



Türk Turizm Araştırmaları Dergisi

2020, 4(1): 716-728.

DOI: [10.26677/TR1010.2020.340](https://doi.org/10.26677/TR1010.2020.340)

ISSN: 2587-0890 Dergi web sayfası: <https://www.tutad.org>



KAVRAMSAL MAKALE

Türk Mutfak Kültüründe Bulgurun Yeri ve Önemi

Arş. Gör. Dr. Şule ARDIÇ YETİŞ, Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Nevşehir,
e-posta: ardicsule@nevsehir.edu.tr
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8792-9079>

Öz

Bir toplumun tarihsel parçalarından biri hiç şüphesiz yüzyılların birikimini ve çeşitliliğini taşıyan mutfak kültürüdür. Mutfak kültürü, toplumun örf-adetlerini, gelenek-göreneklerini ve alışkanlıklarını içinde barındırmaktadır. En eski toplumlardan biri olarak sayılan Türklere ait mutfak kültürü Orta Asya'da başlamış, her değişen coğrafyada ve iklimle birlikte gelişmiş, kültürlerle yaşadığı etkileşimlerle zenginleşmiş bir mutfak kültürüdür. Günümüzde dünyanın en önemli mutfakları arasında sayılan Türk mutfağı, doğanın ona bahsettikleri ile şekillenmiştir. Türk mutfağında hayvansal ürünler ve tahıllar önemli bir yere sahiptir. Bu anlamda, buğday ve onun öğütülmesi ile elde edilen bulgur her daim Türklerin sofralarında çeşitli şekillerde yer almıştır. Bu çalışmanın amacı, Türk mutfak kültüründe bulgurun yeri ve önemine değinilmesi ve Türk mutfağından kaybolmaya yüz tutmuş bulgur içeren yemeklere ait reçetelere yer verilmesidir. Çalışmada Türk mutfak kültürü içeriğinde bulgur kullanılarak yapılan Bulgur Ekmeği, Bulgur Aşısı Çorbası, Saç Oruğu, Topalak Köfte ve Besmeç gibi yiyeceklerin hazırlanışı hakkında bilgi verilmektedir. Çalışma sonucunda bulgurun Türk toplumu için kültürel, tarihi, ekonomik ve toplumsal bir değer olduğu ve her zaman disiplinler arası bir çalışma konusu olabileceği yargısına varılmıştır. Ayrıca, pirinç ve makarnaya göre daha sağlıklı olan bulgurun yiyecek-içecek işletmeleri menülerinde daha fazla yer almasına önem verilmelidir. Böylece Türk mutfak kültürüne ait bulgurlu yemeklerin gelecek nesillere aktarılması ve tanıtılması sağlanabilir.

Anahtar Kelimeler: Türkler, Türk Mutfağı, Osmanlı Mutfağı, Mutfak Kültürü, Bulgur.

Makale Gönderme Tarihi: 23.07.2019

Makale Kabul Tarihi: 04.01.2020

Önerilen Atıf:

Ardıç Yetiş, Ş. (2020). Türk Mutfak Kültüründe Bulgurun Yeri ve Önemi, *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(1): 716-728.

© 2020 Türk Turizm Araştırmaları Dergisi.



Journal of Turkish Tourism Research

2020, 4(1): 716-728.

DOI: [10.26677/TR1010.2020.340](https://doi.org/10.26677/TR1010.2020.340)

ISSN: 2587-0890 Journal Homepage: <https://www.tutad.org>



CONCEPTUAL PAPER

The Place and Importance of Bulgur in Turkish Cuisine

Dr. Şule ARDIÇ YETİŞ, Nevşehir Hacı Bektaş Veli University, Faculty of Tourism, Nevşehir, e-mail: ardicsule@nevsehir.edu.tr

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8792-9079>

Abstract

One of the historical parts of a society is undoubtedly a culinary culture that carries the accumulation and diversity of centuries. Culinary culture includes traditions, customs and rituals of society. The culinary culture of the Turks, considered to be one of the oldest societies originated in central Asia and developed with the changing geography and climate, enriched by the interactions with cultures. Turkish cuisine, which is considered as one of the most important cuisines of the World today, is shaped with bestowed on its nature. In this sense, wheat and bulgur obtained by its grinding have always taken its place in the table of the Turks. In this study, it is aimed to emphasize the place and importance of bulgur in Turkish culinary culture and to include recipes of dishes containing bulgur which are forgotten from Turkish cuisine. In this study, information is given about the preparation of foods such as Bulgur Bread, Bulgur Soup, Saç Oruğu Topalak Köfte and Besmeç made using bulgur on the content of Turkish cuisine culture. As a result of the study, it was revealed that bulgur is a cultural, historical, economic and social value for Turks and it can always be an interdisciplinary study subject. Furthermore, it should be emphasized that bulgur, which is healthier than rice and pasta, should involve in the menus of F&B enterprises. Thus, it can be ensured that the bulgur dishes belonging to the Turkish cuisine culture can be transferred and introduced to the next generations.

Keywords: Turkish Cuisine, Cuisine Culture, Bulgur.

Received: 23.07.2019

Accepted: 04.01.2020

Suggested Citation:

Ardıç Yetiş, Ş. (2020). The Place and Importance of Bulgur in Turkish Cuisine, *Journal of Turkish Tourism Research*, 4(1): 716-728.

© 2020 Türk Turizm Araştırmaları Dergisi.

