen deniz mahsulleri ile yapılan yemek çeşidi 34'dür (Tablo 4.1.2.16). Klasik dönem ile mukayese edildiğinde sayıca ve kullanılan ürün açısından ciddi bir artış olduğu görülmektedir.

Tablo 4.1.2. 16. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen deniz mahsulleri ile yapılanlar

Deniz Mahsulleri ile Yapılanlar			
<i>Balık [levrek fileto]</i>	<i>Havyarlı levrek balığı</i>	<i>Levrek haşlaması</i>	<i>Salçalı barbunya</i>
<i>Balık [Türk usulü]</i>	<i>Hindenburg [usulü] levrek balığı</i>	<i>Levrek, hollandez soslu</i>	<i>Salçalı kıraça</i>
<i>Balık filesi, Balık filetosu</i>	<i>Istakoz</i>	<i>Mantarlı kıraça filetosu</i>	<i>Salçalı levrek balığı</i>
<i>Barbunya balığı</i>	<i>Istakoz salçalı levrek filetosu</i>	<i>Mayonezli balık</i>	<i>Salçalı levrek filesi</i>

<i>Derya kralı</i>	<i>Kalkan balığı</i>	<i>Mayonezli ıstakoz</i>	<i>Soğuk ıstakoz</i> [Homard en belle-vue]
<i>Dövme siyah havyar</i>	<i>Levrek balığı</i>	<i>Mayonezli levrek balığı</i>	<i>Soğuk levrek balığı</i>
<i>Fırında tereyağlı kılıç balığı</i>	<i>Levrek balığı</i> [Bar froid sauce Mont-Blanc]	<i>Mayonezli levrek filet</i> [Bar historié]	<i>Soğuk mayonezli ıstakoz</i>
<i>Güveç balığı</i>	<i>Levrek balığı á l'amiral</i>	<i>Midyeli salça</i> [midye, maydanoz, sarımsak, tereyağı, limon suyu]	
<i>Havyar</i>	<i>Levrek fileto beyaz şaraplı</i>	<i>Palamutun kiremit fırını</i>	
			Toplam 34

Sakatatlardan kelle, paça, ciğer, işkembe ve bumar hem saray hem de şehir içerisinde tüketildiği bilinmektedir (Samancı, 2016d, s. 174). Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen sakatlatlı yemek çeşidi 11'dir (Tablo 4.1.2.17). Bu kategoride de oldukça yeni ve farklı yemeklerin tüketilmeye başlandığı söylenebilir.

Tablo 4.1.2. 17. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen sakatlatlılar

Sakatlatlılar			
<i>Badıncan paçası</i>	<i>Croustade de foie gras à la Lucullus</i> [trüf mantarı ile servis edilen, pane edilerek kızartılmış ciğer]	<i>Kaz ciğeri gastronome</i>	<i>Soğuk piliçli foie gras</i>
<i>Ciğer</i>	<i>Foie gras</i> [kaz ciğeri ezmesi], <i>Kaz ciğeri</i> , <i>Soğuk kaz ciğeri ezmesi</i>	<i>Soğuk dana ciğeri ezmesi</i>	<i>Yalancı ilik</i> [kuzu bağırsağı, dalak, tuz, biber, tarçın, soğan, et suyu, sadeyağ]
<i>Ciğer micmeri</i>	<i>Jöleli kaz ciğeri ezmesi</i>	<i>Soğuk dil</i>	
			Toplam 11

Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen yumurtalı yemek çeşidi 16'dır (Tablo 4.1.2.18). Modernleşen dönemde klasik döneme nazaran yumurta ağırlıklı yemeklerin çeşidinin arttığı gözlemlenmektedir. Özellikle enginarlı yumurta ile omlet dikkat çekmektedir.

Tablo 4.1.2. 18. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen yumurtalılar

Yumurtalılar			
<i>Böbrekli omlet</i>	<i>Harçlı yumurta</i>	<i>Kavurmalı yumurta</i>	<i>Pastırmalı yumurta</i>
<i>Çılbır (Çılbur) yumurta</i>	<i>Ispanaklı yumurta</i>	<i>Kıymalı yumurta</i>	<i>Soğanlı yumurta</i>
<i>Dilli yumurta</i>	<i>İçli yumurta</i>	<i>Mantarlı yumurta</i>	<i>Tiritli yumurta</i>
<i>Enginarlı yumurta</i>	<i>İşkembeli yumurta</i>	<i>Omlet</i>	<i>Yumurta</i>
			Toplam 16

Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfağında 15 çeşit dolma bulunmaktadır (Tablo 4.1.2.19). Modernleşen dönemde dolma çeşitliliğinin arttığı söylenebilir. Klasik dönemde enteresan olarak karpuzdan dolma yapılyorken, modernleşen dönemde kavundan dolma yapıldığını görmekteyiz.

Tablo 4.1.2. 19. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen dolmalar

Dolmalar			
<i>Badıncan dolması</i>	<i>İç pilavlı hindi dolması</i>	<i>Trüf ve mantarlı hindi dolması</i>	<i>Vişneli yalancı dolma</i>
<i>Dolma</i>	<i>Kavun dolması</i>	<i>Trüfli tavuk dolması</i>	<i>Yaprak dolması</i>
<i>Enginar dolması</i>	<i>Midye dolması</i>	<i>Türlü dolma</i>	<i>Yufkalı hindi dolması</i>
<i>Fois gras'lı bildiricim dolması</i>	<i>Mülebbes⁷⁵ dolma</i>	<i>Uskumru dolması</i>	
			Toplam 15

Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfağında 3 çeşit bastı bulunmaktadır (Tablo 4.1.2.20).

Tablo 4.1.2. 20. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen bastılar

Bastılar		
<i>Kabak bastı</i> [Kabak kalyesi]	<i>Kabak bastısı</i> [Et ve nohut ile yapılan]	<i>Taze bamya bastısı</i>
		Toplam 3

Tava, genel olarak yağda kızartılmış yiyeceklerdir (Halıcı, 2013, s. 315). Çalışmada ele alınan kaynaklarda klasik dönem listelerinde bir kategori olarak yer almayan tavaların; modernleşen dönem Osmanlı mutfağında bulunan çeşit sayısı 9'dur (Tablo 4.1.2.21).

Tablo 4.1.2. 21. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen tavalar

Tavalar			
<i>Badıncan tavaşı</i>	<i>Enginar tavaşı</i>	<i>Hamsi balığı tava</i>	<i>Kalkan balığı tavaşı</i>
<i>Karaciğer tava</i>	<i>Karnabahar tavaşı</i>	<i>Kuru fasulya tavaşı</i>	<i>Kuşkonmaz tavaşı</i>
<i>Midye tava</i>			
			Toplam 9

Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen sebzeli yemek çeşidi 47'dir (Tablo 4.1.2.22).

⁷⁵ Kiyılmış.

Tablo 4.1.2. 22. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen sebzeler

Sebzeler			
<i>Asmakabağı fırını</i>	<i>Enginarlı fileto</i>	<i>Kuşkonmaz</i>	<i>Salçalı kereviz</i>
<i>Badıncan kayganası</i>	<i>Etli bamyası</i>	<i>Kuşkonmaz [krema salçalı], Salçalı kuşkonmaz</i>	<i>Semizotu</i>
<i>Badıncan micmeri</i>	<i>Etli enginar</i>	<i>Kuşkonmaz [Asperges sauce mousseline]</i>	<i>Şalgam</i>
<i>Bamya</i>	<i>Etli fasulye</i>	<i>Mantarlı enginar</i>	<i>Tarla balığı [Patlıcan]</i>
<i>Bamyalı ebeğümeci</i>	<i>Fasulye</i>	<i>Patata silkmesi</i>	<i>Tavuklu bamya</i>
<i>Bezelye</i>	<i>Isfanah</i>	<i>Patates ezmesi</i>	<i>Tavuklu ebeğümeci</i>
<i>Çalı fasulyesi</i>	<i>Kabak imam bayıldı</i>	<i>Patlıcan karnıyarık</i>	<i>Taze fasulye</i>
<i>Çerkez fasulyası</i>	<i>Kalender'den beyaz kuşkonmaz</i>	<i>Patlıcan mücmeri</i>	<i>Taze yer elması</i>
[fasulye üzerine boza kıvamında cevizli karışım dökülüyor]			
<i>Ekşili badıncan</i>	<i>Karnıyarık</i>	<i>Patlıcan oturtma</i>	<i>Tereyağlı Lüleburgaz fasulyesi</i>
<i>Ekşili pırasa</i>	<i>Kremalı salçalı kuşkonmaz</i>	<i>Sakız kabağı</i>	<i>Türlü</i>
<i>Enginar</i>	<i>Kumbusta</i>	<i>Salçalı bezelye</i>	<i>Yerelması</i>
<i>Enginar tereyağlı, Tereyağlı enginar</i>	<i>Kuru bakla</i>	<i>Salçalı enginar</i>	
Toplam			47

Zeytinyağı ile yapılmış veya pişirilmiş yemeklere zeytinyağlı denilmektedir (Akalin vd, 2009, s. 2232). Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfağında 9 çeşit zeytinyağlı bulunmaktadır (Tablo 4.1.2.23). Zeytinyağlı kelimesi modernleşen dönemde görülmektedir. Dolayısıyla klasik dönemde kısmen görülen zeytinyağlı yemeklerin yaygınlaşması ve zaman içerisinde de önemli bir parçası haline gelmesi bu dönem itibariyledir (Samancı, 2006b, s. 569).

Tablo 4.1.2. 23. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen zeytinyağlılar

Zeytinyağlılar			
<i>İmam bayıldı</i>	<i>Zeytinyağlı bakla içi</i>	<i>Zeytinyağlı enginar</i>	<i>Zeytinyağlı enginar dolması</i>
<i>Zeytinyağlı enginarlı bakla</i>	<i>Zeytinyağlı fasulye</i>	<i>Zeytinyağlı havuç</i>	<i>Zeytinyağlı taze fasulye</i>
<i>Zeytinyağlı, vişneli taze yaprak dolması</i>			
Toplam			9

Pilaki genellikle pilakisi yapılacak malzemenin soğan ve taze biber gibi sebzeler ile susuz veya çok az su ve zeytinyağı ile pişirilmesiyle hazırlanır (Halıcı, 2013, s. 255). Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfağında 5 çeşit pilaki bulunmaktadır (Tablo 4.1.2.24).

Tablo 4.1.2. 24. Modernleşen dönem Osmanlı mutfagında tüketilen pilakiler

Pilakiler			
<i>Balık pilaki</i>	<i>Domatis pilakisi</i>	<i>İstiridye pilakisi</i>	<i>Kuşkonmaz pilakisi</i>
<i>Patata piyazı</i>			
Toplam			5

Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfagında 9 çeşit turşu bulunmaktadır (Tablo 4.1.2.25).

Tablo 4.1.2. 25. Modernleşen dönem Osmanlı mutfagında tüketilen turşular

Turşular			
<i>Badıncan turşusu</i>	<i>Balık turşusu</i>	<i>Biber turşusu</i>	<i>Hıyar turşusu</i>
<i>Kabak turşusu</i>	<i>Sarımsak turşusu</i>	<i>Şalgam turşusu</i>	<i>Turşu-yu mahlût</i>
<i>Urus turşusu</i>			
Toplam			9

Salata çeşitli taze sebze, meyve ve otlardan yapılan ve yağ, limon, sirke gibi malzemelerle lezzetlendirilen yiyecektir. Turşular gibi yemeklerin yanında iştah açıcı olarak tüketilirler (Halıcı, 2013, s. 271). Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfagında 9 çeşit salata bulunmaktadır (Tablo 4.1.2.26).

Tablo 4.1.2. 26. Modernleşen dönem Osmanlı mutfagında tüketilen salatalar

Salatalar			
<i>Domatis salatası</i>	<i>Edip salatası</i>	<i>İstakoz salatası</i>	<i>İngiliz salatası</i>
<i>Kuşkonmaz salatası</i>	<i>Marul salatası</i>	<i>Salata Chatelaine</i>	<i>Sardalya salatası</i>
<i>Yeşil salata</i>			
Toplam			9

Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfagında 6 çeşit paluze ve muhallebili bulunmaktadır (Tablo 4.1.2.27). Klasik dönemden beri görülen tatlılardır.

Tablo 4.1.2. 27. Modernleşen dönem Osmanlı mutfagında tüketilen paluze ve muhallebiler

Paluze ve Muhallebiler			
<i>Faluzec (Pâludan)</i>	<i>Güllâc paluzesi</i>	<i>Kesme muhallebi</i>	<i>Muhallebi</i>
<i>Su muhallebisi</i>	<i>Tavuklu, bademli muhallebi</i>		
Toplam			6

Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfagında 12 çeşit helva bulunmaktadır (Tablo 4.1.2.28). Helva çeşitliliği klasik dönemdeki gibi bu dönemde de azımsanmayacak düzeydedir.

Tablo 4.1.2. 28. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen helvalar

Helvalar			
<i>Gaziler helvası</i>	<i>Helva-yı hakanî</i>	<i>Helva-yı sâbunî</i>	<i>Reşîdiyye helvası</i>
<i>Helva-yı âsûde</i>	<i>Helva-yı İshakiyye</i>	<i>Mülîki sakız helvası</i>	<i>Yağsız helva</i>
<i>Helva-yı güllâbiyye</i>	<i>Helva-yı me'muniyye</i>	<i>Özbek helvası</i>	<i>Yengem duymasın helvası</i>
Toplam			12

Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfağında 11 çeşit baklava bulunmaktadır (Tablo 4.1.2.29). Önemli günlerin özel tatlısı olan baklavaların tüketiminin klasik dönem itibariyle sürdüğü görülmektedir.

Tablo 4.1.2. 29. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen baklavalar

Baklavalar			
<i>Âdi baklava</i>	<i>Güllaç baklavası</i>	<i>Kremalı baklava</i>	<i>Pirinç baklavası</i>
<i>Baklava</i>	<i>Kavun baklavası</i>	<i>Lorlu baklava</i>	<i>Saray baklavası</i>
<i>Cendere baklava</i>	<i>Kaymak baklavası,</i> <i>Kaymaklı baklava</i>	<i>Musanna kaymak baklavası</i>	
Toplam			11

Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfağında 15 çeşit kadayıf bulunmaktadır (Tablo 4.1.2.30). Kadayıflar da klasik dönemden beri tüketilmektedir.

Tablo 4.1.2. 30. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen kadayıflar

Kadayıflar			
<i>Bademli yassı kadayıf</i>	<i>Kadayıf</i>	<i>Kaymaklı kadayıf</i>	<i>Sarmalı ekmek kadayıfı</i>
<i>Beyaz kadayıf</i>	<i>Kadayıf micmeri</i>	<i>Kuteyfe</i>	<i>Yağsız kadayıf</i>
<i>Ev kadayıfı</i>	<i>Kadayıf-Küneyfe-Yassı kadayıf</i>	<i>Micmeri tavada ev kadayıfı</i>	<i>Yufkalı kadayıf</i>
<i>Francile kadayıf</i>	<i>Kaymaklı ekmek kadayıfı</i>	<i>Saray kadayıfı</i>	
Toplam			15

Un, süt ve şeker veya tuz ile hazırlanan, ince, gevrek kurabiye türüne bisküvi; tuzlu veya tatlı küçük bisküvilere kuru pasta denilmektedir (Halıcı, 2013, 184). Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen kurabiye, kuru pasta ve bisküvi çeşidi sayısı 7'dir (Tablo 4.1.2.31). Kuru pasta ve bisküvi isimlerinin bu dönem itibariyle görülmeye başlandığı söylenebilir.

Tablo 4.1.2. 31. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen kurabiye, kuru pasta ve bisküviler

Kurabiye, Kuru Pasta ve Bisküviler			
<i>Ananaslı pisküvit</i>	<i>Badem kurabiyesi</i>	<i>Gurabiye</i>	<i>Paillettes au fromage</i> [milföy hamurundan yapılmış ince uzun peynirli, biberli bir çeşit bisküvi]
<i>Peynirli bisküvi</i>	<i>Savoyard</i> [hafif vanilyalı uzun yassı bisküvi]	<i>Tatlı kuru pasta</i>	
Toplam			7

Pasta; pandispanyanın krema, çikolata, meyve, yağlı yemiş gibi gıdalarla doldurulmuş ve kaplanmış şeklidir (Halıcı, 2013, s. 238). Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfağında 8 çeşit pasta bulunmaktadır (Tablo 4.1.2.32). Pastalar klasik dönemde yer almayan, Osmanlı toplumu için yeni bir tatlı türüdür.

Tablo 4.1.2. 32. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen pastalar

Pastalar			
<i>Ananaslı fıstıklı pasta</i>	<i>Binbir yaprak</i> [milföy pastası]	<i>Çilekli pasta</i>	<i>Meyveli pasta</i>
<i>Antep fıstıklı, dondurmalı pasta</i> [profiterol kulesi gibi bir pasta]	<i>Çikolatalı pasta</i>	<i>Küçük pastalar</i>	<i>Vanilyalı pasta</i>
Toplam			8

Dondurma; çoğunlukla şekerli sütün veya meyve sularının dondurulmasıyla hazırlanan soğuk yiyeceklerdir (Akalin vd, 2009, s. 560). Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfağında 9 çeşit dondurma bulunmaktadır (Tablo 4.1.2.33). Klasik dönemde yer almayan dondurmalar modernleşen dönem itibariyle görülür olmuştur.

Tablo 4.1.2. 33. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen dondurmalar

Dondurmalar			
<i>Anadolu dondurması</i>	<i>Çilekli dondurma</i>	<i>Dondurma</i>	<i>Dondurmalı tatlı</i>
<i>İttihad Terakki dondurması</i>	<i>Kaymaklı dondurma</i>	<i>Mandarinalı dondurma</i>	<i>Sorbe (Osmanlı usulü)</i>
<i>Yemişli dondurma</i>			
Toplam			9

Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen diğer tatlı çeşidi sayısı 68'dir (Tablo 4.1.2.34). Aşure ve zerde klasik dönem itibariyle bulunmaktadır. Özellikle çikolatalı ve kremalı tatlılar ise modernleşen dönem itibariyle görünür olmuştur.

Tablo 4.1.2. 34. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen diğer tatlılar

Diğer Tatlılar			
<i>Acı bademli krema</i>	<i>Fıstıklı pirinç unu tatlısı</i>	<i>Keşk-el fukara, Keşkülü 'l-fukara</i>	<i>Şamtatlısı</i>
<i>Ağaç çileği krem</i> [Plombière aux framboise]	<i>Gelin ödü</i>	<i>Keşkül</i>	<i>Şeftali tatlısı</i>
<i>Ananas tatlısı</i>	<i>Haşlama</i>	<i>Krema</i>	<i>Şekerleme çeşitleri</i>
<i>Ananaslı badem tatlısı</i>	<i>Hoşmeri (höşmerim)</i>	<i>Limonlu krema</i>	<i>Şekerlemeler</i>
<i>Aşure</i>	<i>Kadın göbeği</i>	<i>Mandalinalı granit</i>	<i>Tatlı lokum</i>
<i>Ayva murabbahı</i>	<i>Kahveli krema</i>	<i>Meyveli krema</i>	<i>Tavukgöğsü</i>
<i>Ayvalı puding</i>	<i>Kayısı ve fıstıklı çilek tatlısı</i>	<i>Moka tatlısı</i>	<i>Tezpişti [Krema fritta]</i>
<i>Badem heriresi</i>	<i>Kaymaklı kestane</i>	<i>Nuriyye</i>	<i>Trabzon tatlısı</i>
<i>Badem krem, Bademli krema</i>	<i>Kaymaklı keşke 'l-fukara [Güveç içerisinde, üzeri sert bir tabakayla kaplı, bir çeşit güveç pilavı]</i>	<i>Paneli elma tatlısı</i>	<i>Vacherin (vaşeren) tatlısı (nisuaz usulü) [Beze ve dondurmayla hazırlanır]</i>
<i>Bağdat tatlısı [Kuru kayısı, şeker, dövülmüş badem içi, yumurta akı ve kaymak ile yapılır]</i>	<i>Kaymaklı meyve tatlısı</i>	<i>Pelsesîn [peltesin]</i>	<i>Vanilyalı krema</i>
<i>Bavaroise tatlısı</i>	<i>Kaymaklı meyve tatlısı [Crème de fruits]</i>	<i>Peynir hoşmerimi, Telmu, Sündürme</i>	<i>Vanilyalı sufle (kayısı soslu)</i>
<i>Binbiryaprak tatlısı</i>	<i>Kaymaklı muhibban tatlısı</i>	<i>Pirinç unu peltesi</i>	<i>Vezirparmağı</i>
<i>Çeşm-i andelib tatlısı</i>	<i>Kaymaklı savarin tatlısı [mayalı hamurla yapılır, baba tatlısı görünümündedir, ortasında meyve vardır]</i>	<i>Portakal gratine</i>	<i>Yağsız vişne ekmek tatlısı</i>
<i>Çikolata tatlısı</i>	<i>Kaymaklı şarlot</i>	<i>Râhatü 'l-hulkûm</i>	<i>Yemişli elmasiye</i>
<i>Çilekli krema tatlısı</i>	<i>Kaymaklı tatlı</i>	<i>Revani</i>	<i>Yemişli keşkül</i>
<i>Dört kardeş tatlısı [Üç kardeş tatlısı]</i>	<i>Kestaneli Alman tatlısı</i>	<i>Rozita tatlısı</i>	<i>Yemişli süt tatlısı</i>
<i>Elmasiye</i>	<i>Kestaneli baba tatlısı</i>	<i>Sadrımakyan [Tavuk göğsü]</i>	<i>Zerde</i>
Toplam			68

Hoşaf, meyvelerin haşlandıktan sonra şeker, bal veya pekmez ile tatlandırılarak, kaşıkla içilecek kıvamda hazırlanmış şeklindedir. Komposto⁷⁶ ise taze meyve ve sebzeler ile hazırlanan, şeker oranı hoşaftan biraz daha fazlaca olan sulu bir tatlıdır (Halıcı, 2013, s. 119, 176). Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfağında 18 çeşit hoşaf ve komposto bulunmaktadır (Tablo 4.1.2.35).

Tablo 4.1.2. 35. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen hoşaf ve kompostolar

Hoşaf ve Kompostolar			
<i>Ali Fakih eriği hoşâbı</i>	<i>İncir hoşâbı</i>	<i>Rezaki üzümü hoşâbı</i>	<i>Taze kayısı hoşâbı</i>
<i>Amrud kurusu hoşâbı</i>	<i>Mardin eriği hoşâbı</i>	<i>Şam fıstığı hoşâbı</i>	<i>Taze kıvılcık hoşâbı</i>
<i>Anar (nar) hoşâbı</i>	<i>Mardişe eriği hoşâbı</i>	<i>Taflan (karayemiş, loher, güci kirazı) hoşâbı</i>	<i>Taze vişne hoşâbı</i>
<i>Çam fıstığı hoşâbı</i>	<i>Meyve kompostosu</i>	<i>Taze amrud hoşâbı</i>	
<i>Erik hoşâbı</i>	<i>Portakal hoşâbı</i>	<i>Taze elma hoşâbı</i>	
Toplam			18

Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfağında 5 çeşit içecek bulunmaktadır (Tablo 4.1.2.36). Ayrıca ele alınan eserlerde rastlanmamış olsa da modernleşen dönem Osmanlı mutfağında çok sayıda şerbet bulunduğu ve tüketildiği bilinmektedir.

Tablo 4.1.2. 36. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen içecekler

İçecekler			
<i>Kahve</i>	<i>Limonata</i>	<i>Madensuyu</i>	<i>Punç</i>
<i>Romanya usulü punç</i>			
Toplam			5

Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunan modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen diğer gıda çeşidi 7 tanedir (Tablo 4.1.2.37).

⁷⁶ Tugay komposto hakkında ilginç bir hikâye aktarmaktadır: “19. Yüzyıl başlarında Sultan II. Mahmud döneminde şeyhülislam olan Mekkî Efendi'nin sofrası mükemmelliğiyle meşhurmüş. Bunu duyan Sultan Mahmud, Mekkî Efendi'nin cömert bir ev sahibi ve damak tadına düşkün biri sıfatlarıyla edindiği şöhreti bizzat ölçmek istemiş. ... çeşitli ve bolmuş ki herkes hepsinden afiyetle yiyerek pek mumnun kalmış. Tatlılardan sonra da artık doymuş olan damak tadını canlandırmak için misafirlere kristal kâseler içinde vişne kompostosu ikram edilmiş. Ancak kâselerin eriyerek damlamaya başladığını gören padişah hayretler içinde kalarak bunun nasıl böyle olduğunu sormuş. Mekkî Efendi de kâselerin buzdan yapıldığını, buzun toprakta açılan çukurlarda muhafaza edilerek her gün ehil ustalar tarafından oyulup türlü desenlerle süslendiğini tevazuyla anlatmış...” (2015, s. 421, 422).

Tablo 4.1.2. 37. Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen diğer gıdalar

Diğerleri			
<i>Buz</i>	<i>İmparatoriçe usulü suri</i>	<i>Soğuk av eti ezmesi</i>	<i>Yoğurt</i>
<i>Galantin (Galantine)</i>	<i>Kavak yoğurdu</i>	<i>Sucuk</i>	
[Jöle içinde dondurulmuş soğuk yemek]			
			Toplam 7

4.2. Uygulanmış Yiyecek ve İçecekler

Bu kısımda çorbalar; tahıllar; hamurlular; et ve balık yemekleri; sebzeler; zeytinyağlılar; turşular, reçel ve içecek; tatlılar kategorileri altında klasik (K) ve modernleşen (M) dönem için seçili tariflerin çalışma kapsamında *standartlaştırılan tariflerine*, toplu malzeme *fotoğrafı* ile nihai ürün *fotoğrafına*, bir porsiyonunun analizi yapılan *enerji ve besin ögeleri değerlerine*, *Türkiye Beslenme Rehberi 2015*'nde yer alan referans değerleri (TÜBER, 2016, s.164-176) temel alınarak hesaplanan *günlük gereksinimi karşılama oranlarına* ve 31-50 yaş aralığındaki bireylere yönelik öz bir şekilde yorumlanmıştır.

Ardından konu ile ilişkili olarak olası menüler ve yorumları ile beslenme ve sağlık açıklamaları yapılmıştır.

4.2.1. Çorbalar

Çorbalar kategorisinde Paça-1 (K), Paça-2 (K), Ekmek Tarhanası (K), Un Tarhanası (K), Un Tarhanası Çorbası (K), Yumurtalı Tarhana (K), Yumurtalı Tarhana Çorbası (K), Şorba-1 Makiyan (K), Nohud-âb (K), Düğün Çorbası (M), Mercimek Çorbası (M), İşkembe Çorbası (M), Pirinç Çorbası (M) ve Kuşkonmaz Çorbası (M) şeklinde toplam 14 tarif yer almaktadır.

1. Paça-1 (Klasik Dönem)

İstanbul Saraylarına Ait Muhasebe Defterleri'nin 1469 yılı kayıtlarında adı geçen paçanın (Barkan, 1979, s. 187) *15. yüzyıl Osmanlı Mutfağı* başlıklı eserde geçen tarifi aşağıdaki şekildedir:

Paça: Toklunun paçaları temizlenir. Yıkılır ve çömleğe bırakılır. Paçaların çömleğin içinde batacağı kadar su eklenir. İki kat daha su eklenir. Üzerine yarım avuç parçalanmış nohut, gerektiği kadar tuz ile dövülmüş mastika, kuru kişniş, kimyon ve biraz dövülmüş tarçın bırakılarak ağzı kapatılır. Akşamdan sabaha kadar tandırda bekletilir. Daha sonra çıkarılarak yenir (Şirvanî, 2005, s. 92).

Eldeki bilgi üzerine standart paça çorbası tarifi ve fotoğrafları aşağıda verilmiştir:

Malzemeler	Miktar		(3 porsiyon) Açıklama
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	
Toklu ⁷⁷ paçası	2 adet	800 g	Yüzülmüş ve temizlenmiş.
Su	7,5 sb	1,5 lt	
Nohut	½ sb	88 g	Yıkanmış, ıslanarak dinlendirilmiş ve parçalanana kadar pişirilmiş.
Tuz	1 tk	5 g	
Sakız	½ tk	1 g	Toz
Kişniş tohumu	½ tk	0,5 g	
Kimyon	¼ tk	0,5 g	
Tarçın	¼ tk	0,5 g	

Hazırlanışı

1. Paçalar bir düdüklü tencere içerisine yerleştirilir.
2. Su, nohut, tuz, sakız, kişniş, kimyon ve tarçın eklenir.
3. Kapağı kapatılır, buhar çıkmaya başlayınca sibobu kapatılır ve kısık ateşte üç saat pişirilir.
4. Ilık ortamda kapağı kapalı halde beş saat dinlendirilir.
5. Ardından kemikleri ayıklanır, atılır. Geri kalanı parçalanır, karıştırılır ve tüketilir.



Paça çorbası hayvanın maddi olarak çok da değerli olmayan bir parçası olan paçanın uzun süre su ile kaynatılmasıyla elde edilmektedir. Bir porsiyonunun enerji değeri 298.2 kkal'dır ve günlük gereksinimi karşılama oranı 17 (kn) ve 14 (e)'dür. Günlük protein ihtiyacını kadınlar için %80, erkekler için ise %70 karşılamaktadır (Tablo 4.2.1). Ayrıca fosfor açısından zengin olması sebebiyle günlük gereksinimin neredeyse yarısını karşılamaktadır. Klasik dönem itibariyle Osmanlı mutfağında yer almakta ve hem halkın hem de elit kesimin sıklıkla tükettiği bilinmektedir. Günümüz beslenme uzmanlarınca da içerdiği hayvansal jelatin sebebiyle düzenli tüketimi tavsiye edilmektedir.

⁷⁷ Yeni doğmuş hayvana kuzu, bir yaşındaki haline ise *toklu* denilirdi (Samancı, 2006c, s. 193).

Tablo 4.2. 1. *Paça-1 çorbasının enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)*

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	298,2	17	14
Karbonhidrat (g)	4,9	2	2
Posa (g)	2,8	11	11
Protein (g)	55,8	80	70
Yağ (g)	5,8	11	9
A vitamini (mcg)	4,1	1	1
C vitamini (mg)	0,4	0	0
E vitamini (mg)	0,3	3	2
Tiamin (mg)	0,0	0	0
Riboflavin (mg)	0,0	0	0
B12 vitamini (mcg)	0,0	0	0
Folat (mcg)	16,8	5	5
Demir (mg)	1,0	6	9
Çinko (mg)	0,4	4	3
Kalsiyum (mg)	72,2	7	7
Fosfor (mg)	316,0	57	57

2. Paça-2 (Klasik Dönem)

Aşçıbaşı isimli eserde yer alan bir diğer paça tarifi ise aşağıdaki şekildedir:

Paça: Paçalık bir takım hazırlamalı. Takım diye bir baş dört ayağa denilir. Baş ve ayaklar ütülenmeli. Ütülenirken siyahlanan kısımlarını bir bıçak vasıtasıyla iyice kazıyıp birkaç def'alar bolca su ile yıkanmalı ve soğuk suda bir saat kaldıktan sonra bir zaman da durulmuş küllü suda kalmalı. Ba'dehu topraktan ma'mûl bir güvece koyup ağzına kadar su ilâvesiyle ağzını kapayıp akşamdan bir çokça ateş üstüne oturtmalı. Birkaç taşım kaynadıktan sonra ateşe kömür tozu döküp öylece sabaha kadar kalmalı. Veyahut ağzını sıvayıp akşamdan fırına vermeli. Hamur gibi erir. Fakat bunda dikkat edilecek nokta temizlenirken başın çenesini ayırmak ve diş aralarını ve burun deliğini ve tepesinde birkaç tane mutlak kurt bulunacağından onları da ayıkladıktan sonra tencereye koymalı. Ve kirt olmamak için evvelce tuz da atılmamalı. İşte bu veçhile piştikte yalnız başın irice çene kemikleri çıkarılıp ve sarımsak dövülüp keskin sirke ile de karıştırılarak paça tenceresine mikdâr-ı vâfi tuz ve bu mahlûtu da boca edip boşaltmalı. Güzelce bir iki def'a karıştırıldıktan kepe ile tabaklara çıkarılıp soğutulmalı. Eğer hava soğuk veya mu'tedil ise öylece tasallub eder, tabakta âdetâ titrer. Bazıları böyle soğucak ekl ederler ise de bazen de bir tabağa birkaç lokma ekmek doğranılıp ve mezkûr paça da tekrar kaynatılarak üzerine dökülür ve bir iki kaşık da sâde yakıp yarım kaşık kadar kırmızı Arnavut biberiyle karıştırdıktan sonra süzgeç ile üzerine gezdirip bahârâtı da serpilerek tenâvül edilir (Tosun, 2016, s. 76).

Malzemeler	Miktar		(8 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Kuzu veya koyun kellesi	1 adet	1500 g	Yüzülmüş ve temizlenmiş.
Kuzu veya koyun ayağı	4 adet	1600 g	Yüzülmüş ve temizlenmiş.
Kül suyu	20 sb	4 lt	
Su	12,5 sb	2,5 lt	
Sarımsak	8 diş	24 g	Dövülmüş.
Sirke	4 yk	40 g	
Tuz	2 tk	10 g	

Hazırlanışı

1. Kelle ve ayaklar üç saat kül suyunda bekletilir, yıkanır ve süzülür.
2. Düdüklü tencereye yerleştirilir, üzerine 2,5 lt su koyulur.
3. Kapağı kapatılır, ocağa koyulur ve buhar çıkmaya başladığı vakit sibobu kapatılır.
4. Dört saat kısık ateşte pişirilir.
5. Ilık ortamda altı saat kapağı kapalı şekilde dinlendirilir.
6. Kemikleri ayrılır, çöpe atılır.
7. Geri kalan kısım dövülmüş sarımsak, sirke ve tuz ile karıştırılarak tüketilir.



Paça-2 (K) 578,6 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %33 (kn) ve %27 (e)'sini karşılamaktadır. Protein ihtiyacını tamamıyla, B12 vitamini ihtiyacını ise %60 oranında karşılamaktadır (Tablo 4.2.2).

Tablo 4.2. 2. Paça-2 çorbasının enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	578,6	33	27
Karbonhidrat (g)	0,9	0	0
Posa (g)	0,1	0	0
Protein (g)	74,7	107	94
Yağ (g)	30,6	58	46
A vitamini (mcg)	1,9	0	0
C vitamini (mg)	0,4	0	0
E vitamini (mg)	0,4	4	3
Tiamin (mg)	0,3	27	25
Riboflavin (mg)	0,5	45	38
B12 vitamini (mcg)	2,4	60	60
Folat (mcg)	23,1	7	7
Demir (mg)	5,7	36	52
Çinko (mg)	6,1	60	48
Kalsiyum (mg)	52,4	5	5
Fosfor (mg)	650,0	118	118

3. Ekmek Tarhanası (Klasik Dönem)

İstanbul Saraylarına Ait Muhasebe Defterleri'nde “*Terine-i Hassa*” yanı “*Has Tarhana*” için 1469 yılında peynir ve yumurta alındığı belirtilmektedir (Barkan, 1979 s. 200). Ancak yakın tarihli tarhana tariflerine kadar uygun bir tarif bulunamamıştır. Bu sebeple yumurta ve peynir (lor) tarhanada nasıl kullanılıyor araştırması yapıldığında *Anadolu Yemekleri ve Türk Mutfağı* çalışmasında Isparta, Uluborlu'da un, süt, yoğurt, yumurta ve tuz ile yapılan bir tarhana tarifi bulunmuştur (Koşay ve Ülkücan, 2011, s. 61). Ancak 15. yüzyılda yapılan tarhananın bu usulde olup olmadığı net bir şekilde söylenemeyeceğinden ötürü alan uzmanlarıyla görüşülerek yumurta ve peynirin (lor) yer aldığı üç versiyon tarhana yapımına kanaat getirilmiştir. Bunlardan birisi ekmek tarhanası, diğeri un tarhanası ve üçüncüsü ise yumurtalı tarhana denilebilecek tarhanadır. *Melceü't-Tabbâhîn* ile *Türk Yemekleri* eserlerinde geçen ekmek tarhanasının özgün tarifi aşağıdaki şekildedir:

Tarhana Çorbası: Meşhur olan tarhanadan mamul olmayıp daha âlâ olur. Tarîk-i tabhı: Gayet has hünkârî francalayı sertçe kabuğundan ayırıp fakat içini bir kıyye miktarına yüz dirhem maktarı torba yoğurdu konulup taş dibekde çimşir el ile gereği gibi halledip bir gece terk ettikten sonra bir tencere içine vaz, badehu et suyu ile aheste ezip mutedil ateşte bir saat

miktarı piştikten sonra yine ol has ekmeklerden lokum gibi ufarak doğrayıp rugan-ı sâde içinde kızartıp üzerine koyalar. Eğer süt ve kaymaktan bulunup bir miktar da vazolunur ise daha latif olacağına şüphe yoktur (Sefercioğlu, 1985, s. 3; Kâmil, 2015, s. 62).

Malzemeler	Miktar		(4 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Kuru ekmek içi veya galeta unu	2,5 sb	250 g	
Süzme yoğurt	3 yk	45 g	
Et suyu	5,5 sb	1100 ml	
Tuz ⁷⁸	1 tk	5 g	
Süt	½ sb	80 ml	
Kaymak	1 yk	10 g	
Yumurta	1 ort b	50 g	
Tereyağı	1 yk	10 g	
Ekmek	1 dilim	40 g	Küp doğranmış.
Lor peyniri	2 yk	20 g	

Hazırlanışı

1. Ekmek ve süzme yoğurt iyice karıştırılır ve en az sekiz saat üzeri kapalı halde bekletilir.
2. Sonra tencerede et suyu ile ezilerek iyice karıştırılır.
3. Yaklaşık bir saat orta ateşte pişirilir.
4. Tuz, süt, kaymak, yumurta ve lor peyniri⁷⁹ çırpılır, çorba ile ılıştırılarak karıştırılır.
5. Kâselere pay edilir. Üzerlerine tereyağında kızartılmış ekmekler konur.



Ekmek Tarhanası (K) 371,9 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %21 (kn) ve %17 (e)'sini karşılamaktadır. A vitamini ihtiyacını fazlasıyla, protein ihtiyacını ise %22 (kn) ve %19 (e) oranında karşılamaktadır (Tablo 4.2.3).

⁷⁸ Özgün tariflerde tuz bulunmamaktadır. Ancak bu çorbanın tuzsuz olmayacağı düşünüldüğünden kullanılmıştır.

⁷⁹ Yumurta ve lor peyniri bu malzemeler tarhanada nasıl kullanılabilir sorgulaması ile dâhil edilmiş malzemelerdir.

Tablo 4.2. 3. Ekmek tarhanasının enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Ögeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	371,9	21	17
Karbonhidrat (g)	52,8	23	19
Posa (g)	4,2	17	17
Protein (g)	15,2	22	19
Yağ (g)	10,8	20	16
A vitamini (mcg)	1278,2	197	170
C vitamini (mg)	21,7	23	20
E vitamini (mg)	0,7	6	5
Tiamin (mg)	0,2	18	17
Riboflavin (mg)	0,3	27	23
B12 vitamini (mcg)	0,3	8	8
Folat (mcg)	40,4	12	12
Demir (mg)	1,3	8	12
Çinko (mg)	1,6	16	13
Kalsiyum (mg)	96,2	10	10
Fosfor (mg)	177,9	32	32

4. Un Tarhanası (Klasik Dönem)

Türkiye Halkının Kültür Kökenleri başlıklı çalışmada farklı tarhana açıklamaları yapılmakta ve “... İkincisinde unla yoğurt yoğrulduktan sonra birkaç gün mayalanmaya bırakılır. Ondan sonra yine ufak parçalar halinde güneşte kurutulur.” şeklinde sade bir un tarhanası tarifi aktarılmaktadır (Oğuz, 1976, s. 612).

Malzemeler	Miktar		(4 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Un	1 sb	110 g	Elenmiş
Süzme yoğurt	1 sb	220 g	

Hazırlanışı

1. Un ile yoğurt yoğrulur.
2. İki gün ılık ortamda (yaklaşık 25 °C’de) mayalandırılır.
3. Ufak parçalar halinde kurutulur.
4. Elekten geçirilir ve iyice kurutulup bez torba içerisinde rutubetsiz ortamda saklanır.



Un tarhanasının bir porsiyonunun değeri ve oranları Tablo 4.2.2’de aktarılmaktadır.

Tablo 4.2. 4. Un tarhanasının enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	115,3	7	5
Karbonhidrat (g)	20,8	9	7
Posa (g)	0,8	3	3
Protein (g)	3,9	6	5
Yağ (g)	1,6	3	2
A vitamini (mcg)	11,5	2	2
C vitamini (mg)	0,3	0	0
E vitamini (mg)	0,1	1	1
Tiamin (mg)	0,0	0	0
Riboflavin (mg)	0,1	9	8
B12 vitamini (mcg)	0,0	0	0
Folat (mcg)	6,3	2	2
Demir (mg)	0,2	1	2
Çinko (mg)	0,3	3	2
Kalsiyum (mg)	41,4	4	4
Fosfor (mg)	48,5	9	9

5. Un Tarhanası Çorbası (Klasik Dönem)

Malzemeler	Miktar		(2 porsiyon) Açıklama
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	
Un Tarhanası	4 yk	60 g	
Et suyu	5 sb	1 lt	
Et suyu	½ sb	100 ml	
Tuz	1 tk	5 g	
Lor peyniri	4 yk	40 g	
Yumurta	1 ort b	50 g	

Hazırlanışı

1. Uygun bir tencereye tarhana ve 5 sb et suyu koyulur.
2. Orta ısıda karıştırılarak pişirilir.
3. Bir kâse içerisinde ½ sb et suyunda tuz, lor peyniri ve yumurta karıştırılır.
4. Çorba ile ılıştırarak çorbaya eklenir.
5. Bir taşım kaynatılıp tüketilir.



Un Tarhanası Çorbası (K) 293,9 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %17 (kn) ve %14 (e)’ünü karşılamaktadır. A vitamini ihtiyacını fazlasıyla ve karbonhidrat gereksinimini %10 (kn) ve %8 (e) oranında karşılamaktadır (Tablo 4.2.5).

Tablo 4.2. 5. Un tarhanası çorbasının enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	293,9	17	14
Karbonhidrat (g)	23,9	10	8
Posa (g)	1,0	4	4
Protein (g)	18,0	26	23
Yağ (g)	14,4	27	22
A vitamini (mcg)	2512,0	386	335
C vitamini (mg)	83,6	88	76
E vitamini (mg)	0,6	5	5
Tiamin (mg)	0,1	9	8
Riboflavin (mg)	0,4	36	31
B12 vitamini (mcg)	0,5	13	13
Folat (mcg)	30,3	9	9
Demir (mg)	0,8	5	7
Çinko (mg)	1,8	18	14
Kalsiyum (mg)	76,9	8	8
Fosfor (mg)	170,8	31	31

6. Yumurtalı Tarhana (Klasik Dönem)

İlk baskısı 1961 yılında olan *Anadolu Yemekleri ve Türk Mutfağı* isimli eserde komisyon tarafınca Uluborlu, Isparta’dan derlendiği belirtilen tarhana tarifi şu şekildedir:

Tarhana: Un içerisine süt, yoğurt, yumurta, tuz konularak hamur haline getirilir. Yumruk halinde hamurlar yufka haline getirilerek birkaç saat kurutulur. Sonra elle oğularak ufalanır. Sonra kalbur deliklerinden geçirilir. Kalburdan geçenler çarşaf veya gazete kâğıtları üzerine serilerek kurutulur (Koşay ve Ülkücan, 2011, s. 61).

Malzemeler	Miktar		(15 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Un	1 sb	110 g	Elenmiş
Süt	½ sb	100 ml	
Süzme yoğurt	1 sb	220 g	
Yumurta	1 ort b	50 g	
Tuz	¼ tk	1,25 g	

Hazırlanışı

1. Un içerisine süt, yoğurt, yumurta, tuz konularak hamur haline getirilir.
2. Yufka gibi ince dökülerek sıcak ortamda (yaklaşık 35 °C) birkaç gün kurutulur.
3. Elle ufalanır.
4. Elekten geçirilir.
5. Pamuklu bez üzerine serilerek kurutulur ve pamuklu bez torbalarda saklanır.



Yumurtalı tarhananın değer ve oranları Tablo 4.2.6’da aktarılmaktadır.

Tablo 4.2. 6. Yumurtalı tarhananın enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	39,7	2	2
Karbonhidrat (g)	5,9	3	2
Posa (g)	0,2	1	1
Protein (g)	1,7	2	2
Yağ (g)	1,0	2	2
A vitamini (mcg)	14,5	2	2
C vitamini (mg)	0,1	0	0
E vitamini (mg)	0,1	1	1
Tiamin (mg)	0,0	0	0
Riboflavin (mg)	0,0	0	0
B12 vitamini (mcg)	0,1	3	3
Folat (mcg)	4,6	1	1
Demir (mg)	0,1	1	1
Çinko (mg)	0,2	2	2
Kalsiyum (mg)	21,0	2	2
Fosfor (mg)	26,3	5	5

7. Yumurtalı Tarhana Çorbası (Klasik Dönem)

Malzemeler	Miktar		(2 porsiyon) Açıklama
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	
Yumurtalı tarhana	4 yk	60 g	
Et suyu	5 sb	1 lt	
Tuz	1 tk	5 g	
Lor peyniri	4 yk	40 g	

Hazırlanışı

1. Uygun bir tencerede tarhana ve et suyu karıştırılarak orta ısıda pişirilir.
2. Tuz ve lor peyniri eklenir, karıştırılır, tüketilir.



