

İsrail ve İran Mutfak Kültürü ve Gelenekleri Üzerine Betimleyici Bir Araştırma

A Descriptive Study on Israeli and Iranian Culinary Culture and Traditions

Yusuf GÖRGÜLÜ¹

Öz: Mutfak, toplumsal etkileşimin bir ürünü olduğu kadar, toplumların ekonomik, sosyal, kültürel ve dini kriterlerle sembolik değerini inşa eden önemli bir toplumsal emek türüdür. Bu elle tutulan emeğin üretim ve tüketim koşullarını belirleyen ise o toplumda yaşayan bireylerin iş birlikleri ve çabalarıdır. Bireylerin bir emek ürünü etrafında toplanmaları, onu sahiplenmeleri, onunla ortak eylem ve ritüel pratiklerini yinelemeleri bireylerin aktif yaşamın birer parçaları olduğunu göstermektedir. Gastronomik ürünler, manevi ve tarihsel emeğin toplumsal iş birliği temelinde organize edildiği, sosyal ilişkilerle kurulan sosyal düzenin birer parçası durumundadır. Bu niteliksel ürünler sosyolojik bir gerçekliğe dayanmaktadır. Çünkü gastronomi bilimi sadece yeme ve içme eylemi olarak görülemez. Gastronomi, toplumsal sistemlerin etkileşim seyrini hızlandıran, ona kuvvet veren ve toplumun tüketim algoritmasını belirleyen önemli bir bilim dalıdır. Gastronomik ürünler, değişen sosyal, ekonomik, kültürel koşullara hızlı adapte olabilmekte ve zaman içerisinde farklı tüketim koşullarına göre yeni bir biçim alabilmektedir. Bu çalışmanın amacı İsrail ve İran mutfağının tarihsel süreç içerisinde geçirdikleri gelişimleri irdelemek, her iki mutfağın da mevcut durumlarını ortaya koymaktır. Araştırmada literatür araştırması ile elde edilen sistematik veriler, görseller ve materyaller değerlendirilmiştir. Araştırma İran ve İsrail mutfağı ile ilgili pek çok farklılıkların mevcut olduğunu göstermiştir.

Anahtar Kelimeler: İran mutfak kültürü, İsrail mutfak kültürü, gelenek

Abstract: As much as cuisine is a product of social interaction, it is also an important type of social labor that builds the symbolic value of societies with economic, social, cultural and religious criteria. What determines the production and consumption conditions of this manual labor is the cooperation and efforts of the individuals living in that society. The fact that individuals gather around a product of labor, own it, and repeat common actions and ritual practices with it shows that individuals are parts of active life. Gastronomic products are a part of the social order established through social relations, where spiritual and historical labor is organized on the basis of social cooperation. These qualitative products are also based on a sociological reality. Because the science of gastronomy cannot be seen only as the act of eating and drinking. Gastronomy is an important branch of science that accelerates the course of interaction of social systems, gives strength to it and determines the consumption algorithm of the society. Gastronomic products can quickly adapt to changing social, economic and cultural conditions and can take a new form over time according to different consumption conditions. The aim of this study is to examine the developments of Israeli and Iranian cuisine throughout the historical process and to reveal the current situation of both cuisines. In the research, systematic data, visuals and materials obtained through literature research were evaluated. Research has shown that there are many differences between Iranian and Israeli cuisine.

Key Words: Iranian culinary culture, Israeli culinary culture, tradition

Geliş Tarihi/Received Date: 12.09.2023
Kabul Tarihi/Accepted Date: 27.06.2024
Yayımlanma Tarihi / Published Date: 08.07.2024

Atf/Citation: Görgülü Y. (2023). İsrail ve İran mutfak kültürü ve gelenekleri üzerine betimleyici bir araştırma. *Turizm Çalışmaları Dergisi*, 5(2), 27-46

¹ Öğr. Gör. Ankara Üniversitesi. e-posta: yusufgorgulu.2107@gmail.com. ORCID No: 0000-0002-8196-0948

1. Giriş

Toplum, geçmişe dair birikimsel esasları tekrarlayarak, gelecek kuşaklara kolektif kimliği aktarma eğilimindedir. Bu türden kolektif aksiyon boyutları, ortak bir kültürel belleği meydana getirme çabası içerisinde. Gastronomi ise kültürlerin ortak eylem aksiyonlarını kolektif davranış boyutları ile şekillendiren önemli kamusal ve özel pratikler olarak görülmelidir. Gastronomik ürünlerin kamusal niteliği genel olarak ortak uzlaşma ve eylem temelinde gelişim gösteren alanlarda kendisini göstermektedir. Örneğin kültürel festivaller yeme içme kültürünün yeniden canlandırıldığı ya da toplumsal hafızanın diri tutulduğu kamusal alanlardır. Özel alanlarda ise yeme içme kültürü daha çok bireysel bir nitelikte kendi pozisyonunu koruma eğilimindedir.

Her toplum kültürel göstergelerle kendi kimliklerini inşa ederler. Bu yüzden gastronomi ürünlerinin göstergeleri; yeme içme eyleminin davranışsal boyutlarında gizlidir. Bir toplumun yeme içme alışkanlıkları, yemeklerde kullanılan malzemeler, yemeğe biçilen roller, davranışlar ve ritüellerin her biri gastronomik göstergelerdir. Bu göstergeler toplumun tarihsel süreç içerisinde geçirdiği eylem ve ritüellerle topluma mal edilmiştir. Kültür; toplumsal ilişkilerin yoğunlaşması üzerine kuruludur ve toplumun kültürel kodlara karşı kapalılığı söz konusu olamaz. Sosyokültürel akışı belirleyen ise bireyler arasındaki ortak uzlaşma ve karşılıklı gelişen bütünleşme eğilimleridir. Gastronomik ürünler, kültür bileşenli nesnelere olabildiği gibi, bu ürünlerin tüketim aşamasında sosyal pratiklerin bütünlüğüne ilişkin davranışsal kodlar egemendir. Bu yüzden gastronomik ürünler bu davranış kodlarının ortak entegrasyonu ve kabulü esasına dayalı olarak gelişim göstermektedir.

İlkel toplumlarda yeme ve içme eyleminin temel amacı hayatta kalma ve hayat idamesini sürdürmektir. İlkel toplumlarda yeme ve içme aksiyonunun amacından sapma olanağı düşüktür. Fakat gelişen teknoloji ve sanayi devrimi ile birlikte bireylerin yeme ve içme eylemlerine yüklenen anlamlarda da belirgin farklılıklar ortaya çıkmıştır. Bu yeni şekil alan ve ötekenden kopuk beslenme şekli aslında Bober'in ifadesi ile yeni toplumsal konumu ifade etmektedir. Her bir toplumsal konum, sergileme biçimlerini değişime uğratmaktadır (2014: 44). Diğer bir bakış açısı ile bireylerin tüketim envanterlerindeki bu değişim boş zaman etkinlikleri ve toplumların sosyal yapılarındaki dönüşümü ile gerçekleşmiştir. Veblen'in "Gösterişçi Tüketim" tezi sosyal yapılarındaki değişimin, tüketimin temel niteliğini ve davranışın temel boyutlarını değiştirdiği inancına dayanmaktadır. Veblen'e göre; feodal yapının hâkim olduğu sosyal yapılarda tüketimin temel nesnelere temel gıda ürünleri, kadınlar ve köleler oluştururken, modern kapitalist toplumsal sisteme geçiş ile birlikte bu tüketim nesnelere çok pahalı ürünler olarak yeni bir tüketim gerçeğini ortaya çıkarmıştır. Başka bir ifade ile tüketimin temel davranışsal boyutları fizyolojik ihtiyaçların ötesine geçmiş ve "saf gösteriş", "dikkat çekme" eşitsizlikleri hatırlatma" ve sosyal konformasyon biçimleri ile tüketim yeni bir gerçeklik halini almıştır (Güleç, 2015). Beslenme alışkanlıklarının değişimi "yeni eylemsel faillikle" ilintili bir konu gibi görünmektedir. Çünkü eylemsel faillik, kabuller ve dışlamaların boyutlarının değerlendirilmesi anlamına gelmektedir.

Pozitivizm'in öncüsü Emile Durkheim ise bu değişim süreçlerini "mekanik ve organik dayanışma" tezi üzerinden savunmaktadır. Sanayi devrimi ile birlikte yeni bir yaşam konforuna kavuşan bireyler, tüketim eylemini kolektif bir dayanışma olarak yapmamaya başlamış ve eylemsel faillik bir karmaşa ile ortaya çıkmıştır. Mekanik dayanışma olgusu ilkel iş bölümü tasarımı, genel kabuller ve kolektif eylemlerle kendisini göstermektedir. Ne zaman ki bireyler ve toplumlar arasındaki iş bölümleri, ortak eyleme yürüme faaliyetleri ayrışmaya başladı mekanik dayanışmanın tüm eğilimleri bir sapma olarak ortaya çıkmıştır (Smith, 2016: 29). Mekanikten organik bir dayanışma formuna geçen bireylerde yeme içme eyleminin temel niteliği de değişebilmektedir. Öncelikle ilk toplumlarda yeme içme eylemi kolektif bir şekilde yerine getirilirken, modern yaşamın sunmuş olduğu yeni yaşamsal çerçevelerle bu durum zamanla kırılma ve bireysel tüketim daha merkezi bir konuma yerleşmiştir.

Toplumun politik entegrasyonu ve bütünlüğü gastronomik ürünlerin yayılımı ve tüketiminde kilit bir role sahiptir. Toplumdaki politik, ideolojik davranışlar, kodlar, eylemler, mitler, ya da tutundurmalar; bazı gastronomik ürünlerin üretim ve tüketim koşullarını belirlemektedir. Hangi gastronomik ürünlerin toplumsal

kabule dayalı gelişim gösterip gösteremediği ise politik aksiyonların kabul oranına yani konjektürel gelişmelere bağlı olarak gelişmektedir (<https://www.s-ge.com/en/article/news/20183-import-ban-iran?ct>).

Gastronomi; çeşitli coğrafyalar arasındaki değiş ve tokuş esasına göre var olabilmektedir. Gastronomik ürünler çeşitli kültürlerin gastronomik ürünleri ile kaynaşabilmekte ve gastronomik ürün daha zengin ve çeşitli bir fonksiyonel biçimlenişe geçebilmektedir. Değiş tokuş esasına göre değişim ve dönüşüme uğrayan yeme içme faaliyetleri, birer kültürel zenginlik olarak görülmektedir. Bu yönüyle mübadelenin akış alanları süreklilik ve etkileşim esasına göre gastronomik ürünlere yeni bir canlılık kazandırmaktadır (Hall ve Mitchell, 73-74). Gastronomik ürünler arasındaki mübadele yoğunluğunun yüksek olduğu toplumlar da ise etnik mutfak tartışmalarının ortaya çıkabileceği de bilinen bir gerçektir.

