

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/340922793>

# TÜRK MUTFAK KÜLTÜRÜNDE BESLENME ALIŞKANLIĞI VE SOFRA ADABINDA MEYDANA GELEN DEĞİŞİMLERİN BELİRLENMESİ

Conference Paper · September 2019

CITATIONS

4

READS

289

2 authors:



**Elif Aslan**

Bolu Abant İzzet Baysal University

19 PUBLICATIONS 14 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)



**Göksel KEMAL Girgin**

Balıkesir University

41 PUBLICATIONS 228 CITATIONS

[SEE PROFILE](#)

## TÜRK MUTFAK KÜLTÜRÜNDE BESLENME ALIŞKANLIĞI VE SOFRA ADABINDA MEYDANA GELEN DEĞİŞİMLERİN BELİRLENMESİ

Öğr. Gör. Elif DEMİRBILEK

Kastamonu Üniversitesi, Daday Nafi ve Ümit Çeri Meslek Yüksekokulu, Aşçılık Programı  
edemirbilek@kastamonu.edu.tr

Doç Dr. Göksel Kemal GİRĞİN

Balıkesir Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü  
girgin@balikesir.edu.tr

### ÖZET

*Türk mutfağı; tarihi, coğrafi, siyasi ve ekonomik bir süreç içerisinde günümüze kadar süregelmiştir. Türk mutfağında yaşanan bu süreç içerisinde hem beslenme alışkanlığı hem de sofrada kullanılan araç ve gereçler, oturma düzeni, yemek vakitleri, sofrada yer alan ürünler gibi kültürel özelliklerin, uğradığı değişimlerin saptanması amaçlanmıştır. Türk mutfak kültüründe, geçmişten günümüze kadar gelen sofrada kullanılan ürünlerin önemi düşünüldüğünde yapılan bu çalışmanın gözlenen değişimlerin gün ışığına çıkarması açısından önem arz edeceği düşünülmektedir. Araştırma kapsamında, Ankara ilinde yaşayan 50 yaş ve üzeri katılımcıların görüşleri alınmıştır. Nitel araştırma modelinin kullanıldığı çalışmada veriler görüşme tekniği ile toplanmıştır. Geçmişten günümüze beslenme alışkanlığı ve sofrada kullanılan ürünlerin, geçmiş ve günümüz arasındaki farklılık ve benzerlikler; "beslenme alışkanlığı, öğün, sofrada kullanılan ürünler, yemek sonrası alışkanlıklar ve yaşanan değişiklikler" faktörlerine göre incelenmiştir. Araştırma sonucunda beslenme alışkanlığının, öğünlerin, yemek sonrası alışkanlıklarının değiştiği, sofrada kullanılan ürünlerin birinden fazla nedenden kaynaklandığı ve yaşanan değişikliklerden katılımcıların memnun olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.*

**Anahtar Kelimeler:** Türk Mutfağı, Beslenme Alışkanlığı, Sofra Adabı, Ankara.

## DETERMINATION OF NUTRITION HABITS AND CHANGES IN DINING ETIQUETTE IN TURKISH CULINARY CULTURE

### ABSTRACT

*Turkish cuisine; historical, geographical, political and economic process has continued to the present day. During this process in Turkish cuisine, there has been a change in both eating habits and table manners. In this study, it is aimed to examine the changes in the eating habits and manners of the Turkish cuisine, to determine the changes that the cultural properties such as the tools and equipments used in the table, seating order, meal times and the products in the table. Considering the importance of table manners from the past to the present, this study is thought to be of importance in terms of bringing the observed changes to light. In the study, the opinions of the participants aged 50 years and over living in Ankara were taken. Qualitative research model was used in the study and the data were collected by interview technique. The differences and similarities between past and present feeding habits and table manners, past and present, were examined according to the factors "feeding habits, meals, table manners, post-meal habits and changes experienced". As a result of the study, it was concluded that nutritional habits, meals that eating habits, meals, post-meal habits changed, the change in table manners was caused by multiple reasons, and participants were not satisfied with the changes.*

**Key Words:** Turkish Cuisine, Nutrition Habits, Dining Etiquette, Ankara.

## GİRİŞ

Toplumların beslenme alışkanlıkları, tükettikleri yiyecek ve içecekler yaşadıkları coğrafyaya bağlı olarak şekillenmekte ve kültürel öge haline gelmektedir (Baykara, 2001; Güldemir, 2014). Türkler'in yemek kültürünü değişen coğrafya, tarihte yaşanan olaylar, iklim ve bitki örtüsü gibi birden fazla unsur oluşturmaktadır. Orta Asya'dan göç eden Türkler gittikleri yerlere geleneklerini de götürmüşlerdir. Yüzyıllar boyunca Anadolu'da hâkimiyet kuran Türkler, Anadolu mutfağının şekillenmesinde rol oynamıştır. Ayrıca modern Türk mutfağının zenginliğini sağlayan önemli unsurlardan biri olan Osmanlı Devleti'nin pek çok farklı din ve etnik kökene sahip olması da önem arz etmektedir (Baysal, 1993; Ünver vd., 2015).

Türk mutfağı; Orta Asya, Selçuklu, Osmanlı ve Cumhuriyet dönemi mutfağı olarak tarihsel bir süreç geçirmiştir (Toygar, 2001; Düzgün ve Durlu Özkaya, 2015; Girgin, Demir ve Çetinkaya, 2017). Yeme içme alışkanlıklarının yanı sıra beslenme alışkanlığı ve sofrada kullanılan ürünler de değişimlere uğramıştır. Çalışmada Türk mutfağında, beslenme alışkanlığı ve sofrada kullanılan ürünlerin

meydana gelen değişiklerin incelenmesi, sofrada kullanılan araç ve gereçler, oturma düzeni, yemek vakitleri, sofrada yer alan ürünler gibi kültürel özelliklerin, uğradığı değişimlerin saptanması amaçlanmıştır.

## LİTERATÜR TARAMASI

### a) Orta Asya Döneminde Beslenme Alışkanlığı ve Sofra Adabı

Orta Asya Türkleri, tarım ve hayvancılıkla uğraşmış, göç ettikleri yörelerde doğal yetişen hayvan ve bitkilerden yararlanmışlardır (Şavkay, 1998; Baysal, 2002). Türk gelenek-görenek, örf ve adetlerinde yiyecek-içecek unsuru oldukça önemlidir. Bu unsur aynı zamanda toplumun sosyal kaynaşmasını da sağlamaktadır (Avcıkurt, Sarioğlan ve Girgin, 2007). Bu dönemde yağmalı toylar, imece toplantılar, doğumlar, ölümler ve düğünler gibi sosyal yaşantının en önemli toplantılarında hazırlanan yemekler önem arz etmektedir. Bu toplantılarda töreye uygun sofralar hazırlanmış, yemekler pişirilmiş ve bütün yöre halkı birlikte yemiş, birlikte eğlenmiş ve acıyı birlikte paylaşmışlardır (Eröz, 1977; Talas, 2005).