Yumurtalı Tarhana Çorbası (K) 171,3 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %10 (kn) ve %8 (e)'sini karşılamaktadır. A vitamini gereksinimini fazlasıyla, protein gereksinimini %17 (kn) ve %15 (e); riboflavin gereksinimini ise çeyrek oranda sağlamaktadır (Tablo 4.2.7).

Tablo 4.2. 7. Yumurtalı tarhana çorbasının enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	171,3	10	8
Karbonhidrat (g)	8,4	4	3
Posa (g)	0,5	2	2
Protein (g)	11,8	17	15
Yağ (g)	10,5	20	16
A vitamini (mcg)	2224,5	342	297
C vitamini (mg)	83,3	88	76
E vitamini (mg)	0,1	1	1
Tiamin (mg)	0,1	9	8
Riboflavin (mg)	0,3	27	23
B12 vitamini (mcg)	0,1	3	3
Folat (mcg)	9,6	3	3
Demir (mg)	0,3	2	3
Çinko (mg)	1,1	11	9
Kalsiyum (mg)	42,3	4	4
Fosfor (mg)	90,1	16	16

8. Tavuk Çorbası (Klasik Dönem)

“Şorba-ı makiyan [Tavuk çorbası]” İstanbul Saraylarına Ait Muhasebe Defterleri’nde 1469 kayıtlarında geçmektedir (Barkan, 1979, s. 213). Tavuk ve diğer kümes hayvanları Osmanlı seçkinlerinin tercihleri arasında sıklıkla yer almaktadır.

Ayrıca bu hayvanların etleri kırmızı ete nazaran kolay sindirildiği ve besleyici olarak kabul gördüğü için hastalar için de kullanılırdı. Sıradan halk bu hayvanların yumurtasını kullandıkları için gündelik yemeklerinde etlerini sıklıkla kullanmıyorlardı (Samancı, 2016a, s. 57). Standartlaştırılabilir uygulama tarifi *Aile Aşçısı* isimli eserde aşağıdaki gibidir:

Tavuk çorbası: Bir miktar soğan, havuç ve bir baş kereviz alıp bir tavuk ile beraber et suyuna atarak içine biraz şeker koyunuz. Tavuğu pişirdikten sonra çıkarıp beyaz etlerini kıyıp et suyunda eziniz. Buna biraz da ekmek içini ilave ediniz. Et suyuyla püreyi süzgeçten geçirdikten sonra tekrar karıştırarak ısıtınız. Yeneceği zaman, çorbaya birçok yumurta sarısında bademi ezip salça olarak çorbanın üzerine dökünüz (Avanzade, 2015, s. 59).

Malzemeler	Miktar		(10 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Kuru soğan	1 adet	75 g	Temizlenmiş, soyulmuş ve irice doğranmış.
Havuç	1 adet	80 g	Temizlenmiş, soyulmuş ve irice doğranmış.
Kereviz	1 adet	400 g	Temizlenmiş, soyulmuş ve irice doğranmış.
Tavuk	1 adet	1,5 kg	
Et suyu	10 sb	2 lt	
Şeker	½ yk	5 g	
Ekmek içi	2 dilim	60 g	
Yumurta sarısı	2 adet	36 g	
Badem içi	½ sb	75 g	Çiğ, ağartılmış ve zarı soyulmuş.

Hazırlanışı

1. Soğan, havuç, kereviz, tavuk, et suyu ve şeker kaynatılır.
2. Tavuk piştikten sonra beyaz etleri didilip et suyunda ekmek içi ile birlikte ezilir.
3. Süzgeçten geçirilir, karıştırarak ısıtılır.
4. Yumurta sarısı ile ezilmiş badem çorba ile ılıştırarak ilave edilir. Beş dakika karıştırılır ve tüketilir.



Şorba-ı Makiyan (K) 264,9 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %15 (kn) ve %12 (e)'sini karşılamaktadır. A vitamini ihtiyacını fazlasıyla, protein ihtiyacını ise %34 (kn) ve %30 (e) oranında karşılamaktadır (Tablo 4.2.8).

Tablo 4.2. 8. Tavuk çorbasının enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	264,9	15	12
Karbonhidrat (g)	10,2	4	4
Posa (g)	2,2	9	9
Protein (g)	23,7	34	30
Yağ (g)	14,4	27	22
A vitamini (mcg)	980,5	151	131
C vitamini (mg)	3,8	4	3
E vitamini (mg)	3,1	28	24
Tiamin (mg)	0,2	18	17
Riboflavin (mg)	0,2	18	15
B12 vitamini (mcg)	0,4	10	10
Folat (mcg)	35,4	11	11
Demir (mg)	1,3	8	12
Çinko (mg)	1,7	17	13
Kalsiyum (mg)	41,8	4	4
Fosfor (mg)	234,1	43	43

9. Nohud-âb (Klasik Dönem)

Sarayda 16. yüzyılda tüketildiğini bildiğimiz nohut çorbasının (Sarı, 1982, s. 252)

Ağdiye Risalesi’nde “*nohud-âb*” ismiyle yer alan tarifi aşağıda bulunmaktadır:

Nohuddan mamûl çorbadır. Gayet latif ve ziyade mukavvidir. San’atı: Evvelâ nohudu suda nak’ idüp kısrımı izale eyledikten sonra nak’ olunan su ile tencerede tamam yumuşayınca pişip ve suyunu süzüp kefçe ile gereği gibi sahk idüp kefkirden geçirüp bâdehu tavuk suyu yahut et suyu ile tekrar itidale gelince pişüreler. Ber-minval-i muharre kısrı izale olduktan sonra nohudu kurudup ba’dehu havanda dakk idüpeledikten sonra dahi tahrir olunduğu cevvh üzre tabh olunursa olur ancak bu tavrı vakte muhtaç, evvelkisi âsân defaten olur (Efendi, 2015, s. 23).

Malzemeler	Miktar		(2 porsiyon) Açıklama
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	
Nohut	1 sb	175 g	Islanmış. Pişirilmiş ve kabuğu soyulmuş.
Tavuk suyu veya et suyu	5 sb	1 lt	
Tuz	1 tk	5 g	

Hazırlanışı

1. Nohut, tavuk suyu ile ezilene kadar iyice pişirilir.
2. Blenderdan geçirilir.
3. Tuz ile lezzetlendirilir.



Nahud-âb (K) 223,3 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %13 (kn) ve %10 (e)'unu karşılamaktadır. A vitamini ihtiyacını fazlasıyla karşılamakta; posa gereksiniminin %32'sini, fosforun ise %35'ini karşılamaktadır (Tablo 4.2.9).

Tablo 4.2. 9. Nohud-âbın enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	223,3	13	10
Karbonhidrat (g)	15,9	7	6
Posa (g)	7,9	32	32
Protein (g)	17,0	24	21
Yağ (g)	10,1	19	15
A vitamini (mcg)	2221,2	342	296
C vitamini (mg)	2,8	3	3
E vitamini (mg)	1,0	9	8
Tiamin (mg)	0,2	18	17
Riboflavin (mg)	0,3	27	23
B12 vitamini (mcg)	0,0	0	0
Folat (mcg)	55,4	17	17
Demir (mg)	2,4	15	22
Çinko (mg)	2,1	21	16
Kalsiyum (mg)	54,2	6	6
Fosfor (mg)	195,2	35	35

10. Dügün Çorbası (Modernleşen Dönem)

Modernleşen dönem kaynaklarında tariflerini bulabildiğimiz “dügün çorbası”nın (Fahriye, 1882-1883, s. 29) *Aşçıbaşı* isimli eserde yer alan tarifi aşağıda bulunmaktadır.

Dügün çorbası: Bir kıyye kadar et suyunu ateşe koyup tuzu atılarak kaynamağa başladıktan bir avuç kadar dakik-i hâssı evvelce ılık et suyu içerisinde azar azar ilâve ederek hususî yumurta çalkaklarıyla (mahrut biçiminde telden bir nev' ağaç saplı hususî çalkaktır) güzelce

iğne topuzu kadar bile düğüm kalmayacak tarzda bulamaç yapıldıktan sonra kaynayan et suyu içerisine yavaş yavaş hem boşaltılır ve hem karıştırmaya devam olunur. Ta ki mezkûr et suyu tekrar kaynamaya gelsin. (Kaynamaya gelinceye kadar karıştırılmaz ise top top düğüm olur). İki nihâyet üç dakika kaynamaya terk olundukta (bu kaynamanın esbâbı dakik kokusunun def'ine olan yardımından ibarettir) tencere ateşten indirilir. Şimdi iki limon üç yumurta bir kâseye sıkılıp kırılıp âdetâ terbiye gibi karıştırılarak mezkûr tencerenin içine dökülüp tekrar kapak kapatılır. Bir tavaya bir kaşık sâde biraz da Arnavut biberi ve az da domates peltesi ezilip yağ kızıp yandıkta bu mahlût da tencereye boşaltılır. Şu halde akdemce et suyunun söğüş olan eti kuşbaşı parçalanarak az mikdârda çorba tenceresine dökülür. Üzerinin bahârâtı da ilâve olundukta var ise kurusundan reyhan veya maydanoz yaprakları ufatılarak çorba kâseye kondukta üzerine serpilir ise pek lezzetli bir çorba olmuş olur (Tosun, 2016, s. 24, 25).

Malzemeler	Miktar		(6 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Koyun eti		500 g	Kemikli.
Su	10 sb	2 lt	
Tuz	1 tk	5 g	
Un	4 yk	24 g	Elenmiş.
Su	1 sb	200 ml	
Limon	2 adet	160 g	
Yumurta	3 adet	150 g	
Sadeyağ	1 yk	10 g	
Pul biberi	2 tk	2 g	
Domates salçası	½ yk	5 g	
Maydanoz	4 tk	4 g	Kuru.

Hazırlanışı

1. Et ve su kaynatılarak et suyu yapılır.
2. Tuz ile kaynamaya başlayınca ılıştırılmış et suyu içerisinde çırpılmış un azar azar eklenir, karıştırılır.
3. Kaynayınca ateş söndürülür, limon ve yumurta çırpılır, ılıştırılarak çorbaya karıştırılır, kapağı örtülür.
4. Sadeyağ kızdırılır, pul biberi ve domates salçası ile pişirilir, çorbaya karıştırılır.
5. Etler kuşbaşı parçalanır ve çorba ile karıştırılır.
6. Üzerine maydanoz serpilir.



Düğün Çorbası (M) 294,2 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %17 (kn) ve %14 (e)'ünü karşılamaktadır. B12 vitamininin %55'ini, çinkonun %43 (kn) ve %34 (e)'ünü, fosforun ise %39'unu sağlamaktadır (Tablo 4.2.10).

Tablo 4.2. 10. *Düğün çorbasının enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)*

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	294,2	17	14
Karbonhidrat (g)	11,0	5	4
Posa (g)	1,3	5	5
Protein (g)	19,0	27	24
Yağ (g)	18,9	36	29
A vitamini (mcg)	115,0	18	15
C vitamini (mg)	29,2	31	27
E vitamini (mg)	1,3	12	10
Tiamin (mg)	0,2	18	17
Riboflavin (mg)	0,3	27	23
B12 vitamini (mcg)	2,2	55	55
Folat (mcg)	40,7	12	12
Demir (mg)	2,3	14	21
Çinko (mg)	4,3	43	34
Kalsiyum (mg)	57,0	6	6
Fosfor (mg)	212,2	39	39

11. Mercimek Çorbası (Modernleşen Dönem)

Mercimek çorbasının tarifi *Ev Kadını* isimli eserde “*düğün çorbası*”na da gönderme yaparak aşağıdaki şekilde tarif edilmektedir. Bu tarif ile uygulanan mercimek çorbası günümüzde sıklıkla tüketilenden görüntü, lezzet ve kıvam olarak oldukça farklıdır.

Mercimek çorbası: Mercimeği yıkayıp tatlı su içinde bir gece bırakıp tatlı suyla haşlamalı; miktar-ı vafi soğanı çentip et suyunun yağı ile kavurmalı. Mercimeği, kavrulmuş soğan ile tencereye vaz ve tatlı su ile matlup etsuyunu hemen ilâve ile pişinceye kadar kaynatmalı; muahharen, tuzunu karıştırıp (33) numaradaki düğün çorbası misillü hafifçe dakik ve yumurta terbiyesi çalmalı. Kâseye vaz’ında, üzerine tarçın ile paça yağı gezdirmeli.

Düğün çorbası: Kaburganın sıkı etlerinden ufak parçalar kesüp, miktar-ı vafi su ile kaynatup, köpüğünü tamamen aldıktan ve etler ilik gibi olduktan sonra, tuzunu koymalı. Alınmış has dakikten yağsız etsuyu veya âdi su ile, bir miktar bulamaç yapup, elekten geçirüp, çorbayı karıştırarak yedirmeli ve kokusu gidinceye kadar tabhetmeli. Muahharen, matlub-ul adet yumurtayı limon ve bir miktar ılık su ile çalkayup, çorbayı karıştırarak keza yedirmeli. Fakat terbiye vaz olunup pişinceye kadar, çorba kaynamamalı ve kâseye alındıkta, üzerine düğün yahnisi yağı gezdirüp, tarçın ekmek şarttır (Fahriye, 1882-1883, s. 29, 32).

Malzemeler	Miktar		(6 porsiyon) Açıklama
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	
Yeşil mercimek	1 sb	170 g	Yıkanmış.
Su	2,5 sb	½ lt	
Kuru soğan	1 adet	75 g	Sıçandışi doğranmış.
Et suyu yağı	2 yk	20 g	
Et suyu	5 sb	1 lt	Elenmiş.
Un	1 yk	6 g	
Yumurta	1 adet	50 g	
Tarçın	1 tk	2 g	
Paça yağı	2 yk	20 g	

Hazırlanışı

1. Mercimek su ile haşlanır.
2. Soğan et suyu yağı ile kavrulur, suyuyla mercimek ve et suyu eklenir.
3. Kaynadıktan sonra tuzu ilave edilir ve karıştırılır.
4. Un ve yumurta bir kâsede çırpılır, ılıştırarak çorbaya eklenir.
5. Kâseye koyulur ve üzerine tarçın ile kızdırılmış paça yağı gezdirilir.



Mercimek Çorbası (M) 223,4 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %13 (kn) ve %10 (e)'unu karşılamaktadır. A vitamini ihtiyacının tamamını, folatın %25'ini ve fosforun %32'sini karşılamaktadır (Tablo 4.2.11).

Tablo 4.2. 11. Mercimek çorbasının enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	223,4	13	10
Karbonhidrat (g)	19,2	8	7
Posa (g)	4,0	16	16
Protein (g)	12,0	17	15
Yağ (g)	10,9	21	16
A vitamini (mcg)	782,2	120	104
C vitamini (mg)	3,0	3	3
E vitamini (mg)	0,6	5	5
Tiamin (mg)	0,2	18	17
Riboflavin (mg)	0,2	18	15
B12 vitamini (mcg)	0,2	5	5
Folat (mcg)	81,3	25	25
Demir (mg)	3,1	19	28
Çinko (mg)	1,8	18	14
Kalsiyum (mg)	55,3	6	6
Fosfor (mg)	174,4	32	32

12. İşkembe Çorbası (Modernleşen Dönem)

Evliya Çelebi'nin “*zerâfet ü kabâhat çorbası*” yani “*zerafet ve kabahat çorbası*” şeklinde tanımladığı bir çorbadır (Evliya Çelebi, 2008b, s. 525, 526). İstiklâl-i Osmanî Bayramı için verilen 30 Aralık 1913 tarihli davetin menüsünde yer alan (Toydemir, 2015, s. 8) işkembe çorbası tarifi *Aşçıbaşı*'nda şu şekilde yer almaktadır:

İşkembe çorbası: İşkembenin ne yolda temizlenip ayıklanacağını işkembe yahnisinde zikr ettiğimizden burada usûl-i tathîre ait hiçbir söz demeyeceğim. Temizlenmiş işkembeyi temiz bir tencereye koyup ateşe oturtulur. Pişecek zamanda tuzu atılır. (İşkembe hakkıyla pişinceye kadar tuz atılmaz ki tabâhatça “kirt” ta“bîr ettikleri saikaya uğramasın.) Piştikte tencereden işkembe çıkarılır. Bir kepçede işkembenin suyundan çıkardıktan sonra bir kaşık dakik-i has ile çıkarılan işkembe çorbayı pek dolgun veyahut kalın eyleyecek tarzda et tahtası üzerinde evvelâ yandan ve sonra karşılama amûden kıyılır. Ve kıyılan işkembenin büyüklüğü hemen fındık kadar olmak üzere tencereye konulur. Tavaya bir kaşık sâde (artık bu hakk mikdâra tâbidir) ve bir kahve kaşığı kırmızıbiber ilâve edilip ateşe oturtulur. Yağ yanmaya başladığı zaman da hiç olmaz ise bir kepçe kadar hazırlanmış et suyunun domates peltesi veya süzölmüş suyuyla karıştırıp yanmış yağa dökülür. Ta ki kabarsın. Tavadaki mahlût kaynadığı zaman da çorba tenceresine dökülür.

Terbiyesi dahi ber-vech-i âtidir. Bir kâseye nihâyet üç yumurta, az tuz ve keskin sirke konulup yumurta çalkağıyla köpürünceye kadar çalkandıkta henüz çorba kâseye boşalmazdan üç beş dakika evvel tencereye boşaltılıp kapak kapatılır ki çorbanın buğusuyla terbiyedeki yumurta kokusu def' olsun. Fakat boşaltırken dikkat edilecek hâl var ise o da tez tez karıştırmaktır ki terbiye top olarak çorba içinde pişmesin. Şöylece mezkûr çorbayı kâseye boşaltıp bahârâtı da serpilip tenâvül oluna, pek leziz ve nefis olur (Tosun, 2016, s. 25).

Malzemeler	Miktar		(6 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
İşkembe		1 kg	Temizlenmiş.
Su	10 sb	2 lt	
Tuz	2 tk	10 g	
Un	1 yk	6 g	
Sadeyağ	1 yk	10 g	
Kırmızı biber	1 tk	2 g	
Et suyu	1 sb	200 ml	
Domates salçası	1 yk	10 g	
Yumurta	3 adet	150 g	
Tuz	1 tk	5 g	
Sirke	2 yk	20 g	
Karabiber	1 tk	2 g	
Pul biberi	1 tk	1 g	

Hazırlanışı

1. İşkembe uygun bir tencerede su ile yaklaşık iki saat pişirilir.
2. Tuzu atılır.
3. İşkembe çıkarılır ve un serpilerek fındık büyüklüğünde küpler şeklinde doğranır, tekrar suyuna eklenir, kısık ateşte pişirmeye devam edilir.
4. Tavadada sadeyağ ile kırmızıbiber kızdırılır, et suyu ve domates salçası ile karıştırılır.
5. Çorbaya eklenir ve karıştırılır.
6. Kâsede yumurtalar, tuz ve sirke ile çırpılır, çorbaya ılıştırarak ilave edilir, karıştırılır ve kapak kapatılarak altı kapalı halde beş dakika demlendirilir.
7. Kâseye alındığında üzerine karabiber ve pul biberi serpilir.



İşkembe Çorbası (M) 238,5 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %14 (kn) ve %11 (e)'ini karşılamaktadır. Proteinin %45 (kn) ve %39 (e)'unu, demirin %26 (kn) ve %38 (e)'ini, çinkonun ise %49 (kn) ve %38 (e)'ini sağlamaktadır (Tablo 4.2.12).

Tablo 4.2. 12. İşkembe çorbasının enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	238,5	14	11
Karbonhidrat (g)	3,8	2	1
Posa (g)	0,7	3	3
Protein (g)	31,3	45	39
Yağ (g)	10,8	20	16
A vitamini (mcg)	232,9	36	31
C vitamini (mg)	10,2	11	9
E vitamini (mg)	1,1	10	8
Tiamin (mg)	0,1	9	8
Riboflavin (mg)	0,3	27	23
B12 vitamini (mcg)	0,5	13	13
Folat (mcg)	37,8	11	11
Demir (mg)	4,2	26	38
Çinko (mg)	4,9	49	38
Kalsiyum (mg)	71,8	7	7
Fosfor (mg)	204,2	37	37

13. Pirinç Çorbası (Modernleşen Dönem)

Yıldız ve Beşiktaş saray mutfaklarında pişirilen yemekler arasında 24 Haziran 1917 tarihinde tüketildiği belirtilen (Samancı, 2016c, s. 65) pirinç çorbasının *Aşçıbaşı* isimli eserde yer alan tarifi aşağıdaki şekildedir:

Pirinç çorbası-bulgur: Hâlis bir kıyve et suyu ateşte kaynama raddesine gelirken; bir tek avuç pirinci ayıklayıp ve diğer âdî kaynar suda süzgeç vasıtasıyla yıkadıktan sonra et suyu derûnuna bırakılmalı. Ta ki et suyu kaynayıp pirinçlerde açılsın. Bu kıvâma geldikte (sütlaç içerisindeki pirincin şişmesi gibi) tavaya koyup ateşte bir mikdâr yağ yandıkta (yağın yanması üzerinden cızıltısı kesilip hafifçe beyaz bir duman peydâ olmasıdır), var ise ezdikten sonra domates peltesi yok ise ezilmiş taze domatesin posası ve çekirdeklerini süzüp yalnız suyundan nihâyet iki fincan ve yarım kahve kaşığı kadar Arnavut biberi ilâvesiyle mezkûr mahlût yanmış yağa konulur. Cüz'i müddet tavada kalıp tava tencereye boşaltılır. Şimdi mikdâr-ı kifâye tuz ilâve olunarak kapak kapatılır. Ekl olunacağı zaman bir parça incerek kıyılmış taze maydanoz, mevsimi değil ise kurusu ufatılarak çorba kâseye boşaldıktan sonra üzerine serpilir. Eğer var ise biraz bahârât ve yarım da limon ilâve edilir ise her mizaca muvafık bir çorba olur. Pirinç yerine bulgur da konulur ise yine ameliyât böyledir. Yalnız bulgurun her mideye hazmî gelmeyeceğinden hafifçe pirinç ile olsa muvafık-ı hıfzu's-sıhha olmuş olur (Tosun, 2016, s. 21).

Malzemeler	Miktar		(6 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Et suyu	6,5 sb	1300 ml	
Pirinç	½ sb	90 g	Ayıklanmış ve kaynar suda yıkanmış.
Tereyağı	2 yk	20 g	
Domates salçası	1,5 yk	15 g	
Pul biberi	1 tk	1 g	
Tuz	¼ tk	1,25 g	
Maydanoz	6 yk	12 g	Yıkanmış, ayıklanmış ve sığandışi doğranmış.
Limon	½ adet	50 g	

Hazırlanışı

1. Uygun bir tencerede et suyu kaynatılır.
2. Pirinç salınır ve pişirilir.
3. Bir tavada tereyağı kızdırılır, salça kavrulur, pul biberi eklenip karıştırılır.
4. Çorbaya dökülür, tuz serpilir ve karıştırılır.
5. Kâseye koyulur üzerine maydanoz serpilir ve limon sıkılır.



Pirinç Çorbası (M) 156,6 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %9 (kn) ve %7 (e)’sini karşılamaktadır. A vitamini ihtiyacını fazlasıyla, protein ihtiyacını ise %8 (kn) ve %7 (e) oranında sağlamaktadır (Tablo 4.2.13).

Tablo 4.2. 13. *Pirinç çorbasının enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)*

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	156,6	9	7
Karbonhidrat (g)	14,7	6	5
Posa (g)	0,7	3	3
Protein (g)	5,7	8	7
Yağ (g)	8,2	15	12
A vitamini (mcg)	1015,9	156	135
C vitamini (mg)	9,5	10	9
E vitamini (mg)	0,4	4	3
Tiamin (mg)	0,0	0	0
Riboflavin (mg)	0,1	9	8
B12 vitamini (mcg)	0,0	0	0
Folat (mcg)	9,4	3	3
Demir (mg)	0,4	3	4
Çinko (mg)	0,7	7	5
Kalsiyum (mg)	15,0	2	2
Fosfor (mg)	50,1	9	9

14. Kuşkonmaz Çorbası (Modernleşen Dönem)

Aile Aşçısı isimli eserde yer alan “kuşkonmaz çorbası” tarifi aşağıda yer almaktadır. Sultan Reşat tarafından yabancı konuklar için Ocak 1918 tarihinde verilen bir davetin menüsünde kuşkonmaz çorbası yer almaktadır (Toydemir, 2015, s. 50).

Kuşkonmaz çorbası: Bezelye yahut kuşkonmazın başlarından yapılan püreye biraz da ıspanak yeşili ilave etmek suretiyle çorba ihzarı mümkündür (Avanzade, 2015, s. 60).

Malzemeler	Miktar	(5 porsiyon)	
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Kuşkonmaz	15 adet	500 g	Ayıklanmış ve yıkanmış.
Su	5 sb	1 lt	
Ispanak		200 g	
Tuz ⁸⁰	2 tk	10 g	

⁸⁰ Özgün tarifte tuz bulunmamaktadır. Ancak uygulamalar esnasında koyulması gerektiği düşünülmüştür.

Hazırlanışı

1. Kuşkonmazlar su ile haşlanır, ıspanak ilave edilerek beş dakika daha pişirilir.
2. Blenderdan geçirilerek püre yapılır.
3. Tuz ekilerek bir taşım kaynatılır.



Kuşkonmaz Çorbası (M) 36,3 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %2 (kn) ve %2 (e)'sini karşılamaktadır. Ancak A vitaminin %48 (kn) ve %41 (e)'ini, demirin ise %25 (kn) ve %36 (e)'sını karşılamaktadır (Tablo 4.2.14).

Tablo 4.2. 14. Kuşkonmaz çorbasının enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	36,3	2	2
Karbonhidrat (g)	4,8	2	2
Posa (g)	3,4	14	14
Protein (g)	3,5	5	4
Yağ (g)	0,2	0	0
A vitamini (mcg)	311,2	48	41
C vitamini (mg)	24,4	26	22
E vitamini (mg)	1,8	16	14
Tiamin (mg)	0,2	18	17
Riboflavin (mg)	0,2	18	15
B12 vitamini (mcg)	0,0	0	0
Folat (mcg)	88,8	27	27
Demir (mg)	4,0	25	36
Çinko (mg)	1,0	10	8
Kalsiyum (mg)	81,6	8	8
Fosfor (mg)	81,2	15	15

4.2.2. Tahıllılar

Tahıllılar kategorisinde Herise (K); Adi Pirinç Pilavı (Dane-i Sade) (K); Domatesli Pilav (M) ve Bulgur Pilavı (M) olarak toplam dört tarif aktarılmaktadır.

15. Herise (Klasik Dönem)

Kaynaklardan ocakta, tandırda, buğdaylı, pirinçli gibi çeşitli usullerde yapıldığı anlaşılan “herise”nin Şirvanî’nin eserinde yer alan tarifi aşağıdaki şekildedir:

Herise: Faydaları Bedeni güçlendirir, meniyi ve cinsel gücü arttırır, akciğere, göğse, sinirlere çok faydalıdır. Bunları hem yumuşak tutar hem de yüzü güzelleştirir. Yiğitlere ve sahih mizaçlılara son derece uygundur. Tarifi Etten dokuz yüz dirhem kadar alınır. Âdetine uygun şekilde doğranır ve çömleğe konur. Üzerine gerektiği kadar sıcak su eklenerek kaynatılır. Kaynadıkça köpüğü alınır. Köpüğü tamamen alındığında ve pişmeye yaklaştığında et sudan çıkarılır. Kemiklerinden, sinirlerinden ve kıkırdaklarından ayrıştırılır ve didilir. Tekrar çömleğe konulur ve üzerine altı yüz dirhem dövülmüş, kabuğu çıkmış ve iyice yıkanmış, dövülmüş semiz beyaz buğday eklenir. İlk akşamdan gece yarısına kadar ateşte pişirilir. Kepçeyle karıştırılır. Eğer içinde tavuk olsun istenirse tavuk eklem yerlerinden doğranıp parçalanır. Biraz tarçın eklenerek yemeğe konulur. Gece yarısına kadar yavaş yavaş kaynatılır. Daha sonra o kadar karıştırılır ki buğday ezilir ve çömlekte üste çıkan kaymaktan dolayı buğday veya et görülmeyecek şekle getirilir. Bu arada eğer suya ihtiyaç olursa çömleğe gerektiği kadar su eklenir ve karıştırılır. Kor üstünde sabaha kadar bekletilir. Daha sonra yine dilendiği kadar dövülerek ezilir. Tamamen piştiğinde taze kuyruk ufak ufak doğranır, kızarınca ve yağı çıkıncaya kadar kavrulur. Yağın yarısı çıktığında bu yağ çömlekteki malzemenin üzerine dökülür. Biraz karıştırılır. Üzerine iyice dövülmüş kimyon ve tarçın ekilerek indirilir, yenir. Bazıları herise piştikten sonra üzerine abkâme kor, bazıları limon suyu ekler, bazıları üzerine köfte dizerler ve sumak ekip yerler. Bunların her birinin yeri vardır. Herisenin iyisi tandırda pişendir. Ocakta pişirilenden daha lezzetli olur (Şirvanî, 2005, s. 89, 90; Mıhrî, 2016, s. 53, 54).

Malzemeler	Miktar		(20 porsiyon) Açıklama
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	
Koyun eti		944 g	Kol ve incik gibi kemikli etlerden
Su	35 sb	7 lt	
Buğday	3,5 sb	630 g	Keşkeklik, yıkanmış
Tarçın	¼ tk	0,5 g	Toz
Kuyruk yağı	1,25 sb	250 g	Temizlenmiş ve ufak doğranmış
Kimyon	½ tk	1 g	Toz
Tarçın	¼ tk	0,5 g	Toz

Hazırlanışı

1. Et üzerini geçecek kadar kaynar su ilavesiyle bir tencerede iyice pişirilir. Arada köpüğü alınır.
2. Kemiklerinden ve sinirlerinden ayrılır, bir tencereye konulur.
3. Üzerine buğday ve üzerlerini aşacak kadar su koyulur, kaynatılır.
4. Çektikçe üzerini aşacak kadar su eklenir ve döve döve karıştırılır.
5. İyice pişip buğday tamamen eriyip, etler lif lif kaybolunca $\frac{1}{4}$ tatlı kaşığı tarçın ekilir.
6. Bir tavada kuyruk yağı tamamen kızarana kadar kavrulur. Çıkan yağı heriseye eklenir, karıştırılır.
7. Üzerine kimyon ve tarçın serpilerek yenilir.⁸¹



Herise (K) 244,0 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %14 (kn) ve %11 (e)'ini karşılamaktadır. B12 ihtiyacının %30'unu, çinkonun %28 (kn) ve %22 (e)'sini, fosforun ise %36'sını sağlamaktadır (Tablo 4.2.15).

Tablo 4.2. 15. Herisenin enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	244,0	14	11
Karbonhidrat (g)	18,9	8	7
Posa (g)	4,2	17	17
Protein (g)	13,9	20	17
Yağ (g)	12,5	24	19
A vitamini (mcg)	1,0	0	0
C vitamini (mg)	0,0	0	0
E vitamini (mg)	0,5	5	4
Tiamin (mg)	0,2	18	17
Riboflavin (mg)	0,1	9	8
B12 vitamini (mcg)	1,2	30	30
Folat (mcg)	38,2	12	12
Demir (mg)	1,9	12	17
Çinko (mg)	2,8	28	22
Kalsiyum (mg)	43,1	4	4
Fosfor (mg)	198,9	36	36

⁸¹ Özgün metinde tuz bulunmamaktadır. Ancak denemeler neticesinde olması gerektiği kanaatine varılmıştır.

16. Adi Pirinç Pilavı (Klasik Dönem)

Kaynaklarda “*dâne*” olarak geçen pirinç pilavının 1539 yılındaki Sultan Bayezid ve Sultan Cihangir sünnet düğünü için Hazret-i Ebî Eyyub Ensârî’de, Sultan Muhammed İmareti’nde, Sultan Bâyezîd İmareti’nde, Sultan Selim İmareti’nde, Mahmud Paşa İmareti’nde, Ali Paşa İmareti’nde, Murad Paşa İmareti’nde, Et Meydanı’nda, Yeniçeriler ziyafetinde, Siyahi oğlanları-silihdârlar-ulufeciler ve gurebâlar ziyafetinde, Ahûr halkı-topçılar-ehli hiref ziyafetlerinde, Ulema ziyafetleri ve Paşalar-ağalar-begler ziyafetlerinde bulunduğunu öğrenmekteyiz (Tezcan, 1998, s. 9, 11, 13, 17). Son dönem Osmanlı yaşamını samimi bir dille aktaran Karay “*Memleket Yazıları*”nda (2014, s. 269) “*Asırlardan, nesillerden beri nimetiyle, kalorisi, karın tokluğu ve ağız tadı ile yaşadığımız o güzel gıda, baş gıdamız hakkında bir Pilâvname yazamadığımıza yazık!*” şeklinde bir ifadeyle pilavın Osmanlı kültüründeki yerine dikkat çekmektedir. “*Adi pirinç pilavı*”nın *Yeni Usûl Yemek Kitabı*’nda yer alan tarifi aşağıda bulunmaktadır:

Adi pirinç pilavı: İki ölçü su kaynatıp bir ölçü pirinci koymalı, suyunu çekip bir kıyye pirince yüz dirhem yağ yakıp üzerine döküp kapamalı (Mihri, 2016, s. 65).

Malzemeler	Miktar		(2 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Su	2 sb	400 ml	
Pirinç	1 sb	180 g	Yıkanmış ve süzölmüş.
Tereyağı	5 yk	50 g	
Tuz	1 tk	5 g	

Hazırlanışı

1. Su uygun bir tencerede kaynatılır.
2. Pirinç salınır, yaklaşık sekiz dakika sonra suyunu çektiği vakit tereyağı kızdırılıp üzerine gezdirilir, kapağı kapatılır.
3. Beş dakika sonra tuz serpilir ve alt üst harmanlanır.



Adi Pirinç Pilavı (Dane-i Sade) (K) 501,3 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %29 (kn) ve %23 (e)’ünü karşılamaktadır. A vitamininin %25 (kn) ve %22 (e)’sini, fosforun ise %19’unu sağlamaktadır (Tablo 4.2.16).

Tablo 4.2. 16. *Adi pirinç pilavının enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)*

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	501,3	29	23
Karbonhidrat (g)	70,1	31	25
Posa (g)	1,9	8	8
Protein (g)	6,8	10	9
Yağ (g)	21,4	40	32
A vitamini (mcg)	163,3	25	22
C vitamini (mg)	0,1	0	0
E vitamini (mg)	0,6	5	5
Tiamin (mg)	0,1	9	8
Riboflavin (mg)	0,0	0	0
B12 vitamini (mcg)	0,0	0	0
Folat (mcg)	9,9	3	3
Demir (mg)	0,8	5	7
Çinko (mg)	1,4	14	11
Kalsiyum (mg)	22,6	2	2
Fosfor (mg)	104,3	19	19

17. Domatesli Pilav (Modernleşen Dönem)

Yüzyıllardır farklı örnekleri Osmanlı mutfağında yer alan pilavın domatesin kültüre dâhil olması ile modernleşen dönemde yeni olarak kabul gören şekli “*domatesli pilav*”dır. Bu pilavın 1900’lerde Hereke’de köşkte bir ziyafette ve 13 Kasım 1917 tarihindeki bir ziyafette sunulduğu bilinmektedir (Toydemir, 2015, s. 52; Demirel, 2007, s. 76). Tarifi *Aşçıbaşı*’nda aşağıdaki gibi yer almaktadır:

Domatesli Pilav: Mikdâr-ı kâfi et suyuna üç beş tane kırmızıcılarından küçük domates doğrayıp mikdâr-ı vâfi tuz ilâvesiyle bir iki taşım kaynadıkta mikdâre göre pirinci salınır. Tamamıyla suyunu çektikte üzerine yanmış sâde haşlanarak bir çeyrek sonra tabağa boşaltılıp tenâvül oluna. Üzerinin karabiberi de unutulmamalıdır. Fakat bu türlü domatesli pilâvda domateslerin kabuğu kıvrık bir hâlde gözükeceğinden oldukça letâfetini bozar. Şu halde domatesleri sıkıp çekirdeğini ve posasını süzüp öylece et suyuna ilâve olursa bu usûl hepsinden güzel ve nefis olur. Limuharririhi: Bu usulün herhâlde ihtiyâr olunmasını arzu edenlerdenim. Ez her cihet renk ve lezzet vereceğinden domates olduğu da fark edilmez (Tosun, 2016, s. 136).

Malzemeler	Miktar	Birim Ölçü	(2 porsiyon)
	Pratik Ölçü		Açıklama
Et suyu	2 sb	400 ml	
Domates	2 adet	240 g	Kabukları soyulmuş, çekirdekleri çıkarılmış ve küp küp doğranmış.
Tuz	1 tk	5 g	
Pirinç	1 sb	180 g	Yıkanmış ve süzölmüş.
Sadeyağ	5 yk	50 g	
Karabiberi	1 tk	2 g	

Hazırlanışı

1. Et suyu, domates ve tuz ile birlikte kaynatılır.
2. Pirinç salınır ve kapak kapatılarak kısık ateşte sekiz, on dakika pişirilir.
3. Tamamıyla suyunu çekince, üzerine kızgın sadeyağ gezdirilir, alt üst edilir ve yine kapağı örtölerek kenarda 15 dakika demlenir.
4. Üzerine karabiber ekilerek tüketilir.



Domatesli Pilav (M) 556,3 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %32 (kn) ve %26 (e)'sını karşılamaktadır. A vitamini ihtiyacının tamamını, C vitamininin %29 (kn) ve %25 (e)'ini ve fosforun %30'unu karşılamaktadır (Tablo 4.2.17).

Tablo 4.2. 17. Domatesli pilavın enerji ve bazı besin öğeleri değeri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	556,3	32	26
Karbonhidrat (g)	74,9	33	26
Posa (g)	2,6	10	10
Protein (g)	10,0	14	13
Yağ (g)	23,8	45	36
A vitamini (mcg)	786,5	121	105
C vitamini (mg)	27,5	29	25
E vitamini (mg)	1,5	14	12
Tiamin (mg)	0,1	9	8
Riboflavin (mg)	0,1	9	8
B12 vitamini (mcg)	0,0	0	0
Folat (mcg)	70,9	21	21
Demir (mg)	1,4	9	13
Çinko (mg)	1,0	10	8
Kalsiyum (mg)	44,7	5	5
Fosfor (mg)	164,3	30	30

18. Bulgur Pilavı (Modernleşen Dönem)

Yeni Usûl Yemek Kitabı isimli eserde yer alan bulgur pilavı tarifi aşağıda yer almaktadır. Yıldız ve Beşiktaş saray mutfaklarında pişirilen yemekler arasında 28 Temmuz 1917 tarihinde bu pilav da bulunmaktadır (Samancı, 2016c, s. 65).

Bulgur pilavı: Yağlı eti kuşbaşı doğrayıp ve çentilmiş soğan ile kavurup; suyunu, tuz ve biberini ilave ile kaynatmalı. Etler yumuşayınca bulguru salmalı. Bulgur ilik gibi pişip ve su çekilince yağ ve matlup ise (istenirse) tereyağını haşlamalı ve kaideten ateş üzerinde durdurmalı ve suda haşlanmış yumuşamış nohut ilave etmeli. Mamafih bulgur kırık ise yalnız et veya tavuk suyuyla pişirip yağını haşlamak lazımdır. Çünkü bunun taneleri süt gibi olduğu malumdur (Mihri, 2016, s. 66, 67).

Malzemeler	Miktar		(4 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Koyun eti		250 g	Kuşbaşı doğranmış.
Kuru soğan	2 ort. b.	150 g	Sıçandişi doğranmış.
Su	5 sb	1 lt	
Tuz	1 tk	5 g	
Karabiber	½ tk	1 g	
İri bulgur	1,5 sb	270 g	
Tereyağı	3 yk	30 g	
Nohut	½ sb	88 g	Temizlenmiş, yıkınmış, ıslatılarak bekletilmiş, pişirilmiş ve kabukları soyulmuş.

Hazırlanışı

1. Koyun eti, soğan ile kavrulur.
2. Su, tuz ve karabiber eklenir, kaynatılır.
3. Bulgur salınır, kısık ateşte suyunu çekmesi beklenir.
4. Tereyağı kızdırılır üzerine gezdirilir, nohut eklenir ve karıştırılır.



Bulgur Pilavı (M) 457,8 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %26 (kn) ve %21 (e)'ini karşılamaktadır. B12 ihtiyacının %40'ını, çinkonun %50 (kn) ve % 40 (e)'ini, fosforun ise %68'ini sağlamaktadır (Tablo 4.2.18).

Tablo 4.2. 18. *Bulgur pilavının enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)*

Enerji ve Besin Ögeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	457,8	26	21
Karbonhidrat (g)	53,7	24	19
Posa (g)	9,8	39	39
Protein (g)	19,4	28	24
Yağ (g)	18,1	34	27
A vitamini (mcg)	52,3	8	7
C vitamini (mg)	2,9	3	3
E vitamini (mg)	0,9	8	7
Tiamin (mg)	0,3	27	25
Riboflavin (mg)	0,2	18	15
B12 vitamini (mcg)	1,6	40	40
Folat (mcg)	50,1	15	15
Demir (mg)	5,0	31	45
Çinko (mg)	5,1	50	40
Kalsiyum (mg)	73,0	7	7
Fosfor (mg)	376,7	68	68

4.2.3. Hamurlular

Hamurlular kategorisinde Mantı (K); Tirid (K) ve Puf Böreği (M) olarak üç tarif yer almaktadır.

19. Mantı (Klasik Dönem)

İstanbul Saraylarına Ait Muhasebe Defterleri’nde 1469 tarihinde (Matbah-ı Âmire) “*Mantı-i Hassa*”ın geçmesi sarayda mantı tüketiminin çok erken dönemlere indiğini göstermektedir (Barkan, 1979, s. 187). Çalışmada ele alınan kaynaklarda bulunabilen en eski uygulanabilir mantı tarifi, aşağıda yer alan Şirvanî’nin eserindekidir.

Mantı: Börek, tutmaç yufkasından biraz büyük olmak üzere kesilir. Taze erkek koyun budundan ince kıyma kıyılır, tuz eklenir. Bir miktar kabuğu çıkmış nohut ile yeterli miktarda tarçın katılır. Kıyma sirkeyle yoğrulur, sıkılır, sirke alınır. Yufkanın içine önceden dövülmüş olan nohut ve kıymadan bir miktar konur, ağzı açık olacak şekilde dürülür. Tepsinin içine bir iki kaşık yağ dökülür, hazırlanan malzeme birer birer tepsiye dizilir. Bundan iki üç tepsi kadar hazırlanır. Geniş bir kazanın içine bir tas su konulur, hareket etmemesi için tas da suyla doldurulur, tepsiler tasın üzerine yerleştirilir, suyun taşıp tepsiye girmemesine dikkat edilir. Buharın yemeği bozması için üstüne bir tepsi daha kapatılır. Kazanın üstü örtülür, yavaş

yavaş kaynatılır. Yemek öğleden akşama kadar ancak pişer. Bu arada su tükendikçe yeniden eklenir. Yemek tamamen pişince sarımsaklı süzölmüş yoğurt katılır, dövölmüş sumak ekilir, yenir (Şirvanî, 2005, s. 124, 125).

Malzemeler	Miktar		(4 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Un	1,5 sb	165 g	Elenmiş.
Tuz	1 tk	5 g	
Yumurta	1 adet	50 g	
Su	Yeterince		
Koyun kıyması		150 g	
Tuz	1 tk	5 g	
Nohut	½ sb	88 g	Haşlanmış, kabukları soyulmuş ve püre haline getirilmiş.
Tarçın	¼ tk	0,5 g	Toz.
Üzüm sirkesi	¼ sb	50 g	
Sadeyağ	1 yk	10 g	
Süzme yoğurt	1 sb	220 g	
Sarımsak	3 diş	9 g	
Sumak	1 tk	2 g	

Hazırlanışı

1. Un, tuz, yumurta ve su ile kulak memesi yumuşaklığında hamur yoğrulur. Yarım saat üzeri örtöülü halde dinlendirilir.
2. Yufka şeklinde açılır, yaklaşık 1x2 cm.lik dikdörtgenler şeklinde kesilir.
3. Kıyma, tuz, nohut ve sirke iyice yoğrulur.
4. Kesilen hamurların ortasına parçalar halinde yerleştirilir. Ağzı açık olacak şekilde kenarlarından yukarıya tutturulur.
5. Elek yağlanır, üzerine mantılar muntazamca yerleştirilir.
6. Tencerenin bir kısmına su koyulur ve kaynatılır. Üzerine mantı dizilmiş elek yerleştirilir, kapak kapatılır.
7. Kısık ateşte yavaş yavaş, yaklaşık 45 dk pişirilir.
8. Tabağa yerleştirilir. Üzerine sarımsaklı yoğurt dökölür ve sumak serpilir.



