



Halk Gastro- nomisi

Editörler:

Mehmet AÇA - Ömür CEYLAN - Sezen GÜNGÖR



HALK GASTRONOMİSİ

Halk Gastronomisi

Motif Vakfı Yayınları
Sıra No: 22

Editörler
Mehmet AÇA - Ömür CEYLAN - Sezen GÜNGÖR

Kapak Tasarımı
Hüseyin Özkan

Sayfa Tasarımı
Hüseyin Özkan

ISBN: 978-975-9049-35-5
Aralık 2022

Motif Vakfı Adres:
Derviş Ali Mah. Kariye Yağhane Sk. No:5
Edirnekapı - Fatih - İSTANBUL
Tel: 0 212 531 61 68
Faks: 0 212 635 52 43
Web: www.motifvakfi.com.tr
E-mail: motif@motifvakfi.com.tr

HALK GASTRONOMİSİ

Editörler

Mehmet AÇA - Ömür CEYLAN - Sezen GÜNGÖR



İçindekiler

SUNUŞ	11
Prof. Dr. Ömür CEYLAN	
OSMANLI METİNLERDE YEME-İÇME KÜLTÜRÜ	15
TARİHSEL TIP YAZMALARINDA DENİZ MAHSULLERİ.....	17
Prof. Dr. Şaban DOĞAN	
MURÂD-NÂME'DE YEME-İÇME, MİSAFİRLİK ADAP VE ERKÂNI.....	41
Prof. Dr. Aysun SUNGURHAN	
ÂB-I HAYÂT KAVRAMININ BİR LEZZET BELİRLEYİCİSİ OLARAK KULLANILMASI ÜZERİNE	57
Doç. Dr. Aslıhan DİNÇER	
HALKBİLİMSEL METAETİK KURAM İLE EVLİYA ÇELEBİ SEYAHATNAMESİNDE ERGONOMİK GASTRONOMİ	67
Dr. Sacide ÇOBANOĞLU	
OSMANLI MUTFAĞININ ŞİİRDEKİ İZLERİ: KUŞLAR.....	81
Arş. Gör. Ekim Ortaç ULUDÜZ	
LALE DEVRİ DİVANLARINDA HELVA SOHBETLERİ.....	93
Duygu DİKİCİ	
TÜRK DÜNYASINDA YEME-İÇME KÜLTÜRÜ	103
SURİYE TÜRKMEN TÜRKÇESİ AĞIZLARINDA EKMEK/ ÇÖREK DENK ÇİFTİ VE BUNUN BİR DİL ÖLÇÜTÜ OLARAK GÖRÜNÜMÜ	105
Prof. Dr. Hülya ARSLAN - EROL - Atanur ÖZDEMİR	

TÜRKMEN YEMEKLERİ MIKLA (MIHLA-MÜLÜKÜ) VE ÇİLLİ (ÇİRLİ) HAKKINDA.....	125
Öğr. Gör. Dr. Ebru BİRKAN AKHAN	
UYGUR MUTFAK KÜLTÜRÜNDE ŞİFA AMACIYLA YAPILAN YEMEKLER.....	133
Arş. Gör. Kamile SERBEST	
UYGUR HALK MUTFAĞINDA TÖREN YEMEKLERİ	143
Dr. Öğr. Üyesi Tuğba GÖNEL SÖNMEZ	
DELİORMAN (BULGARİSTAN) TÜRK KÜLTÜRÜNÜN TARİHSEL SÜREÇTE İÇİNDEN GEÇTİĞİ POLİTİK, EKONOMİK, SOSYO-KÜLTÜREL SÜREÇLER VE GÖÇMENLİK DENEYİMİ BAĞLAMINDA Y EMEK KÜLTÜRÜ	161
Doç. Dr. Zehra KADERLİ	
KIBRIS'TA "MACUN" KÜLTÜRÜ.....	179
Dr.Öğretim Üyesi Zekiye ÇAĞIMLAR	
TÜRK DÜNYASI MASALLARINDA OLAĞANÜSTÜ OLUMSUZ TİPLERDE YEME-İÇME.....	197
Öğr. Gör. Mehtap MÜÇÜK	
TÜRK DÜNYASI DESTANLARINDAKİ GEÇİŞ DÖNEMİ UYGULAMALARINDA YEME-İÇME KÜLTÜRÜ....	207
Öğr. Gör. Dr. Özlem ÖZDEMİR	
PSİKOMOTOR ÖNERMELERE DAYALI ETNO-GASTROPEDAGOJİ ÖĞRETİMİNDE TÜRKMENSAHRA MASALLARININ KURUMSAL BAĞLAMI	223
Recep KOÇAK	
ANADOLU'DA YEME-İÇME KÜLTÜRÜ	235
COĞRAFYA VE BESLENME KÜLTÜRÜ İLİŞKİSİ: TÜRK MUTFAĞI ÜZERİNE BİR OKUMA DENEMESİ....	237
Prof. Dr. Mehmet EROL	
TARIM TOPLUMLARINDA İŞGÜCÜ VE BESLENME TUTUMU İLİŞKİSİNDEKİ DEĞİŞİM: KONYA İLİ KARATAY İLÇESİ SÜRÜÇ KÖYÜ/ MAHALLESİ ÖRNEĞİ.....	251
Prof. Dr. Mehmet AÇA	
ETNİK KÖKENLERİN MUTFAK KÜLTÜRÜNE ETKİLERİ ARTVİN ÖRNEĞİ	261
Ayşe ÇELİK KAN	
GÖKÇEADA MUTFAĞI'NIN KARBON AYAK İZİNİN BELİRLENMESİ.....	277
Rükiye ALBAYRAK - Dr. Öğr. Üyesi Ayşe SÜNNETÇİOĞLU	

