

Orta Asya'dan Anadolu'ya Kurutulmuş Gıdalar

Ayla ÜNVER ALÇAY¹

Semiha YALÇIN²

Kamil BOSTAN³

Ekin DİNÇEL⁴

Özet

Kurutma işlemi, yiyecekleri uzun süre muhafaza için ilk çağlardan beri uygulanan en eski yöntemlerden biridir. Türkler de Orta Asya'da buldukları süre içinde etleri, süt ürünlerini, meyveleri ve sebzeleri kurutarak muhafaza etmişler; bu kültürü göç sırasında Anadolu'ya taşımışlardır. Günümüzde ülkemizde ev kullanımında ve sanayide, yiyeceklerin kurutmaya nazaran konserve yapılması, dondurulması ve derin dondurucularda muhafaza edilmesi yöntemleri giderek yaygınlaşmakla birlikte Türkler yiyeceklerini kurutarak saklama alışkanlığından vazgeçmemişlerdir.

Bu çalışmada Orta Asya'dan günümüze Türk Mutfağında uygulanan gıda kurutma ve kışlık kuru gıda hazırlama teknikleri, günümüz mutfağına etkisi ve izleri konuları özetlenmiştir.

***Anahtar Kelimeler:** Orta Asya Türk mutfağı, Anadolu mutfağı, kuru gıdalar.*

Dried Foods from Middle Asia to Anatolia

Abstract

The drying process is one of the oldest methods used for long term preservation of foods since ancient times. While Turks were in Central Asia, they have preserved meats, dairy products, fruits and vegetables by drying methods and have carried this culture to Anatolia during the Turkic

¹ (Yrd. Doç. Dr.), İstanbul Aydın Üniversitesi, ABMYO, Gıda Teknolojisi Programı, aylaalcay@aydin.edu.tr

² (Dr.), Marmara Gıda Analiz Laboratuvarı, semihayalcin@marmaragidalab.com

³ (Prof. Dr.), İstanbul Aydın Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Gastronomi Bölümü, kamilbostan@aydin.edu.tr

⁴ (Öğr. Gör.), İstanbul Aydın Üniversitesi, ABMYO, Gıda Teknolojisi Programı, ekindincel@aydin.edu.tr

Migration. Today in our country, in homes and industry, food canning, freezing, and storage methods in the freezer has become increasingly common; however, Turks have still not given up the drying food storage habits.

In this study, food drying and dried food preparation techniques for winter applied Turkish cuisine from Central Asia up to the present day, their traces and impact on today's Turkish cuisine are summarized.

Keywords: *Middle Asian Turkish cuisine, Anatolian cuisine, dried foods.*

Giriş

Kurutma işlemi, yiyecekleri uzun süre muhafaza için ilk çağlardan beri uygulanan en eski yöntemlerden biridir. Yöntem, gıda maddesinden suyun önce buharlaştırılması sonra da bu buharın ürünün yüzeyinden uzaklaştırılması esasına dayanır. Mevcut suyun kaybı ile su aktivitesi mikroorganizmaların üreyebileceği değerin altına düşürüldüğünden; bakteri, küf ve mayaların neden olabileceği bozulmalar önlenir ve gıdalar daha uzun süre muhafaza edilebilir. Böylelikle ürün hacmi azaltılarak, taşıma ve depolamada kolaylık sağlanmaktadır. Bu işlem, önceleri geleneksel olarak güneşte yapılmaktaydı. Teknolojinin gelişmesiyle günümüzde kabin kurutucular, tünel kurutucular, konveyör kurutucular, püskürtmeli kurutma, valsli kurutucular, köpük kurutma, patlatarak puf yapı kazandırarak kurutma gibi sıcak havanın kullanıldığı yöntemler ve ayrıca dondurarak kurutma da bu amaçlarla kullanılmaktadır (Bingöl, 2010).