Hamurlular kategorisinde Mantı (K) 322,4 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %19 (kn) ve %15 (e)'ini karşılamaktadır. B12 ihtiyacının %30'unu, proteinin %22 (kn) ve %19 (e)'unu, fosforun ise %34'ünü karşılamaktadır (Tablo 4.2.19).

Tablo 4.2. 19. *Mantının enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)*

Enerji ve Besin Ögeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	322,4	19	15
Karbonhidrat (g)	35,8	16	13
Posa (g)	3,5	14	14
Protein (g)	15,2	22	19
Yağ (g)	12,8	24	19
A vitamini (mcg)	73,9	11	10
C vitamini (mg)	0,8	1	1
E vitamini (mg)	0,7	6	5
Tiamin (mg)	0,1	9	8
Riboflavin (mg)	0,2	18	15
B12 vitamini (mcg)	1,2	30	30
Folat (mcg)	37,4	11	11
Demir (mg)	2,2	14	20
Çinko (mg)	2,4	24	19
Kalsiyum (mg)	91,2	9	9
Fosfor (mg)	188,4	34	34

20. Tirit (Klasik Dönem)

Topkapı Sarayı’nda 16. yüzyılda tüketildiği bilgisine sahip olduğumuz “*tirid*”in (Sarı, 1982, s. 253) *Aile Aşçısı* isimli eserde “*tirit*” başlığıyla yer alan tarifi aşağıda bulunmaktadır:

Tirit: Ekmegi ince dilimlere ayırdıktan sonra bu dilimlerin her iki tarafını kızartarak küçük toprak güveçlere koymalı ve et suyuyla ıslatmalı. Et suyu çekilinceye kadar pişirmeli. Sonra tekrar güveci et suyuyla imla ederek ekmekleri çevirip iyice pişirmeli. Bu suretle lezzetli bir tirit yapmış olursunuz (Avanzade, 2015, s. 58).

Malzemeler	Miktar		(1 porsiyon) Açıklama
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	

Ekmek	2 dilim	60 g	
Et suyu	1 sb	200 ml	

Hazırlanışı

1. Ekmeklerin iki tarafı da kızartılır.
2. Güvece koyulur ve et suyunun bir kısmı ile ıslanır.
3. Et suyunu çekene kadar pişirilir.
4. Ekmekler çevrilir, et suyunun geri kalanı koyulur ve pişirilir.



Tirit (K) 167,7 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %10 (kn) ve %8 (e)'ini karşılamaktadır. Ancak A vitamini ihtiyacını fazlasıyla, proteinin ise %10 (kn) ve %9 (e)'unu sağlamaktadır (Tablo 4.2.20).

Tablo 4.2. 20. Tiritin enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	167,7	10	8
Karbonhidrat (g)	26,0	11	9
Posa (g)	1,7	7	7
Protein (g)	7,3	10	9
Yağ (g)	4,0	8	6
A vitamini (mcg)	884,0	136	118
C vitamini (mg)	0,8	1	1
E vitamini (mg)	0,1	1	1
Tiamin (mg)	0,1	9	8
Riboflavin (mg)	0,1	9	8
B12 vitamini (mcg)	0,0	0	0
Folat (mcg)	26,0	8	8
Demir (mg)	0,7	4	6
Çinko (mg)	0,9	9	7
Kalsiyum (mg)	15,0	2	2
Fosfor (mg)	76,0	14	14

21. Puf Böreği (Modernleşen Dönem)

Puf böreğinin tarifi *Ev Kadını* isimli eserde aşağıdaki şekilde tarif edilmektedir. Hamurunda küllü su kullanıldığı için farklı bir gevreklik kazanmaktadır.

Puf böreği: Elekten geçmiş miktar-ı vafi dakik-i hassın ortasını açup bir miktar tuz, bir iki yumurta ve cüz'i küllü su, rugan-ı sade ve âdi su vaz ile güzelce yoğurmalı ve hamur tahtasına dakik serperek bir iki kalın yufka açup ve yağlayup katlamalı, yine açup ve yağlayup katlamalı ve yine açup ve yağlayup katlamalı hülâsa-i kelim, bu suretle 5-6 defa açup katladıktan sonra tekrar açmalı. Herhangi iç matlup ise, nısfına parça parça koyup, diğerini dahi üzerine kapayup; gerek nısıf ay ve gerek müdevver ve gerek nısf-ı beyzi ve sair matlup olan şekilde sahan ile kesmeli. Alevli ateşte ve tavada, kızdırılmış rugan-ı sadeye üçer beşer atup, tavayı silkerek iki taraflı, nar gibi kızartmalı ve kevgirli kepçe ile çıkarup kevgire yığarak yağını çıkarmalı. Ve muahharen, tabağa istif edüp, sıcak sıcak tenavül etmeli (Fahriye, 1882-1883, s. 99).

Malzemeler	Miktar		(5 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Un	2 sb	220 g	Elenmiş.
Tuz	1 tk	5 g	
Yumurta	1 adet	50 g	
Küllü su	2 yk	20 g	
Sadeyağ	2 yk	20 g	
Su	½ sb	100 ml	
Sadeyağ	½ sb	100 g	
Lor	2 sb	200 g	
Sadeyağ	2 sb	400 g	

Hazırlanışı

1. Unun ortası açılır, tuz, yumurta, küllü su, sadeyağ ve su ile yoğrulur.
2. Hamur iki yufka şeklinde açılır, yağlanır, katlanır, buzdolabında 10 dakika dinlendirilir.
3. Bu usulde beş altı kez tekrar yapılır.
4. Açılır istenilen şekilde kesilir ve içine yeterli miktarda lor koyulur, kapatılır.
5. Kızgın sadeyağda tavayı silkerek, iki tarafı kızartılır ve süzgece çıkarılır.



Puf Böreği (M) 392,6 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %23 (kn) ve %18 (e)'ini karşılamaktadır. A vitamininin %35 (kn) ve %30 (e)'unu, fosforun ise %25'ini karşılamaktadır (Tablo 4.2.21).

Tablo 4.2. 21. *Puf böreğinin enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)*

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	392,6	23	18
Karbonhidrat (g)	32,9	14	12
Posa (g)	1,8	7	7
Protein (g)	11,3	16	14
Yağ (g)	24,0	45	36
A vitamini (mcg)	225,6	35	30
C vitamini (mg)	0,1	0	0
E vitamini (mg)	0,8	7	6
Tiamin (mg)	0,0	0	0
Riboflavin (mg)	0,1	9	8
B12 vitamini (mcg)	0,2	5	5
Folat (mcg)	11,7	4	4
Demir (mg)	1,0	6	9
Çinko (mg)	0,7	7	5
Kalsiyum (mg)	48,5	5	5
Fosfor (mg)	138,0	25	25

4.2.4. Et ve balık yemekleri

Et ve balık yemekleri kategorisinde bulunanlar Mutancana (K); Zırbaç Aşı (K); Tuffahiye (K); Rummaniye (K); Ayva Kalyesi (K); Reşîdiyye (K); Kabuniye (K); Hamsi Pilaki (K); Muhzır Kebabı (M); Lüfer Balığı Külbastısı (M); Soğanlı Yumurta (M); Badıncanlı Bildırcın Kebabı (M); Yoğurtlu Kebab (M); Hamsi Balığı Tava (M); Hamsi Terbiyesi (M); Hindi Köftesi (M); Koyun Etinden Tas Kebabı (M); Uskumru Balığı Dolması (M) ve Patatesli Tencere Kapaması (M) olarak toplam 19 tanedir.

22. Mutancana (Klasik Dönem)

İstanbul Saraylarına Ait Muhasebe Defterleri'nde 1469 yılı kayıtlarında (Matbah-ı Âmire) “*metancana (mutancana)*” geçmektedir (Barkan, 1979, s. 190). Bu tarihe yakın uygulanabilir tarif aşağıdaki gibidir:

Mutancana: Bir okka semiz koyun eti suda pişirildikten sonra çıkarılıp biraz bal ve yağla kavrulur. Önceden kalan etin suyuna bolca kıyılmış soğan, biraz razakı kızıl üzüm, kaplani kayısı, kara arslani erik konur, pişmeye yaklaşınca biraz bal katılır. Tatlıca olması sağlanır. Biraz badem veya ceviz içi saçılır, pişince biraz da sirke eklenir. Çok tatlı ya da ekşi olmamasına dikkat edilir (Şirvanî, 2005, s. 130).

Malzemeler	Miktar	Birim Ölçü	(4 porsiyon)
Koyun eti		600 g	Açıklama
Su	Üzerini geçecek kadar.		Kuşbaşı.
Bal	1 yk	10 g	
Tereyağı	2 yk	20 g	
Kuru soğan	2 ort b	150 g	
Kızıl üzüm	¼ sb	40 g	Kuru.
Kayısı	¼ sb	40 g	Kuru.
Kara erik	¼ sb	40 g	Kuru.
Bal	1 tk	10 g	
Üzüm sirkesi	1 yk	10 g	
Badem	3 yk	30 g	Ağartılmış ve kabukları soyulmuş.

Hazırlanışı

1. Et suda haşlanır.
2. Bal ve tereyağı ile kavrulur.
3. Önceden kalan etin suyu ilave edilir. Soğan, kara üzüm, kayısı, erik koyulur ve kapağı örtülerek pişirilir.
4. Bal ve badem katılır, beş dakika kısık ateşte tutulur.
5. Tamamen pişince sirke eklenir.



Mutancana (K) 608,2 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %35 (kn) ve %28 (e)'ini karşılamaktadır. B12 gereksiniminin neredeyse tamamını, çinkonun %69 (kn) ve %55 (e)'ini, fosforun %66'sını ve A vitamininin tamamını sağlamaktadır (Tablo 4.2.22).

Tablo 4.2. 22. Mutancananın enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	608,2	35	28
Karbonhidrat (g)	28,4	12	10
Posa (g)	7,1	28	28
Protein (g)	31,6	45	40
Yağ (g)	40,4	76	61
A vitamini (mcg)	807,5	124	108
C vitamini (mg)	10,4	11	9
E vitamini (mg)	5,3	48	41
Tiamin (mg)	0,3	27	25
Riboflavin (mg)	0,4	36	31
B12 vitamini (mcg)	3,9	98	98
Folat (mcg)	57,6	17	17
Demir (mg)	4,0	25	36
Çinko (mg)	7,0	69	55
Kalsiyum (mg)	91,9	9	9
Fosfor (mg)	362,9	66	66

23. Zırbaç Aşı (Klasik Dönem)

Klasik dönem için önemli görülen et yemeklerinden bir tanesi olan “zırbaç aşı”nın Şirvanî’nin eserinde yer alan tarifi şu şekildedir:

Zırbaç aşı: Faydaları Sıcak mizaçlılara, midesi ağrıyanlara, iştahı kapalı olanlara, midelerinin dibinde veya ciğerlerinde tutukluk ve ağrısı olanlara, ciğerdeki herhangi bir rahatsızlıktan dolayı meydana gelen hâlsizliklere, siroz hastalarına, sarılık hastalığı ile dalak rahatsızlığı olanlara sıtmaları hafiflediğinde ve canları yemek istediğinde son derece faydalı yemektir. Tarifi Et ufak doğranır, biraz tuz eklenerek çömleğe bırakılır. Üzerine gerektiği kadar su, ikiye ayrılmış ve biraz dövülmüş tarçın eklenerek kaynatılır, köpüğü alınır. Sonra otuz altı dirhem ak şeker, yüz elli dirhem keskin sirke ile ezilir, süzülür ve çömlekteki malzemeye eklenir. Buna ilaveten on iki dirhem dövülmüş badem de su ve sirkeyle ezilerek çömleğe konur. Bir dirhem biber, bir dirhem kişniş, bir dirhem mastika da dövülüp elendikten sonra yemeğe katılır. Biraz safran eklenerek malzeme renklendirilir. Etler tamamen pişinceye kadar kaynatılır. Piştikten sonra üzerine yarım avuç kabuğu çıkmış, ikiye ayrılmış tatlı badem eklenir. Üzerine gül suyu serpilir. Kıvama gelinceye kadar kor üstünde bekletilir, sonra indirilir, yenir. Eğer istenirse içine tavuk da konabilir. Semiz tavuk alınır, eklemlerinden parça parça ayrılır, köpüğü alındıktan sonra, sıcak su ile yıkanır, etle pişebilmesi için çömleğe bırakılır (Şirvanî, 2005, s. 57, 58).

Malzemeler	Miktar		(3 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Koyun eti		500 g	Kuşbaşı.
Tuz	1 tk	5 g	
Su	Üzerini geçecek kadar.		Kaynar.
Tarçın	1 adet	8 g	Çubuk.
Şeker	½ yk	5 g	
Üzüm sirkesi	2 yk	20 g	
Badem içi	1 adet	2 g	Çiğ, ağartılmış ve zarı soyulmuş.
Su	½ sb	100 ml	
Üzüm sirkesi	¼ tk		
Karabiber	1/8 yk	1,25 g	
Kişiş tohumu	¼ tk	0,5 g	Dövülmüş.
Damla sakızı	½ tk	1	Dövülmüş.
Safran		0.2 g	
Badem içi	1 yk	10 g	Çiğ, ağartılmış, zarı soyulmuş ve ikiye ayrılmış.
Gül suyu	1/8 yk	1,25 g	

Hazırlanışı

1. Et, tuz ve su kaynatılır. Tarçın eklenir ve arada sırada köpüğü alınarak pişirilir.
2. Şeker ve sirke karıştırılır, eklenir.
3. Badem, su ve sirke ezilir, eklenir.
4. Karabiber, kişiş ve sakız eklenir.
5. Safran serpilir.
6. Badem saçılır.
7. Gül suyu serpilir.
8. Kısık ateşte yarım saat pişirilir. Kapağı kapalı şekilde demlendirilir.



Zırbaç Aşı (K) 425,3 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %24 (kn) ve %20 (e)'sini karşılamaktadır. B12 ihtiyacının tamamını, çinkonun %71 (kn) ve %56 (e)'sini, proteinin %44 (kn) ve %38 (e)'ini, fosforun ise %56'sını karşılamaktadır (Tablo 4.2.23).

Tablo 4.2. 23. Zırbaç aşının enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	425,3	24	20
Karbonhidrat (g)	2,8	1	1
Posa (g)	1,2	5	5
Protein (g)	30,5	44	38
Yağ (g)	32,6	62	49
A vitamini (mcg)	2,0	0	0
C vitamini (mg)	0,1	0	0
E vitamini (mg)	2,3	21	18
Tiamin (mg)	0,2	18	17
Riboflavin (mg)	0,4	36	31
B12 vitamini (mcg)	4,3	108	108
Folat (mcg)	36,6	11	11
Demir (mg)	3,3	21	30
Çinko (mg)	7,2	71	56
Kalsiyum (mg)	65,2	7	7
Fosfor (mg)	306,6	56	56

24. Tuffahiye (Klasik Dönem)

Klasik dönem için önemli görülen bir et yemeği “tuffahiye”nin Şirvanî’nin eserinde yer alan tarifi aşağıdaki gibidir:

Tuffahiye: Faydaları Kalbi ve mideyi kuvvetlendirir, kolay sindirilir, bulantıyı önler, melankoli sahiplerine ve kalp sıkışması olanlara son derece iyi gelen bir yemektir. Tarifi Et uzunlamasına erişte gibi kesilir, çömleğe bırakılır. Biraz tuz, kuru kişniş ve gerektiği kadar sıcak su eklenerek kaynatılır. Kaynadıkça köpüğü alınır. Köpüğü alındıktan sonra çömleğe biraz yaş kişniş, iki üç baş ufak doğranmış soğan, biraz dövülmüş ve elenmiş tarçın, biber, mastika, zencefil ve nane konur, kaynatılır. Pişmeye yaklaşıncaya bir tane ekşi elma alınır, bezle silinir, kabuğu soyulur, dörde bölünür, çekirdekleri çıkarılır. Kalan kısmı taş havanda dövülür, süzülür ve suyu malzemenin üzerine yavaş yavaş dökülür. Buna ek olarak biraz kabuğu çıkmış tatlı badem dövülür, sütü yemeğe eklenir ve biraz daha kaynatılır. Piştikten sonra ateşi söndürülür, üzerine biraz gül suyu serpilir, çevresi silinir, kıvama gelinceye kadar kor üstünde bırakılır, sonra indirilir, yenir. İsteğe göre yemeğe tavuk da eklenebilir. Tavuk parça parça yapılır, zirbacda anlatıldığı gibi çömleğe bırakılır, pişirilir, yenir (Şirvanî, 2005, s. 59).

Malzemeler	Miktar		(3 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Koyun eti		500 g	Uzunlamasına doğranmış.
Tuz	1 tk	5 g	
Kişniş tohumu	½ tk	1 g	Dövülmüş.
Su	Üzerini geçecek kadar		Kaynar.
Taze kişniş	1 yk	1 g	
Kuru soğan	1 ort b	75 g	Sıçandişi doğranmış.
Tarçın	1/6 tk	0,3 g	Toz.
Karabiber	½ tk	1 g	
Damla sakızı	½ tk	1 g	Dövülmüş.
Zencefil	1/6 tk	0,3 g	Toz.
Kuru nane	1 tk	1 g	
Ekşi elma	¼ adet	40 g	
Badem içi	3 yk	30 g	Ağartılmış ve zarı soyulmuş.
Su	½ sb	100 ml	
Gül suyu	1/8 yk	1,25 g	
Hazırlanışı			

1. Et, tuz, kişniş tohumu ve kaynar su tencereye konur, pişirilir.
2. Taze kişniş, soğan, tarçın, karabiber, sakız, zencefil ve kuru nane eklenir.
3. Elmanın suyu sıkılır ve ilave edilir.
4. Badem su ile ezilir, eklenir, karıştırılır.
5. Gül suyu saçılır, kısık ateşte yarım saat pişirilir. Kapağı kapalı halde demlendirilir.



Tuffahiye (K) 515,6 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %30 (kn) ve %24 (e)'ünü karşılamaktadır. B12 ihtiyacının tamamını, çinkonun %76 (kn) ve %60 (e)'ini, proteinin %49 (kn) ve %43 (e)'ünü, fosforun ise %67'sini sağlamaktadır (Tablo 4.2.24).

Tablo 4.2. 24. Tuffahiye'nin enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Ögeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	515,6	30	24
Karbonhidrat (g)	6,1	3	2
Posa (g)	3,5	14	14
Protein (g)	34,2	49	43
Yağ (g)	39,5	75	60
A vitamini (mcg)	11,1	2	1
C vitamini (mg)	5,5	6	5
E vitamini (mg)	5,7	52	44
Tiamin (mg)	0,2	18	17
Riboflavin (mg)	0,4	36	31
B12 vitamini (mcg)	4,3	108	108
Folat (mcg)	51,2	16	16
Demir (mg)	3,8	24	35
Çinko (mg)	7,7	76	60
Kalsiyum (mg)	74,1	8	8
Fosfor (mg)	368,2	67	67

25. Rummaniye (Klasik Dönem)

Narlı bir et yemeği olan “rummaniye”nin Şirvanî'nin eserinde yer alan tarifi aşağıdaki şekildedir:

Rummaniye: Faydaları Yararlı bir gıdadır. Ateşlenme, kuruluk ve içkiden sonra meydana gelen baş ağrısına, safradan dolayı oluşan sevdalı melankoliye, başı dönenlere, gözü kararanlara, sıcağın kalbi çarpanlara, midede ve ciğerdeki peklige, vereme, ağrısı olanlara, ciğerdeki bir rahatsızlıktan dolayı meydana gelen kırınglıklara, vücudunda su toplanmış olanlara, vebalı yerlerde bulunanlara ve hummaya sekiz dokuz aylık kırmızı oğlak eti veya tavuk, piliç, güvercin yavrusu, turaç kuşu ve keklik etiyle pişirildiğinde son derece faydalıdır. Tarifi Yağlı et âdete uygun bir şekilde doğranır. Üzerine az tuz ve gereğince sıcak su ilave edilerek çömleğe bırakılır, kaynatılır. Kaynadıkça köpüğü alınır. Daha sonra bir adet patlıcan alınır. Kabuğu soyulur ve uzunlamasına dört parçaya ayrılır. Tuzlu suda acısı gidinceye dek kaynatılır, sudan çıkarılır, suyu süzülünceye kadar bekletilir. Bundan sonra bir taze kabağın kabuğu soyulur, içindeki çekirdekleri alınır. Kalanı uzunlamasına dilimlenir. Başka bir çömlekte suyla kaynatılır, çıkarılır, suyu süzülünceye kadar bırakılır. Bunlara ek olarak biraz soğan kabukları soyulduktan sonra dörder parça edilerek su içinde kaynatılır, çıkarılır. Üçü birlikte çömlekteki malzemenin üzerine bırakılır. Gereğince dövülmüş kimyon, kişniş, tarçın, biber, mastika ve nane eklenerek malzeme tamamen

pişinceye kadar kaynatılır. Malzeme tamamen piştikten sonra gerektiği kadar ekşi nar alınır, ezilerek sulandırılır, sıkılır ve suyu süzülerek yemeğe eklenir. Üzerine biraz kuru nane ve dövülmüş sarımsak konur. Ateşi söndürülür. Çevresini sileler. Kor ateşte kıvama gelinceye kadar bekletilir, sonra indirilir, yenir. Eğer istenirse içine tavuk da konur. Tavuk eklem yerlerinden parçalanır, zirbacda anlatıldığı gibi pişirilir, yenir (Şirvanî, 2005, s. 60, 61).

Malzemeler	Miktar		(4 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Koyun eti		500 g	Kuşbaşı.
Tuz	2 tk	10 g	
Su	7,5 sb	1,5 lt	Kaynar.
Patlıcan	1 adet	200 g	Kabuğu soyulmuş ve uzunlamasına dörde kesilmiş.
Kabak	1 adet	140 g	Kabuğu soyulmuş, çekirdekleri alınmış ve uzunlamasına dörde kesilmiş.
Kuru soğan	1 adet	75 g	Kabuğu soyulmuş ve dörde kesilmiş.
Kimyon	½ tk	1 g	Toz.
Kişniş tohumu	½ tk	1 g	Dövülmüş.
Tarçın	¼ tk	0,5 g	Toz.
Karabiber	½ tk	1 g	Toz.
Damla sakızı	½ tk	1 g	Dövülmüş.
Taze nane	3 dal	3 g	Yaprakları.
Nar	1 adet	150 g	Ekşi, suyu sıkılmış.
Kuru nane	1 tk	1 g	
Sarımsak	2 diş	6 g	Dövülmüş.

Hazırlanışı

1. Et, tuz, su bir tencerede kaynatılır.
2. Patlıcan kaynar tuzlu suya bir dakika daldırılır, çıkarılır, süzülür.
3. Kabak haşlanır, süzülür.
4. Soğan haşlanır, süzülür.
5. Hepsi tencereye eklenir, altı kısılır.
6. Kimyon, kişniş, tarçın, karabiber, sakız ve taze nane eklenir.
7. Nar suyu ilave edilir.
8. Nane ve sarımsak eklenir.
9. Kısık ateşte pişirilir. Kapağı kapalı şekilde demlendirilir.



Rummaniye (K) 313,2 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %18 (kn) ve %14 (e)'ünü karşılamaktadır. B12 ihtiyacının %83'ünü, çinkonun %54 (kn) ve %43 (e)'ünü, proteinin %34 (kn) ve %30 (e)'unu karşılamaktadır (Tablo 4.2.25).

Tablo 4.2. 25. Rummaniyenin enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	313,2	18	14
Karbonhidrat (g)	5,3	2	2
Posa (g)	2,0	8	8
Protein (g)	23,7	34	30
Yağ (g)	22,0	42	33
A vitamini (mcg)	21,5	3	3
C vitamini (mg)	14,4	15	13
E vitamini (mg)	0,7	6	5
Tiamin (mg)	0,3	27	25
Riboflavin (mg)	0,3	27	23
B12 vitamini (mcg)	3,3	83	83
Folat (mcg)	48,3	15	15
Demir (mg)	3,3	21	30
Çinko (mg)	5,5	54	43
Kalsiyum (mg)	96,6	10	10
Fosfor (mg)	253,3	46	46

26. Ayva Kalyesi (Klasik Dönem)

Etli meyve yemeklerinden birisi olan “ayva kalyesi”nin Şirvanî’nin eserinde yer alan tarifi aşağıda yer almaktadır:

Ayva kalyesi: Faydaları Bedeni, mideyi, yüreği, bağırsakları kuvvetlendirir ve ferahlık verir, mahmurlar, susayanlar, kuduz köpek ısırانlar için gayet uygundur. Tarifi Biraz taze kuyruk, çömleğe bırakılır ve kavrulur, kıkırdağı giderilir. Üzerine gereğince ince parçalanmış et ufakça doğranır. Bir dirhem dövülmüş tuz, iki dirhem kuru kişniş, tarçın ve bir tutam mastika ekilir. Et kızarana kadar kavrulur, sonra gereğince su eklenir. Pişmeye yaklaşıncı üzerine baharatlarla yapılmış köfteler bırakılır, et ve köfteler tamamen pişene kadar kaynatılır. Sonra olgunlaşmış, ekşice, büyük, çürümüş ve kurtlu olmayan ayvalar alınır, kabukları soyulur, içleri temizlenir, bazıları çömleğe ne büyük ne küçük olacak şekilde doğranır. Kalan ayvalar da taş havanda dövülür, suları sıkılıp süzülür, çömleğe bırakılır. Bunların üzerine beş dirhem kadar sirke saçılır; sonra on dirhem kadar kabuğu çıkmış, dövülmüş badem suyla ezilir, içine gereğince safran karıştırılır ve malzemenin üzerine çömleğe konur. Üstüne biraz gül suyu saçılır. Kor üstünde kıvama gelene kadar bekletilir, sonra indirilir, yenir (Şirvanî, 2005, s. 76, 77).

Malzemeler	Miktar		(4 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Kuyruk yağı		150 g	
Koyun eti		500 g	Kuşbaşı.
Tuz	1 tk	5 g	
Kuru kişniş	1 tk	2 g	Dövülmüş.
Tarçın	1 tk	2 g	Toz.
Damla sakızı	½ tk	1 g	Dövülmüş.
Su	1 sb	200 ml	
Koyun kıyması		200 g	
Tuz	1 tk	5 g	
Karabiber	1 tk	2 g	Toz.
Kimyon	1 tk	2 g	Toz.
Ayva	1 adet	250 g	Soyulmuş ve yarısı kuşbaşı doğranmış, kalanının suyu sıkılmış.
Üzüm sirkesi	1 yk	10 g	
Badem içi	1 sb	150 g	Ağartılmış ve zarları soyulmuş.
Safran		0.5 g	
Gül suyu	1/8 yk	1,25 g	

Hazırlanışı

1. Kuyruk doğranır, kavrulur, kıkırdağı alınır.
2. Et eklenir ve kavrulur.
3. Tuz, kişniş, tarçın, sakız ve su eklenir.
4. Kıyma, tuz, karabiber ve kimyon yoğrulur, üzeri kapalı şekilde dinlendirilir. Minik misket köfteler yapılır, yemeğe eklenir.
5. Köfteler pişince ayvalar ve suyu eklenir.
6. Sirke saçılır.
7. Badem su ile ezilir, safran ile birlikte yemeğe karıştırılır.
8. Üzerine gül suyu serpilir.
9. Kısık ateşte yarım saat dinlendirilir.



Ayva Kalyesi (K) 833,5 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %48 (kn) ve %38 (e)'ini karşılamaktadır. B12 ihtiyacını fazlasıyla, E vitamini ihtiyacının tamamını, çinkonun %90 (kn) ve %71 (e)'ini, fosforun %90'ını, proteinin %62 (kn) ve %54 (e)'ünü sağlamaktadır (Tablo 4.2.26).

Tablo 4.2. 26. Ayva kalyesinin enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Ögeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	833,5	48	38
Karbonhidrat (g)	9,8	4	3
Posa (g)	10,3	41	41
Protein (g)	43,4	62	54
Yağ (g)	69,5	131	105
A vitamini (mcg)	14,9	2	2
C vitamini (mg)	8,2	9	7
E vitamini (mg)	13,7	125	105
Tiamin (mg)	0,3	27	25
Riboflavin (mg)	0,5	45	38
B12 vitamini (mcg)	4,6	115	115
Folat (mcg)	62,5	19	19
Demir (mg)	5,7	36	52
Çinko (mg)	9,1	90	71
Kalsiyum (mg)	126,6	13	13
Fosfor (mg)	492,7	90	90

27. Reşîdiyye (Klasik Dönem)

Tatlı et yemeklerinden bir örnek olan “reşîdiyye”nin Şirvanî’nin eserinde yer alan tarifî aşağıda yer almaktadır:

Reşîdiyye: Koyun, kuzu, tavuk etlerinden herhangi birinden bir okka et, bir okka bal, iki yüz dirhem yağ, yüz dirhem badem, iki yüz dirhem nişasta alınır. Önce et suda pişirilir, çıkarıldıktan sonra biraz bal içinde kavrulur, yağ ve safran da katılır, tuzu eklenir. Malzeme pişince baldan süzülüp bir kaba konur ve soğumaması için ateş yanında bırakılır. Önceden suda ıslanmış olan biraz kayısı yağda kavrulur. Diğer taraftan nişasta biraz suyla yoğrulur. Orta ateş üstündeki tencereye yağ ve yoğrulmuş nişasta konulup hanegi helva gibi pişirilir, üzerine badem konur, karıştırılır. Karışım tamamlanınca köpüğü alınmış bal üzerine dökülür, dışı gül suyu ile yıkanıp içine konur, bir miktar karanfil ve tarçın ekilir, böylece biraz daha tane tane olana kadar pişirilir, ateşten indirilince et ve kayısı da dizilir, biraz bademle şeker ekilir (Şirvanî, 2005, s. 129).

Malzemeler	Miktar		(5 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Tavuk göğsü		650 g	
Su	Üzerini geçecek kadar		Kaynar.
Süzme bal	1 yk	10 g	
Sadeyağ	3 yk	30 g	
Safran		0.2 g	
Tuz	1 tk	5 g	
Kuru kayısı	5 adet	35 g	Islatılarak yumuşatılmış.
Sadeyağ	2 yk	20 g	
Buğday nişastası	3 sb	330 g	
Su	7,5 sb	1,5 lt	
Sadeyağ	1,25 sb	250 g	
Badem içi	1 sb	150 g	Ağartılmış ve zarlari soyulmuş.
Süzme bal	3,5 sb	630 g	
Gül suyu	1/8 yk	1,25 g	
Karanfil	1 adet		Dövülmüş.
Tarçın	½ tk	1 g	Toz.

Hazırlanışı

1. Tavuk kaynar su ile haşlanır, süzülür.
2. 1 yk bal ile kızartılır, 2 yk sadeyağ ve safran eklenir, tuz serpilir.
3. Kayısı 2 yk sadeyağda kavrulur.
4. Nişasta su ile iyice karıştırılır.
5. Geniş bir tencerede sadeyağ ısıtılır, sulu nişasta eklenir ve sürekli karıştırılarak helva yapılır.
6. Badem saçılır, karıştırılır.
7. Bal eklenir, karıştırılır.
8. Gül suyu, karanfil ve tarçın serpilir, karıştırılır.
9. Helva tabağa koyulur, üzerine et ve kayısı dizilir.
10. Badem ve şeker serpilir.



Reşîdiyye (K) 1409,0 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %81 (kn) ve %65 (e)'ini karşılamaktadır. A vitamini ihtiyacını fazlasıyla, E vitamininin %91 (kn) ve %77 (e)'sini, proteinin %57 (kn) ve %50 (e)'sini, fosforun ise %79'unu karşılamaktadır (Tablo 4.2.27).

Tablo 4.2. 27. *Reşîdiyyenin enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)*

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	1409,0	81	65
Karbonhidrat (g)	161,7	71	57
Posa (g)	7,2	29	29
Protein (g)	40,1	57	50
Yağ (g)	66,2	125	100
A vitamini (mcg)	1285,9	198	171
C vitamini (mg)	4,9	5	4
E vitamini (mg)	10,0	91	77
Tiamin (mg)	0,2	18	17
Riboflavin (mg)	0,3	27	23
B12 vitamini (mcg)	0,5	13	13
Folat (mcg)	28,3	9	9
Demir (mg)	5,1	32	46
Çinko (mg)	2,9	29	23
Kalsiyum (mg)	112,9	12	12
Fosfor (mg)	433,5	79	79

28. Kabuniye (Klasik Dönem)

Nohutlu ve pirinçli bir et yemeği olan “*kabuniye*”nin Şirvanî’nin eserinde yer alan tarifi aşağıda yer almaktadır:

Kabuniye: Bir miktar et kalye hâline getirilir, biraz pişirilir, ondan sonra sudan çıkarılıp biraz yağ içinde kavrulur, geriye kazanın içine konur, et döşenir, altına bolca kıyılmış soğan, kıyılmış nohut, kayısı ve uygun malzemeler güzelce bırakılır. Soğanın altta olmasına dikkat edilir. Biraz pirinç, biraz yağ, pirincin iki katı kadar su veya et suyu kaynatılıp ilave edilir. Pişince kalan yağ kaynatılıp konur, yemek boşaltıldığında et ve diğer malzemeler üste dizilir (Şirvanî, 2005, s. 134).

Malzemeler	Miktar		(3 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Koyun eti		500 g	Kuşbaşı.
Su	1 sb	200 ml	Kaynar.
Tereyağı	2 yk	20 g	
Kuru soğan	2 ort b	150 g	Sıçandişi doğranmış.
Nohut	1 sb	175 g	Haşlanmış.
Kayısı	6 adet	42 g	Kuru.
Pirinç	½ sb	90 g	
Su	½ sb	100 ml	Kaynar.
Tereyağı	4 yk	40 g	

Hazırlanışı

1. Et 1 sb kaynar suda pişirilir.
2. Tavada tereyağıyla kavrulur.
3. Haşlama tenceresinin dibine soğan döşenir, üzerine et, nohut ve kayısı yerleştirilir, kapağı örtülüp pişirilir.
4. Pirinç ve su eklenir.
5. Pişince üzerine tereyağı kızdırılıp gezdirilir.



Kabuniye (K) 845,4 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %49 (kn) ve %39 (e)'unu karşılamaktadır. A vitamini ve B12 vitamini ihtiyacını fazlasıyla, çinkonun %83 (kn) ve %66 (e)'sını, proteinin %55 (kn) ve %48 (e)'ini, fosforun %85'ini sağlamaktadır (Tablo 4.2.28).

Tablo 4.2. 28. Kabuniyenin enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Ögeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	845,4	49	39
Karbonhidrat (g)	48,5	21	17
Posa (g)	12,5	50	50
Protein (g)	38,1	55	48
Yağ (g)	55,0	104	83
A vitamini (mcg)	1934,4	298	258
C vitamini (mg)	11,1	12	10
E vitamini (mg)	2,5	23	19
Tiamin (mg)	0,3	27	25
Riboflavin (mg)	0,5	45	38
B12 vitamini (mcg)	4,3	108	108
Folat (mcg)	81,9	25	25
Demir (mg)	5,8	36	53
Çinko (mg)	8,4	83	66
Kalsiyum (mg)	111,1	11	11
Fosfor (mg)	466,0	85	85

29. Hamsi Pilaki (Klasik Dönem)

Evliya Çelebi Seyahatnamesi’nde bir aşçının rahatlıkla uygulayabileceği iki tane tarif bulunmaktadır. Bunlardan birisi Bursa kısmında “*Kirde kebabıyla kestaneyle yarıp şişte kebab ile pişip kebab yağıyla karıştırılınca nur olur. İnsan yemeden doymayıp şehit olur demek mertebesi lezzetli kestanesi vardır.*” şeklinde bahsettiği kirde kebabıdır (Evliya Çelebi, 2008a, s. 38, 39). Diğeri ise Trabzon kısmında geçen hamsi pilakidir. Hamsi pilakinin özgün tarifi aşağıdaki gibidir:

...Ama pilaki derler bir çeşit ot taşından tavalar yaparlar. Öncelikle bu hamsi balığını pâk ayıklayıp onar onar kamışa dizip maydanoz, kereviz, soğan ve pırasayı pak küçük küçük kıyıp tarçın ve karabiber ile karıştırıp bir kat kereviz ve maydanozu pilaki tavası içine döşeyip, sonra bir kat hamsi döşeyip, daha sonra Trabzon'un hayat suyuna benzer su zeytinyağını döküp orta hararetle ateşte bir saat pişince sanki nur olup yiyen nur dolu nur olur. Bu şekilde pişirilip yenirse görme kuvvetine ve mideye yararlıdır. Gerçekten de sevicecek Yüce Allah’ın sofrasıdır (Evliya Çelebi, 2008a, s. 113, 114).

Malzemeler	Miktar		(5 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Hamsi		1 kg	Temizlenmiş ve yıkanmış.
Maydanoz	¼ dem	15 g	Sıçandişi doğranmış.
Kereviz	1 adet	400 g	Sıçandişi doğranmış.
Kuru soğan	2 ort b	290 g	Sıçandişi doğranmış.
Pırasa	½ adet	100 g	Sıçandişi doğranmış.
Tarçın	1,5 tk	3 g	Toz.
Karabiber	1 tk	2 g	Toz.
Tuz ⁸²	1 tk	5 g	
Su	1 sb	200 ml	
Zeytinyağı	½ sb	80 g	
Hazırlanışı			

1. Hamsiler onar onar kamışa dizilir.
2. Maydanoz, kereviz, kuru soğan, pırasa, tarçın, karabiber ve tuz karıştırılır.
3. Tavaya bir kat karışım, bir kat hamsi dizilir.
4. Su ve zeytinyağı gezdirilir, üzeri kapalı halde kısık ateşte bir saat pişirilir.



Hamsi Pilaki (K) 386,5 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %22 (kn) ve %18 (e)'ini karşılamaktadır. Demir ihtiyacının %68 (kn) ve %99 (e)'unu, proteinin %61 (kn) ve %54 (e)'ünü, fosforun %101'ini, demirin ise %68 (kn) ve %99 (e)'unu karşılamaktadır (Tablo 4.2.29).

⁸² Özgün tarifte bulunmamaktadır. Ancak yemeğin tuzsuz olmayacağı düşünüldüğünden bu uygulama kullanılmıştır.

Tablo 4.2. 29. Hamsi pilakinin enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Ögeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	386,5	22	18
Karbonhidrat (g)	6,2	3	2
Posa (g)	5,0	20	20
Protein (g)	42,8	61	54
Yağ (g)	21,1	40	32
A vitamini (mcg)	119,1	18	16
C vitamini (mg)	21,5	23	20
E vitamini (mg)	3,6	33	28
Tiamin (mg)	0,2	18	17
Riboflavin (mg)	0,6	55	46
B12 vitamini (mcg)	1,2	30	30
Folat (mcg)	100,2	30	30
Demir (mg)	10,9	68	99
Çinko (mg)	2,4	24	19
Kalsiyum (mg)	249,5	26	26
Fosfor (mg)	555,8	101	101

30. Muhzır Kebabı (Modernleşen Dönem)

İç yağına sarılarak kebab yapılan “*muhzır kebabı*”nın ilk basılı Türkçe yemek kitabı *Melceü't-Tabbâhîn*'de yer alan tarifi aşağıda yer almaktadır:

Muhzır kebabı: Tarik-i tabhı: Evvela koyun veya kuzu etinden mikdâr-ı kifâye tedarik yumurta miktarı kebaba layık olan mahallinden doğrayıp üzerine bir-iki baş soğan çentip itidal üzere tuz ve biber ve tarçın ekip karıştırıp bir-iki saat miktarı terk edeler. Badehu şişlere dizip üzerine incerek içyağı sarıp ateşi yan tarafından gösterip altına bir tepsi vazedeler ki damlayan suyu zayi olmaya. Yavaş yavaş çevirip pişmeye başladıkta ol damlayan yağlı sudan tavuk yelegiyle üzerine tılâ edeler. Gayet yumuşak ve latif olur (Kâmil, 1997, s. 66, 67).

Malzemeler	Miktar		(2 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Kuzu eti		500 g	İri kuşbaşı doğranmış.
Kuru soğan	2 ort b	150 g	Sıçandişi doğranmış.
Tuz	1 tk	5 g	
Karabiber	½ tk	1 g	Toz.
Tarçın	¼ tk	0,5 g	Toz.
İç yağı	2 adet		Gömlek yağı.

Hazırlanışı

1. Et, soğan, tuz, karabiber ve tarçın ile karıştırılıp iki saat üzeri kapalı şekilde terbiye edilir.
2. Etler şişlere dizilir ve iç yağına sarılır.
3. Yandan yandan mangalda pişirilir. Damlayan yağları tekrar üzerine sürülür.



Muhzır Kebabı (M) 949 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %55 (kn) ve %44 (e)’ünü karşılamaktadır. B12 ihtiyacını fazlasıyla, çinkoyu ise neredeyse tamamıyla, proteinin %66 (kn) ve %58 (e)’ini, fosforun ise %83’ünü sağlamaktadır (Tablo 4.2.30).

Tablo 4.2. 30. Muhzır kebabının enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	949,0	55	44
Karbonhidrat (g)	4,8	2	2
Posa (g)	1,7	7	7
Protein (g)	45,9	66	58
Yağ (g)	84,0	158	127
A vitamini (mcg)	1,2	0	0
C vitamini (mg)	6,1	6	6
E vitamini (mg)	0,9	8	7
Tiamin (mg)	0,3	27	25
Riboflavin (mg)	0,5	45	38
B12 vitamini (mcg)	5,0	125	125
Folat (mcg)	62,8	19	19
Demir (mg)	4,7	29	43
Çinko (mg)	10,6	105	83
Kalsiyum (mg)	85,1	9	9
Fosfor (mg)	455,3	83	83

31. Lüfer Balığı Külbastısı (Modernleşen Dönem)

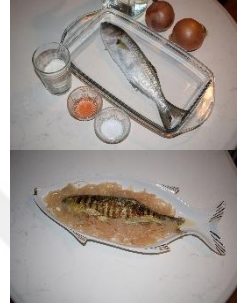
Osmanlı İmparatorluğu sınırları dâhilinde yer alan tatlı ve tuzlu sulardan elde edilen balıkların türü oldukça fazlaydı. Bu balıklardan farklı usullerle yemekler yapılmaktaydı (Samancı, 2016a, s. 58). Bir çeşit balık ızgara olan “lüfer külbastı”nın ilk basılı Türkçe yemek kitabı *Melceü’t-Tabbâhîn*’de yer alan tarifi aşağıda yer almaktadır:

Lüfer balığı külbastısı: Tarîk-i tabhı: Mikdâr-ı kifâye tedarik edip ba'de't-tathîr ufak ise bütün, büyük ise iki üç pare edip tuzladıktan sonra dakik-i hâsa bastırıp ızgaraya dizeler. Sıkça çevirip piştikte soğanı ince doğrayıp sahana vaz birle balıkları üzerine dizeler. Badehu üzerine bir miktar sirke, bir miktar su ve tuz koyup kor üzerinde suyunu çekdireler. İndirip murat olunur ise bir miktar limon sıkıp tenâvül buyurular (Kâmil, 1997, s. 71).

Malzemeler	Miktar		(1 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Lüfer	1 adet	300 g	Piyaz doğranmış.
Un	1 yk	6 g	
Kuru soğan	2 ort b	150 g	
Üzüm sirkesi	½ yk	5 g	
Su	¼ sb	50 ml	
Tuz	1 tk	5 g	

Hazırlanışı

1. Lüfer una bulanır ve ızgarada alt üst kızartılır.
2. Sahana soğanlar koyulur ve üzerine lüfer yerleştirilir.
3. Sirke, su ve tuz eklenir.
4. Suyunu çekene kadar kısık ateşte pişirilir.



Lüfer Balığı Külbastısı (M) 352,3 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %20 (kn) ve %16 (e)'sını karşılamaktadır. B12 ihtiyacını fazlasıyla, fosforun %89'unu, proteinin %52 (kn) ve %45 (e)'ini karşılamaktadır (Tablo 4.2.31).

Tablo 4.2. 31. *Lüfer balığı külbastısının enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)*

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	352,3	20	16
Karbonhidrat (g)	32,0	14	11
Posa (g)	6,2	25	25
Protein (g)	36,2	52	45
Yağ (g)	7,3	14	11
A vitamini (mcg)	182,9	28	24
C vitamini (mg)	23,6	25	21
E vitamini (mg)	0,2	2	2
Tiamin (mg)	0,2	18	17
Riboflavin (mg)	0,2	18	15
B12 vitamini (mcg)	8,1	203	203
Folat (mcg)	54,8	17	17
Demir (mg)	2,6	16	24
Çinko (mg)	2,2	22	17
Kalsiyum (mg)	119,9	12	12
Fosfor (mg)	489,9	89	89

32. Soğanlı Yumurta (Modernleşen Dönem)

Adı duyulduğunda kolay bir yemek olduğu hissiyatı uyandıran “soğanlı yumurta” pratikte oldukça ustalık gerektirmektedir. Ev Kadını isimli eserde aşağıda yer aldığı şekilde tarif edilmektedir:

Soğanlı yumurta: Soğanı halka halka doğrayup, bol rugan-ı sadede sararttıktan ve bir miktar su ilâvesiyle yumuşattıktan ve muahharen, bir miktar şeker serpüp, birkaç defa çevirdikten sonra, derhal tavadan sahana alup, yumurtaları kırmalı; tuz, biber eküp üzerine şiş kebabları çekildikten sonra yoğurt gezdirilür ve yağ haşlanırsa daha nefis olur (Fahriye, 1882-1883, s. 41).