Sofra adabına bakıldığında; "kendürük" denilen ve yere yayılan deri yaygı üzerinde yemek yedikleri, sofraya "tergi"; bu sözcükten yola çıkarak, sofraya kurmaya tergi urmak veya sofraya kuruldu anlamında "tergi uruldu" adı verilmektedir. Saraylarda hanlar için kurulan büyük ayaksız sofraya da "işküm" adı verilmektedir (Halıcı, 1999; Atalay, 1992). Bazı Türk boyları ise "tepsi (tewsi)" kelimesini bugünkü gibi hem "tepsi" hem de "sofra" anlamında kullanıyordu. Bugün hala bazı yörelerimizde büyük tepsilerin (veya sini) sofraya kullanılması aynı uygulamanın eskiden beri var olduğunu göstermektedir (Kafesoğlu, 1992).

### b) Selçuklu Döneminde Beslenme Alışkanlığı ve Sofra Adabı

Selçuklularda yemek kuşluk vakti ve akşam olmak üzere iki öğün halinde yenilmiştir. Kuşluk vaktinin saati, uyanma ve evden çıkma saatine göre değişmekte, sabahla öğlen arasında yapılmaktadır. Bu öğünde özellikle tok tutan yemekler tercih edilmektedir (Şahin, 2008; Doğdubay ve Giritlioğlu, 2011). Günümüzde de devam eden "brunch" aslında Türklerin yıllar önce uyguladıkları kuşluk yemeğidir (Yılmaz, 2002: 53). Akşam (zevale) yemeği hava kararmadan yenilmekte ve bol çeşit bulunmaktadır. Akşam yemekleri, mum ışığından başka bir aydınlık olmadığından, güneş batmadan yenirdi. Öğle saatlerinde acıkanlar, şerbet, ayran ya da meyveyle açlıklarını giderirlerdi. (Gürsoy, 2004).

Sofra adabına bakıldığında İslam'ın etkisinden dolayı yemeğe besmele ile başlanır ve yemek sonunda sofraya dua yapılır (Arat, 1991). Ekmek kırıntılarının üzerine basılmaması için sofraya bezi kullanılırdı. (Özgüdenli ve Uzunağaç, 2014; Közleme, 2012: 109). Onunda üzerine 40 cm yükseklikte bir altlık yerleştirilir ve üzerine de sini konurdu. Sulu yemekler tahta kaşıkla yenirdi. Önce yemeğe büyüklerin başlaması, herkesin kendi önünden yemesi, elin yemeğin içine girmesinin hoş karşılanmaması, yemekten önce ve sonra ellerin yıkanması, yemeğin sağ el ile yenmesi ve sofrada artık bırakılmaması sofraya adabında önemli olmuştur (Sürücüoğlu, 2008; Genç, 2014). Selçuklularda yemekler tek kaptan ve kaşıkla yenilmiştir. Yemek servisi sırasında sahan, bakır veya çiniden kâseler, sini ve testiler bulunurdu (Taneri, 1977).

Selçuklular döneminin önemli eserlerinden olan Yusuf Has Hacib'in Kutadgu Bilig adlı eserinde kültürün bir parçası olan sofraya düzeni ve yemek ziyafetlerinde uyulması gereken görgü kurallarını anlattığı bölümde;

*"Evin-barkın, sofraya ve tabakların temiz, odanın minderlerle döşenmiş, yiyeceklerin ve içeceklerin seçkin olsun. Senden büyükler başlamadan yemeğe başlama. Yemeğe besmeleyle başla ve sağ elinle ye. Başkasının önündeki lokmalara dokunma, kendi önünden ye. Sofrada bıçak çıkarma ve kemik sıyırma. Çok obur olma ve pek de sünepe oturma. Fakat ne kadar tok olursan ol, ikram olunan yemeğe haz ve arzu ile elini uzatıp ye ki, o yemekleri hazırlayan memnun olsun. Böylece zahmet edip sana ziyafet hazırlayanların bu zahmetini boşa çıkarma. Ağzına aldığı ısı ve ufak ufak çiğne. Sıcak yemeği fazla üfleme. Yemek yerken sofraya üzerine sürünme ve etrafındaki insanların huzurunu kaçırma. Yemeği ölçü ile ye, zira insan her vakit az yiyip az içmelidir."* sözlerini bugüne aktarmaktadır (Arat, 1991).

### c) Osmanlı Döneminde Beslenme Alışkanlığı ve Sofra Adabı

Osmanlı mutfağı her dönem kendine has özellikleriyle gelişmiştir; yaşanan siyasi, sosyal olaylar mutfağın zenginleşmesinde rol oynamıştır. Osmanlı mutfağı saray ve halk mutfağı olarak ikiye ayrılmaktadır. Saray yaşamının önemli bir parçası olan mutfak, yenilikçi, çeşitli, lezzetli ve zengin yemekleri ortaya çıkarmıştır (Güler, 2010). Halk mutfağı ise daha sade ve gösterişten uzak bir mutfak kültürü olarak bilinmektedir. Daha çok günlük ihtiyaçları karşılamaya yönelik olan halk mutfağı, ilerleyen dönemlerde saray mutfağından lezzetleri de içerisine almıştır. Osmanlı saraylarında yemek Selçuklular'da olduğu gibi kuşluk ve akşam olarak iki öğün olarak yenilmektedir (Yerasimos, 2014; Tez, 2015; Erdoğan Aracı, 2016).

Osmanlı sofrada konak ve saraylarda leğen ve ibriklerle yemek yenmeden önce eller yıkanır, davetilere havlu ve peçete verilir. Sofra bezinin üzerine dövme bakırdan yapılmış, kalaylı, motiflerle bezeli sini denilen büyük yuvarlak tepsi küçük sehpa üzerine yerleştirilir. Yemek yiyenler bağdaş kurar ya da ayaklarını sininin altına uzatır. Siniler dört, beş ya da en fazla altı kişiliktir. Yemekte kalabalık davetlerin olduğu zamanlar ikiden fazla sini kurulur. Sininin üstünde tabak, çatal ve bıçak bulundurulmaz. Ana yemekler gelmeden önce, sininin üzerine misafir sayısına kaşık, ekmeğin parçaları, salata, zeytin, reçel ve çeşitli turşularla dolu küçük tabaklarda iştah açıcı yiyecekler yer alır. Yemekte su içilmediği için su takımı konulmaz yemek sonrasında şerbet veya hoşaf içilir. Yemekler kapaklı sahanlar içerisinde sininin ortasında servis edildikten sonra kapaklar açılır, herkes bu sahanlardan yemeğini yer. Yemekler çeşitliydi ve sofraya peş peşe hiç ara verilmeden gelirdi. Bu yemeklerden sadece iki-üç kaşık alınır diğerine geçilirdi. Padişahlardan artan yemekler has nedimelerine, daha çok şehzadelere gönderilirdi (Vardarlı, 1981). Yemekler elle yenir, ekmeğin ve pidelerin elle koparılır, kesinlikle bıçak kullanılmaz. Etler sofraya küçük parçalar halinde servis edilirdi, pilavlar ise üç parmakla alınıp ağza götürülürdü. Sarayda altın, gümüş ve porselen tabaklar da kullanılıyordu. Fakat bunlar seçkin zümrelerin sofrasında yer alıyordu (Bilgin, 2008; Ak, 2007: 5). Osmanlı yemek kültüründe sofrada kullanılan tek araç kaşıktır. Kaşıklar genellikle şimşir, abanoz, sedef ve bağa gibi çok çeşitli malzemeden yapılır, gümüş ve altın kullanılmazdı (Ak, 2007; Yerasimos, 2002; Ünsal, 2011).