Bu çalışmanın amacı; İsrail ve İran mutfağının tarihsel süreç içerisinde geçirdikleri gelişimleri ortaya koymak ve her iki mutfağın mevcut durumunu değerlendirmektir. Yapılan bu çalışmayı İran ve İsrail mutfağı ile sınırlandırmamızın temel nedeni, bu iki mutfağın tarihsel süreç içerisinde çeşitli toplumlarla kurdukları etkileşim sonrasında mutfaklarının nitelik açısından değişime uğramasıdır. Bu açıdan çalışmada verilerin toplanmasına yönelik doküman inceleme yönteminden yararlanılmıştır. Doküman analizi hem basılı hem de elektronik (bilgisayar tabanlı ve İnternet üzerinden iletilen) materyalleri değerlendirmek için gerçekleştirilen sistematik bir analiz ve yorumlama sürecidir (Bowen, 2009: 27; Akt: Görgülü, 2022). Doküman inceleme yöntemi; araştırma kapsamında ele alınan bir konuya ilişkin enformasyon içeren yazılı ve görsel içeriklerden elde edilen bilgilerin toplanması, bir araya getirilmesi ve bu doğrultuda bir yorumlama gerçekleştirme çabalarının bütünü olarak tanımlanabilir. “Doküman temelli analizlerde en yaygın kullanılan kaynaklar gazeteler, dergiler, akademik yayınlar” (Rapley, 2007: 11-12) olmakla birlikte yazılı ve görsel her türlü materyalin içeriklerinin sistematik bir şekilde yorumlama ve analiz sürecidir. Çalışmada literatür araştırması ile elde edilen sistematik veriler, görseller ve materyaller tablolaştırılarak her iki ülkenin mevcut durumları karşılaştırılmıştır.

Ulusal literatürde İran mutfağını ele alan akademik çalışmalara rastlamak mümkün olsa da akademik çalışmaların yeteri sayıda olmadıkları gözlemlenmiştir. Bu durum bu çalışmanın en güçlü yanını oluşturmaktadır. İran mutfağı üzerine gerçekleştirilmiş çalışmalar arasında; Çakıroğlu (2007) “İran’ın Yemek Kültürü Gelenek ve Göreneklere, Türk Mutfağı ile Karşılaştırılması”, Öksüz ve Deniz (2017) “Ankara’daki İran Restoranları: Kültürel Kimlik Üzerine Etnografik Bir Araştırma”, adlı çalışmaları ön plana çıkmaktadır. YÖK Ulusal Tez Merkezi üzerinden bir araştırma yapıldığında İran mutfağını konu alan lisansüstü teze rastlanılmamış ve bu eksikliğin giderilmesi ve literatüre katkı sunmak adına bu araştırma uygun görülmüştür. Yine İsrail mutfağı üzerine literatür taraması gerçekleştirildiğinde Mammadli (2013) “Yahudilikte Beslenme Kuralları (Kaşerut)” adlı yüksek lisans tezi ile ön plana çıkmakta olup, İsrail mutfağını konu alan araştırmaların eksikliği gözlemlenmiştir. Mammadli çalışmasında İsrail mutfağındaki beslenme kurallarını incelemiştir. Mammadli, çalışmasında hangi gastronomik ürünlerin hangi durum-koşullar altında haram ve helal sayıldıklarını dini koşullar üzerinden değerlendirmektedir (Mammadli, 2013). Öksüz ve Deniz (2017) ise çalışmasında etnik köken/kültürel kimlik ile göçmen restoranları arasındaki ilişkiyi Ankara’da bulunan İran restoranları üzerinden yürütmüştür. Uluslararası literatürde Ranta (2015) “Re-Arabizing Israeli Food Culture” adlı çalışmasında İsrail yemek kültürünün gelişiminde Arap yemek kültürünün oynadığı rolü ortaya koymaya çalışmıştır. Bu doğrultuda Ranta çalışmasında tarihsel süreç içerisinde İsrail’in doğrudan etkileşim kurduğu mutfaklardan birisi olan Arap mutfağının İsrail mutfağı üzerindeki etkisini ortaya koymuştur. Karikazi (2016) “Ethnic and Traditional Iranian Rice- Based Foods” adlı çalışmasında İran’ın etnik ve geleneksel pirinç merkezli yemekleri araştırmıştır. Karikazi çalışmasında çeşitli illerden toplanan verileri değerlendirmiş, ev halkı ile de yüz yüze görüşmeler yapılmıştır. Karikazi araştırmasını vilayetler ekseninde yürütmüş ve İran’da üretilen pirinç türlerini de detaylı bir şekilde incelemiştir. Bromberger (2020) “Gilan (Northern Iran) Cuisine Specificity” isimli çalışmasında Gilan kentinin yemek kültürünü ve niteliklerini ortaya çıkarmaya çalışmıştır. Grosqlik ve Avieli (2023) “The Rise and Demise of Ashkenazi Cuisine in Israel/ Palestine: The Marginalization of the Foodways of a Hegemonic Ethnicity” adlı çalışmasında Aşkenazi mutfak kültürünün İsrail ve Filistin’deki kültürel

biyografisini sorgulamıştır. Grosplik ve Avieli çalışmasında birinci dereceden kaynaklarla Aşkenazi mutfak kültürünün İsrail toplumu içerisinde geliştirdiği sosyo- tarihsel koşulları detaylı bir şekilde ele alarak etnik mutfağın karmaşık sürecini kültürel, ekonomik ve ekolojik değişkenlerle birlikte değerlendirme yoluna gitmiştir.

2. İsrail Mutfağı ve Gelenekleri

İsrail mutfağı Yahudi geleneklerine göre şekillenmiş tarihsel bir mutfak olarak bilinmektedir. İsrail tarihsel koşullar altında mutfak ile ilgili edindikleri deneyimler ve tecrübelerle kendi mutfak anlayışlarını 1970’li yıllara kadar katı bir kural ile devam ettirmiştir. Fakat 1970’li yıllardan sonra İsrail mutfağı, farklı uluslar ile girdiği sosyal etkileşim ile birlikte füzyon mutfağı niteliğine kavuşmuştur. Bu mutfağın en önemli özelliği Mizraki, Sefarad ve Aşkenaz mutfaklarının pişirme yöntemlerini benimsemiş olmasıdır. Aşkenaz yemekleri genel olarak patates, ekme, et ve kümes hayvanlarının tüketimi çerçevesinde gelişim göstermiştir. Aşkenazi Yahudileri gastronomik ürünlerinin raf ömürlerini uzatmak için kurutulmuş ürünleri tüketme eğiliminde olmuşlardır. Aşkenazi mutfağı Orta Çağ Almanya ve Fransa’ında ortaya çıksa da temel olarak Doğu ve Orta Avrupa’dan gelen bir mutfak olarak değerlendirilmektedir (whatscooking.art, 2023). Aşkenazi Yahudileri İsrail için sosyo-ekonomik ve kültürel alanda baskın bir etnik karaktere sahip olsa da İsrail mutfağı için Aşkenazilerin aynı ölçüde baskın bir yemek kültürünü İsrail’e aktardığı söylenememektedir (Grosplik ve Avieli, 2023: 2).

İsrail toplumu toplumsal hafızası yüksek bir millet olarak bilinmektedir. İngiliz Yahudi yemek kitabı araştırmacı Claudia Roden’e göre; Filistin topraklarına göç eden pek çok Avrupa Yahudi’sinin “onlara zulmü hatırlattığı gerekçesi ile pek çok gastronomik ürünü unutmak istediklerini” ve bu şekilde bir beslenme alışkanlıkları ortaya koymaya çalıştıklarını ifade etmiştir (Massad, 2021). Yine benzer bir şekilde The New York Times gazetesinde yer verilen bir makale de bu durumu özetler niteliktedir. Makaleye göre; Yahudiler Filistinli komşularının yemekleri ile kendi toprakları ve ataları arasında bir bağ kurmayı başarmışlardır (The New York Times, 2023).

2.1. İsrail’in Dini Gelenekleri İçerisinde Gastronomi Ürünlerinin Yeri ve Önemi

Yahudilerin kutladıkları bayramlar çeşitli olup tarihleri ve süreleri İbrani takvimine göre gerçekleştirilmektedir. Yahudiler bu bayram günlerinde oruç, dua ve değişen içecek ve yiyecek formatlarına göre farklı ritüelleri bir arada yaşarmaktadır.

Tevrat’ta (Yom Teruah) olarak geçen Yahudi dini bayramlarından birisi Roş Aşana bayramıdır. Roş Aşana Yahudiler arasında yeni yıl bayramı olarak bilinmektedir. Roş Aşama, gün batımı ile başlar ve tam olarak iki gün sürmektedir. Roş Aşama’dan Yom Kippur’a kadar uzanan on güne ise Tövbe günleri adı verilmektedir. Roş Aşama günlerinde İsrail’deki mevcut cemaatler eş güdümlü bayramlaşma günleri yapılı ve yardıma muhtaç olan Yahudilere yardımda bulunulur. Roş Aşama günlerinde “hurma”, “nar”, “kurutulmuş meyveler” ve “bal” gibi geleneksel ürünler tüketilmektedir. Bu bayramda koç boynuzundan yapılan Şofarlar çalınır. Şofar (borazan) ritüelleri Tövbe günlerine kadar devam etmektedir. Şofar’ın üflenmesinde belirli ritimler ön plana alınmaktadır. Yahudilere göre her bir şofar çalımı ritüelinde “kalbin uyandırılması”, “tövbe etme” ve “Sina’dan göç olayını hatırlama” anlamları ortaya çıkarılmaktadır.

Görsel 1: İsrail Dini Ritüellerinin Önemli Bir Parçası: Şofar

Kaynak: ynet, 2020.

Roş Aşama günlerinde binlerce Yahudi bir araya gelerek Ağlama duvarına giderler. Bu mekânsal alanda günahların bağışlanması ve tövbe etme ritüelleri belirli bir ritim ile gerçekleştirilir. Bu ortamda Selikhot adı verilen dualar edilir. Yahudilerin büyük bir kısmı mikveh dedikleri akarsu da yıkanıp arınma eylemini de yerine getirirler.

İsrail tarihinde ve mutfak kültürlerinde “yedi tür” önemli bir yere sahiptir. Yedi Tür, İsrail topraklarındaki İsrail oğullarının beslenmesinde ve Yahudiliğin dini geleneklerinde önemli bir rol oynamıştır. İsraililer arasında bu yedi tür ürüne karşı saygı her zaman yerine getirilmektedir. İsraililer için geleneksel nitelikteki Şavout bayramında diğer dini törenlerde bu yedi tür ürünleri görmek mümkündür. İsraililer için Şavout bayramı Sivan ayının 6. günü kutlanan Yahudi geleneksel bayramıdır. Bu geleneksel bayram, genellikle Mayıs ya da haziran ayının ilk yarısında kutlanmaktadır. Şavuot, Tanrı'nın Sina dağı'nda toplanan İsrail milletine Tevrat'ı vermesinin yıl dönümünü olarak kabul edilmektedir. Şavout bayramı üç gün sürmekte olup, süt ve süt ürünleri (peynirli krep, peynir dolgululu hamur tatlıları) bayram boyunca tüketilmektedir.