Türkler Orta Asya'dan göç ederken beraberinde birçok gelenekleri günümüze taşımışlardır. Anadolu'ya yerleşen Türkler, eski alışkanlıklarını korumakla birlikte, yeni yemek kültürleriyle de karşılaşmışlardır. Orta Asya'dan Anadolu'ya geliş sürecinde Türklerin değişikliklere uğrayan açılış geleneği, Anadolu'da var olan mutfak kültürüyle zamanla kaynaşmıştır. Türkler, yüzyıllar boyunca bu topraklarda yaşamışlar, bölgeye hükmetmişler ve dolayısıyla Anadolu mutfağının şekillendirilmesinde başrolü oynamış, belirleyici olmuşlardır. Selçuklu ve Osmanlı saraylarında yeni geliştirilen tatlar, tarihsel süreç boyunca Avrupa, Orta Doğu ve Afrika gibi pek çok farklı bölge kültürleriyle yaşanan etkileşim Türk mutfağının

renkliliğini ve zenginliğini sağlayan önemli unsurlardır (Baysal, 1993). Türklerin Orta Asya'dan büyük göç öncesinden günümüze yeme içme alışkanlıklarında göçebe kültürünün etkisinin oldukça fazla olduğu görülmektedir. Orta Asya'dan bu yana, Türk Mutfağında besinlerin uzun süre saklanabilmesi ve dayanıklılığını koruyabilmesi için bazı muhafaza yöntemleri kullanılmaktadır. Göçebe bir yaşam tarzı benimseyen Türkler gerek taşıma kolaylığı gerekse bozulmadan uzun süre saklanabilmesi açısından kurutma tekniğini yaygın olarak kullanmışlardır. Sebze ve meyvelerin, yoğurdun ve etin kurutulması, çorba için yapılan tarhana ve bazı deniz ürünlerinin kurutulması bu örneklerden bazılarıdır. XI. yüzyılın iki büyük Türk yazarı Yusuf Has Hacib'in bir siyasetname veya bir nasihatname olarak nitelendirilebilecek "Kutadgu Bilig" isimli eserinde (Arat, 1947) ve Kaşgarlı Mahmud'un "Divanü Lügat'it Türk" isimli eserinde (Atalay, 1940) Türk mutfağı hakkında ayrıntılı bilgiler verilmiş, dönemin kurutulmuş ürünlerden bahsedilmiştir. Bu kurutulmuş ürünlerle günümüzde de çeşitli yemekler, tatlılar ve şerbetler yapılmaya ve sevilerek tüketilmeye devam edilmektedir.

Kurutulmuş Et

Et, Orta Asya'da Türklerin günlük beslenmesinde önemli bir yer tutmuştur. Bununla birlikte et dayanıklı bir ürün değildir ve kısa sürede bozulabilmektedir. Etlerin dayanıklı duruma getirilerek saklanabilme yöntemlerinin bilinen en eskisi, tuzlandıktan sonra güneşte kurutmaktır. Orta Asya'da etler günümüzdeki pastırmaya benzer bir teknikle baharat eklenerek ve kurutularak saklanmıştır. Bu yöntemle elde ettikleri kurutulmuş ete "yazok et", "kak et" gibi isimler vermişlerdir (Atalay, 1940). Orta Asya'nın kurutulmuş eti Anadolu'da çemenle buluşmuş ve mükemmel lezzeti ile dünyada bir örneği olmayan pastırmaya dönüşmüştür. Gezip gördüğü yerleri kendi üslubu ile anlattığı (Kahraman, 2013) Çelebi'nin Seyahatnamesi'nde Selçukluların önemli bir yerleşim bölgesi olan Kayseri'de o dönem itibarıyla pastırma yapıldığı belirtilmektedir. Başka bir kaynaktan Anadolu'da etlerin büyük parçalar halinde iyice tuzlandıktan sonra üç gün kadar büyük kaplara (fiçılara) basıldığından; daha sonra ipe dizilip güneşte kurutulduğundan ve bu ete de Orta Asya'daki ismine çok benzer olarak "kakaç" adı verildiğinden bahsedilmektedir (Koşay ve Ülkücan, 1961). Günümüzde sevilerek tüketilen "sucuk", etin tuz ve baharat ile karıştırılmasıyla elde edilen karışımın hayvan bağırsaklarına doldurulması ve belli bir süre ol-

gunlaştırılması ile elde edilen fermente bir et ürünüdür. Eski Türklerde de bugünküne benzer bir yöntemle karaciğer, et ve baharatların bağırsağa doldurulmasıyla benzer bir ürünün yapıldığı ve buna “*suktu*” veya “*soktu*” adı verildiği bilinmektedir (Özkan, 2013).