Osmanlı saray mutfağında; yemekten sonra kahve geleneği, yenilen yemeğin gülsuyu ve güzel koku ile bitirilmesi de gülabdan ve buhurdanları doğurmuştur (Erdoğan, 2009). Ayrıca misafirlere içecek olarak genellikle şerbet ikram edilmiştir. Misafire nar şerbeti ikram etmek ise kibarlık göstergesi olarak kabul edilmiştir (Sarioğlan ve Cevizkaya, 2016).

Osmanlı'da Ramazan'da, düğünlerde ve diğer kutlamalarda oldukça abartılı ziyafetler verilir. Ziyafetlerde verilen yemeklerin çeşidi mevsime bağlı olarak, çorba, kebab, köfte ve pilav çeşitleri, baklava, lokma, kadayıf ve sütlü tatlılardan oluşan menüler sunulurdu (Çiğdem, 2001). Bu kutlamalar genellikle, dönemin Avrupa'sında görülen surlar içerisinde saraylılara mahsus olmayıp, halka açık meydanlarda, saray ile halkın kaynaştığı zamanlar olurdu (Közlüme, 2012). Yine Osmanlı'da özel gün ve kutlamaların dışında, aile sofrası, konuk sofrası, toplu yemek sofraları, sayılı gün sofraları, düğün ve sünnet sofraları, Ramazan sofraları, Muharrem Ayı sofraları, hamam sofraları, saray sofraları gibi değişik sofralar türleri de bulunmaktadır (Araz, 2009).

#### **d) Cumhuriyet Sonrası Döneminde Beslenme Alışkanlığı ve Sofra Adabı**

Tanzimatla başlayan batılılaşma süreci mutfak kültüründe önemli değişikliğe sebep olmuştur. Sofra adabı, yeme içme alışkanlıkları, yemekte kullanılan araç ve gereçler, zamanla değişikliğe uğramıştır (Ünsal, 2011; Maviş 2003). Özellikle II. Abdülhamid döneminde Batılı ülkelerde olduğu gibi ayrı bir oda ya da salonda, masada ve sandalyelerde oturarak ayrı tabaklarda, ayrı çatal ve bıçakla yemek yenmeye başlanmıştır (Ünsal, 1996). Cumhuriyet sonrası Türk mutfak kültüründe ve sofrada köklü değişiklik yaşanmamasına rağmen yaşanan değişiklikler göz ardı edilmeyecek kadar büyüktür. Sofrada çabuk yemek yemek, bir tabaktan birlikte yemek, yemeğe başlamadan besleme çekmek ve yemek sonunda sofraya dua yapmak gibi alışkanlıklar geçmişten günümüze kadar devam etmiştir. Küreselleşmenin etkisi ile diğer dünya mutfaklarından etkilenmeler, fast food gibi bazı akımların etkisi olmuştur (Güler, 2010).

Türk mutfak kültüründe beslenme alışkanlığı ve sofrada adabındaki değişim nedenleri literatürde belirtildiği şekilde şöyledir (Sürücüoğlu ve Akman, 1998; Baysal, 1993; Aktaş ve Özdemir, 2005; Yücesan, 1999; Dilsiz, 2010);

- Kitle iletişim araçlarındaki gelişme; diğer dünya mutfakları hakkında yayınlanmış olan kitap ve dergiler daha çok okunmaya başlanmış bu sayede batıya özen artmıştır,
- Hızlı kentleşme sonucu evden uzakta yemek yemek zorunda kalan kişilerin tercihleri,
- Nüfusun artması, göç ve kentleşme, beslenme alışkanlıkları ve gıdaların tüketimindeki değişimler,
- Gıda endüstrisindeki gelişmelerin etkisi, hazır ve yarı hazır hale getirilmiş, doğal ürünler yerine, sanayide üretilen katkı maddeli yeni ürünler tüketilmeye başlanması.
- Mutfakta geleneksel yiyecek-içecek hazırlama ve pişirme yöntemlerinin unutulması,
- Batı mutfağı yemek sisteminin etkisi; fast food akımı, pizza, hamburger ve sandviç gibi yiyeceklerin Türk yemek kültürüne girmesi,
- Kadının ev dışında çalışma zorunluluğu yüzünden yemek hazırlama zamanının daralması,
- Toplumda yalnız yaşayan insanların sayısındaki artış,
- Gıda sanayisinin gelişmesiyle beraber eski dönemlerde sadece zengin ailelerin yiyebildiği ya da sadece özel günlerde bulunabilecek gıdalara ulaşım imkânının artmasıdır.

## YÖNTEM

Çalışma nitel araştırma yöntemine uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Nitel araştırma; gözlem, görüşme ve doküman analizi gibi yöntemlerin kullanıldığı, olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir şekilde anlaşılmasına yönelik bir araştırma yöntemidir (Yıldırım ve Şimşek, 2008). Böylece katılımcıların beslenme alışkanlığı ve sofrada hakkında görüşlerinin derinlemesine incelenebileceği, ayrıntılı verilere ulaşılabileceği düşünülmektedir.

### a) Örneklem

Araştırma örnekleme, amaçlı örnekleme yöntemine göre seçilmiştir. Amaçlı örnekleme yönteminde olasılıklar üzerinden örneklem belirlenmez, bunun yerine araştırma konusuna ilişkin bilgi ve katkısı en fazla olabilecek katılımcılarla çalışmalar gerçekleştirilir. Genellikle nitel araştırmalarda amaçlı örnekleme yöntemi kullanılır. Bu yöntem araştırmacının durum ve olayları derinlemesine betimlemesini ve açıklamasını sağlar (Ekiz, 2017). Araştırma, zaman, maliyet ve erişilebilirlik kısıtları göz önünde bulundurularak Ankara ilinde yaşayan 50 yaş ve üzeri katılımcılardan oluşmaktadır. Bu bağlamda beslenme alışkanlığı ve sofrada konusunda fikir edinebilmek ve bu doğrultuda geçmişten günümüze yaşanan değişikliklerin neler olduğu hakkında değerlendirme yapmak mümkün olabilecektir.