GELENEKTEN KENT İMGESİNE KÜLTÜREL DÖNÜŞÜM: OSMANİYE BAYRAM KÖMBESİ.....	291
Ayşe UĞURELİ	
HATAY GASTRONOMİSİNDE SOSYOKÜLTÜREL AÇIDAN ZEYTİN VE ZEYTİNYAĞI	305
Prof. Dr. Bülent ARI - Öğr. Gör. Dr. Zehra ANAZ	
TOPLUMSAL CİNSİYET BAĞLAMINDA KAHVEHANELERDE YEME İÇME KÜLTÜRÜ: ANTAKYA ÖRNEĞİ	321
Cemil Murat KURU - Doç. Dr. Gönül REYHANOĞLU	
ŞANLIURFA GELENEKSEL MUTFAK KÜLTÜRÜ	349
E. Öğr. Gör. S. Sabri KÜRKÇÜOĞLU	
GÖÇLERLE OLUŞAN MUTFAK: GÖKÇEADA.....	373
Ceren AYCIBİN GİRGIN - Prof. Dr. Ferah ÖZKÖK - Doç. Dr. Serdar SÜNNETÇİOĞLU	
ADANA SOKAK LEZZETLERİNDEN BİR ÖRNEK: SAKATAT YEME KÜLTÜRÜ	401
Öğr. Gör. Dr. İsmail ŞENESEN	
YİYECEK-İÇECEK BAĞLAMINDA YOKSULLUĞUN ÇUKUROVA FOLKLORUNA YANSIMALARI	415
Dr. Halil İbrahim TOPALAK	
ISPARTA'NIN YEMEK KÜLTÜRÜ VE BİR DİLEK TUTMA RİTÜELİ ACELECİ BACI HELVASI.....	429
Fatma Koçer ERTÜRK - Prof. Dr. Halil Altay GÖDE	
HATAY'DA ZEYTİN VE ZEYTİN ÜRÜNLERİNİN MUTFAKTA KULLANIMI	441
Prof. Dr. Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER - Arş. Gör. Firuze CEYLAN - Bekir TEMİZKAN - Senanur KAYA	
BAKLAVA MÜZESİ: GAZİANTEP'TE BİR UYGULAMALI HALK BİLİMİ ÖRNEĞİ OLARAK	
MİLLET HAN BAKLAVA	457
Gökhan KARABUDAK	
İCAT EDİLEN GELENEK ÖRNEĞİ: BOLU ÇİKOLATASI VE BOLÇI.....	471
Metin İPEK	
TOPLUMSAL HAYAT VE YEME-İÇME KÜLTÜRÜ.....	481
TÜRK KÜLTÜRÜNDE YEMEK VE STATÜ	483
Prof. Dr. Mehmet ÇERİBAŞ - Songül ERMEÇLİ	
TÜRK KÜLTÜRÜNDE KUT AKTARMA YOLU OLARAK YİYECEKLER VE İÇECEKLER	501
Prof. Dr. Mehmet ÇERİBAŞ- Emine TAŞ	

GASTRONOMİ VE MİTOLOJİ.....	525
Dr. Öğr. Üyesi Osman ÇAVUŞ- Arş. Gör. Ayşen ERTAŞ	
GELENEKSEL BİR KUTLAMA: "ÇÖREK BAYRAMI"	541
Doç. Dr. Gülten KÜÇÜKBASMACI	
GEÇİŞ DÖNEMLERİNİN ORTAK TADI: İKİ DİN BİR KILIÇE.....	567
Doç. Dr. Hatice Kübra UYGUR	
TÜRK HALK KÜLTÜRÜNDEKİ YİYECEK VE YEMEK BEREKETİYLE İLGİLİ İNANIŞ VE UYGULAMALAR ÜZERİNE BİR İNCELEME.....	587
Dr. Öğr. Üyesi Hatice Aycan AYDOĞAN	
BİR TÖREN VE TOPLUMSALLAŞMA YEMEĞİ OLARAK TİRİT.....	605
Dr. Öğr. Üyesi Ömer KIRMIZI	
BİR PROTOKOL YEMEĞİ "AŞTA": DÜZCE ÖRNEĞİ.....	617
Dr. Öğr. Üyesi Özlem ŞAHİN	
İNANÇ VE YEME-İÇME KÜLTÜRÜ	627
FÜTÜVVETNAMELERİN TANIKLIĞINDA GEÇİŞ DÖNEMLERİNİN SİMGESEL YİYECEĞİ HELVA.....	629
Prof. Dr. Aynur KOÇAK - Doç. Dr. Meriç HARMANCI	
BEKTAŞİ SOFRASININ MADDİ VE MANEVİ BOYUTLARI	645
Ali Rıza ÖZDEMİR	
ANADOLUDAN BİR KÖŞE:DERSİM ALEVİLERİ YEMEK KÜLTÜRÜNDE NİYAZ	661
İlknur DEMİRBAĞ	
HALK HEKİMLİĞİ VE YEME-İÇME KÜLTÜRÜ	671
ZEYTİNİN HALK HEKİMLİĞİ UYGULAMALARINDA KULLANIM ALANLARI	673
Prof. Dr. Bülent ARI - Dr. Öğr. Üyesi Mustafa Burak TÜRKYILMAZ	
İNANÇ VE PRATİKLER BAĞLAMINDA MİTİK VE BÜYÜSEL BİR BESİN: TUZ	689
Doç. Dr. Ali Osman ABDURREZZAK	
SAĞALTMA OCAKLARININ TEDAVİ UYGULAMALARINDA PERHİZ.....	703
Doç. Dr. Recep TEK	