“Hem bugün burada bizimle olup Tanrı'nın Huzuru'nda duranlarla, hem de bugün burada bizimle olmayanlarla yapılmaktadır bu antlaşma.” (Devarim-29:14-15)

Görsel 2: Yedi Tür

Kaynak: (jr.co.il, 2023).

Görsel 3: İsrail Parlamento Binasında (Knesset) Yedi Tür'ün Yapısal Sunumu

Kaynak: (bje.org.au,2023)

İsrail'de pek çok dini bayram kutlanmaktadır ve bu bayramlar Yahudi kültürü ve kimliğinin temsili niteliğindedir. Örneğin Fısıh bayramı Yahudilerin Mısır esaretinden kurtuluş günü olarak kutlanmaktadır ve mayasız ekmeğin tüketimi ile anılmaktadır. Yahudilere göre Yaradan bu esareten kurtulmanın bedeli olarak İsraililerin kuzu kurban etmelerini ve kapı sövelerine serpmelerini emretmiştir (Tevrat: Çıkış, 12:13; Walfish, 2023). Fısıh bayramında Yahudiler alkollü içecek, mayalı işlenmiş ekmeğin, piriğin, işlenmiş gıdalar ve yulaf ezmesini tüketmekten kaçınmaktadır (yjewishlearning.com, 2023).

İsrail mutfağı denilince akla gelen ilk gastronomik ürünlerden birisi de Challah ekmeğidir. Bu ekmeğin geleneksel olarak Yahudi topluluklarında Şabat günlerinde tüketilen mayalı, örgülü yumurta ekmeğidir. Yahudiler arasında "kutlama ekmeği" olarak da adlandırılmaktadır. Sokak yemeği olarak gelişimini sürdürmüştür.

Görsel 4: Challah Ekmeğinden Bir Görünüm

Kaynak: Grablewski, 2018

Şabat İsrail'de dinlenme günüdür. Cuma günü akşam saatlerinde başlar ve cumartesi akşam saatlerine kadar sürmektedir. Bu günler ve saatlerde çalışmak kesinlikle yasaktır. Bu günlerde Sinagoglara gidilir, dua edilir. Şabat günlerinde toplu taşıma araçları bile çalışmamaktadır. Yahudi dinî inancına göre kâinatın yaratılışı altı gün sürmüştür, yedinci gün ise Yaradan dinlenmeye çekilmiş ve o günü Yahudi halkına mukaddes saymıştır. Şabat günlerinde challah ekmeği, balık, et ve tatlı türleri tüketilmektedir.

Pek çok dinde kutsal olarak atfedilen Şarap İsrail'de de önemli bir tüketim envanteri olarak bilinmektedir. Şarap İsrail'de eğlencenin hüküm sürdüğü her türlü ortamlarda tüketilebildiği gibi dini toplantılarda İsraililer tarafından tüketilmektedir. Yahudilerin kutsal kitabı Tevrat şaraba atıfta bulunmaktadır. Zaten İsrail'de koşer olarak tanımlanan meyve ve sebze içecekleri alkollü olsun ya da olmasın helal olarak

nitelendirilmektedir. Tevrat'a göre şarabın kutsaliyeti Nuh'un şarap içmesi ile başlamıştır (Mammadli, 2013: 50-51).

İsrail'de 400'den fazla şarap imalathanesi mevcuttur. En çok bilinen şarap markası ise King David ve Carmel olarak bilinmektedir. Şaraplar özel günlerde ve şenliklerde manastırlarda yoğun olarak tüketilmektedir. Bu manastırlardan birisi de Lautrun Manastır'dır. "Lautrun Manastırı" "sessizlik manastırı" olarak bilinmektedir. Bu manastırda şarap imalathanesi bulunmaktadır ve bu şarapların şifalı oldukları anlatılmaktadır. İsrail'de yıllık şarap üretimi ortalama 300.000 şişedir (<https://www.enjoyingisrael.com>). Lautran Manastırı Tel-aviv Kudüs karayolunda bulunmaktadır. Manastır Aziz Benedicht Tarikatı mensupları tarafından kurulmuştur. Aziz Benedicht tarikatı üyeleri gizemli bir yaşam sürmekte ve genellikle geceleri bir araya gelmektedir. Bu organizasyonda üzüm şarabı ve et yemekleri tarikat üyeleri tarafından tercih edilmektedir. İsrail'de ağaç ve bitkilerde önemli bir kültürel ikondur. Bir ağaç dikildikten sonra bu ağacın meyvesinden üç yıl içinde faydalanılması kesinlikle haram kılınmıştır (Torah.org, 2020).

2.2. Bir Kriz Örneği Olarak İsrail Gastronomisi

Filistin mutfağı, Şam ve Halep mutfağı olmak üzere iki ana dalı içeren zengin Suriye mutfağının bir parçasıdır. Suriye, Lübnan, Ürdün ve Filistin yemeklerinin büyük çoğunluğu, yerel olarak yetiştirilen sebzelerin, tahılların ve otların eklenmesi gibi bazı yeniliklerle birlikte bu iki mutfaktan gelmektedir. Son yıllarda İsrail Filistin yemeklerini kendi yemekleri gibi sunmaktadır. Bu durum Filistinliler ve İsrailliler arasındaki gastronomik kriz olarak dünya gündeminde de sık sık yer almaktadır. Örneğin Arap İsrail gastronomi krizinin önemli sembollerinden biri ise Falafel'dir. İsrail Falafel'inin tarihçesi ve kökeni hakkında tartışmalar da devam etmektedir (Hammad, 2011). Pek çok bilim insanına göre ise Falafel Mısırdan türemiş bir gastronomik ürün olarak kabul görmektedir.

Kudüs İbrani Üniversitesi'nden Prof. Dr. Shaul Stampfer'e göre Falafel ilk olarak 1930'ların ortalarında Filistin ve Beyrut'da ortaya çıkmıştır. (i24news, 2015). Falafel yemeği bir sokak yemeği olarak gelişim sürecini sürdürmüştür. Fasulye ya da nohut'un top, tekerlek ya da disk şekline getirilerek yağda kızartıldığı bir hamurlu yemek çeşididir. Falafel'in yapım sürecinde kuru baklagillerin bir süre suda bekletilmesi ve hemen ardından öğütülüp baharatlarla kızgın yağda pişirilmesi önemlidir.

İsrail ile Lübnanlılar arasındaki gastronomi savaşının diğer bir aktörü ise Humus yemeğidir. Tel Aviv Üniversitesi'nde üniversite profesörü ve sosyal bilimler araştırmacısı olan Dafna Hirsch, Humus yemeğinin tarihsel sürecini şu şekilde değerlendirmektedir: İsrail ordusunun yemekhanelerinde humus servis edilmeye başladığından bu yana İsrailliler nohut yemeye başlamışlar ve hemen ardından nüfusun geri kalanına bu ürün yayılarak ve popüleritesi artmaya başlamıştır (npr.org, 2016). Lübnan ile İsrail arasındaki bu savaşı kızgınlaştıran olay ise 2016 yılında gerçekleşmiştir. Lübnanlılar, dünyanın en büyük humus yemeğini yaparak Guinness Rekorlar kitabına girmiştir (Lazkani, 2020).

3. İran Mutfağı ve Gelenekleri

İran mutfağı entelektüel bir mutfak olmamakla birlikte çeşitli kültürlerin etkileşim ve esaslarına göre gelişim gösteren bir mutfaktır. İran mutfağı; geleneksel bir mutfak kültürüne sahiptir. Bu mutfağın en belirgin özelliği ise sürekliliğinin ve çeşitliliğinin yüksek olmasıdır. İran mutfağına duyulan sadakat İranlılar tarafından oldukça önemsenen bir konudur. İranlılar mutfak ve damak lezzetlerini sürekli değiştiren bir mutfak kültüründen hoşlanmamaktadır. İranlılar; diğer ulusların aksine yemeklerini hızlı bir şekilde hazırlamamakta ve onların damak tatları çiğ ya da yarı çiğ yemekleri tüketmeye uygun değildir. Mesela Çinliler, pek çok yemeği hafifçe soteler ve yarı pişmiş olarak tüketebilir. İranlıların ise damak tadı bayat (pişmiş) yiyecekleri pek çok baharatın harmanlanarak tüketilmesi eğilimindedir.

İran mutfağı asırlar süren bir devinim ile günümüze kadar ulaşmış ender mutfaklardan biridir. Bu mutfak ürünlerinin günümüze kadar ulaşmasında İranlıların mutfak kimliklerine karşı duydukları hassasiyet ve özen gösterilebilir.

İran mutfak yemeklerinin çoğu Sasani döneminden günümüze kadar ulaşmıştır. Kaçar döneminde ise İran yemek kültürü ve ürünleri pek çok seyahatnamede yer edinmiştir. Bu dönemde soylular ile sıradan insanların yemekleri arasında belirgin farklılıkların olduğu bir dönemdir. İran yemek kültürü pirincin yoğun kullanımı ve uzun süreli pişirilmesi ile bilinmektedir. Pek çok seyahatname pirincin İran'ın milli bir besin kaynağı olduğundan bahsetmektedir. Mazandaran, Golestan, Esfahan ve Khuzestan gibi eyaletleri pirinç üretiminin merkezi konumundadır (Karikazi, 2016). Gilan vilayeti de pirinç üretimi ve pirinçli ürünlerin tüketim oranının yüksek oluşu ile bilinen bir kenttir. Gilan kentinde pirinçli ürünler genellikle güveç ile tüketilme eğilimindedir (Bromberger, 2020).

Kaçarlar döneminde İran'a giren gastronomik ürünlerden olan Mısır'ın hikâyesini yazanlar ise Arabistan'dan gelen hacılardır. O dönemde hacılar yanlarında Mısır'ı İran topraklarına getirmişler ve İranlılar Mısır'a "Mekke Buğdayı" adını vermiştir (hamshahrionline, 2021).

İran'da Kaçarlar ve Sasaniler döneminde ateşte yapılan ve uzun süreli bir pişirme işleminden geçen İran yemekleri oldukça lezzetli bulunmaktadır. Çoğu İranlıya göre ise eski yemeklerin lezzet ağırlığının yüksek olmasının nedeni ise bakır ve çinko kaplarının yemek pişirmede oldukça fazla kullanılmasıdır (<http://shandizkaraj.ir/>, 2023). Naseri döneminde ise yenilebilir bitkilerin İran'a getirilmesi ile birlikte gastronomik ürünlerin hammadde ihtiyaçları karşılanmıştır. Kaçar döneminde İran'a altmıştan fazla yenilebilir bitkinin tüketim amacı ile ithal edildiği ifade edilmektedir. Bu ürünler arasında "domates", "patates", "havuç", "mısır" bulunmaktadır (hamshahrionline, 2021).