Kavurma, Türklere özgü geleneksel bir et ürünüdür. Etlerin kemikli veya kemiksiz olarak küçük parçalar halinde doğranması ve ardından bir kap içinde yağıyla birlikte kavrulmasıyla elde edilir. Orta Asya'da sonbaharda kesilen hayvan eti küçük parçalar halinde doğranarak yağı ile birlikte pişirildikten sonra küplere doldurularak kış için saklandığı bilinmektedir (Baysal, 1990). Mevcut et suyunun uçurulması ile bir nevi kurutma uygulanan bu et ürünü günümüzde de Anadolu insanının vazgeçilmezleri arasındadır. Özellikle kurban bayramlarında etler hala kavurma yapılarak misafirlere ikram edilmekte, geri kalan kısmı ise daha sonra tüketilmek üzere değişik kaplar içerisine basılarak saklanmaktadır (Ertaş ve Karadağ, 2013).

Kurutulmuş Meyveler

Türklerin Orta Asya'da meyvelerden bazılarını kurutarak kış için sakladığı bilinmektedir (Köymen, 1982; Genç, 1982). Yusuf Has Hacib'in eserinde Türklerin XI. yüzyılda üzüm ile elma, armut, şeftali, kayısı, erik, ayva, dut, iğde, fıstık ve ceviz gibi meyveleri yemeklerden sonra taze veya kuru yemiş şeklinde yediklerinden bahsedilmektedir (Arat,1947). Kaşgarlı Mahmut'un eserinde ise kabak kurutması için “sağn agu”, kurutulmuş meyvelere ise “kak” adı verildiği belirtilmektedir (Atalay, 1940).

Günümüzde de, Anadolu'nun birçok yerinde meyve kurularına hala “kak” adı verilmektedir. Anadolu'da erik, kayısı, üzüm, elma, armut gibi meyveler kurularak kış için saklanmaya ve bu kurutulmuş meyveler kış aylarında su ile pişirilerek, pekmezle tatlandırılarak tüketilmeye devam edilmektedir (Oğuz, 1976). Siirt yöresinde kavun kesilerek kurutulur. Buna “gorgit (kerkit)” denir ve kış mevsimi yemeği yapılır. Gorgit, kurutulmuş kavun kabuklarına verilen isimdir. Bu yiyecek 1950'lerden sonra yavaş yavaş yok olmaya başlamakla birlikte Siirt'te yöresel olarak az da olsa devam etmektedir.

Osmanlı mutfak kültüründe yemek sırasında alkollü içecekler olmadığından kuru meyvelerle yapılan bir tür şerbet olan hoşaf lar Osmanlı mutfağında önemli yer tutardı. Hoşaf kelimesi Türk Dil Kurumu Sözlüğü'ne göre "bütün veya dilimler hâlindeki kuru meyvenin şekerli suyla kaynatılmasıyla yapılan bir tür tatlı" olarak tanımlanmakta ve Farsça "hoş-ab" yani "hoş su" kelimesinden köken almaktadır. Günümüzde komposto ve hoşaf lar eski önemini yitirmiştir. Çoğunlukla ramazan ayında iftar ve sahur sofralarında ve diyet menülerinde yer almaktadır. Artık sofralarımızı ayran, şerbet ve hoşaf gibi sağlıklı içeceklerin yerini, gazlı ve asitli sağlıklı içecekler işgal etmektedir.