Malzemeler	Miktar		(2 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Kuru soğan	2 adet	150 g	Halka doğranmış.
Sadeyağ	5 yk	50 g	
Su	½ sb	100 ml	
Şeker	½ yk	5 g	
Yumurta	2 adet	100 g	
Tuz	1 tk	5 g	
Karabiber	½ tk	1 g	
Koyun kuşbaşı		100 g	
Yoğurt	4 yk	60 g	
Tereyağı	2 yk	20 g	

Hazırlanışı

1. Kuru soğan sadeyağ ile kısık ateşte ağır ağır sararana kadar pişirilir ve su eklenerek biraz daha pişirilir.
2. Şeker serpilir, karıştırılır, yuvalar açılır ve yumurtalar kırılır, kapak örtülerek üç beş dakika sarısı akıcı kalacak derecede akları pişirilir.
3. Tuz ve karabiber ekilir.
4. Kebap edilmiş koyun kuşbaşılar şişlerinden üzerine çekilir.
5. Yoğurt ve kızgın tereyağı gezdirilir.



Soğanlı Yumurta (M) 548,4 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %32 (kn) ve %25 (e)'ini karşılamaktadır. B12 ihtiyacının %50'sini, A vitamininin %63 (kn) ve %54 (e)'ünü, fosforun 52'sini sağlamaktadır (Tablo 4.2.32).

Tablo 4.2. 32. Soğanlı yumurtanın enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	548,4	32	25
Karbonhidrat (g)	11,4	5	4
Posa (g)	2,8	11	11
Protein (g)	18,1	26	23
Yağ (g)	48,3	91	73
A vitamini (mcg)	407,4	63	54
C vitamini (mg)	12,1	13	11
E vitamini (mg)	2,0	18	15
Tiamin (mg)	0,2	18	17
Riboflavin (mg)	0,3	27	23
B12 vitamini (mcg)	2,0	50	50
Folat (mcg)	70,8	21	21
Demir (mg)	2,8	18	25
Çinko (mg)	3,3	33	26
Kalsiyum (mg)	132,8	14	14
Fosfor (mg)	288,2	52	52

33. Badincanlı Bildircin Kebabı (Modernleşen Dönem)

Osmanlı toplumu keklik, çulluk, sülün, tavuk ve bildircin etininin iyileştirici özelliğinin olduğuna inanıyordu. Bildircinler avlandığı vakit taze tüketilir, saklanmak istenenler ise tuzla işlenerek salamura şeklinde muhafaza edilirdi (Samancı, 2016a, s. 57, 58). Patlıcan dolması şeklinde yapılan bildircin kebabının Ev kadını isimli eserde yer alan tarifi aşağıda yer almaktadır:

Badincanlı bildircin kebabı: Bostan badincanlarının gayet toparlağının başlarını kesüp, içlerini birer bildircin alacak miktar çıkarup, altlarını dahi düzleyüp gerek badincanların ve gerek bildircinların iç ve dışlarını tuz ve biberledikten sonra, bildircinleri badincanların içlerine birer birer yerleştirmeli ve ağızlarına, badincanın başlarından, dolma kapağı gibi kapaklar yapup kapatmalı ve bir kenarlı tepsiye, başları yukarı olarak dizmeli, bir parmak yağlı tavuk suyu koyup, fırına vermeli. Pişmeye başladıktan, üç beş defa çıkarup mezkûr su ile badincanları ıslatmalı; ilik gibi olunca bütün bütün çıkarmalı (Fahriye, 1882-1883, s. 45).

Malzemeler	Miktar		(2 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Bostan patlıcanı	2 adet	700 g	Başı kesilmiş ve içi bıldırcın sığacak şekilde çıkarılmış, altı düzlenmiş.
Bıldırcın	2 adet	240 g	
Tuz	2 tk	10 g	
Karabiber	1 tk	2 g	Yağlı.
Tavuk suyu	5 sb	1 lt	
Hazırlanışı			

1. Patlıcanlar ve bıldırcınlar tuz ve biberle ovulur.
2. Patlıcanların içine bıldırcınlar yerleştirilir, kesilen patlıcanların başı kapak gibi kapatılır.
3. Derin bir tepsiye başları yukarı bakacak şekilde dizilir.
4. Tavuk suyu koyulur, kapak kapatılır, arada sırada çıkarılarak et suyu üzerine gezdirilerek fırında yaklaşık 40 dk pişirilir.



Badıncanlı Bıldırcın Kebabı (M) 375,3 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %22 (kn) ve %17 (e)'sini karşılamaktadır. Proteinin %68 (kn) ve %60 (e)'ını, fosforun %98'ini sağlamaktadır (Tablo 4.2.33).

Tablo 4.2. 33. Badıncanlı bıldırcın kebabının enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	375,3	22	17
Karbonhidrat (g)	10,5	5	4
Posa (g)	6,5	26	26
Protein (g)	47,5	68	60
Yağ (g)	15,2	29	23
A vitamini (mcg)	88,9	14	12
C vitamini (mg)	11,0	12	10
E vitamini (mg)	0,8	7	6
Tiamin (mg)	0,3	27	25
Riboflavin (mg)	0,5	45	38
B12 vitamini (mcg)	1,0	25	25
Folat (mcg)	96,2	29	29
Demir (mg)	7,2	45	65
Çinko (mg)	4,4	44	34
Kalsiyum (mg)	96,8	10	10
Fosfor (mg)	538,0	98	98

34. Yoğurtlu Kebab (Modernleşen Dönem)

Modernleşen dönem tariflerinden birisi olan “yoğurtlu kebab”ın “çarşu kebabı” ile bağlantılı tarifi *Ev Kadını* isimli eserde aşağıdaki şekilde yer almaktadır:

Yoğurtlu kebab: Kebablar, (113) numaradaki çarşu kebabı gibi imal, piştikten ve pide ile lengere vaz olunduktan ve cüz’i etsuyu gezdirdikten sonra, üzerine sarımsaklı yoğurdu geçirüp, ateşte suyunu çektermeli ve cüz’i etsuyu ile, kızdırılmış tereyağını, gayet harlı olarak gezdirmeli, tekrar beş dakika ateşte durdurup sıcak sıcak tenavül eylemeli.”

Çarşu kebabı: Etleri, (112) numaradaki yufkalı kebab tarzında imal ile, şişlere geçirdikten ve yan yana ocağa dizdikten sonra, üzerine bir adet çakmak pidesi uzatmalı; şişler çevrileceği vakit yatırıp, yarısının üzerine şişleri koyup, diğer yarısı ile üzerine basup, pideye etin suyunu içirmeli; bir de, şişleri çevirüp ateş üzerine koydukça, pideyi dahi çevirüp üzerlerine koymalı ve bir iki defa dahi, halis tereyağını, pidenin her tarafına damlatup kaşığın altını sıkı sıkı üzerinde gezdirmeli. Hülâsa-ı kelâm, bu suretle, kebab kızarıncaya kadar, pideyi kızartmalı. Tereyağı ile kebabın su ve yağın içine geçirmeli ve pideyi, küçük baklavakâri doğrayup, nısfını sıcak sıcak lengerin altına ve kabapları ortasına kubbeledikten sonra, nısf-ı diğerini dahi, kebabın etrafına muntazaman dizüp ve kebabın üzerine karabiber eküp, matlup ise, piyaz ile bir de ziyet vermeli (Fahriye, 1882-1883, s. 46, 47).

Malzemeler	Miktar		(2 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Koyun eti		½ kg	Kuşbaşı.
Pide	2 adet		
Et suyu	½ sb	100 ml	Kaynar.
Yoğurt	½ sb	110 g	
Sarımsak	2 diş	6 g	Dövülmüş.
Et suyu	¼ sb	50 ml	Kaynar.
Tereyağı	4 yk	40 g	

Hazırlanışı

1. Etler şişlere geçirilir ve çevirerek ızgarada pişirilir.
2. Çevirdikçe pideye sarılarak et suyunu çekmesi sağlanır.
3. Pişince pide ile tepsiye yerleştirilir ve az et suyu gezdirilir.
4. Yoğurt ile sarımsak karıştırılır ve üzerine gezdirilir, ateşte suyu çektilir.
5. Et suyu ile kızdırılmış tereyağı gezdirilir, beş dakika ateşte durdurulup tüketilir.



Yoğurtlu Kebab (M) 947,3 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %55 (kn) ve %44 (e)’ünü karşılamaktadır. B12 vitamini ve çinko ihtiyacını fazlasıyla, proteinin %74 (kn) ve %65 (e)’ini, fosforun %98’ini, riboflavinin %55 (kn) ve %46 (e)’sını karşılamaktadır (Tablo 4.2.34).

Tablo 4.2. 34. Yoğurtlu kebabın enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	947,3	55	44
Karbonhidrat (g)	22,6	10	8
Posa (g)	1,3	5	5
Protein (g)	51,5	74	65
Yağ (g)	72,9	138	110
A vitamini (mcg)	506,9	78	68
C vitamini (mg)	1,2	1	1
E vitamini (mg)	1,1	10	8
Tiamin (mg)	0,2	18	17
Riboflavin (mg)	0,6	55	46
B12 vitamini (mcg)	5,1	128	128
Folat (mcg)	51,5	16	16
Demir (mg)	4,8	30	44
Çinko (mg)	11,9	118	93
Kalsiyum (mg)	120,6	12	12
Fosfor (mg)	538,0	98	98

35. Hamsi Balığı Tava (Modernleşen Dönem)

Yirminci yüzyılın başlarında *Hamsinâme* (İhsan, 2007) adında bir eser dahi yazılmış olan hamsinin *Ev Kadını* isimli eserde yer alan “*hamsi balığı tava*” tarifi aşağıda yer almaktadır:

Hamsi balığı tava: İnce kamışı, tulani dört beş parça edüp ve inceltüp, ayıklanmış hamsi balıklarını karnından dizmeli ve çalkalanmış yumurtaya bulayup kızgın rugan-ı zeytte iki taraflı kızartup, sıcak sıcak tenavül etmeli. Yumurta yerine dakik-ı hasa bulamak dahi olur (Fahriye, 1882-1883, s. 55).

Malzemeler	Miktar		(2 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Hamsi		500 g	Başları kalacak şekilde temizlenmiş, yıkanmış ve süzölmüş.
Tuz ⁸³	1 tk	5 g	
Yumurta	2 adet	100 g	
Zeytinyağı	½ sb	80 g	

⁸³ Özgün tarifte tuz yer almamaktadır. Ancak tarifi tuzla uygulanan şekli daha uygun görölmüştür.

Hazırlanışı

1. Hamsiler tuzla harmanlanır ve şişe geçirilir.
2. Çırpılmış yumurtaya bulanır.
3. Kızgın zeytinyağında kızartılır.



Hamsi Balığı Tava (M) 685 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %39 (kn) ve %32 (e)'sini karşılamaktadır. Fosfor ihtiyacını fazlasıyla, proteinin %81 (kn) ve %71 (e)'ini, riboflavinin %73 (kn) ve %62 (e)'sini, demirin %58 ve %84 (e)'ünü karşılamaktadır (Tablo 4.2.35).

Tablo 4.2. 35. Hamsi balığı tavaasının enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	685,0	39	32
Karbonhidrat (g)	0,4	0	0
Posa (g)	0,0	0	0
Protein (g)	56,7	81	71
Yağ (g)	51,2	97	77
A vitamini (mcg)	251,8	39	34
C vitamini (mg)	1,3	1	1
E vitamini (mg)	7,0	64	54
Tiamin (mg)	0,2	18	17
Riboflavin (mg)	0,8	73	62
B12 vitamini (mcg)	1,0	25	25
Folat (mcg)	42,5	13	13
Demir (mg)	9,2	58	84
Çinko (mg)	5,0	50	39
Kalsiyum (mg)	239,6	25	25
Fosfor (mg)	694,7	126	126

36. Hamsi Terbiyesi (Modernleşen Dönem)

Hamsinin farklı bir uygulaması olan “*hamsi terbiyesi*” tarifi *Yeni Usûl Yemek Kitabı*’nda aşağıdaki şekilde tarif edilmektedir:

Hamsi terbiyesi: Hamsi balığının kemiklerini çıkarıp bir havanda döğmeli, üzerine miktarına göre zeytinyağı, sirke, maydanoz siyah biber ile karıştırıp köfte tertibi tavada kızartmalı (Mihri, 2016, s, 68).

Malzemeler	Miktar		(3 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Hamsi		1 kg	Temizlenmiş, yıkanmış ve süzölmüş.
Zeytinyağı	2 yk	20 g	
Sirke	1 yk	10 g	
Maydanoz	¼ demet	15 g	
Karabiber	1 tk	2 g	
Zeytinyağı	½ sb	80 g	
Hazırlanışı			

1. Hamsi balığının kemikleri çıkarılır.
2. Bir havanda dövölür.
3. Zeytinyağı, sirke, maydanoz, karabiber ile karıştırılıp, köfte şekli verilir.
4. Kızgın zeytinyağı ile tavada kızartılır.



Hamsi Terbiyesi (M) 653,7 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %38 (kn) ve %30 (e)’unu karşılamaktadır. Protein ihtiyacını neredeyse tamamıyla ve fosfor ihtiyacını fazlasıyla, riboflavinin %82 (kn) ve %69 (e)’unu, demirin %71 (kn) ve %103 (e)’ünü, çinkonun %57 (kn) ve %45 (e)’ini sağlamaktadır (Tablo 4.2.36).

Tablo 4.2. 36. *Hamsi terbiyesinin enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)*

Enerji ve Besin Ögeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	653,7	38	30
Karbonhidrat (g)	1,3	1	0
Posa (g)	0,4	2	2
Protein (g)	67,4	96	85
Yağ (g)	42,3	80	64
A vitamini (mcg)	166,5	26	22
C vitamini (mg)	10,0	11	9
E vitamini (mg)	6,0	55	46
Tiamin (mg)	0,2	18	17
Riboflavin (mg)	0,9	82	69
B12 vitamini (mcg)	0,0	0	0
Folat (mcg)	19,1	6	6
Demir (mg)	11,3	71	103
Çinko (mg)	5,8	57	45
Kalsiyum (mg)	293,5	30	30
Fosfor (mg)	787,2	143	143

37. Hindi Köftesi (Modernleşen Dönem)

Osmanlı mutfağına sonradan dâhil olan hindi ile yapılan “*hindi köftesi*” tarifi *Ev Kadını* isimli eserde aşağıdaki şekilde yer almaktadır:

Tavuk ve hindi köfteleri: Tavuk veya hindinin göğsünü alup, bir miktar rendelenmiş soğanı ve tuz, biber ile incecik kıydıktan sonra, bir iki yumurta ile hamur gibi yoğurmalı, muahharen uzun köfteler yapup rugan-ı sadede kızartmalı (Fahriye, 1882-1883, s. 58).

Malzemeler	Miktar		(3 porsiyon) Açıklama
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	
Hindi göğsü		500 g	
Kuru soğan	1 adet	75 g	Rendelenmiş.
Tuz	2 tk	10 g	
Karabiber	1 tk	2 g	
Yumurta	1 adet	50 g	
Sadeyağ	½ sb	100 g	

Hazırlanışı

1. Hindi göğsü, soğan, tuz ve karabiber ile incecik kıyılır.
2. Yumurta katılarak iyice yoğrulur.
3. Uzun köfteler yapılır ve sadeyağda kızartılır.



Hindi Köftesi (M) 384,1 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %22 (kn) ve %18 (e)'ini karşılamaktadır. Protein ihtiyacının % 66 (kn) ve %58 (e)'ini, fosforun ise % 78'ini tamamlamaktadır (Tablo 4.2.37).

Tablo 4.2. 37. Hindi köftesinin enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	384,1	22	18
Karbonhidrat (g)	3,5	2	1
Posa (g)	1,1	4	4
Protein (g)	46,4	66	58
Yağ (g)	20,5	39	31
A vitamini (mcg)	179,4	28	24
C vitamini (mg)	4,0	4	4
E vitamini (mg)	2,1	19	16
Tiamin (mg)	0,1	9	8
Riboflavin (mg)	0,2	18	15
B12 vitamini (mcg)	0,3	8	8
Folat (mcg)	28,0	8	8
Demir (mg)	2,6	16	24
Çinko (mg)	3,6	36	28
Kalsiyum (mg)	65,7	7	7
Fosfor (mg)	428,2	78	78

38. Koyun Etinden Tas Kebabı (Modernleşen Dönem)

Tas kebabı tariflerine modernleşen dönem yemek kitaplarında rastlanmaktadır. *Ev Kadını* isimli eserde bulunan tarif aşağıda yer almaktadır:

Koyun etinden tas kebabı: Koyun etinin but tarafından yarı yağlı yarı yağsız kuşbaşı doğrayup ve yıkayup ve biber ve baharat ve çentilmiş soğan ile karıştırıp bir kenarlı tepsinin kenarına kubbelenmeli ve üzerine bir derin kapak kapayup, tepsiyi eğrice duldurmalı. Bir

gece suyu ve kanı süzildükten sonra ertesi günü kuşhaneye koyup ve kapağını imtizaçlı kapayup, buhar çıkmayacak surette etrafını hamurlamal ve saçayak ile küllü ateş üzerine koyup, dört beş saat miktarı tıkırdatmalı. Eğer, bir taraftan buhar çıkmaya başlar ise, hemen hamur ile kapamalı; zira derhal yanar. Nihayet hamuru kazıyup ve kapağını kaldırıp sahana, takımıyla alt üst edüp, sıcak sıcak tenavül etmeli (Fahriye, 1882-1883, s. 59, 60).

Yeni Usûl Yemek Kitabı’nda yer alan ve çalışmada uygulamaya baz alınan tarif ise aşağıda yer almaktadır:

Koyun etinden tas kebabı: Koyun etinin but tarafından yarı yağlı yarı yağsız kuşbaşı doğrayıp ve yıkayıp tuz ve biber ve baharat ve çentilmiş soğan ile karıştırıp bir kenarlı tepsinin üzerine bir derin kapak kapayıp tepsiyi eğrice durdurmalı. Bir gece suyu ve kanı süzildükten sonra ertesi günü kuşhaneye koyup ve kapağını imtizaçlı kapayıp buhar çıkmayacak surette etrafını hamurlamal ve saçayak küllü ateş üzerine koyup dört beş saat miktarı tıkırdatmalı eğer bir taraftan buhar çıkmaya başlar ise hemen hamur ile kapamalı; zira derhal yanar. Nihayet hamuru kazıyıp ve kapağı kaldırıp sahana alt üst edip sıcak sıcak tenavül etmeli (Mihri, 2016, s. 56, 57).

Malzemeler	Miktar		(3 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Koyun eti		500 g	Kuşbaşı.
Tuz	1 tk	5 g	
Karabiber	1 tk	2 g	
Kekik	1 tk	0,7 g	
Kimyon	½ tk	1 g	
Kuru soğan	1 ort b	75 g	Sıçandişi doğranmış.

Hazırlanışı

1. Koyun eti tuz, karabiber, kekik, kimyon ve soğan ile karıştırılır.
2. Süzgeç içerisinde buzdolabında bir gece suyu süzdürülür.
3. Düdüklü tencereye koyulur ve en kısık ateşte dört saat pişirilir.



Koyun Etinden Tas Kebabı (M) 390,3 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %22 (kn) ve %18 (e)’ini karşılamaktadır. B12 vitamini ihtiyacının %83’ünü, çinkonun %70 (kn) ve %55 (e)’ini, proteinin %42 (kn) ve %37 (e)’sini, fosforun %55’ini karşılamaktadır (Tablo 4.2.38).

Tablo 4.2. 38. *Koyun etinden tas kebabının enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)*

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	390,3	22	18
Karbonhidrat (g)	3,5	2	1
Posa (g)	1,2	5	5
Protein (g)	29,5	42	37
Yağ (g)	28,9	55	44
A vitamini (mcg)	2,2	0	0
C vitamini (mg)	3,9	4	4
E vitamini (mg)	0,4	4	3
Tiamin (mg)	0,2	18	17
Riboflavin (mg)	0,4	36	31
B12 vitamini (mcg)	3,3	83	83
Folat (mcg)	41,5	13	13
Demir (mg)	3,5	22	32
Çinko (mg)	7,1	70	55
Kalsiyum (mg)	62,3	6	6
Fosfor (mg)	302,8	55	55

39. Uskumru Balığı Dolması (Modernleşen Dönem)

Yeni Usûl Yemek Kitabı’nda “uskumru balığı dolması” aşağıdaki şekilde tarif edilmektedir:

Uskumru balığı dolması: Balığın kulaklarını çıkarıp karnını temizlemeli ve kuyruğunu kırıp içini teneke ile bir iyice boşaltmalı. Sonra bol soğanı ince çentip zeytinyağıyla sıkıca ovmalı. Balığın içinden et ve ciğerini evvel soğanla karıştırmalı; tuz, biber, bahar, fıstık ve biraz domates verip birkaç defa çevirmeli ve balığın içine doldurmalı, sonra una batırıp tava etmeli (Mihri, 2016, s. 68).

Malzemeler	Miktar		(2 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Uskumru		500 g	
Kuru soğan	2 adet	150 g	Sıçandişi doğranmış.
Zeytinyağı	6 yk	60 g	
Tuz	1 tk	5 g	
Karabiber	¼ tk	0,5 g	
Yenibahar	¼ tk	0,5 g	
Dolmalık fıstık	1 yk	10 g	
Domates	1 ort b	140 g	Kabukları soyulmuş, çekirdekleri çıkarılmış ve minik küpler şeklinde doğranmış.
Un	4 yk	24 g	Elenmiş.

Hazırlanışı

1. Balığın yüzgeçleri temizlenir ve derisine zarar vermeden kuyruğundan içindeki kemiği kırılarak içi boşaltılır.
2. Soğan zeytinyağı ile kavrulur.
3. Balığın içinden çıkan etler ilave edilir ve kavrulur.
4. Tuz, karabiber, yenibahar, dolmalık fıstık ve domates karıştırılır.
5. Soğuyunca balığın içine nazıkçe doldurulur.
6. Una bulanır ve tavada kızartılır.



Uskumru Balığı Dolması (M) 1025,3 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %59 (kn) ve %47 (e)'sini karşılamaktadır. B12 vitamini ile fosfor ihtiyacını fazlasıyla, proteinin %86 (kn) ve 76 (e)'sını, E vitamininin %88 (kn) ve %75 (e)'ini, riboflavinin %64 (kn) ve %54 (e)'ünü sağlamaktadır (Tablo 4.2.39).

Tablo 4.2. 39. *Uskumru balığı dolmasının enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)*

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	1025,3	59	47
Karbonhidrat (g)	30,6	13	11
Posa (g)	4,8	19	19
Protein (g)	60,4	86	76
Yağ (g)	74,0	140	112
A vitamini (mcg)	257,0	40	34
C vitamini (mg)	26,1	27	24
E vitamini (mg)	9,7	88	75
Tiamin (mg)	0,4	36	33
Riboflavin (mg)	0,7	64	54
B12 vitamini (mcg)	20,0	500	500
Folat (mcg)	54,5	17	17
Demir (mg)	4,5	28	41
Çinko (mg)	2,4	24	19
Kalsiyum (mg)	103,6	11	11
Fosfor (mg)	733,2	133	133

40. Patatesli Tencere Kapaması (Modernleşen Dönem)

Osmanlı mutfağına sonradan dâhil olan sebzelerden birisi olan patates ile yapılan “*patatesli tencere kebabı*” *Aşçıbaşı* isimli eserde şu şekilde tarif edilmektedir. Yıldız ve Beşiktaş saray mutfaklarında pişirilen yemekler arasında 24 Temmuz 1917 tarihinde bu yemek de bulunmaktadır (Samancı, 2016a, s. 65).

Patatesli tencere kapaması: Patatesleri haşlayıp, soyup ve yağda kızartıp hazırladıktan el kadar parça parça kesilmiş eti de temizce yıkayıp yoğurda beleyerek kızartılır. Etlerin kızarmasının hitâmında halka çekilmiş soğan ve parçalanmış domates bir tavada sâde içinde kızartılır. Onlar da kavrulduktan et ve patatesler bir temiz tencereye konulup ve üzerine mezkûr tavadaki argıd dökülerek daha üzerine kaynar et suyu üzerine geçinceye kadar dökülüp tuzu ve bahârâtı da serpidikten tencerenin kapağı kapanır. Ve kenarı yani fasl-ı müştereki hamur ile güzelce sıvanıp fırına gönderilir. Eğer fırında ise iki saat, köz ateşte pişirilir ise bir buçuk saat ateşte veya fırında bırakıldıktan sonra tencereyi ateşten alıp kapak açılarak hemen tabağa boşaltılarak tenâvül oluna; pek nefis kapama olur (Tosun, 2016, s. 79, 80).

Malzemeler	Miktar		(5 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Patates	4,5 adet	500 g	
Sadeyağ	1 sb	200 g	
Koyun eti		500 g	El kadar parçalar halinde doğranmış.
Yoğurt	½ sb	110 g	
Kuru soğan	2 adet	150 g	Halka doğranmış.
Domates	2 adet	280 g	Kabuğu soyulmuş, çekirdeği çıkarılmış ve küp doğranmış.
Sadeyağ	2 yk	20 g	
Et suyu	10 sb	2 lt	
Tuz	2 tk	10 g	
Karabiber	1 tk	2 g	
Kimyon	1 tk	2 g	
Kekik	1 tk	0,7 g	

Hazırlanışı

1. Patatesler haşlanır, soyulur ve sadeyağda kızartılır.
2. Et yoğurda bulanır ve aynı yağda kızartılır.
3. Soğan ve domates sadeyağda kavrulur.
4. Et ve patatesler uygun bir tencereye yerleştirilir. Üzerine soğan, domates ve et suyu koyulur.
5. Tuz, karabiber, kimyon ve kekik serpilir, kapağı kapatılır.
6. Tuzu ve baharatı da serpilir, tencerenin kapağı kapanır.
7. Ağzı sımsıkı hamurla sıvanır ve fırında yaklaşık üç saat pişirilir.



Patatesli Tencere Kapaması (M) 643,9 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %37 (kn) ve %30 (e)'unu karşılamaktadır. A vitamini ihtiyacını fazlasıyla, B12 vitamininin %50'sini, çinkonun % 56 (kn) ve %45 (e)'ini, fosforun ise %61'ini karşılamaktadır (Tablo 4.2.40).

Tablo 4.2. 40. Patatesli tencere kapamasının enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Ögeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	643,9	37	30
Karbonhidrat (g)	22,8	10	8
Posa (g)	4,0	16	16
Protein (g)	29,4	42	37
Yağ (g)	48,4	91	73
A vitamini (mcg)	1996,6	307	266
C vitamini (mg)	34,4	36	31
E vitamini (mg)	1,2	11	9
Tiamin (mg)	0,3	27	25
Riboflavin (mg)	0,5	45	38
B12 vitamini (mcg)	2,0	50	50
Folat (mcg)	84,3	26	26
Demir (mg)	3,3	21	30
Çinko (mg)	5,7	56	45
Kalsiyum (mg)	114,6	12	12
Fosfor (mg)	334,3	61	61

4.2.5. Sebzeler

Sebzeler kategorisinde yer alanlar Patates Köftesi (M) ve Bamya Bastı (M) olarak iki tanedir.

41. Patates Köftesi (Modernleşen Dönem)

Osmanlı mutfağına 19. yüzyılda dâhil olan patates (Samancı, 2016a, s. 58, 59), yeni bir gıda olarak patates kapaması örneğindeki gibi çeşitli kullanımlarda yer almaya başlamıştır. Ana maddesi patates olan patates köftesi *Ev Kadını* isimli eserde aşağıdaki şekilde tarif edilmektedir:

Patates köftesi: Patataları cüz'i haşlayup sudan çıkarmalı, fırında dahi pişirüp kabuklarını soymalı ve havanda dövüp el ile ovarak kevgirden geçirmeli, münasip miktar tuz ve yumurta sarısı ve tereyağı ile yoğurmalı ve istenilen şekilde köfteler yapup ve çalkanmış yumurtaya batırup, gayet ince dövülmüş ve elenmiş peksimet tozuna bulamalı; kızgın rugan-ı sadede kızartup, sıcak sıcak tenavül eylemeli (Fahriye, 1882-1883, s. 57).

Malzemeler	Miktar		(6 porsiyon) Açıklama
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	
Patates	4,5 adet	500 g	
Tuz	2 tk	10 g	
Yumurta sarısı	1 adet	18 g	
Tereyağı	2 yk	20 g	
Yumurta	2 adet	100 g	
Galeta unu	1 sb	50 g	
Sadeyağ	1 sb	200 g	

Hazırlanışı

1. Patatesler biraz haşlanır ve fırında pişirilir.
2. Kabukları soyulur, ezilir ve kevgirden geçirilir.
3. Tuz, yumurta sarısı ve tereyağı ile yoğrulur, köfte şekli verilir.
4. Çırpılmış yumurtaya batırılır, ardından galeta ununa bulanır.
5. Kızgın sadeyağda kızartılır ve tüketilir.



Patates Köftesi (M) 340,5 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %20 (kn) ve %16 (e)'sini karşılamaktadır. A vitamininin %36 (kn) ve %32 (e)'sini, tiaminin %18 (kn) ve %17 (e)'sini, B12 vitamininin %10'unu, fosforun ise %22'sini karşılamaktadır (Tablo 4.2.41).

Tablo 4.2. 41. Patates köftesinin enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	340,5	20	16
Karbonhidrat (g)	24,9	11	9
Posa (g)	2,8	11	11
Protein (g)	6,2	9	8
Yağ (g)	24,1	45	36
A vitamini (mcg)	237,0	36	32
C vitamini (mg)	14,2	15	13
E vitamini (mg)	1,1	10	8
Tiamin (mg)	0,2	18	17
Riboflavin (mg)	0,1	9	8
B12 vitamini (mcg)	0,4	10	10
Folat (mcg)	47,0	14	14
Demir (mg)	1,1	7	10
Çinko (mg)	0,8	8	6
Kalsiyum (mg)	34,3	4	4
Fosfor (mg)	119,8	22	22

42. Bamya Bastı (Modernleşen Dönem)

Yeni Usûl Yemek Kitabı isimli eserde yer alan bamya bastılarının tarifleri aşağıda yer almaktadır. Yıldız ve Beşiktaş saray mutfaklarında pişirilen yemekler arasında 16 Temmuz 1917 tarihinde “etli bamya” bulunmaktadır (Samancı, 2016c, s. 65).

Bamya basdıları: Taze ve körpe sultani bamyanın başlarını ister sivri ister düz kesmeli. A'lâ koç etinin yağlı tarafından münasip miktar kuşbaşı yapıp, mizaca göre az veya çok ateşte karıştırarak; et suyunu bırakıp çeker iken çentilmiş soğanı ilave ile ve bunlar pembe oluncaya kadar kavurmalı. Kuşhanenin ortasına beyaz mecidiye cürmünde bir domates parçası koyup, bamyanın uçları domatese müteveccih olarak etrafına bir sıra dizmeli. Muahharan ortasına kavrulmuş etleri kabalayıp bu etlerin etrafına ve üstüne yani kuşhane doluncaya kadar berminval-i sabık bamyaları istif etmeli. Tuz, biber ve sair arzu olunan baharatı ekmeli. Suda kaynayıp tülbentten süzülmüş domates suyuyla et suyunu veya adî suyu kavrulmuş etten kalan yağ ile karışık doldurup ateşe vurmali. İlik gibi oluncaya ve suyu çekilip bir miktar kalıncaya kadar pişirmeli. Eğer kuşhane müdevver ise, müdevver beyzi ise beyzi sahan veya tabağı ağzına kapayıp, birden bire gayet dikkatle çevirip, kuşhaneyi kaldırıp bozulan yerleri düzeltmeli. Eğer limon bulunmaz ise kuru sıkıp, bir kaptan durdurup posası altına indikten sonra kuşhaneyi indirmeye beş dakika kala bamyaların her tarafına gezdirmeli. Eğer limon hin-i tenavülde sıkılır ise daha nefis olur. Etleri mizaca göre gerek ufak, gerek büyük ve kemikli doğrayıp, yağda keza pembe oluncaya kadar kızartmalı. Dörde bölünmüş soğanları

ilave ile yumuşayınca kadar çevirmeli. Ayıklanmış bamya ve az veya çok dilinmiş domatesi karışık olarak tencereye vaz' etmeli. Su, tuz ve biberini keza ilave ile ilik gibi pişirilir ise bu da külfetsizce ve nefis olur. Eğer bamyaları limon gibi sarartmak matlup ise limonu iptida sıkamak lazım gelir (Mihri, 2016, s. 64).

Malzemeler	Miktar		(3 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Bamya		500 g	Sapları konik şekilde temizlenmiş ve yıkanmış.
Koç eti		250 g	Kuşbaşı doğranmış.
Kuru soğan	2 ort. b.	150 g	Sıçandişi doğranmış.
Domates	1 ort. b.	140 g	
Tuz	1 tk	5 g	
Karabiber	¼ tk	0,5 g	
Su	½ sb	100 ml	
Limon	1 büyük b	100 g	

Hazırlanışı

1. Et kavrulur, suyunu çekerken soğan eklenir ve kavrulmaya devam edilir.
2. Kuşhanenin ortasına iri bir dilim domates yerleştirilir.
3. Bamyaların uçları domatese bakacak şekilde bir sıra dizilir.
4. Ortada oluşan boşluğa etler yerleştirilir.
5. Bamyalar aynı usûl ile sıralanır.
6. Tuz ve karabiber ekilir.
7. Kavurma tavasında su ile domatesin kalanı rendelenerek kaynatılır ve süzülür.
8. Bamyaların üzerine gezdirilir, kapak örtülü halde kısık ateşte yarım saat kadar pişirilir.
9. Düz bir tabağa ters çevrilerek çıkarılır, üzerine limon sıkılır.



Bamya Bastı (M) 261,6 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %15 (kn) ve %12 (e)'sini karşılamaktadır. C vitamini ihtiyacının %92 (kn) ve %80 (e)'ini, B12 vitaminin %55'ini, çinkonun %57 (kn) ve %45 (e)'ini sağlamaktadır (Tablo 4.2.42).

Tablo 4.2. 42. *Bamya bastının enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)*

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	261,6	15	12
Karbonhidrat (g)	10,1	4	4
Posa (g)	10,3	41	41
Protein (g)	19,4	28	24
Yağ (g)	15,2	29	23
A vitamini (mcg)	148,0	23	20
C vitamini (mg)	87,6	92	80
E vitamini (mg)	0,9	8	7
Tiamin (mg)	0,3	27	25
Riboflavin (mg)	0,3	27	23
B12 vitamini (mcg)	2,2	55	55
Folat (mcg)	183,0	55	55
Demir (mg)	3,2	20	29
Çinko (mg)	5,8	57	45
Kalsiyum (mg)	161,2	17	17
Fosfor (mg)	301,2	55	55

4.2.6. Zeytinyağlılar

Zeytinyağlılar kategorisinde Vişne Yalancı Dolması (M); İmam Bayıldı (M); Zeytinyağlı Taze Fasulya (M); Bakla İçile Zeytinyağlı Enginar (M) ve Zeytinyağlı Enginar (M) olarak toplam beş tarif yer almaktadır.

43. Vişne Yalancı Dolması (Modernleşen Dönem)

Meyveli bir zeytinyağlı olan vişne yalancı dolmasının *Melceü't-Tabbâhîn*'de yer alan tarifi aşağıda yer almaktadır:

Yalancı Dolma: Tarik-i tabhı: Yüz dirhem mikdarı âlâ rûgan-ı zeyt tavada yandıkda bir kıyye miktarı soğanı ince doğrayıp pişireler. Tamam kazarmağa yüz tuttukta bir kıyye miktarı dahi yıkanmış Mısır pirincini vazedip karıştırılar. Cüzi levni dönüb sarardıkta içine iki-üç fincan su koyup birkaç kere tıkırdadıkta indirip içine tuz ve biber ve tarçın ve döğülmüş kuru nane ilave ettikte iyice karıştırıp taze haşlanmış asma yaprağına ince ve uzunca sarıp altına asma çubukları dizilmiş tencerenin içine aralarına çakal eriği ile tertip üzre istif edüb üzerine tencerenin ağzından küçürek sahan veya lenger ile bastırıp ve üstüne çıkar çıkmaz su koyup kapağını kapadıkta tabh oluna. Suyunu çektikte bir kere yoklamak lazımdır. Eğer dirice ise bir miktar dahi su konula. Çünkü her pirincin kuvveti başka derecede olur. Meşhuru budur.

Vişne yalancı dolması: Tarık-i tabhı: Ânifen zikr olunan yalancı dolma aynıyla olup ancak tavada pirinç karıştırılır iken birkaç fincan su yerine vişne suyu ilave edip dolmalar doldukta tencereye istif eder iken aralarına erik yerine hamca vişne dizip usul üzere tabh oluna pek nefis olur (Kâmil, 1997, s. 122).

Malzemeler	Miktar		(4 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Zeytinyağı	4 yk	40 g	
Kuru soğan	2 ort b	150 g	Sıçandışi doğranmış.
Pirinç	$\frac{3}{4}$ sb	135 g	Yıkanmış ve süzölmüş.
Vişne suyu	3 yk	30 ml	
Tuz	1 tk	5 g	
Karabiber	1 tk	2 g	Toz.
Tarçın	1/6 tk	0,3 g	Toz.
Kuru nane	1 tk	1 g	
Asma yaprağı		250 g	
Vişne	$\frac{1}{2}$ sb	60 g	
Su	1,25 sb	250 ml	

Hazırlanışı

1. Zeytinyağı kızdırılır, soğan kavrulur.
2. Pirinç eklenir, karıştırılır.
3. Vişne suyu eklenir, karıştırılır.
4. Tuz, karabiber, tarçın, kuru nane ilave edilir, karıştırılır ve kapağı kapalı halde yarım saat demlenir.
5. Asma yaprağına koyulup sarılır.
6. Tencerenin dibine asma sapları dizilir, üzerine sarmalar sıralanır ve aralarına vişne saçılır.
7. Üzerine tabak veya elek kapatılır, tencerenin ortasına gelecek kadar su koyulur, kapak kapatılır, kısık ateşte suyunu çekip yumuşayana kadar pişirilir.
8. Kapağı kapalı halde en az iki saat dinlendirilir.



Zeytinyağlılar kategorisinde Vişne Yalancı Dolması (M) 256,9 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %15 (kn) ve %12 (e)'sini karşılamaktadır. A vitamini ihtiyacını fazlasıyla, demir ihtiyacının %19 (kn) ve %27 (e)'sini, kalsiyumun %27'sini ve fosforun %25'ini tamamlamaktadır (Tablo 4.2.43).

Tablo 4.2. 43. *Vişne yalancı dolmasının enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)*

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	256,9	15	12
Karbonhidrat (g)	33,7	15	12
Posa (g)	3,5	14	14
Protein (g)	7,1	10	9
Yağ (g)	10,7	20	16
A vitamini (mcg)	5088,5	783	678
C vitamini (mg)	15,1	16	14
E vitamini (mg)	2,6	24	20
Tiamin (mg)	0,1	9	8
Riboflavin (mg)	0,1	9	8
B12 vitamini (mcg)	0,0	0	0
Folat (mcg)	23,9	7	7
Demir (mg)	3,0	19	27
Çinko (mg)	0,8	8	6
Kalsiyum (mg)	266,2	27	27
Fosfor (mg)	136,3	25	25

44. İmam Bayıldı (Modernleşen Dönem)

Bir çeşit zeytinyağlı patlıcan yemeği olan “*imam bayıldı*”nın ilk basılı Türkçe yemek kitabı *Melceü't-Tabbâhîn*'de yer alan tarifi aşağıda yer almaktadır:

İmam Bayıldı: Tariki: Matlûbü'l-miktar patlıcanları tûlüne dörder pare edip kökünden ayırmayarak usul üzre tuzlayıp terk oluna. Ba'dehu kabaca soğan doğrayıp bolca rugan-ı zeyt ile bir miktar pişirip nısfını bir tencereye vaz' birle üzerine patlıcanları koyup nısfı aherini dahi üzerine döşeyip vâfice suyuyla tabh oluna. İçine birkaç baş sarımsağın soyulmuş dişlerini dahi ilâve ederler. Soğudukta tabaklara vaz' birle tenavül buyrula. Kabak dahi bu minval üzre pişer ise nefis olur (Kâmil, 1997, s. 67).

Malzemeler	Miktar		(3 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Patlıcan	2,5 adet	500 g	
Tuz	3 tk	15 g	
Su	Yeterince		
Kuru soğan	2 ort b	150 g	Piyaz doğranmış.
Zeytinyağı	½ sb	80 g	
Su	½ sb	100 ml	
Sarımsak	4 diş	12 g	İrice doğranmış.

Hazırlanışı

1. Patlıcanlar sapından ayrılmayarak uzunlamasına dörde bölünür ve tuzlu suda bekletilir, süzülür ve tencereye yerleştirilir.
2. Üzerine soğan, zeytinyağı, su ve sarımsak eklenir.
3. Kısık ateşte yarım saat dolayısı pişirilir.
4. Kapağı kapalı halde soğuyana kadar demlenir.



İmam Bayıldı (M) 296,4 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %17 (kn) ve %14 (e)'ünü karşılamaktadır. Posa ihtiyacının %26'sını, E vitamininin %30 (kn) ve %25 (e)'ini, C vitamininin ise %18 (kn) ve %15 (e)'ini karşılamaktadır (Tablo 4.2.44).

Tablo 4.2. 44. İmam bayıldının enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	296,4	17	14
Karbonhidrat (g)	10,1	4	4
Posa (g)	6,5	26	26
Protein (g)	3,5	5	4
Yağ (g)	27,1	51	41
A vitamini (mcg)	54,5	8	7
C vitamini (mg)	16,8	18	15
E vitamini (mg)	3,3	30	25
Tiamin (mg)	0,1	9	8
Riboflavin (mg)	0,1	9	8
B12 vitamini (mcg)	0,0	0	0
Folat (mcg)	68,9	21	21
Demir (mg)	1,3	8	12
Çinko (mg)	0,8	8	6
Kalsiyum (mg)	70,1	7	7
Fosfor (mg)	88,7	16	16

45. Zeytinyağlı Taze Fasulya (Modernleşen Dönem)

Ev Kadını isimli eserde “taze fasulya bastısı”yla bağlantılı olarak aktarılan “zeytinyağlı taze fasulya” tarifi aşağıda yer almaktadır:

Zeytinyağlı taze fasulya: Taze fasulyayı (230) numaradaki usulde ayuklayup, soğuk suda yıkamalı, âlâ rugan-ı zeyti tencerede yakup, fasulyaları tekrar çentilmiş soğan ve kararca tuz ve iki el ile ovalayarak tencereye koymalı ve biraz su ve usare olunmuş tomato ile, silke silke usulen pişirmeli, fakat körpe ise su iktiza etmez.

Taze fasulya bastısı: Körpe ve taze fasulyanın iki başından kopararak sazlarını çıkarup, çalı fasulyası ise tulen yarmalı ve ortasından ikiye bölmeli, âdi fasulya ise bölmemeli, (217) numaradaki kuşhane silkmesi tarzında ve tertibinde et ile istif edüp ve ilik gibi pişirmeli; fakat tuzunu pişeceğine yakın koymalı ve alelhusus kapağını pekçok açmalı ve ateşi çok olmamalı (Fahriye, 1882-1883, s. 72).

Malzemeler	Miktar		(4 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	
Taze fasulye		500 g	Ayıklanmış, yıkanmış, kırılmış veya doğranmış.
Zeytinyağı	½ sb	80 g	
Kuru soğan	2 adet	150 g	Sıçandişi doğranmış.
Tuz	1 tk	5 g	
Su	½ sb	100 ml	
Domates	1 adet	140 g	Kabukları soyulmuş, çekirdekleri çıkarılmış ve küp küp doğranmış.
Hazırlanışı			

1. Fasulye zeytinyağı, soğan, tuz ile karıştırılır.
2. Su ve domates ilavesiyle tencereye yerleştirilir.
3. Kısık ateşte 40 dakika pişirilir.



Zeytinyağlı Taze Fasulya (M) 230,7 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %13 (kn) ve %11 (e)'ini karşılamaktadır. C vitamini ihtiyacının %38 (kn) ve %33 (e)'ünü, posanın %20'sini, E vitamininin %25 (kn) ve %22 (e), folatın ise %15'ini karşılamaktadır (Tablo 4.2.45).

