T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Gastronomi Anabilim Dalı

PİŞİRME KILAVUZU (ODIGOS MAGEIRIKIS) BAŞLIKLI ERKEN DÖNEM YUNAN YEMEK KİTABININ GÜNÜMÜZE UYARLANMASI VE TÜRK MUTFAĞI İLE KARŞILAŞTIRILMASI

Yüksek Lisans Tezi

Renay HACIBEKTAŞOĞLU

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Murat DOĞAN

İstanbul – 2022

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Renay HACIBEKTAŞOĞLU

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Pişirme Kılavuzu (Odıgos Mageırıkıs) Başlıklı Erken Dönem Yunan Yemek Kitabının Günümüze Uyarlanması ve Türk Mutfağı İle Karşılaştırılması

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Gastronomi

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 22.07.2022

Sayfa Sayısı : 81

Tez Danışmanları : Dr. Öğr. Üyesi Murat DOĞAN

Dizin Terimleri : Türk, Yunan, mutfak, kültür

Türkçe Özet : Türk ve Yunan ortak mutfak kültürlerinin birbirlerinden etkilendiği bölümler ve sofra anlayışlarının araştırması amaçlanmıştır.

Dağıtım Listesi :
1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Renay HACIBEKTAŞOĞLU

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Gastronomi Anabilim Dalı

PİŞİRME KILAVUZU (ODIGOS MAGEIRIKIS) BAŞLIKLI ERKEN DÖNEM YUNAN YEMEK KİTABININ GÜNÜMÜZE UYARLANMASI VE TÜRK MUTFAĞI İLE KARŞILAŞTIRILMASI

Yüksek Lisans Tezi

Renay HACIBEKTAŞOĞLU

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Murat DOĞAN

İstanbul – 2022

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Renay HACIBEKTAŞOĞLU

…/…/2022

İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Renay HACIBEKTAŞOĞLU'nun, Pişirme Kılavuzu (Odıgos Mageırıkıs) Başlıklı Erken Dönem Yunan Yemek Kitabının Günümüze Uyarlanması ve Türk Mutfağı ile Karşılaştırılması adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Gastronomi anabilim dalı, Gastronomi bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza

Başkan

Prof. Dr. Aslı ALBAYRAK

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Murat DOĞAN

(Danışman)

İmza

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Murat AY

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

... / ... / 2022

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ

Enstitü Müdürü

ÖZET

Toplumların yeme ve içme düzenleri, o toplumun kültür yapısının önemli bir parçasıdır. Mutfak kültürlerini şekillendiren etkenlerin arasında, coğrafi bölgeler ve bu bölgelerde yaşamış ve yaşayan toplumların kültür anlayışları gelmektedir. Bunun sonucunda, tarih çerçevesi ve akışında gerçekleşmiş göçler, o coğrafyada bulunan mutfak kültürünün gelişmesine ve zenginleşmesine katkı sağlamaktadır. Osmanlı zamanı ve günümüz Türk toplumu tat, yemek türleri ve pişirme çeşitleri açısından diğer mutfak kültürlerinden oldukça farklılıklar göstermektedir. Tarihsel olarak uzun bir geçmişe sahip olan Türkler, mutfak ve sofra adabı konusunda zengin bir kültür yelpazesine sahiptirler. Yemek yemek ve pişirmek gibi gelenek ve alışkanlıklar, atalarına kadar uzanmaktadır. Dünya üzerinde örnek gösterilen ve sayılı değere sahip mutfak kültürlerinden Türk mutfağı, çeşitlilik ve yemek hazırlama teknikleri açısından önemli bir konumda yer almaktadır. Mutfak kültürleri ve mutfak çeşitlilikleri açısında bakıldığında, göçmen toplumların kendi gelenek ve alışkanlıklarının diğer toplumlara etkileri ve ilişkileri sebebiyle Türk mutfak çeşitliliğine de katkıda bulunmuştur. Yunanistan'dan gelen göçmenlerin ve orada yaşayan kişilerin mutfak kültürünün zengin ve çok çeşitli bir yapıya sahip olmaları ve kültürlerin etkileşmesiyle meydana gelmiş ve günümüz mutfak anlayışlarını ortaya çıkardığı söylenebilir. Yunan gastronomi tarihinin uzun bir geçmişe sahip olduğu ortadır. Savaşlar, göçler, ticaret, din ve komşu ülke ilişkileri toplumları etkilemekle birlikte mutfaklarına yeni anlayışlar ve ögeler eklemiştir. Türk ve Yunan halkları yüzyıllar boyu aynı flora, kültür ve coğrafyayı paylaşmışlar ve doğal olarak gastronomik anlamda birbirlerini etkilemişlerdir. Özetle bu çalışmada; Türk ve Yunan ortak mutfak kültürlerinin birbirlerinden etkilendiği bölümler ve sofra anlayışlarının araştırması amaçlanmıştır. Tez çalışması hazırlanma aşamalarında, bilimsel yayınlar, doktora ve yüksek lisans tezleri, makaleler incelenmiş ve literatür taraması yapılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Türk, Yunan, mutfak, kültür

SUMMARY

Eating and drinking patterns of societies are an important part of the cultural structure of that society. Among the factors that shape culinary cultures, there are geographical regions and the cultural understanding of the societies that lived and lived in these regions. As a result, the migrations that took place in the historical framework and flow contribute to the development and enrichment of the culinary culture in that geography. Ottoman times and today's Turkish society are quite different from other culinary cultures in terms of taste, food types and cooking types. Turks, who have a long history in history, have a rich cultural spectrum in terms of cuisine and table manners. Traditions and habits, such as eating and cooking, date back to their ancestors. Turkish cuisine, which is one of the exemplary and valuable culinary cultures in the world, is in an important position in terms of diversity and food preparation techniques. In terms of culinary cultures and culinary diversity, immigrant societies have also contributed to Turkish cuisine diversity due to the effects and relations of their own traditions and habits to other societies. It can be said that the culinary culture of the immigrants from Greece and the people living there has a rich and diverse structure and has emerged as a result of the interaction of cultures and reveals today's culinary understandings. It is obvious that the history of Greek gastronomy has a long history. Wars, migrations, trade, religion and neighboring country relations have affected societies and added new understandings and elements to their cuisines. Turkish and Greek peoples shared the same flora, culture and geography for centuries and naturally influenced each other in terms of gastronomic. In summary, in this study; It is aimed to research the sections and table understandings in which Turkish and Greek common culinary cultures are influenced by each other. During the preparation of the thesis, scientific publications, doctoral and master's theses, articles were examined and a literature review was made.

Keywords: Turk, Greek, cuisine, culture

İÇİNDEKİLER

ÖZET ..... **i**

SUMMARY ..... **ii**

İÇİNDEKİLER ..... **iii**

RESİMLER LİSTESİ ..... **vi**

EKLER LİSTESİ ..... **vii**

ÖNSÖZ ..... **viii**

GİRİŞ **1**

BİRİNCİ BÖLÜM

TÜRK VE YUNAN MUTFAĞININ KÜLTÜR YAPISI

1.1 Türk Mutfak Kültürü 4

1.1.1 Türk Mutfağı Tarihi 4

1.1.1.1. Osmanlı ve Cumhuriyet Dönemi 6

1.1.2. Göçlerin Etkisinde Türk Mutfak Kültürü 7

1.2. Yunan Mutfağı Kültürü 8

1.2.1. Yunan Mutfağının Tarihi 8

1.2.2. Akdeniz Diyeti ve Günümüz Yunan Mutfağı 9

İKİNCİ BÖLÜM

ÇALIŞMANIN AMACI VE YÖNTEMİ

2.1. Tezin Amacı ve Önemi 11

2.2. Odıgos Mageırıkıs'ın Özellikleri 11

2.2.1. Nikólaos Tselementés Hakkında Bilgiler 11

2.3. Çalışmada Kullanılan Materyal ve Yöntem 12

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN BULGULARI

3.1. Yazar ve Kitap İçin Yapılan Yorumlar 13

3.2. Kitap Bulgularına Göre Yunan Mutfak Tarihi ve Aşçılık 14

3.3. Bilimsel Çalışmalar 18

3.3.1 Tat ve Tat Almanın Tanımı 18

3.3.1.1. Tadın İşlevi 19

3.3.1.2 Kokunun Tat Üzerine Etkisi 19

3.3.1.3. Tat Alma Duyusunun Analizi 19

3.3.1.4 Gastronominin Tanımı 20

3.4. Sonuçlar ve Kısa Alıntılar 21

3.5. Kat Servisleri ve Mutfak Düzeni 22

3.5.1. Mutfak Eşyalarının Temini ve Kurulum Planı 22

3.5.2. Bir Yemeğin Ön Hazırlıkları 25

3.6. Temel Gıda Maddeleri ve Pişirme Teknikleri 29

3.6.1. Tereyağı 29

3.6.2. Nişasta 30

3.6.3. Kızartma Yağı ve İşlemi 30

3.6.4. Et ve Etin Anatomisi 31

3.6.4.1. Etlerin Kesilmesi ve Hazırlanması 31

3.6.4.2. Etlerin Sulanması 32

3.6.4.3. Eti Pişirmenin Yolları 33

3.7. Otçul Beslenme ve Vejetaryenlik 34

3.8. Yemekler, Gıda Maddeleri ve Örnek Tarifler 36

3.8.1. Çorba ve Gerekli Yan Ürünleri 36

3.8.1.1 Et Suyu 37

3.8.1.2. Yumurta-Limon Sosu 38
3.8.2. Soslar 38
3.8.2.1. Espanyol Sos 38
3.8.2.2 Domates Sos 39
3.8.2.3. Beşamel Sos 40
3.8.2.4. Mayonez 40
3.8.2.5. Salsa Sos 40
3.8.3. Yumurta 41
3.8.4. Yoğurt 41
3.8.5 Deniz Ürünleri 42
3.8.5.1. Balık Filetosu 42
3.8.5.2. Soslu Yılan Balığı Tarifi 43
3.8.6. Kümes Hayvanları ve Dikimi 43
3.8.7. Güveç 44
3.9. Uluslararası Mutfak İlişkileri ve Menü Örnekleri 45
3.10. Şekerlemeler 47
3.10.1. Genel Hamur Tarifi 48
3.10.2. Şerbetli Tatlılar ve Dondurmalar 49
3.10.2.1. Dondurma Tarifi 49
3.10.2.2. Baklava Tarifi 49
3.10.2.3. Ekmek Kadayıfı Tarifi 49
SONUÇ VE ÖNERİLER 51
KAYNAKLAR 55
EKLER 58
ÖZGEÇMİŞ 67

RESİMLER LİSTESİ

Resim 1. Tencere ve Tava Örnekleri……24
Resim 2. Ocak ve Ocak Üstü Görünümü……..24
Resim 3. Örnek Masa Düzeni……26
Resim 4. Etin Kısımları.....31
Resim 5. Pişirmeye Hazır Kuzu veya Koyun Parçaları…….…32
Resim 6. Breze İçin Hazırlanan Sığır Eti Parçalarını.....32
Resim 7. Örnek Gıda Maddelerini Gösteren bir Tablo.....35
Resim 8. Balık Filetosu Çıkarma İşlemi Örneği 1.....42
Resim 9. Balık Filetosu Çıkarma İşlemi Örneği 2.....42
Resim 10. Kümes Hayvanlarının Dikimi 1.....43
Resim 11. Kümes Hayvanlarının Dikimi 2……44
Resim 12. Uluslararası Menü Örneği…….46
Resim 13. Uluslararası Mutfak Menüsünün Görsel Örnekleri.....47
Resim 14. Şekerleme Ürünlerine Görsel Örnekleri……48

EKLER LİSTESİ

EK-A Örnek Menü 1……58

EK-B Örnek Menü 2…….59

EK-C Örnek Menü 3…….60

EK-Ç Örnek Menü 4…….61

EK-D Örnek Menü 5…….62

EK-E Örnek Menü 6…….63

EK-F Örnek Menü 7…….64

EK-G Örnek Menü 8……65

EK-Ğ Örnek Menü 9……....66

ÖNSÖZ

Öncelikle tez çalışmamda; araştırılmasından, planlanmasına ve yürütülmesinde desteğini benden esirgemeyen, lisans dönemimden bugüne bilgi ve tecrübelerinden daima yararlandığım danışman hocam sayın Dr. Öğr. Üyesi Murat DOĞAN ‘a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Çalışmam ve hayatım boyunca gururla beni destekleyen canım babam Hamdi HACIBEKTAŞOĞLU’na, bu çalışmada yorulmadan ve daima yanımda olan annem Ayşe HACIBEKTAŞOĞLU’na, hayatımdaki en değerli insan ablam Revna ARABACI’ya , gerçek bir abiden farksız olan Yücel ARABACI’ya, bana destek olan ve bilgilerini paylaşan diğer bütün hocalarıma, bu süreçte her koşulda bana destek olan iş arkadaşlarıma ve sevgili dostlarıma teşekkür ederim.

Renay HACIBEKTAŞOĞLU

GİRİŞ

Kültür, bahsedilen toplumların ürettikleri, geçmişten günümüze aktarılan, manevi ve maddi değerlerin bütününü kapsamaktadır. Kendi içinde çok fazla değişkene sahip olan bir olgudur. Bu değişkenlerde en fazla bilinenlerden biri o toplumların mutfak kültürleridir. Birbirlerine benzemeyen yemek alışkanlıkları, hazırlama ve pişirme tekniği, yemeklerin tarifleri o kültürü analiz etme tanımada din, dil ve ırk gibi etkili özelliklerdir (Beşirli, 2010, s.160). Mutfak kültürü denildiği zaman sadece toplumların yiyecekleri değilde, aynı zamanda hazırlanışı, tüketimi, pişirimi, saklama teknikleri, nasıl servis edildiği, araç ve gereçleri, mutfakların mimarisi, yemek törenlerinin gelenekleri ve bunların inançlarıyla bağlantıları akla gelmelidir (Durlu, Özkaya ve Kızılkaya 2009). Yemek yapmanın ve yemenin, geri dönülmeyecek bir devrim olması, insanlığın var olan durum ve tarihini değiştirdiği belirtilir. Arkeolojik çalışmalar yapılsa dahi bu devrimin eksik bilgileri olduğu belirtilmektedir (Uhri, 2016). Ateşin keşfedilmesi, madenlerin keşfi ve bu madenlerin işlenmesi, avcılık-toplayıcılık ve tarımın çeşitli tekniklerinin oluşma ve gelişim süreci temeller olarak görülmüştür. Kullanılan ekipmanlar ve tarım teknikleriyle doğru orantılı olarak mutfak kültürüde gelişmiştir (Sünnetçioğlu vd., 2019).

Mezopotamya'da başlayan yemek pişirme sanatı, Asya ve Çin mutfakları olarak dünya çapında iki ana mutfak olarak ayrılmıştır. Daha sonraki süreçlerde Japon mutfağının oluşumunda Çin mutfağı etkili olmuştur. Bir taraftada Mısır mutfağı Asya mutfağının oluşumunda katkı sağlarken, Mısır mutfağı Antik Yunan mutfağınıda etkilemiştir. Antik Yunan mutfağıda Roma mutfağının temelini atmıştır. Fransız mutfağının oluşumu ise Roma mutfağına bağlıdır. Fransız mutfağıda günümüzde bu hale gelerek sıcak mutfak bölümünün oluşumuna katkı sağlamıştır (Çetin, 1993). Antik Yunan mutfağı Roma mutfağının temellerinin yanı sıra etkileşime girdiği bir diğer mutfakta İngiliz mutfağıdır. İngiliz mutfağı ise günümüz Kuzey Amerika mutfaklağını etkilemiş olduğu gözlemlenmektedir. Bu büyük topraklarda, Pers, Asur, Roma, Yunan, Emevi, Bizans, Selçuklu, Arap uygarlıkları ve Osmanlının bıraktığı izlerle oluşmuş kültür zenginliği mutfaklarında etkilenmesine sebep olmuştur.

Türk mutfağının temellerinde yüzyıllar boyu hüküm sürmüş Osmanlıda çok önemli ve etkili bir yerdedir. Dini anlayışları, çok ulusluluk ve kıtalara yayılan politikalarıyla, bu zenginliğini mutfağında da göstermiş olup kendine ait mutfak imparatorluğu

oluşturmuştur. Ege bölgesindeki kıyılar ve adalardaki balık, zeytinyağı ve mezelerle, Roma ve Bizans kültürünün etkisiyle bir sentez oluşmuştur. Toplumların coğrafyalarına kattıkları göçler kültürel yapıyı ve etkileşimi etkileyerek çeşitlenmesini sağlar. Türk toplumu, yaşadığı ve aldığı büyük göç olaylarından dolayı mutfak kültürüne çok fazla yenilik eklemiştir. Türk mutfağının kültür yapısını etkileyen önemli göç topluluklarından biri Yunanistan göçmenleridir. Bazı göçmenler savaş zamanında kendi istek ve imkanlarıyla, bazı göçmenler ise imzalanan anlaşmalar sayesinde Türkiye'ye göç etmişlerdir. Bu göçmen toplulukları geldikleri ve yerleştikleri bu coğrafyada gelenek ve göreneklerini koruyarak kültürleri korumuşlar ve bu kültürü genç nesillere aktarmak için sürdürebilirliği sağlamışlardır. Yerleştikleri bu topraklara yemek alışkanlıklarını ve reçetelerini getirerek kültürel iletişim sayesinde günümüze kadar gelmişlerdir.

Türk mutfak kültürüne göçmen toplumları sayesinde aktarılan çeşniler, tatlar ve çeşitli yemek alışkanlıklarından bahsetmek mümkündür. Bu sebeple, tüketilen bir yemeğin kökeni Balkanlar'dan, Orta Asya'dan veya Akdeniz'den gelmektedir. Akdeniz bölgesinde yaşamış ve yaşayan toplumlar farklı kültürel, sosyal, gastronomik ve siyasi özelliklere sahip olmuşlardır. Türk ve Yunan halkları geçmişten günümüze yüzyıllardır aynı flora, kültür ve coğrafyayı paylaşmış olup, komşu ilişkileri sebebiyle gastronomik anlamda birbirlerine daima iyi örnek olmuşlardır. 1300'lü yıllardan 1900'lü yıllara kadar Osmanlı sınırları Akdeniz ve Ege'ye kadar genişlemişti. Türkler gibi, Yunanlılar da o bölgede yaşamışlardır. Tarihleri göz önünde bulundurduğumuzda, Osmanlı'dan önce o coğrafyada yaşamış Roma ve Bizansların da o coğrafya medeniyet kurdukları bilinmektedir.

Yunan mutfak kültürü, kendine özgü özellikleriyle Akdeniz mutfağında önemli bir yere sahiptir. Coğrafi konum ikliminin etkisiyle sebzeler Yunan mutfağının en önemli ürünleridir. Bu sebeple, sıklıkla pişirilen yemeklerin içerisinde zeytinyağlı sebze yemekleri vardır. Yunanistan aynı zamanda diğer farklı Akdeniz ülkelerinde olduğu gibi dünya sıralamasında zeytin üretiminde en üst sıralardadır. Türk mutfak kültürü denildiğinde ise; yemeklerin hazırlanması, pişirilmesi, içecekleri, yemekleri, sofra adabı ve dini inanışları akla gelmektedir.

Yabancı dildeki kaynaklar dünyanın bir yerinde saklanmış ve keşfedilmeyi bekleyen bilgi kaynakları olarak görülebilir. Günümüzde Osmanlıca yemek kitaplarının çevrilmesi ile Türk mutfak kültürünün geçmişi ve çeşitli bağlantıları

ortaya çıkmıştır. Osmanlıca kitapların çevirilerini yapan çeşitli araştırmacılar tarifleri günümüze uyarlayarak yeni bir bakış açısı getirmişlerdir. Osmanlıca yazılmış kitapların tükenmesiyle farklı diğer dillerdeki ve komşu ülkelerin kaynaklarına yönelmek istenmiştir, Türk mutfağına ve gastronomi dünyasına yeni bilgiler kazandırılmak için tez konusu olarak kitap uyarlaması seçilmiştir. Kullanılan kaynağın dili Yunanca ve Atina'da yazılması sebebiyle, yazıldığı tarih ve yemek kültürü açısında benzerlikleri, farklılıkları ve yeni bilgileri ortaya çıkarmak amaçlanmıştır. Bilimsel açıdan daha önce çevrilmemiş bir kaynağın, Türkçeye çevrilerek ulaşılabilir, paylaşılabilir ve analiz edilebilir hale getirilmek hedeflenmiştir. Çalışmanın amacı doğrultusunda yapılan veri tarama yöntemi ile kitabın çevirisi yapılmıştır. Kitabın içinde yer alan tarifler bölümü kapsam dışı bırakıldığı varsayılmıştır. Araştırmada kitabın Türkçeye uyarlanması ile mutfak kültürlerinin benzerliği ortaya çıkacağı ve çalışmada çıkan sonuçların mutfak kültürlerine etkisi olacağı varsayılmıştır. Araştırma konusu seçiminde öncelikli olarak Osmanlı zamanı ve Osmanlıca yazılmış kitap araması yapılmış olup, günümüze ulaşan kitap kaynaklarının büyük oranda çevrilmiş olup, çevrilmeyenler ise maliyet açısından satın alınması mümkün olmamıştır. Kaynak içeriği genişletilerek eski yıllarda yazılması, kitabın daha önceden çevrilmemiş olması ve komşu ülkelerden birinde yazılmış olması gerektiği belirlenmiştir. Ancak kaynak kitap araştırmasında sadece İstanbul ilinde bulunan sahaflar, kitapevleri vs. alanlar taranmıştır. Komşu ülkelere giderek kaynak kitap arama eylemi pandemi, maliyet ve zaman nedeni ile gerçekleştirilememiştir. Araştırmada genel çerçevenin oluşması amacıyla literatürde yer alan bilimsel makaleler, kitaplar ve tezler incelenmiştir. Nitel araştırma olarak yargısal verileri incelenmesiyle ikincil veri kaynağı olan kitap ve kitabın içinde yer alan taş baskı resimlerden yararlanılarak elde edilmiştir.

Bu çalışmada; farklı kültürlerin etkisiyle oluşan mutfak kültürlerini anlatan kitapların veya diğer kaynakların bulunarak, doğru çeviri ile literatüre kazandırılması gerekliliği keşfedilmiştir. Bu kitap; 1929 yılında Atina'da yazılmış ve Yunanca bir yemek kültürü kaynağıdır. Bu kitap işlenerek; daha önce keşfedilmemiş veya yenilenmiş bilgiler, yeni tarif ve yemek içeriklerinin bulunması ve ayrıca Türk mutfağıyla karşılaştırılarak etkileşimlerinin belirlenmesi ile var olan diğer bilgilerin gastronomi dünyasına kazandırmak amaçlanmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

TÜRK VE YUNAN MUTFAĞININ KÜLTÜR YAPISI

Bu bölümde Türk ve Yunan mutfak kültürleri ayrı ayrı incelenmiş olup; tarihi, kültür yapısı, etkilendiği bölgeler, birbirlerini etkiledikleri dönem ve olaylara yer verilmiştir.

1.1 Türk Mutfak Kültürü

1.1.1 Türk Mutfağı Tarihi

Türk mutfağının geçmişi Orta Asya dönemine kadar gitmektedir. Türklerin Anadolu'ya göç etmeleri ve yerleşmeleriyle birlikte, Orta Asya'dan getirdikleri mutfak geleneklerini birleştirerek çoğalttıkları görülmektedir. Sonraki dönemlerde, Osmanlının coğrafi olarak topraklarının genişlemesiyle beraber, komşu ülkelerin gastronomik kaynaklarını Türk mutfak kültürünün içine katmıştır. Orta Asya'dan kalan gelenekleri, Akdeniz ve çevre yerleşkelerden aldıkları meyve ve sebzeleri, Mezopotamya'dan tahılları ve Güney Asya'dan aldıkları baharatlarla birlikte Türk mutfak kültürü oluşmuştur. Bu sebeple, Türk mutfağı en eski mutfak kültürlerinden biridir (Baysal, 1993). Her topluluğun yaşadığı ülkenin alışkanlıkları ve yapısına göre kurulan kendi özgü mutfak alışkanlıkları vardır. Modern Türk Mutfağının temellerinde; Çin'e 11.yüzyılın sonuna kadar komşu olarak yer edindiği Orta Asya dönemi, Arap kültüründe etkilenmesi ve İslam'ın kabul edilmesiyle birlikte, geçmiş yüzyıllarda hüküm sürmüş Hitit, İran ve Yunan medeniyetlerinin etkisi vardır (Güldemir, 2014). Bu sebeple günümüzde birleşmiş bir özellikte olan modern Türk mutfağının daha iyi analiz edilebilmesi için geçmiş toplulukların araştırılması gerekir (Demirgül, 2018). Türk toplulukları Orta Asya'dan giderken vardıkları yerlere örf ve adetlerinide götürmüşlerdir. Yaratılış sebebiyle yemek yemek mecburi bir ihtiyaç halidir. Bu ihtiyacı sınırlayan şeylerden biri ise dini inançlardır. Dinler özellikle beslenme konusunda farklı bakış açıları sebebiyle değişik durumları ortaya çıkarmıştır. Göçebe hayattan yerleşik hayata geçmek ve İslam'ı kabul etmelerinin ardından beslenme alışkanlıkları önemli oranda değişmiştir. Bizans, İran, Çin, Arap, Akdeniz ve Avrupa mutfaklarından etkilenmiştir. Ancak hiçbir mutfağın hakimiyetine girmemiş ve kendi özünü koruyarak gelişmiştir (Közleme, 2012).

Türk mutfağının tarih anlamında gelişimi farklı olaylarla kıstas alınarak farklı evrelere ayrılarak incelenmelidir. Buradan hareketle bir olay ve olgunun etkisinde olan toplumların kültürleri ve bu kültürlerin parçası olan yeme ve içme alışkanlıkları da etkilenerek değişmektedir. Bu duruma bir örnek olarak Türklerin İslamiyet'ten önceki ve sonraki mutfak alışkanlıkları gösterilebilir. Örneğin kısrak sütünün mayalanmasıyla elde edilen ve İslamiyet öncesi Türklerin vazgeçilmez gıdası ve içkisi olan kımız, İslamiyet ile birlikte sofralarda daha seyrek görülmeye başlamıştır. Türk mutfağının diğer tarihsel gelişimi etkisi coğrafyaya bağlı olarak analiz edilebilir. Türklerin tarih satırlarına ilk adım attıkları yer geniş bir coğrafyayı kaplamaktaydı. Bu coğrafya üzerinde kültürel bir devamlılık da sağlamıştır (İlban vd., 2021). Türk mutfağı evreleri ise şu şekilde sıralanabilir. Orta Asya dönemi, Selçuklu ve Beylikler dönemi, Osmanlı Saray Mutfağı ve Cumhuriyet dönemi mutfağı olmak üzere çeşitli tarihsel süreçlerden geçmiştir (Düzgün ve Özkaya, 2015).