Günümüzde kullanılan sofr a şekeri henüz bulunmadan önce tatlılar bal ve pekmez ile hazırlanmıştır. Orta Asya'da üzüm suyunun pekmez toprağı ile kaynatılıp koyulaştırılması ile elde edilen "bekmes" hem tek başına hem de muhtelif yiyeceklere ilave edilerek tüketilmiştir (Köymen, 1982; Genç, 1982). Anadolu'da hala yaygın olarak üzüm başta olmak üzere dut, erik, elma, armut, şeker pancarı, nar, keçiboynuzu gibi meyvelerin yerel yöntemlere göre kaynatılarak koyulaştırılması ile pekmez elde edilmektedir.

Türlere özgü geleneksel kurutulmuş meyve örneklerinden en tipik olanlarından bir tanesi de pestildir. Pestil, genellikle kışlık yenmek için hazırlanan, enerji, vitamin ve mineral değeri yüksek olan beslenmede oldukça önemli geleneksel gıdalarımızdan birisidir. Üzüm, erik, dut, kayısı gibi meyvelerin kabuk, çekirdek ve posalarından ayrılmasıyla elde edilen öz suyuna nişasta ve un gibi katkı maddeleri katılarak koyulaştırıldıktan sonra kurutulması veya levha haline getirilmesi sonucu elde edilen ürün olarak tanımlanmaktadır. Besin değeri son derece yüksek bir gıda maddesi olan pestil kış aylarının önemli bir enerji kaynağını oluşturmaktadır (Batu ve ark., 2007).

Kurutulmuş Süt Ürünleri

Orta Asya Türklerinin hayvancılığa dayalı mutfak kültürlerinde süt ve süttten yapılan yiyecekler de çok önemli bir yere sahiptir. Türkler Orta Asya kültüründe yoğurdu kurutup daha uzun süre dayanıklı hale getirip tüketiyorlardı. Kurutma, çok fazla yöntemin olmadığı o dönemde çabuk bozulan ve dayanıklı olmayan bu yiyeceklerin daha uzun süre sağlıklı

ve hijyenik bir şekilde muhafaza edilebilmesine olanak sağlıyordu. Bu yöntemle kurutulup tüketilen süt ya da yoğurt bazlı yiyeceklere “kurut” adı veriliyordu. Kurut, genellikle koyun sütünden yapılan kurutulmuş yoğurt demektir. Yağsız yoğurttan ya da yağı alınmış ayrandan hazırlanır. Kurut, Güneydoğu Anadolu ve Doğu Anadolu Bölgesi’nde yapılmaya, çorba, mantı ve bazı yöresel yemeklerle birlikte tüketilmeye devam edilmektedir (Patır ve Ateş, 2002; Coşkun, 2008; Çetinkaya, 2005). Buna Erzurum yöresinde pestikan da denilmektedir (Ögel, 1978; Koşay ve Ülkücan, 1961). Aynı şekilde yoğurdun yağı alındıktan sonra tuz konularak kaynatılması, süzülmesi ve kurutulması ile edilen “keş” gibi süt ürünlerinin yapılması geleneği hala devam etmektedir (Güler, 2010; Say ve ark., 2015).

Türkler tarafından Orta Asya’da yaşadıkları dönemden bu yana bilinen ve sevilerek tüketilen geleneksel bir gıda maddesi olan “tarhana” da Türk mutfağında hala önemli bir yere sahiptir. Tarhananın yoğurdun saklanma usullerinden biri olduğu düşünülmektedir. Divan-ı Lugat-it Türk’de yalnız “tar” kelimesi geçmekte, “yaz mevsimi kış için toplanıp saklanan bir çeşit yoğurt “ olarak açıklanmaktadır. Türk Dil Kurumu Sözlüğü’ne göre ‘tarhana’ kelimesi Farsça “terhuvane” ve “terhine” kelimelerinden köken alır. Tarhana kelimesi 14. yüzyılda Türkçedeki gelişimini tamamlamış ve kışlık azık için kullanılmaya başlanmıştır (Dayısoylu, 2003). Tarhana sözü Türk sözlüklerinde, ilk olarak Kıpçak ve Mısır Memlûk Türklerine ait deyişler arasında, “tarhanah” şeklinde görülmektedir. Anadolu Beylikleri zamanında, Arapçadan Türkçeye tercüme edilmiştir ve İbn Baytar’ın tıp müfredatlarında da, tarhana sözü ile yemeğinin tarif edildiği görülmektedir. Tarhananın kuru yoğurt anlamındaki “kurut” la yapım tekniğindeki bazı benzerliklerinden dolayı bu iki ürünün aynı kökenli olduğu, Türklerin, “kurut” dedikleri kışlık azık çeşitlerinden biri olduğu düşünülmektedir (Ögel, 1978).