Tablo 4.2. 45. Zeytinyağlı taze fasulyanın enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	230,7	13	11
Karbonhidrat (g)	8,0	4	3
Posa (g)	5,1	20	20
Protein (g)	3,9	6	5
Yağ (g)	20,4	38	31
A vitamini (mcg)	120,2	18	16
C vitamini (mg)	35,9	38	33
E vitamini (mg)	2,8	25	22
Tiamin (mg)	0,1	9	8
Riboflavin (mg)	0,2	18	15
B12 vitamini (mcg)	0,0	0	0
Folat (mcg)	74,3	23	23
Demir (mg)	1,5	9	14
Çinko (mg)	0,6	6	5
Kalsiyum (mg)	97,1	10	10
Fosfor (mg)	83,4	15	15

46. Bakla İçiyle Zeytinyağlı Enginar (Modernleşen Dönem)

Bakla, Osmanlı mutfağında sıklıkla tüketilen bir baklagildir. 16. yüzyılda İstanbul’da satılan türlerinin Mihaliç ve Ahyolu olduğu aktarılmaktadır (Samancı, 2016a, s. 56). “*Bakla içiyle zeytinyağlı enginar*” tarifi *Aşçıbaşı*’nda şu şekilde yer almaktadır:

Bakla içiyle zeytinyağlı enginar: Taze bakla temizlenip içi çıkarılır. Ve enginarla da dış kabuklarından ayrılıp göbeği ve sapı da soyulup ortasının hafif ve taze kısmı pırasa taklidi doğrandıkta yalnız enginar hafifçe bir taşım kaynar suda haşlanıp suyu süzüle dursun. Altı yedi kaşık kadar zeytinyağına bir o kadar da kuru soğan çentilip kavruldukta tencereye evvelce enginar ve baklayı koyup üzerine tava aktarma olunur. Tuz ve bahârâtı da atıldıkta iki üç kahve kaşığı da şeker ilâve edilir ve bir tutam da dereotu konularak üzerine kaynarca et suyu veya sâde su dökülüp tencere ateşe oturtulur. Şu hâlde iki saat tencere ateşte kalır. İki saat mürurunda hemen indirilip tabaklara tevzi’ ve soğudukta tenâvül olunur ise fi’l-hakika pek nefis olur. Bazen enginarı haşlamazlar. Haşlamanın faidesi enginara mahsus acımtırak lezzeti def’ içindir (Tosun, 2016, s. 83).

Malzemeler	Miktar		(2 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Enginar çanağı	5 adet		İrice doğranmış.
Taze bakla		500 g	Temizlenmiş ve içleri çıkarılmış.
Zeytinyağı	5 yk	50 g	
Kuru soğan	2 ort b	150 g	Sıçandışi doğranmış.
Tuz	1 tk	5 g	
Karabiber	½ tk	1 g	
Şeker	½ yk	5 g	
Dereotu	2 yk	2 g	
Et suyu	2 sb	400 ml	Kaynar.

Hazırlanışı

1. Tencereye enginarlar ve üzerlerine de taze bakla içleri yerleştirilir.
2. Zeytinyağında kuru soğan kavrulur, üzerine saçılır.
3. Tuz, karabiber ve şeker serpilir.
4. Dereotları konulur, et suyu dökülür.
5. Çok kısık ateşte yaklaşık bir saat pişirilir.
6. Soğuyunca tüketilir.



Bakla İçiyle Zeytinyağlı Enginar (M) 602 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %35 (kn) ve %28 (e)'ini karşılamaktadır. Posa ve C vitamini ihtiyacını fazlasıyla, A vitaminin %105 (kn) ve %91 (e)'ini, fosforun tamamını, tiaminin %82 (kn) ve %75 (e)'ini sağlamaktadır (Tablo 4.2.46).

Tablo 4.2. 46. *Bakla içiyle zeytinyağlı enginarın enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)*

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	602,0	35	28
Karbonhidrat (g)	47,6	21	17
Posa (g)	32,4	130	130
Protein (g)	26,6	38	33
Yağ (g)	33,6	63	51
A vitamini (mcg)	681,5	105	91
C vitamini (mg)	117,7	124	107
E vitamini (mg)	5,0	45	38
Tiamin (mg)	0,9	82	75
Riboflavin (mg)	0,5	45	38
B12 vitamini (mcg)	0,0	0	0
Folat (mcg)	276,6	84	84
Demir (mg)	9,5	59	86
Çinko (mg)	1,6	16	13
Kalsiyum (mg)	251,4	26	26
Fosfor (mg)	585,1	106	106

47. Zeytinyağlı Enginar (Modernleşen Dönem)

Şefika-Tahsin 20 Temmuz 1912 tarihli nikâh ziyafeti menüsünde yer alan (Toydemir, 2015, s. 16) “zeytinyağlı enginar” *Yeni Usûl Yemek Kitabı*’nda şu şekilde tarif edilmektedir:

Zeytinyağlı enginar: Ellidördüncü numaradaki tarif [enginar basdısı] veçhile ayıklayıp, yıkayıp tencerede yanmış ateşte çentilmiş soğan ile karışık ilave etmeli. Tuz ve suyunu koymalı. Pişeceğine yakın ince doğranmış dereotunu serpip enginarlar ilik gibi oluncaya ve suyu az kalıncaya kadar pişirip muntazaman tabağa almalı.

Enginarın körpelerinin saplarının üst kabuklarını sıyırıp özünü parça parça kesip enginarın aralarına koymak ve enginarın üstündeki haşın yapraklarını koparıp körpe yapraklarını bırakmak lazım gelir ise de ince çiçeği kart ve tohumlu olduğu halde kâmilten çıkarılmak elzem. Eğer taze bakla içinin kabuğu soyulup ilave olunur ise bu da pek latif olur (Mihri, 2016, s. 62).

Malzemeler	Miktar		(2 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Zeytinyağı	½ sb	80 g	
Kuru soğan	1 adet	75 g	Sıçandışi doğranmış.
Enginar çanağı	5 adet		
Tuz	1 tk	5 g	
Su	1 sb	200 ml	
Dereotu	5 yk	5 g	

Hazırlanışı

1. Zeytinyağında soğan kavrulur.
2. Tencereye enginarlar yerleştirilir, üzerine soğanlar koyulur.
3. Tuz ve su eklenir.
4. Kısık ateşte yaklaşık 40 dakika pişirilir.
5. Üzerlerine dereotu serpilir ve 10 dakika daha pişirilir.



Zeytinyağlı Enginar (M) 431,3 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %25 (kn) ve %20 (e)'sini karşılamaktadır. Posa ihtiyacının %97'sini, A vitaminin %54 (kn) ve %47 (e)'sini, fosforun %57'sini, C vitamininin %41 (kn) ve %36 (e)'sini ve folatın %57'sini tamamlamaktadır (Tablo 4.2.47).

Tablo 4.2. 47. Zeytinyağlı enginarın enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	431,3	25	20
Karbonhidrat (g)	10,9	5	4
Posa (g)	24,2	97	97
Protein (g)	6,6	9	8
Yağ (g)	40,5	76	61
A vitamini (mcg)	351,8	54	47
C vitamini (mg)	39,4	41	36
E vitamini (mg)	5,6	51	43
Tiamin (mg)	0,4	36	33
Riboflavin (mg)	0,1	9	8
B12 vitamini (mcg)	0,0	0	0
Folat (mcg)	160,8	49	49
Demir (mg)	4,8	30	44
Çinko (mg)	0,9	9	7
Kalsiyum (mg)	197,6	20	20
Fosfor (mg)	315,9	57	57

4.2.7. Turşular, reçel ve içecek

Bu kategoride Lahana Turşusu (K); Nane Turşusu (K); Turunç Reçeli (K) ve Limonata (M) şeklinde toplam dört tarif aktarılmaktadır.

48. Lahana Turşusu (Klasik Dönem)

İstanbul Saraylarına Ait Muhasebe Defterleri'nin 1473 yılı kayıtlarında “*Turş-i kelem*” (Barkan, 1979, s. 274) olarak kayda geçirilmiş olan lahana turşusunun 1924 yılı *Yeni Usûl Yemek Kitabı*'ndaki tarifi aşağıdaki gibidir:

Lahana turşusu: On kıyye lahanayı ortalarından dörte bölmeli. Ba'de kaynar suya koyup on dakika kadar dursun, ba'de tepsiye koy, tamam süzöldükte tekrar ayrı bir tencereye üç kıyye kadar su koy ve elli dirhem tuz atıp ve beş diş sarımsağı iki biber tanesiyle dökerek, bir miktar kırmızı biber, tuz ve biraz ekmek içini derununa vaz' ile iyice ezmeli. Ba'de lahanaları birkaç kavanoza koymalı ve sıcak suyu doldurmalı. Kavanozların ağına kadar su doldurmalı, üç gün sonra alt üst edip yemeğe başlamalı (Mihri, 2016, s. 82, 83).

Malzemeler	Miktar		(6 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Lahana	1 adet	1250 g	Yıkanmış.
Su	10 sb	2 lt	Kaynar.
Su	2,5 sb	500 ml	
Tuz	3 tk	15 g	
Sarımsak	1 diş	3 g	Soyulmuş.
Karabiber	1 tane	1 g	
Kırmızı pul biberi	¼ tk	0,25 g	
Tuz	1 tk	5 g	
Ekmek içi	1 dilim	30 g	

Hazırlanışı

1. Lahana dört parçaya bölünür.
2. 2 lt kaynar suda on dakika haşlanır ve süzölür.
3. 500 ml su kaynatılır ve tuz, sarımsak, karabiber eklenir.
4. Kaynatılmış kavanozun dibine kırmızı pul biberi, tuz ve ekmek içi yerleştirilir.
5. Üzerine lahanalar koyulur ve kaynatılmış, lezzetlendirilmiş suyu dökölür.
6. Üç gün sonra alt üst edilip yenilmeye başlanır.



Lahana Turşusu (K) 66,1 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %4 (kn) ve %3 (e)'ünü karşılamaktadır. Buna rağmen C vitamini ihtiyacını tamamıyla, posanın %28'ini, E vitaminin %33 (kn) ve %28 (e)'ini karşılamaktadır (Tablo 4.2.48).

Tablo 4.2. 48. Lahana turşusunun enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	66,1	4	3
Karbonhidrat (g)	11,6	5	4
Posa (g)	6,9	28	28
Protein (g)	3,4	5	4
Yağ (g)	0,5	1	1
A vitamini (mcg)	27,5	4	4
C vitamini (mg)	108,3	114	98
E vitamini (mg)	3,6	33	28
Tiamin (mg)	0,1	9	8
Riboflavin (mg)	0,1	9	8
B12 vitamini (mcg)	0,0	0	0
Folat (mcg)	57,6	17	17
Demir (mg)	1,0	6	9
Çinko (mg)	0,4	4	3
Kalsiyum (mg)	111,4	11	11
Fosfor (mg)	94,7	17	17

49. Nane Turşusu (Klasik Dönem)

Osmanlı mutfağında birçok turşu yer almaktadır. Aşağıda Şirvanî'nin eserinde bulunan “*nane turşusu*”nun tarifi aktarılmaktadır:

Nane turşusu: Faydaları Mideyi güçlendirir, hıçkırığı önler, yemek arasında ve yemekten sonra yenildiğinde yiyecekleri sindirir, diş ağrısını dindirir, iştahı açar, yenildiğinde kokulu kirlerin zararlarını vücuttan atar. Her mizaçtan insana uygundur. Tarifi Yaş nanenin büyük yaprakları yıkandıktan sonra süzülene kadar gölge bir yere serilir. Üzerine faydalı ve kokulu baharatlarla biraz kereviz yaprağı ve birkaç diş sarımsak bırakılır ve karıştırılır. Daha sonra şişeye konulur ve malzemenin içinde batacağı kadar keskin sirke eklenir. Biraz safran ile boyanır. Sirkenin ekşiliği yapraklara sininceye ve keskinlikleri gidinceye kadar bekletildikten sonra yenir (Şirvanî, 2005, s. 100).

Malzemeler	Miktar		(5 porsiyon) Açıklama
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	
Nane	1 dem	50 g	Taze, yıkanmış, kurulanmış ve yaprakları ayıklanmış.
Karabiber	2,5 tk	5 g	Tane, dövülmüş.
Kekik	3 tk	2 g	Kuru.
Kereviz yaprağı	1 dal	10 g	Taze, yıkanmış, kurulanmış ve yaprakları ayıklanmış.
Sarımsak	5 diş	15 g	Soyulmuş, bütün.
Üzüm sirkesi	4 sb	800 ml	
Safran		0,25 g	

Hazırlanışı

1. Nane, karabiber, kekik, kereviz yaprakları ve sarımsak harmanlanır.
2. Temiz bir kavanoza yerleştirilir.
3. Üzerine sirke dökülür ve safran serpilir.
4. Kapağı sıkıca kapatılır.



Nane Turşusu (K) 42,2 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %2'sini karşılamaktadır. Demir ihtiyacının %13 (kn) ve %19 (e)'unu, fosforun ise %12'sini sağlamaktadır (Tablo 4.2.49).

Tablo 4.2. 49. *Nane turşusunun enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)*

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	42,2	2	2
Karbonhidrat (g)	2,9	1	1
Posa (g)	0,5	2	2
Protein (g)	1,3	2	2
Yağ (g)	0,1	0	0
A vitamini (mcg)	17,3	3	2
C vitamini (mg)	3,7	4	3
E vitamini (mg)	0,5	5	4
Tiamin (mg)	0,0	0	0
Riboflavin (mg)	0,0	0	0
B12 vitamini (mcg)	0,0	0	0
Folat (mcg)	11,8	4	4
Demir (mg)	2,1	13	19
Çinko (mg)	0,3	3	2
Kalsiyum (mg)	53,3	5	5
Fosfor (mg)	65,4	12	12

50. Turunç Reçeli (Klasik Dönem)

Meyveler Osmanlı toplumunda sevilen gıdalardandır. Taze olarak tüketildikleri gibi kurutularak veya reçel, şerbet, hoşaf şeklinde de yenilirlerdi. Turunç çorba, kalye, yahni gibi yemeklere ekşilik katmak için kullanıldığı gibi bizzat şurubu, kabuğundan şekeri ve reçeli de tercih edilirdi (Bilgin, 2016b, s. 15; Samancı, 2016a, s. 59; Samancı, 2016b, s. 78, 81, 83, 86). Sultan Bayezid ve Sultan Cihangir'in sünnet düğününde 1539 yılında “*turunç reçeli*” yapıp ikram edildiğini *Bir Ziyafet Defteri* isimli eserden öğreniyoruz (Tezcan, 1998, s. 7). *Tatlıcıbaşı*'nda yer alan tarifinin özgün şekli aşağıdaki şekildedir:

Turunç reçeli: Bâlâda limon ve portakal reçeli gibi pişirilir. Yalnız bunda pişirilir iken kabuk usaresiyle beraber ıtır yaprağı koymak icap etmez. Çünkü turuncun kendi rayıhası kafidir.

Portakal reçeli: Portakal reçeli limon reçeli gibi tabh ve imal olunur, ancak portakallar limon cesametinde iseler yine kabuklarının sarı kısmı soyulduktan sonra değirmi değirmi kesilir. Eğer büyük kıtada iseler bu halkayı dörde bölmek, ya tûlânî dilimler halinde kesmek veyahut murabba ve zar gibi dört köşe parçalara taksim eylemek arzuya tabidir.

Limon reçeli: Bir kıyye şeker ile 6 ile 10 limon kaldırır. Limonları evvelemirde bir bıçak ile ince soyulur. Yalnız kabuğun sarı kısmını soymak lazımdır. Çünkü kabuğun beyaz kısmı da

soyulacak olur ise reçelde dilimler dağılmak tehlikesi vardır. Kabuğun sarı kısmını da soymakta limon ruh-ı tayyârını muhtevi olan bu kısım reçele biraz fazlaca acılık vereceğinden buna mani olmak içindir. Ancak limonun güzel rayihasını mufaza etmek için de sarı kabuktan limonların üstünde cüzi miktar bırakmak münasiptir. Bu vechile kabukları soyulan limonlar bir gümüş mecidiye kalınlığında olarak değirmi değirmi kesilerek bıçağın ucuyla çekirdekleri çıkarıldıktan sonra temiz bir kaba konulup bir saat kadar o halde terk olunur. O sırada şeker, bâlâda tarif eylediğimiz vechile kıvama getirilerek limonlar içine atılır. Bir taşım kaynayınca, limonların ilavesinden dolayı kıvam sulanmış olur. Şekerin meyvenin ilavesinden evvelki kıvama gelinceye kadar bir iki taşım daha kaynatılması icap eder. Şekere limonlar konulduğu zaman bir iki tane ıtır çiçeği yaprağı da konulur ise ayrıca güzel bir rayiha da vermiş olur. Badehu reçel tenceresi ateşten indirilip soğuyuncaya kadar bekletilir ve sonra kavanozlara konularak kaldırılır (Fahriye, 2002, s. 157, 159, 160).

Malzemeler	Miktar		(18 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Şeker	8,5 sb	1,5 kg	
Su	4 sb	800 ml	
Turunç	8-10 adet	750 g	Yıkanmış.

Hazırlanışı

1. Şeker ve su bir tencere içerisinde kaynatılarak şurup hazırlanır.
2. Turunçlar bıçak ile soyulur, beyaz kısımları iyice ayıklanır.
3. Yuvarlak dilimler şeklinde kesilir ve çekirdekleri ayıklanır.
4. Kabukların bir kısmının sadece turuncu kısımları incecik kesilerek şuruba atılır, yarım saat kaynatılıp alınır.
5. Turunç dilimleri ve suyu şuruba atılır, 40 dakika kaynatılır.
6. Temiz kavanozlara doldurulup, ağızları sıkıca kapatılır.



Turunç Reçeli (K) 356,0 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %21 (kn) ve %16 (e)'sını karşılamaktadır. C vitamini ihtiyacının %20 (kn) ve %17 (e)'sini, posanın ise %4'ünü tamamlamaktadır (Tablo 4.2.50).

Tablo 4.2. 50. *Turunç reçelinin enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)*

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	356,0	21	16
Karbonhidrat (g)	86,6	38	30
Posa (g)	0,9	4	4
Protein (g)	0,4	1	1
Yağ (g)	0,1	0	0
A vitamini (mcg)	3,7	1	0
C vitamini (mg)	18,9	20	17
E vitamini (mg)	0,1	1	1
Tiamin (mg)	0,0	0	0
Riboflavin (mg)	0,0	0	0
B12 vitamini (mcg)	0,0	0	0
Folat (mcg)	9,2	3	3
Demir (mg)	0,3	2	3
Çinko (mg)	0,0	0	0
Kalsiyum (mg)	20,4	2	2
Fosfor (mg)	8,3	2	2

51. Limonata (Modernleşen Dönem)

Farklı kaynaklarda tarifleri bulunan limonatanın *Aşçıbaşı* isimli eserde yer alan tarifi aşağıdaki şekildedir. Refet Paşa onuruna Beşiktaşlıların verdiği 26 Ekim 1922 tarihli davet menüsünde limonata yer almaktadır (Toydemir, 2015, s. 70).

Limonata: Limonata için bir iki limon hazırlanarak güzelce yıkandıktan dış kabukları incerek soyularak soğuk suda bir çeyrek kadar terk olunduktan sonra suyu süzülüp parça parça kesilip ova ova eritmeli. O kadar ezilmeli ki hiç kabuk nedir belli olmasın. Az da su iâvesiyle güzelce karıştırılarak evvelce süzgeçten ve sonra da temizce bir tülbentten geçirilip mikdâra göre şeker ve o mikdâr da su ilâve edilip bardaklara taksîm olunmalı. Tabî'î renginden başka bir de o güzelim râyihası damağa lezzet ve bilhassa vücuda bir âfiyet bahş eder. Vâkı'â limonatacılarının hemen ale'l-umûm yaptığı limonataların da rengi var ise de acaba bunun çürümüş ve üzeri masmavi küf tutulmuş limonların acımtırak usaresinden mi ibarettir yoksa tabî'î rengi midir? Doğrusu ya bu yoldaki limonataları içmeye cefâkâr bir mide lâzımdır (Tosun, 2016, s. 163).

Malzemeler	Miktar		(4 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Limon	2 büy b	200 g	Yıkanmış.
Şeker	1 sb	180 g	
Su	4 sb	800 ml	
Hazırlanışı			

1. Limonların dış kabukları incecik soyulur ve soğuk suda 15 dakika bekletilir, süzülür.
2. Parça parça kesilir ve iyice eriyene kadar ovulur.
3. Şeker ve su ile karıştırılır, süzülür, tüketilir.



Limonata (M) 180,4 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %10 (kn) ve %8 (e)'ini karşılamaktadır. C vitamini ihtiyacının %27 (kn) ve %23 (e)'ünü, demirin ise %2 (kn) ve %3 (e)'ünü karşılamaktadır (Tablo 4.2.51).

Tablo 4.2. 51. Limonatanın enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	180,4	10	8
Karbonhidrat (g)	41,5	18	15
Posa (g)	0,6	2	2
Protein (g)	0,3	0	0
Yağ (g)	0,3	1	0
A vitamini (mcg)	0,5	0	0
C vitamini (mg)	25,3	27	23
E vitamini (mg)	0,2	2	2
Tiamin (mg)	0,0	0	0
Riboflavin (mg)	0,0	0	0
B12 vitamini (mcg)	0,0	0	0
Folat (mcg)	3,0	1	1
Demir (mg)	0,3	2	3
Çinko (mg)	0,1	1	1
Kalsiyum (mg)	5,9	1	1
Fosfor (mg)	8,0	1	1

4.2.8. Tatlılar

Tatlılar kategorisinde Baklava (K); Paluze (K); Kadayıf (K); Sabuni (K); Zerde (K); Memuniye (K); Aşure-1 (K); Aşure-2 (K); Pirinç Bozası (Saray Bozası) (K); Ekmek Kadayıfı (M); Vanilyalı Pasta (M); Keşkülü'l-fukara (M) olarak toplam 12 tarif yer almaktadır.

52. Baklava (Klasik Dönem)

Baklava, Orta ve Batı Asya'dan ve Balkanlara kadar uzanan ülkelerde, Yunanistan'dan Özbekistan'a ve Türkiye'den Mısır'a kadar geniş bir coğrafyada yapılan çok katmanlı, şuruplu bir hamur tatlısıdır. Türk mutfağında 11. yüzyıldan günümüze yapıldığı bilinen baklavanın klasik dönem için tarifine rastlanmamıştır (Barkan, 1979, s. 275; Bilgin, 2008, s. 87; Işın, 2015, s. 46). *Aşçıbaşı* isimli eserde yer alan tarifi aşağıda yer almaktadır:

Külü durulmuş suya mikdâr-ı kifâye sâde haşlanıp ve dakik-i hâs ilâvesiyle hamur edildikte ceviz kadar kırk yumağa taksîm olunmalı. Beher yumak kâğıt inceliğinde açıldıkta beş yufkada bir def'a hafifçe bâdem veya fıstık içi serpilerek ve beher yufka için de yanmış sâde serpilerek şöylece kırk yufkanın hitâmında tepsinin üzerine de yanmış sâdeyi kevgir ile haşladıktan sonra baklava bıçağıyla matlûb edilen küçük ve büyüklükte kesilip fırına gönderilir. Fırında güzelce kızardıkta evvelce tatlısı kesdirilip sıcak sıcak haşlanmalı ve soğuduktan tabaklara çıkarıp üzerine toz şekeri ve tarçın serpilerek tenâvül olunmalı. Pek hafif olur. Bu baklava yufkası o kadar ince açılmalı ki kırk yufka böylece döşendiği hâlde tahminen sininin bir arşın yüksekliğinden bir onluk bırakılır ise kırk yufkayı delip sininin zeminini bulmalıdır. Bu da Şâm ve Beyrutça meşhur olduğu kadar da erbâb-ı sanâyi' türlü türlü ve ez her cihet tenâvüle şâyân bir suretle meydâna getirirler (Tosun, 2016, s. 181).

Malzemeler	Miktar		(18 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Kül suyu	½ sb	100 ml	
Sadeyağ	1,5 sb	300 g	
Un	4,5 sb	495 g	Elenmiş.
Un	½ sb	55 g	Elenmiş.
Antep fıstığı içi	4 sb	400 g	Çiğ. Ağartılarak kabukları soyulmuş.
Şeker	3 sb	560 g	
Su	3,5 sb	700 ml	
Şeker	½ sb	90 g	
Tarçın	2 tk	4 g	

Hazırlanışı

1. Küllü su, 5 yk sadeyağ ve un ile hamur yoğrulur, dinlendirilir.
2. Ceviz büyüklüğünde 40 beze yapılır.
3. Her biri un serpilerek incecik açılır, 24X35 cm'lik sadeyağ ile yağlanmış tepsiye döşenir.
4. Her kata sadeyağ serpilir.
5. Beş yufkada bir Antep fıstığı serpilir.
6. En sonunda baklava şeklinde kesilir ve üzerine de sadeyağ gezdirilir.
7. 170 °C'de önceden ısıtılmış fırında altı ve üstü kızarana kadar yaklaşık bir buçuk saat pişirilir.
8. Aynı miktardaki su ve şekerin kaynatılmasıyla hazırlanan tatlısı dökülür.
9. Üzerine şeker ve tarçın serpilerek yenilir.



Baklava (K) 446,5 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %26 (kn) ve %21 (e)'ini karşılamaktadır. A vitamini ihtiyacının %18 (kn) ve %15 (e)'ini, fosforun %16'sını, demirin %9 (kn) ve %13 (e)'ünü sağlamaktadır (Tablo 4.2.52).

Tablo 4.2. 52. Baklavanın enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	446,5	26	21
Karbonhidrat (g)	59,6	26	21
Posa (g)	2,3	9	9
Protein (g)	5,7	8	7
Yağ (g)	20,5	39	31
A vitamini (mcg)	114,0	18	15
C vitamini (mg)	0,9	1	1
E vitamini (mg)	1,0	9	8
Tiamin (mg)	0,1	9	8
Riboflavin (mg)	0,0	0	0
B12 vitamini (mcg)	0,0	0	0
Folat (mcg)	10,4	3	3
Demir (mg)	1,4	9	13
Çinko (mg)	0,6	6	5
Kalsiyum (mg)	32,3	3	3
Fosfor (mg)	89,9	16	16

53. Paluze (Klasik Dönem)

Kâfur ile yapılan bir badem tatlısı olan “paluze”nin Şirvanî’nin eserinde yer alan tarifi aşağıda yer almaktadır:

Paluze: Faydaları Göğsü yumuşatır, katılığı giderir, bedeni semirtir, beyne kuvvet verir, vücuttaki tutuklukları açar, sahih mizaçlılar için uygundur. Tarifi Yüz elli dirhem şeker unu ve elli dirhem kabuğu çıkmış ve dövülmüş tatlı badem, biraz kâfurla birbirine karıştırılır. Bunun yanında elli dirhem ak şeker, on iki dirhem gül suyuyla kalaylı kaptı yumuşak ateş üstünde ezilir, köpüğü alındıktan sonra ocaktan indirilir, soğumaya başlayınca üzerine daha önce karışmış olan şeker ile badem eklenir, yoğrulur, sulu olursa üzerine kıvama gelinceye kadar o kadar daha şekerle badem konulur, sonra kaskatı yoğrulur ve bu karışımdan kamçı, kavun, hıyar, elma ve istenilen şekiller elde edilir, macun gibi kesilir, sahan veya tabak içine yerleştirilir, yenir (Şirvanî, 2005, s. 113).

Malzemeler	Miktar		(10 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Pudra şekeri	4,2 sb	462 g	Dövülmüş, un haline getirilmiş. Dövülmüş
Badem	1 sb	150 g	
Kâfur	1 damla		
Şeker	¾ sb	157 g	
Gül suyu	3 yk	30 g	
Hazırlanışı			

1. Pudra şekeri, badem ve kâfur karıştırılır.
2. Şeker ve gül suyu ufak bir kaptı kaynatılır.
3. Soğurken bademli karışım ile birlikte yoğrulur. Sulu olur ise yeterince pudra şekeri ve badem eklenir.
4. Kaskatı yoğrulur, istenilen şekil verilir veya macun gibi kesilir.



Paluze (K) 350,3 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %20 (kn) ve %16 (e)’sını karşılamaktadır. E vitamini ihtiyacının %37 (kn) ve %32 (e)’sini, fosforun %10’unu, proteinin %5’ini tamamlamaktadır (Tablo 4.2.53).

Tablo 4.2. 53. *Paluzenin enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)*

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	350,3	20	16
Karbonhidrat (g)	63,7	28	22
Posa (g)	1,8	7	7
Protein (g)	3,8	5	5
Yağ (g)	8,3	16	13
A vitamini (mcg)	3,1	0	0
C vitamini (mg)	0,0	0	0
E vitamini (mg)	4,1	37	32
Tiamin (mg)	0,0	0	0
Riboflavin (mg)	0,0	0	0
B12 vitamini (mcg)	0,0	0	0
Folat (mcg)	7,1	2	2
Demir (mg)	0,7	4	6
Çinko (mg)	0,5	5	4
Kalsiyum (mg)	14,3	1	1
Fosfor (mg)	55,0	10	10

54. Kadayıf⁸⁴ (Klasik Dönem)

Kadayıfın Şirvanî'nin eserinde bulunan tarifi aşağıda yer almaktadır. Susam yağı kullanılarak pişirilmesi dikkat çekmektedir.

Kadayıf: Faydaları Sindirimi zordur, lakin meniyi artırır, beyin beden, sahih mizaçlılar, Kürtler ve yiğitler için uygun bir gıdadır. Tarifi Çeşit çeşit kadayıf yapılır. Bir türünde has un sulu bulamaç gibi yoğrulur, kıvama gelinceye kadar bekletilir, ondan sonra kalaylanmış tava yumuşak ateş üzerine konulur, büyük delikli kevgirlerle o hamurdan alınır, tava içine erişte gibi uzun uzun dökülür, dökülen erişteler pişirince çıkarılıp yerine bir daha dökülür, bu usulle o hamurdan dilendiği kadar erişte yapılır. Daha sonra o eriştelerden istenilen kadar alınır, sahan içine döşenir ve üzerine miskli şeker ile bademden gereğince ekilir, kat kat dürlür, sahan içine konulur ve üzerine yeterince susam yağı, şerbet, gül suyu ve dövülmüş fındık konulur, yenir (Şirvanî, 2005, s.116).

⁸⁴ Özgün tarifte misk kullanılmaktadır. Ancak çalışma esnasında gıda olarak tüketilebilir misk bulunmadığı için kullanılmamıştır.

Malzemeler	Miktar		(15 porsiyon) Açıklama
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	
Kadayıf		500 g	Taze, tel.
Şeker	1 sb	180 g	
Badem içi	2 sb	300 g	Ağartılmış, zarları soyulmuş ve dövülmüş.
Susam yağı	10 yk	100 g	
Şeker	3 sb	540 g	
Su	3 sb	600 ml	
Gül suyu	1/8 yk	1,25 g	
Antep fıstığı içi	1 sb	100 g	Ağartılmış, zarları soyulmuş ve dövülmüş.

Hazırlanışı

1. Yeteri miktar kadayıf kâseye döşenir, üzerine şeker ve badem koyulur, dürülür.
2. Tepsiyeye dizilir, 175 °C'lik önceden ısıtılmış fırında pembeleşene kadar kızartılır, sıcakken susam yağı serpilir.
3. Şeker ve su kaynatılarak şerbet yapılır, kadayıfa gezdirilir.
4. Gül suyu ve fıstık saçılır.



Kadayıf (K) 411,1 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %24 (kn) ve %19 (e)'unu karşılamaktadır. E vitamini ihtiyacının %35 (kn) ve %30 (e)'unu, fosforun %19'unu karşılamaktadır (Tablo 4.2.54).

Tablo 4.2. 54. *Kadayıfın enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)*

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	411,1	24	19
Karbonhidrat (g)	53,3	23	19
Posa (g)	2,9	12	12
Protein (g)	6,3	9	8
Yağ (g)	19,1	36	29
A vitamini (mcg)	12,4	2	2
C vitamini (mg)	0,5	1	0
E vitamini (mg)	3,9	35	30
Tiamin (mg)	0,1	9	8
Riboflavin (mg)	0,1	9	8
B12 vitamini (mcg)	0,0	0	0
Folat (mcg)	11,5	3	3
Demir (mg)	1,3	8	12
Çinko (mg)	0,9	9	7
Kalsiyum (mg)	28,6	3	3
Fosfor (mg)	107,0	19	19

55. Sabuni (Klasik Dönem)

Helvanın farklı birçok çeşidi yüzyıllardır yapılagelmektedir. Ayrıca helvanın, saray gibi büyük mekânlarda helvahane adıyla ayrı bir alanda yapıldığı bilinmektedir. Toplum içerisinde tatlı olarak tüketimiyle birlikte tekkelerde ayrı bir önemi de vardır (Kut, 1986; İnacık, 1991, s. 810). Bademli nişasta helvası olan “*sabuni*”nin Şirvanî’nin eserindeki tarifi aşağıda yer almaktadır:

Sabuni: Bir okka balın su koyulmadan köpüğü alınır, seksen dirhem nişasta yoğrulup elekten geçecek şekle gelinceye kadar suyla cıvıtılır. Balın üzerine süzülür, istedikçe yağ katılır, çokça pişirilir, pişmesine yakın badem eklenir (Şirvanî, 2005, s. 135).

Malzemeler	Miktar		(3 porsiyon) Açıklama
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	
Süzme bal	2 sb	360 g	Ağartılmış ve zırları soyulmuş.
Buğday nişastasası	10 yk	60 g	
Su	1 sb	200 ml	
Tereyağı	2,5 yk	25 g	
Badem	2,5 yk	25 g	

Hazırlanışı

1. Bal kaynatılır.
2. Nişasta ve su iyice karıştırılır, balın üzerine karıştırarak eklenir.
3. Tereyağı eklenir, pişirilir.
4. Badem eklenir, karıştırılır, kapak kapatılıp yarım saat demlenir.



Sabuni (K) 511,8 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %29 (kn) ve %24 (e)'ünü karşılamaktadır. Demirin %10 (kn) ve %15 (e)'ini ve E vitaminin %21 (kn) ve %18 (e)'ini sağlamaktadır (Tablo 4.2.55).

Tablo 4.2. 55. Sabuninin enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	511,8	29	24
Karbonhidrat (g)	98,6	43	35
Posa (g)	1,2	5	5
Protein (g)	2,6	4	3
Yağ (g)	11,4	22	17
A vitamini (mcg)	56,1	9	7
C vitamini (mg)	2,6	3	2
E vitamini (mg)	2,3	21	18
Tiamin (mg)	0,0	0	0
Riboflavin (mg)	0,1	9	8
B12 vitamini (mcg)	0,0	0	0
Folat (mcg)	3,7	1	1
Demir (mg)	1,6	10	15
Çinko (mg)	0,5	5	4
Kalsiyum (mg)	19,2	2	2
Fosfor (mg)	40,2	7	7

56. Zerde (Klasik Dönem)

Adını renginden alan “zerde”nin 1539 yılında Sultan Bayezid ve Sultan Cihangir sünnet düğününde Hazret-i Ebî Eyyub Ensârîde, Sultan Muhammed İmareti’nde, Sultan Bâyezîd İmareti’nde, Sultan Selim İmareti’nde, Mahmud Paşa İmareti’nde, Ali Paşa İmareti’nde, Murad Paşa İmareti’nde, Et Meydanı’nda, Yeniçeriler ziyafetinde, Siyahi oğlanları- silihdârlar-ulufeciler ve gurebâlar ziyafetinde, Ahûr halkı-topçılar-ehli hiref ziyafetlerinde, Ulema ziyafetlerinde, Paşalar-ağalar-begler ziyafetlerinde, Padişahı alem penah hazretlerinin paşalar ve begler ile ziyafetlerinde, Padişahı alem penah hazretlerinin ulemayı azam ile ziyafetlerinde, Paşalara-ağalara-gayrılara ve sairilere olan ziyafetlerde ve çanak yağmasında tüketildiğini biliyoruz (Tezcan, 1998, s. 9, 11, 13, 15, 17). Dane ile birlikte tatlıların ama özellikle zerdenin bir statü göstergesi olduğu anlaşılmaktadır (Reindl-Kiel, 2006, s. 63). Zerdenin *Tatlıcibaşı*’nda yer alan tarifi aşağıda yer almaktadır:

Zerde: Yarım okka pirinç için iki dirhem safran icap eder. Safran bir fincan içine konulup üstüne gülsuyu doldurulur. Böylece bir gün ıslatılır. Sonra yarım okka pirinci temiz yıkayıp üç kıyye suya koyarak ateşe vazolunur. Birkaç taşım kaynayıp pirinçler yumuşayınca o zamana kadar suyun dörtte veya üçte biri eksilmiş olur lüzumu miktar yani tatlı oluncaya kadar şeker ve aynı zamanda ezilmiş safran konulur. Ve bunu müteakip bir fincan suda beş dirhem kadar nişasta ezilerek ilave olarak karıştırılı karıştırılı pişirilir. Zerdenin biraz suluca olması matlup ise pirinçlerin pişmesini müteakip ateşten indirmek, koyuca olması arzu olunur ise lapa gibi oluncaya değin kaynatmak icap eder. Sonra kâse ve tabaklara alınarak üzerine tarçın ve bahar gibi şeyler serpilir veyahut fıstık içi, ekşi nar tanesi ve kuş üzümü gibi şeyler konularak sofraya götürülür (Fahriye, 2002, s. 98).

Malzemeler	Miktar		(5 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Pirinç	1 sb	180 g	
Safran		0.3 g	
Gül suyu	1 yk	10 g	
Su	3,5 sb	700 ml	
Şeker	1,5 sb	270 g	
Buğday nişastası	2 yk	12 g	
Su	1 sb	200 ml	
Tarçın	½ tk	1 g	Toz.
İç fıstık	3 yk	30 g	
Nar tanesi	4 yk	40 g	
Kuş üzümü	2 yk	20 g	

Hazırlanışı

1. Safran gül suyunda bekletilir.
2. Pirinç yıkanır ve 3,5 sb su ile ateşe konur.
3. Pirinç piştiği vakit şeker eklenir, karıştırılır.
4. Safranlı gül suyu eklenir, karıştırılır.
5. Nişasta 1 sb su ile karıştırılır ve zerdeye eklenir.
6. Kıvam alınca kâselere yerleştirilir.
7. Üzerine tarçın, fıstık, nar ve kuş üzümü saçılır.



Zerde (K) 397,2 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %23 (kn) ve %18 (e)'ini karşılamaktadır. Demirin %9 (kn) ve %13 (e)'ünü, fosforun %14'ünü tamamlamaktadır (Tablo 4.2.56).

Tablo 4.2. 56. Zerdenin enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	397,2	23	18
Karbonhidrat (g)	85,4	37	30
Posa (g)	1,9	8	8
Protein (g)	4,4	6	6
Yağ (g)	3,4	6	5
A vitamini (mcg)	1,5	0	0
C vitamini (mg)	1,8	2	2
E vitamini (mg)	0,8	7	6
Tiamin (mg)	0,1	9	8
Riboflavin (mg)	0,0	0	0
B12 vitamini (mcg)	0,0	0	0
Folat (mcg)	8,5	3	3
Demir (mg)	1,4	9	13
Çinko (mg)	0,9	9	7
Kalsiyum (mg)	28,8	3	3
Fosfor (mg)	78,0	14	14

57. Memuniye (Klasik Dönem)

Sütlü ve pirinçli bir tatlı olan “me'mûniyye”nin Sultan Bayezid ve Sultan Cihangir sünnet düğününde (1539 yılı) Yeniçeriler ziyafetinde, Siyahi oğlanları- silihdârlar-ulufeciler ve gurebâlar ziyafetinde, Ahûr halkı-topçılar-ehli hiref ziyafetlerinde, Ulema ziyafetlerinde, Paşalar-ağalar-begler ziyafetlerinde, Padişahı alem penah hazretlerinin

paşalar ve begler ile ziyafetlerinde, Padişahı alem penah hazretlerinin ulemayı azam ile ziyafetlerinde, Kabak meydanında koşı ziyafetinde, Paşalara-ağalara-gayrılara ve sairlere olan ziyafetlerde tüketildiğini öğrenmekteyiz (Tezcan, 1998, s. 9, 11, 13, 15, 17). Tatlının Şirvanî'nin eserinde bulunan tarifi aşağıda yer almaktadır:

Memuniye: Yarım batman pirinç temizlenir, ılık suyla yıkanır, üç kere dibekte dövülür, ince elekte elenir. Yarım batman tatlı tereyağıyla un helvası gibi pişirilir. Unun çiğ kalmamasına ve fazla pişmemesine dikkat edilir. Taze süt pişirilir, hazırlanan malzeme içine yavaş yavaş yedirilir, çıkan yağ ayrı kaba alınır. İki nuki miktar yağ ancak kalır, karıştırılarak pişirilir. Diğer taraftan pirinç unuyla şeker az sütle ıslatılır, bal gibi yapılır, yemeğin içine aktarılır. Kıvama gelinceye kadar pişirilir, sonra indirilir, kaşıkla el ayasında hurma gibi yuvarlaklar yapılır, bunlar tatlı tereyağında kızarana kadar pişirilir, sonra çıkarılır, sahanlara dizilir, üstüne gül suyu saçılır, şeker unu ekilir, yenir. Bir ay da beklese yemeğe bir şey olmaz (Şirvanî, 2005, s. 125).

Malzemeler	Miktar		(8 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Pirinç	1 sb	180 g	Yıkanmış ve süzölmüş.
Tereyağı	4 yk	40 g	
Süt	4 sb	200 ml	
Pirinç unu	½ sb	65 g	
Şeker	1,5 sb	270 g	
Süt	1,5 sb	300 ml	
Tereyağı	12 yk	120 g	
Göl suyu	1 yk	10 g	
Pudra şekerı	1 sb	110 g	

Hazırlanışı

1. Pirinç dibekte dövölür ve ince elekten elenir.
2. 4 yk tereyağı ile helva gibi kavrölür.
3. 4 sb süt kaynatılır ve kavrulan pirinç eklenir, karıştırılır.
4. Pirinç unu, şeker ve 1,5 sb süt karıştırılır, tencereye eklenir.
5. Kıvama gelene kadar pişirilir.
6. Kaşıkla hurma gibi şekiller yapılarak tereyağında kızartılır.
7. Tabağa koyölür, üzerine gül suyu ve pudra şekerı serpilir.



Memuniye (K) 519,1 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %30 (kn) ve %24 (e)'ünü karşılamaktadır. B12 vitamini ihtıyacının %28'ini, riboflavinin %27 (kn) ve %23 (e)'ünü, fosforun %31'ini karşılamaktadır (Tablo 4.2.57).

Tablo 4.2. 57. Memuniyenin enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	519,1	30	24
Karbonhidrat (g)	75,1	33	26
Posa (g)	0,5	2	2
Protein (g)	6,9	10	9
Yağ (g)	21,1	40	32
A vitamini (mcg)	166,2	26	22
C vitamini (mg)	1,4	1	1
E vitamini (mg)	0,5	5	4
Tiamin (mg)	0,1	9	8
Riboflavin (mg)	0,3	27	23
B12 vitamini (mcg)	1,1	28	28
Folat (mcg)	14,8	4	4
Demir (mg)	0,3	2	3
Çinko (mg)	0,8	8	6
Kalsiyum (mg)	170,3	17	17
Fosfor (mg)	169,3	31	31

58. Aşure-1 (Klasik Dönem)

Birçok etnik grup tarafından yüzyıllardır yapılageldiğini bildiğimiz aşure, Osmanlı toplumunda da düzenli yapılan ve saray dâhil olmak üzere toplumun bütün sınıflarında gelenek şeklinde uygulanan bir yiyecektir (İnalcık, 1991, s. 810; Özlü, 2014, s. 210). *Ağdiye Risalesi*'nde yer alan tarifi aşağıdaki gibidir:

Evvelâ miktar-ı kifaye kışrı izale olunmuş buğdayı gereği gibi yaykayup tathir eyledikten sonra kebir tencere içine çokça su ile mâen koyup ateş üzerine vaz', ba'dehu kaynayub buğdayı çatlamağa başladıkta kepçe ile karıştırmadan hâli olmayub tamam helmesini dökmeğe başladıkta üzerinden kepçe kepçe alup ve tekrar soğuk su koyarak kaynatup ol vechile üzerine gelen helmesini aldıktan sonra tencerede bir miktar kalan buğdayı terk ideler ve bir gün mukaddem tabh olunmuş nohut ve bakla ve börülce ve kuş üzümü ve razakı üzümü hazır ve müheyyâ iken helme-yi mezkûreye miktar-ı kifaye asel-i musaffa yahut şeker izafe olunduktan sonra zıkr olunan şeyleri koyup ve cüz'i dahi kaynatup indireler. Ba'dehu soğumağa karib oldukta kâselere ve tabaklara koyduktan sonra mukaşşer badem ve fındık ve fıstık ve cevizden dilhevâ üze üzerine koyup ekl buyuralar (Efendi, 2015, s. 53).