Orta Asya'da yazın geniş ve açık meraları olan yaylalara, sonbahar aylarında ise kentin kıyı şeridine göç etmektedirler. Küçükbaş hayvancılığın tercih edilmesi en büyük sebeplerinden biri ise bu olayın meydana getirdiği sonuçlardır. Temel gıda maddeleri arasında süt ve etin oldukça yaygın kullanıldığı görülmektedir. Tarım işinde ise tek yıl bakımı olan ürünler tercih edilmekteydi. Ayrıca yaşadıkları bölgelerde var olan ve o sırada yetişen meyve ve sebzeleri mutfaklarında kullanmışlardır. Türklerin yemek pişirmek için yaygın olarak kullandıkları tekniklerin arasında kavurma, açık ateşte pişirmek veya yahni yapmak gibi yöntemler mevcuttu (Çakar ve Erol, 2022).

Selçuklular ise bu göçebe yaşamında sonucunda Mezopotamya'ya ve Anadolu'ya gelmiş ve bu verimli topraklarda tarım ile ilgilenmişlerdir. Beslenme ihtiyaçlarını daha kolay ve rahat karşıladıklarını anladıklarına ise yerleşik hayat geçmişlerdir. Türk mutfak kültürü yerleşik hayata geçmenin sonucunda hem mutfakları gelişmiş hem tarım ürünlerinin üretim ve tüketimi artmıştır. İslam'ı kabul eden bu toplum sade bir yaşam seçerek gösterişten uzak durmuştur. Bu sebeple günümüzde Selçuklu dönemi yemek kültürüne ait bilgilere ulaşmakta güçlük çekilmektedir (Kasar, 2021).

Osmanlı Dönemi'nde ise tarih boyunca çok farklı coğrafyalarda egemenlik yapması sadece coğrafi değil aynı zamanda kültür anlamında da değişmesine ve gelişmesine yardımcı olmuştur. Farklı diller, uluslar, dinler ardından farklı kültürlerin birbirinden etkilenmesini sağlamış ve mutfak kültürü de bu anlamda geliştirmiştir. Devletin genişlemesi ile sosyal düzenin değişimi, toplumun damak zevkine düşkün bireylerin

oluşmasına sebep olmuştur. Böylelikle yeme-içme kültürü de gelişmiştir. Osmanlı mutfağı saray ve halk mutfağı olarak ikiye ayılmıştır (Işın, 2014). Bizans ve Roma Dönemi'nde bulunan ekmek, zeytinyağı ve şarap üçlüsünü Osmanlı Dönemi'nde pirinç, yağ ve şeker almıştır. Fakat şarap Osmanlı topraklarında yapımına devam edilen içkilerden biri olarak kalmış ve toplumun elit kesimi tarafından da tercih edilmiştir. Zeytinyağı ise muhasebe defterlerine bakıldığında yemek yapımından ziyade kandil yakmakta kullanılmıştır. Türklerin Anadolu'ya geldikleri ilk dönemlerde balık tüketme alışkanlıklarının henüz gelişmediği söylenebilir. Ancak Osmanlı zamanında deniz ve deniz ürünlerinin çeşidi olduğu görülmektedir. Bizans ile etkileşimler bu durumun en önemli sebebidir. Balıklardan pilaki, pilavlar ve yahniler yapıldığı görülmektedir (Çakar ve Erol, 2022).

Cumhuriyet dönemi Türk mutfağı ise geçmişten gelen mutfakların etkisinde kalarak devam niteliğindedir. Bu dönemde Batılı mutfak kültüründen etkilenilmiş. Avrupa'nın etkisiyle 20. yüzyılda halk ve saray mutfağının yerini modern ve geleneksel mutfak anlayışı almıştır (Kasar, 2021).

Türk mutfağının genel özelliklerini sıralayacak olursak; Ana besin, bol çeşidi olan ekmektir. Sebze çeşidi boldur. Sebzelerin soğanlı, domatesli veya salçalı etli olarak pişirilmesi yaygındır. Yemek çeşidi oldukça fazladır. Hamur işi yiyecekler oldukça tüketilir ve çeşit olarak fazladır. Türk mutfağında yağ çok önemlidir. Kuyruk yağ, iç yağ ya da sütten elde edilen yağlar hemen her yörede kullanılır. Yemekler baharat kullanımı oldukça yaygındır. Türk mutfağında ayranın ve yoğurdun önemli bir yeri vardır (Seyitoğlu ve Çalışkan, 2014).

1.1.1.1.Osmanlı ve Cumhuriyet Dönemi

600 yıllık olan Osmanlı Saray Mutfağının bu süreç içerisinde; kozmopolit, kimlikli ve yaratıcı bir mutfak olmuştur. Diğer yandan İstanbul haricindeki kent ve kasabalara giden müdürler, kadılar, paşalar gibi unvan sahibi kimseler saray mutfağındaki ürünleri taşraya taşımışlar, bununla kalmayıp beğendikleri ürünleride Osmanlı mutfağına götürmüşlerdir (Ünsal, 2011). 17. yüzyılın sonlarında bugün Osmanlı mutfağı olarak bildiğimiz mutfağın temelleri atılmıştır. Kültürlerin katkıları ve ekonomik durumların birleşimiyle 18. Yüzyıl süresince gelişmiştir. 18. Yüzyılın ikinci yarısından sonra ise yeni keşiflerle gelen ürünlerle birlikte etkilenmiş ve daha geniş alanda gelişmiştir. 19. Yüzyıldan itibaren Batı etkisi altında kalmıştır. 19.

yüzyılın sonlarına doğru Saray mutfağında Fransız yemekleri pişmiştir. Osmanlı saray mutfak kültüründe pilav ve etleri tatlandırmak için kullanılan malzemelerden yaş ve kuru meyvelerin kullanımı 19. Yüzyıl sonlarında azalmıştır (Samancı, 2008). Piliç, tavuk gibi kümes hayvanları ve keklik, güvercin, hindi, ördek, kaz ve bıldırcın gibi yemekler saray mutfağına girmiştir. Dini inançlar sebebiyle domuz eti tüketimi olmasa da turistler için belirlenen yerlerdeki yemek içeriklerinde kullanılmaktadır (Kızıldemir vd. 2014). Cumhuriyet Dönemi mutfağı ise iki kısıma ayrılmaktadır. İstanbul mutfağı; İstanbul tarih süresince önemli devletler için başkentlik yapmış ve çok uluslu kültüre sahip olmuştur. Temel özellikleri arasında, yemekler hem hafif hem doyurucu olması ve göz zevkine hitap etmesi vardır. Ayrıca ticari bir merkez olması sebebiyle çeşitli gıda ürünleri bulunmaktadır (Ünsal, 2011). Osmanlının göç ve miraslarıyla birlikte Anadolu'nun her yerinden izleri bulunan İstanbul mutfağı, komşu ülkeleri ve bütün bir ülkeyi etkilemiş ve etkilemeye devam etmektedir (Közleme, 2012).

1.1.2. Göçlerin Etkisinde Türk Mutfak Kültürü

Türkler geçmişten günümüze birçok farklı milletle komşu olmuş, bazı zamanlar iç içe yaşamışlar, mutfak gelenekleri için birbirleriyle kültür alışverişi yapmışlardır. Anadolu'da bulunan, araç gereçler, bitkiler, yemekler sadece Anadolu insanlarının bulduğu buluşlar değildir. Komşu milletlerden de etkilenmişlerdir. Anadolu mutfağı; pişirme teknikleri, sofra dizaynı ve saklama yöntemleri ile zengin bir mutfak yapısına sahiptir. Birçok Anadolu insanı tarafından komşu ülkelerden gelen içki ve yemek türleri benimsenmiştir. Yemekler geçmişten günümüze sürekli gelişmelerle, tür anlamında çoğalmıştır. Türkler çeşitli uygarlık aşamalarında çeşitli yemekler yapmışlardır. Her uygarlık aşamasının bugünkü yemek yeme alışkanlıklarına etkisi olmuştur. Osmanlı İmparatorluğunun genişlemesine paralel olarak bu yemeklerin konumlarını genişleterek bütün Balkanlara ve diğer komşu ülkelere yayıldıkları da bir gerçektir. Yemek geleneklerimizi dini yapımız da etkilemiştir. Birçok yiyecekten kaçınmamız ve birçok yiyeceğin özellikle tercih edilmesinde inançlarımızın etkisi geniş olmuştur. Türklerde, masa etrafında toplu yemek geleneği çok yaygındır. Şölenlerde, törenlerde toplu bir şekilde yemek Türklerin yemek tarihinde oldukça sık görülen bir adettir (Birer, 1990).

Bir topluluğun kültürünün parçası olarak o topluluğun yeme ve içme alışkanlıkları örnek verilebilir. Coğrafi bölgeler ve bu coğrafi bölgelerde yaşayan veya yaşamış toplumların kültürleri, mutfak kültürlerini ve aynı zamanda Türk mutfak

kültürünü de şekillendiren ve inşa eden önemli faktörlerin başında yer almaktadır (Atik, 2020). Uzun tarihsel süreçlerde gerçekleşmiş olan göçler, mutfak kültürlerinin zenginleşmesinde büyük önemi olmuş süreçlerdir. Göçmenler için günümüze kadar sürdürdükleri mutfak kültürleri, kendilerine ait geleneklerini devam ettirdikleri çeşitli araştırmalarla gözlemlenmiştir (Arı, 2010). Türkiye'nin tarih çizelgesinde farklı dönemlerde göç dalgalarının yaşanmasıyla birlikte, 1923 yılından sonra yaşanmış büyük göç dalgaları özellikle Türk mutfak kültürü için ayrıca araştırılması gereken bir konudur. Türkiye, Balkan Savaşının ardından Yunanistan'la mübadele sorununu gündeme getirmiş ve 30 Ocak 1923'teki Lozan Konferansında "Mübadele-i Ahali Mukavelenamesi" imzalamıştır. Yapılan sözleşmeyle birlikte Türkiye'ye gelenlere "mübadil" olarak isimlendirmişlerdir. Mübadil, "yapılan anlaşma ve sözleşmeler sonucu farklı bir devletten ülkeye gelen ve kabul gören topluluğa verilen isim" anlaşma ve sözleşme gereği diğer bir devletten Türkiye'ye kabul edilen nüfusa verilen isim" olarak tanımlanmıştır. Sözleşmenin gereğince 1923-1926 yıllarında 190.000 kişiye yakın Rum Yunanistan'a, 360.000 kişiye yakın mübadil Türkiye'ye gelmiştir. Bu sözleşmeyle gelen mübadiller, kültürel zenginlik ve birliğin sağlanmasında önemli bir role sahiptirler (Babuş, 2006).

1.2. Yunan Mutfağı Kültürü

1.2.1. Yunan Mutfağının Tarihi

Antik Yunan döneminde MÖ 5. ve 8. yüzyıllarda, toplumların temel gıda maddeleri; bulamaç şeklindeki tahıllar, ekmek, peynir, bal, mey, sebze ve balıktan meydana gelmiştir. MÖ 5. Yüzyıldan sonra kolonileşme ve ticaretle birlikte karabiber gibi ithal baharat türlerine rastlanılmıştır. Kullanılan besin türleri, toplumda statü olayının varlığını bir kez daha göstermiştir. Şarap ve zeytinyağı işlemeleri için özel alanları vardır. Antik Roma döneminde ise çeşitli ürün gruplarıyla karşılaşılmıştır. Bunun sebebi ise imparatorluğun geniş bir bölgeye yayılmasıdır. Roma mutfak kültürü Yunan mutfağından ve yayıldığı topraklardaki mutfak kültürlerinden etkilenmiştir. Bu sayede günümüz Avrupa mutfağının ve kültürünün temelini oluşturmuştur. Avrupa ve Osmanlı mutfak kültürleri ise birbirlerinden etkilenmiştir. Arap mutfak kültürünün şekillenmesinde ise Mezopotamya, İran, Orta Asya Türkleri ve Antik Yunan-Romanın en büyük etkisi olmuştur. Bu ülkeler birbirlerini geçmişten günümüze etkileyerek şimdiki hallerini almasını sağlamışlardır (Soslu, 2021).

Klasik Yunan döneminde Atina evlerinin mutfaklarında bulunan mutfak eşyaları günümüz döneminde de bolca bulunmaktadır. Antik Yunan pişirme gereçlerini ve yöntemlerini anlamak ise nesilden nesile elimize ulaşan bilgileri analiz etmemizle ortaya çıkacaktır (Morris, 1985). Atina Agorası kazılarında keşfedilen bilgiler, Yunan yemek tarihinin çoğu döneminin kanıtı halindedir. Bulunan nesneler kırıldığında tamir etmek yerine atılan nesneler olduğu için somut örneklerde bolca mevcuttur. Arkeolojik kazıları desteklemek için edebi ve sanatsal keşiflerde yapılması gerekmektedir. Yunan mutfağıyla ilgili edebi bilgilerin çoğu Athenaeus tarafından yazılmış ve korunan alıntılardan türetilmiştir. Diğer yazarlar aşçılık hakkında istemeyerek ve genelde tesadüfen atıfta bulunmuşlardır (Sparkes, 1962).

1.2.2. Akdeniz Diyeti ve Günümüz Yunan Mutfağı

Neolitik tarih döneminden günümüz tarihine kadar insanların beslenme ve diyet düzenlerine ait somut ve ulaşılabilir bilgiler bulunduğu için Yunan mutfağı gastronomisinin tarih içerisinde bir yolculuğu olduğu sonucuna varabiliriz. Peyzajı ve ikilimi nedeniyle, Yunanistan biyolojik çeşitlilik anlamında yüksek bir oranda çok fazla yerli türe sahiptir. İlginç bir durumdur ki, binlerce yıl geçmesi sebebiyle oluşan çok farklı beslenme alışkanlıkları ve pişirme tekniği günümüz mutfaklarında hala geçerliliğini korumaktadır. Yunanistan'da çoğu kişinin takip ettiği ve iyi bildiği Akdeniz diyeti, sayılamayacak kadar yararıyla küresel düzeyde beğeni ve ilgi görüyor. Tahıllar, meyve, sebze, bakliyat ve baklagiller, zeytinyağı, süt ürünleri, balık ve şarap tüketimiyle özdeşleşen Akdeniz diyeti, kırmızı et, şeker, çok işlenmiş gıdalar ve işlenmiş et tüketiminin azlığıyla bilinmektedir (Adamidis vd., 2021). Bugün Akdeniz Diyeti ve 21. Yüzyıl gastronomisi günümüz lokantalarının sadece endüstriyel gelişmeler ışığında deneyimlenen duyusal gelişmeler topluluğuna sebep olmuştur. Yemek yemek insanın kontrolünde olmayan bir durum olduğu için masa etrafında yemek eylemi anlamını kaybetmeye başlamıştır. Bu durum, geçtiğimiz yüzyılda toplumsal gelişimin hızıyla doğru orantılıdır. Kültürel miraslar ve mutfak deneyimleri geleneksel ve yöresel mutfakların ayakta kalmasını sağlamaktadır (Solmaz ve Dülger, 2018). Bizi hayvanlardan ayıran bir şey varsa o da sosyal olarak yemek yeme ve başkalarıyla yemek paylaşma eylemidir. Bir yemeği kabul etmek veya reddetmek aynı zamanda önceki deneyimlerin hatırlanmasına ve kültürel ve sosyal bilgilere de bağlıdır. Lezzetlilik ve zevk arayışı da merkezi bir rol oynar (Iglesias, 2019). Bir genelleme yapılacak olunursa, yalnız yemek yiyen insanların tat alma yetisi ve iştahı

daha azdır; birlikte ve toplu yemek eylemleri insanı hayvanlardan ayıran önemli bir olaydır. İnsanın kendi ve içinde olan bencilliğinden sosyal olarak yemek yeme eylemi kurtarır. Akdeniz diyeti, yemeği paylaşmak ve bundan keyif almaktır. Akdeniz Diyeti ’de küreselleşme, çevre faktörlerinin değişimi ve beslenme alışkanlıklarının değişiminden etkilenmektedir. Yemek yeme olayı başkalarıyla paylaşıldığı zaman insani değerini tam olarak belirlemiş olur (Cruz, 2002). İnsanlar kendilerini beslemeye ve başkalarını beslemeye çabaladıkça yeni mutfak deneyimleri üretirler. Mutfakların kültürel bir olay olması sebebiyle gastronomi, kültürel ve sanatsal ifadelerin bir biçimi ve turizmin temel tanıtımı için önemli bir unsurdur (Iglesias, 2019).

Yunan mutfağında, yemeğin lezzeti haricinde ayrı bir bakış açısı ve felsefesi vardır. Sosyal bir getiri ve gelenek olarak masa etrafında toplanma ve yemek yemek birleştirici bir özelliktir. Yunan mutfağının dört temel sırrı mevcuttur: baharat ve bitkilerin kullanımı, taze ve kalite malzemeler, yemeklerin sadeliği ve zeytinyağı kullanımı. Ürünlerin lezzeti, aroması, iklim şartları ve besin maddelerinin korunmasıyla birlikte doğal ve yerel ürünlerin gelişimi ve üretilmesi desteklenmektedir. Yunan mutfak kültürünün en çok bilinen unsurları kahvaltısı, Akdeniz Diyeti, salataları ve geleneksel ve yerel ürünleridir. Modern uluslararası mutfakta, Yunan mutfağının karakteristiği olan birkaç geleneksel Yunan ürünü vardır. 1992'de 2081/92 sayılı düzenlemeye göre, Avrupa Birliği ilk olarak coğrafi işaretlerin korunması ve tarım ürünleri ve gıda maddelerinin menşe adlarının korunması sistemini ve 2082/92 sayılı düzenlemeye göre özel karakter sertifikalarına ilişkin kuralları benimsemiştir. Birçok ürün coğrafi işaretlidir. Özellikle; 20 peynir çeşidi, 27 zeytinyağı çeşidi, 23 bakliyat ve sebze, 10 zeytin çeşidi, farklı bal çeşitleri ve tuzlu kefal balığı yumurtası gibi 88 farklı ürün koruma altındadır. Yunanistan’ın mutfak alışkanlıklarında bilinen en önemli dört besin şarap, zeytinyağı, bal ve peynirdir (Velissariou ve Vasilaki, 2014). MÖ 1627'deki Santorini patlamasından kalan volkanik küllerin altında peynir ve petek kalıntıları keşfedilmiştir. Yunan yemekleri binlerce yıldır çeşitlendi ve komşu ülkelerin geleneklerini benimsedi. Ancak bununla birlikte kendi özünüde korumayı başardı. Dünyanın gitgide küreselleştiği bu durumda insanlar farklılık, destinasyonların asıl kimliklerini ve kültürlerin etkileri aramaya devam ediyorlar. Bölgesel gastronomi deneyimi ile bu çeşitlilik sağlanılabilir. Her yemeğin bir hikayesi, her destinasyonun bir yemeği vardır (Pavlidis ve Markantonatou, 2020).

İKİNCİ BÖLÜM
ÇALIŞMANIN AMACI VE YÖNTEMİ

2.1. Tezin Amacı ve Önemi

Farklı kültürlerin etkisiyle oluşan mutfak kültürlerini anlatan kitapların keşfedilerek, doğru çeviri ile literatüre kazandırılması gerekmektedir. Bu kitap günümüze uyarlanarak; daha önce keşfedilmemiş veya yenilenmiş bilgiler, yeni tarif ve yemek içerikleri bulunması ve ayrıca Türk mutfağıyla karşılaştırılarak etkileşimlerinin belirlenmesi ile var olan diğer bilgilerin gastronomi dünyasına kazandırmak amaçlanmıştır.

Yabancı dildeki kaynaklar dünyanın bir yerinde saklanmış ve keşfedilmeyi bekleyen bilgi kaynakları olarak görülebilir. Günümüzde Osmanlıca yemek kitaplarının çevrilmesi ile Türk mutfak kültürünün geçmişi ve çeşitli bağlantıları ortaya çıkmıştır. Osmanlıca kitapların çevirilerini yapan çeşitli araştırmacılar, tarifleri günümüze uyarlayarak yeni bir bakış açısı getirmişlerdir. Osmanlıca yazılmış kitapların tükenmesiyle, farklı diğer dillerdeki ve komşu ülkelerin kaynaklarına yönelinmiş, Türk mutfağına ve gastronomi dünyasına yeni bilgiler kazandırılmak için tez konusu olarak kitap uyarlaması seçilmiştir. Bilimsel açıdan daha önce çevrilmemiş bir kaynağın, Türkçeye çevrilerek ulaşılabilir, paylaşılabilir ve analiz edilebilir hale getirilmesi istenmiştir. Literatüre yeni bir kaynak kazandırmak hedeflenmiştir.

2.2. Odıgos Mageırıkıs'ın Özellikleri

Eserin kapağı bordo renkte olup, köşeleri hafif yıpranmıştır. Eser Yunanca yazılmıştır. Fazla rutubetli ve sayfaların bağlantı ipleri oldukça gevşemiştir. Kitabın içeriğinde yemek yapmadan önceki hazırlıklar, sofra adabı, temel gıda ürünleri, şekerlemeler ve tariflerden bahsedilmektedir. Kitabın içerisinde 5 sayfa taş baskı olarak görünmektedir. Taş baskıda yemek fotoğraflarını gösterilmektedir. Kitabın bazı bölümlerinde başlıklar yemek isimleriyle bulunmaktadır.

2.2.1. Nikólaos Tselementés Hakkında Bilgiler

Nikólaos Tselementés (1878- 2 Mart 1958), 20. yüzyılın başlarında bir yemek kitabı yazarı ve aynı zamanda şefti. Hem Fransız hem de Yunan mutfağında uzmanlaşmış, günümüz Yunanistan'ın en etkili ve akılda kalıcı aşçılık yazarlarından biri olarak kabul edilmiştir.

2.3. Çalışmada Kullanılan Materyal ve Yöntem

Çalışmada eser Yunanca'dan Türkçe'ye dijital yöntemlerle çevrilmiştir. Kitabın sayfaları bilgisayar ortamına PDF olarak aktarılmış, daha sonra Word dosyası haline getirilerek yazı şeklini almıştır. Çeviri programı kullanılarak Türkçeye çevrilmiş, doğrulamak için bazı bölümler Yunancadan İngilizceye, İngilizceden Türkçeye çevrilmiştir. Türkçeye uygun düzeltme ve değişikler yapılmıştır.

Kitapta 200'den fazla tarif bulunmaktadır. Ancak araştırmanın sınırlılıkları gereği belli ve sınırlı sayıda tarif incelenmiştir. Tariflerin bir kısmı çevrilmemiş ve seçip yapılırken Türk mutfağına benzer tarifler seçilmiştir. Geriye dönüşlerde ve sonraki çalışmaların kolaylığı için orijinal sayfa numaraları araştırmaya uygun bir şekilde eklenmiştir.

Araştırma konusu seçiminde öncelikli olarak Osmanlı zamanı ve Osmanlıca yazılmış kitap araması yapılmış olup, günümüze ulaşan kitap kaynaklarının büyük oranda çevrilmiş olduğu, çevrilmeyenler ise maliyet açısından satın alınması mümkün olmamıştır. Kaynak içeriği genişletilerek eski yıllarda yazılması, kitabın daha önceden çevrilmemiş olması ve komşu ülkelerden birinde yazılmış olması gerektiği belirlenmiştir. Ancak kaynak kitap araştırmasında sadece İstanbul ilinde bulunan sahaflar, kitapevleri ve kütüphaneler taranmıştır. Komşu ülkelere giderek kaynak kitap arama eylemi pandemi, maliyet ve zaman nedeni ile gerçekleştirilememiştir.

Araştırmada genel çerçevenin oluşması amacıyla literatürde yer alan bilimsel makaleler, kitaplar ve tezler incelenmiştir. Nitel araştırma olarak yargısal verileri incelenmesiyle ikincil veri kaynağı olan kitap ve kitabın içinde yer alan taş baskı resimlerden yararlanılarak elde edilmiştir. Çalışmada çıkan sonuçların mutfak kültürlerine etkisi olacağı varsayılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN BULGULARI

3.1. Yazar ve Kitap İçin Yapılan Yorumlar

"Çünkü sonunda yemek yemeyi bilmeyen bir ulus ne düşünebilir ne de yaşayabilir!"

- FORTUNIO (sf. 7).

"Yunan mutfağının düzensizliği ve karışıklığı İtalyan ve Türk mutfağının yanında iyi bilinir. Ancak bu her şeyden önce bütün ilk sistemlerin bir araya gelmesi ve bu sebeple tarih öncesi bir durumdan gelmektedir. Ancak bu adam modern kültürde doğuştan bir aşçı. Tanınmış, zarif, eğlenceli ve bir otelci. Kısacası şair gibi bir aşçı doğdu. Doğa bilimciler gibi, Tselementes'in de seyahatleri bitmişti. Türkiye, Rusya, Fransa, İtalya, İngiltere ve sonunda Amerika! Onun rehberliğinde orta ve ucuz istediğiniz gibi ve her zaman mükemmel yemekler pişirebilirsiniz. Bu mutfak gezilerinde, kitabının bazı eleştirmenlerinin düşündüğü gibi bitmediğine dair güvence alabiliriz."

- MATAMOP (sf.9).

"Birçok insan yemek yapmanın bir bilim olmadığını düşünüyor. "Yarın bir yasa oluşturulsaydı, aşçılık mesleğinin bunu yapacak durumda olmayacak, herkes tarafından kullanılmasını yasaklayan bir yasa."

" Üniversite sınavları, Orta Çağ'ın programsız doktorlarının "doktor" diye bağırmaları yasak olduğu için, o zaman yemek pişirmenin tıp kadar yüksek ve büyük bir meslek olarak kabul edildiğini göreceksiniz, bu da yavaş yavaş dünyanın ve hukukun dikkatini çekmiş olacak."

"Yemek yapmak önemsiz bir meslektir!" düşüncesi yine de dünyanın sağlığı ve yarının refahı için buna bağlı olacaktır. Yemek pişirme bir diyet bilimi olarak tanındığında ve geliştirildiğinde, dünyadaki ve üniversitelerdeki ekonomistler sonuç alırken, aşçı bilim adamının raporunu bekleyecektir."