Orta Asya’dan göç etmeden önce kullanılmakta olan bu yiyecek, göçlerle birlikte komşu memleketlere ve imparatorluk devrinde Balkanlara da yayılmıştır (Koçtürk, 1964). Mısır, Suriye, Lübnan ve Ürdün’de yapılan “kishk”, Irak’ta “kushuk”, Yunanistan’da “trahana”, Macaristan ve Finlandiya’da “tahonya/talkuna”, tarhanaya benzer ürünler arasında sayılabilir (Akbaş ve ark., 2006).

Tarhana içine konulan malzeme yöresel farklılıklar göstermekle beraber aynı temel usullerle hazırlanır. Türk Standartları Enstitüsü, tarhanayı “buğday unu, kırmızı, ırmık veya bunların karışımı ile yoğurt, biber, tuz, soğan, domates, tat ve koku verici, sağlığa zararsız bitkisel maddelerin karıştırılıp yoğrulduktan ve fermente edildikten sonra kurutulması, öğütülmesi ve elenmesiyle elde edilen bir gıda maddesi” olarak tanımlamaktadır (TSE, 2002). Fermente olmuş hamura “yaş tarhana” denmektedir. Bu hamur güneşte küçük parçalar halinde kurutulduktan sonra avuç içinde ufalanarak elekten geçirilir ve bez bir torbaya konarak saklanır. Bazı yörelerde ise tarhana ufalanarak toz haline getirilmez, hamuru avuç içinde yassı şekil verilip, kurutularak bu şekilde saklanmaktadır. Günümüzde tarhana belli standartta, aynı prensiplerle, fakat modern ekipmanlar kullanılarak üretilmeye ve ticari olarak pazarda yer almaya devam etmektedir. Tarhanayı günümüzün hazır çorbalarının atası saymak da mümkündür.

Kurutulmuş Tahıllar

Orta Asya’da Türklerin kullandıkları zirai bitkilerin başında buğday gelir. Orta Asya’da buğdayın taş değirmenlerde öğütülmesiyle un elde ediliyordu ve pek çok yiyeceklerinin temel maddesi olarak kullanılmaktaydı (Baysal, 1993). Un yapımı teknolojik gelişmelerin etkisi ile daha modern şekle dönüşmüş olsa da Anadolu’da geleneksel olarak buğday, arpa, mısır gibi tahılların ayıklanıp, yıkandıktan sonra kurutulup öğütülmesiyle un elde edilen taş değirmenlerin çok az da olsa faaliyeti devam etmektedir.

Buğdayın dövülmesi (kırılması) suretiyle elde edilen “yarma” Orta Asya’da “yarmaş” olarak adlandırılmaktaydı (Köymen, 1982). Anadolu’da; buğdayın namlendirilip, dibekte dövülerek kepeğinden ayrılması ve kurutulmasıyla elde edilen ürüne “dövme” denir. Dövme, değirmende kırılarak “yarma” elde edilir. Bu ürün, keşkek, aşure, çorba gibi yemeklerin yapımında kullanılmaktadır.