### b) Veri Toplama Aracı ve Analizi

Nitel araştırmalarda yaygın olarak kullanılan görüşme tekniği katılımcıların görüş ve deneyimlerini ortaya çıkarmada oldukça etkilidir (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Veri elde edilmesi için görüşme tekniğinin tercih edildiği araştırmada verilerin toplanması için yarı yapılandırılmış mülakat formu kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış mülakat formunda katılımcılara sorulan sorular, ilgili literatürden yararlanılarak hazırlanmıştır. Hazırlanan taslak görüşme formu, yapısal geçerliliğinin sağlanabilmesi için literatürden elde edilen bilgilerle ve alanında uzman akademisyenlerin görüşleri alınarak ölçek, örneklem üzerinde uygulanmıştır. Yapılan bu çalışmada 15 katılımcıyla, 13-16 Nisan 2019'da yaklaşık olarak 30-40 dakika süren mülakat görüşmeleri, ses kayıt cihazı ile kayıt altına alınarak raporlanmıştır. Katılımcıların verdiği cevapların analiz edilmesi için betimsel analiz kullanılmıştır. Betimsel analizde, görüşülen ya da gözlenen bireylerin görüşlerini çarpıcı bir biçimde yansıtmak amacıyla doğrudan alıntılara sık sık yer verilir. Bu tür analizde amaç, elde edilen bulguları düzenlenmiş ve yorumlanmış biçimde okuyucuya aktarmaktır (Yıldırım ve Şimşek, 2016). Elde edilen veriler daha önceden belirlenmiş temalara göre sınıflandırılmış, özetlenmiş ve yorumlanmıştır.

## BULGULAR VE TARTIŞMA

Bu bölümde, geçmişten günümüze beslenme alışkanlığı ve sofrada hakkında bilgi edinmek için gerçekleştirilen araştırmanın bulgularına yer verilmiştir. Bu doğrultuda ilk olarak katılımcılar hakkında tanımlayıcı bilgilere yer verilmiş ve araştırma sorularına verilen cevaplar üzerinden betimsel analiz gerçekleştirilmiştir. Tablo 1 incelendiğinde, katılımcıların 9'unun erkek, 6'sının kadın, aritmetik yaş ortalamaların 67 olduğu görülmektedir. Mesleki durumları incelendiğinde ise 9'unun emekli, 5'inin ev kadını, 1'inin ise memur olduğu görülmektedir. Eğitim seviyelerinin ilköğretim, lise ve lisans düzeyinde olduğu da araştırmada elde edilen bulgular içerisinde yer almaktadır.

Tablo 1: Katılımcılara Ait Tanımlayıcı Bilgiler

Katılımcı Kodu	Yaş	Cinsiyet	Eğitim Durumu	Çalışma Durumu- Meslek	Gelir Durumu
K1	65	Erkek	Lise Mezunu	Emekli	2700
K2	71	Erkek	Lise Mezunu	Emekli	2700
K3	52	Erkek	Lisans Mezunu	Memur	4200
K4	74	Erkek	Lise Mezunu	Emekli	1850
K5	76	Erkek	İlkokul Mezunu	Emekli	1850
K6	70	Kadın	İlkokul Mezunu	Ev Kadını	-
K7	71	Erkek	Lise Mezunu	Emekli	2000
K8	74	Kadın	İlkokul Mezunu	Ev kadını	-
K9	72	Erkek	Lise Mezunu	Emekli	3000
K10	70	Kadın	Ortaokul Mezunu	Ev Kadını	-
K11	63	Kadın	İlkokul Mezunu	Ev Kadını	-
K12	60	Erkek	İlkokul Mezunu	Emekli	1850
K13	52	Kadın	İlkokul Mezunu	Emekli	2500
K14	67	Erkek	İlkokul Mezunu	Emekli	1850
K15	65	Kadın	İlkokul Mezunu	Ev Kadını	-

Geçmişten günümüze beslenme alışkanlığı ve sofrada, geçmiş ve günümüz arasındaki farklılıklar ve benzerlikler çeşitli faktörlere odaklanılarak incelenmiştir. Bunlar; *“beslenme alışkanlığı, öğün, sofrada, yemek sonrası alışkanlıklar ve yaşanan değişiklikler”*dir.

Beslenme alışkanlığında meydana gelen değişimlerin tespit edilmesi amacıyla *“Yemekte neler yenilmektedir, sofradaki çeşit sayısı kaçtır, sofrada sık tükettiğiniz yiyecek ve içecekler nelerdir? (geçmiş ve günümüz)”* sorusuna katılımcıların vermiş olduğu yanıtlar aşağıdaki gibi özetlenmiştir:

Katılımcılar tarafından geçmişte kahvaltıda yenilen yiyecekler olarak tereyağı, peynir, süt, yoğurt, yumurta, ekme, kaymak, zeytin ve çorbadan bahsedilmiştir. Öğlen ve akşam yemekleri için ise kişilerin kendi ürettikleri ürünlerle yemek yapıldığını ve mevsiminde yetişen ürünlerle yemek yapıldığı, tarım ve hayvancılık ürünlerinden olduğu, içecek olarak ise hoşaf ve ayranın olduğu belirtilmiştir. Katılımcılar geçmişe özlem duymakla birlikte günümüzde yedikleri yiyeceklerden lezzet almadıklarını da belirtmişlerdir. Ayrıca katılımcıların tamamı eskiden kahvaltıda çay içilmediğini belirtmişlerdir. Günümüzde ise katılımcıların tamamı tarafından yiyecek ve içecek çeşit sayısının fazla ve bunların erişimine kolay olduğu insanların hazır gıda tükettiklerini belirtmişlerdir. Ayrıca katılımcılar günümüzde kahvaltıda çay alışkanlığının olduğunu belirtmişlerdir.