"Bugün biyologlar yiyeceklerin malzemelerini kaydetmekle yetiniyorlar, böylece doktorlar gelip lopların tavuktan daha sağlıklı ve besleyici yiyecekler olduğu öne sürüyor. Peki neler oluyor? Sadece fasulyeleri lezzetli hale getirecek ve ağzın içi için rahatsız edici olmayan bir pişirme yöntemi bulunmuş oluyor. Soslar, pamuklu çubuklar ve hatta zeytinler ağız tadını dönüştürüyor ve midede uygun bir devrim

gerçekleşiyor. Patates konusunda büyük ilerleme kaydedildi. Siz kızarmış patatesi sindiremiyor musunuz? Pişmiş, püre, zeytinyağlı, keskin, haşlanmış, doldurulmuş ve diğer birçok şekilde yiyebilirsiniz. Aynı şey fasulye ve diğer tüm ürünler için yapılmalıdır, ancak onları yenilebilir ve keyifli hale getirmek ve büyük sorunun çözülmesine yardımcı olmak için yarının bilim adamı aşçılarını bekliyorlar. Ancak dünyanın bu noktaya kadar terfi edebilmesi ve dünyanın zihnine sığabilmesi için, aşçının hareket alanının bir tenorun eylem alanından daha geniş olması gerekiyor gibi görünüyor."

-GIANNIKOS

"Hem güzel şeyler söylediği için hem de güzel bir şekilde söylediği için yayınlamaktan mutluluk duyduğum şu mektubu aldım: Sayın Yannikos, bilim olarak yemek pişirmek gibi ciddi bir konuyu gündeme getirmek görünen ve bugün bu formda nadiren endişe konusu olan fikriniz için sizi tebrik ediyorum."

"Ama arkadaşım Bay Giannikos, yorgunsanız şaşırmayın ve bu düşünce ve önerileriniz nedeniyle birçok kişiden gelen tepkilere gülün. Ve işte buradayız, mutfak bilimi size her şeyi söyleyecek. Harika iş çıkardın! Ve sadece gülmüyorlar, aynı zamanda birçok arkadaşımızdan duyabilirsiniz, tıpkı Chicago'dan bir milletvekilinin uzun zaman önce Chicago'dan bir milletvekilinden duyduğu gibi, aşçıların bilimsel olarak eğitilmesi gerektiği konusundaki parlak fikrini de ifade etti."

- LOVE BROOKLYN (sf. 10).

3.2. Kitap Bulgularına Göre Yunan Mutfak Tarihi ve Aşçılık

Aşçılık, farklı ve zekice yöntemlerle besinlerin baştaki formunu kaybedip yenilebilir ve sindirilebilir hale getirildiği bir çeşit kimya atölyesidir. Aşçılık tek bir kelimeyle, hayvanların doğal ortamlarında yediği her şeyi lezzetli yiyeceklere dönüştürme sanatıdır. Bütün tarihi geleneklerde, Eski Yunan'dan günümüze kadar mutlaka aşçı ustalar üzerine konuşulmuştur, tarihi şahıslar Homerik ızgara ve çeşnilerle ilişkilendirilir. Şunu da belirtmemiz gerekir ki, bu usta aşçılar Panteon'un yarı tanrı ve kahramanları arasında sayılmazsa şanı şöhreti görmezden gelinmiş olur. Bu yüzden yemek basittir diyemeyiz ve insanlar klasik çağlar boyunca, beslenme fikri ilham verici değildir. Aristophanes trajik oyun yazarlarıyla alay ederken baş aşçıları (aşçıbaşıları) överek göklere çıkarır. Açıkçası aşçı başları o dönemin köle sınıfındandı

ama bu hiçbir şey ifade etmezdi. Ezop da aynı şekilde köle idi ve efendisine yemek hazırlıyordu. Kadmos (Thivon'un kurucusu) da aynı şekilde Sidon kralına yemek hazırlayan saygın bir aşçı yamağıydı. Aşçı yamağı olması onun alfabeyi bulmasına engel olmadı ki, o alfabeyi daha sonra Yunanlılara öğretecekti. Atina'ya şan şöhret getiren bu köleler değil midir? Bronzu eritip para basan, duvarlara resimler yapan, gemiler inşa eden, tapınaklar inşa eden, şiirler yazan ve her şeyden önce yemek yapmayı bilen. En iyi aşçılar Andros ve Sakız adalarından geliyordu. O halde en iyi aşçılar Yunanlılardı. Onlardan gerçek değeriyle söz ediliyordu. Bir soytarıdan çok daha fazla hatta bir şairden ve bir zanaatçıdan. Persler yemeklerini zeytinle hazırlarken, Artakserkses salatalıkla doldurulmuş yiyeceklerle sağlığını bozuyordu. Yunanlılar yeni buluşlarıyla harikalar yaratan aşçıların yemeklerinin tadını çıkarıyorlardı. Yunanlılar Roma'yı ele geçirdiğinde sadece kenti değil yemeklerini de ele geçirmiş oldular. İyonya şehri eski lezzetli yemeklerini unuttu. Bülbüllerin dili, gergedanların gözleri, büyük istiridyeler, yağlı ciğeri her zaman Yunanistan'dan gelen aşçılar pişiriyordu. Bunları Romalı efendilere oburluk yapmadan keyfine vararak nasıl yiyeceklerini öğretiyorlardı. Uzun ve karanlık Orta Çağ aşçılığı gerçek bir karmaşaya sürükledi. Kuzeyde yaşayanlar aşçılıkta estetiklik (görünüm ve yeme biçimi) meselesini ortaya attılar. Keltler yemek hakkındaki bu görüşte Kuzeylilerle aynı fikirde olamazdı. Müziğe, dil bilime ve yemek zevkine sahip olmadıkları çok açıktı. Bu yüzden ne yiyeceklerini ve nasıl yiyeceklerini bilmiyorlardı. Keltler o döneme kadar şişman domuzların etleri ve ekmekle beslenmişlerdi. Gastronomiye karşı inanılmaz bir duyarsızlıkları olduğunu söyleyebiliriz. Diğer Avrupa ülkelerinde durum bu şekilde değildi. Azis Andonios bir yerde yüz beş yaşındaki Aziz İeronimos'un çeşitli salataları baharatlandırma konusunda derin bir bilgiye sahip olduğundan söz eder. İngiltere'ye baş aşçılar işgalci William ile birlikte gelmişlerdir ve isimleri askeri kitaplarda yer almaktadır. Buradan da anlaşılabileceği gibi onlar sessiz sakin insanlardı ve sadece muhalifleriyle birlikte aşçılık sanatıyla ilgilendiler. Aşçılıkta çok büyük ilerleme olmadan yıllar bu şekilde geçti. Aşçılık konusunda ilerlemeyi engelleyen en büyük şey ev hanımlarıydı. Ev içinde saygın kişilikler olmalarına rağmen sabit fikirliydiler ve başka evlere yönelmeyi kendilerince saygısızlık olarak görmekteydiler. Bilindik kuralların dışına çıkmıyorlardı. Hazırladıkları masaya karşı olan davranışları masanın ne kadar özenli olup olmadığını gösteriyordu. Çok eski bir tarifte bir yazar; ev hanımlarına öğütlerde bulunur ve der ki, hangi yaşta olursa olsun masaya dik bir şekilde oturup dirseklerini masaya

koymaktan kaçınmaları gerektiğini söyler. Aynı zamanda büyük el kol hareketlerine de gerek olmadığını söyler. Ağız dolu iken konuşulmaması ve ağız şapırdatmasından kaçınılması gerektiğinden bahseder. Yemek esnasında ağızda bulunan yiyeceklerin son ana kadar çiğnenmesi gerektiğini aksi halde gözyaşına sebep olabileceğini savunur. Aşçılık biliminde ilerleme gösterebilmek o kadar zor değil oysa ki. Tekniğini geliştirmek için her yol denenmeliydi. Manastırlarda yaşayan kurutulmuş palmiye ağacı meyvesine doymuş keşişler sadece baklagillerle beslenir ve bunu açık yüreklilikle kabul ederler. O zamanlar kutsal azizler, iyi bir iştaha sahip olmayı şeytanın onlara göndermiş olduğu bir tuzak olarak görmüyorlardı. Farklı azizlerin öğrettiği kardeşlik çatısı altında aşçılar istedikleri yemekleri yapabiliyor ve farklı teknikler kullanabiliyorlardı. Baklagil bile pişiremeyenler ise komün yaşam içerisindeki çile çekmek isteyen birkaç kişiydi. İyi beslenme Romalılar için henüz bilinmedik bir olaydı.

Askerler saban sürüp lahana topluyordu. "İçecekler de takdir edildi ve iştahı büyük ölçüde arttırabilir ve onları destekleyebilirdi. Yunanistan şaraplarının, zevk ve dikkati uzatma etkisi olduğuna inanılırdı. Sicilya ve İtalya'nın çocukları gibi. Bu lüks Romalılarda da vardı ancak saçmalıkları ve paradoksları vardı. Bunlar ya ülkeden ya da bu sempozyumların düzenlendiği yıldan; balıklar üretilirken, listelenen kuşlar ve ormanın köklerinde tutarlı olan binlerce şarabı olmayan yemeklere yazılmıştı. Beş yüz devekuşu ve kendi yaptıkları beş bin şarabı, daha keskin ve daha aromatik yaptıklarını söylediler. Onlara yukarıda belirtilenler için çiçekler, parfümler, boyama malzemeleri, vergilendirilebilmesi kolay olan ve modern yazarların hatırı sayılır meblağlardan çıkarımlar yaparak ağzı yakacak ve güçlü bir şekilde tahriş edecek şekilde verdiği sempozyumların değerinde yapıldı. Bu yüzden şu anda Romalılar, Tymonos tarafından kabul edilmeyen alkolü övüyorlardı. On beş yüzyıldan fazla bir süre sonraya kadar kapsadı. O ihtişamlı günlere alışılmıştı. Güzel yemenin keyfi ve hizmetlerinin altın değerinde olduğu bilindiği için gelen teklifler çok az kişi tarafından kabul edilmeme durumu oldu. Sadece lokantacılar her zaman silahlı oldukları için Osmanlılar bu duruma direndi, çoğu çağrılar yemekle sonuçlandı ancak bu sosyal olmayan insanlar ve yemek davetleri genellikle kanlı bir savaşa dönmeden sona eriyordu."

“ Charles döneminde öğle yemeği yenildikten sonra, kadınlar ve soylular tarafından kutsatılırlardı. Bu durum parasosyal yaşamla evlerindeki işgalin tanrısallığını anlamalarına neden oldu. Listelenen bu şeylerin mabedi olarak kabul edilen yiyeceklerin hazırlanması, arkadaş yemeklerinin onuruna düzenlenen yemeklerin bir kısmını oluşturduğu için, 17 yüzyılın sonunda Fransa'da hala gözlemlenen, tüm mutfak sanatının yüzyıllar boyunca sergilendiği bu yemeklerin sunumları geliştirildi. Ayrıca beşinci yüzyılda, Venediklilerin Doğu'nun hükümdarı Charlemagne’den getirmeye başladıkları saltanat boyunca daha belirgin olan baharatlarımızı ve ortaya çıkardığı aromatik suları tanıttılar. Ve mülkleri hasata katkıda bulunduğu için Araplar tarafından sağlanan kişisel işleri ortaya attılar. Örneğin, gül suyunda balık pişirmek bir lüks olarak görülmekteydi. Bu hükümdarların ve masaları, zamanında esas olarak haleflerinin bolluğundan, yemek ziyafetlerinden veya bu alışkanlıktan oluşan bir ziyafetten oluşuyordu.”

Bununla birlikte, Yunanlılar ve Romalılar tarafından çıkarılan diğer benzerleriyle aynı kaderi paylaşan ceza kanunları. Bu yasalarla alay edildi, unutuldu ve sadece kitaplardaki tarihi eserler olarak kaldılar. Bu nedenle, özellikle manastırlarda, mümkün olduğu kadar yiyecek lüksü devam etti, çünkü mülkleri uzun yıllar süren iç savaşların kaderine veya tehlikelerine çok fazla maruz kalmamıştı. Fransızları mahvettiler. Çünkü Fransızların o zaman bile yemek pişirmekle çok ya da biraz meşgul oldukları kesindi. Ama yine de mutfak sanatı tartışmasız bir şekilde ilerledi. Charles IX zamanından önce bile, heybetli bir birliktiler ancak hükümdarlar, kanunla onlara litürjik ekmek yapma ayrıcalığı verdi.

17. yüzyılın ortalarında Hollandalılar kahveyi Avrupa'ya tanıttılar. Hollandalılar, Batavya'ya taşıdıkları Arabian kahve fidanları ile ülkeye ilk getirenler oldular ve daha sonra Avrupa'ya gittiler. Bir korgeneral kahve kökü aldı ve kraliyet bahçesine götürdü. 1613'te bir buçuk metre yüksekliği vardı; meyvesi çok güzel ve kiraz ağacına benziyordu. Yukarıda, yiyicilerin lüksünün bu mümkün olduğu sürece yapıldığı söylendi, ancak her zaman mümkün değildi. Bu kralların akşam yemeği şansa bırakıldı. Siyasi kargaşanın ortasında her zaman güvende olmadıkları iyi bilinirdi. Aşçılık sanatı ancak az ve dönem ile birlikte 17. yüzyılda tanımlanmaya başlanmıştır.

Alkol daha iyi yiyeceklerin kullanımında vardı. Güvercin çorbası menülerinde yer alıyordu. Dikkat ve titizlik, bu iki kavram çok önemliydi.

Mutfak sanatının özellikle Fransızların, on yedinci yüzyılın başına kadar "Kral'ın Sağlığı için Efemerler" başlığı altında kralın doktorları tarafından Rönesans zamanından 14'üncü Louis zamanına kadar; hijyeninin değiştirilmesi ve rasyonel kullanımı hakkında daha ayrıntılı bilgi sağladıkları ortadadır (sf. 11-12).

3.3. Bilimsel Çalışmalar

3.3.1 Tat ve Tat Almanın Tanımı

“Ağzın koku üretmesi tat alma duyusunu kusursuzlaştırıyor”, “Tat alma, hisset”, “Vücudumuzun dengesini bulmasını sağlayan bu histir.” Bu benzetmeler, tadın hissiyatını ve yemek deneyimi için önemini göstermektedir.

Açlık ve susuzluk ile uyarılan tat alma hissi; bireyin büyümesi, gelişimi ve bakımı ile sonuçlanan birçok işlevin temelidir. Hayati olayların neden olduğu kayıpların geri kazanılmasıdır. Farklı bedenler her zaman aynı şekilde beslenmez; yaratıcı yöntemlerle ve çıkan bu sonuçlardan bazılarında vücutları korumanın çeşitli yollarını belirlerler. Örneğin, hayvansal gıdaların alt katmanında bulunan bitkiler köklerle beslenir çünkü ekildikleri üretken toprakta onları artırmak ve sürdürmek için amaçlanan çeşitli maddeler için özel muamele ile seçilirler.

Tadın iki ana özelliği vardır; a) Yaşamın getirdiği zorlu durumlarda vücudumuzun kaybettiği enerjiyi telafi etmesi için iştahın açılmasıyla bu durum bizi yemeğe davet eder. b) Doğa tarafından bize sağlanan çeşitli maddelerden, yiyeceğe uygun olanlar için seçim yapmamıza yardımcı olur. Tat alma hissi, sıvı bir yol ile ortaya çıkan kimyasal bir işlevdir. Yani etkili moleküller herhangi bir sıvıda çözülmelidir. Bu sistem doğal ve neredeyse somut kanıtlara dayanmaktadır. Saf su tat hissi vermez, çünkü akıcı bir molekül içermez. Bir tuz tanesi veya aldatıcı ve duyusal olandan bir damla eklerseniz bu işlem gerçekleşecektir. Diğer içecekler bizi daha çok etkiler, çünkü en az veya daha az estetik moleküllerde bulunan başka bir şey veya çözülme yoktur. Ağız vücudun çözülmemiş molekülleriyle doluysa, dil dokunma hissini tadacaktır ve tadı olmayacaktır. Katı ve tat cisimleri söz konusu olduğunda, dişlerin ve dilin damak üzerine bastırması için, oldukça lezzetli hale gelen, mideye

ulaşabilmesi ve suyunun çıkarılması için bunları tükürük ve diğer sıvılarla bölmeleri gerekir.

3.3.1.1. Tadın İşlevi

Lezzet organını tam olarak neyin oluşturduğunu tanımlamak kolay değildir. Daha karmaşık ya da göründüğü gibi olabilir. Dilin, serbest kas gücü sayesinde yiyeceklerin çözünmesine, dönmesine, ezilmesine ve yutulmasına katkıda bulunduğu için, ilk ve önceden alınan tat işlevinde büyük bir rol oynadığı kesindir.

Tat için var olan sıvıların sayısı belirsizdir, çünkü her şeyin tamamen diğerlerine benzemeyen özel bir suyu vardır. Bununla birlikte, bu sular basit, çift veya çoklu kombinasyonları ile değiştirilebilir. Böylece çekicilikten oldukça alakalı olana, çilekten kabağın içine kadar sınıflandırmak mümkün değildir. Bu nedenle, meyve suyu kesin olarak tanımlandığı için ve şimdiye kadar gereklilik getiren bir durum ortaya çıkmadığı için; tatlı, şekerli, asidik, sert ve diğer benzerleri gibi, tadı hoş veya memnun olmayan iki kişi aracılığıyla ifade edilen genel bir ifade mutlaka yeterli kabul edilebilir (sf.19).

3.3.1.2 Kokunun Tat Üzerine Etkisi

Tüm vücudun her bir bölgesinin mutlaka bir kokusu vardır. Bu nedenle koku, tat meselesine aittir. Kimse küçük ya da büyük düşüncelerle koklamadan yemez ve bilinmeyen yiyecekler söz konusu olduğunda bir gardiyan gibi "bu nedir?" sorusunu, vücudumuz beynimiz aracılığıyla bize sormaktadır.

Koku durduğunda, tat felç olur. Bu kontrol edebileceğiniz deneylerle kanıtlanabilir. İlk deney; burun zarı güçlü bir burun akıntısı ile nemlendiğinde tat tamamen körelmiş olur ve yuttuğu şeyden herhangi bir tat bulamaz ve yine de dil doğal haliyle kalır. İkinci deney; aynı sonuç. Yutma sırasında, dilinin doğal konumuna dönmesine izin vermek yerine, damağına yapışık tutmaya devam ettiğinde, havanın dolaşımının kesintiye uğramasıyla, koku etkilenmediğinde ve tadın ortaya çıkmayıp olayın gerçekleşmediği zaman da gözlenebilir.

3.3.1.3. Tat Alma Duyusunun Analizi

Tatlar üç duygu kategorisine ayrılır; anlık duygu, tam duygu ve refleksif duygu. Anlık duygu; ağız organının doğrudan çalışmasından doğan ilk izlenimdir. Tam duygu; bu ilk izlenimden ve üretilenden oluşan, ilk etapta ağzın içini yiyeceklerle işgal edildiği durumda, ağzın ters kısmına geçtiği ve tüm organın tadından ve

aromasından etkilendiği durumdur. Son olarak, refleksif duygu; ruhun enstrüman aracılığıyla ona iletilen izlenimler hakkında oluşturduğu yargıdır. Bu sistemi test ettikçe neler olduğunu görebiliyoruz. Örneğin; yiyiciler öncelikle ondan akan kokuyu hisseder, onu ağzına koyar ve yaşayan bir tat hisseder ve bu da onu devam etmeye zorlar. Sadece yuttuğunda ve ısırık aldığında burnun boşluğundan geçtiği anda koku içinde kendini gösterir ve bu da hissi tamamlar. Son olarak, sadece yedikten sonra zaten hissettiklerini yargılayarak "iyi" veya "çirkin" diyebilir.

Benzer şekilde; onları içtiğinizde örneğin şarap gibi, ağızdayken kolayca etkilenir ancak sadece içmeyi bıraktığı anda hala etkisi sürer. Her türe özgü aromayı tatmak, takdir etmek ve örtmek gerçekten mümkündür ve bu kısa bir sürede olur. Böylece şarap bilen kişi şöyle diyebilir; "iyi, katlanılabilir veya kötü." Dünyada yaşayan varlıklardan insan, şüphesiz üzüntülerin en çoğunu çeker. İlk etapta, doğa onu derisinin çıplaklığına, ayaklarının şekline, insanlığı her yerde izleyen kavgacı ve yıkıcı içgüdüye mahkûm etti. Hayvanlar bu oranda yıkılmamıştır ve doğum içgüdüsünden veya doğal bir nedenden kaynaklanan mücadele durumları dışında, üzüntü çoğu tür tarafından tamamen bilinmemektedir. Ancak sadece geçici olarak zevk hisseden ve az sayıda organ yoluyla vücudun her yerinde korkunç ağrılar hissedebilirler. Bu acının korkusu insanı, hissetmeden kendini canlılıkla atmaya ve doğanın yerine getirdiği birkaç olumsuzluğa tutunmaya zorlar. Bunların artmasıyla aynı sebeple, onları şekillendirir.

3.3.1.4 Gastronominin Tanımı

Bu tanım Fransızcada, yalnızca Gastronominin aşırı yemek anlamına gelmediği gourmandise (gastronomi) anlamına gelir. Etimolojik kökü gaster ve gastir olarak gelir. Yunanca canavarca lezzetli zevkler anlamında ama bu kelimeler farklı anlamlara gelebilir. Gastronomos (gourinet); uzman ve tadımcı, ince yemekleri anlar ve duruma göre takdir eder. Analizler yapılır ve eksikler bu analizler sayesinde giderilir. Biraz içer ve orta derecede yerler. Sadece iyi içecekler ve doğal gözetim altında yerler. Mükemmel yiyeceğin bir sonucu ve kanıtıdır. Değerli pişirme aletlerinin sağlıklı ve bozulmamış durumunun yanı sıra beslenmeye yönelik basit olanları nasıl takdir edeceğini bilirler.

Yaratıcının emirlerine göre, hükmünde emredilen her kimse, yaşamak için yemek yemek zorundadır ve bu durum bizi aşçı olarak kalmaya davet eder. Bu emrin iştahla

yerine getirilmesi, biz gastronomların lezzet duygusunu, damak tadını anlamasında yardımcı olmakta ve bizleri ödüllendirmektedir. Örneğin, Atina'nın doğal haliyle, günlük çıkan istiridyelerin yararlı olan taraflarını biber veya limon suyu ekler ve yerler. Bu bir yerden bir yere transfere neden olur. Aynı zamanda şarapların, içeceklerin, şekerlerin, gurmelerin, sömürge türlerinden olmayı seven hayırseverlerin fikirlere inanmasına ikna edilir. Gastronomi teknikleri; bilgiden veya doğadan daha fazla bir şeyden gelen tüm kalite özelliklerine sahiptir. Mutfak biliminin derinliklerinde; balıkçıların, avcıların, çiftçilerin ve uygulamanın başlangıcını, teorisini ve çokluğunu incelediği umudunu ve öykünmesini korur. Her pazar günü bir tür yiyecek sipariş etme alışkanlığı veya bir menü ortaya çıkarmak, sanat sınıfının sonucuyla beste yapma yeteneğine sahip olmak gibi diğerlerine göre üstündür (sf.20).

3.4. Sonuçlar ve Kısa Alıntılar

Kendimizi mutlu etmek neden başkalarının içinde veya hatta ortasında kaybolmaktır? Ya da en azından bu kargaşanın içinde bizi rahatlatmak, onları neşelendirmek, evliliklerde veya vaftizlerde ve hatta cenazelerde onların kendilerini kaybetmeleri için olabilir. Ancak, iyi düzenlenmiş bir yemek sonrası, beden ve ruh özel refahın tadını çıkarır. İnsan ırkının ikinci yaşından sonra olduğu gibi, ahlaki olarak ruh keskinleştirilir, hayal gücü yüceltilir. Yani meyveler tarafından beslenmesi sona erdiğinde bunlar gerçekleşir.

-BRILLAT SAVARIN

1833'te Paris'te, Hristiyan yönetiminde bir şirketin, aşağıdaki konu için bir yarışma ve ödül için 500 frank ödül önerdi: "Dine bir inanç oluşturmak istemek ve her zaman sözlerine ve eylemlerine uymak her insanın görevi midir?"

Yarışmaya katılanlar arasında ödülü alan Alexandros Vinet (1797'den 1847'ye kadar yaşayan harika bir İlahiyatçı ve özgür vicdan şampiyonu), o zamanlar profesör olarak ders verdiği Lozan Akademisi öğrencileri adına bir defne tacı da aldı. Ancak bir süre sonra, mekanik susuzluk sebebiyle, defnenin çok sayıda yaprağının kaybolduğunu fark etti. Birkaç hafta sonra tekrar izledi ve yaprakların hala kaybolduğunu görünce şaşırdı. Bu kayboluşu açıklayamayan aşçısına şöyle dedi: “Defne yapraklarının kaybolmasını nereye bağlayabiliriz? Kimse görmeden oraya kim girebilir ki?” Aşçısı şöyle yanıtladı: “Ben...safça bir aşçıyım ama defnenin özünü gerçekten sevdiğini biliyorum ve bu yüzden sana bu hediyeyi verdiler!

-VINET'IN DEFNE YAPRAĞI

Yiyeceklerin hazırlanmasında böyle bir mükemmelliğe ulaştık, böylece mesleklerimiz bizi yükselmeye zorlamadıysa veya uyku ihtiyacı bizi kesintiye uğratmadıysa, neredeyse yemeğin süresi belirsiz, ilk bardak arasındaki sızıntı zamanını belirleyecek hiçbir veri olmayacaktı. Son bardak meşrubata kadar şarap... Şu dört terimi birleştirdiğinde neredeyse tam bir zevk kuşağı ortaya çıkıyor; kaliteli yemekler, iyi bir şarap, güzel bir ortam ve yeterli zaman (sf. 21).

3.5. Kat Servisleri ve Mutfak Düzeni

Her ev işinin bir yürütülüş şekli vardır. Ev hanımları veya hostesler kendi evlerinin yönetimini bilmeli ve bilinen bilgileri paylaşmalıdır. Zamanla sadece evlerini yönetmekle kalmadılar, aynı zamanda başkaları tarafından yapılan hizmetleri kontrol etmek veya takdir etmek için de görev aldılar. Onların bilgileri arasında; yemek pişirme ve yemek pişirmede ki gerekli temizlik bölümleri ve bunlar gibi mutfağın kurulumundan ve düzenlenmesinden başlayarak diğer bilgilere sahip oldular. Ayrıca bir yemek veya kahvaltı düzenleme yollarını, yiyeceklerin sırasını, listelenme yollarını, çeşitli davet ve cevap yöntemlerini ve masadaki davranışları da organize ettiler.