Geleneksel Türk mutfağına ait olan bulgurun kökeni Orta Asya’ya kadar uzanmaktadır. Bulgurun yapım aşamaları Orta Asya’dan bugüne temelde aynıdır. Buğday yıkanıp, haşlanır ve açık havada kurutulur. Kurutulduktan sonra dibekte üzerine su serpilerek dövülür ve kepeği ayrılarak değirmende öğütülür. Bulgur üç farklı elekten geçirilerek tane büyüklüğüne göre ayrılır ve pilav, mumbar, çiğ köfte, içli köfte gibi değişik yemeklerin

yapımında kullanılır (Koşay ve Ülkücan, 1961). Her ne kadar büyük şehirlerde pirinç tüketimi giderek yaygınlaşmasına rağmen Anadolu'da bulgur pilavı popülaritesini korumakta, özellikle et yemeklerinin yanında servis edilmektedir. Yine Anadolu'da Orta Asya'dan gelme alışkanlıkla geleneksel olarak kutlanan belli günlerde etli olarak hazırlanan bulgur pilavı "bayram pilavı" adı altında büyük kazanlarda pişirilip yufka eşliğinde tüketilmektedir.

Unun saklama şekillerinden olan "yufka" kışlık ekmek olarak da bilinir. Orta Asya'da "kıyma ügre" adı verilen bir çeşit erişte yemeğinin yapıldığı bilinmektedir (Genç, 1982). Erişte gibi kuskus, şehriye ve nişasta da kurutulmuş elde edilir ve uygulaması günümüzde evlerde ve ticari olarak devam etmektedir.

Kurutulmuş Sebzeler

Türkler Orta Asya'da doğadan topladıkları veya kendi yetiştirdikleri bitkilerin yaprak, sap veya köklerini de kurutarak muhafaza etmişlerdir. Anadolu'ya geldiklerinde ise bu alışkanlıklarını sürdürmüşler; Anadolu'nun verimli topraklarında yetişen yenilebilir bitkileri kurutarak saklamışlardır. Günümüzde hala Anadolu'nun birçok köy ve kasabasında iplere dizilerek kurumaya bırakılmış sebzeler evlerin duvarlarını ve balkonlarını süslemektedir. Bamyacı, biber, patlıcan, fasulye kurutması en çok kurutulmuş sebzelerdir (Koşay ve Ülkücan, 1961). Gaziantep'in kabak, biber ve patlıcan dolmaları, Konya'nın kuru bamya çorbası, Karadeniz'in kurutulmuş yeşil fasulye kavurması kışın tüketilen kurutulmuş sebze yemeklerimizin en bilinenleridir.

Sonuç

Türkler Orta Asya'da yaşam tarzına bağlı olarak belli bir yemek kültürü ile yaşamışlardır. Anadolu'ya göç ve burada yerleşik düzene geçilmesi, İslam dininin kabul edilmesi, Anadolu'da bol bulunan sebze ve meyveler Türklerin yemek kültüründe değişimlere neden olmuştur. Bununla birlikte günümüz Türk mutfağında Orta Asya göçebe kültürünün izlerini hala görmek mümkündür. Çok eski zamanlarda Orta Asya'da uygulanan gıda muhafaza teknikleri Anadolu'da hala aynı şekilde birçok üründe uygulanmaktadır. Bu teknikler Türklerin Anadolu'ya geldiklerinde karşılaştıkları diğer kültürler tarafından da benimsenmiştir. Diğer bir

ifadeyle Türkler Anadolu mutfak kültürünün şekillenmesinde etkili olmuşlardır. Her ne kadar günümüzde farklı gıda muhafaza teknikleri kullanılsa da Türkler kurutulmuş ürünlerden bir türlü vazgeçmemekte; vazgeçecek gibi görünmemektedir. Bu da Türklerin kültür değerlerine bağlılığının bir başka göstergesi olarak değerlendirilebilir.