KAYITLARA YANSIYAN YEME-İÇME KÜLTÜRÜ	719
100 YIL ÖNCE 100 YIL SONRA: "BUĞDAY" VE TARİHİN TEKERRÜRÜ	721
Prof. Dr. Yasemin MUMCU	
EDEBİYAT VE YEME-İÇME KÜLTÜRÜ	729
YAŞAR KEMAL'İN "DAĞIN ÖTE YÜZÜ" ADLI ÜÇLEMESİNDEN HAREKETLE MEVSİMLİK GÖÇÜN GASTRONOMİK GÖRÜNÜMÜ	731
Prof. Dr. Aktan Müge ERCAN	
MANİLERDE YİYECEK SİMGEÇİLİĞİ	749
Dr. Öğr. Üyesi Emrah TUNÇ	
HATAY MASALLARINDA "YEME-İÇME KÜLTÜRÜ" ÜZERİNE BAZI TESPİTLER	771
Leyla Funda ARSLANTAŞ	
ÂŞIK ŞİİRLERİNDE YEMEK KÜLTÜRÜ	787
Yarem İFLAZOĞLU	
TANITIM, TURİZM VE YEME-İÇME KÜLTÜRÜ	799
SÜRDÜRÜLEBİLİR GASTRONOMİ VE TURİZM BAĞLAMINDA ADANA LEZZET FESTİVALİNE BİR BAKIŞ....	801
Prof. Dr. Refiye OKUŞLUK ŞENESEN	
GASTRODİPLOMASİ VE HATAY MUTFAĞI: YARATICI ŞEHİR HATAY'IN GASTRODİPLOMATİK İMKÂNLARI	819
Doç. Dr. Süleyman FİDAN - Doç. Dr. Sertan ALİBEKİROĞLU	
GASTRONOMİK KÜLTÜRÜN ŞEHRİN PAZARLANMASINA VE MARKALAŞMASINA ETKİSİ.....	837
Öğr. Gör. Dr. Kader EROL	
KORE MUTFAĞI TANITIMI ÜZERİNE BİR İNCELEMESİ	849
Hyunjoo Park	
GÜZEL SANATLAR VE YEME-İÇME KÜLTÜRÜ	865
MADIMAK TÜRKÜSÜ VE MADIMAK HALAYI	867
Öğr. Gör. Nilay YANALAK KARASU	
GASTRONOMİNİN GÖRSEL ŞÖLENİ: ÇİNI SANATINDA GIDA ÜRÜNLERİNİN UYGULANMASI	875
Öğr. Gör. Serap YILDIRIM GEREN	

[SUNUŞ

Kültür ve kültürün en zarif ifade biçimi olan sanat, ilkel çağlardan beri, insanlığın zamana karşı galip gelebildiği yegâne faaliyet alanıdır. İnsanoğlu, kendisini var eden moral değerleri adeta ab-ı hayat hükmündeki sanat sayesinde korur ve yaşatır. Köklü ve gelişmiş toplumlar, sanatın ve kültürün kaybettiği mevzilerin, kaybettikleri kendi istikballeri olduğunu bilir ve onları gündelik kaygılara feda etmemek için özel kaynaklar tahsis eder, özel kurumlar kurarlar.

30 yılı aşkın bir süredir halk kültürüne bilimsel yaklaşımlarla hizmet etmeye çalışan MOTİF Vakfı, bizzat Anadolu insanı tarafından kurulmuş o özel kurumlardan biridir. Ulusal ve Uluslararası sempozyumlar düzenleyen, bilimsel kitaplar; dergiler yayınlayan, halk oyunları ekibiyle dünya şampiyonlukları kazanan, halkbiliminin özgün ve seçkin örneklerini her yıl ödüllendiren ve tüm bunları siyasetten ve ticarettten uzak; tamamen gönüllülük esasıyla gerçekleştiren, TBMM üstün hizmet madalyalı MOTİF Vakfı, en güçlü desteği ise ülkemizin yetişmiş insan gücünden, akademisyenlerinden, üniversitelerinden almaktadır. Bu eser de MOTİF Vakfı, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi ve Antakya Belediyesi'nin işbirliğiyle hazırlanmıştır.

Kültürel değer seviyesine erişen her bilgi alanı gibi gastronomi de Türk kültür evreninde milletimizin hayata öz bakışıyla şekillenir. Son zamanlarda ülkemizde de popüler olan “mutfak sanatları” tabiri, aslında bir toplumsal yanılsamanın yansımasıdır. Zira yeme-içme kültürünü sanat payesine yükseltmiş Anadolu coğrafyasında bin yıldır yaşayan bir halkın çocuklarıyız. Bizler Orta Asya, Ortadoğu ve Akdeniz mutfaklarını Anadolu'nun verimli topraklarıyla mezcedip sanat seviyesine yükselteli bin yıl oldu ve ne yazık ki bunun belki de farkında olmayan yalnız biz kaldık. Hâlbuki küresel sermayelerin yer küredeki her yerde aynı köfteyi, aynı kahveyi, aynı salamura balığı satmakla övündüğü bir dünyada Fast Food nobranlığına karşı “Slow Food” hareketi başladı bile. İşte bu nedenlerle *Halk Gastronomisi* kitabının, geleceğe dair kaygı duyan tüm dünya insanları

için bir umut olacağına inanıyoruz. Osmanlı Metinlerinde Yeme-İçme Kültürü, Anadolu'da Yeme-İçme Kültürü, Toplumsal Hayat ve Yeme-İçme Kültürü, Türk Dünyasında Yeme-İçme Kültürü, İnanç ve Yeme-İçme Kültürü, Halk Hekimliği ve Yeme-İçme Kültürü, Kayıtlara Yansıyan Yeme-İçme Kültürü, Edebiyat ve Yeme-İçme Kültürü, Tanıtım Turizm ve Yeme-İçme Kültürü, Güzel Sanatlar ve Yeme-İçme Kültürü gibi farklı başlıklar altında kaleme alınmış 54 bölüm; geleneksel Türk mutfağını dünyanın dikkatine sunmayı amaçlamaktadır.

Bölüm yazarlarımıza teşekkür ediyor, *Halk Gastronomisi* kitabının yararlı olmasını diliyorum.