Mutfak ne yazık ki, aşçının evinin en göze çarpmayan dairesi olarak kabul olduğu ve bu nedenle evlerin inşası sırasında bu konuda hiçbir özen gösterilmediği yer olarak söylenebilir. Bu nedenle, karanlık ve dar bir gecekondu, daha sonra evin geri kalanında işe yaramaz bir mutfak olarak sunuluyordu. Aynı zamanda içinde bulunan işe yaramaz bazı pişirme gereçleri ile birlikte mutfak, olması mümkün olmasada, ki olması gerekir, pişirme gereçlerinin dışında gereksiz eşyaların ve eşyaların birikmesini önleyerek öncelikle temiz tutulabilir. Mutfak eşyaları ve diğer ihtiyaçların yeri uyumlu bir şekilde ve her türün belirli bir düzende olmalıdır. Böylece belirli bir anda her yerde aranmaz.

3.5.1. Mutfak Eşyalarının Temini ve Kurulum Planı

Her türün ne için kullanılabileceği hesaplanarak alınmalıdır, böylece kullanılamaz durumda olan gereksiz eşyalar satın alınmaz. Bir mutfak için gerekli olan mutfak eşyaları, diğer ihtiyaçlar listesi ve eğitimli herhangi biri -elbette sadakatle belirtilemez

ve tek bir projenin göstergesi genel bir model olarak alınamaz- onlara sunabileceği harcamaya bağlı olduğunu göstermektedir.

İlk etapta evin planı hazırlanırken mutfak tasarımı ve düzeni daha dikkatli bir şekilde dikkate alınmalı ve gerekirse bu konuda bir uzmana danışılmalıdır. Çünkü dört duvarın inşası basitçe ve olduğu gibidir ve mutfağı oluşturmayı amaçlamamaktadır. Bu özensizlik sadece kötü düzeniyle sonuçlanmayacaktır. Daha sonra düzeltmek imkânsız hale gelebilir. Dahası, mutfağın tuvalete yakınlığının -ne yazık ki bu çoğu evde bulunur- ortadan kaldırılması gerektiği, bunun sadece hijyen kurallarıyla değil, aynı zamanda temel mantıkla dikte edildiği belirtilmelidir.

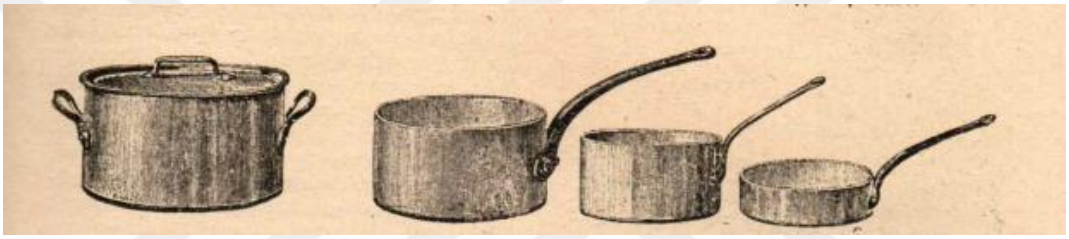
Önceden planlanmış pişirme dikkate alınmalı ve havalandırma büyük pencerelerden, aydınlatma, kurulum, ocak ve aşçı için uygun bir yerde durmalıdır. Böylece duman ve diğer işaretler evin geri kalanında hissedilmez (sf. 24-25).

Ahşap kötü kokuları emer ve temizlenemez, metal sıcak suyla temizlenir ve dezenfekte edilir. Bu işlemler en azından hafta boyunca ve yazdan sonraki aylarda daha sık yapılmalıdır. Artıkların birikmesinden kaçınılması içinde bir örtüye sahip olmak gerekir. Mutfak gereçlerinin, rafları ve askıları metodik olarak, mutfak eşyalarının döşenmesi ve alınması kolay ve hızlı olacak şekilde yapılmalıdır. Ayrıca çeşitli çalışmaların yapıldığı tezgâha mermer bir durağanlık monte etmek gerekir ve hareketsiz kurulumu için uygun bir yer olmadığında, bir masadaki çıkıntıya yerleştirilebilir. Zemin yapay küçük plakalarla döşenmelidir; bu sistem, neme karşı koruduğu ve mümkünse kolay ve hızlı bir şekilde temizlenmesi ve çevredeki duvarların neredeyse bir metre yükseklikte, beyazlarla kaplanması veya yağlı boya ile boyanması açısından özellikle en uygun olduğu düşünülmektedir. Aydınlatma ve ısınmayı bekleme açısından; aşırı temizlik, insan gücü, tütün ve bunun gibi araçlar çoğu aile için de tercih edilir.

Duvarda ve hareketli olmayan dolaplar inşa edilmelidir. Böylece ekonomik olur ve mutfağa yer kalır. Aynı zamanda, panelleri ve içindeki diğer öğeleri toz ve diğer kirleticilerden kapatmak ve korumak için, genellikle daireler ve dolaplar gibi bir kapı ile duvarın içine yapılmalıdır. Lavabo mümkün olduğunca büyük yapılmalıdır, böylece tüm temizlik işleri çevreye yayılmadan veya zarar görmeden gerçekleştirilebilir ve altına ahşap değilde ortak metal (yani teneke, sac gibi) olması gereken kir kova yerleştirilir. İki tarafı olan bir mutfak tezgâhı, böyle bir hazırlık

hakkında küçük bir fikir verir ve içinde gerekli olan mutfak eşyaları aşağıdaki tabloda açıklanan açıklamalara göre yerleştirilebilir (sf.26).

4-5 farklı boyutlarda bakır güveçler, püreleri geçirecek makine, kasap makineleri, dondurma makinesi, badem veya peynir öğütme makinesi, küçük harç mermeri, yufka açacağı ,emaye veya kalaylı güveçler, küçük bronz veya emaye kaplar, galvanizli kalaylı balık tavası, küçük kalaylı güveçler, pişmiş bakır fırın tavaları, tatlılar için kare fırın tabağı (sacdan), sahan yuvarlak veya oval, oldukça büyük ve derin olan farklı boyutlarda tavalar, kepçe; çorba, turpgiller ve soslar için, çeşitli boyutlarda mutfak bıçakları, aynı zamanda satır ve makas, kil havzaları, küçük kavurma makinesi, kalaylı ayaklı büyük kevgir, elek, puding ve dondurma makinesi, kekler için boncuk veya kalıp, tartlar için küçük formlar.. Mutfak eşyaları için örneklerdir.



Resim 1. Tencere ve Tava Örnekleri



Resim 2. Ocak ve Ocak Üstü Görünümü

Gıda maddelerinin korunması için havadar bir yere yerleştirilmesi gereken bir kafes (fener), dikenli tel ve bu yere yerleştirilen gıda maddeleri örtülmesi için bir örtü

gerekir. Gümüş kaplama, alüminyum ve kaba teneke ve diğer benzer metaller, hepsi pişirme gereçlerinden bağımsız olarak üretilir. Bu eğitimli ve düzenli mutfak, ortaya çıkan herhangi bir zorluk olmadan, ertelemeden, başarısız olmadan ve son olarak da ilgililer için kayıtsızlığa veya hayal kırıklığına neden olabilecek her şeyi önlemek için yeterli araç sağlar (sf.27).

Isıtma aracı olarak elektrik, pişirmenin kaydedilen ilerlemesinde göz ardı edilemez. Küçük bir aile için uygun, elektrikle ısıtılmış makineleri temsil eden ve amaçlanan kullanıma bağlı olarak başka büyük makineler ve çeşitli şekillerde vardır. Bunların kullanımı çok kolay olduğu kadar sadece kesilebilir (düğme) çevirmek ve ısıtma için gerekli akımı iletmek yeterlidir. Belirli bir kesinti için makinenin belirli bir kısmındaki ısıyı tespit etmek mümkündür. Örneğin sadece fırında veya ızgarada ve bunun gibi makinelerdeki örnekler gibi bunları yaymamanın tek zorluğu elektriğin fiyatıdır. Ancak küçük ölçekli elektrik üretimi sağlandıktan sonra, bu makineler istisnasız tüm mutfaklar için daha pratik ve mükemmel hale gelecektir (sf.28).

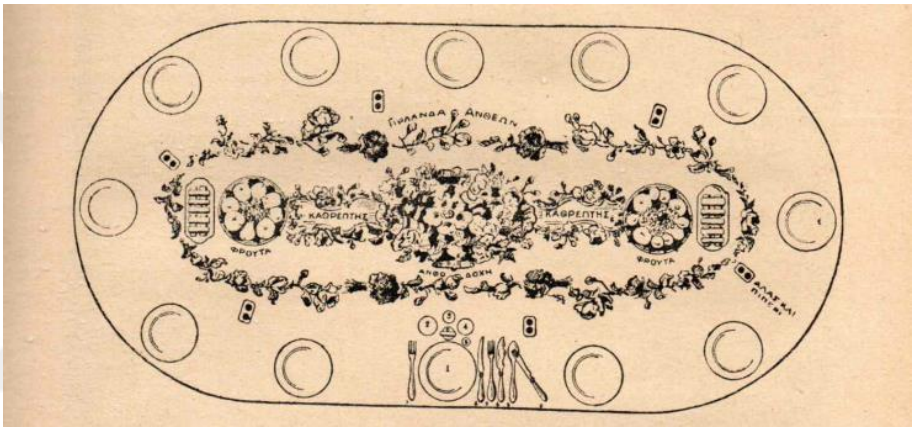
3.5.2. Bir Yemeğin Ön Hazırlıkları

Öğle yemeği veya kahvaltılarda verilebilmesi için ister resmi ister gayri resmi, zengin veya yetersiz olsun her zaman kaliteli olmalıdır. Her zaman, peynir, çiğ et veya başka bir tür olsa bile onları tozdan ve diğer kirleticilerden korumak için herhangi bir örtü ile örtülmesi gerekir. Mutfağın bu ihtiyaçlarının seçimi ve temini de nitelikli ve deneyimli bir kişinin tavsiyesi üzerine yapılmalıdır. Bu türler doğada, hangi şekilde ve kalitede, hangisinin pratikliği, ekonomiyi ve kolay kullanımı birleştirdiğini bilmek en önemlisidir.

Yemeğin gününü ve saatini davetten önce maddi kaynaklarına, sosyal konumuna uygun, eğitim aldığı ve evini onlara gösterdiği, kabul ettiği veya davet etmediği kişilerin 24 veya en fazla 48 saat içinde cevap vermesi gerekir. Eğer misafir kesin bir cevap verememekteyse, uğraşmak zorunda olduğu herhangi bir nedenle ev hanımına bilgi vermelidir. Çok sayıda üyeden oluşan aileye bir davet usulüne uygun olarak davet edilecektir ve bu bakımdan davet edilen aile üyelerinden hangisinin davet edildiği, numaralarıyla belirtilmelidir; örneğin, bir kişi davet edilir ve gerekli ihtiyaçlar düzenlenir, aynı zamanda bunun eşi veya eşi ile misafirin ve masanın kapsamı belirlenmelidir. Yemeğin verileceği odada her zaman bir aile mirası olmalıdır.

Akrabalar için bu tür sofra takımları formaliteler arasında gerçekleştirilebilir ve sadece yakın akrabalar arasında çatal bıçak takımı ve kaşıklar gümüş veya daha üst takımlar olarak hazırlanabilir. Bununla birlikte tekdüze de olabilir. Yemekler ve tabaklar davet edilecek kişi sayısı kadar metal veya porselen üzerinde sadece basit ziyaret saatlerinde verilebilir (sf.29).

Davetiyelerin ve hatta cevapların görgü kuralları içerisinde yapılmalıdır. Özetle; iki model üzerinde kurallar vardır, 12 kişilik resmi yemeklerde ve düzenlemelerde dört veya beş gün önceden davetiye gönderilir. Bu hüküm katılımcı sayısına göre uzatılabilir veya kısaltılabilir ve görüntüde göründükleri gibi, masanın ortasında zamanın çiçekleriyle dolu çiçek benzeri bir kristal veya gümüş olmalıdır.



Resim 3. Örnek Masa Düzeni

Kahvaltı, çiçekler ve kristaller ile servis edilir aksi takdirde atlanır. Ayrıca üzerinde, restoranın adının yazılı olduğu ve bu pozisyonu anlayacak küçük bir kart da bulunur**.** Resmi olmayan yemeklerde geleneksel oldukları için sadece kare katlanmış bir havlu bulunur. Bunlar mum çubuklarıyla değiştirilebilir veya eklenebilir ve her durumda masa birkaç kişi içindir. Meyve ve yine de meyveli bardaklar veya bisküvi alıntılama alışkanlığının genel olmadığı söylenebilir. Bu nedenle saksılarla veya masanın diğer kozmetikleriyle değiştirilebilir. Peçete üzerindeki bıçak, kaşık ve çatallardan alıntılama alışkanlığıda, simgede göründüğü gibi genel değildir, ancak bunlar konursa bardaklardan sonra da bu sırayla işgal ederler. 1 balık çatalı, 2 et bıçağı, 3 et çatalı, 4 balık bıçağı, 5 yemek kaşığı ve varsa 6 meze çatalı.

Bu durumlarda, mutfak eşyaları ve diğer ihtiyaçların masa üzerinde montajı istenildiği gibi yapılabilir, ancak hepsi göreceli uyum ve sofistike düşünce ile yapılabilir. Çeşitli şekillere katlanırlar ve içlerinde bir parça ekmekte yerleştirilir. Şarap ve su içeren şişeler resmi yemeklerde asla masaya yerleştirilmez. Çatal bıçak takımı çiftler halinde konur ve her yiyecekte değiştirilir. Mezeler (bunlar servis edilirse) de masadadır ve servis edildikten sonra geri çekilir. Son olarak, çiçeklendirme ki bu çok geneldir ve şimdi tüm öğünler için yaygındır, bir saksıda veya çiçeklerin dikilmesi veya daha doğrusu masanın tüm yüzeyine kaplanmasıyla da yapılabilir (sf.30).

Elbette sadece daha yüksek sosyal şeylerde gerçekleşebilen, uygun olduğu anlaşıldığı ve bu amaç için gerekli tüm araçlar olan resmi veya yarı resmi yemeklerde, davetlerden ve genel olarak ihtiyaçların gözden geçirilmesinden sonra menü hazırlanır. Daha doğrusu, evde yetkin bir kişi varsa onu çizer ve onaya sunar. Bununla birlikte bir ocak ve hatta deneyimli bir aşçının yokluğunda, hostes bununla ilgilenmeli ve daha sonra yiyecek tedariki için gerekli talimatları zamanında vermelidir.

Bir menünün hazırlanması veya derlenmesi kesinlikle bilgi ve deneyim gerektirir ve herhangi bir şey değildir. Bu nedenle kompozisyonu ve türü hepsiyle birleştirilmesi gereken çeşitli yemeklerin seçimine azami özen gösterilmelidir. Bu konuda uzmanlara danışılması gerektiğine şüphe yoktur. Seçilen gıdalar esas olarak zamana ve malzeme tedariki ile kesin ilgili olmalıdır. Hazırlanması gereken malzemelerin bulunmaması nedeniyle engellenen bir yiyecek, genellikle yeni ve gerekli bir kombinasyon elde etmek için menüyü yeniden toplanma ihtiyacına yol açan zorluklara yol açar. Ona ek olarak, menüyü oluşturan kişi sayısı, misafirlerle ilgili olarak yemeğin koşullarına ve ciddiyetine bağlıdır. Birkaç yıl önce, şu anda bağımlı oldukları yiyeceklerin neredeyse iki katı kadar yemek harcanmakta ve aynı zamanda her yiyecek türünden iki tür yemek harcamak gelenekseldi. Bir öğünde iki çeşit pasta, iki çeşit balık gibi her birinin söz konusu türleri seçme hakkına sahip olduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte, bu lüks tamamen terk edildi ve modern zamanlarımızın hassas iştahları ve alışkanlıklarıyla ilgisi olmayan ölçülü ve mantıklı bir hale geldi.

İyi kabul edilen evrensel pişirmenin Fransız asıllı olduğu belirtilmelidir. Bunun nedeni, narin ve ustaca yiyeceklerin hazırlanması, oturması, herkes için çok erişilebilir olması ve tüm iştahları tatmin edebilmesidir. Ancak, diğer detaylar Fransız yemek pişirme tekniğinin ve açıklaması gereken yiyeceklerdir.

Masadaki yemekleri sunmanın iki farklı yolu vardır. Bunlar Fransızlar ve Rusların servis tekniği ile yapılmalıdır. Fransızlara göre, tüm yemekler genel olarak masada listelenir, hatta misafirler yerlerini almadan önce bile ve klasik mutfak sanatının büyük ve göz alıcı başyapıtları yapılır ve çoğunlukla soğuk ve minimal sıcak olan ısıtıcılarda tutulur. Mümkün olduğunca, yemeklerin tüm görkemli ve süslü işlemeleri atlanmaz ancak tüm bunlar sunulur. Ruslara göre; menüde yazıldığı gibi sunulur, bu şekilde parçalanmaz ve düzenlenmez, böylece misafirlerin her biri kendi kısmını zorlanmadan alabilir. Rus yolunun bu avantajları nedeniyle ve son derece maliyetli bir şekilde, resmi yemekler sırasında evrensel olarak kabul edildi.

International Cooking'in bölümlerindeki menüler, bir menü yemeğinin veya kahvaltısının derlenmesi için bir model olarak hizmet edebilir ve yemeğin daha zengin olması durumunda bir veya iki yemeğe ek olarak aşağıdaki kurulu düzenin maddeleri de eklenebilir.

Her şeyden önce, bir tür hamur veya konsome çorbası, her zaman sıcak olmalıdır ve sadece yaz mevsiminde konsome soğuk ve bardaklarda servis edilebilir. Çorbadan sonra genellikle meze pozisyonuna sahip hafif yiyecekler verilir. Bunlar sözde, Petit-pate, Petit-tebal, Tartelet, Casolette, Cro kiet, Petit-soufle ve diğer bazı benzer hazırlıkları olan yiyeceklerdir. Ancak, menüyü kısaltmak için nedenler varsa bunlar da atlanabilir. Daha sonra balık, ıstakoz veya karides gibi deniz canlıları ve sosu aynı anda özellikle bir tencerede sunulmalıdır. Bunu et takip eder (sf.31). Diğer şeklinde bir tür et veya benzeri etlerden oluşan hatta bir av hayvanından olduğu anlaşılmaktadır. Pirinç veya sote, çeşitli garnitürler ve aynı kural salatalarda da sunulan soslar için geçerlidir. Aynı renkteki iki tür yemek durumunda, et parçasının büyük boy ve aynı tadında olduğu belirtilmelidir. Bu nedenle garnitürler yeterli konuma sahip değildir. Salata seçimi de uyumlu bir şekilde etrafına yerleştirilebilmeleri için olmalıdır, daha sonra bu türüyle birleştirilecek ve özellikle kavrulmuş olarak konulmalıdır. Mayonez veya ot sostan sonra da tercih edilir. Daha sonra, balık, kaz ciğeri, kümes hayvanları gibi herhangi bir soğuk yiyeceğe bir dönüş vardır. Sonra çeşitli mus veya pate gibi yine bir sosun içinde ve bu türlerden biri ile aynı anda verilir. İngiltere, Almanya ve Avusturya da sos soğuk olarak verilir. Bir tür meyve kompostosundan sonra genellikle hardal içeren bir tür hafif yiyecek takip eder. Otların çoğunluğu hepsi olmasada, kavurma olmalı ve başlangıç seçiminden mutlaka daha sonra verilmelidir. Et yemeklerinde garnitür ve ot çeşitleri mevcut ancak aynı tür etler verilmemelidir. Daha

sonra türü aynı olmayan tatlı verilir ve genellikle dondurmayla servis edilir. Kümes hayvanları, etin genellikle beyaz olduğu dikkate alınarak benzer olarak kabul edilmeyecektir. Sonra tereyağı ile tatlı ve likörler servis edilir. Tereyağı, yumurta ve peynir ile eklenen ızgara et ve aynı zamanda tercihen salata ile verilir, preslenir ve onlara tat verme sırasını tahriş etmek için kostik bir madde (biber veya uygun başka bir gıda ile) ve tatlandırıcılarla yapılır. Kural olarak her zaman kendi türlerinden olmalıdır. Çeşitli sıcaklar tarafından takip edilir; çeşitli soufle, meyve glacés ve diğer şekerler tercih edilecektir ve sadece yaz aylarında jeller, badem veya ceviz veya pul; soğuk hamur işi veya dondurmayla verilebilir. Hindi ve diğer benzer ürünler, bunlardan sonra uygun şekilde elde edilen ve taze tereyağı ve peynir ile hazırlanmış veya kavrulmuş bir şekilde verilir.

Yemek bitirilir, kahve ve likörler ikram edilir. Kahvaltı menüsünün bulunduğu salonda, sadece yemekten sonra buluşulabilir. Menüler; mezelerin, balıkların, etlerin ve aynı zamanda şarapların, tatlıların seçimidir. Yemek ve kahvaltı kombinasyonunu başarılı bir şekilde belirleyebilmek için gerçekten gastronomik bir deneyim olması gerekir. Yemekler ile şarapların derlenmesinde ayrıca menü hazırlanmalıdır. İştahlara ve çeşitli alışkanlıkları göre farklı yerlerdeki şaraplar ve her yerde tercih ettikleri düzen ve düzene uyulmasının dikkate alınarak yapılmalıdır. Bununla birlikte, her biri için gerekli olan tür açısından resmi yemekler hakkında, herhangi bir sosyal sınıf yemek türünde, büyük ölçüde bir yemek menüsü hazırlamak için kullanılabilecek birkaç açıklama vardır (sf. 32-33).

3.6. Temel Gıda Maddeleri ve Pişirme Teknikleri

3.6.1. Tereyağı

Yemek pişirmede yağ adı verilen antik baharatlar biliniyordu. Barbar halklarda, iki koşulda yemek yapma karşılığında yiyeceklerin lezzetlendiricisi olarak değil, içici olarak kullanılan tek baharattır. Sonra sosların dönemi başladı ve çeşitli kombinasyon yemeklerinde bir lezzet olarak kullanıldı. Böylece yerel bir şekilde deneyimlenebildi. Yunanlılarda onları tedavi etmek ve Romalılarla birleştirmek için kullandı.

Beş farklı türe temel sağlamıştır. Batı Avrupa'da ve diğerlerinde; Hollandez, Domates, Espanyol, Beşamel ve bir mükemmelliğin zirvesi Velouté sos. Taze tereyağı konusu ise geneldir. Bu beş sosu iyi öğrendikten sonra, Yunanistan'daki en az insan topluluğu olabiliriz. Sayısız yiyecek çeşidinin taze hazırlanmasının kullanılması ve tereyağı,

yukarıdaki tanımlarla yetindiğimiz bir lüks olarak kabul edildi. Saf ve lezzetli Fransız yemekleri için taze tereyağı tasarlanmıştır. Bu kısmen doğru ama ağır kokulu ve sindirilemez olacaktır. Ancak Fransız yemeklerinde boş patateslerle pişirmek herkes tarafından erişilemez ve özellikle onlar için yabancıların hazır olduğu belirli soslar hazırlanır. Bazı sos türleri için de uygun değildir, birçoğunu hazırlayabilir ve birleştirebilir hale getirebilir. Bu daha çok şeker şekerlemeleri için kullanırız (sf.36).

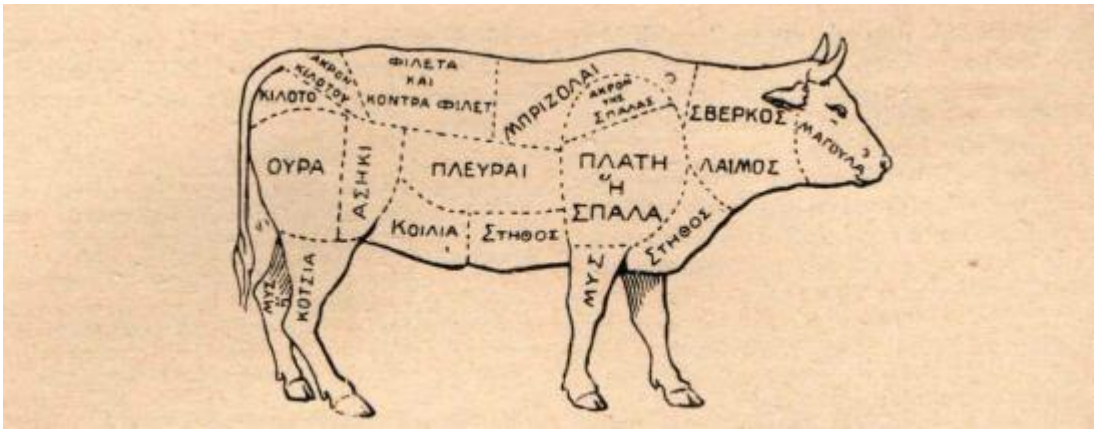
3.6.2. Nişasta

Her yemek çeşidinde; sos, börek ve diğer ürünlerde patates unu, bir diğer adıyla nişasta her tarifin yapımında hemen hemen kullanılmaktadır. Ailelerin mutfak içerisinde iyi olduğu düşünülürse yararlılığında bahsedilmelidir. Kullanışlılığı oldukça kolaydır. Sıcak bir sosu kalınlaştırabilmek için, bir çorbaya son haline getirmek gibi, belki de her durumda birinci veya ikinci yemeğin ateşte kalınlaşmamasını (yani çekmesini) beklemek yerine, istenilenin zaman kaybetmeden gerçekleşmesine yarar sağlamıştır.

3.6.3. Kızartma Yağı ve İşlemi

Yağı kızartmadan 3-4 dakika önce dolaptan çıkarılmış yiyecekleri patates unuyla birlikte pişirmenin yollarından biride kızartmadır (sf.37). Her zaman 2-3 yemek kaşığı yağ 6 kişilik pişirme için kullanılır. Bir miktar tereyağı ise içinin hamurlaşmasını önler. Kızartma için bu gerçek rahatça söylenebilir; mutfak sanatında kızartma ile yapılan yiyecekler ve her tür yağlı madde saatlerce dayanır. Aşırı ısınma dereceleri; kızartma tavasında yapılan kızartmalarda, tereyağı 120- 130 derece, balık yağı 150-160 derece, sığırdan elde edilen yağ 180 – 190 dereceye kadar dayanır. Her bir tava türünün veya diğer uygun mutfak eşyalarının bu derecelerde yapılan kızartma, pişirme veya yağ için uygun hale gelmeleri gerekir. Bu sebeple en zorlu yağ çeşidi sığır etinden ve kalın yağ olduğu sonucuna varmak mümkündür. Yağ kullanımı belirli yasalara dayanır ve daha sonra pişirmelerine izin verilmez. Benzetme ve pişirme tespitleri yapılmadan göz ardı edilemeyecek kuralların öngörülemeyen kaza riski vardır. Bu nedenle ısıtma sırasında dikkatli olunmalıdır (sf.38).