GİRİŞ

Tüm toplumlarda yaşamsal fonksiyonları yerine getirebilmek için yemek hayati bir unsur olmanın yanında, tarihsel süreç içerisinde yemeğin hangi malzemelerle yapıldığı, araç-gereç olarak nelerin kullanıldığı yemeğin nasıl pişirildiği konuları farklılık göstermektedir. Bu farklılıklar toplumların örf ve âdet, gelenek-görenek ve toplumlara ait alışkanlıklar gibi o toplumların sahip olduğu kültürü ortaya çıkarmaktadır. Başka bir ifade ile kültür, toplumların sahip oldukları maddi ve manevi değerlerin bütünü ve yaşam tarzını taşıyan unsurların tümü olarak ifade edilebilmektedir. Bu değerler toplumları birbirinden ayıran özelliklerdir. Ayrıca, toplumların kültürel değerleri yaşam tarzlarında etki yarattığı kadar, bu toplumlara has yeme-içme denilen “*mutfak kültüründe*” de etkili olmaktadır (Şar, 2013). Bu doğrultuda, mutfak kültürü, bir toplumun beslenme biçimini, o toplumun yemeklerinde kullandığı yiyecek ve içecekleri, bu yiyecek ve içeceklerin elde edilme şekillerini, yemeğin elde edilmesinde kullanılan araç-gereçleri ifade etmektedir. Toplumların buldukları coğrafyada doğanın verdiği imkanlar ölçüsünde yeme-içme biçimleri oluşmakta ve buna bağlı olarak mutfak kültürleri şekillenmektedir. Dolayısıyla mutfak kültürü, toplumların yaşadığı coğrafyadan, tarımsal ve sosyo-kültürel özelliklerinden ve başka toplumlarla yaşadığı etkileşimlerden etkilenmektedir. Günümüzde mutfak kültürü açısından dünyada en zengin içeriğe sahip olan mutfaklar olarak Fransız, Çin ve Türk mutfaklarından bahsedilmektedir (Tez, 2015). Bu mutfaklar arasında Türk mutfağından bahsedilmesinin asıl nedeni, Türklerin sahip olduğu köklü kültürel zenginliktir (Girgin, Oflaz ve Karman, 2017). Diğer bir ifadeyle, Türk mutfak kültüründe Türk toplumuna özgü kültürel değerlerin yansımaları görülebilmektedir (Çakıcı ve Eser, 2016: 216).

Türk toplumu varoluş anlarından itibaren beslenme konusuna ağırlık vermiş ve yeme-içme sosyal yapıda her zaman önemli bir unsur olarak görülmüştür. Tarihi boyunca Türk toplumu yaşadıkları coğrafyada bulunan yiyecekleri esas alarak bir mutfak kültürü oluşturmuştur. (Güldemir, 2014). Orta Asya’dan süre gelen göçler boyunca Türk toplumu et, yoğurt, buğday ve bulgur gibi temel besin maddeleri ile beslenmişlerdir. Bu maddelerin tek başlarına veya birbirleri ile karıştırılması sonucu oluşan Türk mutfak kültürüne Anadolu’da yetişen zengin sebze ve meyveler de dahil edilmiştir. Böylece farklı gıda maddeleri ile karıştırılarak Türk mutfak kültürü bugünkü halini almıştır. Bu doğrultuda çalışmada, Türk mutfak kültüründe bulgurun yeri ve önemine değinilmesi ve Türk mutfağından unutulmaya yüz tutan seçkin örneklerine yer verilmesi amaçlanmaktadır. Çalışmada Türk mutfak kültürü içeriğinde bulgur kullanılarak yapılan Bulgur Ekmeği, Bulgur Aşı Çorbası, Saç Oruğu, Topalak Köfte ve Besmeç gibi yiyeceklerin hazırlanışı hakkında bilgi verilmektedir.

TÜRK MUTFAK KÜLTÜRÜNE GENEL BİR BAKIŞ

Mutfak kültürü, toplumların yemek ile ilgili davranışsal, sözel ve simgesel üretimlerinin zamanla alışkanlıklara, kuşaktan kuşağa aktarımla gelenek-göreneklere dönüşmesi ile ortaya çıkan bir durumdur (Halıcı, 2013: 220). Mutfak kültürü toplumların buldukları coğrafya ile yakından ilgilidir. Bir toplum, bulunduğu coğrafyada farklı topluluklarla etkileşim gösterdikçe, bu toplulukların yemek kültürlerinden de etkilenecektir (Beşirli, 2016: 30). Bu doğrultuda; Türk mutfak kültürünün oluşmasında ve zenginliğinde, Asya ve Anadolu topraklarının sunduğu ürün çeşitliliği, göçler esnasında diğer topluluklarla yaşanan etkileşimler, Selçuklu ve Osmanlı saraylarında harem ve ustalar tarafından yapılan değişiklikler ve geliştirilen lezzetler gibi unsurlar etkili olmuştur (Güler, 2010: 25). Dolayısıyla, bir mutfak kültürünün doğmasında bulunulan coğrafyaya özgü ürünlerde unutulmamalıdır. Buradan hareketle, Türk mutfak kültürünün şekillenmesinde Orta Asya’dan gelen mayalanmış süt ürünlerinin ve etin, Mezopotamya’dan tahılların, Akdeniz’den sebze ve meyve çeşitliliğinin, Güney Asya’dan ve İslam dini ile Arap kültüründen değişik tatlar yaratmada kullanılan farklı baharatların etkilerinden söz etmek mümkündür.

Genel olarak incelendiğinde, Türk mutfağı konar-göçer olan Türk toplumunun asıl uğraşları olan hayvancılık ve beşinci yüzyıldan itibaren tarım üzerine düzenlenmiş bir mutfaktır. Orta Asya’daki

yaşamları boyunca etraflarında bulunan batıda İran, güneyde Hint ve doğuda Çin kültürlerinden etkilenmişler ve bu da mutfak kültürüne yansımıştır. Orta Asya Türk toplumları temel gıda olarak başta et ve kuyruk yağı, buğday, darı, pirinç, çavdar, arpa, kımız, kefir, yoğurt, tereyağı, peynir, süt, kabak, pancar, pırasa, havuç, soğan, sarımsak, şalgam, turp, patlıcan, dağ ispanağı, salatalık, meyve ve kuruyemışlere ağırlık vermiştir (Gürsoy, 2005). Türk Mitolojisi, Manas Destanı ve Dede Korkut Hikayeleri gibi tarihi eserlerde Orta Asya mutfak kültürüne ilişkin bilgiler yer almaktadır (Gürsoy, 2004). Örneğin; On birinci yüzyılda Kaşgarlı Mahmut, Türk mutfağını hem mekân olarak hem de içindeki maddi kültür eşyası ile tanıtmıştır (Sezgin ve Durmaz, 2019: 1500).