Prof. Dr. Ömür Ceylan
MOTİF Vakfı Başkan Vekili

UYGUR MUTFAK KÜLTÜRÜNDE ŞİFA AMACIYLA YAPILAN YEMEKLER

Arş. Gör. Kamile SERBEST
Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi

Özet

Uygurlar, doğa ile başa çıkma sürecinde başlarına gelen olumsuzluklar ve hastalıklar karşısında yine doğadan faydalanarak bu durumlara çare aramıştır. Çeşitli deneme-yanılma yöntemleriyle elde ettikleri geleneksel bilgiyi, ileriki süreçte tecrübe ile sabit olarak uygulamış, yaşatmış ve aktarmıştır. Kolektif hafızada yer alan inanç unsurları, tabiat kültürleri, coğrafi özellikler, ekoloji ile uyumlu halk bilgisi, İpek Yolu ile oluşan kültürel etkileşimler vb. Uygur halk tıbbının/hekimliğinin ortaya çıkışı ve gelişmesi üzerinde büyük öneme sahiptir. Uygurların halk tıbbı uygulamaları ve uygulayıcıların yanı sıra yemek kültürünün hastalıkların tedavisindeki rolü de yadsınamaz.

Uygurlar, yaşam pratikleri sürecinde doğadaki çeşitli olayları gözlemleyerek ateş, hava, su ve topraktan oluşan dört aslı maddeyi tanımış ve “dört madde düşüncesi”ni meydana getirmiştir. Bu dört madde her ne kadar birbiri ile zıtlık arz etse de birbiri ile ilişki içerisindedir. Dört maddenin etkisi ile insan bedeninde dört keyfiyet meydana gelir. Bunlar; sıcak, nemli, soğuk ve kuruluştan ibarettir. Yine Uygur halk tıbbına/hekimliğine göre insan bedeni bir mikro-âlem olarak düşünülmekte, sağaltma uygulamaları da buna göre şekillenmektedir. Hastalıkların sağaltılması veya hastalığın önlenmesinde en önemli etken ise yeme-içmedir. Her insanın mizacı vardır ve mizacına uygun besinlerle beslenmesi gerekmektedir. Bedendeki sıcak, nem, soğuk ve kuruluk dengesinin bozulması hastalığa neden olur. Bu nedenle bedende hangisi eksik veyahut fazla ise yiyecek-içecekler ile bu denge sağlanmaktadır. Çalışmada, Uygur halk tıbbında yeme-içme ve bazı yiyeceklerin hastalıkların sağaltılmasındaki rolü üzerinde durulacaktır.

Anahtar Kelimeler: Uygur Türkleri, halk tıbbı, yemek kültürü, sağaltma.

DISHES MADE FOR HEALING PURPOSES IN UYGHUR CULINARY CULTURE

Abstract

In the process of coping with nature, the Uyghurs sought remedies for the adversities and diseases they encountered by making use of nature. The traditional knowledge they acquired through various trial-and-error methods has been applied, kept alive and passed on in the future as fixed by experience. Belief elements in the collective memory, nature cults, geographical features, folk knowledge in harmony with ecology, cultural interactions with the Silk Road, and so on. The emergence and development of Uyghur folk medicine/physicians is of great importance. In addition to Uyghur folk medicine practices and practitioners, the role of food culture in the treatment of diseases cannot be denied.

By observing various events in nature in the course of their life practices, the Uyghurs recognized the four fundamental substances of fire, air, water, and earth and formed the “idea of four substances”. Although these four substances are in opposition to each other, they are in relationship with each other. Four qualities occur in the human body under the influence of the four substances. These consist of heat, humidity, cold and dryness. Again, according to Uyghur folk medicine/physicians, the human body is considered as a micro-universe and healing practices are shaped accordingly.

The most important factor in curing or preventing diseases is eating and drinking. Every person has a temperament and should be fed with foods suitable for their temperament. Disruption of the balance of heat, humidity, cold and dryness in the body causes disease. For this reason, whichever is deficient or excessive in the body, this balance is provided with food and beverages. In this study, the role of eating and drinking in Uyghur folk medicine and the role of certain foods in the treatment of diseases will be emphasized.

Key Words: Uyghur Turks, folk medicine, food culture, healing.

GİRİŞ

Beslenme, canlıların temel biyolojik ihtiyaçlarından biri olup içerisinde bulunduğu toplumun coğrafik ve kültürel yapısı, inanç sistemi, sosyo-ekonomik durumu ile ilişkilidir. Bir toplumun beslenme ve yemek kültürü, yukarıda zikredilen hususlar minvalinde şekillenmekte, ortaya çıktığı toplum içerisinde anlamlandırılmakta ve toplumlar arası hatta aynı toplum içerisinde dahi farklılıklar göstermektedir. “Toplumdaki diğer insanlardan ayrıлып özel etkinlikte buluşan grup üyeleri, yemek temelinde sosyal grup olma özelliği yüklenerek sosyal yapıda kimlik kazanır, aitlik duygusunu yaşarlar” (Öğüt Eker 2018: 172). Ayrıca eğlenme ve hoş vakit geçirmek için yapılan etkinliklerde de yemek, vazgeçilmez bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Eğlence kültürü bağlamında incelendiğinde yemek ve eğlencenin bir bütün teşkil ettiği görülmektedir. Dede Korkut Hikâyelerinde Hanlar Hanı Bayındır Hanın her yıl “tepe gibi et yığdırıp göl gibi kıymız sağdırarak” Oğuz halkına şölen verdiği ifade edilmektedir. Yine çeşitli toylarda, doğum, sünnet, düğün hatta ölüm gibi törenlerde de yemekli olarak halkı ağırlama söz konusudur. Geleneğin tespit ettiği şekilde, sofralar hazırlanır, yemekler çıkarılır, bütün oymak, boy veya köy halkı birlikte yer, birlikte eğlenir veya acıyı paylaşır (Eröz, 1977: 158).