3.6.4. Et ve Etin Anatomisi



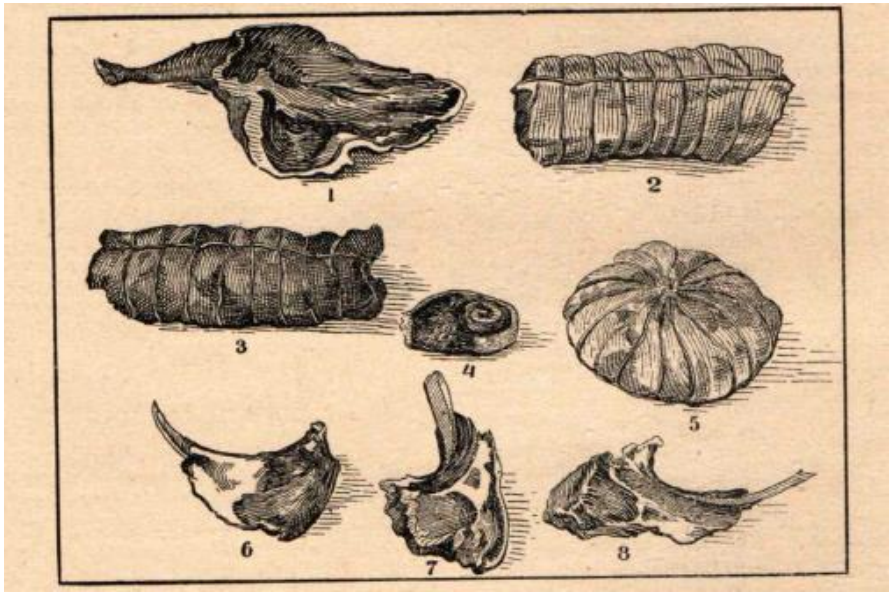
Resim 4. Etin Kısımları

Mevcut resimde, etin çeşitli kısımları gösterilmiştir. Her türlü yemeğin hazırlanması için gerekli et kısımları mevcuttur. Örneğin, kavurmalar için; fileto ve kontrafileto, haşlama et için; kiloto ve kuyruk. Sos, Çorba, Konsome ve benzerleri için kullanılanlar; yanaklar, kaslar, göğüs, kaburga kemikleri, boyun ve aynı zamanda etin diğer tüm kemikli kısımları.

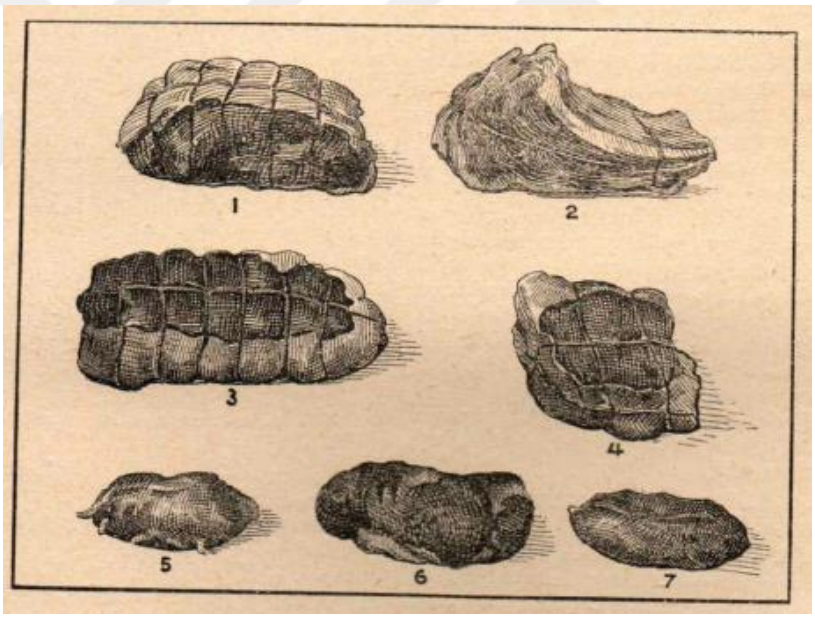
3.6.4.1. Etlerin Kesilmesi ve Hazırlanması

Resim 5. Kuzu veya koyun parçaları pişirmeye hazır, uygun şekilde doğranmış ve pişirmek için hazırlanmıştır. Tabii ki, sınırlı sayıda ailenin aşçısında çok az araç gereç olmadığı için kurallara ve yöntemlere uyulması gerekir. Resim 6. 1, 2, 3 şekil Breze için hazırlanan sığır eti parçalarını gösterir.

Düzenli kesim yapabilmek için pişirilmeden önce uygun şeklin verilmesi gerekir. Ona ek olarak, etin her parçası çeşitli şekillerde pişirilir. Kaynatılır, kavrulur, ızgara yapılır, kızartılır, soslanır ve birçok pişirme çeşidine uygundur. Her yol aynı şekilde parçalama ve hazırlama gerektirir (sf.40).



Resim 5. Pişirmeye Hazır Kuzu veya Koyun Parçaları



Resim 6. Breze İçin Hazırlanan Sığır Eti Parçalarını

3.6.4.2. Etlerin Sulanması

Yöntem etin kurutulmamasına rağmen tamamen bilinmemektedir. Buna ek olarak, etin suyu özel bir tat verir ve başka hiçbir lezzet olmadan etin içine katılır. Bu yöntem analiz edilen yağ sırasında veya ıslatma sırasında uygulanır. Etin tatlı bir suya sahip olması gerektiği ima edilir. Elbette etin kalitesini kontrol edilmeli, ancak sadece etin

yetersizliğini karşılaştırarak, söz konusu etlerin ve özellikle Avrupa ve Amerika'nın geri kalanıyla üretilen sığır etinin neredeyse üçüncü kalite olarak sınıflandırıldığı not edilir. Bununla birlikte, tat değerinin birçok ete eşit olduğu kabul edilir, ancak bir etin tadı, hayvanların beslenme şekline ve hayvanların diğer ülkelerde, diğer ülkelerde beslenme şekline dikkate alınarak kategorize edilebilir (sf.41).

3.6.4.3. Eti Pişirmenin Yolları

Fırında; genellikle yağ içeren soslarla ıslatılır. Örneğin; kuzu kızartması, kızarmış kuş, fileto gibi. Yağ dışında hiçbir şey eklenmez çünkü fırında pişirme yapılırken fırın ile birebir farklı bir besin olmadan pişirilmelidir. Kuru ateşte pişirme yöntemidir. Yağ içerikli soslarla birlikte pişirilmesinin sebebi ise yanmaması içindir. Genel olarak büyük parçalı etler fırında pişirilir. Pişme esnasında feta peyniri etin yanına eklenebilir. Kavurma; kavurma yapımında tencerenin büyüklüğü ve ısısı çok önemlidir. Yağ miktarı fazla olmamalıdır. Kavurma yapıldıktan sonra tencere boşaltılarak et suyu eklenir. Böylelikle kavurma yapılırken dibinde kalan et parçaları alınmış olur. Bu işlem birkaç kez tekrarlanır. Ateş harlı olduğu sürece pişirme işlemi için uygun değildir. Yağlar alevlenme derecesi yüksekse etin yüksek ateşte pişmesiyle kararırlar. Kızartma; kızartma işleminde yağının miktarı en önemli faktördür. Kızartma işleminde et pişirildiğinde yağı çeker ve kalınlaşır. Bu sebeple sos dengesi iyi ayarlanmalıdır. Bayatlamaması için doğru saklama koşullarında muhafaza ederiz. Sote; eti kavurmanın diğer yolu kavrulması ve korunmasıdır. Fransızcadan gelen sote ılık bir yemek anlamında kullanılabilir.

Uygun bir tarifle pişirilmiş, daha doğrusu kızarmış ve özellikle et için doğru olmayan kapaklı bir tencereye bol miktarda su, kereviz, maydanoz kökü, havuç, soğan, pırasa, reyhan, 1-2 defne yaprağı ve birkaç aromatik yeşillik ekleyerek pişirmeye başladığımızı söylemeliyiz. Biraz ateş, birkaç gerekli malzeme ve tüm aromatik tadı verecek olan malzemeler yeterli olacaktır. Bunlara örnek olarak tarçın ve kekik verilebilir. Bununla birlikte, genel olarak sığır etinden kıyma yapmak geleneksel olsada, bu alışkanlığı değiştirmek zor olmayacaktır (sf.44).

3.7. Otçul Beslenme ve Vejetaryenlik

Bilge Pisagor zamanından beri bitkisel gıdaların takipçileri vardı. 1900'lü yıllarda, özellikle Kuzey ülkelerinde; İngiltere ve Belçika gibi et olanakları fazla olan ülkelerde kasaplık işine karşı çeşitli karşıt görüş ortaya atan insanlar vardı. Onlar et hariç, doğa tarafından verilen yiyecekleri tüketiyorlardı. "Vejetaryenlik, her şeyden önce, etin kötüye kullanılmasına ve en mükemmel yemeğin kana susamış burger olduğu fikrine karşı bir tepkidir. Aksine, et kullanımındaki bu fazlalık nedeniyle aynı şeye sahip olmamız şaşırtıcı değildir.

Avantajlarını makul bir şekilde açıklayan bu bilimsel temeli vermek ve bu girişimler, adil ilgiye layık bir çalışma organını gün ışığına çıkarmaya katkıda bulunmuştur. Vejetaryenlik, doğa tarafından ortaya çıkarılan yiyeceklerin özel olarak kullanılmasından başka bir şey değildir. Ve bu, izin verilen tam ve sadık vejetaryenliktir.

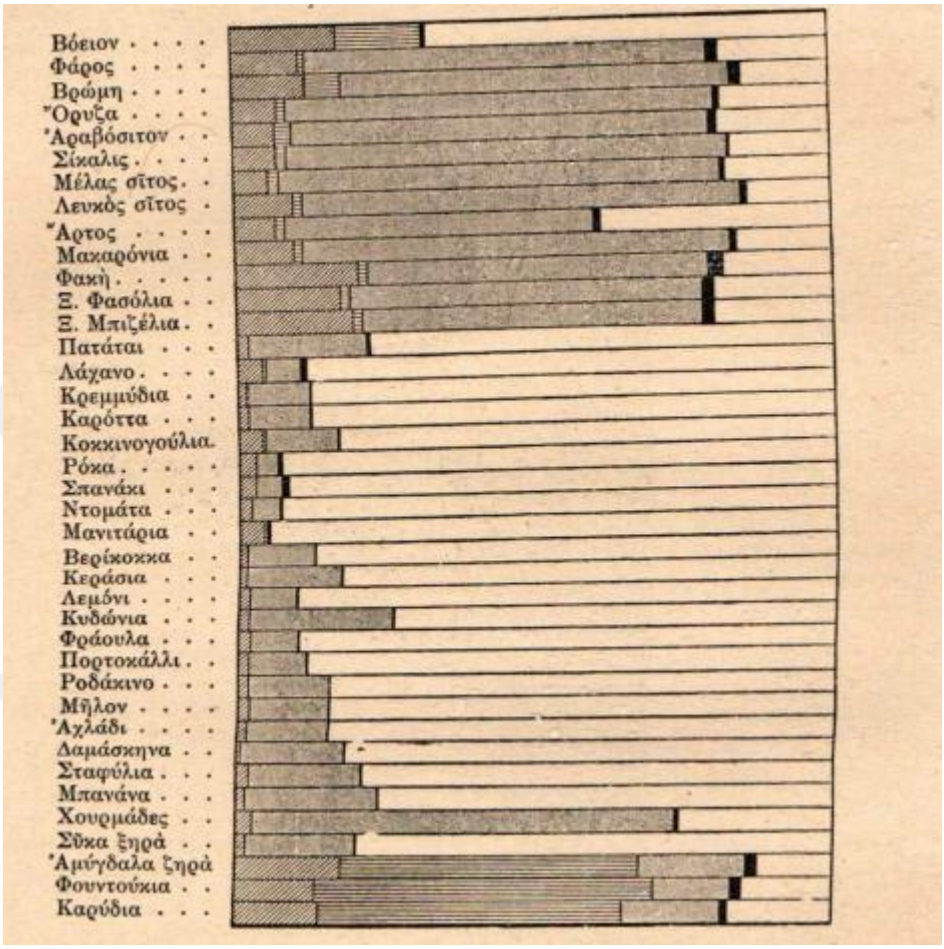
Kısaca belirtilen sonuçlar aşağıdaki gibidir:

1. Vejetaryenlik azot bakımından fakir, ancak kimyasal olarak çözünmüş gıdalar bakımından zengin bir diyettir. Bu da insanın sindirim sisteminde bariz bir avantajdır. Çünkü et şiddetli tahrişe neden olur. Böbrekler için de bir avantajdır. Et çok fazla hücresel doku tüketir. "Et yiyende aynı anda bitkisel tüketim daha az olur ve bu ürik asitin aşırı üretilmesi ve tutulmasını meydana getirir. Azot bu tür yiyeceklerle asimile edilmeyecektir. Ve bu aşırı asit, idrar oluşumunu yavaşlatır. Enerji ve benzeri nedenlerle ağırlık, fizik ve çeşitli testlerde otçullar genellikle et yiyenlerden daha üstün gösterilir. Çok ilginçtir ki bazı insanlarda (et ve şarabı kötüye kullananlar özellikle) çeşitli hastalıklar, çoğu zaman hazımsızlık, anemi, diyabet gibi rahatsızlara sebebiyet verir (sf.49).

2. "Vejetaryenlik, artıkları olan ve dolayısıyla daha az toksik olan tutumlu bir diyettir. Bu kalıntılar zehirlenmeye çok az katkıda bulunduğundan, birçoğu otoburlar tarafından iyi gözlemlenmiştir. Haig'in kendisi tarafından kısa gözlemleri aşağıdaki gibidir:

Kalp hastalığı, taş hastalığı, astım ve nihayet gut gibi hastalıkların vejetaryenlik kullanımı ile maksimum azalımı olurken, ürik asidin azalmasına da katkıda bulunur. Haig, zararlı asitler içeren bitkisel gıdalar da olduğunu ve bunların bakla, kuşkonmaz,

mantar, bira, çay, kahve ve benzeri olduğunu ve sadece anti-ürik diyebileceğimiz bitkisel maddeleri tanımladığımızı ekliyor.



Resim 7. Örnek Gıda Maddelerini Gösteren bir Tablo

Resim 7 de gösterilen gıda maddelerinden bazıları şunlardır; Yulaf, Pirinç, Mısır, Çavdar, Melas buğdayı, Beyaz buğday, Ekmek, Spagetti, Mercimek, Fasulye, Bezelye, Lahana, Soğan, Havuç, Ispanak, Domates, Mantar, Kayısı, Kiraz, Limon, Ayva, Çilek, Portakal, Şeftali, Armut, Erik, Üzüm, Muz, Hurma, Kuru incir, Badem, Fındık.

Sonuç olarak, vejetaryenlik daha aktif bir diyettir. Vejetaryenlik, doğal gıdalarda kül oranı yüksek olduğu için daha üstün bir diyettir. Böylece yeşil sebzeler, etten on kat daha fazla üstün bir güce sahiptir. Ayrıca diyet yapmak ucuz değil ve bu da tercih edilmesine büyük katkı sağlıyor. Yukarıdakilere ek olarak, kısaca Kneipp'in

görüşlerini ekliyoruz: "Aşırı et yemek genel olarak sağlıksızdır." Bitki, organizmanın tüm ihtiyaçlarını karşılayabilmesine rağmen, yine de bir tedavi aracı olarak düşünülmemelidir.

Listelenen tablolardan gıdaların besin değerini anlamak veya karşılaştırmak için şunları bilmeliyiz: Gıdalar azotlu maddeler, yağ, karbonhidratlar, maden suları, çeşitli maden suları gibi, plastik ve termojenik olmak üzere iki türde ayırt edilir. Bu plastikler azotlu maddeler içerirler ve vücut tarafından güç vermek ve kanı yenilemek için kullanılırlar. Yağ ve karbonhidrat içerir ve hayvan ısısını üretmek ve kalınlığı oluşturmak için kullanılır. İnsan vücudunun günlük ortalama 125 gram azotlu maddeye, 500 gram karbonhidrata ve 50 gram yağa ihtiyacı vardır (sf.50).

3.8. Yemekler, Gıda Maddeleri ve Örnek Tarifler

3.8.1. Çorba ve Gerekli Yan Ürünleri

Geleneksel ve diğer ağır yemeklerin dışında, hazırlanması kolay ve pratik, uluslararası tariflerin olduğu çorbalar, önerilen sıvı ve hafif katımsı yiyeceklerdir. Bunların hazırlanması kolay ve diğer tüm milletten insanların da yiyebilmesi için ateş ve soğuk su gibi tüm toplumsal sınıfların erişebileceği temel maddelerden oluşmaktadır. Örneğin; Fransızlar büyük tencere içerisinde et ile birlikte çorbayı yaparlar. Ruslar Borş çorbası ile şarabın tadını ortaya çıkarır. Beslenmenin temel madde ve özellikleri ile yapılan İtalyanların spagettisi ve Avusturyalılar geleneksel tostu uluslararası örneklerdir. Bu nedenle sıcak veya soğuk çorba gibi Türklerin pilav eklemesi gibi örnekler çorba çeşitliliğini arttırmıştır. Genel anlamda kolay ve pratik bir çorba temelinin tarifi verecek olursak; 1 kg et ve tencerenin 5/4 ünü kapsayacak bir su ile başlayabiliriz. Suyu kaynattıktan sonra içine yarım demet kereviz ve 2-3 adet havuç eklenmeli. 2-3 sap pırasa (beyaz kısmından), birkaç maydanoz kökü, 1-2 soğan (kabuklarıyla birlikte) ve 1-2 patatesle birlikte kaynatılır. İsteğe göre lahana bile eklenebilir. Son olarak sığır etinin belirli ve özel yerleri ve 1 çorba kaşığı tuz suya eklenir. Bir çorbaya et eklendiğinde çeşitli damak zevkleri olan insanlar dikkate alınmalıdır. Her çorba et için uygun değildir. Fransızlara göre et bu kısımda asla yıkanmamalıdır. Kaynamaya devam ettikten sonra, tencereyi yavaşça ve sürekli kaynayacak şekilde ateşin üzerinde tutuyoruz. Buharlaşmayı normal hale getirmek için tencerenin kapağının iki parmak kadar açık kaldığından emin olmalıyız. Öyle

bırakıyoruz ve (etin yaşına bağlı olarak) 3 ila 24 saat arasında kaynatıyoruz. Ocaktan aldıktan sonra 5 dakika bekletiyoruz (sf.52).

Et sularında genel olarak yağın uzaklaştırılması sadece teknik nedenlerle değil, aynı zamanda hijyen ile de ilgilidir. Aslında, hasta mideler için hiçbir şey bundan daha uyumsuz değildir. Tencerede kavrulması kepçe ile yapılır ve başka bir kullanım için saklanır. Yani kavurma, kızartma ve bunun gibi, hala bulunan herhangi bir yağı çıkarmak istiyorsak, bir beyaz kâğıt yaprağı alıyoruz, et suyunun yüzeyine yayıyoruz ve hemen bir kenardan alıyoruz böylece yağ tabakası temizlenmiş oluyor.

Çoğu durumda çorbanın çok lapa olmasını istemeyiz ve bunun için vakit kaybetmemeliyiz. Beklenmedik bir akşam yemeği için zamanımız yoksa, bu durumda çorbayı arttırmak zorundayız. Tabi ki et suyu ekleyerek veya sadece su ile seyreltmeden (bu durumda patates unundan yararlanabiliyoruz) çorbaya ocaktan almadan 2-3 dakika önce bir fincan soğuk su ve bir tatlı kaşığı tatlı patates ununu harmanlıyoruz ve bir kepçe ile aynı anda karıştırarak çorbaya döküyoruz. Ardından çorbayı ateşten çekiyoruz ve limon ve yumurta karışımını ekliyoruz.

Sadece söz konusu çorba için değil, aynı zamanda hazırlanan tüm yiyecekler için de gerekli bir kural olarak yeterli tuzu veya karabiberi varsa servis edilmeden önce mutlaka denenmelidir. Çünkü reçetelerde doz tanımı ortalamadır. Bazı insanların daha fazla tuz veya karabiber sevdiği genel bir bilgidir (sf.53).

3.8.1.1 Et Suyu

Çoğu zaman çevredeki her şeyden korunmaya ihtiyaç duyarız. Biraz et suyu hasta birinin iyiliği için her zaman dolabında bulundurması gereken bir üründür. Et suyunu yiyeceklerin içinde bulundurmakta bunun kadar önemlidir. Et suyunun muhafazası ancak kaynatılarak sağlanır. En az 8-10 saat kadar (özellikle sıcak mevsimlerde) kaynatılmalıdır. Buharlaşan kısmı yenilemek için her seferinde biraz daha su ekleriz ve tamamen soğumadan üzerini örtmeyiniz. Diğer basit ve pratik saklama yolu ise bir kez kaynattıktan sonra, önce bol su ile iyice yıkanmış bir kalça kemiği parçası içerisine et suyunu koymaktır. Böylece 24 saate kadar saklanabilir. Bu et suyu kullanılmadan önce kaynatılır (sf.54).

3.8.1.2. *Yumurta-Limon Sosu*

"Yumurta-limon sosunu kesmemek mümkün mü?" sorusunun cevabı; yumurta-limon sosunu döktükten sonra çorbanın kaynamasına izin vermeyiniz. Sadece bu değil, aynı zamanda çok sıcak veya soğukta olmamalı. Bu nedenle ocağın altını kısıyoruz, 2-3 dakika bekletiyoruz ve sonra yumurta-limon sosunu ekliyoruz. Yumurta için sadece sarısını kullanıyor, beyazlarını başka bir yemek için ayırıyoruz. Çorbayı yumurta-limon sosuyla bitirmek için şöyle yaparız: Kaynattıktan veya çorbadan sonra ateşten çekeriz ve acelemiz varsa, yarım bardak soğuk suyu içine döker ve ısıyı kesmek için iyice karıştırırız. Başka bir tencerede veya ilgili uygun bir kapta: 2 yumurta sarısı, 1/2 limon suyu ve 2-3 yemek kaşığı suyu çırpma teli veya çatalla iyice karıştırıyoruz ve ısının az olduğu sos veya çorbaya bu karışımı yavaş yavaş ekliyoruz. Bir başka önemli nokta, genel olarak tüm yumurta-limon soslarında, çorba veya yemek için, yumurta akı değil sadece yumurta sarısı konulmalıdır. Çünkü yumurta akının yumurta sarısının dayandığı kadar ısıya dayanmaması ve bu nedenle daha hızlı pişmesi yemeği olumsuz etkileyebilir. Çorbaya yumurta-limon sosunu döktükten sonra ve bir veya iki yemek kaşığı taze tereyağı ve biraz süt veya sadece ikisinden birini ekleyebiliriz. Bunların eklenmesi, lezzetin yanı sıra çorbaya güzellik verir (sf.55).

3.8.2. Soslar

3.8.2.1. Espanyol Sos

Her zaman, yemek kalitesi için sosların kullanımından bahsedilir. Diğer koyu sosların çoğaltılması için temel olarak veya bu şekilde kabul edilen şeylerden biri Espanyol sosudur. Bu sos, mevcut malzemelere bağlı olarak farklı şekillerde hazırlanabilir. Yani, daha yüksek pişirmede, özel bir et suyu ve çeşitli günlük otlarla orta derecede pişirilerek ve bozulmaması için günlük olarak kaynatılarak saklanabilir. Bununla birlikte, yaz aylarında et sularını bir dondurucuya koymadığımız veya ürünün yokluğunda her 8-10 saatte bir kaynatmadığımız sürece 10-12 saatten fazla korumak zordur. Her zaman daha basit ve daha ekonomik bir yol tanımlamamız gerektiğini düşünebiliriz. Bu sosun hazırlanması için bu ürünler gereklidir: Tereyağı, un, et suyu, beyaz şarap, domates, tuz, karabiber ve diğer baharatlar. Hazırlanması: Tereyağını uygun bir sos tenceresine koyarak ateşe veriyoruz. Unu ekliyoruz, koyu kahverengi renk alana kadar kavuruyoruz. Bu renklendirmeyi elde etmek için ateşin kısık olması gerekir, böylece un pişirilebilir. Bu işlem ortalama 15-20 dakika sürer. Bu arada et suyunu başka bir tencerede ısıtıyoruz. Aynı anda bir çırpma teli ile hızla karıştırılan

un renklendikten sonra, topaklanmaması için beyaz şarabı, domatesi, tuz ve karabiberi ekliyoruz. Kaynayıncaya kadar çırpma teli ile karıştırın ve 30-40 dakika kadar yavaşça kaynatmasına izin verin. Bu arada, yükselen köpüğü oluklu bir kaşık yardımı ile çıkartıyoruz. Kaynadıktan sonra bez yardımı ile süzüyoruz. Tamamen soğuyana kadar zaman zaman karıştırmak için bir kaba yerleştirmeliyiz (sf.60).

Yorum ve görüş; Espanyol sosun rengi koyu kahverengi veya daha koyu olmalıdır. Pişmiş un bu renklenmeyi vermek için yeterli olmadığından, bu nedenle neredeyse bir çorba kaşığı Karamel ekleyerek renklendirebiliriz. Bunun nedeni, bu basit tarifteki domates veriminin neredeyse üç kat olmasıdır. Diğer yandan, bu sosun gerektirdiği diğer birçok maddenin yokluğunda, yeterli bir tattan mahrum kalacaktır ancak yetersiz renklendirme onu lezzet değerinden mahrum etmeyecektir. Ayrıca, sosun yapıldığı tencerenin iyi kalaylanmış olması gerekir. Çünkü unun renklendirilmesi sırasında gelişen güçlü ısıtma nedeniyle bakır ortaya çıkabilir. Bu durumda sos tenceresinin tabanı zararlı hale gelir ve içinde malzemeyi kolayca alabilmek için eşit ve pürüzsüz olmalıdır.

Espanyol (İspanyolca) adı, 16. yüzyılın ortalarında İspanya'dan Fransa mahkemesine davet edilen İspanyol aşçılar tarafından kraliçe Avusturyalı Anna (İspanyol 3.Philip'in kızı ve Fransa'nın 13. kralı Louis'in karısı) için verilmiştir. Başlangıçta hazırlanması; et suyu, un, tereyağı, domates ve biber granüllerinden (birçok İspanyol yemeğinin ortak özelliği olan malzemeler) oluşan basit ve ekonomik bir sostu. Ancak, resmi Fransız yemeklerinde yiyeceklerin iyileştirilmesi üzerine çalışıldığı için sosu geliştirerek, gastronomi dünyasının temel soslarından biri haline getirdiler.