Malzemeler	Miktar		(5 porsiyon) Açıklama
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	
Buğday	½ sb	90 g	Temizlenmiş ve yıkanmış.
Su	5 sb	1 lt	
Nohut	½ sb	88 g	Temizlenmiş, yıkanmış, ıslanarak bekletilmiş, pişirilmiş ve kabukları ayıklanmış.
Bakla	½ sb	88 g	Temizlenmiş, yıkanmış ve pişirilmiş.
Börülce	½ sb	88 g	Temizlenmiş, yıkanmış, ıslanarak bekletilmiş ve pişirilmiş.
Kuş üzümü	2 yk	20 g	Temizlenmiş ve yıkanmış.
Razakı üzüm ⁸⁵	3 yk	36 g	Temizlenmiş ve yıkanmış.
Süzme bal veya şeker ⁸⁶	1,5 sb	270 g	
Tatlı badem içi	¾ sb	112 g	Ağartılarak kabukları soyulmuş.
Fındık içi	¾ sb	90 g	Ağartılarak kabukları soyulmuş.
Antep fıstığı içi	¾ sb	75 g	Ağartılarak kabukları soyulmuş.
Ceviz içi	1 sb	70 g	

Hazırlanışı

1. Buğday su içerisinde iyice pişirilir.
2. Nohut, bakla, börülce, kuş üzümü, razakı üzümü ve bal eklenerek karıştırarak biraz kaynatılır.
3. Kâselere koyulur.
4. Badem, fındık, Antep fıstığı ve ceviz ile süslenir.



Aşure-1 (K) 721,9 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %42 (kn) ve %33 (e)'ünü karşılamaktadır. E vitamini ihtiyacını tamamıyla, fosforun %66'sını, posanın %48'ini sağlamaktadır (Tablo 4.2.58).

⁸⁵ Bu uygulamada bulunamadığı için "kuru sultaniye üzüm" kullanılmıştır.

⁸⁶ Bu uygulamada süzme bal kullanılmıştır.

Tablo 4.2. 58. *Aşure-1'in enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)*

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	721,9	42	33
Karbonhidrat (g)	77,5	34	27
Posa (g)	12,0	48	48
Protein (g)	20,9	30	26
Yağ (g)	36,3	68	55
A vitamini (mcg)	19,8	3	3
C vitamini (mg)	9,5	10	9
E vitamini (mg)	13,7	125	105
Tiamin (mg)	0,5	45	42
Riboflavin (mg)	0,2	18	15
B12 vitamini (mcg)	0,0	0	0
Folat (mcg)	111,6	34	34
Demir (mg)	5,0	31	45
Çinko (mg)	2,9	29	23
Kalsiyum (mg)	116,3	12	12
Fosfor (mg)	362,8	66	66

59. Aşure-2 (Saray Aşuresi) (Klasik Dönem)

Aşure'nin *Ağdiye Risalesi*'nde saray aşuresi olarak beyan edilen tarifi aşağıdaki şekildedir:

Eğer saray aşuresi murad olunursa yalnız helme içine şeker ve kuş üzümü koyup ve indirmeye karib tenceresine kifayet edecek miktarı miski birkaç fincan gülâb fiyyevm ile ezüp içine koyalar ve bir yöne karıştırıp indireler minvâl-i meşrûh (açıklanmış şekil) üzere tabaklara koyup fakat üzerine şamfıstığı koyalar. Saray aşuresi bu olup hemen ekl buyurular. Minhu (Efendi, 2015, s. 53).

Malzemeler	Miktar		(3 porsiyon) Açıklama
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	
Buğday	½ sb	90 g	Temizlenmiş ve yıkanmış.
Su	5 sb	1 lt	
Şeker	1,5 sb	270 g	Temizlenmiş ve yıkanmış.
Kuş üzümü	4 yk	40 g	
Misk ⁸⁷		0,5 g	
Gül suyu	1 yk	10 g	Ağartılmış ve zarları soyulmuş.
Şam fıstığı	¾ sb	75	

⁸⁷ Bulunamadığı için kullanılmamıştır.

Hazırlanışı

1. Buğday su ile iyice pişirilir.
2. Şeker ve kuş üzümü eklenir, karıştırılır.
3. Misk ve gül suyu ilave edilerek bir yöne karıştırılır.
4. Kâselere koyulur ve üzerine Şam fıstığı serpilir.



Aşure-2 (K) 544,7 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %31 (kn) ve %25 (e)'ini karşılamaktadır. Fosfor ihtiyacının %34'ünü, tiaminin %27 (kn) ve %25 (e)'ini, posanın ise %24'ünü tamamlamaktadır (Tablo 4.2.59).

Tablo 4.2. 59. Aşure-2'nin enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	544,7	31	25
Karbonhidrat (g)	108,2	47	38
Posa (g)	6,0	24	24
Protein (g)	6,9	10	9
Yağ (g)	8,4	16	13
A vitamini (mcg)	5,6	1	1
C vitamini (mg)	2,9	3	3
E vitamini (mg)	1,1	10	8
Tiamin (mg)	0,3	27	25
Riboflavin (mg)	0,1	9	8
B12 vitamini (mcg)	0,0	0	0
Folat (mcg)	34,9	11	11
Demir (mg)	2,6	16	24
Çinko (mg)	1,3	13	10
Kalsiyum (mg)	64,7	7	7
Fosfor (mg)	188,5	34	34

60. Pirinç Bozası (Saray Bozası) (Klasik Dönem)

15. *Yüzyıl Osmanlı Mutfağı* adlı eserde bulunan pirinç bozası tarifi aşağıdaki şekildedir:

Pirinç bozası tarifi: Sekiz okka has buğday unu ibrişim elekte elenir, hamur mayası katılmadan katıca yoğrulur. Sonra suyla ezilir, beyaz su olur, bir kazana konup ocak üstüne bırakılır, kepçe ile karıştırılıp koyu bulamaca dönene kadar kaynatılır. Kazanın kalaylı

olmasına dikkat edilir. Malzeme orta ateşte pişirilir, yanmamasına dikkat edilir. Dört okka pirinç ayıklanır, iki üç kez yıkanır, bir kaba konarak ezilinceye ve sulu lapa hâline gelene kadar karıştırılır. Pişince kıl elekten geçirilip süzülür. Bulamaç olan hamur da elekten geçirilip pirinç üzerine ilave edilir. Hepsı ılık suyla ezilir, bulamaçtan sulu olmasına dikkat edilir. Malzeme bir küpe konur, bozayla ezilmiş iki yüz dirhem bal eklenir. Bir somun büyüklüğünde hamur mayası adı geçen bozayla ezilir. Küpün altına taze hayvan dışkısı bırakılır. Boza karıştırılır, küpün üstü bastırılır, bir buçuk gün bekletilir, sonra çıkarılır, içilir. Küpün çok doldurulmaması gerekir, köpük olunca bir miktar bal şerbeti koyup karıştırılır (Şirvanî, 2005, s. 138, 139).

Malzemeler	Miktar		(12 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Buğday unu	3 sb	330 g	Elenmiş
Su	1 sb	200 ml	
Su	4 sb	800 ml	
Pirinç	$\frac{3}{4}$ sb	135 g	Üç kez yıkanmış
Su	4 sb	800 ml	
Su	$\frac{1}{2}$ sb	100 ml	Ilık
Bal	2 yk	20 g	Süzme
Hamur mayası		30 g	
Bal	1 sb	180 g	Süzme
Su	$\frac{1}{2}$ sb	100 ml	Ilık
Limon	1 ort b	80 g	Suyu sıkılmış

Hazırlanışı

1. Un ile 1 sb su katı bir şekilde yoğrulur.
2. Ardından 4 sb su ile ezilir, beyaz bir karışım elde edilir.
3. Uygun bir tencerede orta ateşte, sürekli karıştırarak koyu bulamaç elde edene kadar pişirilir.
4. Pirinç 4 sb su ile sulu lapa haline gelene kadar pişirilir, blenderden geçirilir.
5. Ardından lapa pirinç ve un bulamacı ince süzgeçten geçirilir.
6. Tamamı ılık su, bal ve maya ile karıştırılır.
7. Bir küp içerine koyulur ve 25 °C’de bir buçuk gün bekletilir.
8. Göz göz olmaya başlayınca bal, su ve limon suyu ile yapılmış bal şerbeti ekleyerek, kıvamı ve tadı kontrol edilir.
9. Soğutulup tüketilir.



Pirinç Bozası (Saray Bozası) (K) 182,9 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %11 (kn) ve %8 (e)’ini karşılamaktadır. Riboflavin ve Tiamin ihtiyacının %9 (kn) ve %8 (e)’ini, proteinin ise %6 (kn) ve %5 (e)’ini tamamlamaktadır (Tablo 4.2.60).

Tablo 4.2. 60. *Pirinç bozası (saray bozası) ’nın enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)*

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	182,9	11	8
Karbonhidrat (g)	39,8	17	14
Posa (g)	1,2	5	5
Protein (g)	4,1	6	5
Yağ (g)	0,4	1	1
A vitamini (mcg)	0,1	0	0
C vitamini (mg)	2,9	3	3
E vitamini (mg)	0,1	1	1
Tiamin (mg)	0,1	9	8
Riboflavin (mg)	0,1	9	8
B12 vitamini (mcg)	0,0	0	0
Folat (mcg)	11,6	4	4
Demir (mg)	0,6	4	5
Çinko (mg)	0,5	5	4
Kalsiyum (mg)	15,9	2	2
Fosfor (mg)	44,0	8	8

61. Ekmek Kadayıfı (Modernleşen Dönem)

Dolmabahçe Sarayı’nın inşasının bitimi ve Kırım Harbi zaferi şerefine Osmanlı paşaları ve yüksek rütbeli yabancı asker ve sefirler için verilen 1856 yılı ziyafet menüsünde “*kadayıf*” yer almaktadır (Samancı, 2007a, s. 48). Yakın tarihli bir yemek kitabı olan *Aşçıbaşı*’nda tel kadayıf tarifi şu şekildedir:

Tel kadayıf: Kadayıfçıdan tel kadayıf alındıkta ayrı ayrı bir çarşafı açılıp tekrar bir tepsinin her kısmına müsâvaten yerleştirildikten sonra (şuna himmet ister ki bazı yeri hafif ve bazı kısmı dolgun olmasın) üzerine ara ara yarımşar kaşık sâde bırakılarak fırına verilmeli. Fırında kızardıkta çıkartılıp soğutularak üzerine kaynar kestirilmiş tatlısı da haşlanarak ağzı kapatılır ki yumuşamasın. Yarım saat mürurunda tenâvül oluna, nefis olur ise de buna bekâr işi kadayıf usulü derler. Zirâ kadayıfçıların bin türlü hile ve hud’alı pişirdiği kadayıftan herhâlde a’lâdır. Zirâ kadayıfçılar üzerine yaldız gibi teli kırılmamış kadayıf döşerler ve altına da sini kırığı olan kadayıfı istif ederek haylice kazanırlar (Tosun, 2016, s. 145).

Yeni Usul Yemek Kitabı’nda yer alan tel ve yassı kadayıf tarifleri ise aşağıdaki gibidir:

Tel kadayıf: İnce tel kadayıfını açarak tepsiye yapıp ve yağını döküp fırında pişirmeli. İki tarafı kızardıkta, soğutup kıvamlı şeker vermeli. Bunun arası kaymaklı dahi olur.

Yassı kadayıf: Bir okka yassı kadayıfı için lüzumu kadar yumurtayı bir kâseye kırıp kaşık ile beyazını ve sarısını tamamıyla karıştırdıktan sonra kadayıflar bir bir bu yumurtaya batırıp ateş üzerinde bulunan tavadaki kızgın yağ içine atılır, bir tarafı kızarınca diğer tarafı kızartılır. Ba'de hazırlanmış şeker şurubu içine atılır kızartılıp tatlıdan geçirilerek tabağa dizilir. Üstüne döğülmüş ceviz fındık ve badem içi serpilir (Mihri, 2016, s. 75).

Çalışmada uygulanan ekmek kadayıfı tarifi ise aşağıdaki gibidir:

Ekmek kadayıfı: Ekmek kadayıfı bir tepsiye konularak üzerine adi su dökülerek ateşte yavaş yavaş pişirilmelidir. Kadayıf, gittikçe yumuşar, yumuşadıkça genişleyip büyük parmak veya kaşık ucuyla üzerine basarak yumuşamış olduğu anlaşılınca suyu süzülür, temiz bir bez üzerine konularak her tarafı bezle bastıra bastıra fazla suyu alınır. Ondan sonra tekrar tepsiye konur, yüz elli dirhem şekerin üzerine yüz elli dirhem su koyarak ateşte biraz suluca şurup yapılarak bir kepçe ile ekmek kadayıfı üzerine yavaş yavaş dökülür ve ateşte kaynatılır ateş hafif olmalıdır. Bu şurubu ekmek içer. Olzaman kadayıf tabağa alınır. Eğer kadayıf tek ise ameliye hitam bulmuş olur, çift ise diğeri de aynı vechile pişirilip ötekinin üzerine konulur soğuduktan sonra kenarlarından bir bıçak ucuyla kaldırılıp arasına kaymak sıkıştırılır (Mihri, 2016, s. 75).

Malzemeler	Miktar		(8 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Ekmek kadayıfı	1 adet	600 g	Kaynar.
Su	25 sb	5 lt	
Şeker	4,5 sb	810 g	
Su	5 sb	1 lt	
Kaymak		500 g	

Hazırlanışı

1. Kadayıf bir tepsiye koyulur, kaynar su ile hafif yumuşayana kadar pişirilir⁸⁸.
2. Süzülür ve mutfak bezi ile iyice suyu alınarak kurulanır.
3. Şeker ve su kaynatılarak şerbet yapılır.
4. Kadayıf bir tepsiye koyulur, üzerine şerbeti gezdirilir, ağır ateşte yandan şerbeti sürekli üzerine gezdirerek pişirilir.
5. Çekince üzerine bir tepsi kapatılarak alt üst çevrilir.
6. Soğuyunca arasına kaymak yerleştirilir.



Ekmek Kadayıfı (M) 700,7 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %40 (kn) ve %32 (e)'sini karşılamaktadır. A vitamini ihtiyacının %36 (kn) ve %31 (e)'ini, fosforun %18'ini ve B12'nin ise %8'ini sağlamaktadır (Tablo 4.2.61).

⁸⁸ Geçmişte ekmek kadayıfları aşırı sert olmalıydı ki bu işlem gerçekleştirilmekteydi. Ancak günümüzde taze üretim, hızlı kurutma ve soğuk zincir ile muhafaza edilmesiyle şerbet ile yumuşamayacak derece sert değildir. Bu yüzden uygulamalar neticesinde anlaşılmıştır ki su ile ön pişirme işlemine gerek yoktur.

Tablo 4.2. 61. *Ekmek kadayıfının enerji ve bazı besin ögeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)*

Enerji ve Besin Ögeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	700,7	40	32
Karbonhidrat (g)	122,3	54	43
Posa (g)	1,5	6	6
Protein (g)	5,2	7	7
Yağ (g)	20,6	39	31
A vitamini (mcg)	233,6	36	31
C vitamini (mg)	0,6	1	1
E vitamini (mg)	0,5	5	4
Tiamin (mg)	0,1	9	8
Riboflavin (mg)	0,1	9	8
B12 vitamini (mcg)	0,3	8	8
Folat (mcg)	5,5	2	2
Demir (mg)	0,8	5	7
Çinko (mg)	0,7	7	5
Kalsiyum (mg)	117,0	12	12
Fosfor (mg)	96,4	18	18

62. Vanilyalı Pasta (Modernleşen Dönem)

Çikolata ve kakao 19. yüzyıl itibariyle ithal edilmeye başladığı bilinmektedir (Köse, 2016, s. 298-300). Bu yeni malzemeler ile yapılan, mutfakta yeni tatlılardan birisi olarak kabul gören “vanilyalı pasta” tarifi *Ev Kadını* isimli eserde şu şekilde tarif edilmektedir:

Vanilyalı Pasta: Bir tencereye yarım kıyye toz şekeri koyup onbeş yumurta ile kızgın kül üzerinde çalkalamalı. Lâyikiyle hallolunca, 80 dirhem pirinç unu ve 50 dirhem erimiş tereyağı ve bir miktar vanilya üsaresini yedirmeli ve kalıba alup, fırında pişirmeli. Bu tertip, yağlanmış ve üzerine cüz’i dakik serpilmiş çikolata veya vanilya veyahut kayısı ezmesi sürülür ve ezmenin üzerine dahi iri dövülmüş şam fıstığı ekilir (Fahriye, 1882-1883, s. 128).

Malzemeler	Miktar		(6 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Toz şekeri	3,5 sb	630 g	
Yumurta	8 adet	400 g	
Pirinç unu	1 sb	130 g	
Tereyağı	8 yk	80 g	
Vanilya	1 adet		
Çikolata		200 g	
Şam fıstığı	1 sb	100 g	

Hazırlanışı

1. Toz şekeri ve yumurtalar bir mayonez tenceresi içerisinde, benmari üzerinde iyice çırpılır.
2. Pirinç unu, erimiş tereyağı ve vanilyanın içi karıştırılır.
3. Kalıba dökülür ve 175 °C’de önceden ısıtılmış fırında pişirilir.
4. Soğuduktan sonra üzerine çikolata sürülür.
5. Üzerine iri dövülmüş Şam fıstığı serpilir.



Vanilyalı Pasta (M) 869,9 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %50 (kn) ve %40 (e)’ını karşılamaktadır. B12 ihtiyacının %35’ini, A vitaminin ise %44 (kn) ve %38 (e)’ini tamamlamaktadır (Tablo 4.2.62).

Tablo 4.2. 62. Vanilyalı pastanın enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	869,9	50	40
Karbonhidrat (g)	135,8	60	48
Posa (g)	3,0	12	12
Protein (g)	13,7	20	17
Yağ (g)	29,3	55	44
A vitamini (mcg)	282,8	44	38
C vitamini (mg)	1,2	1	1
E vitamini (mg)	2,5	23	19
Tiamin (mg)	0,2	18	17
Riboflavin (mg)	0,3	27	23
B12 vitamini (mcg)	1,4	35	35
Folat (mcg)	58,1	18	18
Demir (mg)	3,4	21	31
Çinko (mg)	1,4	14	11
Kalsiyum (mg)	69,3	7	7
Fosfor (mg)	271,7	49	49

63. Keşkülü'l-Fukara (Modernleşen Dönem)

Yoğun olarak kuruyemiş içeren “*Keşkülü'l-Fukara*” tatlısı *Ev Kadını* isimli eserde aşağıdaki şekilde tarif edilmektedir. Bu tatlının 1914 yılında vekillere verilen iftar yemeğinde bulunduğu bilinmektedir (Samancı, 2006a, s. 59).

Keşkülü'l-fukara: Ellişer dirhem âşâri çar fıstığı ve çam fıstığı ve badem ve fındığın kabuklarını çıkarup, havanda döve döve macun gibi olduktan ve matlup miktar şeker ilâvesiyle 400 dirhem aşari süte, bu meshukun sülûsanını koyduktan sonra, bir iki fincan nişasta veya kola ile karıştıra karıştıra, cam gibi oluncaya kadar pişirmeli. Tabağa döküp soğuduktan, kalan meshuku üzerine serpmeli. Eğer ceviz bulunup da, üstünün kabuğu soyulur ve süt gibi içi incecik rendelenür ve sair şeylerle beraber maan dökülüp ilâve olunur ise, daha nefis olur (Fahriye, 1882-1883, s. 125, 126).

Malzemeler	Miktar		(8 porsiyon)
	Pratik Ölçü	Birim Ölçü	Açıklama
Dolmalık fıstık	1 sb	100 g	Çiğ.
Antep fıstığı	1 sb	100 g	Çiğ. Ağartılarak kabuğu zarı soyulmuş.
Badem	1 sb	150 g	Çiğ. Ağartılarak kabuğu zarı soyulmuş.
Fındık	1 sb	120 g	Çiğ. Ağartılarak kabuğu zarı soyulmuş.
Şeker	2 sb	360 g	
Süt	5 sb	1 lt	
Buğday nişastası	¾ sb	82 g	
Ceviz	1 sb	70 g	Çiğ. Ağartılarak kabuğu zarı soyulmuş ve rendelenmiş.

Hazırlanışı

1. Dolmalık fıstık, çam fıstığı, badem ve fındık havanda dövülerek macun gibi yapılır.
2. Şeker, süt, hazırlanan macunun 2/3'ü ve nişasta uygun bir tencerede karıştırılır.
3. Orta ateşte sürekli karıştırarak kıvam alana kadar pişirilir.
4. Kâseye koyulur, soğuyunca kalan macundan ve rendelenmiş cevizden üzerine serpilir.



Keşkülü'l-fukara (M) 681 kkal enerji değeri ile günlük gereksinimin %39 (kn) ve %31 (e)'ini karşılamaktadır. Fosfor ihtiyacının %79'unu, E vitaminin %80 (kn) ve %68 (e)'ini, B12 vitaminin ise %25'ini tamamlamaktadır (Tablo 4.2.63).

Tablo 4.2. 63. *Keşkülü 'l-fukaranın enerji ve bazı besin öğeleri değerleri ile yetişkin kadın ve erkekte günlük gereksinimleri karşılama durumu (%)*

Enerji ve Besin Öğeleri		Karşılama (%)	
		Kadın	Erkek
Enerji (kkal)	681,0	39	31
Karbonhidrat (g)	60,7	27	21
Posa (g)	6,3	25	25
Protein (g)	16,7	24	21
Yağ (g)	41,4	78	62
A vitamini (mcg)	26,4	4	4
C vitamini (mg)	3,4	4	3
E vitamini (mg)	8,8	80	68
Tiamin (mg)	0,4	36	33
Riboflavin (mg)	0,4	36	31
B12 vitamini (mcg)	1,0	25	25
Folat (mcg)	49,4	15	15
Demir (mg)	4,1	26	37
Çinko (mg)	2,2	22	17
Kalsiyum (mg)	256,3	26	26
Fosfor (mg)	435,0	79	79

4.2.9. Olası menüler ve Osmanlı yemeklerinin beslenme ile ilgili değerlendirilmesi

Cennet Taamları, Fâtih Aşhânesi Tevzî'nâmesi, Osmanlı İmparatorluğu İmaratlerinin “Michelin Rehberi” eserleri ve tezin 4.1. bölümünden faydalanarak farklı eşlemelerle klasik ve modernleşme dönemleri için olası 10’ar menü belirlenmiştir (Ünver, 1952; Reindl-Kiel, 2006; Singer, 2015). Bunlar Tablo 4.2.64’de yer almaktadır.

Tablo 4.2. 64. Klasik ve modernleşen Osmanlı dönemlerine ilişkin olası menüler

Menü	Klasik Dönem	Menü	Modernleşme Dönemi	Menü	Klasik Dönem	Menü	Modernleşme Dönemi
K-1	Kelle paça çorbası Ekmek	M-1	Pirinç çorbası Ekmek	K-6	Dane Zerde Zirbaç	M-6	Etlı pilav Yalancı keşkek Zerde
K-2	Aşure Ekmek	M-2	Tarhana Çorbası Ekmek	K-7	Lahm-ı ganem Pilav Zerde Aşure	M-7	Pilav Karnıyarık Yeşil salata Gaziler helvası
K-3	Pilav Dana yahni Zerde	M-3	Nohudab Koyun eti Pilav	K-8	Dane Zerde Zırba ⁸⁹ Ekşiaş ⁹⁰	M-8	Bulgur pilavı Keklik kızartması Çılbır Baklava
K-4	Bulgur pilavı Koyun eti haşlaması Ekmek	M-4	Mercimek çorbası Bulgur pilavı Koyun etinden tas kebabı	K-9	Sebze çorbası Koyun eti Pilav Yoğurt Furun böreği Tavuklu muhallebi	M-9	İşkembe çorbası Et kızartması Nemse böreği Pirinç pilavı Meyve Kahve
K-5	Pirinç pilavı Zerde Ekmek	M-5	Pilav Kavurma Muhallebi	K-10	Dane-i sade Şurba-ı makıyan Baklava Dolma-ı kabak Şurba-ı sade Kebab-ı sade	M-10	Tavuk çorbası Pilav Börek Kuzu pirzolası Vişneli yalancı dolma Çikolatalı pasta Kavun, karpuz

Belirlenen menülerin bir kişinin tüketebileceği miktarlarının besin analizleri EK 11 ve EK 12’de yer almaktadır. 19-50 yaş aralığındaki bir kişiye yönelik enerji ve besin ögeleri açısından, günlük gereksinmeyi karşılama oranları kadınlar için Tablo 4.2.65.’de, erkekler için Tablo 4.2.66’da yer almaktadır.

⁸⁹ Nişasta, kuru kayısı, kuru erik, badem, siyah ve kırmızı üzüm ile yapıldığı bilinmektedir (Singer, 2015, s. 92).

⁹⁰ Siyah üzüm, pestil, nane ve kimyon, su ile yapılan bir hoşaf olduğu bilinmektedir (Singer, 2015, s. 92).

Tablo 4.2. 65. Menülerin kadın için günlük gereksinmeyi karşılama oranları (%)

Menü	Enerji (kkal)	Karbnht. (g)	Posa (g)	Protein (g)	Yağ (g)	A vit. (mcg)	C vit. (mg)	E vit. (mg)	Tiamin (mg)	Riboflavin (mg)	B12 vit. (mcg)	Folat (mcg)	Demir (mg)	Çinko (mg)	Kalsiyum (mg)	Fosfor (mg)
K-1	24	26	49	24	22	3	0	39	27	27	5	7	23	28	8	66
M-1	27	34	56	19	21	27	25	18	27	27	0	16	23	27	9	64
K-2	38	57	75	24	15	82	4	37	45	27	0	29	35	33	14	79
M-2	25	31	53	18	20	11	2	13	27	27	0	8	21	27	10	60
K-3	71	76	20	52	78	27	19	15	27	36	88	22	31	81	7	84
M-3	71	47	42	76	122	371	3	18	27	55	63	27	38	105	10	101
K-4	55	36	58	69	91	20	1	17	45	45	83	19	51	123	9	125
M-4	40	28	46	48	63	41	27	15	55	36	58	25	44	79	10	92
K-5	86	121	52	35	54	30	0	17	27	18	0	12	29	49	7	85
M-5	72	57	11	48	125	42	3	12	18	45	103	12	19	67	24	84
K-6	87	92	20	64	97	20	0	29	27	36	108	17	35	99	9	96
M-6	98	123	74	75	73	31	14	22	73	36	65	46	48	98	10	152
K-7	91	102	44	56	99	84	10	32	45	36	73	32	39	82	11	99
M-7	115	105	49	45	190	128	37	132	36	27	33	47	33	61	12	74
K-8	84	115	98	34	68	380	29	117	27	27	0	39	44	39	14	76
M-8	74	35	35	72	161	122	2	116	45	73	73	39	64	73	21	142
K-9	87	59	16	82	154	68	25	16	36	82	110	30	33	114	38	126
M-9	81	49	20	80	156	99	20	34	27	64	78	18	31	95	28	118
K-10	92	55	30	75	186	124	28	104	45	64	105	25	42	94	20	117
M-10	117	85	37	100	204	200	44	47	45	100	113	50	62	119	44	161

Tablo 4.2. 66. Menülerin erkek için günlük gereksinmeyi karşılama oranları (%)

Menü	Enerji (kkal)	Karbnht. (g)	Posa (g)	Protein (g)	Yağ (g)	A vit. (mcg)	C vit. (mg)	E vit. (mg)	Tiamin (mg)	Riboflavin (mg)	B12 vit. (mcg)	Folat (mcg)	Demir (mg)	Çinko (mg)	Kalsiyum (mg)	Fosfor (mg)
K-1	19	21	49	21	18	3	0	33	25	23	5	7	33	22	8	66
M-1	22	27	56	17	17	23	22	15	25	23	0	16	34	21	9	64
K-2	31	46	75	21	12	71	3	32	42	23	0	29	51	26	14	79
M-2	20	24	53	16	16	10	2	11	25	23	0	8	30	21	10	60
K-3	57	61	20	46	63	24	17	13	25	31	88	22	45	64	7	84
M-3	57	38	42	66	98	322	3	15	25	46	63	27	55	83	10	101
K-4	44	28	58	60	73	18	1	15	42	38	83	19	75	97	9	125
M-4	32	22	46	42	51	36	23	13	50	31	58	25	64	63	10	92
K-5	69	97	52	30	43	26	0	15	25	15	0	12	43	38	7	85
M-5	58	46	11	42	100	36	3	10	17	38	103	12	28	53	24	84
K-6	69	73	20	56	78	17	0	25	25	31	108	17	51	78	9	96
M-6	79	98	74	66	58	27	12	18	67	31	65	46	70	77	10	152
K-7	73	81	44	49	79	73	9	27	42	31	73	32	56	65	11	99
M-7	92	84	49	39	152	111	32	112	33	23	33	47	48	48	12	74
K-8	67	92	98	30	54	329	25	99	25	23	0	39	65	30	14	76
M-8	59	28	35	63	129	106	2	98	42	62	73	39	94	58	21	142
K-9	70	48	16	72	123	59	21	14	33	69	110	30	48	90	38	126
M-9	65	39	20	70	124	85	17	28	25	54	78	18	45	75	28	118
K-10	74	44	30	66	149	108	24	88	42	54	105	25	61	74	20	117
M-10	94	68	37	87	163	174	38	40	42	85	113	50	90	94	44	161

Kelle paça çorbası ve Ekmek (K-1) ile Pirinç çorbası ve Ekmek (M-1) menülerinden M-1 %27 (kn) ve %22 (e) oranında günlük enerji gereksinimini karşılamaktadır. K-1 fosfor ihtiyacının %66'sını ve çinkonun %28 (kn) ve %22 (e)'sini karşılamaktadır. Diğer öğeler de incelendiğinde birinci menülerin iki veya üç öğün beslenen yetişkin bireyler için yeterli olamayacağı kanaati oluşmaktadır.

Aşure ve Ekmek (K-2) ile Tarhana Çorbası ve Ekmek (M-2) menülerinden K-2 %38 (kn) ve %31 (e) oranında günlük enerji ihtiyacını karşılamaktadır. Bununla beraber K-2 posa gereksinimini %75; A vitaminini %82 (kn) ve %71 (e); fosforu ise %79 oranında sağlamaktadır. Bu iki menüden K-2'nin daha zengin içeriğe sahip olduğu, ara öğünleri de olabileceği varsayılan birey için yeterli olacağı düşünülmektedir.

Pilav, Dana yahni ve Zerde (K-3) ile Nohudab, Koyun eti ve Pilav (M-3) menüleri %71 (kn) ve %57 (e) oranlarında günlük enerji ihtiyacını sağlamaktadır. Ancak M-3 proteini %76 (kn) ve %66 (e) şeklinde daha fazla karşılamaktadır. Bu menüler birçok öge yönünden birbirine denktir ve iki öğün için ihtiyacı fazlasıyla karşılamaktadır.

Bulgur pilavı, Koyun eti haşlaması ve Ekmek (K-4) ile Mercimek çorbası, Bulgur pilavı ve Koyun etinden tas kebabı (M-4)'de K-4 günlük enerji ihtiyacını %55 (kn) ve %44 (e) oranında karşılamaktadır. Ayrıca B12'yi neredeyse tamamıyla, çinkoyu ise fazlasıyla sağlamaktadır. Klasik dönem menüsü öge itibariyle daha zengindir ve iki öğün için neredeyse tam denktir.

Pirinç pilavı, Zerde ve Ekmek (K-5) ile Pilav, Kavurma ve Muhallebi (M-5)'de K-5 menüsü %86 (kn) ve %69 (e) oranında enerji gereksinimini karşılamaktadır. M-5 proteini %48 (kn) ve %42 (e) oranında, B12'yi ise fazlasıyla sağlamaktadır, buna karşın K-5 C vitamini ile B12 vitamini içermemektedir.

Dane, Zerde ve Zirbaç (K-6) ile Etli pilav, Yalancı keşkek ve Zerde (M-6)'de M-6 menüsü günlük enerji ihtiyacını %98 (kn) ve %79 (e) oranında, fosforu ise fazlasıyla sağlamaktadır. K-6 ise çinkoyu neredeyse tamamıyla, B12'yi ise fazlasıyla karşılamaktadır. Bu iki menüyü de günde birden fazla tüketmek gereksinimi aşacağından ağırlık artışına sebep olabilir.

Lahm-ı ganem, Pilav, Zerde, Aşure (K-7) ile Pilav, Karnıyarık, Yeşil salata ve Gaziler helvası (M-7)'nde M-7 menüsü %115 (kn) ve %92 (e) oranında günlük enerji ihtiyacını, A ve E vitaminlerini ise fazlasıyla sağlamaktadır. Buna karşın K-7 fosfor ihtiyacının tamamını ve B12'nin %73'ünü karşılamaktadır. Özellikle M-7 gibi bir menünün sıklıkla tüketilmesi hızla kilo alımına sebebiyet verebilir.

Dane, Zerde, Zirba ve Ekşiaş (K-8) ile Bulgur pilavı, Keklik kızartması, Çılbır ve Baklava (M-8) menülerinden K-8 menüsü günlük enerji ihtiyacını %84 (kn) ve %67 (e) oranında, A vitaminini ise üç kat fazlasıyla sağlamaktadır. M-8 ise günlük protein ihtiyacının yarıdan fazlasını, B12'yi %73 oranında ve fosforu ise fazlasıyla karşılamaktadır. Öge oranlarına bakıldığında M-8 menüsü daha zengin gözükmemektedir.

Sebze çorbası, Koyun eti, Pilav, Yoğurt, Furun böreği ve Tavuklu muhallebi (K-9) ile İşkembe çorbası, Et kızartması, Nemse böreği, Pirinç pilavı, Meyve ve Kahve (M-9) menülerinden K-9 menüsü %87 (kn) ve %70 (e) oranlarında günlük enerji ihtiyacını karşılamaktadır. Ayrıca fosfor ve B12 ihtiyacını fazlasıyla sağlamaktadır. Yine bu menülerde de M-9'un daha zengin olduğu anlaşılmaktadır.

Dane-i sade, Şurba-ı makıyan, Baklava, Dolma-ı kabak, Şurba-ı sade ve Kebab-ı sade (K-10) ile Tavuk çorbası, Pilav, Börek, Kuzu pirzolası, Vişneli yalancı dolma, Çikolatalı pasta, Kavun ve karpuz (M-10) menülerinde ise M-10 günlük enerji gereksinimini tamamıyla sağlamaktadır. Ayrıca A vitamini, B12 vitamini ve fosfor ihtiyacını fazlasıyla karşılamaktadır. Son iki ziyafet menüleri gündelik yaşamda sıklıkla tüketildikleri vakit ciddi bir kilo alımı söz konusu olabilir.

Enerji ve besin ögesi değerleri yüksek olan menüler ve dolayısıyla yemeklerin bir kısmı, Osmanlı dönemi için düşünüldüğünde iki öğün beslenen aktif bireyler için sıkıntı oluşturmadığını akıllara getirebilir. Fakat dönem bağlamından çıkıp, günümüzdeki çoğu pasif bireyler için değerlendirildiğinde ciddi sağlık sorunlarına sebep olabilir.

Osmanlı toplumunda insanların beslenmeyle sağlık bulduklarını, yeme içmelerini hıtlara göre düzenlemeye çalıştıkları kaynaklardan okunmaktadır. Bu zihniyetle mutfakların eczane işlevi gördüğü dile getirilebilir. Nitekim sarayın helvahane bölümünün sağlıkla ilgili macun, drug gibi özel karışımların hazırlandığı yer olduğu bilinmektedir. Mutfağın ve kullanılan araçların temizliğine önem verildiği anlaşılmaktadır. Waines'in (1991, s. 809) "*matbakh*" maddesinde gıdaların temizlenmesi gerektiği, bir bıçağın eğer et ile teması var ise sebze ve diğer gıdalara temas ettirilmemesi gerektiği vurgulanmaktadır. Gıdaların taze tüketilmesi gerektiği de belirtilmektedir. Ayrıca hayvanların kesildikten sonra kanlarının iyice akıtılması ve etlerin iyi pişirilmesi gerekmektedir (Samancı ve Croxford, 2006, s. 13).

Gıdalardan şifa ummanın tersi olarak da hatalı beslenme sonucunda sağlık problemlerinin baş gösterdiği söylenebilir. Felç, apse, tümör, kalp yetmezliği, kalp krizi, zatürre, verem, böbrek yetmezliği ve diyabet gibi ciddi sağlık problemlerinin doğrudan veya dolaylı olarak beslenme ile ilişkili olduğu kabul edilmektedir. Kimilerinin doğrulanması eldeki belgelerle çok mümkün olmasa da Osmanlı padişahlarının bazılarının bu gibi sebeplerden ötürü hayatını kaybettiği kaynaklarda bahsedilmektedir (Atalar, 1981).

Çevirmeler, kızartmalar, ızgaralar, tava yemekleri, kavurmalar, ızgara kebapları, tencere kebapları, yahniler, güveçler, sahan yemekleri, buğulamalar, kapamalar, haşlamalar, köfteler, etli dolmalar ve meyveli et yemekleri sağlık açısından genel anlamda değerlendirildiğinde; kıyma ya da et bulgur, sebze, kuru baklagil vb. ile karıştırılarak fırında, sahanda veya sulu ısıda pişirilmesi beslenme ilkelerine uygun görülmektedir. Ancak kızartmalar bir yandan enerji değerini arttırırken, kızartma olarak

kullanılan yağların tekrar tekrar yakılması diğer yandan karsinogen maddelerin oluşması açısından sakıncalı görülmektedir. Ayrıca B2, B12 ve folik asit değerlerinde kayıplar görülmektedir. Yahnilerde yağlı et kullanıldığında yemeğe ek yağ eklenmeden, sebzelerle beraber soğan kavrulmadan çiğ olarak kullanılırsa beslenme açısından oldukça sağlıklı bir yemek olarak kabul edilir (Karakuş vd, 2015 s. 64-66).

Çorbalar, tahıllılar, hamurlular, et ve balık yemekleri, sebzeler, zeytinyağlılar, turşular, reçeller, içecekler ve tatlılar genel olarak değerlendirildiğinde ise eğer miktar olarak fazlaca ve sıklıkla tüketilirse ciddi bir enerji alımı söz konusu olmaktadır. Ancak özellikle klasik dönem Osmanlı toplumunda gündelik işlerin büyük bir kısmının beden gücü ile kotarıldığı bilinmektedir. Dolayısıyla aktif yaşamın gereği bu yüksek enerji sarfıyatı günümüze nazaran fazladır.

Buna kıyasla modernleşme dönemi itibariyle özellikle teknolojinin ve dolayısıyla sanayinin gelişimiyle iletişim ve ulaşım hızlanmıştır. Yaşamın kolaylaşmaya başlamasıyla da bireylerin pasifleşmeye yöneldikleri akla gelmektedir. Eğer kullanılan öğelerden fazlası tüketiliyorsa da toplumun bu dönem itibariyle ağırlaşmaya, bireylerin beden kütle indekslerinin⁹¹ artmaya başladığı varsayılabilir.

⁹¹ **Beden kütle indeksi (BKİ):** kilogram/boyun karesi (kg/m²).

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde tezin amaçlarına yönelik olarak elde edilmiş sonuçlarına ve bu sonuçlar neticesinde akademik çalışmalar ile gastronomi alanında kullanımına ilişkin öneriler aktarılmaktadır.

5.1. Sonuç

Klasik dönem Osmanlı mutfağında tüketilen yiyecek ve içecekler

Tez kapsamında ele alınan kaynaklarda yer alan yiyecek ve içeceklerin birçoğunun içerikleri ve yapımının tam olarak bilinmemesi sebebiyle tam ve kusursuz listeler oluşturabilmek mümkün değildir. Çalışmada yöntem başlığı altında açıklanan model ile klasik dönem için 1156 adet yiyecek ve içecek listelenmiş ve bu sayı toplanan verilerle baş edebilmek amacıyla dâhil etme ve hariç tutma ölçütleri kullanılarak azaltılmıştır. Dâhil etme ve hariç tutma ölçütleri olarak aynı ya da benzer isim, aynı ya da benzer içerik, aynı ya da benzer pişirme yöntemine sahip yiyecek ve içeceklerden biri listeye dâhil edilirken diğerleri dışlanmış. Listelenen yiyecek ve içecekler 689'a indirgenmiştir. Bunlar çorbalar, pilavlar, heriseler, lapalar, tahıl ve kuru baklagil ile yapılanlar, dolmalar, börekler, çörekler, ekmekler, humurlular, bastı ve kalyeler, köfteler, kebaplar, yahniler, sığuş ve kavurmalar, boraniler, kuşlar ve kümes hayvanları ile yapılanlar, büyük ve küçükbaş hayvanlar ile yapılanlar, deniz mahsulleri ile yapılanlar, sakatatlılar, süt ve süt ürünleriyle yapılanlar, yumurtalılar, sebzeler ile yapılanlar, turşular, reçeller, perverdeler, cüzab ve murabbâlar, habiseler, helvalar, kadayıflar, baklava ve güllaçlar, muhallebiler, paluzeler, kurabiyeler, macunlar, şekerler, diğer tatlılar, içecekler ve diğer gıdalar tabloları içerisinde listelenmiştir.

Modernleşen dönem Osmanlı mutfağında tüketilen yiyecek ve içecekler

Klasik dönem için belirtilen sınırlılık ile Modernleşen dönem için 883 adet yiyecek ve içecek listelenmiş ve yine klasik dönem için belirtilmiş olan ölçütler ile sayı 602'ye indirgenmiştir. Bunlar çorbalar, pilavlar, makarnalar, keşkekler, lokmalar, börekler, ekmekler, hamurlular, kebaplar, külbastılar, yahniler, kavurma ve köfteler, kızartmalar, kuşlar ve kümes hayvanları ile yapılanlar, büyük ve küçükbaş hayvanlar ile yapılanlar, deniz mahsulleri ile yapılanlar, sakatatlılar, yumurtalılar, dolmalar, bastılar, tavalalar, sebzeli, zeytinyağlılar, pilakiler, turşular, salatalar, paluze ve muhallebiler, helvalar,

baklavalar, kadayıflar, kurabiye, kuru pasta ve bisküviler, pastalar, dondurmalar, diğer tatlılar, hoşaf ve kompostolar, içecekler ve diğer gıdalar tabloları dâhilinde aktarılmıştır.

Klasik dönem Osmanlı mutfağı ve modernleşen dönem Osmanlı mutfağı yiyecek ve içeceklerinde benzer ve farklılaşan özellikler

Süt ve süt ürünleriyle yapılan yiyecek ve içecekler yüzyıllardır Türk mutfağında yapılagelmiştir. Hem klasik hem de modernleşen dönemde süt, kaymak, tereyağı, sadeyağ, yoğurt, ayran ve peynirin hem seçkinlerin hem de halkın yaşamında yer aldığı bilinmektedir. Tez kapsamında uygulanarak standartlaştırılan tariflerin büyük bir kısmında tereyağı veya sadeyağ kullanılmıştır. Bunların dışında tarhana çorbası, mantı, soğanlı yumurta, yoğurtlu kebab, patatesli tencere kapaması, memuniye, keşkülü'l-fukara diğer süt ve ürünlerinin kullanıldığı örneklerdir.

Çalışmada ele alınan kaynaklardan ve uygulanan tariflerden anlaşılıyor ki, Osmanlı mutfağında küçükbaş hayvan eti tüketimi diğer etlere nazaran daha yaygındır. Kebabın her iki dönemde de yer aldığı, hem kaynak taramasında listelenen yemek gruplarında hem de uygulanan yemeklerde fark edilmektedir.

Zeytinyağı her ne kadar Osmanlı İmparatorluğu coğrafyasında özellikle Rumlar tarafından eskiden beri kullanılıyor olsa da Osmanlı mutfağında varlığını göstermesi, *Evliya Çelebi Seyahatnamesi*'nde bulunan "Hamsi Pilaki"deki kullanımı genellenebilir kabul edilmediğinden, modernleşen dönem itibarıyla gerçekleşmiştir. Tereyağının eritilip tortusunun yani içerisinde bulunan kazeinin alınmasıyla elde edilen sadeyağın temel yağ olduğu söylenebilir. Bir tür protein olan kazeinin yanma derecesi oldukça düşük olduğu için ayrıştırılarak kullanıldığı yemekler, hem görünüş olarak daha iştah açıcı, hem lezzet yönünden daha nitelikli hem de sağlık yönünden daha tavsiye edilir olmaktadır.

17. yüzyıla gelindiğinde Osmanlı coğrafyasında soğan, sarımsak, lahana, havuç, kabak, semizotu, ebe gümece, bamya, mülhiyye, çiriş otu, şalgam, kenger, kırmızı havuç, pazı, patlıcan, pırasa, reyhan, roka, tere, turp, ıspanak, maydanoz, kadıntuzluğu, acı marul ve asma yaprağı gibi birçok sebze yetiştirilmekteydi. 18. yüzyılda yeşilbiber, domates, mısır ve fasulye; 19. yüzyılda ise patates mutfığa dâhil olmuştur. Dolayısıyla son yüzyıllarda kullanılmaya başlanan bu sebzelerle yapılan yemekler sadece modernleşen dönemde yer almaktadır. Yeni bir besin olan patates ile yapılan patates köftesi ve patatesli tencere kapaması çalışmada uygulaması yapılan örneklerdir.

17. yüzyıla kadar rastlanmayan bamya, özellikle modernleşen dönem yemeklerinde kullanılır olmuştur. Bir sonraki yüzyılın sonunda görülmeye başlanan ve yalnızca turşu yapımında kullanılan domates (kavata)'ın kullanım alanları, 19. yüzyıl itibariyle genişlemeye başlamaktadır. Bu nedenle çalışmada uygulanan klasik dönem tariflerinin hiçbirisinde domates bulunmamaktadır.