K9 kodlu katılımcı tarafından eskiden beslenme alışkanlığı aşağıdaki gibi ifade edilmiştir;

*“Ben köy yerinde büyüdüm için, biz ne bulursak onu yedik. Kahvaltıda genellikle çorba yenilirdi, öğlen ve akşam yemek çeşitleri yenilirdi, bunlarda çok çeşitli şeyler değildi. Eskiden ekme, domates ya da üzüm yer karnını doyururdun. Kendi ürettiğimiz ürünler tüketilirdi, bunlar kendi hayvanlarımızdan, tarlamızdan gelen ürünlerdi.”*

K7 kodlu katılımcı tarafından ise beslenme alışkanlığı aşağıdaki gibi ifade edilmiştir;

*“Kahvaltıda bugünkü gibi şeyler yenirdi. Kahvaltıda ekme yağlardık, sobada ekme kızartırdık üzerine tereyağı sürer tulum peyniri koyardık. Akşam yemeği toplu olarak yenilirdi. Hamur işlerinin yanında karpuz, kavun, hoşaf olmazsa olmazdı, sofrada hoşaf ve ayran içilirdi, eskiden meyve suyu yoktu, şimdi hazır meyve suyu içiliyor çok zararlı.”*

K8 kodlu katılımcı tarafından günümüzde kahvaltı alışkanlığı aşağıdaki şekilde belirtilmiştir;

*“Çocuklar şimdi düzgün kahvaltı yapmıyor atıştırıyorlar, maalesef artık herkes hazır yiyecekler yiyor.”*

K11 kodlu katılımcı tarafından ise eskiden beslenme alışkanlığı aşağıdaki gibi ifade edilmiştir;

*“Tarhana çorbası, bulgur pilavı ve yoğurt olursa yenirdi. Kahvaltıda bir önceki gün akşam yemeğinden kalan yemekler yenirdi, peynir zeytin sonradan çıktı. Haftada bir kere çay pişerdi şimdiki gibi çay kahve alışkanlığı yoktu.”*

Öğünlerde meydana gelen değişimlerin tespit edilmesi amacıyla *“Kaç öğün yemek yenmektedir? En çok hangi öğün önem vermektedir? (sebebi nedir?) Yemek yeme zamanı nasıldır, bu zaman neye göre ayarlanmaktadır? (geçmiş ve günümüz)”* sorusuna katılımcıların vermiş olduğu yanıtlar aşağıdaki gibi özetlenmiştir:

Katılımcıların tamamı tarafından eskiden günde 3 öğün yemek yenildiği sadece K3 kodlu katılımcı tarafından günde 2 öğün yemek yenildiği belirtilmiştir. Yemeğin evdeki iş durumuna göre belirlendiği katılımcılar tarafından vurgulanmıştır. Katılımcıların tamamı günümüzde günde iki öğün yemek yediğini belirtmişlerdir. Bunun sebebini ise sabah geç uyanmaları ve yoğun iş temposunun olmadığı, insanların eskisi kadar yorulmadığını ifade etmişlerdir.

K1 kodlu katılımcı tarafından eski öğünler aşağıdaki şekilde belirtilmiştir;

*“Eskiden günde 3 öğün yemek yedik, çünkü fiziksel olarak çalışıyorduk sabah erkenden kalkıp 8 gibi yemek yediğin zaman öğlene kadar zaten tekrar acıkıyorsun. Bizde öğün aralarında bir şey yedirmezlerdi, büyükler mide bir fabrikadır çok yorulmasın, derlerdi.”*

K3 kodlu katılımcı tarafından eskiden olan öğün aşağıdaki şekilde belirtilmiştir;

*“Ben küçükken 2 öğün yemek yenirdi. Yazın iş yükü çok olduğu için; mesela ekinler biçilecekse, hayvanlar kırılacaksa aileler hep beraber toplanır ya da ekme yapmak için komşular toplanır hep beraber dayanışma halinde işler yapılırdı ve o gün topluca o eve gidilip yemek yenirdi; yani günümüzdeki gibi davetler değildi, iş için toplanılır ve sonrasında yemek yenilirdi”*

K13 kodlu katılımcı tarafından günümüzdeki öğün aşağıdaki şekilde belirtilmiştir;

*“Şu anda iki öğün yiyoruz, yine aynı şeyler ama çorba yok, çay var. Geç kalkıyoruz. 11 gibi kahvaltı yapıyoruz, akşam da 6 buçuk gibi yiyoruz; ama bizim eski düzenimize geri dönmüş olsak 3 öğün yemek yiyorduk; çünkü sabah işçiler 7 de evden çıkıyordu bizde onlarla kahvaltı yapıyorduk.”*

Sofra adabında meydana gelen değişimlerin tespit edilmesi amacıyla “Sofrada günah ya da hoş görülmeven davranışlar nelerdir? (geçmiş ve günümüz), Yemeği nerde yersiniz, sebebi nedir? (geçmiş ve günümüz)” sorularına katılımcıların vermiş olduğu yanıtlar aşağıdaki gibi özetlenmiştir:

Sofrada günah ya da hoş görülmeven davranışlara bakıldığında ise sırasıyla; evin büyüğünün yemeğe başlanmasının beklenmesinin (%40), sofrada konuşulmadığı (%33), besmele çekilmeden ve ellerin yıkanmadan yemeğe başlanmadığı (%13), sofrada dedikodu yapılmaması gerektiği (%7) ve yemekte israf olmadığı belirtilmiştir (%7). Katılımcılar günümüzde bu davranışlara önem verilmediğini belirtmişlerdir. Katılımcıların tamamına yakını eskiden yemeğin yerde, yer sofrasında, sinide ve altına sofa bezi serilerek yenildiğini (%80), bazı katılımcılar hem yerde hem de masada yemek yediği (%13), katılımcıların bir kısmı ise sadece masada yemek yenildiğini (%7) belirtmiştir. Günümüzde ise katılımcıların tamamı tarafından yerde yemek yenilmediği, herkesin masada yemek yediği belirtilmiştir.

K8 kodlu katılımcı küçüklerin masada büyüklerin yer sofrasında yemek yediği aşağıdaki şekilde belirtilmiştir;

*“Biz küçükken sulu yemekler için ayrı tabak vardı, pilav, köfte gibi yemekler için ortada büyük bir tepsi konulurdu. Kalabalık olduğumuz için evimiz avluluydu, mutfağımız büyüktü, sohbet ederek, gençler masada yemek yerdirdi. Büyüklerimize dedeme, ananeme yer sofrası kurulurdu, hacı babam sünnettir diyerek yerde yemek yerdirdi.”*

Katılımcılar eskiden geniş ailelerin olduğu, evde birden fazla ailenin yaşadığı ve hep beraber sofraya oturulduğunu belirtmişlerdir. Katılımcıların büyük kısmı sofraya kadın erkek karışık oturduğunu, yemeğe erkeklerin başladığını belirtilirken (%87), çocuklar ve kadınların yemeğe önce başladığı (%13) da belirtilmiştir. Bu bilgi oldukça dikkat çekicidir. Günümüzde ise çekirdek ailelerin olduğu, aile bireylerinin farklı zamanlarda yemek yediği belirtilmiştir.

K1 kodlu katılımcı tarafından önce erkeklerin sonra kadınların yemek yediği aşağıdaki gibi belirtilmiştir;

*“Biz evde büyük bir aileydik, babam, amcalar, dedem hep beraberdik, yemeği önce erkekler yerdirdi daha sonra kadınlar yerdirdi. Yemek karışık yenmezdi; ama dedem vefat ettikten sonra o olay ortadan kalktı. Dedemin yanında gelinleri su bile içmezlerdi.”*

“Sofrada kullandığınız araç ve gereçler nelerdir? (geçmiş ve günümüz)” sorusuna katılımcıların tamamına yakını eskiden sofrada ayrı tabak kullanılmadığını herkesin ortadaki tabaktan yemek yediği belirtilmiştir. Sofrada kullanılan araç gereçlere bakıldığında ise sırasıyla; kaşık kullanıldığı (%40), sadece tahta kaşık kullanıldığı (%33), hem çatal hem kaşık kullanıldığı (%13) olarak ifade etmişlerdir. Günümüzde ise kişiye özel tabak, bardak, çatal, kaşık ve bıçakların kullanıldığı belirtilmiştir.