3.8.2.2 Domates Sos

Domates sos farklı şekillerde yapılabilir. Bir yemek yapmak için 3 farklı domates sos yönteminden bahsediliyor. En genel haliyle; Tereyağını ateşe vererek üzerine yeşillikler (havuç, kereviz, maydanoz) eklenir. Domatesleri küçük parçalarda keserek tavaya ekledikten sonra et suyu ile birleştirilir. 3-4 dakika kavrulduktan sonra 1 kaşık tereyağı ve 1 kaşık un eklenir ve kaynatılır. Son olarak tat ve aroma vermesi için şeker, defne yaprağı, tuz ve karabiber eklenir. Yavaşça 20-25 dakika kaynattıktan soğumaya bırakıp süzgeç yardımı ile süzerek pürüzsüz bir sos haline getirilir. Domates sosunu saklamak için şişeleme yapabilir (sf.61).

3.8.2.3. Beşamel Sos

Sütü tencereye alarak kaynamasını bekliyor ve aynı zamanda çırpma teli karıştırıyoruz. 200 ml süt için 3 yemek kaşığı un ekleyerek çırpmaya devam ediyoruz. 4 yemek kaşığı tereyağı, rendelenmiş peynir, tuz, karabiber ve muskat rendesi ekleyerek pürüzsüz hale gelene kadar karıştırmaya ve pişirmeye devam ediyoruz. Sıcak servis edildiği için ateşten aldıktan sonra sıcak tutmaya özen göstermeliyiz. Ayrıca servis edilen yiyeceğinde sıcak olmasına da dikkat edilmelidir (sf.62).

3.8.2.4. Mayonez

1 yumurta sarısını kilden yapılmış bir kabın içerisine koyarız ve 100 ml yağı yavaş yavaş ekleyerek çırpmaya başlarız. Tatlandırmak için; 1/4 çay kaşığı hardal tozu, tuz, 2 -3 yemek kaşığı sirke ve 1 yemek kaşığı limon suyu ve karabiber ekleyerek çırpmaya devam ederiz. Kreme benzer bir kıvam almalıdır. Çırpmaya devam ederken yağıda yavaş yavaş eklemeliyiz. Yedirerek koyulmadığı takdirde sos kesilebilir. Bu işlemleri bitirdikten sonra hemen servis edilecekse biraz su veya beyaz şarap veya süt ekleyerek farklı lezzetler elde edilebilir.

Yorum ve görüş; bu sosun hazırlanması çok kolaydır. Bununla birlikte, bazı durumlarda bunu zorlaştıran zorluklar ortaya çıkmaktadır. Bunlar şu durumlardır; yaz aylarında hava aşırı sıcaksa, bu durumda sosu hazırladığımız havzayı buza koymalıyız. Yağ saf zeytinyağı değilse ve yumurtalar taze değilse ve gözlemlere göre yumurtalar sadece mısırla beslenen bir tavuktan geliyorsa, bu durumda yumurta sarısı kırmızımsıdır. Ancak tüm önlemlerle başta bir kısım mayonez yaparsak olabilecek olumsuzlara karşı daha fazla malzeme kullanmadan düzeltilerek devam edilir.

Mayonez kelimesi, Fransız eyalet şehri Mayenne'den türetilmiş bir isimdir. Görünüşe göre ilk mayonez sos orada üretilmiştir.

3.8.2.5. Salsa Sos

Küçük bir kaba yağ ve sirke koyulur. 1-2 yemek kaşığı su, tuz ve karabiber eklenir. Son olarak asıl malzemeleri olan; kapari, salatalık turşusu, çok ince doğranmış maydanoz ve yumurta eklenerek çok iyi bir şekilde karıştırılır ve servis edilir. Önemli olan bir ayrıntı ise yemek servisinde hemen önce hazırlanmalıdır. Sosun saklama koşulları uzun süreli değildir (sf.63).

3.8.3. Yumurta

Yumurta gıda ürünlerinin en önemli parçalarından biridir ve oldukça değerlidir. Diğer gıda ürünlerinin çoğu içeriğini kendi bünyesinde barındırır. Özellikle hamur işlerinde, yemek pişirmede geniş bir alanda kullanılır. Yumurtalar çoğunlukla tavuk yumurtalarıdır. Ayrıca besleyici bir gıda ürünüdür. Genel olarak, yumurtalar kolayca sindirilir, yaklaşık olarak 10-18 gram arasında bir ağırlığa sahiptirler. Vücudumuzda gereken besin maddelerini içerir ve kas, iskelet sitemimiz için çok faydalıdır. Yumurta, farklı ülkelerde popüler pişirme teknikleri birçok farklı şekilde pişirilebilir. Kızartma, kaynatma, poche, göz ve omlet en popüler yumurta çeşididir (sf.66).

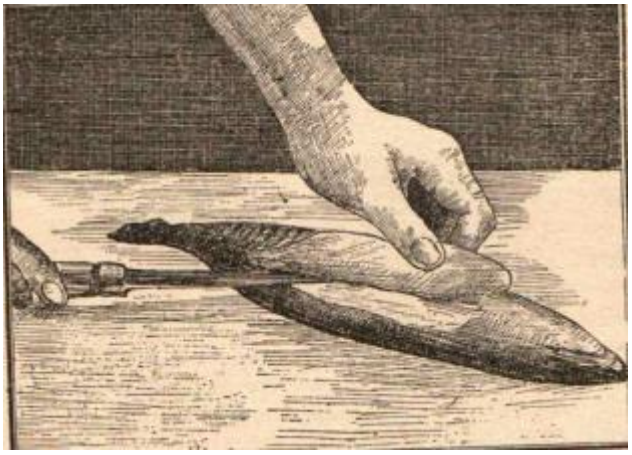
3.8.4. Yoğurt

Yoğurdu evde hazırlarken taze süt alınması gerekir. Taze sütün tedarik edilirken bir sorun yaşanmaması için ekşi olup olmadığı bir miktar tadına bakılarak kontrol edilmelidir. Yoğurdun tat ve kalitesi için her seferinde aynı işlem yapılmalıdır. Yoğurt için tercih edilen süt, anlaşıldığı kadarıyla en kalın olanı elde etmek için keçi sütü olarak tercih edilir. Ancak farklı hayvanların sütünü kullanan ülkeler mevcuttur. Örneğin; Mısır ve Türkiye'de süt çiftçileri manda ve koyun sütünü yoğurt yapımı için kullanmaktadırlar.

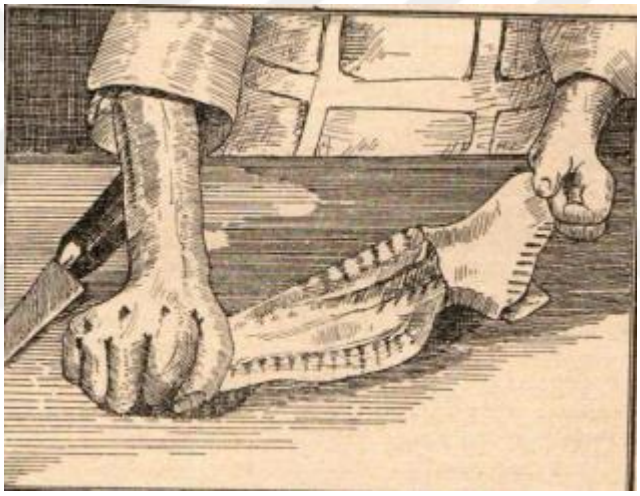
Öncelikle sütü bir kaba alarak kaynamasını sağlıyoruz. İyice kaynayan sütü ocaktan aldıktan sonra parmağımız ile kontrol ettiğimizde dayanabileceğimiz sıcaklığa gelmesini bekliyoruz. Bu sırada üzeri kaymak tuttuğu için çok fazla hareket ettirmeden sabit kalmasını sağlıyoruz. Önceki kalan yoğurttan bir parça alarak bir parça ılık süt ile karıştırıyoruz. Bu karışımı kaymak tutmuş süt kabının üzerinden açtığımız ufak delikten içine katıyoruz. Kaymağı bozmadan karıştırıyoruz. Daha sonra üzerini örterek soğumasına, mayalanmasına ve kıvam almasını bekliyoruz. Yaklaşık 4-5 saat sonra tamamen hazır hale gelecektir (sf.79).

3.8.5 Deniz Ürünleri

3.8.5.1. Balık Filetosu



Resim 8. Balık Filetosu Çıkarma İşlemi Örneği 1



Resim 9. Balık Filetosu Çıkarma İşlemi Örneği 2

Genel olarak balıklar Şekil 8'tekiyle aynı şekle sahiptir ve iki filetoya ayrılır. Balığı kazıyıp yıkadıktan sonra bir mutfak tahtasına koyarız ve keskin bir bıçakla sırtında bulunan kemiğin sonuna kadar derin bir yarık açarız. Daha sonra kenar kısmını üste alıyoruz. Bıçağı yan tutarak ve tamamen ayrılana kadar, deri üzerinde et bırakmamaya dikkat ederek ayırma işlemine devam ediyoruz. Bıçak filetonun diğer ucuna ulaşana ve deri çıkarılana kadar cildi geriye doğru çekmeliyiz. Bu arada bıçağın her zaman deri ve et arasında olmasına dikkat ediyoruz. Daha sonra balığı diğer tarafa çeviriyoruz ve benzer şekilde aynı işleme devam ediyoruz. Filetoların doğal boyutlarda bırakıp bırakılmayacağına pişirme yöntemine göre karar vermeliyiz (sf.116).

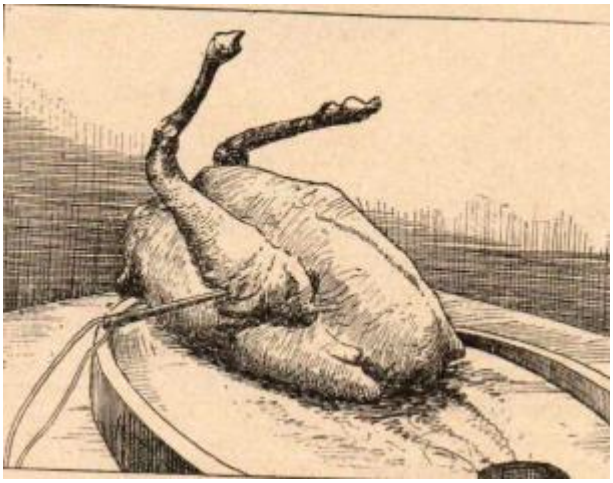
3.8.5.2. Soslu Yılan Balığı Tarifi

Hazırlanışı; 300 gram yağı tencereye koyun ve üzerine 2-3 adet ayıklanmış yılan balığını ekleyin. Balıklar beyazlayana kadar kısık ateşte pişirin. Şarap, domates, tuz, karabiber ve defne yaprağı ekleyin. Kaynatma işlemine geçtikten sonra içerisine şeker ve maydanoz ilave ediniz. 8-10 dakika kaynadıktan sonra yılan balıklarını tencereden alarak servis tabağına alınız. Tenceredeki karışıma, limon suyu ilave ederek karıştırınız. Tabaktaki balıkların üzerine sosu ekledikten sonra yiyecekler servise hazır hale gelir (sf.113).

3.8.6. Kümes Hayvanları ve Dikimi

Yemekleri sadece iyi pişirmek yeterli değildir. Bu sebeple sadece tat hissi tatmin etmeyebilir. Görüntü ve sunum vizyonu tatmin eden özelliklerdir. Mutfak sanatı, sunum artı yemek olarak bir bütün gibi anlaşılmalıdır. Bu nedenle, şekil 10'un pişirildiğinde genellikle onun gibi olduğunu söyleyebiliriz. Bir tavuk veya hindinin nasıl dikildiğini öğrendiğimiz zaman, her türlü kümes hayvanının nasıl dikileceğini öğreniriz.

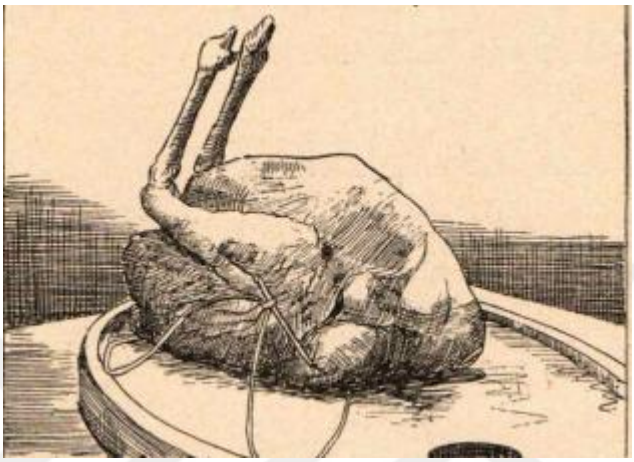
Birinci adım; sakatat, boyun gibi parçalar çıkarıldıktan sonra bir masaya veya mutfak tahtasına yerleştiririz ve iki uyluğu memeye doğru bastırarak bıçağı tam olarak uyluk kısmına geçiririz ve diğer tarafta tekrar diğer uyluğun diğer ortasına doğru iteriz (Resim 10).



Resim 10. Kümes Hayvanlarının Dikimi 1

İkinci adım; bunu sol taraftan çeviriyoruz ve kanatlar katlandığında, önce birine geçiriyoruz. Daha sonra boynun kökünün olduğu kısmı et bırakmadan, göğüste (omurga) ve daha sonra diğer kanat olmadan iğneyi geçiririz. Bir kanadı sırttan

ayırıyoruz. Eğer büyük bir kümes hayvanı ise 3-4 parça halinde böler ve onları tekrar kendi konumlarında bir araya getiririz. Eğer bir kuş veya başka küçük boyuttaysa, sadece ikiye böleceğiz ve parçaları tabakta birleştireceğiz. Önce sırtı koyarız ve üzerine kestiğimiz omurgayı, arka tarafta durur. Sonra uylukları ve bacakları keseriz veya daha doğrusu her birini ayrılacak şekilde ikiye böleriz ve tabağın üzerine koyarız. Resim 11'de örneğini görebilirsiniz.



Resim 11. Kümes Hayvanlarının Dikimi 2

Üçüncü adım; sağdan ve soldan ucu ve derileri yukarı olacak şekilde sabitliyoruz. Daha sonra ortadan kesin ve iğne hiç dönmeden düz çizgilerle devam eder. Dikim yapılırken liflere dikkat etmeliyiz. İpleri kesmeden önce iki ucunu sıkıyoruz ve ipi kesiyoruz. Dördüncü adım; iğneyi tekrar iki uyluğa neredeyse ucuna denk gelecek şekilde geçiriyoruz. Sonuna kadar uzatıyoruz ve son olarak kalçanın altından geçirerek ipe düğüm atıp kesiyoruz. İlk kez kümes hayvanı dikecek kişilerin normal bir formda yapabilmesi oldukça zor olabilir. Ancak birkaç denemeden sonra deneyim kazanarak daha pratik bir şekilde yapabilirler (sf.129-130).

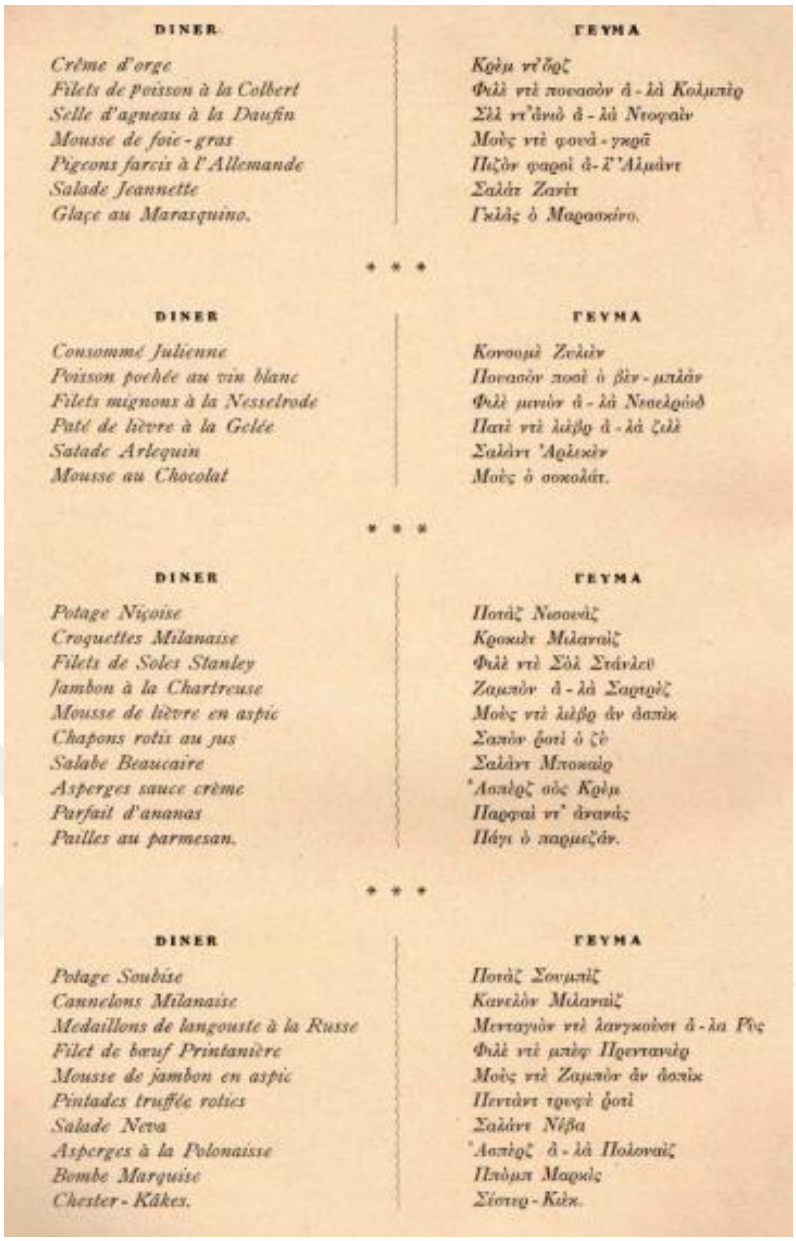
3.8.7. Güveç

Güveç, genellikle sığır etinin 5-6 saat boyunca pişirilmesiyle hazırlanır. Eklenen soğanlarla birlikte uzun bir pişirme gerektirir. Ayrıca etin durumuna göre pişirilme süreside azalıp artmaktadır. Yemeklerde genelde etin kavrulması, tavada yapılması veya kızartılması tercih edilir. Ancak güveç ise küçük et parçaları ve sebzelerle birlikte pişirilen oldukça lezzetli bir pişirme yöntemidir. Hazırlanışı; mümkün olan aynı boyutlarda soğanları temizler ve tavada güçlü bir ateşte karıştırarak pişiririz. Açık ceviz rengine gelecek şekilde pişirmeye devam ederiz. Daha sonra etleri ekler ve güvece alırız. Güveç içerisine yağ eklemek gelenekseldir. Eti kızarttıktan sonra

koyduğumuz için içerisine bir miktar su ekleyerek karamelize sıvının ortaya çıkmasını sağlıyoruz. Daha sonra biraz daha su, 2-3 yemek kaşığı sirke, domates, tuz, karabiber, 3-4 defne yaprağı, bir yemek kaşığı şeker ve 2-3 diş sarımsak ekliyoruz. Bu malzemelerle güveci kapladıktan sonra yemek pişene ve sosla kalana kadar pişiriyoruz (sf.195).

3.9. Uluslararası Mutfak İlişkileri ve Menü Örnekleri

Çeşitli yiyeceklere ve tatlılara verilen isimler hakkında düşünmek ve onları not etmek menüler için önemli bir ayrıntıdır. Bu isimler bir yiyeceğin diğer bir yiyecekten ayrımını yapıyor ve aynı zamanda hazırlanma şeklini anlatıyor. İsimlerin özelliklerine sahip bu yiyeceklerin çoğu uzmanlık gerektirir. Toplumlardaki önde gelen kişiler tarafından tercih edilir ve değerlendirme yemeği olarak görülür. Bu örnekler, mutfak sanatının tanınırlığı arttırmakla beraber doğru tanım yapmayı sağlar. Kendilerine verilen isimler dışında yorumlanamazlar. Bununla birlikte, herhangi bir ayırt edici isim olmadan, örneğin patatesli sığır eti, kavrulmuş veya haşlanmış tavuk, salata, domates, kabak dolması vb. gibi çeşitli ve ayırt edilebilir bir konumda olmalıdır. Özellikle ailelerin günlük yemeklerinde farklı isimlerin olmaması, yiyecekleri oluşturacakları türlerle objektif olmayan bir isim vermek, bunu büyük ölçüde anlaşılmaz hale getirir. Bu nedenle, bu rehber hazırlanırken, okuyucunun yemeklerin her birinin bileşimini doğru ve hemen anlayabileceği, ancak her bir yiyecek türünün adı, gereksiz veya kapsamlı adlandırma olmadan belirtmek için üzerinde çalışmalar yapıldı. Eğer bir menü hazırlamak istiyorsanız, bu listedeki isimlere tam olarak uyulmalıdır (sf.212).



DINER	ΓΕΥΜΑ
Crême d'orge	*Κρὲμ ντ'ὄρζ*
Filets de poisson à la Colbert	*Φιλὲ ντὲ ποασσὸν ἀ - λὰ Κολμπὲρ*
Selle d'agneau à la Daufin	*Σὲλ ντ'ἀνὸ ἀ - λὰ Ντοφαὶν*
Mousse de foie - gras	*Μοὺς ντὲ φουὰ - γκρᾶ*
Pigeons farcis à l'Allemande	*Πιζὸν φαρσὶ ἀ - λ'Ἀλμὰντ*
Salade Jeannette	*Σαλὰτ Ζανὲτ*
Glaçe au Marasquino.	*Γκλὰς ὸ Μαρασκίνο.*

* * *

DINER	ΓΕΥΜΑ
Consommé Julienne	*Κονσομὲ Ζυλιὲν*
Poisson pochée au vin blanc	*Ποασσὸν ποσὲ ὸ βὲν - μπλᾶν*
Filets mignons à la Nesselrode	*Φιλὲ μινιὸν ἀ - λὰ Νεσελρόδ*
Paté de lièvre à la Gelée	*Πατὲ ντὲ λιὲβρ ἀ - λὰ ζιλὲ*
Salade Arlequin	*Σαλὰτ Ἀρλεκὲν*
Mousse au Chocolat	*Μοὺς ὸ σοκολά.*

* * *

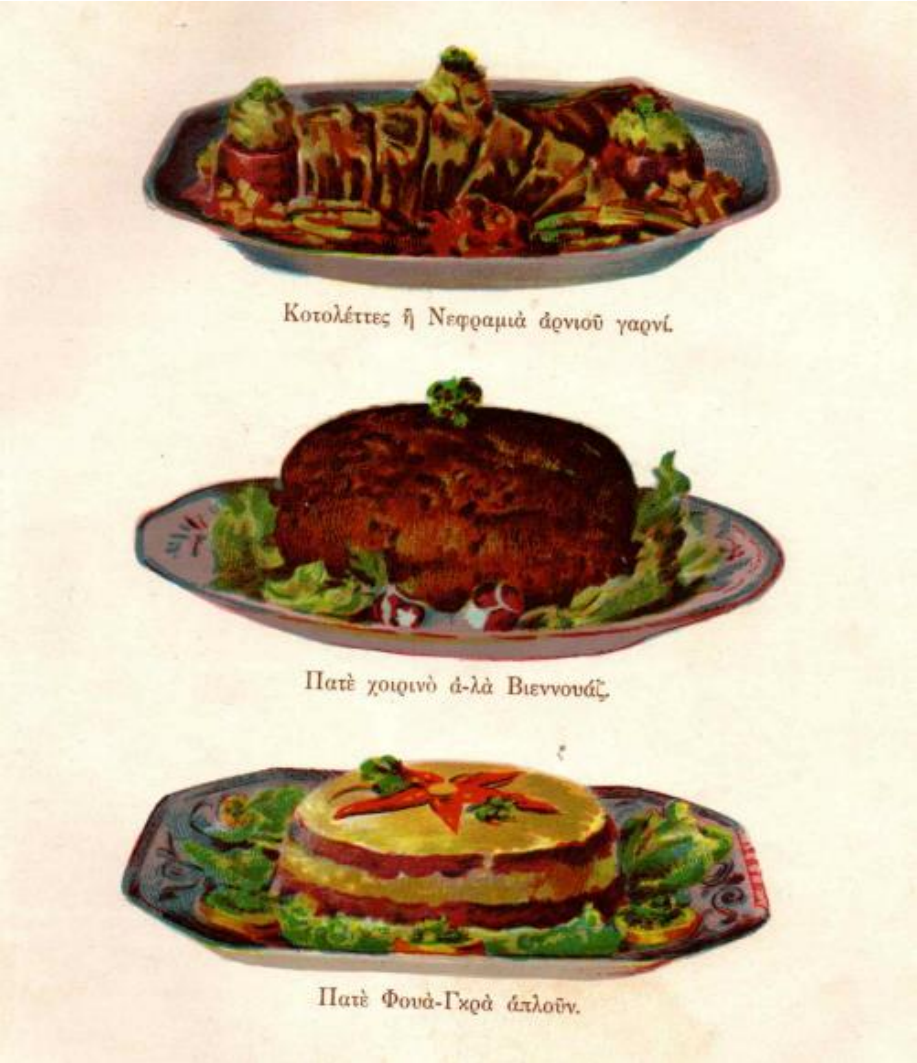
DINER	ΓΕΥΜΑ
Potage Niçoise	*Ποτὰζ Νισουὰζ*
Croquettes Milanaise	*Κροκὲτ Μιλανὲζ*
Filets de Soles Stanley	*Φιλὲ ντὲ Σὸλ Στάνλεϋ*
Jambon à la Chartreuse	*Ζαμπὸν ἀ - λὰ Σαρτρὲζ*
Mousse de lièvre en aspic	*Μοὺς ντὲ λιὲβρ ἀν ἀσπὶκ*
Chapons rotis au jus	*Σαπὸν ῥοτὶ ὸ ζὺ*
Salabe Beaucaire	*Σαλὰτ Μποκαὶρ*
Asperges sauce crème	*Ἀσπὲρζ σὸς Κρὲμ*
Parfait d'ananas	*Παρφαὶ ντ' ἀνανὰς*
Pailles au parmesan.	*Πάγι ὸ παρμεζάν.*

* * *

DINER	ΓΕΥΜΑ
Potage Soubise	*Ποτὰζ Σουμπὶζ*
Cannelons Milanaise	*Κανελὸν Μιλανὲζ*
Medaillons de langouste à la Russe	*Μενταγιὸν ντὲ λανγκοὺστ ἀ - λα Ρὺς*
Filet de bœuf Printanière	*Φιλὲ ντὲ μπὲφ Πρεντανιὲρ*
Mousse de jambon en aspic	*Μοὺς ντὲ Ζαμπὸν ἀν ἀσπὶκ*
Pintades truffée rotics	*Πεντὰντ τρυφὲ ῥοτὶ*
Salade Neva	*Σαλὰτ Νέβα*
Asperges à la Polonaisse	*Ἀσπὲρζ ἀ - λὰ Πολοναὶζ*
Bombe Marquise	*Πὸμπ Μαρκὶζ*
Chester - Kâkes.	*Σέστερ - Κὲκ.*

Resim 12. Uluslararası Menü Örneği

Bu yiyeceklerin renkli görüntüleri, okuyucuya yemeklerin çeşitli türlerin bileşiminden gerçekleştiğini ve sipariş verirken menünün onlara rehberlik ettiği aşikardır. Bu nedenle, tariflerin metninde, ne kadar açıklansalar da ve özellikle ilk kez gelenler için zihinsel ve sadece tam olarak anlaşılması zor olan uzun ve ayrıntılı bir açıklama yazmaya gerek yoktur (sf.213).