Anadolu'ya yerleşme Türk mutfak kültürü için bir dönüm noktasıdır. Türk mutfak kültürü üzerinde Selçuklu ve Osmanlı döneminin ağırlığı bilinmektedir (Heper, 2013: 53). Selçukluların kendine has pişirme ve muhafaza tekniklerine sahiptir. Bu pişirme ve muhafaza teknikleri, Türk toplumunun gelenek ve görenekleri, diğer uluslarla etkileşimleri ile harmanlanarak Türk mutfağının gelişmesinde etkili olmuştur. Ayrıca, Selçuklu döneminde pek çok yemeğin ana malzemesi olan buğday, öğütülerek bulgur, yarma, irmik ve un haline getirilerek tüketilmiştir. Türk mutfak kültürü zenginlik açısından çok uluslu ve çok dinli, hoşgörü temelinde üç kıtaya hükmeden Osmanlı İmparatorluğu ile en üst noktaya taşınmıştır (Yerasimos, 2014: 9). Osmanlı döneminde daha önce yenilmeyen deniz ürünleri, av hayvanları, kimyon, misk, safran, fesleğen ve kişniş gibi baharatlar mutfakta kullanılmaya başlanmıştır (Ünver, 1952; Bilgin, 2010). Devletten imparatorluğa doğru hızla büyüme gücü ve yayıldığı geniş coğrafya Osmanlı mutfağının malzeme, lezzet, yemek tekniği ve çeşit yönünden zenginleşmesine imkân sağlamıştır (Samancı, 2016). Türk mutfak kültürüne sebze yemekleri de bu dönemde girmiş ancak Arap alfabesi ile kayıt altına alındığı için günümüze gelememiştir. Hünkarbeğendi, İmambayıldı, Hanımgöbeği gibi yemekler bu dönemden kalan ve günümüzde hala yapılan yemekler arasındadır (Heper, 2013: 57). Osmanlı döneminde mutfak, Saray ve Halk mutfağı olarak ikiye ayrılmaktadır. Saray mutfağı, İmparatorluk ile en ihtişamlı dönemini yaşamış, bu dönemde yemeklere katılan dış devlet büyükleri Türk yemeklerinden etkilenerek kendi saray aşçılarını Türk aşçılara eğitim için göndermişlerdir. Ünlü bir mutfağa sahip olan Fransızlar da "Yemek pişirilmesini ve yemesini Türklerden öğrendik, Haçlı Seferlerine dek bizdeki yemek, yemek değildi" diyerek Türk yemekleri konusunda olumlu görüşlerini belirtmişlerdir (Arlı, 1982: 20). Halk mutfağı ise Saray mutfağına nazaran daha sade, lezzet ve misafirperverlik ön planda bir yapıdadır (Gürsoy, 2004). Halk mutfağının özünde misafirlerini en iyi şekilde ağırlamak amacıyla birçok farklı lezzet ortaya çıkarılmıştır.

Günümüz Türk mutfağı, Türkiye'de yaşamış olan uygarlıkların etkisiyle bilinen halini almıştır. Bununla birlikte, Türk mutfağı batı mutfaklarından etkilenmiş ve onları da etkilemiştir. Örneğin, pasta Fransız mutfağından, makarna İtalyan mutfağından yaşanan etkileşimler sonucu Türk mutfağına girmiştir. Öte yandan, buğday unundan yapılan hamurun açılmasıyla yapılan eriştenin eskiden beri Anadolu'da çok fazla tüketildiği bilinmektedir. Bu durum, makarnanın Anadolu'dan İtalya'ya geçtiğini düşündürmektedir (Baysal, 1993). Ayrıca, bugün Türk mutfağı dünya mutfaklarına bakıldığında; Fransız ve Çin mutfakları gibi köklü mutfak kültürleri ile birlikte sayılmaktadır. Bu doğrultuda Türk mutfağının kendine has özellikleri bulunmaktadır. Öncelikle, Türk mutfağında süslemeden ziyade lezzet daha dikkat edilmesi gereken bir husustur. Türk mutfağının özünde gösterişten ziyade "doymak" asıl meseledir. Türk beslenme sisteminde ekmek ve hamur işlerinin önemi büyüktür. Türk mutfağında yağlar geniş yer tutar. Sütten tereyağı, hayvansal kuyruk yağı ve zeytinyağı yemeklerde kullanılan temel yağlardır. Zeytinyağı özellikle Akdeniz ve Batı Anadolu'da sıkça kullanılmaktadır. Türkiye'nin coğrafi konumu gereği pek çok sebze yetişmektedir. Soğan hemen her yemekte ve salatada kullanılan bir sebzedir. Ayrıca, kendi kendine yetişen ot, sebze, mantarlar kırsal yörelerde geniş ölçüde kullanılan yemek malzemeleridir. Sebze yemeklerinde ve köftelerde bulgurun yeri önemlidir. Yemeklerde, çorbalarda yaş ve kuru nane tercih edilmektedir. Yemeklerde baharatlar geniş yer tutar. Sayı olarak az baharat kullanılsa da kırmızıbiber ve nane görünüş ve tatta değişiklik yapmaktadır. Tatlandırıcı olarak pekmez kullanılırken, yemeklerin tuzsuz pişmesi veya az tuzlu pişmesi söz konusu değildir. Sofralara yemekle birlikte garnitür veya sos gelmez; tüm bunlar yemek ile birlikte pişirilerek sunulur. Nitekim, geniş kapsamda Türk mutfağında kebab ve döner en tanınan et yemekleri olsa da Türk mutfağında yahni denen sulu et yemekleri de geniş yer almaktadır. Hayvansal bir ürün olan yoğurt bugün Türkiye

denildiğinde turistlere bir hatırlatıcı iken; yoğurt sofralarda sarımsakla veya sade olarak sunulmaktadır. Meyvelerin kurutulması ile elde edilen hoşaf ve şerbetler özel günlerde, merasimlerde kullanılan en önemli içeceklerdir. Meyve kuruları ile yemeklerin yapıldığı da görülmektedir (Aktaş ve Özdemir, 2009; Seyitoğlu ve Çalışkan, 2013; Heper, 2013; Güler, 2015).

Türk toplumunun cömertliğe ve misafirperverliğe ilişkin ayırt edici özellikleri mutfak kültürüne de yansımıştır. Ayrıca, Türk toplumunun sahip olduğu gelenekler-görenekler ve dini inançlar mutfak kültürünün şekillenmesinde de önemli unsurlar arasındadır. Bu açıdan, Türk mutfak kültürü inanç açısından bazı gıdaları yemeye izin verirken; bazılarını yasaklamaktadır. Türklerin İslam dinine geçmesi ile birlikte at eti ve kanı haram sayılmış bu nedenle Orta Asya'dan getirilen en önemli içecek Kıymız zaman içinde unutulmuştur (Kızıldemir, Öztürk ve Sarıışık, 2014: 195). Ayrıca yenmesi dinen yasak olan hayvanlarda Türk mutfağında hiç yer almamıştır. Bununla birlikte, Ramazan ayında Türk mutfağının en güzel sofraları kurulmaktadır.