K2 kodlu katılımcı sofrada kullanılan araçları aşağıdaki şekilde belirtmiştir;

*“Eskiden şimdiki gibi demir kaşıklar yoktu sadece tahta kaşıklarla yemek yerdirdik. Evde bir tane demir kaşığımız vardı kardeşim le sen yiyeceksin ben yiyeceğim diye kavga ederdik.”*

Yemek sonrası alışkanlıklarda meydana gelen değişimlerin tespit edilmesi amacıyla “Yemek bittikten sonra, sofradan kalkınca neler yenilip içilir? (geçmiş ve günümüz)” sorusuna katılımcıların vermiş olduğu yanıtlar aşağıdaki gibi özetlenmiştir:

Yemek bittikten sonra beslenme alışkanlığına bakıldığında ise eskiden: çay, kahve içilmediği (%47), çay içildiği (%33), meyve yenildiği (%13) ve kahve içildiği (%7) katılımcılar tarafından belirtilmiştir. Günümüzde ise yemekten sonra çay, kahve, hazır meyve suları, gazlı içecekler tüketildiği katılımcılar tarafından ifade edilmiştir.

K13 kodlu katılımcı tarafından yemek sonrası beslenme alışkanlığı aşağıdaki gibi belirtilmiştir;

*“Eskiden çay alışkanlığı yoktu. Eve bir misafir gelmedikçe çay yapılmazdı, eve misafir gelirse çay yapılırdı. Hatırı sayılır biri gelirse kahve yapılırdı; herkese kahve yapılmazdı, bayramsa eğer önemli kişilere yapılırdı.”*

“Dışarda yemek yiyor musunuz? (geçmiş ve günümüz)” sorusuna katılımcıların tamamı eskiden dışarda, lokantada yemek yemediğini dışarda akrabalarda ve komşularda yemek yenildiğini belirtmişlerdir. Günümüzde ise arada sırada dışarıda yemek yediklerini belirtmişlerdir.

K10 kodlu katılımcı tarafından dışarda yemek yeme alışkanlığı aşağıdaki gibi belirtilmiştir;

*“Dışarda akrabalarda yenilirdi, dışarda şimdiki gibi yemek yeri de yoktu, zaten öyle bir âdetimizde yoktu.”*

K9 kodlu katılımcı tarafından dışarda yemek yeme alışkanlığı aşağıdaki gibi belirtilmiştir;

*“O zamanlar dışarda yemek yemek abes karşılanırdı, sonradan bizim köyde modernleşti kebabçısı, pidecisi oldu.”*

Yaşanan değişikliklerin tespit edilmesi amacıyla “Beslenme alışkanlığı ve sofrada adabında yaşanan değişiklikler ve bunların nedenleri nelerdir?” sorusuna katılımcıların vermiş olduğu yanıtlar aşağıdaki gibi özetlenmiştir:

Katılımcılar tarafından belirtilen beslenme alışkanlığı ve sofrada yaşanan değişikliğin sebepleri Tablo 2’de verilmiştir. Belirtilen bu maddelerde aile ilişkilerinin önemi oldukça dikkat çekicidir. Türk toplumunda geleneksel olarak geniş aile yapısının geçmişten günümüze değişime uğraması beraberinde sofrada da değişikliğe neden olduğunu göstermektedir.

**Tablo 2. Beslenme Alışkanlığı ve Sofra Adabında Yaşanan Değişikliklerin Nedenleri**

Yaşanan değişiklikler	Kişi sayısı	%
Kültürel yozlaşma	10	%67
Üretimin yapılmaması yansıtamadığını düşünüyorum.	7	%47
Aile bireylerinin aynı zamanda evde bulunmaması	3	%20
Ailedeki bireylerin çalışması	4	%27
Aile ilişkilerinin zayıflaması	5	%33
Kentleşme ve göçler	3	%20
Sanayileşme	4	%27
Geniş ailelerden çekirdek aileye geçme	3	%20
Hazır yiyecek ve içecek alışkanlıklarının tercih edilmesi	7	%47
Batıya özentisi	4	%27

Bu konuda dikkat çekici ifadelerden biri K3 kodlu katılımcı tarafından kullanılmış olup şu şekildedir;

*“Kentleşmenin getirmiş olduğu kültürel öğeler var. Çekirdek ailede herkes kendi odasında yemek yiyor, ya da mutfakta masada yiyor. Geleneksel aile yapısının değişmesiyle beraber post modern yapıya geçildi. Günümüzde sofrada adabından bahsedemiyoruz: çünkü aile hayatı yok. Şimdi dışardan yemek sipariş edilip yemek yeniliyor buda sağlıksız beslenmeyi obeziteyi getiriyor. Şu anda kadın ve erkek çalıştığı için eve geç geliyorlar ve hazır yemek alıyorlar.”*

K8 kodlu katılımcı tarafından yaşanan değişikliğin sebepleri şu şekilde belirtilmiştir;

*“Bunun nedeni sanayileşme ve kadının iş hayatına girmesidir. Kadın işten geliyor yemek yapma zamanı olmuyor, hazır şeyler alıp yiyorlar. Torunların hamburger, hazır tavuk yiyorlar. Şimdi sofrada adabı da kalmadı ki, saygı kalmamış, artık herkes birbirinden ayrı hareket ediyor. Şimdi evdekiler telefon alır odasına gider, diğeri bilgisayarda takılır, anne baba da kendi işini yapar, modernleşmeyle beraber eski alışkanlıkların hepsi gitti. Anne ve babalar artık çocuklarının dediklerini yapıyorlar. Merkez artık anne baba değil, çocuklar olmuş.”*

“Yaşanan bu değişikliklerin avantaj ve dezavantajları nelerdir?” sorusuna katılımcıların tamamına yakını yaşanan bu değişikliğin avantajının olmadığından bahsederken sadece K4 kodlu katılımcı faydasından şu şekilde bahsetmiştir;

*“Olumlu yanı bulaşıcı hastalıklar için iyi oldu kaşıklar ayrıldı, tabaklar ayrıldı, o zamanlar insanlar toplu olarak hasta oluyordu. Ekonomi düzeldi herkes ayrı tabağa geçti.”*

K15 kodlu katılımcı tarafından ise dezavantajlardan aşağıda ki şekilde bahsetmiştir