Resim 13. Uluslararası Mutfak Menüsünün Görsel Örnekleri

3.10. Şekerlemeler

Pahalı maliyetine rağmen şekerlemeler, renkli görüntüleri sebebiyle masalarda bulunması gereken yiyeceklerdir. Bu tatlıları basit ve maliyetleri sebebiyle esnek yöntemlerle yapılabilmesi için bu bölümde çeşitli seçenekleriyle sunulması amaçlandı. Ek olarak, resimlerde görünen tatlılar ve bisküviler, aynı hamur türüyle yapılabilir. Her türün üretim yöntemi ürüne göre değişmektedir.



Resim 14. Şekerleme Ürünlerine Görsel Örnekleri

3.10.1. Genel Hamur Tarifi

Hazırlanışı; 6 bardak birinci kalite unu havlu yardımı ile eliyoruz ve 1 su bardağı şekeri mayayla birlikte yaklaşık yarım saat sıcak bir yerde bırakıyoruz. Bu sırada; süt, az miktarda un, tuz, şeker ve tereyağını karıştırıyoruz. 2 yumurta, hindistan cevizi ve limon veya portakal kabuğu ekliyoruz. Bütün malzemeyi yoğuruyoruz. Hamur sıkı bir hal aldığına bir kâseye alıp üzerini mayalanması için kapatıyoruz. Hamur iyice kabın üstüne çıkmaya başladığında olmuş olduğunu anlıyoruz. Daha sonra onu tezgâha alarak hafif unluyoruz. Hamur her çeşit ürünü yapmak için artık hazır.

Bira mayasının olmadığı kasaba ve köylerde mayayı basit beyaz ekmek mayası ile değiştirildiği belirtilmelidir. Ancak, farklı maya gücüne sahip olduğu için ekşi maya miktarının üç katı koyulması gerekir. Ekşi mayanın yükseltilmesi tam olarak diğer

maya gibi yapılır. Biraz ılık sütle karıştırılır ve daha sonra un ile karıştırılır (sf 280-281).

3.10.2. Şerbetli Tatlılar ve Dondurmalar

3.10.2.1. Dondurma Tarifi

Malzemeler: 200-250 gram süt, 4 yumurta, 60 gram şeker, vanilya ve limon rendesi. Hazırlanışı: Yumurtaları bir tencereye kırın, şekeri ekleyin ve karıştırırken üzerine sütü ekleyin. Daha sonra vanilya ve limon rendesini ekleyin. Karışımı ocağa koyun ve üzeri kaymak tutana kadar pişirin. Kaymak oluştukça üzerinden alın. Daha sonra hemen ocaktan alın ve soğutmaya bırakın. Hafif ısısı düştükten sonra dondurucuya alın.

Süt bir dereceye kadar kaynamaya gelmiş olmalı. Bu dereceye gelir gelmez, hemen ocaktan alınmalıdır. Eğer çok ısınmışsa soğuk bir kabın içerisinde bekletiriz veya içerisine bir bardak soğuk süt ekleriz (sf. 324).

3.10.2.2. Baklava Tarifi

Malzemeler: Tereyağı, badem kırıntısı, tarçın ve baklava hamuru. Hazırlanışı; baklava hamurundan elde edilen yaprakları tereyağıyla yağlıyoruz. Daha sonra iki yaprak üst üste koyup badem kırıntılarıyla kaplıyoruz. Tekrar iki yaprak koyup tekrar badem kırıntıları koyarak bu işlemi yapraklar bitene kadar devam ettiriyoruz. Bazı katların içerisine bal sürmeyi unutmamalıyız. Son olarak şerbet yapımı için su ve şekeri kaynatırız. Hazırlanan baklava bıçak yardımı ile dilimlenmelidir. Keskin bir bıçak olmalıdır, yoksa ezilerek hamurun yapısı bozulabilir. Aynı büyüklükte bir fırın tepsisi ile orta boy bir fırında bir buçuk saat boyunca pişirilir. Daha sonra baklava neredeyse üç kat yüksekliğine geldiğinde tamamen soğumasına izin veriyoruz. Son olarak hazırladığımız şerbeti pişen baklavanın her yerine döküyoruz (sf. 339).

3.10.2.3. Ekmek Kadayıfı Tarifi

Komşular ve etraftan alınan bilgi alışverişleri ile eğitilerek daha fazla bilgiye sahip olunabilir. Orijinal "Ekmek Kadayıfı", anlaşılması kolay, en önemli özelliği yarım bardak su ve özel olarak yapılmış bir fırın tepsisinde pişmesidir. Bu fırın tepsisinin tek zanaatkarı ise Türkiye'de sütçülerin yaptığı tepsilerdir. Tepsiyi belirli mevsimlerde yaparlar. Türkiye'de bu tatlıyı yapmak için özel kaplarda sütleri kaynatırlar ve bol miktarda şerbetle servis ederler. Bu Yunan mutfağı için yabancı bir yöntem değil.

Süt aynı zamanda krem olarak kullanılan bir üründür. Krema halindeki süt yanık yerlere iyi geleceği için kullanımında ve yapımında şekerciler bulunmuştur. Ekmek kadayıfındaki krema ise kalın ve kıvamlı olur. Özel tepsisinde döndürülerek ve yuvarlak biçimde hazırlanır. Daha sonra üçgen parçalara kesilir. Böylece bir dilim servis için ideal büyüklüktedir. Hazırlanması için; bir hamur yapılır, içerisine tarçın, karanfil ve limon kabuğu koyulur. Hamurun çok kabarık olması istenmemektedir. Son olarak içerisine iki bardak konyak eklenir. Daha sonra özel fırın tepsisi yağlanarak tepsiye alınır ve pişirilir. Şerbet ile ıslattıktan sonra üçgen şekilde dilimlenir. Hazırlanan krema ve feta peynirini soğumasını bekledikten sonra üzerine koyulur. Üzerine istenildiği takdirde vanilya veya pudra şekeri eklenir (sf. 376).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada; kültür kavramının aslında hem yöresel hem uluslararası bir olgu olduğu anlaşılmıştır. Mutfak kültürünün ise farklı alanlarla iç içe olması sebebiyle dünyanın her yerine yayıldığı ve aynı zamanda sürdürülebilir olduğu görülmüştür. Ateşin keşfinden, günümüze gelene kadar çeşitli uygarlıklar, milyonlarca insan yemek yemiş ve pişirmiştir. Dünya üzerindeki bütün canlıların yaşamak için yaptığı bu uygulama, çeşitli etkenlerle birlikte bir görsel şölene ve sonsuz bir bilgi havuzu oluşturmuştur.

Kültürlerin gelişmesindeki en büyük sebeplerden biri ise göçlerdir. Türkiye konum olarak birçok diğer ülke ve kültürüne yakın olduğu için bu gelişme ülkemiz adına daha fazla olmuştur. Osmanlı zamanında geniş toprakların etkisiyle, Batı etkisinde kalması, dini inançlar ve mutfağın kendi içerisinde ayrılması çeşitliliğin temel sebepleridir. Komşu ülkelerin etkisi ise bu çalışmada da amaçlandığı gibi, etkileşimlerin birbirlerini oluşturdukları ve benzedikleri noktaların olduğu kanısına varılmıştır.

Türk mutfağının geçmişinin Orta Asya'dan konar göçer bir toplum olarak başlaması, daha sonra Selçuklu döneminde İslamiyet'in kabulü ve yerleşik hayata geçmelerinin sonuçlarının mutfak kültürünü, tarımı ve hayvancılığı etkilediğini sonucuna varılmıştır. Osmanlı Devlet'in yayılmacı toprak politikası ve farklı din ve milletlerle etkileşimi ise günümüz Türk mutfak kültürünün hem bir benzeri hem de devamı niteliğindedir. Cumhuriyet mutfağının Batılı etkenlerle günümüzdeki şeklini alması ise sadece uzak geçmişte değil yakın geçmişte dahi etkileşim ve katkının olduğunu fark ettirmiştir.

Yunan mutfak kültürü Antik Roma dönemine uzanmakta, bu sebeple daha eski ve geçmişi uzun bir mutfaktır. Akdeniz diyeti ise günümüz mutfağının bir örneğidir.

Bu geçmişi iki sağlam mutfak birbirleri etkilemiş ve geliştirmiştir. Geçmişte yaşanan zorunlu göçler ve savaşların da bu etkileşime etkisi olmuştur.

İkinci bölümde, tezin asıl altyapısını oluşturan kitabın içeriği ve uyarlanan bilgiler vardır. Kitap 1929 yılında Atina'da, Nik K. Telemente tarafından yazılmıştır. Yunanca olan kitap normal kitap boyutundan büyük olup, sayfaları normal baskıdır. Ancak örnek resimlerin olduğu sayfalar taş baskıdır. Kitabın adı "Pişirme Rehberi" olarak çevrilmiştir.

Yazar kitabı kendi içerisinde belli başlıklara ayırmıştır. Bu çalışmada yer alan ana hatları şunlardır; Yunan mutfak kültürünün tarihi, tat almanın temeli, tat ve kokunun ilişkisi, mutfak planlaması ve düzenlemesi, ön hazırlık aşamaları, temel gıda maddelerinin ayrımında; tereyağı, nişasta, kızartma, et ve etin özellikleri, vejetaryenlik, temel yemekleri ise; çorbalar, soslar, yumurta, yoğurt, deniz ürünleri ve deniz ürünleri olarak ayırmıştır. Ayrıca uluslararası mutfaklara örnek reçeteler göstermiştir. Son olarak şekerlemeler bölümünde tatlılar, şerbetli tatlılar, dondurma ve baklava tarifine yer vermiştir.

1900'lü yıllarda evlerin planlamasında mutfak düzeni ve yeri en son önemsenen, değersiz bir ayrıntı olarak görülürdü. Mutfağın tuvalete yakınlığı ayarlanmalı ve uygun havalandırma koyulmalıdır. Ahşap ürünler bakteri oluşumu ve kötü koku sebebiyle kullanılmamalıdır.

Kitabın yazarı olan Tselementes'in aşçılık hakkında oldukça bilgisi ve fikri olduğu bu kitap sayesinde ortaya çıkarılmıştır.

Aşçılığın eski zamanlarda halk tarafından çok rağbet görmediği ve hatta alt meslek grubu olarak görüldüğü ortadadır. Ancak dönemin kralları gibi yemek yemenin keyfini ortaya atan kişiler tarafından desteklediği görülmektedir. Yemeği aynı zamanda doyurucu özelliği değil, sosyal hayatta bir birleştirici olarak görmektedirler. Aşçılık sanatı ancak az ve dönem ile birlikte 17. yüzyılda tanımlanmaya başlanmıştır.

Tat almanın tanımını ise kısaca "Hayati olayların neden olduğu kayıpların geri kazanılmasıdır." Bu öz ve kısa tanım ile tat almanın yemekler ve bu yemeklerin yapılışıyla doğrudan alakalı olduğunu göstermektedir. Koku ise bağlacı bir özelliktedir. Koku olmadığında tat alınamaz. Tat alma duygusu üç şekilde kategorize edilebilir; anlık, tam ve refleksif duygu.

Gastronomi teriminin bir diğer anlamı olarak "canavarca lezzetli zevkler" olarak tanımlayan eserde, bu yiyecekleri yiyen ve analiz eden gastronomlardan da bahsetmiştir.

Yemeklerin hazırlanmadan önce kişi sayısı ve gelecek kişilerin sosyal konum ve kimler olduğuna göre bir menü oluşturulmalıdır. 12 kişilik yemek davetleri öncesi dört veya beş gün önceden bildirilmelidir. Sayı arttıkça günde artacaktır. Bu örnekler bizlere yemeğin aslında sadece pişirmek değil, ondan önceki sürecin ne kadar değerli

ve düzen gerektirdiğini de göstermektedir. Yemekten sonra kahve ve likör adeti Osmanlı dönemi benzerliği ile dikkat çekmektedir.

Fransız mutfağı Yunan mutfağını oldukça etkilemiş, uluslararası mutfak örneklerinde, davetlerde ve genel menü kullanımlarında örneklerine sık sık rastlanılmıştır. Bilinen tarifleri ise tekrarlayarak bilgileri tazelemiştir.

Akdeniz Diyeti ile tanınan ve günümüzde sadece Yunanistan değil aynı zamanda Akdeniz'e kıyısı olan bütün ülkelerin beslenme alışkanlıkları genelde yeşillik ve sebzeler olmasına rağmen etler hakkında oldukça geniş bilgi ağına sahip olmuşlar ve bunu ayrıntılı bir şekilde anlatmışlardır.

Vejetaryenlik konusunda o zamanların iletişim ağına ve şartlarına göre oldukça olumlu bakış açıları ortada olmuştur. Vejetaryenlik azot bakımından fakir, ancak kimyasal olarak çözünmüş gıdalar bakımından zengin bir diyettir. Bu da insanın sindirim sisteminde bariz bir avantajdır. Kalp hastalığı, taş hastalığı, astım ve nihayet gut gibi hastalıkların vejetaryenlik kullanımı ile maksimum azalımı olurken, ürik asidin azalmasına da katkıda bulunur. Ayrıca vejetaryenlik ile bir tablo yapılmış ve yenilen yiyecekler ve oranları paylaşılmıştır.

Kızartma işlemi sırasında, kızartma sıvı yağına bir parça tereyağı atılması durumu araştırılmış olup yazılı kaynaklarda bulunamamıştır. Ancak yaşı oldukça ileri birkaç insandan bu bilgiyi duyarak ve kitap içerisinde de bu bilginin yer almasıyla birlikte farklı bir bakış ve yöntem olarak değerlendirilmiştir.

Çorbalar konusunda temel baz alınarak farklı kültür ve mutfakların çorba çeşitlerini bünyelerinde bulundurmuşlar.

Temel sos gruplarında; espanyol, domates, beşamel, mayonez ve salsa soslarını baz almıştır. Bu sosların tarifi günümüz şartlarında da hala benzerliğini korumaktadır.

Tartışmalara konu olan yoğurt yapımı ise özellikle genç yaşların Osmanlı, kitabı yazarken Türkiye olarak gördüğü ve bu topraklarda yapılan farklı yoğurt çeşitleri olduğunu yazmışlardır. Tartışmalara sebep olan yoğurt, Türkiye'de Yunanistan'da aslında farklı sütten yapılması ile birbirinden ayrı ancak yapılış şekilleri ve kıvamı ile birbirlerine benzedikleri için paylaşılamamış olabilmekle birlikte bu konu üzerinde özellikle mayası hakkında genel araştırmalara kapı açılabilir.

Deniz ürünlerinde ise; ortak denizleri paylaşmamız sebebiyle, çıkan balıkların ve bu balıklardan yapılan tarifler benzerlikler göstermektedir. Ancak Osmanlı zamanından beri kullanılan deniz ürünlerinden bir farklılık belirlenmemiş hatta oldukça benzerlikler ortaya çıkmıştır.

Uluslararası mutfak örneklerinde ise; özellikle yemek isimlerinin asla değiştirilmemesi gerektiği savunulmuştur. Uluslararası tanınırlık ve sürdürülebilirlik için bunun olması şarttır.

Şekerlemeler ve tatlılar için oldukça fazla tarif bulunmaktadır. Ancak araştırmanın sınırlılığı içerisinde sadece birkaç örnek tarif alınmıştır. Bunlar bizlerle aynı özellikleri gösteren ve komşu ülke olmamız sebebiyle benzerlik ve farklılık gösteren baklava, ekmek kadayıfı ve dondurmadır.

Baklava içi için badem kullanmışlar, kadayıf için özellikle Türkiye'den tepsi getirmişlerdir. Bu örneklerle birlikte Türk mutfağından etkilenme dereceleri oldukça fazladır. Aynı zamanda benzerliklerimizde oldukça fazladır.

Bu çalışmada yapılan çeviri bilgisayar ortamında yapılmıştır. Bu sebeple bütün bölümler Türkçe kaynak olarak sunulamamıştır. Yazılı kaynakların araştırılması ve günümüze getirilmesi geçmişte saklanan bilgileri gün ışığına çıkarmaktır.

Sonuç olarak; bu çalışmada Osmanlı zamanından günümüze Türk mutfağı olarak bildiğimiz ve dünyaca tanınan kültürümüzle, komşu ülkeler ile iletişimimiz ve göçler sebebiyle Yunanistan ve çevresinde yaşayan Rumların, birbirlerinin mutfak kültürlerini etkilediği, oldukça benzer mutfak kültürüne sahip olduğumuz ve tariflerimizdeki benzerliklerin bu iki kültürün devamı ve birbirini devamı niteliği taşıdığı sonucuna varılmıştır. Bu tezin en büyük amaçlarından biri olan yeni bir kaynağın literatüre katılma hedefi ise gerçekleştirilmiştir.

KAYNAKLAR

Adamidis, T., Papageorgiou, M., Zinoviadou, K. G. (2021). Food, Nutrition, and Health in Greece, *Nutritional and Health Aspects of Food in the Balkans*, 107-124.

Arı, K. (2010). Osmanlı Devleti'nde göçlerle aktarılan besin kültürü ve bunun Türk yemek kültürüne etkileri. I. Türk Mutfak Kültürü Sempozyumu (Osmanlı Mutfak Kültürü), 21-45, Bilecik.

Atik, E. (2010). Türk Mutfak Kültürüne Katkısı Bakımından Göçler: Selanik Mübadilleri Üzerine Bir Araştırma, *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi,* 4 (2), 261-277.

Babuş, F. (2006). *Osmanlı'dan Günümüze Göç ve İskân* (s.127-128), İstanbul: Ozan Yayıncılık.

Baysal, A. (1993). *Türk Yemek Kültüründe Değişmeler, Beslenme ve Sağlık Yönünden Değerlendirme,* Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar, Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayını, No 3, s.12.

Beşirli, H. (2010). Yemek, kültür ve kimlik. Milli Folklor, 22(87): 159-169

Birer, S. (1990). Türk Mutfağının Tarihsel Gelişim Sureci İçerisindeki Değişimi ve Bugünkü Durumu. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 19(2), 251-260.

Cruz, J. (2002). *Teoría elementaa de la Gastronomía,* Navarra: Eunsa

Çakar, S., Erol, G. (2022). Türk Mutfak Kültürünün Dönemsel Olarak İncelenmesi ve Günümüz Restoran Menüleri Üzerine Bir Değerlendirme: İstanbul Örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 10 (1), 671-691.

Çetin, Ş. (1993). Turizm Endüstrisine Mutfak Elemanı Yetiştirmeye Yönelik Eğitim Programlarının Değerlendirilmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı* (Yayımlanmamış Doktora Tezi), Adana.

Demirgül, F. (2018). Çadırdan Saraya Türk Mutfağı, *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi,* 3 (1), 105 – 125.

Durlu, Ö. F., Kızılkaya, O. (2009). Dolmalar ve Türk mutfağı ile Yunan mutfağındaki yeri. II. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu. Van.

Düzgün, E., Özkaya, F. (2015). Mezopotamya'dan Günümüze Mutfak Kültürü, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(1), 41-47.

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, 04-05, Kuşadası, Aydın.

Iglesias, M. T. (2019). Culture and Mediterranean Diet, *Journal of Nutrition,* 3(2), 9.

İlban, M. O., Güleç, E., Çolakoğlu, F., Karabıyık, Ş. N. (2021). Türkistan'dan Günümüze Türk Mutfak Kültürünün Gelişimi: Geleneksel Türk Mutfağının Günümüz Yeme-İçme Alışkanlıklarındaki Yeri, *Türk Dünyası Araştırmaları,* 127(251), 269-288.

Kasar, H. (2021). Türk Mutfak Kültürü Evreleri ve Mutfak Sentezinin İncelenmesi. *Journal of Humanities and Tourism Research,* 11(2), 347-358.

Kızıldemir, Ö., Öztürk, E., & Sarıışık, M. (2014). Türk Mutfak Kültürünün Tarihsel Gelişiminde Yaşanan Değişimler, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi,* 14 (3), 191-210.

Közleme, O. (2012). *Türk mutfak kültürü ve din*. Marmara Universitesi, Doktora Tezi.

Morris, S. P. (1985). Contribution to the Ancient Greek Kitchen. *Hesperia: The Journal of the American School of Classical Studies at Athens, 54*(4), 393-409

Pavlidis, G., Markantonatou, S. (2020). Gastronomic Tourism in Greece and Beyond: A Thorough Review, *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 21, 2-10.

Samancı, Ö. (2008). İmparatorluğun Son Döneminde İstanbul ve Osmanlı Saray Mutfak Kültürü, *Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı,* 199-219.

Seyitoğlu, F., Çalışkan, O. (2014). Turizm Literatüründe Türk Mutfağı Üzerine Yapılan Araştırmaların Değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2 (4), 23-35.

Solmaz, Y., Dülger, A. D. (2018). Türk Mutfak Kültürü ve Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Değerlendirme, *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi,* 1 (3), 108-124.

Soslu, S. (2021). Avcılıktan Gurmeliğe Yemeğin Kültürel Tarihi, *Turizm Akademik Dergisi*, 8(2), 327-332.

Sparkes, B. A. (1962). The Greek Kitchen, *The Journal of Hellenic Studies*, *82*, 121-137.

Sünnetçioğlu, S., Sünnetçioğlu, A., Özkök, F., Çarbuğa, Ü. (2019). Dokuz Katmanlı Troya Mutfağı, *Gastroia: Journal of Gastronomy And Travel Research,* "2018 Troya Yılı" Özel Sayısı, 17-34.

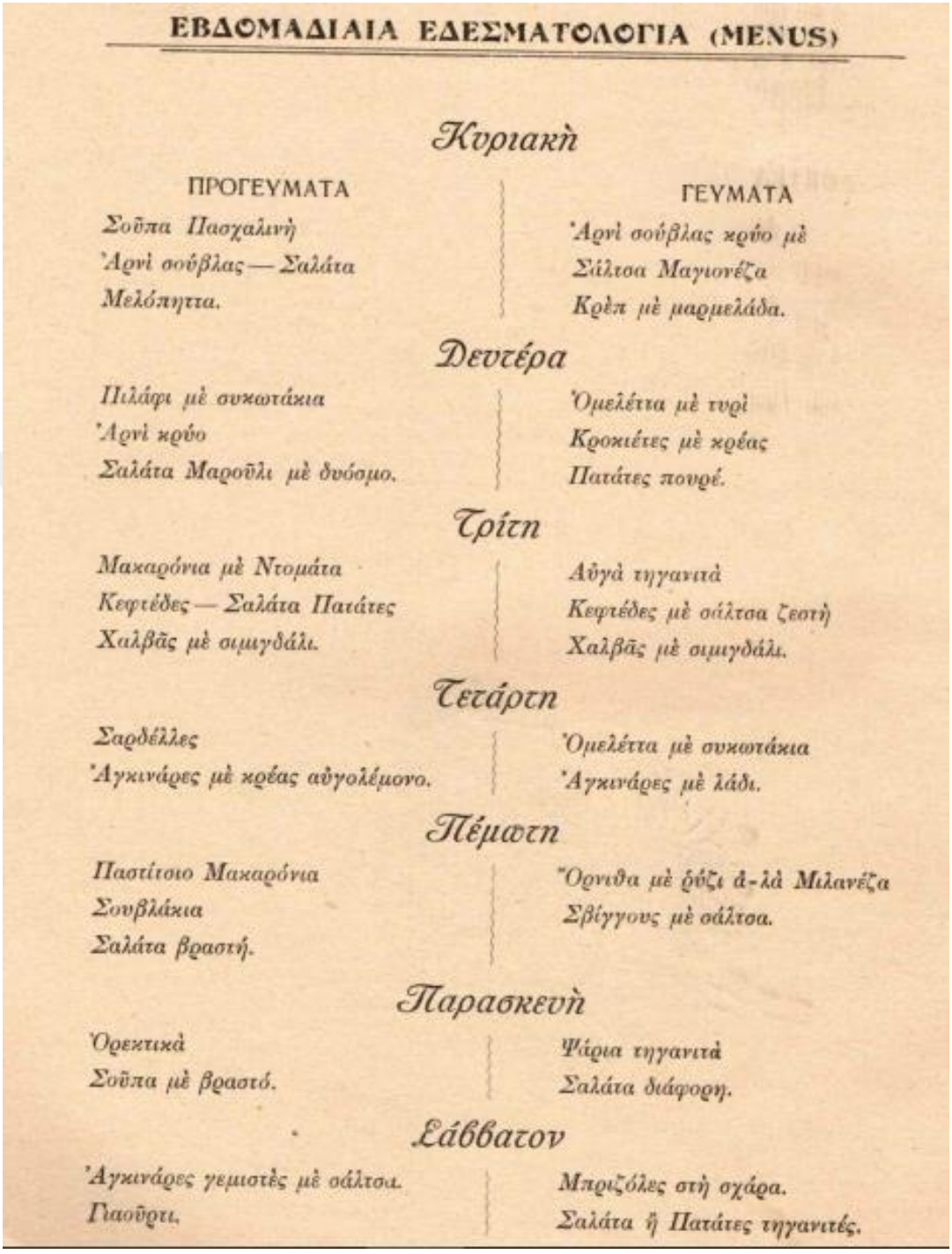
Tselementes, N. K. (1929). *Οδηγοσ Μαγειρικησ,* Atina.

Uhri, A. (2016). *Anadolu Mutfak Kültürü'nün Kökenleri,* İstanbul: Ege Yayınları.

Ünsal, A. (2011). *İstanbul'un Lezzet Tarihi-Geçmişten Günümüze Sofra Sohbetleri ve Evimizin Yemekleri*, İstanbul: NTV.

Velissariou, E., Vasilaki, E. (2014). Local Gastronomy and Tourist Behavior: Research on Domestic Tourism in Greece, *Journal of Tourism Research*, 9, 120-143.