Yeşilbiber, fasulye ve portakal 18. yüzyılda görünür olması sebebiyle sadece modernleşen dönem Osmanlı mutfağında yer almaktadır.

Sakatat tüketimi klasik dönemden modernleşen döneme kadar süregelmektedir. İşkembe, paça ve ciğer gibi malzemelerin kullanımı iki dönem için de benzerdir.

Pirinç ve bulgur da sakatat gibi her iki dönemde de kullanılan malzemelerdir. Klasik ve modernleşen Osmanlı mutfağının sıklıkla tüketilen yemeklerinden birisi pilavdır. Ancak fakir halk kesimlerinin mutfağında, pirincin başlarda yer alamadığını belirtmek gerekmektedir. Yine hazırlanmasında kullanılan malzemelerden birisi pirinç olan zerde her iki dönemde de yer alan bir tatlıdır.

Mercimek, börülce, nohut, maş ve bakla Osmanlı mutfağının hem klasik hem de modernleşen dönemde yer alan baklagilleridir. Bakla en sık tüketilenidir. Öyle ki çalışmanın uygulama kısmında yer alan baklalı enginar tarifi örneği gibi birçok yemeğin bileşeni olmaktadır.

Türkler öncesi dönem de dâhil olmak üzere yüzyıllardır Anadolu'da var olduğu bilinen enginar, çalışmada ele alınan kaynaklarda klasik dönemde sadece “*Turşu-i Hassa*”da geçmektedir. Ancak modernleşme dönemi itibariyle farklı kategorilerde birçok yemeğin yapımında kullanılmaya başlandığı söylenebilir.

Balın sade olarak Osmanlı toplumunda tüketildiği bilinmekle beraber, çeşitli yemeklerin yapımında kullanıldığı da anlaşılmaktadır. Bu tezde standartlaştırılması yapılan mutancana, reşîdiyye, sabuni helva, aşure ve pirinç bozası bal içermektedir.

Klasik dönemde bal, şeker, sirke, badem (vb yağlı yemiş), meyve ve et gibi malzemelerin aynı yemekte bir arada kullanımının yaygın olduğu anlaşılmaktadır. Bu meseleye tezde standartlaştırılması yapılan reşîdiyye tarifi en iyi örnektir. Çünkü helva ile tavuk aynı tabakta servis edilmektedir. Buna nazaran modernleşen dönemde belki de yeni teknik ve malzemelerin de etkisiyle bu uygulayış pek görülememektedir.

Bal gibi şeker de özellikle klasik dönem tariflerinde tatlılar kategorisi dışında yer alan yemeklerde de kullanılmaktadır. Tezde uygulanan tavuk çorbası, memuniye, zırbaç

aşı, soğanlı yumurta ve bakla içiyle zeytinyağlı enginar, kullanılan malzemelerinde şeker bulunan yemeklerdir.

Çikolata klasik dönem Osmanlı mutfağında görülmeyen fakat imparatorluk coğrafyasında üretilmemesine rağmen yeni bir mutfak malzemesi olarak modernleşen dönem Osmanlı mutfağında kullanılan bir gıdadır. Çalışmada uygulaması yapılan vanilyalı pasta çikolata kullanılan bir örnektir.

Makarnalar, kurabiyeler, kuru pastalar, bisküviler, pastalar, soslar, salçalar, mayonez ve dondurmalar özellikle modernleşen dönem Osmanlı mutfağının ürünleridir. Bu ürünlerin gelişmeye başlayan gıda sanayisiyle ve ithal gıdalarla da ilişkisi vardır.

Bu çalışma için seçilen klasik dönem ve modernleşen dönem Osmanlı yiyecek ve içeceklerinin bir porsiyondaki besin değerleri

Tez kapsamında oluşturulan listelerden uzmanlarca seçilen tarifler bizzat araştırmacı tarafından uygulanmış ve standartlaştırılmıştır. Akabinde BeBiS 8 (Beslenme Bilgi Sistemi)'de yer alan ulusal ve uluslararası veri tabanlarından faydalanılarak, bir porsiyonlarının besin analizleri yapılmıştır. Elde edilen besin değerleri ile kadın ve erkekler için günlük gereksinmeyi karşılama oranları oluşturulmuştur.

Çorbalar kategorisinde, içeriğinde et ürünü bulunanlar ortalama 274 kkal enerji değerine sahip ve protein, A vitamini, B12 vitamini gibi besin ögeleri bakımından zengin tariflerdir. Buna karşılık içeriğinde ağırlıklı olarak tahıl ürünü bulunanlar ise ortalama 240 kkal enerji içermekte ve posa ile B grubu vitaminleri bakımından zengindir. Temel malzemesi sadece sebze olan Kuşkonmaz Çorbası yaklaşık 36 kkal enerji değeri ve posa, C vitamini gibi öğelerce zengin olması bakımından diğerlerinden ayrılır.

Tahıllar kategorisinde yer alan pilavlar ortalama 505 kkal enerji içeriğine sahip ve karbonhidrat, B grubu vitaminleri, çinko ve fosfor bakımından zengindir. Bu kategorideki herise düşük enerji içeriği (244 kkal) ile diğerlerinden ayrılmaktadır.

Hamurlular kategorisinde yer alan mantı ve puf böreği ortalama 358 kkal enerji ve yüksek miktarda karbonhidrat ile B grubu vitaminlerinin yanı sıra et, et suyu ve peynir gibi malzemeler içermeleri nedeniyle protein, A vitamini ve fosfor gibi besin ögeleri bakımından da zengindir. Sadece tirit tarifi ekmek ve et suyundan yapıldığı için enerji içeriği daha düşüktür.

Et ve balık yemekleri kategorisinde yer alan kırmızı etli tarifler ortalama 735 kkal enerji değerine sahip ve protein, B12, A ve E vitaminleri ile demir ve çinko bakımından

zengindir. Beyaz etli tarifler ise ortalama 380 kkal ile kırmızı etlilerden daha düşük enerji içermekte ancak besin öğeleri bakımından benzer özelliktedir. Balık içeren tarifler ise ortalama 520 kkal enerji ve yüksek fosfor içeriği ile diğerlerinden ayrılır.

Sebzeler kategorisindeki patates köftesi ile bamya bastı ortalama 300 kkal enerji ve yüksek miktarda A, B grubu, C vitaminleri ile çinko ve fosfor içermektedir.

Zeytinyağlılar kategorisinde yer alan tarifler ortalama 243 kkal enerji içermekte ve posa, A, C, E vitaminleri ile folat yönünden zengindir.

Turşular, reçel ve içecek kategorisinde yer alan lahana ve nane turşusu ortalama 54 kkal; turunc reçeli 356 kkal; limonata ise 180 kkal enerji içeriğine sahip alternatiflerdir.

Tatlılar kategorisindeki tarifler ise genellikle şeker, bal ve kuru yemiş gibi yüksek enerji içerikli besinleri içerdiğinden ortalama enerji değeri de oldukça yüksektir. Ayrıca tarifin içerdiği malzemelere göre zenginleşen besin ögesi içeriği vardır.

Klasik dönem ve modernleşen dönem için seçilen ve uygulanan menülerin benzer ve farklı yönleri

Cennet Taamları, Fâtih Aşhânesi Tevzî'nâmesi, Osmanlı İmparatorluğu İmaretlerinin “Michelin Rehberi” eserleri ve bu tezin 4.1. bölümünden faydalanarak farklı eşlemelerle klasik ve modernleşme dönemleri için olası 10’ar menü belirlenmiştir. Bu menülerden Kelle paça çorbası ve Ekmek (K-1) ile Pirinç çorbası ve Ekmek (M-1)’de M-1 menüsü %27 (kn) ve %22 (e) oranında günlük enerji gereksinimi karşılamaktadır. K-1 fosfor ihtiyacının %66’sını ve çinkonun %28 (kn) ve %22 (e)’sini karşılamaktadır. Diğer öğeler de incelendiğinde birinci menülerin iki veya üç öğün beslenen yetişkin bireyler için yeterli olamayacağı kanaati oluşmaktadır.

Aşure ve Ekmek (K-2) ile Tarhana Çorbası ve Ekmek (M-2)’de K-2 menüsü %38 (kn) ve %31 (e) oranında günlük enerji ihtiyacını karşılamaktadır. Bununla beraber K-2 posa gereksinimini %75; A vitaminini %82 (kn) ve %71 (e); fosforu ise %79 oranında sağlamaktadır. Bu iki menüden K-2’nin daha zengin içeriğe sahip olduğu, ara öğünleri de olabileceği varsayılan birey için yeterli olacağı düşünülmektedir.

Pilav, Dana yahni ve Zerde (K-3) ile Nohudab, Koyun eti ve Pilav (M-3) menüleri %71 (kn) ve %57 (e) oranlarında günlük enerji ihtiyacını sağlamaktadır. Ancak M-3 menüsünün protein içeriği daha yüksektir. Bu menüler birçok besin ögesi yönünden birbirine denktir ve iki öğün için ihtiyacı fazlasıyla karşılamaktadır.

Bulgur pilavı, Koyun eti haşlaması ve Ekmek (K-4) ile Mercimek çorbası, Bulgur pilavı ve Koyun etinden tas kebabı (M-4)'de K-4 menüsü günlük enerji ihtiyacını %55 (kn) ve %44 (e) oranında karşılamaktadır. Ayrıca B12'yi neredeyse tamamıyla, çinkoyu ise fazlasıyla sağlamaktadır. Klasik dönem menüsü öge itibariyle daha zengindir ve iki öğün için neredeyse tam denktir.

Pirinç pilavı, Zerde ve Ekmek (K-5) ile Pilav, Kavurma ve Muhallebi (M-5)'de K-5 menüsü %86 (kn) ve %69 (e) oranında enerji gereksinimini karşılamaktadır. M-5 proteini %48 (kn) ve %42 (e) oranında, B12'yi ise fazlasıyla sağlamaktadır, buna karşın K-5 C vitamini ile B12 vitamini içermemektedir.

Dane, Zerde ve Zirbaç (K-6) ile Etli pilav, Yalancı keşkek ve Zerde (M-6)'de M-6 menüsü günlük enerji ihtiyacını %98 (kn) ve %79 (e) oranında, proteini yarıdan fazla, fosforu ise fazlasıyla sağlamaktadır. K-6 ise çinkoyu neredeyse tamamıyla, B12'yi ise fazlasıyla karşılamaktadır. Bu iki menüyü de günde birden fazla tüketmek gereksinimi aşacağından ağırlık artışına sebep olabilir.

Lahm-ı ganem, Pilav, Zerde, Aşure (K-7) ile Pilav, Karnıyarık, Yeşil salata ve Gaziler helvası (M-7)'nde M-7 menüsü günlük enerji ihtiyacını, A ve E vitaminlerini fazlasıyla sağlamaktadır. Buna karşın K-7 fosfor ihtiyacının tamamını ve B12'nin %73'ünü karşılamaktadır. Özellikle M-7 gibi bir menünün sıklıkla tüketilmesi hızla kilo alımına sebebiyet verebilir.

Dane, Zerde, Zirba ve Ekşiaş (K-8) ile Bulgur pilavı, Keklik kızartması, Çılbır ve Baklava (M-8) menülerinden K-8 menüsü günlük enerji ihtiyacını %84 (kn) ve %67 (e) oranında, A vitaminini ise üç kat fazlasıyla sağlamaktadır. M-8 ise günlük protein ihtiyacının yarıdan fazlasını, B12'yi %73 oranında ve fosforu ise fazlasıyla karşılamaktadır. Besin ögesi oranlarına bakıldığında M-8 menüsü daha zengin gözükmemektedir.

Sebze çorbası, Koyun eti, Pilav, Yoğurt, Furun böreği ve Tavuklu muhallebi (K-9) ile İşkembe çorbası, Et kızartması, Nemse böreği, Pirinç pilavı, Meyve ve Kahve (M-9) menülerinden K-9 menüsü %87 (kn) ve %70 (e) oranlarında günlük enerji ihtiyacını karşılamaktadır. Ayrıca fosfor ve B12 ihtiyacını fazlasıyla sağlamaktadır. Yine bu menülerde de M-9'un besin ögesi bakımından daha zengin olduğu anlaşılmaktadır.

Dane-i sade, Şurba-ı makiyan, Baklava, Dolma-ı kabak, Şurba-ı sade ve Kebab-ı sade (K-10) ile Tavuk çorbası, Pilav, Börek, Kuzu pırzolası, Vişneli yalancı dolma, Çikolatalı pasta, Kavun ve karpuz (M-10) menülerinde ise M-10 günlük enerji günlük

enerji gereksinimini tamamıyla sağlamaktadır. Ayrıca A vitamini, B12 vitamini ve fosfor ihtiyacını fazlasıyla karşılamaktadır. Son iki ziyafet menüleri gündelik yaşamda sıklıkla tüketildikleri vakit ciddi bir kilo alımı söz konusu olabilir.

Klasik dönem menülerinin bir kısmı ile modernleşen dönem menülerinin bir kısmı diğerinden fazla besin ögesi içermektedir. Dolayısıyla besin değeri bakımından klasik ve modernleşen dönemleri birbirinden ayırmak mümkün değildir.

Sanayinin gelişmesi, iletişim ve ulaşımın hızlanması gibi toplumsal yaşamı ve dolayısıyla günlük yaşam pratiklerinde gözlenen değişimler bireyin gündelik hayatı içerisinde yavaşlamasına neden olduğu, modernleşen dönem insanının enerji yakma yeteneğinin azalmaya başladığı çıkarımını akıllara getirebilir. Doğrusal bir mantık ile tez içerisinde yer alan modernleşen dönem yiyecek ve içeceklerinin Osmanlı toplumunu ağırlaştırmaya başlattığı, bir başka deyişle insanların vücut ağırlıklarının arttığı fikri doğabilir.

III. Murad'ın oğlu Şehzade Mehmed'in sünnetinde Mısır beylerbeyinin çeşitli armağanlarla birlikte şeker de gönderdiği bilinmektedir (1582 yılı). Haneden düğünlerinde farklı amaçlarla şeker kullanımı şekerin gördüğü itibarı bize göstermektedir. Reindl-Kiel şekerin Batı'da olduğu gibi İslam dünyasında da sevgiyi, yaşamın keyifli ve arzulanan tarafını simgelediğini; bu sebeple et ve balık yemeklerine kadar şekerin bolca kullanılmasını padişahın en önemli kullarına duyduğu muhabbetin simgesi olarak değerlendirmektedir (2006, s. 72).

Sidney Mintz'in, *Şeker ve Güç* başlıklı eserinde yer verdiği savlardan bir tanesi şeker tüketiminin gelişmişlik ile ilişkisidir. Burada gelişmiş ülkelerin birçoğunda insanların ortalama kalori alımının yaklaşık yedide birini sakkarozun sağladığı iddia edilmekte ve iyi yaşamın güçlü bir simgesi olduğu vurgulanmaktadır (1997, s. 275, 279). Bu tezde uygulanan tariflerin belli bir kısmında şeker yer almaktadır. Dönemin şartları düşünülerek oluşturulan olası menüler ve besin değerleri ele alındığında, Osmanlı klasik ve modernleşen dönemlerinde, Mintz'in savına yakın bir şekilde şeker tüketimi olduğu tespit edilmiştir. Dolayısıyla sadece tatlandırıcı olarak şeker düşünüldüğünde, Mintz'in söylemiyle Osmanlı'nın gelişmiş bir toplum olduğu iddia edilebilir.

Uygulanan Osmanlı mutfağı yiyeceklerinin ve içeceklerinin günümüz yiyecek içecek işletmelerindeki kullanımı

Türkiye’de yiyecek ve içecek işletmelerinin hizmet sektörü içerisinde insan kaynağı devir hızı oldukça yüksektir. Ayrıca bu işletmelerin büyük bir kısmının çok da uzun ömürlü olamadıkları bilinmektedir. Gıda ve beslenme modalarının etkisiyle açılan işletmeler hızla türemekte, hitap ettikleri kitlelerin beklentilerini yeterli düzeyde karşılayamamaları ana sebebiyle de bir bir kapanmakta veya başka bir konsepte bürünmektedir. Son yıllarda belki de toplumun yemekle alakalı konulara ayırdığı zamanın artması; televizyon, gazete ve sosyal medya içeriklerinin Osmanlı kültürü içermesi; başlı başına Osmanlı temalı dizi ve filmlerin sayısının çoğalması gibi etkenlerle yiyecek içecek sektörü bünyesinde de Osmanlı mutfağı sunumu iddiasında olan işletmeler daha sık görülmektedir. Tabii ki bir kısmının özverili oldukları deneyimlerle tespit edilmiştir. Ancak geri kalanının maalesef ki Osmanlı yemeklerini hiç olmayacağı malzemelerle, hatalı tekniklerle, yanlış isimlerle sundukları anlaşılmaktadır. Yalnızca sunum biçimiyle, adlandırmayla Osmanlı mutfağı örneği olamayacağını, referans kaynaklara bakıldığında tespit edebilmek mümkündür. Yiyecek ve içecekleri hazırlayanların Osmanlı mutfağı kültürüne ve pratik tecrübesine sahip olmadıkları görülmektedir. İşletmelerin bilinçli veya bilinçsizce sürdürdükleri, geleceği de sıkıntıya düşürecek gidişatlarının bilimsel çalışmalarla istendik şekle yönlendirilmesi gerekmektedir. Bu çalışma ile birlikte geçmişte yapılan çalışmalar doğru yönlendirmeyi olanaklı kılacak içeriğe sahiptir. Aynı zamanda konu ile ilgili tecrübenin ne derece önemli olduğunu ortaya koymakta ve işletmelere bir çeşit zayıflığı izale uyarısını da barındırmaktadır.

Seçilmiş tarifler; porsiyon miktarı, malzemelerin pratik ve birim ölçüleri, ön hazırlık ve açıklamaları, malzeme kullanım sıralamaları, işlem basamakları ile hazırlanışı aktarılmıştır. Ayrıca genel malzeme ile nihai ürün fotoğrafları standart tarife yerleştirilmiştir. Bu aktarımda ulusal kabul görmüş tekniklerle ve profesyonel aşçıların hâkim oldukları pişirme yöntemleri kullanılmıştır.

Günümüz yiyecek ve içecek işletmelerinde çalışanlar menü hazırlamadan, maliyet hesaplamaya, ürün tedarikinden araç ve insan kaynağı planlamasına kadarki süreçlerde bu hazır formlardan faydalanabilir. Ayrıca meselenin kültür boyutu da öğrenilebilir.

Menü hazırlarken standart tarifin içeriği, görseli ve besin değerleri işletmelere büyük kolaylık sağlamaktadır. Olası menülerden, kategorilerden ve tariflerden hazır bir şekilde faydalanılabilir.

İşletmelerin varlığı ve devamlılığı için elzem bir mesele olan fiyatlama, maliyetler üzerinden çalışıldığında doğru yapılabilir. Bu tez içerisinde bulunan tariflerdeki gıda tüketim miktarlarına orantılanmış olan ham madde fiyatlarına; işletmenin kira, elektrik, su, doğalgaz, insan kaynağı ve amortisman gider oranı eklenerek çıkan rakamın porsiyona bölünmesiyle eldeki tarifin porsiyon maliyeti belirlenebilir. Bu maliyete işletme arzu ettiği kâr yüzdesini ilave ederek doğru fiyatlamayı yapabilir.

İşletme, menüsünde bulunan yemeğin eldeki standart tarifinde yer alan gerekli ham maddeyi zamanında tedarik edebilir. Bunun için kendi iş hacmi ile en az stok miktarı ve en fazla stok miktarı prensiplerine dikkat ederek doğru zamanlarda optimum malzemeyi elinde bulundurabilir.

Menüsünde bulundurduğu yiyecek ve içeceklerin doğru bir şekilde hazırlanabilmesi için mutfağının fiziki olanaklarını önceden düzenleyebilir. Tencere, tava, şiş, havan gibi araçları yeterli büyüklük ve sayıda temin edebilir.

Son olarak menüsünde bulunan yiyecek ve içecekleri standart tarifteki şekilde uygulayabilecek deneyimde aşçıların istihdamını önceden belirleyebilir. Dolaylı olarak da mutfaktan çıkacak ürünleri istendik şekilde misafire pazarlayacak, satacak, sunacak ve geri dönüşleri alacak mutfak dışı insan kaynağının belirlenmesi ve eğitilmesini de sağlayabilir.

5.2. Öneriler

Tezin konusunun belirlenmesi itibarıyla yürütülen çalışmalar neticelendiğinde, yöntem bölümünde detayları aktarılan *Tarihi Yemekleri Günümüze Uyarlama Modeli* oluşmuştur (Şekil 3.1.1.). Bu model ve tezde yer alan örnekler ile ilerleyen araştırmalarda farklı dokümanlardan yola çıkarak günümüze uyarlama çalışmaları yürütülebilir. Tezde uygulanmış olan “Klasik Dönem ile Modernleşen Dönem” uyarlamaları referansı ile “Modernleşen Dönem ile Cumhuriyet Dönemi” uyarlamaları gerçekleştirilebilir. Hatta daha büyük bir projelendirmeyle “1. Orta Asya Dönemi, 2. Selçuklu ve Beylikler Dönemi, 3. Klasik Osmanlı Dönemi, 4. Modernleşen Osmanlı Dönemi ve 5. Cumhuriyet Dönemi” günümüze uyarlamaları yapılabilir. Bu şekilde Orta Asya’dan günümüze Türk mutfak standart tarifleri kullanılabilir olduğundan, turizm işletmeleri ile diğer yiyecek

ve içecek işletmelerinde nitelikli Türk mutfağı hizmeti sunumuna katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Geleneklerin kökenleri oldukça yakın geçmişe dayandığı gibi, bazen bu geleneklerin icat edilmiş oldukları da açık bir gerçektir. İcat edilmiş gelenek izi sürülemez derece belirsiz bir geçmişe de uzanabilir; gemiştekilerine yamanarak oluşturulmuş köklü geleneklere de dayanabilir. Ancak hepsi aynı derecede kalıcı değildir. Yeni durumlara uyarlanmış, eski durumları akla getiren formlara bürünmüş ya da yarı zoraki tekrarlarla kendi geçmişlerini oluşturarak günümüzde karşılığını bulan geleneklerdir (Hobsbawm, 2013, s. 1-3, 7). Hobsbawm'ın çeşitli örneklerle tanımlamış olduğu “*gelenegiın icadı*” aslında mutfak geleneklerinin tekrar hayata geçirilmesi hususunda da ele alınabilir. Kendisi, İngiltere’de yeni binalarda özellikle Gotik üslubun tercih edilmesinin (s. 2) geçmişteki gelenegiın çağa aktarım amacına hizmet ettiğini vurgulamaktadır. Ayrıca gelenegiın icadı ile millilik, ulusalcılık gibi toplumu birbirine bağlayan önemli kalıplar da oluşmaktadır. Bu çalışmanın sonuçları ile günümüzde gerek amatör mutfaklarda, gerekse profesyonel yiyecek içecek işletmelerinde ve genel olarak turistik faaliyetlerde mutfak gelenegiının icadı sağlanabilir. Klasik ve modernleşen Osmanlı mutfağını kişiler deneyimleyebilir, bir şekilde kendi yaşamlarına adapte ederek aktarımını kısa veya uzun vadede kalıcı kılabilir. Kkleriyle bağını muhafaza eden, atalarına dair gelenek ve görenekleri yaşamına dâhil etmekten memnuniyet duyan veya aksi şekilde, harici bir kültürde bulunan ve Osmanlı mutfağı sempatisi olan bireylerin de tezde yer alan standart tarifler ile diğer bilgilerden faydalanması mümkündür.

İşletmeciler, turizmde konaklama ve yiyecek içecek işletmeleri için önemli bir turistik imaj ya da çekicilik ögesi olarak, bu tezde yer alan bilgilerle yiyecek ve içecek faaliyetlerini düzenleyebilirler. Dolayısıyla günümüz Türk mutfağında pek aşına olunmayan yemeklerin yeniden hayata geçirilmesi ile kültürel mirasın yeniden keşfi ve gastronomi turizmi faaliyetlerinde kullanımı için çalışmalar yürütülebilir. Başlı başına Osmanlı temasında yiyecek ve içecek işletmeleri kurulumunda ve geliştirilmesinde bu tezde yer alan standart tarifler ve besin değerleri kullanılabilir.

Türkiye’de ve dünyada gastronomi alanındaki bölümlerin müfredatlarına Osmanlı mutfağı uygulama müfredatı hazırlanırken faydalanılabilir.

Osmanlı mutfağının popüler kullanımda yanlış bilindiği, yorumlandığı ve uygulandığı durumlarda tezdeki bilgilerle turizm alanında yerinde eğitimlerle düzeltici faaliyetler yürütülebilir.

Türkiye’de çeşitli hastane ve kliniklerde hizmet sunan beslenme ve diyet uzmanları kişiye özel yazdıkları diyetlerde, tezde bulunan Osmanlı yiyecek ve içeceklerinden de önerebilirler. Bunun için besin değeri tablolarından ve günlük gereksinimi karşılama oranlarından faydalanma olanakları bulunmaktadır. Böylece ithal diyet şablonlarından bir nebze sıyrılarak, kişinin kendisine yakın hissettiği, milli değerlerle örtüşen diyet listeleri düzenlenebilir. Bu şekilde toplumun doğru beslenmesi, haliyle dolaylı olarak da sağlıklı toplum için etkili olması ümit edilmektedir.

Çalışmanın Osmanlı mutfağı, dolayısıyla Türk mutfağı akademik alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. İlerleyen çalışmalarda daha fazla ve farklı tarifler ele alınıp standartlaştırılması yapılarak günümüze kazandırılması faydalı olacaktır.

Gastronomi ve kültür tarihi çalışanlarının arşivlerden çıkaracakları yeni bilgiler üzerine yiyecek ve içecek işletmelerine adapte edilebilir, uygulama projeleri geliştirilebilir.

KAYNAKÇA

Birincil Kaynaklar

- Anonim. (2010). *Karagöz Mutfakta* (2. Baskı) (Çeviren: E. Sevinçli). İstanbul: Çiya Yayınları.
- Avanzade, M. S. (2015). *Aile Aşçısı*. İstanbul: Ruhun Gıdası Kitaplar.
- Barkan, Ö. L. (1979). İstanbul Saraylarına Ait Muhasebe Defterleri. *Belgeler Türk Tarih Belgeleri Dergisi*, 9 (13), 1-380.
- Cavid, A. (2006). *Tercüme-i Kenzü'l-İştihâ*. (Hazırlayan: S. A. Kahraman ve P. M. Işın). İstanbul: Kitap Yayınevi.
- Demirel, F. (2007). *Dolmabahçe ve Yıldız Saraylarında Son Ziyaretler Son Ziyafetler*. İstanbul: Doğan Kitap.
- Efendi, D. M. (2015). *Ağdiye Risalesi* (Hazırlayan: M. E. Özen). İstanbul: İşaret Yayınları.
- Efendi, T. (2005). *Osmanlı Mutfakı* (Çeviren: A. İ. Aktürk) İstanbul: Dönence Yayınları.
- Evliya Çelebi. (1999). *Evliyâ Çelebi Seyahatnâmesi 2. Kitap* (Hazırlayanlar: Z. Kurşun, S. A. Kahraman ve Y. Dağlı). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Evliya Çelebi. (1999). *Evliyâ Çelebi Seyahatnâmesi 3. Kitap* (Hazırlayanalar: S. A. Kahraman ve Y. Dağlı.) İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Evliya Çelebi. (2001). *Evliyâ Çelebi Seyahatnâmesi 5. Kitap* (Hazırlayanlar: Y. Dağlı, S. A. Kahraman ve İ. Sezgin). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Evliya Çelebi. (2002). *Evliyâ Çelebi Seyahatnâmesi 6. Kitap* (Hazırlayanalar: S. A. Kahraman ve Y. Dağlı). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Evliya Çelebi. (2003). *Evliyâ Çelebi Seyahatnâmesi 7. Kitap* (Hazırlayanlar: Y. Dağlı, S. A. Kahraman ve R. Dankoff). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Evliya Çelebi. (2003). *Evliyâ Çelebi Seyahatnâmesi 8. Kitap* (Hazırlayanalar: S. A. Kahraman, Y. Dağlı ve R. Dankoff). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Evliya Çelebi. (2003). *Günümüz Türkçesiyle Evliyâ Çelebi Seyahatnâmesi 1. Cilt 1. Kitap* (Hazırlayanlar: S. A. Kahraman ve Y. Dağlı). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Evliya Çelebi. (2003). *Günümüz Türkçesiyle Evliyâ Çelebi Seyahatnâmesi 1. Cilt 2. Kitap* (Hazırlayanlar: S. A. Kahraman ve Y. Dağlı). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Evliya Çelebi. (2005). *Evliyâ Çelebi Seyahatnâmesi 9. Kitap* (Hazırlayanlar: Y. Dağlı, S. A. Kahraman ve R. Dankoff). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

- Evliya Çelebi. (2007). *Evliyâ Çelebi Seyahatnâmesi (10. Kitap)*. (Hazırlayanlar: S. A. Kahraman, Y. Dağlı ve R. Dankoff). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Evliya Çelebi. (2007). *Evliyâ Çelebi Seyahatnâmesi 10. Kitap* (Hazırlayanlar: S. A. Kahraman, Y. Dağlı ve R. Dankoff). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Evliya Çelebi. (2008a). *Günümüz Türkçesiyle Evliyâ Çelebi Seyahatnâmesi 2. Cilt, 1. Kitap* (2. Baskı) (Hazırlayanalar: Y. Dağlı ve S. A. Kahraman). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Evliya Çelebi. (2008b). *Evliyâ Çelebi Seyahatnâmesi 1. Cilt 2 Kitap* (5. Baskı) (Hazırlayanlar: S. A. Kahraman ve Y. Dağlı). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Fahriye, A. (1882-1883). *Ev Kadını*. İstanbul: Mahmud Bey Matbaası.
- Fahriye, A. (2018). *Ev Kadını* (Hazırlayan: Turgut Kut). İstanbul: Çiya Yayınları.
- Fahriye, H. (2002). *Tatlıcıbaşı*. İstanbul: BATEŞ Kültür Yayınları.
- Güldemir, O. (2015). *Bir Osmanlı Yemek Yazması Kitabüt Tabbahin* (Muhammed Kâmil). İstanbul: Oğlak Yayıncılık.
- Halıcı, F. (1992b). *Ali Eşref Dede'nin Yemek Risalesi*. Ankara: Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu, Atatürk Kültür Merkezi Yayını: 62.
- Halıcı, N. (2017). *Ali Eşref Dede'nin Yemek Risalesi (Çeviri-Tıpkıbasım-Uygulama)*. Konya: Meram Belediyesi Yayınları.
- Kâmil, M. (1997). *Melceü't-Tabbâhîn (Aşçıların Sığınağı)* (Hazırlayan: Cüneyt Kut) İstanbul: Duran Ofset.
- Kâmil, M. (2015). *Melceü't-Tabbâhîn Aşçıların Sığınağı* (Hazırlayanlar: Günay Kut ve Turgut Kut). İstanbul: Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı.
- Kut, G. (1986). *Et-Terkibât Fî Tabhi'l-Hulviyyât (Tatlı Pişirme Tarifleri)*. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı, Millî Folklor Araştırma Dairesi Yayınları: 69.
- Mihrî, M. (2016). *Yeni Usûl Yemek Kitabı* (Çevirenler: Hasan Ali Polat ve Karabey Palavar). Ankara: Detay Yayıncılık.
- Muhtar, H. A. (2014). *Aşevi Ameli, Nazarî Aşçılık, Sofracılık* (Hazırlayan: N. Ö. Akın) İstanbul: Ruhun Gıdası Kitaplar.
- Oğuz, B. (1976). *Türkiye Halkının Kültür Kökenleri I*. İstanbul: Anadolu Aydınlatma Vakfı Yayınları.
- Piranyan, B. (2008). *Aşçının Kitabı*. (Çeviren: T. Tovmasyan). İstanbul: Aras Yayıncılık.
- Samancı, Ö (Çeviri Yazı ve Sadeleştiren). (2017). *Yeni Yemek Kitabı (1883)*. İstanbul: Çiya Yayınları.

- Samancı, Ö. (2006a). 19. Yüzyılda Osmanlı Saray Mutfağı. *Yemek ve Kültür* (4), 36-60.
- Samancı, Ö. (2006b). Vegetable Patrimony of the Ottoman Culinary Culture. *Proceedings of the IVth International Congress of Ethnobotany (ICEB 2005)*. İstanbul: Ege Yayınları, 565-570.
- Samancı, Ö. (2007a). Fransız uslubunda Osmanlı Ziyafetleri: 1914-1918 yılları arasında düzenlenen on dört ziyafet mөнüsünün gastronomik dili üzerine inceleme. *Yemek ve Kültür*, (8), 48- 62.
- Samancı, Ö. (2007b). Gelen-Giden Defterleri. *Yemek ve Kültür*, (8), 63-86.
- Samancı, Ö. (2016c). İmparatorluğun son döneminde Osmanlı saray menüleri. *Yemek ve Kültür*, (45), 60-70.
- Sefercioğlu, N. (Hazırlayan). (1985). *Türk Yemekleri (XVIII. Yüzyıla Ait Yazma Bir Yemek Risâlesi)*. Ankara: Feryal Basımevi.
- Şirvanî, M. M. (2005). *15. Yüzyıl Osmanlı Mutfağı* (Hazırlayanlar: Mustafa Argunşah ve Müjgân Çakır). İstanbul: Gökkuşbe Yayınları.
- Tezcan, S. (1998). *Bir Ziyafet Defteri*. İstanbul: Simurg Yayıncılık.
- Tosun, Mahmut Nedim bin. (2016). *Aşçıbaşı* (3. Baskı) (Hazırlayan: P. M. Işın). İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- TÜBER. (2016). *Türkiye Beslenme Rehberi 2015* (Editörler: Gülden Pekcan, Nevin Şanlıer ve Murat Baş). Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı
- Unger, F. (1987). *Doğu'da Tatlıcılık* (Hazırlayan: Feyzi Halıcı). Konya: Konya Kültür ve Turizm Derneğı.

İkincil Kaynaklar

- Akalın, H., Toparlı, R., Gözaydın, N., Zülfikar, H., Argunşah, M., Demir, N., . . . Gültekin, B. (2009). *Türkçe Sözlük* (10. Baskı). Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Akkor, Ö. (2017). *Ömür Akkor ile Osmanlı'dan Günümüze Türk Mutfağı*. İstanbul: Olimpos Yayınları.
- Akkor, Y. E. (2014). *Gelenekselden Evrensele Osmanlı Mutfağı*. İstanbul: Alfa Basım Yayım.
- Akkoyunlu, Z. (2012). Türk Mutfağından Kaybolan Kerkük Yemekleri. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*, 326-343.
- Aksoy , Ö. A., ve Dilçin, D. (2009). *Tarama Sözlüğü I-VII Cilt* (4. Baskı). Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Atalar, M. (1981). Osmanlı Padişahları. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 24 (1), 425-459.
- Aysoy, M. (2014). “Bilim Devrimi” Kavramı ve Osmanlı Devleti. *İnsan ve Toplum*, 4 (8), 57-86.
- Baysal , A., Merdol , T. K., Ciğerim , N. ve Sacır, H. (2005). *Türk Mutfağından Örnekler* (4. Baskı). Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Baysal, A. (2002). *Genel Beslenme* (11. Baskı). Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Baysal, A. ve Küçükaslan, N. (2003). *Beslenme İlkeleri ve Menü Planlaması*. İstanbul: Ekin Kitabevi.
- Besler, H. Tanju vd. (2015). *Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi*. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü.
- Bilgin, A. (2004). *Osmanlı Saray Mutfağı (1453-1650)*. İstanbul: Kitabevi Yayınları.
- Bilgin, A. (2008). Klasik Dönem Osmanlı Saray Mutfağı (15-18. yüzyıl). *Türk Mutfağı* (Editörler: A. Bilgin ve Ö. Samancı). Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayını.
- Bilgin, A. (2010). Osmanlı İstanbul'unda Yeme-İçme Kültürü. *Kültürler Başkenti İstanbul* (Düzenleyen: F. Başer) İstanbul: Türk Kültürüne Hizmet Vakfı ve İstanbul 2010 Avrupa Kültür Başkenti Ajansı, 462-471.
- Bilgin, A. (2016a). Saraydan Düğüne Fatih Dönemi Sofraları. *Fatih Sultan Mehmed Han ve Dönemi* (Editör: A. B. Zafer). Bursa: Gaye Kitabevi, 440-448.

- Bilgin, A. (2016b). Osmanlı Başkentinin İaşesi ve İstanbul Mutfak Kültürü. *Osmanlı Mutfağı* (Editörler: A. Bilgin ve S. Önçel). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını, 2-25.
- Bilgin, A. (2016c). Saray Mutfağı. *Osmanlı Mutfağı* (Editörler: A. Bilgin ve S. Önçel). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını, 26-49.
- Bilgin, A. (2018). From Artichoke to Corn: New Fruits and vegetables in the Istanbul Market (Seventeenth to Nineteenth Centuries). *Living the Good Life Consumption in the Qing and Ottoman Empires of the Eighteenth Century* (Editörler: E. Akçetin ve S. Faroqhi). Boston: Brill, 259-283.
- Bilgin, A. ve Samancı Ö. (Haz.). (2012). *I. Türk Mutfak Kültürü Sempozyumu (Osmanlı Mutfak Kültürü) (14-15 Ekim 2010)*. Bilecik: Bilecik Şeyh Edebalı Üniversitesi Yayınları.
- Bilgin, A. ve Samancı, Ö. (2008). *Türk Mutfağı*. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı.
- Bilgin, A. (2005). Osmanlı-Avusturya Savaşları Sırasında İstanbul Piyasası (1693-1697). *Türklük Araştırmaları Dergisi*, (17), 98-124.
- Bilgin, A. (2006). Narh Listeleri ve Üsküdar Mal Piyasası (1642-1708). *Üsküdar Sempozyumu IV (Cilt II)*. İstanbul: Üsküdar Belediyesi, 155-191.
- Bölükbaşı, A. (2018). Osmanlı Tekkelerinde Beslenme XVI. Yüzyılda İstanbul'daki Halveti Tekkeleri Örneği. *VAKANÜVİS- Uluslararası Tarih Araştırmaları Dergisi/ International Journal of Historical Researches*, 3(1), 83-112.
- Bülbül, S., Ceyhun Sezgin, A. ve Kara, S. (2016). Osmanlı Mutfak Kültürü'nde Yemek Kapları: İznik Çok Renkli Seramik Örnekleri. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 5(8), 2373-2389.
- Bynum, H., ve Bynum, W. (2014). *Dünyamızı Biçimlendiren Olağanüstü Bitkiler*. (Çeviren: B. Kovulmaz) İstanbul: Oğlak Yayınları.
- Civitello, L. (2004). *Cuisine and Culture: A History of Food and People*. USA: John Wiley & Sons Inc.
- Cobe, P. (2008, December). *Emerging Cuisines: Turkish A rich culinary heritage*. Foodservice Buyer, 10-11.
- Creswell, J. W. (2013). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. USA: SAGE Publication.
- Çakıcı, A. C. ve Eser, S. (2016). Yabancı Mutfak Şefleri Gözüyle Türk Mutfağına İlişkin Bir Değerlendirme. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4(1), 215-227.

- Çelebi, N. (2007). *Sosyoloji Notları*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Çelik, R., ve Erdem, R. (2016). Hekimin Değişen Kimliği Çerçevesinde Sağlığın Kültürleşmesi. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 7(16), 61-74.
- Dalby, A. (1997). *Siren Feasts A history of food and gastronomy in Greece*. London: Routledge.
- David, E. (2002). *A book of Mediterranean food*. USA: The New York Review of Books.
- Demirci, M. (Düzenleyen). (2010). *I. Uluslararası Adriyatik'ten Kafkaslar'a Geleneksel Gıdalar Sempozyumu (15-17 Nisan 2010)*. İstanbul: Başak Ofset.
- Devellioğlu, F. (2012). *Osmanlıca-Türkçe Ansiklopedik Lûgat* (29. Baskı). Ankara: Aydın Kitabevi Yayınları.
- Dosti, R. (1993). *Mideast & Mediterranean cuisines*. USA: Fisher Books.
- Dursteler, E. R. (2014). Bad Bread and the “Outrageous Drunkenness of the Turks”: Food and Identity in the Accounts of Early Modern European Travelers to the Ottoman Empire. *Journal of World History*, 25(2&3), 203-228.
- Edelstein, S. (2008). *Managing Food and Nutrition Services*. USA: Jones and Bartlett Publishers.
- Emecen, F. M. (2006). Şehzadenin Mutfağı: III. Mehmed'in Şehzadelik Döneminde Manisa Sarayına Ait Bir Mutfak Masraf Defteri. *Soframız Nur Hanemiz Mamur Osmanlı Maddi Kültüründe Yemek ve Barınak* (Editörler: S. Faroqhi ve C. K. Neumann) (Çeviren: Z. Yelçe). İstanbul: Kitap Yayınevi, 111-148.
- Erhardt, Jürgen. (2010). *Beslenme Bilgi Sistemi (BeBiS) 8 Tam Versiyon*. Almanya: Universität Hohenheim, Stuttgart.
- Fidan, S., Kamil, Ş. ve Çelik, F. (2011). Osmanlı Modernleşmesinin Temel Olgularından Biri: Bürokrasi Osmanlı Modernleşmesinde Bürokrasinin Etkinliği ve Önemi. *SDÜ Fen Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (23),113-128.
- Göksel, A. E. (Editör). (1987). *Catering Gourmet*. İstanbul: Rönesans Yayıncılık.
- Güldemir, O. (2016). Matbah, Tabbahin ve Kütüp. *TAFED Matbah*, 1, 52-54.
- Gündüzöz, G. (2016). Osmanlı Tekke Mutfak Kültürü ve Mecmuâ-i Fevâid. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 20(2), 175-205.
- Hacıoğlu, Ö. (2005). *Osmanlı Mutfağı*. İstanbul: Kar Yayınları.
- Halıcı, F. (Düzenleyen). (1982). *Geleneksel Türk Yemekleri ve Beslenme (10-11 Eylül 1982)*. Konya: Turizm Derneği Yayınları.

- Halıcı, F. (Düzenleyen). (1986). *Birinci Milletlerarası Yemek Kongresi (25-30 Eylül 1986)*. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Halıcı, F. (Düzenleyen). (1988). *İkinci Milletlerarası Yemek Kongresi (3-10 Eylül 1988)*. Konya: Kültür ve Turizm Vakfı Yayını.
- Halıcı, F. (Düzenleyen). (1990). *Üçüncü Milletlerarası Yemek Kongresi (7-12 Eylül 1990)*. Konya: Kültür ve Turizm Vakfı Yayını.
- Halıcı, F. (Düzenleyen). (1992a). *Dördüncü Milletlerarası Yemek Kongresi (3-6 Eylül 1992)*. Konya: Kültür ve Turizm Vakfı Yayını.
- Halıcı, F. (Düzenleyen). (1994). *Beşinci Milletlerarası Yemek Kongresi (1-3 Eylül 1994)*. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayınları.
- Halıcı, F. ve Tanyeri, G. (Düzenleyen). (1996). *Anadolu Mutfağından Örnekler Sempozyumu (14 Ekim 1995)*. Eskişehir: Yunus Emre Kültür Sanat ve Turizm Vakfı Yayınları.
- Halıcı, N. (2000). Ottoman Cuisine. *The Ottoman-Turkish Civilisation 4. Cilt*. Ankara: Yeni Türkiye, 93-103.
- Halıcı, N. (2005). *Sufi Cuisine*. London: Saqi Book.
- Halıcı, N. (2007). *Mevlevi Mutfağı*. İstanbul: Metro Kültür Yayınları.
- Halıcı, N. (2009). *Türk Mutfağı*. İstanbul: Oğlak Yayıncılık.
- Halıcı, N. (2013). *Açıklamalı Yemek ve Mutfak Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Oğlak Yayıncılık.
- Hjalager A. M. ve Richards G. (2002). Still undigested: research issues in tourism and gastronomy. *Tourism and Gastronomy* (Editör: Anne-Mette Hjalager ve Greg Richards). London: Routledge, 224-234.
- Hobsbawm, E. (2013). Giriş: Gelenekleri İcat Etmek. *Gelenegin İcadı* (Derleyenler: E. Hobsbawm ve T. Ranger). İstanbul: Mesele Kitapçısı, 1-19.
- Işın, P. M. (2015). *The Oxford companion to sugar and sweets* (Editör: Darra Goldstein). USA: Oxford University Press.
- Işın, P. M. (2008). *Gülbeşeker Türk Tatlıları Tarihi*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Işın, P. M. (2010a). 1882 Tarihli "Ev Kadını" Adlı Yemek Kitabının Işığında Osmanlı Kadınının Mutfaktaki Rolü. *İstanbul Kadın Kadın İstanbul Proje Kitabı Seçki*. İstanbul: Kadın Eserleri Kütüphanesi ve Bilgi Merkezi Vakfı, 96-99.
- Işın, P. M. (2010b). *Osmanlı Mutfak Sözlüğü*. İstanbul: Kitap Yayınevi.