İran yemek kültüründe baharatların özel bir yeri vardır. Baharatlar çeşitli kokuları ile hemen hemen tüm yemeklerde tercih edilmektedir. İran'a baharat kültürü Hintlilerle olan etkileşimi sonrasında yerleşmiş ve günümüze kadar bu kültür çeşitli şekillerde muhafaza edilmiştir.

İran'da bazı yemeklerin tarihi kökeni ise tam olarak bilinmemekle birlikte bu ürünlerden en önemlisi Abgoosht'tur. Bu yemek Şiraz bölgesinde "yahni" olarak da bilinmektedir. Abgoosht orta ve alt sınıf tarafından doyurucu özelliği nedeniyle daha çok tercih edilmektedir.

1979 yılında Pehlevi'nin devrilmesi ve ardından yeni rejimin toplumun tüm kamusal alanlarını ele geçirmesi, İran'da köklü değişikliklerin meydana gelmesine neden olmuştur. İran'da kurulan yeni siyasal sistem (rejim) kendi kamusalını yaratma ve inşa etmek için pek çok kurumu yeniden düzenlemiştir. Bu ortamda yaşayamayacağını anlayan pek çok İranlı ise; başka ülkelere sığınmış ya da ülkelerini terk etmek zorunda kalmıştır. Bu dönemde kendi topraklarından ayrılan/ayrılmak zorunda kalan İranlılar kendi kültürlerini, kimliklerini, geleneklerini ve ritüellerini de başka ülkelere taşımıştır.

Son yıllarda İran mutfağının Avrupa mutfağı içerisinde yer edindiği görülmektedir. Örneğin Avrupa'da kotlet tüketimi oldukça yaygındır. Kotlet, İran'da popüler olan ve İran mutfağının sembolik mutfak kültürlerinden biridir. Kıyma veya kuzu eti ile hazırlanan Kotlet, advieh adı verilen baharat tozlarının karışımı ile yapılmaktadır.

Baharat tüketimi İran için oldukça önemli bir konudur. İran yemeklerinin karakteristik özelliğini kullanan baharatlar belirlemektedir. Bu baharatlar arasında "Safran" İran'ın ihraç ürünlerinden biridir. Safran, İran toplumunda "kırmızı altın" olarak adlandırılmaktadır. 2016 yılında dünya safran ihracatının %96'sını İran gerçekleştirmiştir (bahraman.com, 2024). İran Kırsal Kooperatifler Merkezi Teşkilatı Araştırma, İzleme ve Pazar Geliştirme Dairesi Başkanı, 2023 yılında 55 ülkeye 207.786.281 dolar değerinde 221 ton safran'ın ihraç edildiğini açıklamıştır (mojnew.com, 2024). Yemeklere kattığı lezzetin ve aromatik dengenin yanı sıra İran'da en pahalı baharat türü olarak bilinmektedir. Bu ürün yazları kurak ve kışları ılıman subtropikal iklimlerde yetişmeye uygundur (Tasnimnews, 2021). "İran Gümrük Sözcüsü Latifi" ye göre İran 2019 yılında 324 ton Safran'ı 60 ülkeye ihraç ettiklerini açıklamıştır" (İrna.ir, 2021). Negin Safranı, Sargol Safranı ve Pushal safranı birinci kalite safran olarak bilinmektedir. Bu safran türleri İran'ın ihraç ettiği ürünler arasında ilk sırada yer almaktadır.

Görsel 5: İran’da En Çok Tüketilen Safran Türleri
Nagin Safranı Sargol Safranı Pushal Safranı



Kaynak: maahto.ir, 2018 Kaynak: mahchin.net, 2021 Kaynak: mahchin.net, 2021

İranlılar, mutfaklarına bağlı, sadık insanlardır. İran mutfak kültürü ulus aşırı bir niteliğe sahiptir. İran mutfağının ulus aşırı bir niteliğe sahip olmasında İran restoranlarının önemli bir yeri bulunmaktadır. İran restoranları kimlik yönelimli kültür akışının devamlılığı esasına göre işleyen kamusal alanlardır. Kimlik yönelimli bu mekânsal alanları İranlılar göç ettikleri ülkelerde korumayı sürdürmüştür (Chehabi, 2003). Bu durum İranlıların taşıdıkları kültürel miras niteliğindeki yemek yapma alışkanlıklarını başka toplumlara yayma eğiliminde olduklarını bunun sonucunda ise etnik mutfağın göç edilen bölgelerde gelişim göstereceği söylenebilir. Etnik mutfak kavramı her ne kadar baskın hegemonik ve güç ilişkileri ile ötekiler üzerinde bir bastırma süreci olarak değerlendirilse de bu kavrama farklı perspektiflerden bakan araştırmacılar da mevcuttur. Etnik mutfak, başka etnisiteye bağlı olanlarla olmayanlar arasındaki mücadele unsuruna göre gelişimini sürdürmektedir (Grosalik ve Avieli, 2023).

İran’da sofranın kültürü oldukça katıdır ve İranlılar ister rejim taraftarları olsun isterse çağdaş ve modern olsun sofranın kültürüne oldukça önem verir. Sofra kültürlerinin kökeni ise; 1671’li yıllara kadar uzanmaktadır. İranlıların ilk sofranın kültürünü anlatan kitap (bir bölümde) Muhammed Bagir Al Majlisi tarafından kaleme alınan “Hilyat al Muttageen” adlı külliye dir. Bu külliye nin bazı bölümlerinde yemek yeme kurallarını ve nezaket biçimlerini anlatmaktadır. Ayrıca bu kitapta cuma günleri sarımsak ve soğan gibi yiyeceklerin yenmesinin iyi bir görgü kuralı olmayacağı da anlatılmaktadır.

İranlıların sofranın kültüründe sofranın dekoru ve tasarımı da her zaman önemli bir konu olmaktadır. Sofradaki bardaklar, sürahiler ile diğer unsurlar nazik ve kibar renk tonlamaları ile süslenir. Bu durum sofranın bereketi ve Allah’a olan şükür niyetine gerçekleşir.

Safevi döneminde Aşçılık (**Ashpazi Doreh- ye Safevi**) adlı kitap İran yemek kültürünü, pişirme tekniklerini ve çeşitli yemek tarifleri içeren önemli bir kaynaktır. Bu kitap İraj Afshar tarafından kaleme alınmış olup, Şah İsmail (1501-1524) ve Şah Abbas (1588-1629) dönemlerine ait yemek pişirme ve yemek tariflerini kapsayan önemli bir yapıttır (karaketab.com, 2023).

Görsel 6: İraj Afshar Tarafından Kaleme Alınan (Ashpazi Doreh-ye Safevi) Kitabı

1. Baskı

5. Baskı



Kaynak: karaketab.com, 2024

Kaynak: soroushpub.com, 2024

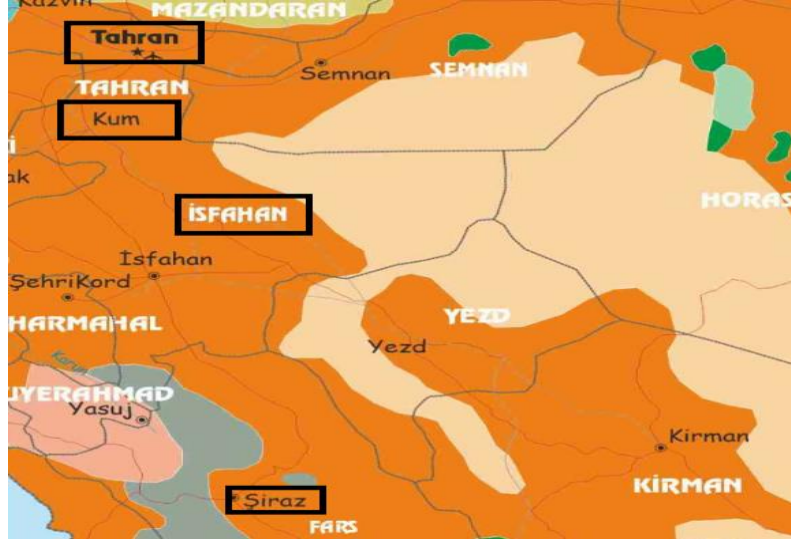
İranlı bir diğer yemek kitabı ise Nurullah Tabah ve Cemaleddin Yahya bin Hüseyin tarafından kaleme alınan “Aşçılık ve Şekerleme Üzerine İki Risale” adlı eserdir. Buna ek olarak Kaçar döneminde ismi bilinmeyen anonim bir yazar tarafından “**Jamae al-Sana’i**” adlı eserde İran’da yemek ve yemek kültürünü aktaran yazılı metinlerden biridir (foodculture.ir, 2023).

Kaçar soyundan gelen Nadir Mirza “İran Yemekleri” adlı kitabında Kaçar döneminde yer alan tüm mutfak ürünlerini detaylı bir şekilde derlemiştir. Kitapta Kaçar döneminde yemek yeme adetleri, ritüelleri, tıbbi bilgiler, sofraya kültürü ve İranlıların ünlü yemekleri tek bir kaynaktan toplanmıştır (eghtesadgardan.ir, 2011). 2019 yılında Ahmed Mücahid tarafından bu kitap tekrar düzenlenmiştir (ibna.ir, 2018).

Görsel 7: Nadir Mirza’nın Kitabesinden Bir Görünüm

Kaynak: foodculture.ir. (2023)

İran mutfağında “Abghosht” et suyu yemeğidir. Doyurucu özelliği ile orta kesim tarafından yoğun olarak tüketilmektedir. Düğünlerde, dini törenlerde, Cuma namazı sonrasında toplanan cemaate ikram edilen garnitür olarak tüketime sunulan bir gastronomik üründür. Hamedan, İsfahan, Şiraz, Tahran, Meşhed ve Kerman gibi bölgelerde tüketim oranı yüksektir.

Görsel 8: Abgoosht Gastronomik Ürünün Tüketim Haritası

İran mutfağında Kafkas yemeklerinin izleri yoğun bir şekilde görülmektedir. Bu gastronomik ürünlerin genellikle et ve et ürünleri ile yapıldığı bilinmektedir. Kafkas usulü tavuk ve et yemekleri, genellikle yoğurt eşliğinde tüketilmektedir. (nokteci.ir, 2023). Kıymalı Kafkas yemeği bu ürünlerden birisidir. Abgoosht Safeviler döneminde saray yemeği olarak bilinmektedir (blog.okala.com, 2021).