EKLER



ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΕΔΕΣΜΑΤΟΛΟΓΙΑ (MENUS)

Κυριακὴ

ΠΡΟΓΕΥΜΑΤΑ	ΓΕΥΜΑΤΑ
Σοῦπα Πασχαλινὴ	Ἀρνὶ σούβλας κρύο μὲ
Ἀρνὶ σούβλας — Σαλάτα	Σάλτσα Μαγιονέζα
Μελόπηττα.	Κρὲπ μὲ μαρμελάδα.

Δευτέρα

Πιλάφι μὲ συκωτάκια	Ὀμελέττα μὲ τυρὶ
Ἀρνὶ κρύο	Κροκιέτες μὲ κρέας
Σαλάτα Μαρούλι μὲ δυόσμο.	Πατάτες πουρέ.

Τρίτη

Μακαρόνια μὲ Ντομάτα	Αὐγὰ τηγανιτὰ
Κεφτέδες — Σαλάτα Πατάτες	Κεφτέδες μὲ σάλτσα ζεστὴ
Χαλβᾶς μὲ σιμιγδάλι.	Χαλβᾶς μὲ σιμιγδάλι.

Τετάρτη

Σαρδέλλες	Ὀμελέττα μὲ συκωτάκια
Ἀγκινάρες μὲ κρέας αὐγολέμονο.	Ἀγκινάρες μὲ λάδι.

Πέμπτη

Παστίτσιο Μακαρόνια	Ὄρνιθα μὲ ρύζι ἀ-λὰ Μιλανέζα
Σουβλάκια	Σβίγγους μὲ σάλτσα.
Σαλάτα βραστή.	

Παρασκευὴ

Ὀρεκτικὰ	Ψάρια τηγανιτὰ
Σοῦπα μὲ βραστό.	Σαλάτα διάφορη.

Σάββατον

Ἀγκινάρες γεμιστὲς μὲ σάλτσα.	Μπριζόλες στὴ σχάρα.
Γιαούρτι.	Σαλάτα ἢ Πατάτες τηγανιτές.

EK-A: Örnek Menü 1



Κυριακὴ

ΠΡΟΓΕΥΜΑΤΑ	ΓΕΥΜΑΤΑ
Ραβιόλια ἀ-λὰ Μιλανέζα	Κολοκυθάκια μὲ κρέμα
Πουλιὰ μὲ σάλτσα	Πουλιὰ τηγανιτά.
Πουτίγκα κρύα (Bavarois).	

Δευτέρα

Ἐντράδα βαδίκια αὐγολέμονον	Πιλάφι μὲ συκωτάκια
Κομπόστα Φράουλα.	Σπαράγγια μὲ σάλτσα.

Τρίτη

Ὀρεκτικὰ	Πατατοκεφτέδες
Κολοκυθάκια γεμιστὰ	Κοτολέττες ἀρνίσιες σχάρας.
Χαλβᾶς τῆς Ῥήνας.	

Τετάρτη

Μακαρόνια μὲ κιμᾶ	Αὐγὰ βραστὰ
Ἀρνὶ Φρικασέ.	Γλῶσσες (ψάρι) τηγανιτές.

Πέμπτη

Ὀρεκτικὰ	Λαζάνια μὲ τυρὶ
Μουσακᾶ μὲ Κολοκυθάκια	Μπριζόλες — Σαλάτα.
Κρέμα μὲ Καραμέλλαν.	

Παρασκευὴ

Μαρίδες τηγανιτὲς	Ὀμελέττα μὲ κρεμμύδι
Ἀγκινάρες μὲ τὸ λάδι.	Σουβλάκια — Σαλάτα.

Σάββατον

Ὄρνιθα Σοῦπα	Ψάρι φούρνου
Φρυγανιὲς μὲ σιρόπι.	Μπιζέλια μὲ βούτυρο.

EK-B: Örnek Menü 2



Κυριακὴ

ΠΡΟΓΕΥΜΑΤΑ	ΓΕΥΜΑΤΑ
Πουλιὰ μὲ ντομάτα	Ὀμελέττα Παρμεζὰν
Πατάτες τηγανιτὲς	Μοσχάρι ψητὸ γαρνὶ
Πουτίγκα μὲ ρόζι (κρύα).	Κομπόστα κεράσια.

Δευτέρα

Ὀρεκτικὰ	Μακαρόνια Παρμεζὰν
Φασόλια μὲ ἀρνὶ	Γλῶσσα βωδινὴ μὲ κάππαρι
Κομπόστα βερύκοκκα.	Φασόλια μὲ βούτυρο.

Τρίτη

Ὄρνιθα πιλάφι	Αὐγὰ ποσὲ — Πουρὲ σπανάκι
Κολοκυθάκια τηγανιτά.	Κοτολέττες ἀρνὶ μὲ γαλέττα στὴ σχάρα.

Τετάρτη

Μακαρόνια σάλτσα ντομάτα	Ψαρόσουπα — Ψάρι βραστὸ
Ἐντρέϊδα μὲ χόρτα διάφορα.	Κολοκυθάκια σαλάτα.

Πέμπτη

Ὀρεκτικὰ	Πιλάφι μὲ ντομάτα
Ντολμάδες (γιουβαρλάκια)	Ψητὸ φούρνου.
Πάστα Φλῶρα.	

Παρασκευὴ

Σοῦπα μὲ βραστὸ	Κεφτέδες μὲ πατάτες πουρὲ
Πατάτες μὲ σάλτσα ἄσπρη	Φασόλια μὲ λάδι.
Κομπόστα.	

Σάββατον

Σπαγιέτο παστίτσιο	Αὐγὰ τηγανιτὰ
Πουλιὰ στὴ σχάρα	Μπριζόλες τηγανιτὲς - σάλτσα ντομάτα
Σαλάτα πατάτες μὲ Μαγιονέζα.	Γιαούρτι.

EK-C: Örnek Menü 3



Κυριακὴ

ΠΡΟΓΕΥΜΑΤΑ	ΓΕΥΜΑΤΑ
Ὀρεκτικὰ	Πιλάφι μὲ σάλτσα ἄσπρη
Κοτολέττες στὸ χαρτὶ μὲ	Πουλιὰ ψητὰ
Πατάτες πουρὲ	Σαλάτα διάφορη.
Μπλὰν — Μανζὲ (γλύκισμα).	

Δευτέρα

Σοῦπα μὲ ντομάτα	Αὐγὰ τηγανιτὰ
Βραστὸ μὲ σάλτσα καὶ	Γιουβαρλάκια μὲ
Γαρνιτοῦρες	Σάλτσα ντομάτα
Κομπόστα ἀχλάδια.	Πεπόνι κομπόστα (ὠμή).

Τρίτη

Ὀρεκτικὰ	Μυαλὰ τηγανιτὰ μὲ
Ὄρνιθα ἀ λὰ Μιλανέζα	Πουρὲ σπανάκι
Ὀμελέττα Σουφλὲ (γλύκισμα).	Ψάρια μαρινάτα.

Τετάρτη

Ψάρι φούρνου	Σοῦπα μὲ χόρτα
Μελιτζάνες τηγανιτὲς	Ἐντράδα νηστήσιμος
Κομπόστα ροδάκινα.	Μαρκοὺς μὲ φροῦτα.

Πέμπτη

Πουλιὰ γεμιστὰ	Ὀμελέττα μὲ τυρὶ
Πατάτες μὲ κρεμμύδι	Φιλέτα ψαρῶν τηγανιτὰ (ραπὲ)
Τοῦρτα μὲ ρύζι.	Σάλτσα Ταρτάρ.

Παρασκευὴ

Μαρίδες	Κοτολέττες πανὲ
Ντομάτες γεμιστὲς	Πατάτες βραστὲς μὲ βούτυρο
Κομπόστα διάφορη.	Χαλβᾶς μὲ λάδι.

Σάββατον

Ὀρεκτικὰ	Μακαρόνια Ναπολιταὶν
Πιτσούνια γεμιστὰ	Μπριζόλες σχάρας
Πατάτες βραστὲς μὲ βούτυρο	Φασολάκια σαλάτα.
Πουτίγκα μὲ ταπιόκα.	

EK-Ç: Örnek Menü 4



Κυριακὴ

ΠΡΟΓΕΥΜΑΤΑ	ΓΕΥΜΑΤΑ
Κοτόπηττα	Ὀρεκτικὰ
Κοτολέττες ἀρνίσες σωτὲ	Σουβλάκια μὲ πουρὲ
Ἐφ-ἀ-λὰ-Νὲζ (γλύκισμα).	Κομπόστα πεπόνι.

Δευτέρα

Ψάρια Μπουγιαμπὲς	Αὐγὰ μὲ τυρὶ (μάτια)
Τρυγόνια σχάρας	Γλῶσσα μὲ κάππαρι
Σαλάτα.	Παπάτες τηγανιτές.

Τρίτη

Ὀρεκτικὰ	Πιλάφι φούρνου (au gratin)
Σπάλα ἀρνίου μπρεζὲ μὲ γαρνιτοῦρα	Κεφτέδες σχάρας
Νοῦγι (Nouilles)	Σαλάτα διάφορη.
Πουτίγκα μὲ σταφίδες.	

Τετάρτη

Σαρδέλλες	Ὀμελέττα φινανσιὲρ
Ἐντράδα μὲ χόρτα	Ψάρια πλακὶ
Κομπόστα κεράσια.	Μπουρέκια μὲ κρέμα.

Πέμπτη

Πασιτσιο μακαρόνια (μὲ φύλλο)	Αὐγὰ ποσὲ μὲ ντομάτα
Ὀρτύκια σχάρας	Μελιτζάνες γεμιστὲς
Σβίγγους μὲ κρέμα.	Γιαοῦρτι.

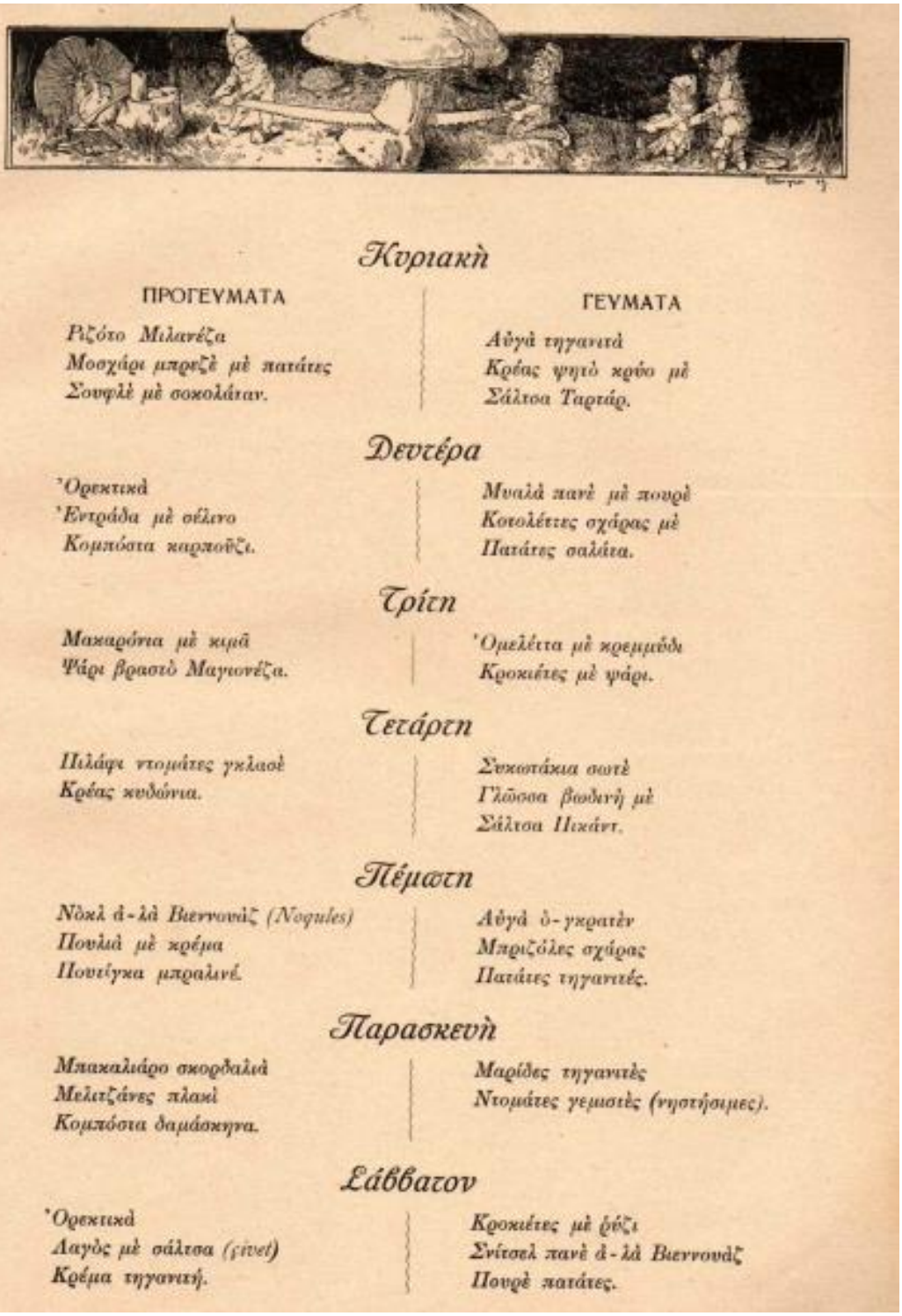
Παρασκευὴ

Μουσακᾶ (imitation)	Πιλάφι μὲ κυνῆγι
Κοτολέττες μοσχαρίσες σωτὲ	Φρυγανιὲς μὲ κομπόστα.
Πουρὲ παπάτες.	

Σάββατον

Ποδαράκια αὐγολέμονο	Μυαλὰ μὲ σάλτσα Ταρτὰρ
Τρυγόνια ψητὰ	Μοσχάρι ψητὸ μὲ παπάτες
Σαλάτα διάφορη.	Κρέμα Καραμελέ.

EK-D: Örnek Menü 5



Κυριακὴ

ΠΡΟΓΕΥΜΑΤΑ	ΓΕΥΜΑΤΑ
Ριζότο Μιλανέζα	Αὐγὰ τηγανιτὰ
Μοσχάρι μπρεζὲ μὲ πατάτες	Κρέας ψητὸ κρύο μὲ
Σουφλὲ μὲ σοκολάταν.	Σάλτσα Ταρτάρ.

Δευτέρα

Ὀρεκτικὰ	Μυαλὰ πανὲ μὲ πουρὲ
Ἐντράδα μὲ σέλινο	Κοτολέττες σχάρας μὲ
Κομπόστα καρποῦζι.	Πατάτες σαλάτα.

Τρίτη

Μακαρόνια μὲ κιμᾶ	Ὀμελέττα μὲ κρεμμύδι
Ψάρι βραστὸ Μαγιονέζα.	Κροκιέτες μὲ ψάρι.

Τετάρτη

Πιλάφι ντομάτες γκλασὲ	Συκωτάκια σωτὲ
Κρέας κυδώνια.	Γλῶσσα βουτυρὴ μὲ
	Σάλτσα Πικάντ.

Πέμπτη

Νὸκλ ἀ-λὰ Βιεννουὰζ (Nogules)	Αὐγὰ ὀ-γκρατὲν
Πουλὰ μὲ κρέμα	Μπριζόλες σχάρας
Πουτίγκα μπραλινέ.	Πατάτες τηγανιτές.

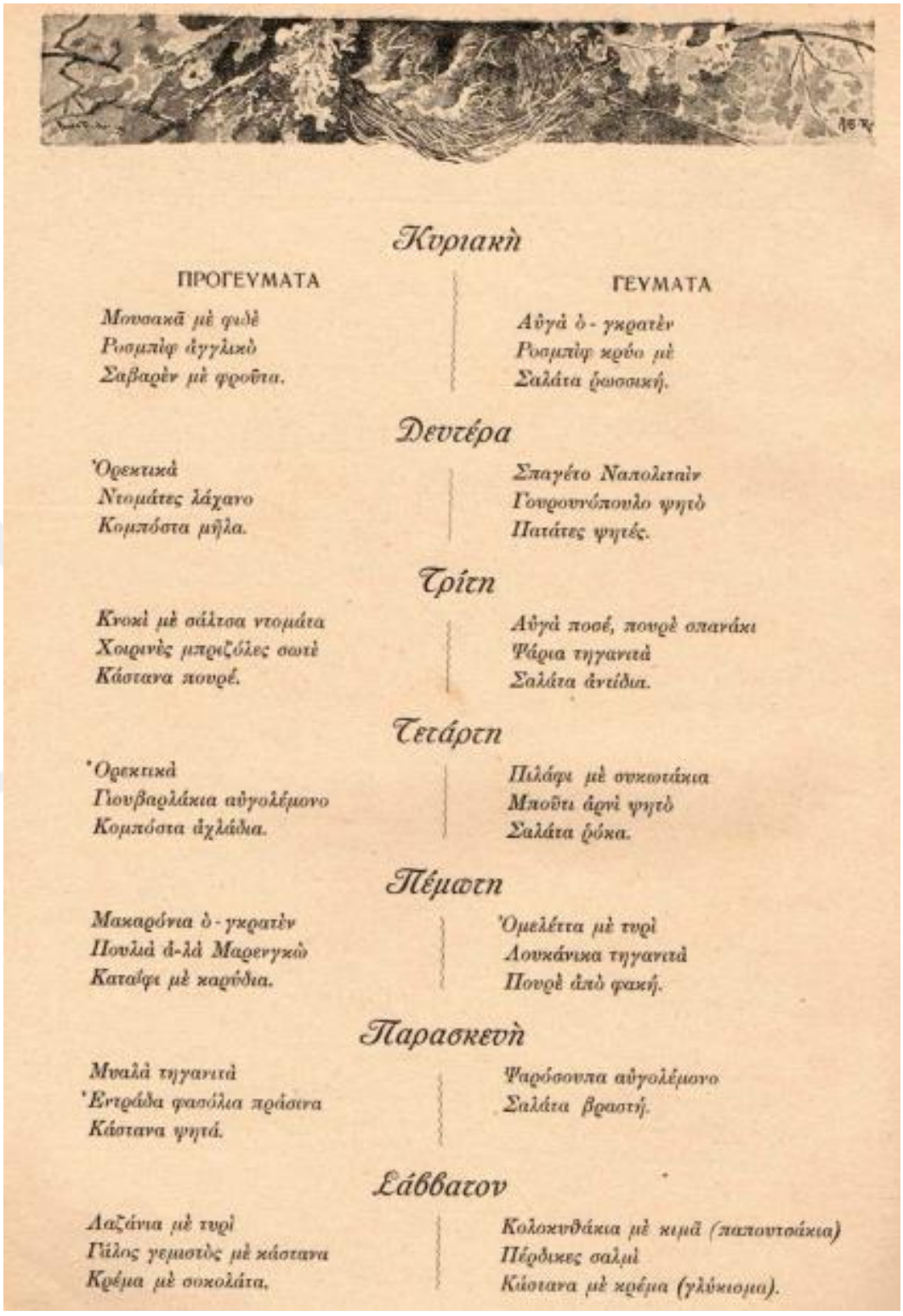
Παρασκευὴ

Μπακαλιάρο σκορδαλιὰ	Μαρίδες τηγανιτὲς
Μελιτζάνες πλακὶ	Ντομάτες γεμιστὲς (νηστήσιμες).
Κομπόστα δαμάσκηνα.	

Σάββατον

Ὀρεκτικὰ	Κροκιέτες μὲ ρύζι
Λαγὸς μὲ σάλτσα (civet)	Σνίτσελ πανὲ ἀ-λὰ Βιεννουὰζ
Κρέμα τηγανιτή.	Πουρὲ πατάτες.

EK-E: Örnek Menü 6



Κυριακὴ

ΠΡΟΓΕΥΜΑΤΑ	ΓΕΥΜΑΤΑ
Μουσακᾶ μὲ φυδὲ	Αὐγὰ ὀ-γκρατὲν
Ροσμπὶφ ἀγγλικὸ	Ροσμπὶφ κρύο μὲ
Σαβαρὲν μὲ φροῦτα.	Σαλάτα ῥωσσική.

Δευτέρα

Ὀρεκτικὰ	Σπαγέτο Ναπολιτὰιν
Ντομάτες λάχανο	Γουρουνόπουλο ψητὸ
Κομπόστα μῆλα.	Πατάτες ψητές.

Τρίτη

Κροκὶ μὲ σάλτσα ντομάτα	Αὐγὰ ποσέ, πουρὲ σπανάκι
Χοιρινὲς μπριζόλες σωτὲ	Ψάρια τηγανιτὰ
Κάστανα πουρέ.	Σαλάτα ἀντίδια.

Τετάρτη

Ὀρεκτικὰ	Πιλάφι μὲ συκωτάκια
Γιουβαρλάκια αὐγολέμονο	Μπούτι ἀρνὶ ψητὸ
Κομπόστα ἀχλάδια.	Σαλάτα ῥόκα.

Πέμπτη

Μακαρόνια ὀ-γκρατὲν	Ὀμελέττα μὲ τυρὶ
Πουλιὰ ἀ-λὰ Μαρεγκὼ	Λουκάνικα τηγανιτὰ
Καταΐφι μὲ καρύδια.	Πουρὲ ἀπὸ φακή.

Παρασκευὴ

Μυαλὰ τηγανιτὰ	Ψαρόσουπα αὐγολέμονο
Ἐντράδα φασόλια πράσινα	Σαλάτα βραστή.
Κάστανα ψητά.	

Σάββατον

Λαζάνια μὲ τυρὶ	Κολοκυθάκια μὲ κιμᾶ (παπουτσάκια)
Γίλος γεμιστὸς μὲ κάστανα	Πέρδικες σαλμὶ
Κρέμα μὲ σοκολάτα.	Κάστανα μὲ κρέμα (γλύκισμα).

EK-F: Örnek Menü 7



Κυριακὴ

ΠΡΟΓΕΥΜΑΤΑ	ΓΕΥΜΑΤΑ
Πιλάφι σάλτσα ντομάτα	Ὀρεκτικὰ
Μπεκάτσες σαλμὶ	Κεφτέδες μὲ σάλτσα
Ποντίγκα Χριστουγέννων Ἀγγλική.	Πατάτες πουρέ.

Δευτέρα

Αὐγὰ μὲ λουκάνικα	Σπαγέτο ὸ γκρατὲν
Ἐντράδα σέλινο αὐγολέμονο	Σουβλάκια σχάρας
Κομπόστα διάφορη.	Σαλάτα μαρούλια.

Τρίτη

Λακέρδα ὀρεκτικὸν	Χοιρινὲς μπριζόλες σχάρας
Σοῦπα Ὄρνιθα	Σαλάτα πατάτες μὲ ρίγανη
Κροκιέτες πατάτες.	Γαλατομπούρεκο.

Τετάρτη

Ταραμοσαλάτα	Μακαρόνια μὲ σάλτσα νηστήσιμη
Ψάρι φούρνου	Λάχανο ντολμάδες μὲ ρύζι
Κομπόστα δαμάσκηνα.	Κάστανα ψητά.

Πέμπτη

Πιλάφι μὲ συκωτάκια	Ὀμελέττα μὲ κρεμμύδι
Στῆθος μοσχαρίου γεμιστὸ	Ἀρνὶ γάλακτος ψητὸ μὲ πατάτες
Χαλβᾶς Μωραΐτικος.	Σαλάτα κάρδαμο — ἀντίδια.

Παρασκευὴ

Σπανακόπηττα	Πάστα νηστήσιμος
Ψαρόσουπα ντομάτα	Γιαλαντζῆ ντολμάδες
Ψάρι βραστό, σαλάτα ραδίκια.	Τηγανίτες μὲ μέλι.

Σάββατον

Ὀρεκτικὰ	Βολ-ο-βὰν γεμιστὸ
Γκιουβέτσι φούρνου	Μπιφτὲκ σχάρας
Ὀμελέττα μὲ βύσσινο (γλύκισμα).	Πατάτες τηγανιτές.

EK-G: Örnek Menü 8



Κυριακὴ

ΠΡΟΓΕΥΜΑΤΑ	ΓΕΥΜΑΤΑ
Πιλάφι μὲ κιμᾶ	Παιατοκεφτέδες
Σέλα ἀρνιοῦ γεμιστὴ	Μπιφτεκάκια Σωτὶ
Ὀμελέττα μὲ Μαρμελάδα.	Σαλάτα διάφορη.

Δευτέρα

Ὀρεκτικὰ	Αὐγὰ τηγανιτὰ μὲ τυρὶ
Μπὸρς Ρωσσικὸν	Κεφαλὴ χοίρου πηκτὴ
Κάστανα βραστά.	Σάλτσα Βινεγκρέτ.

Τρίτη

Μακαρόνια φούρνου μὲ ντομάτα	Λουκάνικα μὲ σάλτσα
Ὄρνιθα Μπρεζὲ	Μπριζόλες βοδινὲς σχάρας
Γαρνιτοῦρα Κροκιέτες πατάτες.	Σαλάτα κουνουπίδι.

Τετάρτη

Ὀμελέττα μὲ πατάτες	Πιλάφι αὐγολέμονο
Ψάρι γιαχνὶ	Ψάρια τηγανιτὰ
Κομπόστα διάφορη.	Σαλάτα βραστή.

Πέμπτη

Ὀρεκτικὰ	Μπενιέδες μὲ τυρὶ
Ἐντράδα μὲ ἀγκινάρες	Κοτολέττες ἀρνὶ σχάρας
Σαποὺν - Χαλβᾶ	Πατάτες πουρέ.

Παρασκευὴ

Χορτόσουπα	Αὐγὰ ὀ-γκρατὲν μὲ τυρὶ
Μπλανκὲτ μὲ μοσχάρι.	Σουτζούκια μὲ σάλτσα.

Σάββατον

Τυρόπιττα	Μπενιέδες μὲ μυαλὰ
Καπαμᾶ ἀρνὶ (Μωραΐτικος)	Πιτσούνια σαλπὶ μὲ ἑλιὲς
Φρυγανιὲς μὲ βύσινο.	Ρυζόγαλο.

EK-Ğ: Örnek Menü 9

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Soyadı, adı : HACIBEKTAŞOĞLU, Renay

Uyruğu : T.C.

Eğitim

Derece	**Eğitim Birimi**	**Mezuniyet Tarihi**
Yüksek lisans	İstanbul Gelişim Üni. Gastronomi	Devam Ediyor
Lisans	İstanbul Gelişim Üni. Gastronomi	Haziran 2019
Lise	Etiler Turizm Otelcilik ve Meslek Lisesi	Nisan 2015

İş Deneyimi

Yıl	**Yer**	**Görev**
2021- Devam Ediyor	Eğitim İrlanda	Eğitim Danışmanı
2021-2021	Ekol Food	Satış Danışmanı
2019-2020	Yo Sushi (İrlanda)	Aşçı

Yabancı Dil

İngilizce