Bulgurun Yapısı ve Türk Mutfağında Kullanımı

Arapça "burğul" sözcüğünden gelen bulgur, Farsçada "pligouri" olarak kullanılmış ve Eski Yunancaya geçmiştir. Eski Yunancada diğer dillerin aksine vurma, ezme anlamına gelen "plege" kökünden üretilen bu isim, zamanla "pulgur", "pilgur" ve "bulgur" halini almıştır (Kenar, 2016: 15). Orta Asya'dan gelen Türk toplumunda tahıllar sofraların vazgeçilmezidir. Tahılların başında ise arpa ve buğday gelmektedir. Buğdayın usulüne göre kaynatılması, kurutulması ve kabuğunun soyulmasından sonra kırılıp inceltmesi ile elde edilen bulgur, yarma, ırmık ve un Türk mutfak kültürünün vazgeçilmez ana besin maddeleri arasındadır. Bu kapsamda, bulgurun konar-göçer Türk toplumu tarafından diğer besin maddelerine göre tercih edilmesinde birçok neden vardır. Bulgurun Türk kavimlerinde beslenme açısından çok fazla tercih edilmesinin nedenleri arasında hiç şüphesiz bozulmayan dayanıklı bir besin olması gösterilmektedir (Gürsoy, 2004). Ayrıca, bulgur, Türk toplumuna sağlık açısından da fayda sağlamıştır. İlk dönemlerden itibaren bulgurun üretim aşamasında ön pişirme uygulanması ile içeriğindeki nişastanın jelatinize olması, kurutma işlemi sonrası sert yapısının (Şeren-Karakuş, Küçükkömürler ve Ekmen, 2008: 1180) hem kolaylıkla pişirilmesi ve sindirilmesi fazla tüketilmesine neden olmuştur. Tablo 1'de bazı gıda maddeleri ve bulgurun taşıdığı besin öğeleri belirtilmektedir:

Tablo 1. 100 gr Bulgur, Pirinç, Makarna ve Kepekli Bulgur için Besin Değerleri

Besin Öğeleri (100 g Pişmemiş)	Bulgur	Pirinç	Makarna	Kepekli Bulgur
Enerji (kcal)	338	329	338	320
Karbonhidrat	70,2	74,0	71,4	60,8
Protein (g)	12,2	6,7	10,0	13,0
Yağ (g)	0,86	0,70	1,40	2,30
Posa (lif g)	8,2	3,0	5,2	13,3
Potasyum (mg)	328,5	96,7	192,6	353,7
Kalsiyum (mg)	14,8	3,7	12,2	18,7
Fosfor (mg)	226	99	121	224
Demir (mg)	1,30	0,60	1,60	2,67
B1 Vitamini (mg)	0,31	0,10	0,30	0,30
B2 Vitamini (mg)	0,07	0,02	0,04	0,08
Niasin (mg)	4,1	2,3	3,9	4,5
Kolesterol (mg)	0	0	0	0
Gl Değeri	48	98	60	60

Kaynak: Kenar, 2016: 55.

Türk mutfağında birçok yemeğin ana maddesi olan bulgur; çorbalarda, yemeklerde, böreklerde ve pilavlarda kullanılır. Türk mutfak kültüründe ana gıda maddesi olan bulgurun karşılığı Çin'de pirinç,

Batılı ülkelerde patates ve mısır gibi bol nişastalı, besleyici gıda maddeleridir (Arıkdal, 2009: 20). Bulgur sağlık açısından düşük glisemik indeksi, iyi bir folik asit ve B vitamini kaynağı olması sebebiyle bazı tahıllara göre üstünlük göstermektedir (Kenar, 2016).

Bulgur türevleri ile değil, aynı zamanda sürekli ikamesi olarak düşünülen pirinç ile Tablo 1’de kıyaslanabilmektedir. İnsanların ihtiyacı olan en önemli bileşen olan protein bulgurda pirince göre daha fazla bulunmaktadır. Ayrıca bulgur, pirinç ve makarnaya göre posa ve B vitamini bakımından daha zengindir. Öte yandan glisemik indeks açısından değerlendirildiğinde ise bulgur; pirinç, makarna ve kepekli bulgura göre daha düşüktür ve dengeli beslenme konusunda tercih edilmesi gereken besindir. Türkiye’de kişi başı yıllık bulgur tüketimi yaklaşık 12 kg olarak belirtilmektedir. Bu oran pirinç için 7kg; makarna içinse 6 kg olarak gösterilmektedir (Kenar, 2016: 41).

Toplumların kültürlerinin bir parçası olan mutfak kültürü sadece karın doyurmak değil, aynı zamanda düğünlerin, ölümlerin ve bunun gibi birçok merasimlerin ve toplumsal davranışın, örf ve adetlerin vazgeçilmez öğeleri arasındadır (Sağır, 2012: 2676). Bu bağlamda buğday ve bulgurdan elde edilen ürünler Türk mutfak kültürünün bir yansıması olarak düğün, bayram ve özel günlerde çorba, yemek, börek veya ekmek olarak farklı şekillerde sofralarda yer almıştır. Buradan yola çıkarak Tablo 2’de Türk mutfak kültüründe içeriğinde bulgur olan yemeklere örnekler verilmektedir:

Tablo 2. Türk Mutfak Kültüründe İçeriğinde Bulgur Olan Yemeklere Örnekler

Çorbalar	Salatalar	Sebze Yemekleri	Balık Yemekleri	Köfteler ve Kebaplar	Dolmalar	Pilavlar	Tatlılar
Ayran Çorbası	Batırık	Bulgur Aşı	Balıklı Bulgur Pilaki	Analı Kızlı	Ayva Dolması	Ana Kız Pilavı	Düğülü Haşhaş Tatlısı
Bulgur Çorbası	Kısır	Bulgurlu Fasulye	Bulgurlu Sazan	Bulgurlu Köfte-Çiğ Köfte	Biber Dolması	Tel Şehriyeli Pilav	Aşure
Bulgurlu Soğuk Çorba	Pancar Yemeği	Bulgurlu Patates	Hamsi Pilavı	Çiğer Taplaması	Domates Dolması	Alaca Pilavı	Kesme Bulamacı
Bulgurlu Yaz Çorbası	Patlıcan Salatası	Fasulye Kavurması	Palamut Bulgur Pilaki	Hindili Bulgur Köftesi	Efelek Dolması	Baklalı Bulgur Pilavı	Mısır Usulü Bulgurlu Tatlı
Ezogelin Çorbası	Sebzeli Tarator	Ispanak Kavurması	Balıklı İçli Köfte	Fellah Köfte	Katıklı Dolma	Bulgur Pilavı veya Mantısı	Kırma
Düğürçük Çorbası	Sebzeli Bulgur Salatası	Kabak Kavurması		İçli Köfte	Küllah Dolması	Börülceli Bulgur Pilavı	Bulgur Helvası
Kurşun Aşı	Bulgurlu Bahar Salatası	Lahana Kapuska		Kadınbudu Köfte	Lahana Sarması	Domatesli Bulgur Pilavı	
Mercimekli Bulgur Çorbası	Buğday Salatası	Maydanoz Yemeği		Patates Köftesi	Lor Dolması	Ebegümeçli Bulgur Pilavı	
Toyga Çorbası	Rokalı Başbaş Salatası	Semizotu Yemeği		Sini Köfte	Patlıcan Dolması	Erikli Bulgur Pilavı	

Kaynak: (Yenici, 1997: 61; Çıkla, 1998: 125; Işık, 2003: 4; Gürsoy, 2005; Şeren-Karakuş vd., 2008: 1189; Halıcı, 2009; Kenar, 2016).

Bu doğrultuda, çalışmanın ilerleyen bölümünde bulgur ile yapılan Türk mutfağında unutulmaya yüz tutan veya kısmen unutilan yemeklere ilişkin reçetelere yer verilecektir.

Bulgurun Türk Mutfağında Kullanımına İlişkin Örnekler

Türk mutfağının temel yapı taşlarından biri olan Bulgurun günümüzde yiyecek-içecek işletmelerinin menülerinde pek yer almadığı ve unutulmaya başlayan birçok bulgur içerikli yemeğin olması nedeniyle kullanılanlara alternatif olarak bulgur içerikli yemek reçetelerine yer verilmiştir:

Bulgur Ekmeği

Malzemeler (4 Kişilik)

Miktar	Ölçek	İçindekiler
1	Paket	Kuru Maya
1/3	Su Bardağı	Köftelik Bulgur
2	Su Bardağı	Ilık Su
1	Çay Kaşığı	Toz Şeker
1	Su Bardağı	Ekmek Unu
1	Yemek Kaşığı	Ekmek Unu (Bezelerin Yapışmasını Önlemek İçin)
¼	Su Bardağı	Tam Tahıllı Un
1	Çay Kaşığı	Tuz

Hazırlanışı

1. Derin bir kaptaki ılık suyun içine önce kuru maya, sonra toz şeker eklenir.
2. Karışım köpürene kadar beklenir.
3. Mutfak robotunda tam tahıllı un, bulgur, ekmek unu, tuz ve mayalı karışım karıştırılır.
4. Bir yemek kaşığı ekmeklik un zemine dökülür ve üzerine hamur koyularak yoğrulur.
5. Yoğrulan hamur dört eşit parça ayrılır.
6. Yağlı kâğıt serilmiş fırın tepsisine şekil verilerek bezeler aralıklarla yerleştirilir ve bezelerin üzerine nemli bir bez serilir.
7. Yaklaşık bir saat bezelerin kabarması beklenir.
8. Daha önce ısıtılmış fırında 180°C’de yaklaşık 40-45 dakika kadar pişirilir (Kenar 2016).

Ekmek, insanlık tarihi ile yakından ilişkili bir gıda maddesidir. Yapılan kazılarda ekmek fırınına ilişkin kalıntılar M.Ö. 4000 yılına aittir. Eski Türk Devletleri’nden Hunların yemek alışkanlıklarında buğday ile yoğrulmuş yağlı hamurlu ürünlerin olduğu belgelenmiştir. Ayrıca Evliya Çelebi’nin yazdığı Seyahatname’de bayatlamayan ekmek mayalarına ilişkin “tam üç ay bayatlamadan kalabilen ekmekler var ve bunlar develer aracılığıyla İran sarayına götürülüyor” şeklinde bilgiler yer almaktadır (Heper, 2013). Bununla birlikte, toplumların mutfak kültüründe ekmeğin ayrı bir yeri vardır. Eski Mısırda buğday ile ekmek doğumdan ölüme kadar her hadisede bulunan ve duvarlarda resmedilen en büyük nimet olarak gösterilmektedir (Kalkışım, Özdemir ve Bayram, 2012: 4-5). Ekmek, Türk mutfak kültüründe de ayrı bir yere sahiptir. Her yörenin kendi coğrafyasının bahsettiği ürünlerle hazırladığı bir ekmek reçetesi vardır. Bu konuda nohutlu, patatesli, ekşi mayalı ekmek gibi örnekler verilebilir. Buğday ekmeği diğer ekmeklere göre hem sindirilmesi açısından hem de bozulmadan saklanabilmesi ile tercih edilmesi gereken bir ekmek çeşididir.

Bulgur Aşı Çorbası**Malzemeler (4 Kişilik)**

Miktar	Ölçek	İçindekiler
2	Adet	Kuru Soğan (Doğranmış)
250	Gram	Kıyma (İsteğe Bağlı)
1	Yemek Kaşığı	Tereyağı
1	Yemek Kaşığı	Biber Salçası
1	Su Bardağı	Bulgur
6	Su Bardağı	Et Suyu
1	Su Bardağı	Nohut (Haşlanmış)
1	Çay Kaşığı	Tuz
1	Çay Kaşığı	Karabiber

Hazırlanışı

1. Derin bir tavada eritilen tereyağının içinde soğanlar pembeleşene kadar kavrulur.
2. Ardından soğana biber salçası ve kıyma eklenir.
3. Kıyma sotelendikten sonra nohut, bulgur tencerede harman edilir.
4. En son karışıma et suyu ilave edilir.
5. Kaynamaya başladığında tuz, karabiber ve isteğe bağlı olarak farklı baharatlar eklenir.
6. Üzerine ince doğranmış nane ile süsleyerek servis yapılır (Kenar 2016).