İran ile özdeşleşen ve kimlik kazanan pek çok kebab çeşidi bulunmaktadır. Bu kebab türleri İran'a özgü pişirme teknikleri, baharat kullanımı ve karakteristik özelliği ile dikkate değer emek ürünleridir. Chelow kebab uzun süre pişirilmiş pirinç ile birlikte servise sunulmaktadır. Chelow kebabı, tereyağı, sumak tozu, soğan, biber kızartması, safran, baharatlar, domates kızartması çeşitli soslar ile birlikte servis edilmektedir. Bu kebabın Kafkasya kökenli bir yemek olduğu bilinmektedir.

Anlatılara göre; Kaçar kralı Nasır El Din Şah'ın en sevdiği yemek türü dana, kuzu ya da koyun eti ile yapılan ve Kafkasya'dan getirilen Chelow kebabıdır. Bu kebab şu anda İran'ın en sevilen tariflerden biridir (Fallahi, 2017). Chelow kebabı İranlıların çeşitli baharatlarla, pirinç eleme, kaynatma süreleri, yemeğe eklenen diğer soslarla günümüzde İran mutfağının en tanınan ve bilinen bir ürünü haline almıştır. İran'da fazla tüketilen ve besin değeri yüksek İran mutfağına özgü diğer kebab türü ise Joojeh kebabıdır. Joojeh Kebab, dövülmüş/parçalanmış tavuk parçaları, safran ve limon ile tüketilen bir üründür. Bu kebab türü, safranla tatlandırılmış ve genellikle kömür ızgarasında pişirilmiş geleneksel bir tavuk kebabıdır. Joojeh genç tavuk anlamına gelmektedir ve bu kebab kaliteli sızma zeytinyağı ile mükemmel bir lezzete sahip olmaktadır. Dilimlenmiş ya da rendelenmiş soğan bu kebab türünde yoğun olarak kullanılmaktadır. Ayrıca Barg (yaprak) kebabı İran'ın en eski geleneksel kebablarından biridir ve geçmiş İran'da üst sınıf tarafından tüketilen bir gastronomik üründür. Bu kebab türünün pahalı olmasının nedeni ise koyun etinden yapılmasıdır (cookingcounty, 2023). Günümüzde yaprak kebabı tavuk eti ile yapılmaktadır. Safran, baharatlar, soğan, pirinç ve salata ile muazzam bir bütünlük oluşturmaktadır. Bu kebab türünün lezzetli olması sıvı yağların dengeli kullanımı ile olmaktadır. Diğer bir kebab türü olan Torsh Kebab ise İran'ın kuzey illerinde yaygın olarak tüketilmektedir. Sarımsak ve nar sosunun yoğun kullanılmasından dolayı ekşi kebabı adını almaktadır.

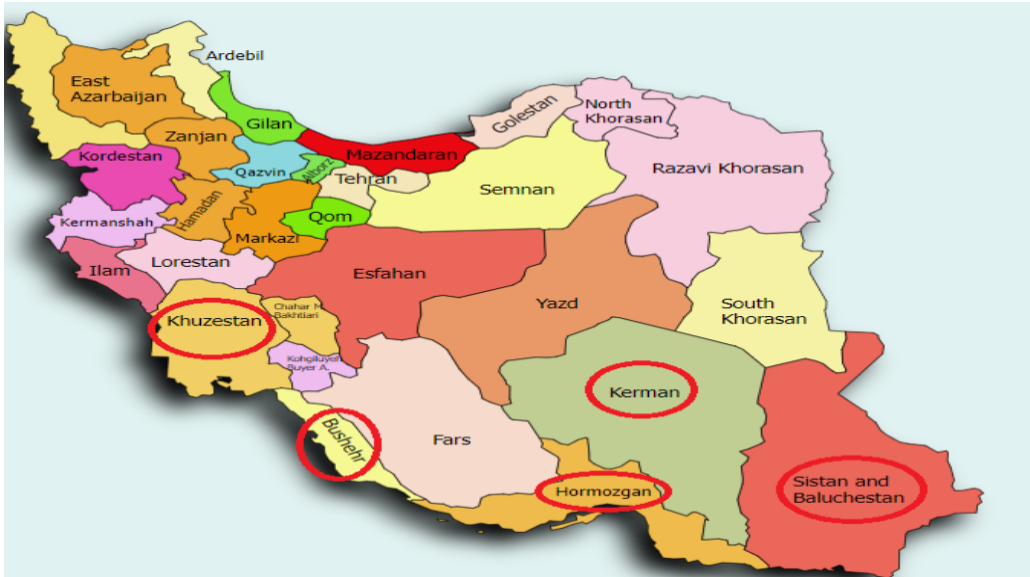
İran mutfağında güveç tüketimi de oldukça yaygındır. İran güveçlerinde dana, sığır ve kuzu eti daha fazla tercih edilmektedir. Khoresh Kangar (Enginar Güveci), geleneksel İran yemeğidir. Enginar güvecinin kronolojik tarihi hakkında bir bilgi olmamakla birlikte, dana, sığır ya da kuzu eti ile gerçekleştirilen bir yemektir. Dana, sığır ya da kuzu eti ile soğan, safran, limon, nar suyu, zerdeçal, kırmızıbiber, domates salçasının kombinasyonu ile şekil alan bir güveç çeşididir. Bu yiyeceğin yanında salata ve pirinçte tercih edilmektedir. Khoresh garch (Mantar Güveci), mantarla yapılan geleneksel İran güvecidir. Mantar güveci, soğan, sarımsak,

safran, limon suyu ve zeytinyağının karıştırılması ile elde edilmektedir. Yemeğe lezzet katması için yumurta sarıları da ilave edilebilmektedir. Yapımı oldukça kolay ve zahmetsizdir.

Müslüman ülkelerde olduğu gibi İran toplumunda da hurma ve helva önemli bir yere sahiptir. İran'da ölümün ve kayıpların ritüelleri “yas merasimleri” adı altında gerçekleşmektedir. Hurma ve helva kaybedilen kişinin mutluluğu için tüketilmektedir. Hurma için çerçeveselenen diğer bir temsil boyutu ise; hurmanın “yeniden dirilişi ve canlılığı” ifade etmesidir. “Hurma ağacının Nil ve Fırat nehirlerinin kıyı şeridindeki topraklardan geldiğine inanılmaktadır” (foofel, co, 2023).

Hurma üretimi İran ekonomisi için hayati bir öneme sahiptir. Birleşmiş Milletlerin Gıda ve Tarım Örgütü'nün yıllık hurma üretimi verilerine göre; İran 1,3 milyon ton hurma üretimi dünya ülkeleri arasında üçüncü sırada yer almaktadır (UN's Food and Agriculture Organization, 2021). İran'da en fazla üretim Kirman eyaletinde gerçekleşmekte onu Sistan Beluçistan, Buşehr, Hürmüzgan ve Yazd şehirleri izlemektedir (agripres.ir, 2023). Mazafati hurmaları Huzistan eyaleti ile bilinmektedir ve İran'ın Avrupa'ya ihraç ettiği önemli bir hurma çeşididir. “Medijools hurmaları, Fas kökenli bir hurmadır ve 1970'li yıllarda Kaliforniya' dan İsrail'e getirilmiştir” (fruitrop, 2016). “Hurmaların kralı” olarak adlandırılan Medijools hurmaları” (crystaldates, 2023), İran kadar İsrail içinde önemli bir ihraç ürünü olarak bilinmektedir.

Görsel 9: İran Hurma Üretimi Haritası



Kaynak: agrinet.ir, 2023

Tablo 1: İran ve İsrail Mutfagında Geleneksel Nitelikteki Gastronomik Ürünler

İsrail (1)	Bal, İncir, Nar,	Armut, Nohut,	Buğday, Arpa,	Zeytin, Hurma,	Hurma Balı
İran (1)	Helva, Hurma,	Pirinç, Ekmek,	Buğday		

İsrail ile İran mutfagında yer alan geleneksel nitelikteki gastronomi ürünler yukarıda listelenmiştir. Yapılan inceleme ve araştırma sonucuna göre İsrail mutfagında yer alan geleneksel nitelikteki gastronomi ürünlerin İran mutfagına göre daha fazla olduğu açıkça gözlemlenmiştir. Yahudi kültüründe “nar” bereketi, bolluğu, bilgeliği ve güzelliği simgeleyen bir gastronomi ürünüdür. Yahudi kültüründe “nar kabuğunu yedi” sözü, Tevrat öğrencisi Haham Meir'i anlatan Talmud'dan gelmektedir. Yahudiler arasında “Şarkıların Şarkısında güzelliği ve parlaklığı tanımladığı için nar, İsrail topraklarının kutsandığı yedi türden biridir. Şarkıların Şarkısı,

İlahiler Şarkısı ya da Süleyman'ın Şarkısı olarak bilinmektedir. Yahudilere göre bu şiir kitabesi Tanrı'nın İsrail'e olan sevgisini sembolize etmektedir (bac.org.il, 2023).

İncil'de ve Yahudi kaynaklarında "İncir ağacı" barışı, huzuru ve güvenliği simgelemektedir. Yahudiler arasında İncir ağacına duyulan saygı önemli bir göstergedir. Çünkü incir ağacı Yahudilerin tarihsel süreç içerisinde geçirdikleri zorlu mücadeleleri de sembolize etmektedir. Etiyopyalı Yahudilerin İsrail'e göç etmeden önceki zorlu yaşam serüvenini anlatan ve yönetmen Almvark Davidian tarafından film endüstrisine kazandırılan "İncir Ağacı" filmi tüm Yahudiler tarafından özümsemiştir.

İran kültüründe helva yüz yıllar süren bir kültürel geçmişe sahiptir ve İranlılar arasında önem arz etmektedir. İran'da helva cenaze merasimleri, ramazan, muharrem ve İmam Hüseyin için matem törenlerinde kullanılmaktadır. Bu nedenden ötürü helva İran'da baskın olarak hüznü temsil etmektedir. İranoloji Vakfı Başkanlığı görevini yürüten Abbas Ghabari, helva'nın tarihsel köken olarak İran'a özgü bir ürün olduğunu ifade etmiştir. Ghanbari, helvanın tarihsel kökenine ilişkin şu ifadeleri kullanmıştır: "Garhan adında, yakınlarının ölüm tarihlerini yazdıkları bir defterin varlığından söz edilmektedir, Esfand'ın yirmi altısında un, yağ ve hurma kullanarak bu defterleri hazırlamışlardır. Halen İran kültürümüzde bulunan kuru helvanın bir yeri ve önemi vardır. Ardından defteri açıp ölenlerin isimlerini vererek bir miktar un alıp helvaya döktüler, Zagros bölgesinde bu gelenek hala devam etmektedir, Bakhtiari ve Lernshin bölgelerinde ise ayın son cuma günü helva pişirilmekte ve bu gelenek sürdürülmektedir" (radiogoftogoo.ir. (2020). Ölümünden sonraki hayatta ölenlerin bu ürüne ihtiyaç duyduklarını da ifade eden Ghanbari, bu ürünün bir anma yemeği olarak nitelendirilebileceğini ifade etmektedir.