- Işın, P.M. (2003). *Introduction. A King's Confectioner in the Orient* (Friedrich Unger). London: Kegan Paul, 1-10.
- İbn-i Sînâ. (2014). *El-Kânûn Fi't-Tıbb* (1. Kitap) (Çeviren: E. Kâhya). Ankara: Atatürk Kültür Merkezi.
- İhsan, Hamamizade. (2007). *Hamsinâme* (Hazırlayanlar: Burhan Sayılır ve Murat Babuçoğlu). Ankara: Phoenix Yayınevi.
- İnalcık, H. (1991). *Matbakh. The Encyclopaedia of Islam 4. Cilt MAHK-MID*. Netherlands: E.J. Brill, 809-813.
- İşli, N. E. (2014). Dönemin Sıradışı Bir Şahsiyeti Hacıbeyzade Ahmed Muhtar Bey. *Aşevi*. İstanbul: Ruhun Gıdası Kitaplar, 9-27.
- Kahya, E. (2001). *ei-KANÜN fi't-TİB. TDV İslâm Ansiklopedisi 24. Cilt*. Ankara: TDV.
- Karademir, Z. (2014). *İmparatorluğun Açlıkla İmtihanı Osmanlı Toplumunda Kıtlıklar (1560-1660)*. İstanbul: Kitap Yayınevi.
- Karakuş S. Ş., Sezgin, A. C. ve Şanlıer, N. (2015). Türk Mutfağında Kullanılan Et ve Etli Yemek Çeşitlerinin Yapımı ve Sağlık Açısından Değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(3), 62-68.
- Karay, R. H. (2014). *Memleket Yazıları-4*. İstanbul: İnkılâb Kitabevi.
- Kaşgarlı, M. (1985). *Divanü Lûgat-it Türk*. (Çeviren: B. Atalay) Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Kılıç, Y. (Düzenleyen). (2003). *Bir Ağız Ekmek: Eskişehir Geleneksel Yemek Kültürü (Cilt I-II)*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Halkbilim Araştırmaları Merkezi Yayınları No:1.
- Kongaz, G. (1987). Saray Helvahanesi. *Catering Gourmet*, ss. 126-127.
- Koşay, H. Z., ve Ülkücan, A. (2011). *Anadolu Yemekleri ve Türk Mutfağı* (2. Baskı). İstanbul: Çiya Yayınları.
- Köse, Y. (2016). *Dersaadet'te Tüketim (1855-1923)*. (Çeviren: Tevfik Turan). İstanbul: Tarih Vakfı Yurt Yayınları.
- Kropotkin, A. (2002). *The Best of Russian Cooking*. USA: Hippocrene Books.
- Kut, G. (1987). Kanuni'nin Oğulları Sultan Bayezit ve Sultan Cihangir'in Sünnet Düğünlerindeki Kına Gecesi Ziyafeti. *Catering Gourmet*, 18-21.
- Kut, G. (2000). Mutfağın Günlük Yaşamımızdaki Yeri Dünyü-Bugünü. *Hünkâr Beğendi 700 Yıllık Mutfak Kültürü* (Hazırlayan: N. K. Çevik). Ankara: Kültür Bakanlığı Halk Kültürlerini Araştırma ve Geliştirme Genel Müdürlüğü.

- Kut, T. (2008). Eski Harfli Basılı Yemek Kitapları Bibliyografyası (1844-1927). *Türk Mutfağı* (Editör: A. Bilgin ve Ö. Samancı). Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları, 329-337.
- Kutbay, O. (1987). Türk Mutfağının Gelişimi İçin Düşünceler. *Catering Gourmet*, 148, 149.
- Kültür ve Turizm Bakanlığı. (1982). *Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri* (31 Ekim-1 Kasım 1981). Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Kültür ve Turizm Bakanlığı. (1984). *Geleneksel Türk Tatlıları Sempozyumu Bildirileri* (17-18 Aralık 1983). Ankara: Başbakanlık Basımevi.
- Kütükoğlu, M. (2006). Medresede Yaşam. *Soframız Nur Hanemiz Mamur Osmanlı Maddi Kültüründe Yemek ve Barınak* (Editörler: S. Faroqhi ve C. K. Neumann) (Çeviren: Z. Yelçe). İstanbul: Kitap Yayınevi, 239-248.
- Kütükoğlu, M.S. (1983). *Osmanlılarda Narh Müessesesi ve 1640 Tarihli Narh Defteri*. İstanbul: Enderun Kitabevi.
- McClay, E. (Dü.). (2006). *Cullinary Fundamentals*. USA: Pearson Education Inc.
- Mintz, S. W. (1997). *Şeker ve Güç Şekerin Modern Tarihteki Yeri*. İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Neumann, C. K. (2006). 18. Yüzyıl Osmanlı Saray Mutfağında Baharat. *Soframız Nur Hanemiz Mamur Osmanlı Maddi Kültüründe Yemek ve Barınak* (Editörler: S. Faroqhi, ve C. K. Neumann) (Çeviren: Z. Yelçe). İstanbul: Kitap Yayınevi, 149-184.
- Nicolaieff, N., ve Phelan, N. (1981). *The Russian Cookbook*. Great Britain: Papermac.
- Oberling-Grace, G., ve Smith, M. (2001). *Osmanlı Sarayında Yemek Kültürü*. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Ögel, B. (1978). *Türk Kültür Tarihine Giriş (Türklerde Yemek Kültürü) 4. Cilt*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Özlü, Zeynel. (2014). Osmanlı Sarayında Aşure Geleneği Uygulamasına Dair. *Millî Folklor*, 26 (101), 209-224.
- Pamuk, B. (2003). XVII. Yüzyılda Bir Osmanlı Paşasının Masraf Bilançosu. *Tarih Araştırmaları Dergisi*, 22(34), 107-124.
- Reindl-Kiel, H. (2006). Cennet Taamları 17. Yüzyıl Ortalarında Osmanlı Sarayında Resmi Ziyafetler. *Soframız Nur Hanemiz Mamur Osmanlı Maddi Kültüründe*

- Yemek ve Barınak* (Editörler: S. Faroqhi ve C. K. Neumann) (Çeviren: Z. Yelçe). İstanbul: Kitap Yayınevi, 55-110.
- Robuchon, J. (2005). Aşçıbaşı. *Larousse Gastronomique*. İstanbul: Oğlak Yayınları, 49-50.
- Roden, C. (2007). Arabesque: a taste of Morocco, Turkey, and Lebanon. China: Alfred A. Knopf.
- Sakaoğlu, N. (2006). Eski Mutfak Kültürümüzün Kaynakları. *Soframız Nur Hanemiz Mamur Osmanlı Maddi Kültüründe Yemek ve Barınak* (Editörler: S. Faroqhi ve C. K. Neumann) (Çeviren: Z. Yelçe). İstanbul: Kitap Yayınevi, 33-45.
- Samancı, Ö. (2006c). 19. Yüzyılın İkinci yarısında Osmanlı Elitinin Yeme-İçme Alışkanlıkları. *Soframız Nur Hanemiz Mamur Osmanlı Maddi Kültüründe Yemek ve Barınak* (Editörler: S. Faroqhi ve C. K. Neumann) (Çeviren: Z. Yelçe). İstanbul: Kitap Yayınevi, 185-208.
- Samancı, Ö. (2014). Geç Dönem Osmanlı Mutfak Kültürü ve "Aşevi". *Aşevi*. İstanbul: Ruhun Gıdası Kitaplar, 27-32.
- Samancı, Ö. (2016a). Halk Mutfağı. *Osmanlı Mutfağı* (Editörler: Arif Bilgin ve Sibel Öncel). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını, 50-72.
- Samancı, Ö. (2016b). Yemekler: Genel Özellikler, Pişirme Teknikleri ve Uygulamalar. *Osmanlı Mutfağı* (Editörler: Arif Bilgin ve Sibel Öncel). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını, 72-94.
- Samancı, Ö. (2016d). Osmanlı Mutfağında Modernleşme. *Osmanlı Mutfağı* (Editörler: Arif Bilgin ve Sibel Öncel). Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını, 172-193.
- Samancı, Ö. ve Croxford, S. (2006). *XIX. Yüzyıl İstanbul Mutfağı* (2. Baskı). İstanbul: Medyatik Yayınları.
- Santich, B. (2013). *Looking for Flavour*. Australia: Wakefield Press.
- Sarı, N. (1982). Osmanlı Sarayında Yemeklerin Mevsimlere Göre Düzenlenmesi ve Devrin Tababetiyle İlişkisi. *Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri*. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı, 245-257
- Sarı, N. (1987). Osmanlılarda Yeme Adetlerinin Klasik Devir Tıp Anlayışı ile İlişkisi. *Catering Gourmet*, 22-31.
- Scarpato R. (2002). Gastronomy as a tourist product: the perspective of gastronomy studies. *Tourism and Gastronomy* (Editör: Anne-Mette Hjalager ve Greg Richards). London: Routledge, 51-71.

- Singer, A. (2015). Osmanlı İmparatorluğu İmaretlerinin “Michelin Rehberi”. *Haydi Sofraya! Mutfak Penceresinden Osmanlı Tarihi*. İstanbul: Kitap Yayınevi, 73-97.
- Singer, A. (Dü.). (2015). *Haydi Sofraya! Mutfak Penceresinden Osmanlı Tarihi*. İstanbul: Kitap Yayınevi.
- Şanlıer, N. ve Ersoy, Y. (2005). *Anne ve Çocuk İçin Beslenme Prensipleri*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Şavkay, T. (2000). *Osmanlı Mutfağı*. İstanbul: Şekerbank T.A.Ş. Basın ve Halkla İlişkiler Müdürlüğü ve Radikal Gazetesi.
- Tanyeli, U. (2006). Osmanlı Metropollerinde Evlerin Konfor ve Lüks Normları (16.-18 yüzyıl). *Soframız Nur Hanemiz Mamur Osmanlı Maddi Kültüründe Yemek ve Barınak* (Editörler: S. Faroqhi ve C. K. Neumann) (Çeviren: Z. Yelçe). İstanbul: Kitap Yayınevi, 333-249.
- Tekin, T. (2008). *Orhon Yazıtları*. Ankara: Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Türk Dil Kurumu Yayınları: 540.
- Toydemir, S. (2015). *Osmanlı ve Avrupa Sofralarından Menüler*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Tugay, E. F. (2015). *Bir Aile Üç Asır*. (Çeviren: Ş. Türkömer) İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Tursun Bey. (1977). *Târîh-İ Ebü'l-Feth* (Hazırlayan: A. M. Tulum). İstanbul: Baha Matbaası.
- Tutmacı. (2009). *Tabiatname*. (Hazırlayan: Y. Karasoy) Konya: Palet Yayınları.
- Ünal, A. (2007). *Anadolu'nun En Eski Yemekleri Hititler ve Çağdaş Toplumlarda Mutfak Kültürü*. İstanbul: Homer Kitabevi.
- Ünver, S. (1948). *Tarihte 50 Türk Yemeği I*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Tıp Tarihi Enstitüsü, No: 39.
- Ünver, S. (1952). *Fatih Devri Yemekleri*. İstanbul: T.C. İstanbul Üniversitesi, Tıp Tarihi Enstitüsü.
- Ünver, S. A. (1953). *Fâtih Aşhânesi Tevzî'nâmesi*. İstanbul: İstanbul Fethi Derneği Yayınları.
- Waines, D. (1991). *Matbakh. The Encyclopaedia of Islam (Cilt IV) MAHK-MID*. Netherlands: E.J. Brill, 807-809.
- Yentürk, N. (2017). Fast food, geleneksel ayaküstü mutfağa karşı. *Yemek ve Kültür* (47), 88-101.

- Yerasimos, M. (2010). *500 Yıllık Osmanlı Mutfağı* (5. Baskı). İstanbul: Boyut Yayıncılık.
- Yerasimos, M. (2011). *Evliya Çelebi Seyahatnamesi'nde Yemek Kültürü*. İstanbul: Kitap Yayınevi.
- Yerasimos, S. (2002). *Sultan Sofraları 15. ve 16. Yüzyılda Osmanlı Saray Mutfağı*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Yıldırım, N. (2008). 14. ve 15. Yüzyıl Türkçe Tıp Yazmalarında Hastalıklara Tavsiye Edilen Çorbalar, Aşlar ve Tatlılar. *Türk Mutfağı* (Editörler: A. Bilgin ve Ö. Samancı). Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı, 153-163.
- Yıldız, A. (2017). Osmanlı İmparatorluğu'nda Sivil ve Türkçe Tıp Eğitime Geçiş. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 70 (3), 127-134.
- Yılmaz, Y. (2013). *Otel ve Yiyecek İçecek İşletmelerinde Ziyafet Organizasyon ve Yönetimi*. Ankara: Detay Yayıncılık.

EKLER

EK 1: Uzman görüş formu

UZMAN GÖRÜŞÜ FORMU

Sayın Arif BİLGİN,

Konusu “Klasik ve Modernleşen Osmanlı Mutfağının Mukayesesi ve Günümüze Uyarlanması” olan doktora tezi için alan uzmanı olarak görüşünüze ihtiyaç duymaktayız.

Aşağıdaki tabloda yer alan yemeklerden 50 adet klasik dönem ve 50 adet de modernleşen dönemden seçerek, açıklama kısmına gerek görüyorsanız görüşünüzü belirmenizi rica etmekteyiz.

İyi günler, saygılar,

Prof. Dr. Arif BİLGİN
Tez Danışmanı

Osman GÜLDEMİR
osmanguldemir@gmail.com
05423046373

Kaynakların Kısaltmaları

1415YTYHTİÇAT: 14. ve 15. Yüzyıl Türkçe Tıp Yazmalarında Hastalıklara Tavsiye Edilen Çorbalar, Aşlar ve Tatlılar (Yıldırım, 2008).

15OM: 15. Yüzyıl Osmanlı Mutfağı (Şirvani, 2005).

19OSM: 19. Yüzyılda Osmanlı Saray Mutfağı (Samancı, 2006).

AR: Ağdiye Risalesi (Efendi D. M., 2015).

BZD: Bir Ziyafet Defteri (Tezcan, 1998)

CG: Catering Gourmet (Göksel, 1987).

CT: Cennet Taamları (Reindl-Kiel, 2006).

DYSSZSZ: Dolmabahçe ve Yıldız Saraylarında Son Ziyaretler, Son Ziyafetler (Demirel, 2007).

EÇS: Evliya Çelebi Seyahatnamesi.

EÇSYK: Evliya Çelebi Seyahatnamesi’nde Yemek Kültürü (Yerasimos, 2011).

FAT: Fâtih Aşhânesi Tavzi’namesi (Ünver, 1953).

FDY: Fatih Devri Yemekleri (Ünver, 1952).

FÜÖZ: Fransız Üslûbunda Osmanlı Ziyafetleri (Samancı, Fransız Üslûbunda Osmanlı Ziyafetleri, 2007).

İSAMD: İstanbul Saraylarına ait Muhasebe Defterleri (Barkan, 1979).

İSDOSM: İmparatorluğun son döneminde Osmanlı saray menüleri (Samancı, 2016).

OASM: Osmanlı ve Avrupa Sofralarından Menüler (Toydemir, 2015).

TSMGYD: Topkapı Sarayı Mevsimlere Göre Yemek Düzenlemesi (Sanı, 1982).

	kişniş, kimyon, tarçın, yumurta sarısı, gül suyu]				
147.	<i>Kurs gibi yıvarlak kalye</i> [Dövülmüş et-baharatlar-sarımsak ile kurs gibi köfte, kuyruk yağı, kimyon, kuru kişniş, tarçın]	15. yy.	---	15OM: 85.	
148.	<i>Gürdiye kalyesi</i> [Doğranmış süt kuzusu, tarçın, susam yağı, et suyu, kuru kişniş, kimyon, biber, mastika, tarçın]	15. yy.	---	15OM: 86.	
149.	<i>Bıryan kalyesi</i> [Soğuk kavurma, susam yağı, kuru kişniş, kimyon, tarçın, sirke, safran, yumurta sarısı, istenirse limon suyu]	15. yy.	---	15OM: 86.	
150.	<i>Haşhaşye</i> [Doğranmış et, kuyruk yağı, kuru kişniş, zencefil, tarçın, şeker veya bal, haşhaş, yaş haşhaş, safran, gül suyu]	15. yy.	---	15OM: 86.	
151.	<i>Hünnap kalyesi</i> [İnce kesilmiş et, kuyruk yağı, kuru kişniş, baharat ve et ile köfte, fıstık, safran, gül suyu, tarçın, zencefil, sirke, şeker, hünnap, badem]	15. yy.	---	15OM: 87.	

314.	<i>Helva</i> [Bal, nişasta, susam yağı, badem]	15. yy.	---	15OM: 135.	
315.	<i>Sabuni</i> [Bal, nişasta, yağ, badem]	15. yy.	---	15OM: 135.	
316.	<i>Nişastalı açma</i> [Nişasta, yumurta, tereyağı, bal]	15. yy.	---	15OM: 135, 136.	
317.	<i>Köfte</i> [Et, biber, soğan, nişasta, yumurta]	15. yy.	---	15OM: 136.	
318.	<i>İlik</i> [Dalak, kuyruk, tuz, bumbar veya kamış]	15. yy.	---	15OM: 136.	
319.	<i>Fıstık herisesi</i> [Badem sütü, şeker, tavuk göğsü, pirinç unu, dövülmüş fıstık, badem, gül suyu, badem yağı, misk, gül suyu]	15. yy.	---	15OM: 136.	
320.	<i>Mahmudiye</i> [Tavuk, bal veya şeker, badem, kayısı, razakı üzüm, erişte]	15. yy.	---	15OM: 136.	
321.	<i>Muhallebi</i> [Sadeyag, pirinç unu, bal, et, süt]	15. yy.	---	15OM: 137.	
322.	<i>Ağaç kavunu murabbası</i> [Ağaç kavunu, tuz, kireç, şerbet]	15. yy.	---	15OM: 137.	
323.	<i>Şıralı şalgam turşusu</i> [Şıra, toprak, şalgam, hardal]	15. yy.	---	15OM: 137.	
324.	<i>Sirkeli ve yoğurtlu hardal</i> [Hardal, sirke, yağlı et veya süzme yoğurt]	15. yy.	---	15OM: 137.	

476.	<i>Reşidiyye</i>	1539	Paşalar-ağalar-begler ziyafetleri, Padişahı alem penah hazretlerinin paşalar ve begler ile ziyafeti (Sultan Bayezid ve Sultan Cihangir sünnet düğünü)	BZD: 13, 17.	
477.	<i>Kaz yahması</i>	1539	Paşalar-ağalar-begler ziyafetleri (Sultan Bayezid ve Sultan Cihangir sünnet düğünü)	BZD: 13.	
478.	<i>Dâne-i birinc</i>	1539	Padişahı alem penah hazretlerinin paşalar ve begler ile ziyafetleri, Padişahı alem penah hazretlerinin ulemayı azam ile ziyafetleri, Kabak meydanında koşu ziyafeti, Paşalara-ağalara-gayrılara ve sairlere olan ziyafetler (Sultan Bayezid ve Sultan Cihangir sünnet düğünü)	BZD: 13, 15, 17.	
479.	<i>Dâne-i reştîyye</i>	1539	Padişahı alem penah hazretlerinin paşalar ve begler ile ziyafetleri, Padişahı alem penah hazretlerinin ulemayı azam ile ziyafetleri (Sultan Bayezid ve Sultan Cihangir sünnet düğünü)	BZD: 13, 15, 17.	

623.	<i>Tavuk böreği</i>	1630-1682	Tebriz, Bayburt, Sivas, Tire, Eski Zağra (Bulgaristan), Saraybosna, Eger (Macaristan), Yanya (Yunanistan), Arnavud Belgradı (Berat)	EÇSYK: 101.	
624.	<i>Turaç böreği</i>	1630-1682	Gazvin (İran)	EÇSYK: 101.	
625.	<i>Yumurtalı börek</i>	1630-1682	Manfalut (Mısır)	EÇSYK: 101.	
626.	<i>Yumurtalı tava böreği</i>	1630-1682	Arnavud Belgradı (Berat)	EÇSYK: 101.	
627.	<i>Tavuklu buğday çorbası</i>	1630-1682	Mısır	EÇSYK: 134.	
628.	<i>Buğday, gengüm, hinta, fırık çorbası, aş-ı baba, baba çorbası</i>	1630-1682	Türüm imaretlerde	EÇSYK: 134.	
629.	<i>Pirinç, rüz çorbası</i>	1630-1682	Urfa, Mısır	EÇSYK: 134.	
630.	<i>Paça</i>	1630-1682	İstanbul, Erzurum, Engürü (Ankara), Kütahya	EÇSYK: 134.	
631.	<i>Tarhana çorbası, aş</i>	1630-1682	Erzurum, Şam	EÇSYK: 134.	
632.	<i>Lahşa çorbası, lakışe çorbası</i>	1630-1682	Botova, Bitlis, Kazvin, Erzurum, Kırım, Şam, Mekke	EÇSYK: 134.	
633.	<i>Mastaba çorbası, aş</i>	1630-1682	Kariş Kalesi (İran), Tebriz, Diyarbakır, Bitlis, Van, Kazvin, Azak	EÇSYK: 134.	

876.	<i>Börek-i sini</i>	(6 Zilhicce) 1660	Saray Mensuplarına Verilen Ziyafet	CT: 96-98.	
877.	<i>Börek-i dil</i>	(6 Zilhicce) 1660	Saray Mensuplarına Verilen Ziyafet	CT: 96-98.	
878.	<i>Börek-i kaliye (?)</i>	(6 Zilhicce) 1660	Saray Mensuplarına Verilen Ziyafet	CT: 96-98.	
879.	<i>Börek-i pazar</i>	(6 Zilhicce) 1660	Saray Mensuplarına Verilen Ziyafet	CT: 96-98.	
880.	<i>Zırba-ı asel</i>	(6 Zilhicce) 1660	Saray Mensuplarına Verilen Ziyafet	CT: 96-98.	
881.	<i>Şurba-ı piliç</i>	(6 Zilhicce) 1660	Saray Mensuplarına Verilen Ziyafet	CT: 96-98.	
882.	<i>Me'muniye (sükket)</i>	(6 Zilhicce) 1660	Saray Mensuplarına Verilen Ziyafet	CT: 96-98.	
883.	<i>Kebab-ı akk (?)</i>	(6 Zilhicce) 1660	Saray Mensuplarına Verilen Ziyafet	CT: 96-98.	
884.	<i>Ta'am-ı aşure</i>	(6 Zilhicce) 1660	Saray Mensuplarına Verilen Ziyafet	CT: 96-98.	
885.	<i>Sembuse-hamir sükket</i>	(6 Zilhicce) 1660	Saray Mensuplarına Verilen Ziyafet	CT: 96-98.	
886.	<i>Şurba-ı tutmaç</i>	(6 Zilhicce) 1660	Saray Mensuplarına Verilen Ziyafet	CT: 96-98.	
887.	<i>Kavurma-ı mahi</i>	(6 Zilhicce) 1660	Saray Mensuplarına Verilen Ziyafet	CT: 96-98.	
888.	<i>Kebab-ı kebütür</i>	(6 Zilhicce) 1660	Saray Mensuplarına Verilen Ziyafet	CT: 96-98.	
889.	<i>Kebab-ı orman</i>	(6 Zilhicce) 1660	Saray Mensuplarına Verilen Ziyafet	CT: 96-98.	

1068.	<i>Kılıç balığı kebabı</i>	1715	---	AR: 81.	
1069.	<i>Yılan balığı kebabı</i>	1715	---	AR: 81, 82.	
1070.	<i>Diğer furun kebabı</i> (Kuzu/koyun eti, tuz, biber, tarçın, soğan. Kağıtta pişirilen.)	1715	---	AR: 82.	
1071.	<i>Girveç balığı</i>	1715	---	AR: 83.	
1072.	<i>Furun kebabı</i>	1715	---	AR: 83.	
1073.	<i>Ciğer kebabı</i>	1715	---	AR: 83, 84.	
1074.	<i>Tavuk ciğerinden külbastı</i>	1715	---	AR: 84.	
1075.	<i>Kalkan balığı ciğeri külbastısı</i>	1715	---	AR: 84, 85.	
1076.	<i>Tavuk külbastısı</i>	1715	---	AR: 85.	
1077.	<i>Balık külbastısı</i>	1715	---	AR: 86.	
1078.	<i>Koyun eti külbastısı</i>	1715	---	AR: 86.	
1079.	<i>Sucuk ahvali</i>	1715	---	AR: 86.	
1080.	<i>Dana ve kuzu etlerinden dahi alâ olur [Külbastı]</i>	1715	---	AR: 86, 87.	

1319.	<i>Etlü pilav</i>	28 Haziran 1900	II. Abdülhamid'in verdiği akşam ziyafeti	CG: 15.	
1320.	<i>Şeftali tatlısı</i> [Pêches à la piémontaise]	28 Haziran 1900	II. Abdülhamid'in verdiği akşam ziyafeti	CG: 15.	
1321.	<i>Ağaç çileği krem</i> [Plombière aux framboise]	28 Haziran 1900	II. Abdülhamid'in verdiği akşam ziyafeti	CG: 15.	
1322.	<i>Dondurma</i> [Glaces]	28 Haziran 1900	II. Abdülhamid'in verdiği akşam ziyafeti	CG: 15.	
1323.	<i>Bouillon çorbası</i> (sebzeli et suyu çorbası)	1900'ler	Ziyafet (Hereke'de köşkte)	DYSSSZ: 76.	
1324.	<i>Bezelyeli kotlet</i>	1900'ler	Ziyafet (Hereke'de köşkte)	DYSSSZ: 76.	
1325.	<i>Sebzeli sığır fileti</i>	1900'ler	Ziyafet (Hereke'de köşkte)	DYSSSZ: 76.	
1326.	<i>Salçalı piliç</i>	1900'ler	Ziyafet (Hereke'de köşkte)	DYSSSZ: 76.	
1327.	<i>Salçalı kerviz</i>	1900'ler	Ziyafet (Hereke'de köşkte)	DYSSSZ: 76.	
1328.	<i>Hindî palazı kebabı</i>	1900'ler	Ziyafet (Hereke'de köşkte)	DYSSSZ: 76.	
1329.	<i>Domatesli pilav</i>	1900'ler	Ziyafet (Hereke'de köşkte)	DYSSSZ: 76.	
1330.	<i>Sarmalı ekmekkadayıfı</i>	1900'ler	Ziyafet (Hereke'de köşkte)	DYSSSZ: 76.	
1331.	<i>Yemişli elmastıye</i>	1900'ler	Ziyafet (Hereke'de köşkte)	DYSSSZ: 76.	
1332.	<i>Yumurtalı bulyon</i>	31 Aralık 1908	Mebusana Verilen Ziyafetin Menüsü (Tokatlıyan Oteli)	OASM: 5.	

1576.	<i>Piliç kızartması</i>	1914	Vekillere iftar yemeği	19OSM: 59.	
1577.	<i>Türlü</i>	1914	Vekillere iftar yemeği	19OSM: 59.	
1578.	<i>Amberbu pilavı</i>	1914	Vekillere iftar yemeği	19OSM: 59.	
1579.	<i>Keşkül'ül fukara</i>	1914	Vekillere iftar yemeği	19OSM: 59.	
1580.	<i>Dondurma</i>	1914	Vekillere iftar yemeği	19OSM: 59.	
1581.	<i>Meyve</i>	1914	Vekillere iftar yemeği	19OSM: 59.	
1582.	<i>Tiritli yumurta</i> [Fırınlanmış ekmekler tepsiye dizilir, tereyağı ile karıştırılmış sıcak et suyu ile ıslatılır, peynir rendesi eklenir, yumurta sarıları ekmeklerin üzerine yerleştirildikten sonra, yumurta akları çırpılarak tepsiye dökülür ve fırında pişirilir]	28 Ocak 1915	Dolmabahçe Sarayı	OASM: 39.	
1583.	<i>Beyinli börek</i>	28 Ocak 1915	Dolmabahçe Sarayı	OASM: 39.	
1584.	<i>Balık</i>	28 Ocak 1915	Dolmabahçe Sarayı	OASM: 39.	
1585.	<i>Kuzu kızartması</i>	28 Ocak 1915	Dolmabahçe Sarayı	OASM: 39.	

1784.	<i>Bulgur</i>	4 Temmuz 1917	Yıldız ve Beşiktaş saray mutfaklarında pişirilen yemekler	ISDOSM: 65.	
1785.	<i>İşkembe çorbası</i>	12 Temmuz 1917	Yıldız ve Beşiktaş saray mutfaklarında pişirilen yemekler	ISDOSM: 65.	
1786.	<i>Kuzu kızartması</i>	12 Temmuz 1917	Yıldız ve Beşiktaş saray mutfaklarında pişirilen yemekler	ISDOSM: 65.	
1787.	<i>Türlü dolma</i>	12 Temmuz 1917	Yıldız ve Beşiktaş saray mutfaklarında pişirilen yemekler	ISDOSM: 65.	
1788.	<i>Sigara böreği</i>	12 Temmuz 1917	Yıldız ve Beşiktaş saray mutfaklarında pişirilen yemekler	ISDOSM: 65.	
1789.	<i>Saray lokması</i>	12 Temmuz 1917	Yıldız ve Beşiktaş saray mutfaklarında pişirilen yemekler	ISDOSM: 65.	
1790.	<i>İşkembe çorbası</i>	12 Temmuz 1917	Yıldız ve Beşiktaş saray mutfaklarında pişirilen yemekler	ISDOSM: 65.	
1791.	<i>Piliç kuzu kızartması</i>	12 Temmuz 1917	Yıldız ve Beşiktaş saray mutfaklarında pişirilen yemekler	ISDOSM: 65.	
1792.	<i>Türlü dolma</i>	12 Temmuz 1917	Yıldız ve Beşiktaş saray mutfaklarında pişirilen yemekler	ISDOSM: 65.	
1793.	<i>Sigara böreği</i>	12 Temmuz 1917	Yıldız ve Beşiktaş saray mutfaklarında pişirilen yemekler	ISDOSM: 65.	

1981.	<i>Fırında tereyağlı kılıç balığı</i>	1 Eylül 1924	Tarabya Tokathyan Oteli'nde akşam yemeği menüsü	OASM: 75.	
1982.	<i>Mantarlı piliç</i>	1 Eylül 1924	Tarabya Tokathyan Oteli'nde akşam yemeği menüsü	OASM: 75.	
1983.	<i>Patlıcan karnıyarık</i>	1 Eylül 1924	Tarabya Tokathyan Oteli'nde akşam yemeği menüsü	OASM: 75.	
1984.	<i>Fıstıklı pilav</i>	1 Eylül 1924	Tarabya Tokathyan Oteli'nde akşam yemeği menüsü	OASM: 75.	
1985.	<i>Kestaneli baba tatlısı</i>	1 Eylül 1924	Tarabya Tokathyan Oteli'nde akşam yemeği menüsü	OASM: 75.	
1986.	<i>Yemişli dondurma</i>	1 Eylül 1924	Tarabya Tokathyan Oteli'nde akşam yemeği menüsü	OASM: 75.	
1987.	<i>Meyve</i>	1 Eylül 1924	Tarabya Tokathyan Oteli'nde akşam yemeği menüsü	OASM: 75.	
1988.	<i>Şekerleme</i>	1 Eylül 1924	Tarabya Tokathyan Oteli'nde akşam yemeği menüsü	OASM: 75.	
1989.	<i>Kahve</i>	1 Eylül 1924	Tarabya Tokathyan Oteli'nde akşam yemeği menüsü	OASM: 75.	

EK 2: Eski ölçü birimlerinin günümüz birimlerine karşılıkları (İnalcık, 1985, s. 340; Muhtar, 2014, s. 143)

Eski değer-birim	Yeni değer-birim	Eski değer-birim	Yeni değer-birim
1 Kıyye	1282 g	1 kıyye-i a 'şarî	1 kg
1 Okka	1282 g	1 kıyye-i atîka	1282 g
400 dirhem	1282 g	1 kıyye-i cedîde	1 kg
1 dirhem	3,148 g	1/400 okka	3,148 g
$\frac{3}{4}$ dirhem	2 g	1,5 dirhem	5 g
2,5 dirhem	8 g	15 dirhem	50 g
25 dirhem	80 g	63 dirhem	200 g

EK 3: Ölçü birimi olarak kullanılan gereçler (Baysal vd., 2005, s. 18)

Ölçü gereci	Su olarak hacmi/ml	Ölçü gereci eşdeğeri
Su bardağı (sb)	200	2 çay bardağı
Çay bardağı (çb)	100	10 yemek kaşığı
Yemek kaşığı (yk)	10	2 tatlı kaşığı
Tatlı kaşığı (tk)	5	-

EK4: Bazı besinlerin bir su bardağı ölçülerinin gram olarak değerleri (Baysal vd., 2005, s. 19)

Besin	Gram	Besin	Gram
Un	110	Kıyma	175
Nişasta	110	İrmik	150
Pirinç unu	130	Kırmızı mercimek	180
Erişte	120	Yeşil mercimek	170
Pudra şekeri	110	Kuru fasulye	170
Ceviz içi (çekilmiş)	100	Nohut	175
Ceviz içi (dövülmemiş)	70		
Yeşil fıstık (dövülmüş)	110	Süt	200
Yeşil fıstık (dövülmemiş)	100	Sirke	200
Fındık içi (dövülmemiş)	120	Yoğurt	220
Badem içi (dövülmemiş)	150	Bulgur	150
Kuş üzümü	160	Buğday	180
Beyaz peynir (rendelenmiş)	100	Pirinç	180
Kaşar peyniri (rendelenmiş)	80	Dövme	180
Tavuk eti (pişmiş, didilmiş)	100	Ekmek içi	50
Taze fasulye	150	Şehriye (arpa)	180
Taze bamya	75	Kuskus	185
Tane bezelye	135	Pekmez	250
Şeker	180	Tahin	200
Sıvı yağ	160	Tereyağı (erimiş)	200
Salatalık (kornişon) turşusu	250	Tuz	280
Kuru kabuk fasulye	70		

EK 5: Yardımcı maddelerin kaşık miktarlarının gram olarak değerleri (Baysal vd., 2005, s. 19)

Madde	Ölçü	Gram	Madde	Ölçü	Gram
<i>Un</i>	1 yk	6	<i>Nane</i>	1 tk	1
<i>Şeker</i>	1 yk	10	<i>Kekik</i>	1 tk	0,7
<i>Kuru maya</i>	1 yk	20	<i>Safran</i>	1 tk	0,7
<i>Salça</i>	1 yk	10	<i>Toz baharat</i>	1 tk	2
<i>Yoğurt</i>	1 yk	15	<i>Sakız</i>	1 tk	2
<i>Tuz</i>	1 tk	5	<i>Mercanköşk</i>	2 yk	1
<i>Sıvı yağ</i>	1 yk	10	<i>Kuş üzümü</i>	1 yk	10
<i>Tereyağı</i>	1 yk	10	<i>Çam fıstığı</i>	1 yk	10
<i>Kaymak</i>	1 yk	10	<i>Sirke</i>	1 yk	10
<i>Pulbiberi</i>	1 tk	1	<i>Limon suyu</i>	1 yk	10
<i>Karanfil</i>	1 yk	2	<i>Limon kabuğu</i>	1 yk	7
			<i>rendesi</i>		

EK 6: Farklı boyutlardaki gıdaların gram olarak değerleri (Baysal vd., 2005, s. 20)

Gıda	Boyut	Gram	Gıda	Boyut	Gram
<i>Soğan</i>	Küçük	40-60	<i>Yeşil biber</i>	Orta	10-15
	Orta	60-75	<i>Yeşil soğan</i>	Orta	20-25
	Büyük	75-100	<i>Kuru kayısı</i>	Orta	5-7
<i>Sarımsak</i>	Diş	2-3	<i>Koruk</i>	Büyük salkım	300
<i>Havuç</i>	Orta	80-110	<i>Elma</i>	Orta	160-180
<i>Limon</i>	Orta	60-80	<i>Armut</i>	Orta	125-150
	Büyük	80-100	<i>Yumurta</i>	Orta	50
<i>Karanfil</i>	Orta	0,05	<i>Yumurta sarısı</i>	Orta	18
<i>Güllaç</i>	Adet	30	<i>Yumurta akı</i>	Orta	32
<i>Yufka</i>	Adet	105	<i>Ayva</i>	Orta	200-250
<i>Maydanoz</i>	Demet	50-60	<i>Çakal eriği</i>	Orta	25-35
<i>Dereotu</i>	Demet	40	<i>Patates</i>	Orta	90-110
<i>Yeşil kabak</i>	Orta	140-170	<i>Domates</i>	Orta	120-140
<i>Pathcan</i>	Orta	160-200	<i>Kereviz</i>	Orta	350-400
	Büyük	300-350	<i>Pırasa</i>	Orta	150-200
<i>Kültür mantarı</i>	Orta	25	<i>Yer elması</i>	Orta	20-30
<i>Ekmek</i>	Bütün	300	<i>Tavuk budu (baget)</i>	Orta	100
	Dilim	30			
<i>Salatalık</i>	Orta	110-140	<i>Lahana</i>	Küçük	1000-1250

EK 7: *Hacim birimleri (Edelstein, 2008, s. 461)*

10 mililitre (mL)	1 santilitre (cL)
10 santilitre	1 desilitre (dL) = 100 mL
10 desilitre	1 litre (L) = 1000 mL
10 litre	1 dekalitre (daL)
10 dekalitre	1 hektolitre (hL) = 100 L
10 hektolitre	1 kilolitre (kL) = 1000 L



EK 8: *Ağırlık birimleri (Edelstein, 2008, s. 461)*

10 miligram (mg)	1 santigram (cg)
10 santigram	1 desigram (dg) = 100 mg
10 desigram	1 gram (g) = 1000 mg
10 gram	1 dekagram (dag)
10 dekagram	1 hektogram (hg) = 100 g



EK 9: Ölçü değişimleri (Edelstein, 2008, s. 462)

10 mililitre = 1 santilitre	2 çay kaşığı = 1 tatlı kaşığı
10 santilitre = 1 desilitre	3 çay kaşığı = 1 yemek kaşığı
10 desilitre = 1 litre	2 yemek kaşığı = 1 fluid ounce (29.57 cc)
1000 santimetre = 1 metre	16 yemek kaşığı = 1 cup (250 mL)



EK 10: Türkiye’de 19-50 yaş kadın ve erkekler için önerilen günlük enerji ve besin öğeleri referans değerleri (TÜBER, 2016, s.164-176)

Enerji ve Besin Öğeleri	Kadın	Erkek
Enerji (kkal) (az aktif)	1736	2170
Karbonhidrat (g)	227,8	284,8
Posa (g)	25	25
Protein (g)	69,9	79,7
Yağ (g)	53	66,3
A vitamini (mcg)	650	750
C vitamini (mg)	95	110
E vitamini (mg)	11	13
Tiamin (mg)	1,1	1,2
Riboflavin (mg)	1,1	1,3
B12 vitamini (mcg)	4	4
Folat (mcg)	330	330
Demir (mg)	16	11
Çinko (mg)	10,1	12,8
Kalsiyum (mg)	975	975
Fosfor (mg)	550	550

Ek 11: *Klasik dönem olası menülerinin besin analizleri*

Menü	K-1	K-2	K-3	K-4	K-5	K-6	K-7	K-8	K-9	K-10
Enerji (kkal)	418,7	668,3	1237	951,3	1490	1505,6	1583,6	1455,1	1510,8	1597,3
Posa (g)	12,3	18,7	5	14,5	12,9	5,1	11,1	24,5	4	7,6
Protein (g)	17,1	16,8	36,4	48,2	24,3	44,5	38,8	24,1	295,5	52,4
A vitamini (mcg)	19,5	535	176,5	131,8	194,5	131	546,9	2470,7	443,5	806,3
C vitamini (mg)	0,3	3,6	18,2	1,1	0,1	0,2	9,5	27,2	23,4	26,9
E vitamini (mg)	4,3	4,1	1,7	1,9	1,9	3,2	3,5	12,9	1,8	11,4
Tiamin (mg)	0,3	0,5	0,3	0,5	0,3	0,3	0,5	0,3	0,4	0,5
Riboflavin (mg)	0,3	0,3	0,4	0,5	0,2	0,4	0,4	0,3	0,9	0,7
B12 vitamini (mcg)	0,2	0	3,5	3,3	0	4,3	2,9	0	4,4	4,2
Folat (mcg)	23	95	73	62,2	39,5	57,6	106,4	127,4	99	81
Demir (mg)	3,6	5,6	4,9	8,2	4,7	5,6	6,2	7,1	5,3	6,7
Çinko (mg)	2,8	3,3	8,2	12,4	4,9	10	8,3	3,9	11,5	9,5
Kalsiyum (mg)	73,5	133	71	90,4	63,5	86,2	111,7	140,8	366	195,6
Fosfor (mg)	361,5	432	464	688	468,5	527,6	546	420,6	691,5	644,3

Ek 12: Modernleşen dönem olası menülerinin besin analizleri

Menü	M-1	M-2	M-3	M-4	M-5	M-6	M-7	M-8	M-9	M-10
Enerji (kkal)	473,2	430,9	1227,4	694	1253,3	1708,7	1991,2	1281,3	1412,6	2033,8
Posa (g)	13,9	13,2	10,4	11,5	2,8	18,5	12,3	8,7	5	9,3
Protein (g)	13,6	12,9	52,8	33,6	33,5	52,5	31,2	50,1	55,7	69,6
A vitamini (mcg)	175,5	73,5	2414,7	269,4	271,9	202,5	831,8	791,5	640,8	1302,9
C vitamini (mg)	24,2	1,8	2,9	25,3	3	13,5	34,7	1,7	18,7	42
E vitamini (mg)	2	1,4	2	1,7	1,3	2,4	14,5	12,8	3,7	5,2
Tiamin (mg)	0,3	0,3	0,3	0,6	0,2	0,8	0,4	0,5	0,3	0,5
Riboflavin (mg)	0,3	0,3	0,6	0,4	0,5	0,4	0,3	0,8	0,7	1,1
B12 vitamini (mcg)	0	0	2,5	2,3	4,1	2,6	1,3	2,9	3,1	4,5
Folat (mcg)	54	27	90,5	83,5	40,3	153	155,4	129,8	58,4	166,4
Demir (mg)	3,7	3,3	6	7	3,1	7,7	5,3	10,3	5	9,9
Çinko (mg)	2,7	2,7	10,6	8	6,8	9,9	6,2	7,4	9,6	12
Kalsiyum (mg)	88,5	97,5	98,6	98	230,5	101,5	116,4	202,1	270,4	424,6
Fosfor (mg)	349,5	331,5	554,5	508,2	462,7	836	405,2	782,3	647,8	883

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Osman GÜLDEMİR
Yabancı Dil : İngilizce
Doğum Yeri ve Yılı : Keçiören, Ankara / 1986
E-Posta : osmanguldemir@gmail.com

Eğitim ve Mesleki Geçmişi:

- Yıl, Üniversite, Enstitü/Fakülte, Bölüm, Anabilim/Anasanat Dalı
- 2011-2018, Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Turizm İşletmeciliği Bilim Dalı Doktora Programı
- 2008-2010, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Ev Yönetimi Eğitimi ABD, Beslenme Eğitimi Yüksek Lisans Programı
- 2004-2008, Selçuk Üniversitesi, Mesleki Eğitim Fakültesi, Aile Ekonomisi ve Beslenme Öğretmenliği Anabilim Dalı
- 2018-Devam, Öğretim Görevlisi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir Meslek Yüksekokulu, Aşçılık Programı, Eskişehir
- 2015-2018, Öğretim Görevlisi, Anadolu Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Eskişehir
- 2013-2015, Öğretim Görevlisi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir Meslek Yüksekokulu, Aşçılık Programı, Eskişehir
- 2011-2013, Öğretim Görevlisi, Uludağ Üniversitesi, Harmancık Meslek Yüksekokulu, Aşçılık Programı, Bursa

Yayınları ve/veya Bilimsel/Sanatsal Faaliyetleri:

- Güldemir, O.; Haklı G ve Işık, N. (2018). Türk Mutfağı'nda Kahvaltıda Tüketilen Çorbalar ve İllere Göre Dağılımı. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 39: 56-66.
- Işık, N.; Kılıçarslan, A.; Güldemir, O.; Derin, D. Ö. ve Nimet B. (2017). İlgin Mutfak Kültürü ve Yemekleri. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 38: 86-94.
- Güldemir, O. (2015). Bir Osmanlı Yemek Yazması Kitabüt Tabbahin (İki Kitap). İstanbul: Oğlak Yayıncılık.
- Güldemir, O. ve Saatçı, G. (2014). Parmakların Okuduğu Menü: Braille Alfabesi İle Bir Model Önerisi. Gazi Üniversitesi Turizm Fakültesi Dergisi, 2, 20-32.

Ödülleri:

- 2013, Uludağ'ın Zirvesindekiler başarı ödülü, Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- 2012, Uludağ'ın Zirvesindekiler başarı ödülü, Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Mesleki Birlik/Dernek/Kuruluş Üyelikleri:

- 2010-Devam, Aşçılık Okulu Mezunları Derneği (AŞOMDER), İstanbul.