Bir toplumun yaşadığı bölge, inanç sistemi, kültürel ve sosyo-ekonomik yapısına dair bilgiler barındıran yemek kültürü, geçmişten günümüze aktarılan geleneksel bilgiyi içermektedir. Doğa ile iç içe yaşamın getirdiği doğa-insan etkileşimi neticesinde avcılık ve toplayıcılık döneminde deneme-yanılma yöntemleri, geleneksel bilgi temeline oturtulmuştur. Türk kültüründe konargöçer yaşamın getirdiği zorlu şartlar ise “sade ve pratik bir mutfağın oluşmasını sağlamıştır” (Işın, 2018: 88). Avcılık ve toplayıcılık döneminde deneme-yanılma yöntemleri ile elde edilen besinler ve yerleşik hayatın etkisi ile tarım ve hayvancılığın yaygınlaşması neticesinde gelişen besin kaynakları, yemek kültürünün temelini oluşturmuştur. Zorlu coğrafi şartlarda yaşamlarını sürdüren konargöçer Türk toplumu, genelde besinleri özelde yeme-içmeyi hastalığa yakalanmamak için bir önlem, hastalığın sağaltımında ise tedavi yöntemi olarak kullanmıştır. Halk hekimliği uygulamalarında önemli bir yere sahip olan perhizler, yemek kültürü ile ilişkili olmakla birlikte hastalık öncesi, sırası ve sonrasında hem fiziksel hem de ruhsal olarak “sağlıklı” olmada etkin rol oynamaktadır. Yine Türk kültüründe yemeğin sağlık açısından önemine binaen Kutadgu Bilig’de şu ifadeler yer almaktadır: *Aş içgü turur bu tiriglik oti* (Bu hayatın devası yiyecek ve içecektir.)(KB-2318); *kali*

siñmese aş tadu artatur tadu artasa er kör iglep yatur (Eğer sindirilmezse yemek, unsurları bozar, unsurlar bozulursa insan hasta olup yatar.) (KB-3579)

Geçmişte konargöçer bir yaşam sürdüren Türk toplumları, doğa ve hayvanlarla etkileşim hâlinde olmuş, hastalıklardan kaçınma ve hastalıkların sağaltımında yine doğadan ve hayvanlardan elde edilen besinleri kullanmıştır. Literatürde halk tababeti, halk sağaltıcılığı, tıbbi folklor, folklorik tıp, geleneksel hekimlik, geleneksel tıp, alternatif tıp, destekleyici tıp ve tamamlayıcı tıp, şifacılık vb. birçok biçimde adlandırılan bir kavram olan halk tıbbı, modern tıbbın temellerini oluşturduğu gibi bazen de tamamlayıcısı konumunda varlığını sürdürmüştür ve sürdürmektedir. Hastalıkları önlemek, tedavi sağlamak ve sağlığı korumak için kullanılan ve doğadan elde edilen merhem, ilaç ve besinler, yerleşik hayata geçişle çeşitlenmiş ve bu ürünlere tarımsal ürünler de eklenmiştir.

Uygurlar, diğer Türk boylarına nazaran daha erken dönemde yerleşik hayata geçmiş olmaları, tarımsal faaliyetlerde bulunmaları ve İpek Yolu güzergâhında yer almaları dolayısıyla farklı coğrafyalarda yaşayan halklar ile etkileşim hâlinde olmuş, gerek yemek kültürü gerekse hastalıklarda ve sağlığı korumada kullanılan ürünler açısından oldukça zengin bir birikime sahip olmuştur.

Uygurlar, zengin kültürleri ile dikkat çeken Türk boylarından biridir. Tarihi süreçte yaşadıkları coğrafya, eski Türk dininin yanı sıra Budizm, Manihaizm ve İslamiyet'i kabul etmeleri, yerleşik yaşama erken geçmeleri, kendi alfabelerini geliştirmeleri, resim, müzik, el sanatları gibi alanlarda erken dönemlerde büyük gelişme göstermeleri Uygurların sosyo-kültürel açıdan diğer Türk boyları arasında ayrı bir yere sahip olmasını sağlamıştır. Onların bu kültürel zenginliği içerisinde geleneksel tedavi yöntemleri ve halk tıbbı, tarihi derinliği kadar günümüzde Çin başta olmak üzere etkilediği coğrafya açısından da dikkat çekmektedir. Yaşadıkları coğrafyanın çetin şartlara sahip olması, yerleşik hayata geçişle sağlanan çeşitli olanaklar ve yaşanılan coğrafyaya özgü tecrübeler ile geleneksel ekolojik bilginin gelişimi hususiyetiyle geleneksel tıp/halk tıbbı alanında zengin bir birikime sahiptir. Uygur halk tıbbı, doğa ve insan etkileşimi üzerinde temellenmekte olup “dört unsur” (ateş, hava, su, toprak) etrafında şekillen doğa ve bu dört unsurdan hareketle insan vücudunun da bir “mikro-âlem” olarak düşünülmesi, hastalıkların tedavisinde oldukça etkili olmuştur. Çalışmada, Uygur mutfak kültüründe şifa yönleri ile ön plana çıkan başlıca yemekler ele alınmaktadır.

Uygur Mutfak Kültüründe Şifa Amacıyla Yapılan Yemekler ve Bu Yemeklerin Özellikleri

Uygurlar, yaşam pratikleri sürecinde doğadaki çeşitli olayları gözlemleyerek ateş, hava, su ve topraktan oluşan dört aslı maddeyi tanımış ve tecrübelerinden hareketle “dört madde düşüncesi”ni benimsemiştir. Zira bütün varlıkların yapısında

bu dört madde değişik şekillerde bulunmaktadır (Siracidinahmet, 2013: 2; İsmail, 2000: 1-2). Dört madde görüşü İslâm kaynaklarında anâsır-ı erbaa olarak yer almakta ve anâsır-ı erbaa yerine ustukussât-ı erbaa, erkân-ı erbaa, tabâi'-i erbaa, mevâdd-i erbaa, ümmehât-i erbaa, ümmehât-i süfliyye, usûl, mebâdî ve kavâbis (Karlığa, 1991: 149) gibi daha başka terimler de kullanılmaktadır.