"Mazandaran helvaları İran'ın en eski kültürel geçmişe sahip olan helva türleri olarak bilinmektedir. Kara Helva ve Esbe helvaları Mazandaran vilayeti ile tescillenmiş olup, bu ürünlerin tüketim koşulları hala devam etmektedir. Kara Helva ve Esbe helvaları "kültürel ve ulusal miras" listelerine eklenmiştir" (İsna.ir, 2023).

Görsel 13: Esbeh Helvasından Bir Görünüm



Kaynak: İsna.ir, 2023

Ekmeğin, başta Müslüman toplumları olmak üzere tüm toplumların yaşamında uzun zamandan beri var olan ve vazgeçilmez rolü ile ön plana çıkan gastronomik bir üründür. Ekmeğin konusu ve içeriği ile ilgili birçok atasözü ve deyim, önemi nedeniyle halk arasında popüler hale gelmiştir. İranlılar arasında "Ekmeğin getirenin imanını sorgulama", "Bir ekmeğin ye, Yüz ekmeğin ver" deyişi- atasözü ekmeğin İran için temsiliyet boyutunun anlaşılması noktasında önemlidir. İranlılar için ilk ekmeğin ne zaman, nerede ve nasıl yapıldığına ilişkin kesin bilgiler bulunmamaktadır. Buğday ve arpa gibi ürünlerin ise Asurlar döneminde ekilmeye başlandığı ve bu dönemle birlikte ilk ekmeğin pişirme kültürünün İran'da oluşmaya başladığı çeşitli çevrelerce ifade edilmektedir. Ekmeğin fırınlarının Kaçarlar döneminde popülerliğini artırmıştır.

Ekmeğin, günlük yemek sofraları, adak sofraları, dua sofraları, ritüel sofraları ve bunların dışında tüm İran sofralarında kutsal bir gastronomi ürünü olup, birçok dini ve ritüel törende önemli bir yere sahiptir. İran kültürüne göre ekmeğin sofranın bereketidir. Büyüklerin ninnilerinde de yer bulan ekmeğin İranlılar arasında kutsaliyetin sembolleri arasında yer almaktadır. Atasözlerinden dualara ve Fars şiir ve düzyazısının büyük eserlerine kadar sözlü edebiyatta ekmeğin önemli bir yeri bulunmaktadır (hamshahrionline.ir, 2023). Kum'un Dastgerd köyünde Ramazan aylarında çörek otlu lavaş ekmeğinin üretimi ve tüketimi bir ritüele dönüşmüştür

(qompajoohi.ir, 2022). Benzer ritüellerde İran'ın diğer eyaletlerinde mevcuttur. Taftan ekmeği İran'da köklü bir geçmişe sahip olmasının yanında kırsal alanlarda daha fazla tüketim oranına sahip bir ekmeğin çeşidi olarak bilinmektedir. Ali Blokbaşı taftan ekmeği ile ilgili şu ifadeleri kullanmıştır: Eskiden köylerde taftan ekmeğini kadınlar yapardı, bugün bile köy taftancılarının bir kısmı kadındır. Taftan pişirme araç ve gereçleri de ufak farklılıklarla aynı eski köy formunda bırakılmıştır (İsna.ir, 2017). Taftan ekmeğinin tarihsel kökeni ile ilgili net bir bilgi bulunmamaktadır.

Görsel 14: Yerli Halkın Taftan Ekmeğini Pişirme Stili ve Sangak Ekmeği Üretim Koşullarını Gösteren Görsel İçerik



Kaynak: İsna.ir, 2017 kaynak: behinehnaan.vcp.ir, 2024

Tablo 2: İran ve İsrail Geleneksel Ekmeklerinin Karşılaştırılması

Ülke	Ekmek Adı	Ekmeğin Tarihiçesi	Ekmeğin Niteliği	Ana Malzemeler
İsrail (1)	Challah	15.yüzyıl (Doğu Avrupa)	Örgülü bayram ekmeğidir. Dini törenlerde ve şenliklerde tüketilmektedir.	Bayaz Un Su Tuz Maya Tatlandırıcılar
İran (1)	Sangak Ekmeği	Sasani/Safeviler	Yassı ve ince ekmektir. Tam buğday unundan yapılır. Kepekli un kullanılmaktadır.	Beyaz Un Su Tuz
İran (2)	Barbar Ekmeği	Kaçarlar	Ekşi maya parçalarından yapılır. Sabah kahvaltılarında tüketilmektedir.	Beyaz Un Kuru Maya Susam Yağ Şeker Tuz

Yukarıdaki tabloda İran ve İsrail'e has geleneksel ekmeklerin karşılaştırılması yapılmış ve bu ekmeklerin tarihçesi ve niteliği üzerinde durulmuştur. Tarihsel kökeni tam olarak bilinmeyen ekmeğin türleri tabloya dahil edilmemiştir. Tabloya göre İran'da Sangak ekmeğinin kronolojik tarihçesi Sasaniler dönemine kadar uzanmaktadır. Sangak, üzerine susam, çörek otu gibi tohumlar veya her ikisinin karışımı serpilerek lezzetli hale getirilen geleneksel ekmeğin türlerinden biridir. Sangak ekmeği çakıl taşları üzerinde pişirilen bir sokak ekmeği olarak ortaya çıkmıştır. Sangak ekmeği İranlılar tarafından "milli ekmeğin" olarak nitelendirilmektedir. Sangak ekmeğini anlatan ilk yapıt, 1356 yılında Roghani tarafından kaleme "Sangak Fırını ve Sangak Ekmeğinin Bilgi ve Kültür Koleksiyonu" olarak literatürde geniş bir yer edinmiştir. Bu ekmeğin önceleri "haşhaş" kullanımı ile üretilip, tüketilirken günümüzde haşhaş kullanımı yasaklanmıştır.

Barbar ekmeği de İranlılar arasında tarihsel bir geçmişe sahip olan geleneksel bir ekmeğin türü olarak bilinmektedir. Barbar ekmeğinin tarihçesi Kaçarlar dönemine kadar uzanmaktadır. Ekşi maya parçalarından yapılan Barbar ekmeği İranlılar tarafından genellikle sabah öğünlerinde tüketilmektedir. Lavaş ekmeği de İran'da yoğun olarak tüketilen bir ekmeğin türü olarak bilinmektedir. Ancak Lavaş ekmeğinin kökeni Ermenistan'a ait olup, Ermenistan bu ekmeği UNESCO'ya kendi ülkelerinin tarihi ekmeği olarak tescil ettirmeyi başarmıştır. İki ülke arasında sahiplik konusunda dikkate değer herhangi bir kriz durumu ortaya çıkmamıştır. Ancak bu gastronomik ürünün tescillendirilmesi hususunda Ermenistan ile Azerbaycan arasında kayda değer kriz durumları ortaya çıkmıştır.

Challah ekmeği ise İsrail'e özgü örgülü bir bayram ekmeği olarak bilinmektedir. Bu ekmeğin tarihsel kökeni 15.yy'da Doğu Avrupa'da yaşayan Aşkenaz Yahudilerine kadar uzanmaktadır. Challah ekmeği ilk olarak sokak ekmeği olarak ortaya çıksa da İsrail ve diğer Yahudi mahallerinde bu ekmeğin fırınlarda üretilmeye başlanmıştır. İsrail'de dini bayram ekmeği olarak da bilinmektedir.

Tablo 3: İsrail ve İran Mutfağının Etkilendiği Mutfaklar

Ülke	Etkileyen Ülke	Coğrafi Yakınlık	Nitelik
İsrail (1)	Lübnan	506 km	Komşu- Tarihsel İlişkiler
İsrail (2)	Filistin	54 km	Komşu- Tarihsel Bağlılık
İsrail (3)	Suriye	754 km	Komşu- Tarihsel İlişkiler
İsrail (4)	Türkiye	840 km	Kültürel ve Tarihi Yakınlık
İsrail (5)	Yunanistan	921 mil	Komşu- Ticari faaliyetler
İsrail (6)	Doğu Avrupalı Yahudiler	-	Kültürel ve Irki faktörler
İsrail (7)	Yemen	2221	Tarihi temas
İran (1)	Kafkasya Mutfağı	-	Tarihi, Kültürel ve Ekonomik etkinlikler
İran (2)	Türkiye	295 km (Van)	Komşu-Ticari ve Kültürel nedenler
İran (3)	Yunanistan	2596 km	Ticari faaliyetler

Yukarıdaki tabloda İsrail ve İran mutfağının doğrudan etkilendiği mutfaklar listelenmiştir. Tabloya göre İsrail mutfağı coğrafi konumundan dolayı Lübnan, Filistin, Suriye, Doğu Avrupalı Yahudi topluluklardan ve Yemen mutfağından doğrudan etkilenirken, Türkiye ve Yunanistan mutfağından kısmi oranda etkilenmiştir. İran mutfağının en çok etkilendiği mutfak ise Kafkasya mutfağıdır. İran'da yoğun olarak tüketilen etli yemeklerin pek çoğu Kafkasya mutfağına aittir. İran mutfağı kısmi oranda Türkiye ve Yunanistan mutfağından da etkilenmiştir.

Tablo 4: İsrail ve İran'da Yasaklı Gastronomi Ürünlerin Kategorilendirilmesi

Ülke	Yasaklı Ürünler	Yasaklanma Kriterleri
İsrail (1)	Kabuklu Deniz Ürünleri	Dini Etkenler
İsrail (2)	Domuz Eti	Dini Etkenler
İsrail (3)	Sekiz çeşit çekirge dışında uçan hayvanlar haramdır.	Dini Etkenler
İsrail (4)	Yeni Dikilen Bir Ağacın Meyvesinin ilk üç yıl tüketimi haramdır.	Tarihi ve Dini Nedenler
İsrail (5)	Deve Eti	Dini Nedenler
İsrail (6)	Yırtıcı Kuşlar	-
İsrail (7)	Et ve Süt aynı öğünde Tüketilmemektedir(Dini Bayram)	Dini Nedenler
İran (1)	Alkol	Dini Nedenler
İran (2)	Domuz Eti	Dini Nedenler
İran (3)	Haşhaş	Dini Nedenler

Yukarıdaki tabloda İsrail ve İran'da yasaklı konumda bulunan gastronomik ürünlerin listeleri sunulmuştur. Genel olarak değerlendirildiğinde İsrail'de dini nedenlerden ötürü yasaklanan gastronomik ürünlerin İran mutfağından fazla olduğu açıkça gözlemlenmiştir.