*“Bence hiç avantajlı değil, kendi kültürünü unutuluyor. Batıya özentisiyle unutuluyor, biz çatal tutmayı bilmezdik ki, kahvaltılarda bıçaklar konulmaya başlandı. Bu yozlaşmayı önleyemezsin, önüne geçemezsin, önüne geçmek için çok geriye gitmek lazım oda mümkün değil. Eski sofralar lezzetliydi şimdiki sofralarda her şey var ama lezzet yok, kültür yok. Özlediğimiz o kadar çok şeyler var ki...”*

## SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışmada Türk mutfacı, beslenme alışkanlığı ve sofrada meydana gelen değişiklikler incelenmiş, katılımcılar tarafından sofrada kullanılan araç ve gereçler, oturma düzeni, yemek vakitleri, sofrada yer alan ürünler gibi kültürel özelliklerin, uğradığı değişimler tespit edilmiştir. Beslenme alışkanlığının, öğünlerin, yemek sonrası alışkanlıklarının değiştiği, sofrada yaşanan değişikliğin birden fazla nedenden kaynaklandığı ve yaşanan değişikliklerden katılımcıların memnun olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın sonucunda literatürde yer alan Türk mutfak kültüründe beslenme alışkanlığı ve sofrada adabındaki değişim nedenleri katılımcılar tarafından da benzer şekilde ortaya konulmuştur (Sürücüoğlu ve Akman, 1998 Baysal, 1993; Aktaş ve Özdemir, 2005; Yücesan, 1999; Dilsiz, 2010). Bu yaşanan değişikliğin nedenlerine bakıldığında ise; kültürel yozlaşma, üretimin yapılmaması, ailedeki bireylerin çalışması, kentleşme ve göçler, sanayileşme, hazır yiyecek ve içecek alışkanlıklarının tercih edilmesi, batıya özentisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kahvaltı alışkanlığına bakıldığında geçmişten günümüze benzer şeyler tüketildiği fakat kahvaltıda çorba yeme geleneğinin bırakıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine kahvaltı alışkanlığına bakıldığında geçmişte kahvaltıda çay içilmediği saptanmıştır. Günümüzde kahvaltıda çay alışkanlığının kazanılması da oldukça dikkat çeken sonuçlardan birisidir. Günümüzde hazır gıdanın tüketiminin yaygınlaşması da beslenme alışkanlığında meydana gelen değişikliklerin sebeplerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca eskiden üretim toplumunun olunmasının da sofrada kullanılan yiyecek ve içeceklerin belirleyici olduğu saptanmıştır. Örneğin kendi ürettiğin ürünü zamanında tüketmek; yazın domates yerken kışın yenmemesi gibi.

Geçmişte çalışma şartlarının ağır olması, erken saatte uyanmanın gerekliliği de günde 3 öğün yemek yenilmesinde etken olarak görülürken katılımcıların günümüzde iki öğün yemek yediği sonucuna ulaşılmıştır. Bunun sebebi ise yaş ortalamalarının 67 olması ve katılımcıların çalışmıyor olmalarından kaynaklandığını göstermektedir.

Sofra adabında Yusuf Has Hacib'in 11. yüzyılda yazdığı Kutadgu Bilig'de geçen değerlerin devam ettirildiği sonucuna ulaşılmıştır. Bunlar; evin büyüğünün yemeğe başlanmasının beklenmek, sofrada konuşmamak, besleme çekilmeden ve ellerin yıkanmadan yemeğe başlamamaktır. Bu geleneklerin devam ettirilmesi sofrada büyük önem taşımaktadır. Sofra adabında yerde yemek yeme alışkanlığının bırakıldığı günümüzde masada yemek yeme alışkanlığının kazanıldığı sonucu da ortaya çıkmıştır. Türk geleneklerinde geniş aile yapısının da değişime uğraması sofrada adabında yaşanan değişiklikler arasında yer almıştır. Çekirdek aile yapısı, ev hane halkının çalışma saatlerinin birbirine uymaması da sofrada adabını değiştirmiştir.

Küreselleşen dünyada, ulusların kimliklerini kaybetmemeleri için kendi kültürlerine sahip çıktıkları görülmektedir. Modernleşirken geçmişte var olan yaşam biçimlerinin unutulmaması, geleneksel olanın yaşatılması ve geleneksel olanın günümüz koşullarına da uyarlanması gerektiği düşünülmektedir. Bu konuda kültür ve turizm bakanlığının sofrada adabının yaşatılması hakkında diğer paydaşlarla çalışmalar yapması, alanında uzman kişilerin bu konuya önem vermesi gerektiği düşünülmektedir.

Türkiye'de beslenme alışkanlığı tarihsel, bölgesel, yöresel olarak değişiklik göstermektedir. Bu çalışma Ankara ilinde ikamet eden katılımcılarla yapılmıştır. Çalışmanın genellenebilir olması için daha geniş çaplı araştırmaların yapılması gerekmektedir. Ayrıca kadının çalışma hayatına girmesinin sofrada adabını değiştirdiği sonucunun daha detaylı incelenmesi için ev kadını ve çalışan kadın olan aileler arasında karşılamalı bir çalışma yapılmasının gerektiği düşünülmektedir.

## KAYNAKÇA

- Ak, K. (2007). Osmanlı'dan Günümüze Türk Yemek Kültüründe Seramik Yemek Kapları, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aktaş, A. ve Özdemir, B. (2005). Otel İşletmelerinde Mutfak Yönetimi, Detay Yayıncılık, Ankara.
- Arat, R. (1991). Yusuf Has Hacib. Kutadgu Bilig. Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu, Türk Tarih Kurumu Yayınları II, Dizi-Sa: 20d. Ankara: TTK Basımevi.
- Araz, N. (2009). Osmanlı Mutfağı, İçinde Hünkâr Beğendi, 700 Yıllık Mutfak Kültürü, Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Atalay, B. (1992). Divanü Lügat-it Türk. Cilt-I. Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Türk Dil Kurumu Yayınları: 521. Ankara: TTK Basımevi.
- Avcıkurt C., Sarioğlan M., ve Girgin G. K. (2007). Yiyecek-İçecek Olgusuna Sosyolojik Bir Bakış. 1. Ulusal Gastronomi Sempozyumu ve Sanatsal Etkinlikler, Antalya.
- Baykara, T. (2001). Türk Tarihine Bakışlar (1. baskı). Ankara, Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları.
- Baysal, A. (1993). Türk Yemek Kültüründe Değişmeler, Beslenme ve Sağlık Yönünden Değişmeler. Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar, Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları Yayın 3: 12-20.
- Baysal, A. (2002). Beslenme Kültürümüz, T. C. Kültür Bakanlığı Yayınları: 1230, Yayınlar Dairesi Başkanlığı Kültür Eserleri: 389. Ankara: TTK Basımevi.
- Bilgin, A (2008). Klasik Dönem Osmanlı Saray Mutfağı, Türk Mutfağı Ed: Arif Bilgin ve Özge Samancı, Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.