Bu dört maddeden hareketle insan vücudunun da bir “mikro-âlem” olarak düşünülmesi, hastalıkların tedavisinde oldukça etkili olmuştur. Bu noktada, dört unsurun temsilcisi olarak insan vücudunda da dört sıvının (hilit/hılıt) bulunduğu düşüncesi gelişmiştir. Ayrıca Hipokrat (M.Ö. V. asır) ahlat nazariyesini geliştirmiş ve bu anlayış XIX. yüzyıla kadar tesirini sürdürmüştür. Tabiat âlemindeki oluşma ve bozulmayı meydana getiren dört unsurun insan bedenindeki karşılığı olarak düşünülen dört sıvı, Hipokrat'ın hümoral patolojisinin temelini teşkil etmiştir (Demirhan Erdemir, 1989: 24). Bu anlayışa göre sağlık vücuttaki bu sıvıların dengede oluşuna, hastalık ise bu dengenin bozulmasına bağlıdır.

Ahlât-ı erbaa düşüncesi, İslâm dünyasında da benimsenmiş ve Müslüman hekimlerin tecrübeleri doğrultusunda getirdikleri açıklamalarla Ortaçağ'daki son ve gelişmiş şeklini kazanmıştır. Nitekim Ebû Bekir er-Râzî ve İbn Sînâ, Ortaçağ hümoral patolojisinin en gözde Müslüman temsilcileridir (Demirhan Erdemir, 1989: 24) Ahlât-ı erbaa düşüncesine göre havanın vücuttaki temsilcisi kan hiliti, suyun temsilcisi balgam, ateşinki safra, toprağinki ise sevdadır. Bu dört madde, ahlât-ı erbaada olduğu gibi her ne kadar birbiri ile zıt bir konumda dursalar da birbiri ile ilişki ve denge içerisindedir. Dört maddenin etkisi ile insan bedeninde dört keyfiyet/mizaç meydana gelir. Bunlar; sıcak, nemli, soğuk ve kurulukta ibarettir (Derviş 2004: 32; Batmaz 2013: 29; Siracidinahmet, 2013: 2; İsmail, 2000: 1-2; Abray, 2005: 85-89). Yine Uygur halk hekimliğine/tıbbına göre insan bedeni bir mikro-âlem olarak düşünülmemekte, sağaltma uygulamaları da buna göre şekillenmektedir. Hastalıkların sağaltılması veya hastalığın önlenmesinde en önemli etken ise yeme-içmedir. Her insanın mizacı vardır ve mizacına uygun besinlerle beslenmesi gerekmektedir. Mizaç, dört keyfiyetin insan bedenindeki faaliyetleri neticesinde meydana gelir. Yani dört büyük maddenin birbirine etkisi neticesinde oluşan keyfiyet, mizaç olarak adlandırılır (Siracidinahmet, 2013: 2; İsmail, 2000: 1-2) ve insan bedenindeki sıcak, nemli, soğuk ve kuruluk dengesinin bozulması hastalıklara neden olur. Bu nedenle bedende hangisi eksik veyahut fazla ise yiyecek-içecekler ile bu denge sağlanmakta, sağlığı korumak için ise bireylerin kendi mizaçlarına uygun besinlerle beslenmeleri gerekmektedir (Siracidinahmet, 2013: 2; İsmail, 2000: 1-2; Derviş 2004: 32; Batmaz 2013: 29). Bu düşünce “kuvvet nazariyesi” olarak adlandırılmakta ve Uygur yemekleri de buna göre birtakım kategorilere ayrılmaktadır. “Sadece beslenme işlevini yerine getiren, kuvvetli ancak sindirimi zor olan kebab, pilav ve lağman gibi yiyecekler “gızaı mutlak”

grubundadır. Hem beslenme hem tedavi işlevini yerine getiren, sindirimi kolay olan, daha çok hastalıktan yeni iyileşen kişilerin, zayıf çocukların ve lohusaların tüketmesi gereken koyun eti, buğday unu, süt ve helva gibi yiyecekler “ğizayi davayı” olarak adlandırılmaktadır. “Davayı ğiza” ise sadece tedavi işlevleriyle ön plana çıkan yiyeceklerden oluşmaktadır. Nitekim badem, ceviz, nohut gibi yiyeceklerin ununun kavrulmasıyla hazırlanan talkanlar, kızılıgül, reyhan, nar, incir, elma ve ayva gibi meyvelerin çeşitli bitkilerle karıştırılmasıyla hazırlanan şerbetler, reçeller ve çaylar bu gruptadır” (Abral 2005: 85-88, Öger ve Tek 2016: 20-22; Gönel Sönmez, 2018: 69).

Uygur mutfak kültüründe şifa amacıyla yapılan bazı yemekler ve özellikleri şu şekildedir:

Şoyla

Et doğranır ve içerisine kalem gibi doğranmış havuç konulur. Ardından soğan ve domates dört parçaya bölünerek doğranır. Pirinci sıcak suda 2-3 kez yıkadıktan sonra eti iyi kızdırılmış yağda kavurarak içerisine doğranmış soğanlar eklenir. Soğanlar kavrulduktan sonra doğranan havuçlar içerisine konulur, ardından tuz ve su eklenerek kaynamaya bırakılır. Baharat olarak kimyon ve zencefil eklenir. Ardından pirinç eklenir ve hızlı hızlı karıştırılarak pişmeye bırakılır. Yemek hazır olduğunda üstüne maydanoz serpilir.

- **Tabiatı:** Birinci derecede nemli ve soğuktur.
- **Faydası:** Maddeleri yumuşatır, zehirlenmeye engel olur.
- **Zararı:** Beyne zararlıdır (İsmail, 2000: 67).