Genel olarak, Türk mutfak kültüründe çorbanın yeri farklıdır. Bazı kültürlerde iştah açıcı ve ana yemek olarak tüketilen çorba, Türk mutfak kültüründe her öğünde yer alabilen bir yemek çeşididir. Yaşanılan coğrafyanın bahsettikleri ile mutfak kültürünü oluşturan Türk toplumu çorbalarında bulguru da kullanmıştır. Bulgur çorbası, Aydın, Bolu, Karaman, Kayseri, Kütahya, Muğla, Sinop ve Sivas gibi illerin yöresel mutfaklarında yer alan bir çorbadır (Güldemir, Haklı ve Işık, 2018: 58). Bulgur çorbası bölgesel olarak farklılaşmakla birlikte genel kabul gören reçete de bulgur ve nohut yer almaktadır.

Saç Oruğu**Malzemeler (6 Kişilik)**

Miktar	Ölçek	İçindekiler
½	Kilogram	Köftelik Bulgur
1	Kilogram	Yağsız Et
1	Adet	Soğan (Doğranmış)
1	Yemek Kaşığı	Pul Biber
1	Yemek Kaşığı	Biber Salçası
2	Çay Kaşığı	Tuz
1	Çay Kaşığı	Kimyon
2	Yemek Kaşığı	Un
2	Su Bardağı	Sıvıyağ
İç Harcı İçin		
Miktar	Ölçek	İçindekiler
300	Gram	Kuzu Kuyruk Yağı
1	Çay Kaşığı	Tuz
½	Bağ	Maydanoz (Doğranmış)
1	Çay Kaşığı	Karabiber
200	Gram	Ceviz İçi (Dövülmüş)

Hazırlanışı

1. Derin bir kaptaki sıcak su ile bulgur beklemeye alınır.
2. İçi için; kuyruk yağı ve yağsız etin bir kısmı et tokacı yardımıyla dövülür.
3. Dövülmüş et ve kuyruk yağı harcının içerisine maydanoz, ceviz içi, karabiber ve tuz ilave edilerek yoğrulur.
4. Dinlenmiş bulgura soğan, biber salçası, pul biber, un, tuz ve kimyon eklenerek karıştırılır.
5. Yağsız etin kalan kısmı da et tokacı ile dövülür ve bulgur karışımına eklenir.
6. Hazırlanan bulgurlu karışımdan ceviz büyüklüğünde parçalar alınarak bir tülbent serilmiş sert zeminde yuvarlak form vererek açılır.
7. Hazırlanan kuyruk yağı iç, açılmış olan bulgurlu hamurun üzerine yayılır ve diğer parça ile üzeri kapatılır.
8. Hazırlanan yayvan içli köfteler yağlanmış bir tavada veya saç üzerinde kızartılır ve sıcak olarak servis edilir (Özdemir ve Güngör 2016: 196).

Saç Oruğu, medeniyet çeşitliliği ile göze çarpan Hatay mutfağına ait bir üründür. Birbirine geçmiş kültürlerin harmanlanması ile oluşan Hatay mutfağı, kültür etkileşimini yansıtan nadide yemekleri içermektedir ve bunlardan biri Saç Oruğu'dur. Saç Oruğu İçli Köfte'ye benzetilmektedir. Ancak İçli Köfte'den farklı olarak Saç Oruğu'nun bulgurlu harcında da et vardır.

Topalak Köfte

Malzemeler (6 Kişilik)

Miktar	Ölçek	İçindekiler
1	Kilogram	Köftelik Bulgur
½	Litre	Su (Sıcak)
4	Yemek Kaşığı	Un
1	Adet	Yumurta
1	Adet	Soğan
1	Tatlı Kaşığı	Tuz
Servis Etmek İçin		
200	Gram	Yoğurt
1	Diş	Sarımsak
1	Yemek Kaşığı	Tereyağı
1	Yemek Kaşığı	Domates Salçası
1	Yemek Kaşığı	Biber Salçası
1	Tatlı Kaşığı	Pul Biber
1	Çay Kaşığı	Karabiber
1	Tatlı Kaşığı	Tuz

Hazırlanışı

1. Derin bir kaptaki bulgur sıcak su ile ıslatılır ve yumuşaması için bekletilir.
2. Dinlenmiş ve yumuşamış bulgurun içine yumurta, un, tuz eklenir ve yoğrulur.
3. Karışım kendini tutana kadar yoğrulmaya devam edilir.
4. Hamur haline gelen bulgurlu harçtan küçük parçalar alınarak yuvarlak toplar oluşturulur.
5. Köfteler kaynamakta olan suda haşlanır ve piştikten sonra sudan süzülerek ılımaya bırakılır.
6. Sarımsaklı yoğurt hazırlanır.
7. Eritilen tereyağında soğan pembeleşene kadar kavrulur.
8. Domates ve biber salçası, baharatlar soğana ilave edilerek sos elde edilir.
9. Köfteler sarımsaklı yoğurt ve salçalı sos ile süslenir ve sıcak olarak servis edilir (Kırşehir İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2018).

Bulgurun her hali yemeklerde kullanılmıştır. Bunlardan biri de Topalak Köfte' dir. Ana yemek olabileceği gibi ara sıcak olarak da tüketilebilmektedir. Topalak Köfte'nin sarımsaklı yoğurt ve salçalı sos ile servis edilmesi; Sarımsaklı Köfte ve Fellah Köfte gibi benzerleri ile farklılığını ortaya koymaktadır. Buğdayın çok kullanıldığı ve çoğu ailenin geçim kaynağı olduğu Orta Anadolu'da sıkça tercih edilen bir yemek konumundayken; günümüz hızlı tüketim toplumunda zahmetli bir yemek olması nedeniyle unutulmaya veya çok tercih edilmemeye başlamıştır.

Besmeç

Malzemeler (4 Kişilik)

Miktar	Ölçek	İçindekiler
300	Gram	Orta Yağlı Kıyma
1	Su Bardağı	Köftelik Bulgur
2	Adet	Soğan (Doğranmış)
1	Tatlı Kaşığı	Pul Biber
1	Çay Kaşığı	Karabiber
1	Çay Kaşığı	Tuz
1	Çay Kaşığı	Köfte Baharı
1	Tutam	Maydanoz

Hazırlanışı

1. Derin bir kapta kuru soğan, ince bulgur, kıyma, baharatlar ve tuz karıştırılır.
2. Karışım bulgur yumuşayana kadar yoğurulur ve içine en son maydanoz eklenir.
3. Karışımdan ceviz büyüklüğünde parçalar alınarak top haline getirilir.
4. Avuç içi ara ara su ile ıslatılarak top parçalar köfte şekline getirilir.
5. Az yağlı yapışmaz bir tavada köfteler ateşte veya közde pişirilir.