Tablo 5: İsrail ve İranlıların Bayramlarında Tükettikleri Geleneksel Ürünlerin Değerlendirilmesi

Ülke	Bayram Adı	Tüketilen Ürünler	Niteliği
İsrail (1)	Şavout	Süt ve Süt ürünleri (Peynirli Krep) (Peynir Dolgulu Hamur Tatlıları)	Dini ve kültürel bir bayramdır.
İsrail (2)	Şabat	Ekmek (Challah Ekmeği) Balık Hamurlu tatlı Ürünleri	Dini ve kültürel bir bayramdır. Dünya üzerindeki Yahudilere özgüdür.
İsrail (3)	Fısıh Bayramı	Mayasız Ekmek	Dini bir bayramdır.
İsrail (4)	Roş Aşana	Kuzu Balık Hurma Hamurlu Tatlılar	Dini ve kültürel bir bayramdır.
İran (1)	Kurban Bayramı	Et ve Et ürünleri	Dünyadaki Müslüman toplumlarına özgü bir dini bayramdır.
İran (2)	Ramazan Bayramı	Hurma Tatlı ve Tatlı çeşitleri Halim Ash Reshteh , Sholeh Zard	Dünya üzerindeki Müslümanlara özgü dini ve kültürel bir bayramdır.
İran (3)	Aşure	Hurma Nazri Yemekleri Koresh Gheyeh Ghormeh Sabzi Sholeh Zard (macun)	Dini
İran (4)	Nevruz Bayramı	Ashe reshteh (Çorba)	Dini ve kültürel bir bayramdır.

Yukarıdaki tabloda İsrail ve İran milletlerinin geleneksel bayram-şenlik, festivalleri ve bu geleneksel günlerde tüketme eğiliminde oldukları gastronomik ürünlerin listeleri ortaya konulmuştur. Elde edilen araştırma verilerine göre İsraililerin dini ve kültürel bayram-şenlik- festival sayıları İranlılara göre fazladır. Ek olarak İranlıların bayramları ve özel günleri tüm Müslümanların ortak bir değeri iken, İsraililerin ortaya koydukları bu özel günler sadece dünya üzerindeki Yahudilere özgü bir niteliktedir. İranlılarda ekmek her ne kadar önemli bir gastronomik simge olsa da ekmeğin merkezi konumda bulunduğu bir dini ritüele rastlanılmamıştır. Fakat Yahudiler arasında Tanrıya şükür niyetinde gerçekleştirilen pek çok özel günlerde ekmek önemli bir sembolik figür olarak karşımıza çıkmıştır.

Tablo 6: İsrail ve İran için Kabul Gören İlk Gastronomik Kitapların Listesi

Ülke	Yazar Adı	Kitap Adı
İsrail (1)	Dr. Erna Meyer-	“How to Cook in Palestine”
İsrail (2)	İsrail Tadmor Aşçılık Okulu	The Flavours of Israel (Ranta, 2015)
İran (1)	Nurullah Tabah ve Cemaleddin Yahya bin Hüseyin-	(Aşçılık ve Şekerleme Üzerine İki Risale)
İran (2)	Nadir Mirza-	(İran Yemekleri)
İran (3)	Iraj Afshar-	Safevi döneminde Aşçılık (Ashpazi Doreh- ye Safevi)
İran (4)	Muhammed Bagir Al Majlisi-	«Hilyat al Muttageen»
İran (5)	Sayed Dawood Rogani-	(Sangak Fırını ve Sangak Ekmeğinin Bilgi ve Kültür Koleksiyonu)

Yukarıdaki tabloda İsrail ve İran için kabul görmüş ilk gastronomik kitapların listelerine yer verilmiştir. Araştırma verilerine göre İran’da ilk gastronomik kitapların İsrail’e oranla daha fazla olduğu sonucu açıkça gözlemlenmiştir. İran’da ilk gastronomik kitapların büyük çoğunluğunun Kaçarlar ve Safeviler dönemine ait oldukları ortaya çıkmıştır. İsrail’in kurulduğu (1948) yılından bu yana Yahudi mutfağına ilişkin ortaya çıkan gastronomik ürünlerin yeteri oranda olmadığı ve bunun nedeni olarak Yahudilerin tarihsel olarak karmaşık bir süreçten geçtikleri, bu süre zarfında kültürel etkileşim seyrinde yaşanan etkileşim yoğunluğuna bağlı olarak toplama bir ürün yelpazesine sahip olabileceği düşünülebilir.

Sonuç

İran mutfağını ve kültürünü yansıtan ilk gastronomik ürünler Kaçarlar ve Safeviler döneminde ele alınmıştır. Bu yazıtlarda İran sofrası kültürü, yemek pişirme esasları ve dönemin tüketim ortamını yansıttığı ifade edilebilir. Kaçarlar ve Safeviler döneminde ülkeye çeşitli yollarla giriş yapan bazı bitkilerle tüketim ortamının canlandırıldığı ve bu bitkilerden elde edilen ürünlerin İran mutfağına entegre edildiği bilinmektedir. İran mutfağında et ve et ürünleri ile tüketime sunulan gastronomik ürünlerin önemli bir yer tuttuğu, çeşitli baharatlar ve tozlarla birlikte bu ürünlerin tüketildiği ortaya konulmuştur. Araştırma sürecinde İran ve İsrail mutfaklarında uzun süreli pişirme tekniklerinin uygulandığı ve her iki ulusunda çiğ, ya da yarı çiğ gastronomik ürünleri tüketmedikleri, damak lezzetleri pişmiş ürünlere daha uygun olduğu saptanmıştır.

İran ve İsrail için dini ritüellerin ve pratiklerin gastronomik tüketimde temel belirleyici bir unsur olduğu ve tüketim koşullarının bu dini öğretiler çerçevesinde gerçekleştirildiği ifade edilebilir. İsrail’de kutsaliyet atfedilen gıdaların kamusal ve politik alanda görünürlüğü İran’ın geleneksel ürünlerine göre daha fazladır. İran geleneksel gastronomik ürünler genellikle dini ritüellerin ön planda olduğu dönemlerde görünürlük kazanmaktadır. İran mutfağı, pişirme teknikleri ve gastronomisi üzerine yazılan yapıtların köklü bir geçmişi vardır. Bu durum İranlıların mutfak kültürlerine sadakatini ortaya çıkarmaktadır. İsrail’de ise mutfak kültürleri ile ilgili yazılan yapıtların günümüze daha yakın yapıtlar olduğu sonucuna varılmıştır. Bunun nedenleri arasında İsrail’in yerel bir mutfak üretimi sürecinde Aşkenaz Yahudilerinin diğer Yahudi gruplarla farklı segmentasyonda mutfak üretimini ortaya koymaları gösterilebilir. Ayrıca dünya Yahudilerinin tek bir mutfak ve mutfak kültürü üzerinde uzlaşamamaları/birbirinden habersiz olmaları da diğer bir neden olarak düşünülebilir. Fakat 1980 ve 1990’lı yıllarla birlikte İsrail mutfağı adından söz ettirmeye başlamıştır.

Genel itibarı ile söylenebilir ki, İran’a özgü bir kimlik kazanmış olan geleneksel ürünlerin daha çok et ve et türlerinden meydana geldiği, İsrail’de ise genellikle geleneksel olarak kabul gören gıdalarla bu ürünlerin kimlik kazandıkları ortaya çıkmaktadır. Hem İran hem de İsrail’de tüketilmesi yasaklanan gastronomik ürünlerin dini etkisi büyüktür. Yani din gastronomik ürünlerinin tüketim ve üretim koşullarını belirleyen önemli bir araçtır. Kafkasya mutfağı İran mutfağının füzyon bir mutfak olmasında etkilidir. İranlılar Kafkas mutfağından et ve et

ürünleri ile yapılan gastronomik ürünleri benimsemişlerdir. Diğer mutfaklardan kısmi bir etkilenme söz konusudur. İsrail mutfağı İran mutfağına göre daha geniş bir coğrafi yayılımdan etkilenmiştir. İsrail mutfağı kültürel etkileşim sonrasında pek çok gastronomik ürünü kendi ürünü gibi ifade ederek gastronomik kriz ortamlarını yaratmıştır. İran ise gastronomik krize neden olabilecek bir kriz ortamı içerisine doğrudan girmemiştir. Elde edilen bilgilere göre İsrail ve İranlıların yarı ve tam pişmiş ürünleri tüketme eğiliminde oldukları açıkça gözlemlenmiştir.

Kaynakça

- Bober, P. P. (2014). Antik ve Ortaçağda Sanat, Kültür ve Mutfak. (Çeviren: Ülkün Tansel). 2. Baskı. Kitap Yayınevi: İstanbul.
- Bromberger, C. (2020). Gilân (Northern Iran) Cuisine Specificity. *Anthropology of the Middle East*. 15(2): 47-54. doi: 10.3167/ame.2020.150205.
- Çakıroğlu, F. (2007). İran'ın Yemek Kültürü Gelenek ve Görenekleri, Türk Mutfağı ile Karşılaştırılması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 35 (1): 41-45.
- Grosglik, R., ve Avieli, N. (2023). The rise and demise of Ashkenazi cuisine in Israel/ Palestine: The marginalization of the foodways of a hegemonic ethnicity. *History and Anthropology*, 11-22. Routledge.
- Güleç, C. (2015). Thorstein Veblen ve Gösterişçi Tüketim Kavramı. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 38 (1): 62-82.
- Hall, M., ve Mitchell, R. (2001). *Tourism and Gastronomy*. (Ed. Anne- Mette Hjalager ve Greg Richards). 5 içinde: *Tourism as a force for gastronomic globalization and localization*. Routledge.
- Karikazi, M. V. (2016). Ethnic and traditional Iranian rice-based foods. *Journal of Ethnic Foods*, 3(2): 1-14. doi: 10.1016/j.jef.2016.05.002.
- Mammadli, B. (2013). Yahudilikte Beslenme Kuralları: (Kaşerut). (Danışman: Prof. Dr. Ahmet Güç). Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi. Bursa.
- Ranta, R. (2015). Re-Arabizing Israeli Food Culture. *Food Culture & Society*. 18 (4): 611- 627.
- Smith, P ve Riley, A. (2016). *Kültürel Kurama Giriş*. (Çeviren: Selime Güzelsarı ve İbrahim Gündoğdu). Dipnot Yayınları: Ankara.
- İnternet Kaynakları**
- Agrinet.ir. (2023). ارقام مختلف خرما در ایران. <https://agrinet.ir/iran-date-palm-guide/> adresinden erişim sağlanmıştır. (13.05.2024).
- Agripress.ir. (2023). نگاهی به وضعیت تولید خرما در ایران. <http://agripress.ir/>07.06.2023) adresinden erişim sağlanmıştır.
- bac.org.il. (2023). להי הי האבה: עשר עובדות על שיר השירים. <https://www.bac.org.il/blog/?postID=13638> (12.05.2024). Adresinden erişim sağlanmıştır.
- Bahraman.com. (2024). ایران در زعفران مصرف مسرانه طبق 20% آمار، 20% در حال 20% حاضر، بیش از 20% از 20% تن 20% است. <https://bahraman.com/shop/blog/103/#:~:text=|20%تن20%از20%بیش20%حاضر،20%در20%حال20%آمار،20%طبق20%است>. Adresinden erişim sağlanmıştır. (13.05.2024).
- behinehnaan.vcp.ir. (2024). تاریخچه نان سنگک. <https://behinehnaan.vcp.ir/18395> adresinden erişim sağlanmıştır. (11.03.2024).
- Bje.org (2023). <https://bje.org.au/knowledge-centre/israel/symbols-of-israel/7-species/> (02.06.2023). adresinden erişim sağlanmıştır.
- blog.okala.com. (2021). <https://blog.okala.com/types-of-iranian-abgoosht/> adresinden erişim sağlanmıştır (13.05.2024).
- Chen, N. (2012). טיפים איך לעבור את-הג-שבועות-בשלום/6. <https://netadieta.com/6-טיפים-איך-לעבור-את-הג-שבועות-בשלום-6/> (07.06.2023). adresinden erişim sağlanmıştır.