Havuç ve et, Uygur yemeklerinde sıkça kullanılan ürünler arasında yer almaktadır. Nemli-sıcak tabiata sahip olan havucun mideyi kuvvetlendirme, balgamdan meydana gelen öksürüğü azaltma, kanı attırma, şişmanlatma, görme gücünü arttırma gibi faydaları da mevcuttur (Nurmehemmethaci, 2003: 15). Yine soğan da Uygur mutfağında sıkça kullanılmakta olup kuru-sıcak bir tabiata sahiptir. Soğan da iştah açma, vücuttaki tikanıkları açma, mikropları öldürme, kanda ki yağ azaltma, gribi engelleme (Nurmehemmethaci, 2003: 16) gibi özelliklere sahip olan bir şifa kaynağıdır.

Sütlü Pilav

Süt kaynatılır ve soğan düz bir şekilde, turpu mısır büyüklüğünde doğranır. Pirinci yıkanır, ardından sıcak suya konulur. Yağ eridikten sonra soğan yağın içerisine konularak sararana kadar turp ile birlikte kavrulur. Kimyon ve tuz atılır, eşit bir şekilde karıştırılır. Biraz su koyup kaynattıktan sonra turp piştiğinde pirinç katılır. Malzemelerin suyu çekildikten sonra ise içerisine süt de eklenerek biraz daha kaynatılır.

- **Tabiatı:** Birinci derecede nemli-sıcaktır.
- **Faydası:** Nemi iletir, yaşlı ve güçsüz kişilere kuvvet verir, deriyi pürüzsüzleştirir ve parlatır.
- **Zararı:** Fazla tüketildiğinde bireye ağırlık gelir, durgunlaşır (İsmael, 2000: 64).

Turp, Türk kültüründe şifa amaçlı kullanılan sebzelerden biridir. Nemli-sıcak tabiata sahip olmakla birlikte hazmı kolaylaştırma, iştahı arttırma, idrar söktürme, gaz yapma, öksürüğü kesme, idrar yolundaki taşları düşürtme gibi faydaları mevcuttur (Nurmehemmethaci, 2003: 17).

Etli Pirinç Pilavı

Pirinç temiz bir şekilde yıkayıp havucu ince bir şekilde doğradıktan sonra soğan ve et doğranır. Yağ iyice kızdıktan sonra et yağ ile kavrulur. Et kavrulunca içerisine soğan konular ve et ile birlikte sararınca kadar kavrulur. Bu esnada içerisine biraz tuz atılır. Havuçlar doğranarak yemeğe eklenir ve tüm malzemelerle birlikte kavrulmaya devam eder. Malzemelerin üzerini 1 cm geçecek şekilde su konularak kısık ateşte kaynatılır.

- **Tabiatı:** Birinci derecede kuru-sıcaktır.
- **Faydası:** İlik oluşumunu sağlar, şişmanlatır.
- **Zararı:** Safra, ciğer hastalıklarına iyi gelmez (İsmael, 2000: 62).

Pirinç tek başına kuru-soğuk tabiata sahiptir. Faydalı kan ve hiliti meydana getirir. Ayrıca yüzü güzelleştirir, uykuyu getirir, susuzluğu giderir, ishali durdurur. Uykusuzluk, zayıflık, ishal, arter sertleşmesi karakterli kalp hastalıkları, kan damarı katılaşması gibi hastalıkların tedavisinde fayda sağlar (Nurmehemmethaci, 2003: 40).

Tandır Kebabı

Koyunu kesip hazırladıktan sonra bir ağaca bütün bir şekilde geçirerek koyunun boyun kısmına bir çivi geçirilir. Ardından yumurtanın sarısına tuz, kimyon, un konulup karıştırılır. Koyu bir kıvamda yumurta sarısı hazırlanarak etin üzerine sürülür. Tandır iyice ısındıktan sonra koyunun baş kısmı alçak tarafa gelecek şekilde ayarlanır ve dik bir şekilde tandıra yerleştirilir. Tandırın ağzı buhar çıkarmayacak şekilde kapatılarak yarım saat pişmeye bırakılır. Etin dışı altın sarısı bir hal aldığı anda tandırdan çıkartılır.

- **Tabiatı:** Üçüncü derecede kuru-sıcaktır.
- **Faydası:** Kuvvet-i hayvaniyi güçlendirir ve ömrü uzatır.
- **Zararı:** Kalp damar hastalığı olanlar için zararlıdır (İsmael, 2000: 70).

Türklerin geçim kaynağı olarak hayvancılıkla ilgilenmeleri yemek kültürüne de yansımıştır. Et, Türk kültüründe önemli bir yere sahip olmakla birlikte önemli gün ve misafir ağırlamalarında olmazsa olmazlar arasında yer almaktadır. Uygur Türklerin mutfak kültüründe de et ve etli yemekler önemli yer tutmakta, yumuşak olması nedeniyle de özellikle koyun eti tercih edilmektedir. Koyun eti nemli-sıcak tabiata sahiptir. Önemli bir protein kaynağı olan etin ve özellikle koyun etinin kan arttırma, şişmanlatma ve bedeni kuvvetlendirme, doğal harareti arttırma gibi faydaları mevcuttur (Nurmehemmehaci, 2003: 25).

Petir Manti

Et, küçük bir şekilde doğranarak çeyrek ölçüde su ile kaynatılır. Suyunu çektikten sonra soğanlar küçük bir şekilde doğranır ve üzerine tuz, öğütülmüş karabiber atılır ve mantının içi böylelikle hazırlanır. Ardından mantı hamuru iç konulacak şekilde açılır ve mantılar kapatıldıktan sonra yağlanan kazana (buharlı tencere) dizilerek hızlı ateşte pişirilir.

- **Tabiatı:** Birinci derecede nemli-sıcaaktır.
- **Faydası:** Beyni kuvvetlendirir.
- **Zararı:** Hazmı yavaşlatır (İsmail, 2000: 76).

Hoşan

Una koyun yağı katılır ve üzerine tuz eklenir. Sıcak su konulur ve yağ eridikten sonra hamur yoğurulur. Ardından koyun eti küçük bir şekilde doğranır ve içerisine soğan, tuz, su, sıvı yağ eklenerek kıyma yapılır. Hamurların içerisine hazırlanan kıyma konulduktan sonra sıcak suyun içerisinde pişirilir.