- Ciğerim, N. (2001). Batı ve Türk Mutfağının Gelişimi, Etkileşimi ve Yiyecek -İçecek Hizmetlerinde Türk Mutfağının Yerine Bir Bakış, İçinde; Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar 2000, Ankara: Türk Halk Kültürü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları, Yayın No:28, 49-61, Ankara.
- Dilsiz, B. (2010). Türkiye'de gastronomi ve turizm (İstanbul örneği), Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Doğdubay, M. ve Giritlioğlu, İ. (2011). Mutfak Turizmi, (Editörler: Necdet Hacıoğlu ve Cevdet Avcıkurt), Turistik Ürün Çeşitlendirmesi, 2. Baskı, Ankara: Nobel yayıncılık.
- Düzgün, E. ve Durlu Ö. F. (2015). Mezopotamya'dan Günümüze Mutfak Kültürü. Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 3(1): 41-47.
- Erdoğan A. Ü. (2016). Türk Mutfağı, Gastronomi ve Turizm, Ed: Hülya Kurgun ve Demet Bağırın Özşeker. Ankara, Detay Yayıncılık.
- Erdoğan, A. (2009). Hünkâr Beğendi, İçinde Osmanlı Mutfağında Kullanılan Sofra Gereçleri, ss. 61-71, Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı.
- Eröz, M. (1977). Türk Kültürü Araştırmaları, İstanbul. Eröz, M. (1977). Türk Kültürü Araştırmaları, Kutluğ Yay., İstanbul.
- Genç, R. (2008). XI. Yüzyılda Türk Mutfağı, İçinde: Yemek Kitabı; Tarih-Halkbilimi-Edebiyat, Ed: Sabri Koz, İstanbul: Kitabevi Yayınları, Cilt. I, s. 4.
- Güldemir, O. (2014). Orta Asya'dan Cumhuriyet Dönemine Türk Mutfağındaki Yemeklerin Değişimi: Yazılı Kaynaklar Üzerinden Bir Değerlendirme, VII. Lisansüstü Turizm Öğrencileri Araştırma Kongresi: 346-358, Kuşadası, Aydın.
- Güler, S. (2010). Türk mutfak kültürü ve yeme içme alışkanlıkları, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 26: 24-30.
- Gürsoy, D. (2004). Tarihin Süzgecinde Mutfak Kültürümüz, Oğlak Yayıncılık, İstanbul.
- Halıcı, N., (1999). Siniden Tepsiye, Klasik Türk Mutfağı, İstanbul: Numune Matbaacılık Ltd. Şti. İstanbul.
- Kafesoğlu, İ. (1992). Selçuklu Tarihi, Millî Eğitim Bakanlığı Yayınları:2141, Bilim ve Kültür Eserleri Dizisi: 452, Tarih Dizisi:11.
- Köymen, A. (1982). Selçuklular Zamanında Beslenme Sistemi, Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri. Kültür ve Turizm Bakanlığı, MİFAD Yayınları: 41, Seminer, Kongre Bildirileri Dizisi:12. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi, 35-46.
- Közleme, O. (2012). Türk Mutfak Kültürü ve Din, Yayınlanmış Doktora Tezi, İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Maviş, F. (2003). Endüstriyel Yiyecek Üretimi, Detay Yayıncılık, Ankara.
- Özgüdenli, G. O. ve Uzunağaç, Ö. (2014). Selçuklu Anadolu'sunda Ekmek, Marmara Türkiyat Araştırmaları Dergisi, Cilt 1, Sayı 1, Bahar, ISSN, ss. 43-72.
- Sarıoğlan, M. ve Cevizkaya, G. (2016). Türk Mutfak Kültürü: Şerbetler, Sosyal Bilimler Araştırma Dergisi, 237-250.
- Sürücüoğlu, M.S. ve Akman M. (1998). Türk mutfağının tarihsel gelişimi ve bugünkü değişim nedenleri, Standart Dergisi, 439: 42-53.
- Sürücüoğlu, M. S. (2008). Selçuklularda Beslenme ve Mutfak Kültürü, Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar, Ed: Kamil Toygar ve Nimet Berkok Toygar, Ankara: Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları.
- Şahin, H. (2008). Türkiye Selçuklu ve Beylikler Dönemi Mutfağı, Türk Mutfağı, Ankara, T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Şavkay, T. (1998). Mutfağımız Büyük Bir Kültürel Renkliliğe Sahip, Türsab Dergisi, Sayı: 71, 44-46.
- Talas, M. (2005). Tarihi Süreçte Türk Beslenme Kültürü ve Mehmet Eröz'e Göre Türk Yemekleri, Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi 18 (1): 273-283.

- Taneri, A. (1977). Türkiye Selçukluların Kùltür Hayatı, Bilge Yayınları Nu:2. Tarihi Eserler:1. Konya.
- Tez, Z. (2015). Lezzetin Tarihi, İstanbul, Hayykitap.
- Toygar, K. (2001). Türk Mutfak Kùltürü Üzerine Araştırmalar, Türk Mutfağı Hakkında Genel Bilgiler, Ankara, Yayın No:29, 13.
- Ünsal, A. (2008). Osmanlı Mutfağı Yemek Kitabı, Ed: M. Sabri Koz. İstanbul, Kitabevi Yayınları, Cilt I, s.128-158.
- Ünsal, A. (2011). İstanbul'un Lezzet Tarihi-Geçmişten Günümüze Sofra Sohbetleri ve Evimizin Yemekleri, İstanbul: NTV.
- Ünsal, A., (1996). Sofra Adabı. Sanat Dünyamız, 21 (60-61): 113-118.
- Ünver, A., Yalçın, S., Bostan, K. ve Dinçel, E. (2015). Orta Asya'dan Anadolu'ya Kurutulmuş Gıdalar. ABMYO Dergisi, 40: 83-93.
- Vardarlı, R. (1981). Osmanlı Padişahlarından Hangileri İçki İçerdi, Tarih ve Edebiyat Mecmuası, 17(4): 63-66.
- Yerasimos, M. (2002). Sultan Sofraları, 15. ve 16. Yüzyılda Osmanlı Saray Mutfağı, (1.Baskı). İstanbul, Yapı Kredi Yayınları.
- Yerasimos, M. (2014). 500 Yıllık Osmanlı Mutfağı (13.Baskı), İstanbul, Boyut Yayın Grubu.
- Yılmaz Aydın, (2002). İşyerimiz Mutfak Mesleğimiz Aşçılık Sanatımız Pişirmek, İstanbul.
- Yücesan, S. (1999). Besin tüketimindeki değişimler ve yeni eğilimler, Türk Mutfak Kùltürü Üzerine Araştırmalar, Türk Halk Kùltürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları, Yayın No: 23: 235-244, Ankara.