- Compasstravelisrael.com (2023). Useful information before traveling to Israel <https://compasstravelisrael.com/useful-information-before-traveling-to-israel> (21.06.2023). adresinden erişim sağlanmıştır.
- cookingandcooking.com (2009). (Fereni Iranian Pudding). <https://www.cookingandcooking.com/recipe.php?recname=Fereni> (21.06.2023). adresinden erişim sağlanmıştır.
- Dadfar, K. (2020). Persian Food's Beginners Guide: 13 Dishes You Must Try: <https://www.wanderlust.co.uk/content/best-persian-food/> (22.06.2023). adresinden erişim sağlanmıştır.
- Delicious.com (2020). Malabi (Israeli milk pudding) with almond and strawberry <https://www.delicious.com.au/recipes/malabi-israeli-milk-pudding-almond-strawberry-recipe/g31suvob> (02.07.2023). adresinden erişim sağlanmıştır.
- eghtesadgardan.ir. (2011). آداب و قیمت غذای ایرانیان در دوره قاجار + تصاویر. <http://eghtesadgardan.ir/fa/news/3067/> (22.06.2023). adresinden erişim sağlanmıştır.
- foodculture.ir. (2023). کتاب خوراک‌های ایرانی در زمان قاجار. <https://foodculture.ir/food-culture/> (20.07.2023) قاجار. adresinden erişim sağlanmıştır.
- Foofel.co. (2023). Iranian Dates Nutrition Facts. <https://foofel.co/iranian-dates-nutrition-facts/> (02.06.2023). adresinden erişim sağlanmıştır.
- Foofel.co. (2023). Mazafati Dates. <https://foofel.co/portfolio-item/mazafati-dates/> (02.06.2023). adresinden erişim sağlanmıştır.
- Freebik.com (2023). Passover Meal Images <https://www.freebik.com/free-photos-vectors/passover-meal> (21.06.2023). adresinden erişim sağlanmıştır.
- Grablewski, A. (2018). "Challah". <https://www.onceuponachef.com/recipes/challah.html> (22.07.2023). adresinden erişim sağlanmıştır.
- Hammad, S. (2011). Israel's falafel food fight. (Aljazeera). <https://www.aljazeera.com/features/2011/3/12/israels-falafel-food-fight> (07.07.2023). Adresinden erişim sağlanmıştır.
- Hamshahrionline (2021). خوراکی‌هایی که از دوره قاجار ایرانی شدند اسپیز زمینی و گوجه‌فرنگی از کجا آمدند؟ <https://www.hamshahrionline.ir/news/650436/> خوراکی‌هایی که از دوره قاجار ایرانی شدند سیب زمینی و گوجه‌فرنگی (21.06.2023). adresinden erişim sağlanmıştır.
- Hamshahrionline.ir. (2023). در نوازدهمین نشست مرکز تهران‌شناسی همشهری با عنوان «نان آن سال‌ها» مطرح شد. <https://www.hamshahrionline.ir/news/786932/> چرا نان نزد ایرانیان مقدس است-نان در ادبیات شفاهی و فرهنگ (13.05.2024). adresinden erişim sağlanmıştır.
- Hamshahrionline (2023) <https://www.hamshahrionline.ir/news/531567/> شرح غذاهای ایرانی به قلم شاهزاده قاجار کارنامه خورش و - (21.06.2023) . (زندگی). adresinden erişim sağlanmıştır.
- Hamshahrionline.ir. شرح غذاهای ایرانی به قلم شاهزاده قاجار | کارنامه خورش و زندگی روزمره ایرانیان
- İ24news.tv (2015). An end to the falafel war?. <https://www.i24news.tv/en/news/international/culture/94394-151203-an-end-to-the-falafel-war> adresinden erişim sağlanmıştır. (15.05.2024).
- İrna.ir. (2021). درصد زعفران ایران در سال ۹۹ به پنج کشور صادر شد ۷۹. <https://www.irna.ir/news/84324655/> درصد زعفران ایران در سال ۹۹ به پنج کشور صادر شد (21.07.2023) . adresinden erişim sağlanmıştır.
- İsna.ir. (2017). نانی که شهری شد. <https://www.isna.ir/news/97051005930/> نانی که شهری شد (23.05.2024). adresinden erişim sağlanmıştır.
- İsna.ir. (2017). نانی که شهری شد. <https://www.isna.ir/news/97051005930/> نانی که شهری شد (11.04.2024). adresinden erişim sağlanmıştır.
- İsna.ir. (2023). حلوا با قدمتی بیش از یک قرن ۱۴۰۲۰۸۲۵۱۸۲۷۴. <https://www.isna.ir/news/1402082518274> حلوا با قدمتی بیش از یک قرن ۲ (24.04.2024). adresinden erişim sağlanmıştır.
- Jr.co.il (2023). <https://jr.co.il/stamps/7species-stamps.htm> (02.06.2023). adresinden erişim sağlanmıştır.
- karaketab.ir. (2024). <https://www.karaketab.com/کتاب-نایاب/کتاب-آشپزی-دوره-صفوی/> adresinden erişim sağlanmıştır (13.05.2024).
- <https://www.karaketab.com/کتاب-نایاب/کتاب-آشپزی-دوره-صفوی/> (28.07.2023). adresinden erişim sağlanmıştır.
- Lazkani, S. (2020). Lebanon Holds the Guinness World Record For The Biggest Hummus Bowl. (The 961.com). <https://www.the961.com/hummus-world-record/> (08.07.2023). adresinden erişim sağlanmıştır.
- Maahto.ir. (2018). خرید زعفران-نگین صادراتی با قیمت روز. <https://maahto.ir/> خرید زعفران-نگین صادراتی (17.05.2024). adresinden erişim sağlanmıştır.

- Massad, J. (2021). The Theft of the Palestinian Cuisine. <https://alarabinuk.com/en/the-theft-of-the-palestinian-cuisine/> (22.07.2023). adresinden erişim sağlanmıştır.
- Mojnews.com. (2024). Iran's considerable saffron export in last year. <https://www.mojnews.com/Section-economy-4/553618-iran-considerable-saffron-export-in-last-year> adresinden erişim sağlanmıştır (18.05.2024).
- noktechi.ir. (2023). طرز تهیه خوراک قفقازی. <https://noktechi.ir/7180-khorak-ghafghazi/> (01.06.2023). adresinden erişim sağlanmıştır.
- Npr.org. (2016). Give Chickpeas A Chance: Why Hummus Unites, And Divides, The Mideast. <https://www.npr.org/sections/thesalt/2016/07/18/483715410/give-chickpeas-a-chance-why-hummus-unites-and-divides-the-mideast> (21.06.2023). adresinden erişim sağlanmıştır.
- qompajoohi.ir. (2022). رمضان در فرهنگ مردم روستای دستگرد قم، پخت نان مخصوص بیست و هفتمی. <http://qompajoohi.ir/> - رمضان در - <http://qompajoohi.ir/> adresinden erişim sağlanmıştır (14.05.2024).
- Radiogoftogoo.ir. (2020). حلوا، خوراکی که از ایرانیان باستان به یادگار مانده. <http://radiogoftogoo.ir/newsDetails/?m=175116&n=1108721> (13.05.2024). adresinden erişim sağlanmıştır.
- s-ge.com (2018). İran: Import Ban on more Than 1,300 Product. <https://www.s-ge.com/en/article/news/20183-import-ban-iran?ct> (21.06.2023). adresinden erişim sağlanmıştır.
- saroushpub.com. (2024). <https://www.saroushpub.com/fa/news/726/> کتاب-آشپزی-دوره-صفوی-انتشارات-سروش/ adresinden erişim sağlanmıştır. (14.05.2024).
- <https://www.saroushpub.com/fa/news/726/> کتاب-آشپزی-دوره-صفوی-انتشارات-سروش/ Adresinden erişim sağlanmıştır. (22.07.2023)
- Takrecipe.com (2023). <https://takrecipe.com/56-abgoosht-recipe/> (02.06.2023). adresinden erişim sağlanmıştır.
- Tappersia (2023). Muharram – One of the Muslims Sacred Months. <https://www.tappersia.com/muharram/> (21.07.2023). adresinden erişim sağlanmıştır.
- Tasnimnews. (2020). What Foods Iranians Eat during Ramadan? <https://www.tasnimnews.com/en/news/2020/04/26/2251770/what-foods-iranians-eat-duringramadan#:~:text=In%20Iran%2C%20fantastic%20stews%2C%20sweets,any%20dinner%20table%20during%20Ramadan.> (02.07.2023). adresinden erişim sağlanmıştır.
- Tasnimnews. (2021). معرفی کامل زعفران ایرانی. <https://www.tasnimnews.com/fa/news/1400/02/25/2503215/> -معرفی کامل- (21.07.2023). Adresinden erişim sağlanmıştır.
- the961.com. (2020). Lebanon Holds the Guinness World Record For The Biggest Hummus Bowl. <https://www.the961.com/hummus-world-record/> (06.06.2023) adresinden erişim sağlanmıştır.
- Walfish, D, B. (2023). Why “Passover”? On the True Meaning of Pesah-פסח. <https://www.thetorah.com/article/why-passover-on-the-true-meaning-of-pesah> (The Toran). (02.06.2023) adresinden erişim sağlanmıştır.
- Whatscooking.com (2023). Ashkenazi Flavors. <https://whatscooking.art/en/ashkenazi-flavors> (21.07.2023). adresinden erişim sağlanmıştır.
- yjewishlearning.com (2023). Passover: What is not Ok to Eat on Passover. <https://www.myjewishlearning.com/article/what-is-not-ok-to-eat-on-passover/> (02.07.2023). adresinden erişim sağlanmıştır.
- Ynet.com. (2020). מנייני החצרות של הקורונה: המדריך השלם לתוקע בשופר. <https://www.ynet.co.il/judaism/article/ByEnufZrP> (21.04.2024). adresinden erişim sağlanmıştır.