- **Tabiatı:** Birinci derecede kuru-sıcak.
- **Faydası:** Kanı arttırır.
- **Zararı:** Vücuda ağırlık verir (İsmail, 2000: 79).

Ak Aş

Pirinç kaynayan suya konulup biraz kaynatılır ve ardından süzülür. Eti büyük bir şekilde doğrayıp kaynattıktan sonra tuz konulur ve pişirilir. Sonrasında suyuna havuç konularak kaynatılır. İçerisine kimyon ve tuz eklenerek pişirmeye bırakılır. Pirinç demlenir ve demlendikten sonra başka bir tencerede yarım bardak yağ kızdırılır ve demlenen yemeğin üstüne eşit bir şekilde yayılır. Sonrasında üzerine et konularak yenilir.

- **Tabiatı:** Ilık ve nemli.
- **Faydası:** Farklı mizaca sahip kişilere uygundur. Bedeni kuvvetlendirir.
- **Zararı:** Tıkanıklığa neden olur (İsmail, 2000: 65).

Poşkal

Yumurta ve tuz karıştırılır ve üzerine un eklenir. Hamur yumuşak bir şekilde yoğurularak sıcak bir yere alınır ve mayalanması beklenir. Mayalanan hamurdan biraz kesilir ve kesilen parça ince bir şekilde açılır. Açılan hamurlar kızgın yağda pişirilir.

- **Tabiatı:** Kuru-sıcak.
- **Faydası:** Isı ve kuvvet verir.
- **Zararı:** Sıcak mizaçlılara iyi gelmez (İsmail, 2000: 99).

SONUÇ

Uygur halk tıbbı/hekimliği, doğa ve insan etkileşimi üzerinde temellenmekte olup doğada bulunan dört aslı unsur/madde (ateş, hava, su, toprak) üzerinde şekillenmiş, doğa ve bu dört aslı unsurdan hareketle insan vücudunun da bir “mikro-âlem” olarak düşünülmesi, geleneksel tedavi uygulamalarında ana etken olmuştur. Bu noktada tabiattaki oluşma ve bozulmayı meydana getiren dört unsurun insan bedenindeki karşılığı olarak düşünülen dört sıvı (kan, balgam, safra, sevda) ve dört keyfiyet/tabiat (soğuk, sıcak, nemli, kuruluk) her ne kadar birbiri ile zıtlık teşkil etseler de aynı zamanda birbiri ile ilişki ve denge içerisinde. Nasıl ki doğadaki denge bozulduğunda afetler meydana geliyorsa insan bedenindeki dengenin bozulması ile de hastalık meydana gelmektedir.

Uygur halk tıbbında; hastalıklardan korunma, hastalıkların sağaltılması ve vücuttaki hilit ve keyfiyet dengesinin korunması için yeme-içme önemli bir yer tutmaktadır. Her insanın bir mizacı ve buna bağlı olarak da keyfiyeti/tabiatı olduğu gibi yiyecek ve içeceklerin de bir mizacı, keyfiyeti/tabiatı mevcuttur. Bu nedenle bireyler de hastalıklardan korunmak için kendi tabiatına uygun beslenmelidir. Aksi takdirde hastalık meydana gelir. Bu noktada bireylerin hastalığının kaynağı nem ise nemli yiyeceklerden, ateşlenme gibi sıcak keyfiyete sahip hastalıklar ise sıcak keyfiyetteki yiyeceklerden vb. uzak durulmalıdır. Bazı durumlarda yiyecekler şifa olurken bazı durumlarda ise fazla veyahut yanlış tüketimden dolayı yiyecek ve içeceklerin hastalığın kaynağını teşkil ettiği de söylenebilir.

KAYNAKÇA

- Batmaz, M. (2013). *Eski Uygur Türkçesinde Tıp Terimleri*. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Basılmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Demirhan Erdemir A. (1989). “Ahlât-ı Erbaa”. *TDV İslam Ansiklopedisi*. C. 2, İstanbul, ss. 24.
- Derviş, E. (2004). “Kedimki Uygurlarda Tébabetçilik, Dorigerlik Medeniyiti”. *Keşker Pédagogika İnstitüti İlmîy Jurnili*, 5, ss. 29-37.
- Eröz, M. (1977). *Türk Kültürü Araştırmaları*. İstanbul: Kutluğ Yayınları.
- Gönel Sönmez T. (2018). “Uygur Halk Hekimliği Uygulamalarında Çay ve İşlevleri”. *Uluslararası Uygur Araştırmaları Dergisi*, 11, ss. 68-74.
- Işın, P. M. (2018). *Avcılıktan Gurmeliğe Yemeğin Kültürel Tarihi*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- İsmail, A. (2000). *Mizaç ve Yemek-İçmek*. Şincang Pen Tehnika Sehiye Neşriyatı.
- Karlığa H. B. (1991). Ahlât-ı Erbaa”. *TDV İslam Ansiklopedisi*. C. 3, İstanbul, ss. 149-151.
- Necip, E. N. (2013). *Yeni Uygur Türkçesi Sözlüğü*. Çev. İlkil Kurban. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Nurmehemmethaci, A. (2003). *Uygur Tebabeti Yemek İçmek Retsipliri*. Urumçi: Şincang Halk Sehiye Neşriyatı.
- Öger, A. ve diğ. (2016). *Risâle-i Aşfezlik (Aşçılık Risalesi)*. Ankara: Gazi Kitabevi
- Öğüt Eker, G. (2018). “Farklı Görme Biçimiyle Modern Dünya Ritüeli Olarak Yemek Kültürü: Sınanma/Erginlenme ve İntikam Alma Gizli İşlevleri”. *Milli Folklor*, 120, ss. 170-183.
- Yûsuf Hâs Hâcip (2008). *Kutadgu Bilig, Metin*. (Haz. Mustafa S. Kaçalın). Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları (e-kitap).