Türk toplumlarının birçoğunda mutfak sözlüğünde Besmeç kelimesi kullanılmaktadır. Besmeç, "bulgurdan yapılmış yassı köfte" olarak ifade edilebilmektedir (Atabay, 2012). Besmeç, Çiğ Köfte ile benzetilmektedir. Ancak Çiğ Köfteden farklı olarak Besmeç, çiğ tüketilmek yerine yumuşamış ve şişmiş olan bulgur ve kıymanın ısı ile işleme tabi tutulması ile yapılmaktadır. Böylece Besmeç, daha gevrek ve farklı bir lezzet kazanmıştır. Günümüzde de Çiğ Köftele yapılan eleştirilere yönelik bir çözüm olarak Besmeç'in yaygınlaştırılması yerinde olacaktır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Toplumların taşıdıkları maddi ve manevi değerlerin bütünü oluşturulan kültür, toplumları birbirlerinden ayıran önemli bir unsurdur. Kültür, aynı zamanda toplumların kendilerine has yeme-içme alışkanlıklarını, başka bir ifade ile "mutfak kültürünü" de etkilemektedir. Mutfak kültürü, sadece karın doyurma faaliyeti değil; aynı zamanda toplumların tüm geçmişini, örf ve adetlerini, alışkanlıklarını yansıtan özel bir yapıdır. Bu doğrultuda, kökleri Orta Asya'ya kadar dayanan ve en eski topluluklardan biri olarak kabul edilen Türk toplumunun mutfak kültürü hem her karşılaştıkları toplumlarla etkileşimlerle hem de coğrafi değişiklikler sonucu doğanın verdiği zenginlikleri kullanarak günümüz Türk mutfak kültürünü oluşturmuştur. Bugün köklü Türk mutfağı, dünyanın en büyük mutfakları arasında sayılmaktadır ve bunu kültüründeki zenginliğe borçludur. Geçmişten günümüze Türk mutfak kültüründe yemeklerin hammaddesi olarak değişmeyen en önemli gıda buğdaydır. Buğdayın öğütülmesi ile elde edilen bulgur, yarma, irmik ve un her daim Türk toplumunun sofrasında farklı şekillerde yer almıştır. Günümüzde pirinç ve makarna bulgurun yerini almaya çalışmasına rağmen, posa ve vitamin, mineral zenginliği ile bulgur sağlıklı yaşam için tüketilebilecek en iyi tahıllardan biridir. Bu açıdan bulgur, zengin fakir demeden birçok sofrada bulunduğu gibi geleneksel

yemeklerin yapımında kullanılarak Türk mutfak kültüründe ön planda yer almıştır. Dolayısıyla, bulgur Türk toplumu için kültürel, tarihi, ekonomik ve toplumsal bir değerdir ve her zaman disiplinlerarası bir çalışma konusu olabilecek konumdadır. Ayrıca Türk mutfağının dünyada bilinen en köklü mutfaklardan biri olduğu birçok araştırmacı tarafından belirtilmektedir. Bugün Meksika mutfağı 2010 yılı itibari ile Unesco somut olmayan kültürel miras unvanı kazanmıştır. Nitekim Türk mutfağının korunmasına ve sürdürülebilir olmasına ilişkin olarak bir uygulama ve süreç yönetimi yoktur. Ayrıca Türk mutfağı içerisinde kullanılan bulgur içeren yemeklerin birçoğu gelişigüzel hazırlanmakta ve bu kapsamda özünü kaybetmektedir. Bunun önüne geçebilmek için bulgur içeren yemeklerin aslına uygun ve geleneksel yönü üzerine vurgu yapılarak hazırlanması gerekmektedir.

Bu çalışma, Türk mutfak kültüründe bulgurun yerine ve önemine, aynı zamanda içeriğinde bulgur kullanılan unutulmaya yüz tutmuş veya pek bilinmeyen yemeklere ilişkin kuramsal bir çerçeve sunmuştur. Bu anlamda ileriki çalışmalarda Türk mutfağında bulgur, arpa, çavdar gibi tahılların kullanımına ilişkin karşılaştırmalı bir çalışma yürütülebilir. Ayrıca, Türk mutfak kültürüne ilişkin örnekler sunan turizm işletmelerinin menülerinde bulgurun kullanım düzeyinin araştırılması önerilebilir. Günümüzde globalleşmenin getirdiği tehlikelerden biri olan akımlar ve toplumsal kültürlerin daralması köklü bir geçmişe sahip olan Türk mutfak kültürünü de etkilemektedir. Bu amaçla, uygulamacılara yönelik verilebilecek en önemli önerilerden biri, yiyecek-içecek işletmelerinin menülerinde Türk mutfak kültürünü yansıtan bulgurlu yemeklerin yer alması ve tüketilmesidir. Ayrıca Türk mutfağının korunması ve sürdürülebilir olmasında yiyecek-içecek işletmelerinde istihdam edilen şeflerin ve mutfak çalışanlarının bilinçlendirilmesi gerekmektedir. Şeflerin ve mutfak çalışanlarının bilinçlendirilmesi ile menülerde bulgur içeren yiyeceklerin artması sağlanabilir. Türk mutfak kültürünün yaşatılması ve gelecek nesillere aktarılabilmesi önemli bir diğer husustur. Bu konuya ilişkin olarak Türk mutfağında bulgur içeren yiyeceklerin kullanımı ile ilgili eğitimler verilerek Türk Mutfağının korunması ve sürdürülebilirliği sağlanabilecektir. Bir diğer öneri ise, beslenmenin sadece karın doyurmak olmadığı, yediğimiz yiyeceklerin lezzet algısının önemli olduğu, öncelikle beynimizin bu noktada tatmin edilmesinin gerekliliğidir. Bu nedenle tüketiciler görsel ve yazılı basında kamu spotları kullanılarak bulgurun sağlıklı beslenmeye ilişkin katkılarının açıklanması ve bu konuda konusunda bilgilendirilmesidir.

KAYNAKÇA

- Aktaş, A. ve Özdemir, B. (2009). Kültürel Bir Değer Olarak Unutulmaya Yüz Tutmuş Geleneksel Hatay Yemekleri ve Bu Kültürel Değerin Korunması Önerileri *Otel İşletmelerinde Mutfak Yönetimi*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Arıkdal, N. (2009). *Dünden Bugüne Yaşayan Büyük Türk Mutfağı*. İstanbul: Doğan Kitap.
- Arlı, M. (1982). Türk Mutfağına Genel Bir Bakış. *Türk Mutfağı, Sempozyumu Bildiriler Kitabı*. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- Atabay, S., (2012). *Keçi Kalesi'nin Bağrında Bir Türkmən Oymağı*. Ankara: SFN Yayıncılık.
- Baysal, A. (1993). *Beslenme Kültürümüz*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Beşirli, H. (2016). Yabancı Seyyahların Gözünden Farklı Yüzyıllarda Türk Yemek Kültürü, *Türklük Bilimi Araştırmaları (TÜBAR)*, Güz: 11-31.
- Bilgin, A. (2010). Osmanlı Döneminde İstanbul Mutfak Kültürü, *Akademik Araştırmalar Dergisi*, 47-48: 229-245.
- Ceyhun Sezgin, A. ve Durmaz, P. (2019). Osmanlı Mutfak Kültüründe Şerbetlerin Yeri ve Tüketimi, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 7(2): 1499-1518.
- Çakıcı, A. C. ve Eser, S. (2016). Yabancı Mutfak Şefleri Gözüyle Türk Mutfağına İlişkin Bir Değerlendirme, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4 Özel Sayı (1): 215-227.

- Çıkla, F. (1998). *Çukurova Yemekleri*. İstanbul: İnkılap Yayınları.
- Girgin, K., Oflaz, M. ve Karaman, N. (2017). Türk Cumhuriyetlerinden Gelen Öğrencilerin Türk Mutfağı Hakkındaki Görüşlerinin Belirlenmesi, *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(5): 97-111.
- Güldemir, O., Haklı, G. ve Işık, N., (2018). Türk Mutfağında Kahvaltıda Tüketilen Çorbalar ve İllere Göre Dağılımı, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 39: 56-66.
- Güldemir, O. (2014). Orta Asya'dan Cumhuriyet Dönemine Türk Mutfağındaki Yemeklerin Değişimi: Yazılı Kaynaklar Üzerinden Bir Değerlendirme, *VII. Lisansüstü Turizm Öğrencileri Araştırma Kongresi*, Kuşadası 4-5 Nisan 2014. Aydın. ss. 346-358.
- Güler, S. (2015). Türk Mutfağı ve Geleceğine İlişkin Değerlendirmeler, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3/4: 33-44.
- Güler, S. (2010). Türk Mutfak Kültürü ve Yeme-İçme Alışkanlıkları, *Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26: 24-30.
- Gürsoy, D. (2005). *Kuzeyden Güneye Doğudan Batıya Yöresel Mutfağımız*. İstanbul: Oğlak Yayıncılık.
- Gürsoy, D. (2004). *Tarihin Süzgecinde Mutfak Kültürümüz*. İstanbul: Oğlak Yayıncılık.
- Halıcı, N. (2013). *Açıklamalı Yemek ve Mutfak Terimleri Sözlüğü*. İstanbul: Oğlak Yayıncılık.
- Halıcı, N. (2009). *Türk Mutfağı*. İstanbul: Oğlak Yayıncılık.
- Heper, F. Ö. (2013). Türk Mutfağı, (Editör) Saruışık, M.: *Uluslararası Gastronomi içinde (s. 53-84)* Ankara: Detay Yayıncılık.
- Işık, N. (2003). *Bulgur Yemekleri*. İstanbul: Aysu Ofset Duru Bulgur Yayınları.
- Kalkışım, Ö., Özdemir, M. ve Bayram, O. (2012). *Ekmek Yapım Teknolojisi*. Ankara: SAGE Yayıncılık.
- Kenar, S. (2016). *Tarihinden Tarifine Bulgur*. İstanbul: Doğan Kitap.
- Kırşehir İl Kültür ve Turizm İl Müdürlüğü, 2018. <http://www.kirsehirkulturturizm.gov.tr/TR-64772/ne-yenir.html> adresinden 25.05.2019 tarihinde erişilmiştir.
- Kızıldemir, Ö., Öztürk, E. ve Saruışık, M. (2014). Türk Mutfak Kültürünün Tarihsel Gelişiminde Yaşanan Değişimler, *AİBÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(3): 191-210.
- Özdemir, F. ve Güngör, B. (2016). Kültürel Bir Değer Olarak Unutulmaya Yüz Tutmuş Geleneksel Hatay Yemekleri ve Bu Kültürel Değerin Korunması Önerileri, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4 Özel Sayı (1): 190-199.
- Sağır, A. (2012). Bir Yemek Sosyolojisi Denemesi Örneği Olarak Tokat Mutfağı, *International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, 7(4): 2675-2695.
- Samancı, Ö. (2016). Yemekler: Genel Özellikler, Pişirme Teknikleri ve Uygulamalar, (Editörler) Bilgin, A ve Öncel, S.: *Osmanlı Mutfağı içinde (ss. 86-88)* Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Basımevi.
- Seyitoğlu, F. ve Çalışkan, O. (2013). Turizm Literatüründe Türk Mutfağı Üzerine Yapılan Araştırmaların Değerlendirilmesi, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2(4): 23-35.
- Şar, S. (2013). Tarihi Süreç İçerisinde Türk Mutfak Kültürüne Kısa Bir Bakış, *Lokman Hekim Journal 2013, VIII. Lokman Hekim Günleri 22- 25 May 2013, Poster Session*, <https://dergipark.org.tr/download/article-file/758651> adresinden 25.05.2019 tarihinde erişilmiştir.
- Şeren-Karakuş, S., Küçükkömürler, S. ve Ekmen, Z. (2008). Türk Kültüründe Bulgur, 38. *ICANAS-Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi*, 10-15 Eylül 2008. Ankara. ss. 1179-1190.
- Tez, Z. (2015). *Lezzetin Tarihi*. İstanbul: Hayykitap.
- Ünver, S. (1952). *Fatih Devri Yemekleri*. İstanbul Üniversitesi Tıp Tarihi Enstitüsü, İstanbul.

Yenici, G. (1997). *Geçmişten Günümüze Yöresel Türk Mutfağı*. İstanbul: Yenici Kitabevi.

Yerasimos, M. (2014). *Osmanlı Mutfağı, 500 Yıllık Osmanlı Yemek Kültürü*. İstanbul: Boyut Yayıncılık.