KAYNAKÇA

- [1] Akbaş, Ş., Coşkun H. (2006). *Tarhana üretimi ve özellikleri üzerine bir değerlendirme*. Türkiye 9.Gıda Kongresi, Bolu.
- [2] Arat, R.R. (1947). *Kutadgu Bilig*, 1. Ankara: Metin.
- [3] Atalay, B. (1940). *Divanü Lugat-it Türk Tercümesi*. C. II. Ankara: TDK Yayınları.
- [4] Batu, A., Kaya, C., Catak, J., Sahin, C. (2007). Pestil üretim tekniği. *Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi*, 1, 71-81.
- [5] Baysal, A.(1990). *Beslenme Kültürümüz*. Ankara: Kültür Bakanlığı.
- [6] Baysal, A. (1993).Türk Yemek Kültüründe Değişmeler, Beslenme ve Sağlık Yönünden Değişmeler, Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar, *Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları*, Yayın No:3, s.12-20.
- [7] Bingöl, G.(2010). *Gıda İşlemede Kurutma Teknolojilerinin Temel İlkeleri*. Doktora Tezi. İstanbul Teknik Üniversitesi. Gıda Mühendisliği Bölümü. İstanbul: ISO Yayın No: 2010/4, ISBN: 978-9944-60-582-3.
- [8] Coşkun, H., Bayrak, A., Çakır, İ., Akoğlu, İ. T., Kıralan, M., İşleyen, F. (2008). Bolu ve çevresinde üretilen ve geleneksel bir süt ürünü olan Keş'in yapılışı. *Dünya Gıda Dergisi*, 13: 42-48.
- [9] Çetinkaya, A., Elmalı, M., Karadağoğlu, G., Yaman, H. (2005).”Geleneksel lezzetler- Kars. Kremalı kurut”, *Gıda Mühendisliği Dergisi*, 9 (20), 63-64.

- [10] Dayısoylu, K.S., Gezgenç, Y., İnanç, A.L.(2003). *Kahramanmaraş tarhanasına besin fonksiyonelliği açısından bir bakış*, TMMOB Gıda Mühendisleri Odası 3. Gıda Mühendisliği Kongresi, 2-4 Ekim, Ankara.
- [11] Ertaş, Y., Gezmen Karadağ, M.(2013). Sağlıklı beslenmede Türk mutfak kültürünün yeri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(1), 117-136.
- [12] Genç, R. (1982). *XI. yüzyılda Türk Mutfağı. Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri: 57-68*. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- [13] Güler, S. (2010). Türk mutfak kültürü ve yeme içme alışkanlıkları. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26: 24-30.
- [14] Kahraman, S. A. (2013). *Seyahatname, Evliya Çelebi, (İndeksli Tıpkıbasım)* Ankara: Türk Tarih Kurumu.
- [15] Koçtürk, O. N. (1964). *Tarhana (Besleyici, Dayanıklı, Ucuz, Kolay ve Milli Besin)*. Ankara: Ege Matbaası.
- [16] Koşay, H.Z., Ülkücan A. (1961). *Anadolu Yemekleri ve Türk Mutfağı*. Ankara: M.E.B. Basımevi.
- [17] Köymen, M.A. (1982). *Selçuklular zamanında beslenme sistemi. Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri: 35-46*. Ankara: Ankara Üniversitesi Basımevi.
- [18] Oğuz, B. (1976). *Türkiye Halkının Kültür Kökenleri I*. İstanbul: İstanbul Matbaası.
- [19] Ögel, B. (1978). *Türk Kültür Tarihine Giriş. Türklerde Yemek Kültürü*. İstanbul: Kültür Bakanlığı Yayınları:244. Kültür eserleri: 13. Milli Eğitim Basımevi.

- [20] Özkan, N. (2013). *Pastırma Sözü Üzerine Dil Araştırmaları*. 13, 45-55.
- [21] Patır , B., Ateş, G. (2002). Kurut'un mikrobiyolojik ve kimyasal bazı nitelikleri üzerine araştırmalar. *Turkish Journal of Veterinary and Animal Sciences*, 26:785-792.
- [22] Say, D., Soltani, M., Güzeler, N. (2015). Kurutulmuş yoğurtlar: Kurut ve Kashk. *Pamukkale Üniversitesi Mühendislik Bilimleri Dergisi*, DOI: 10.5505/pajes.2015.47048.
- [23] Anonim 1: TSE. (2002). *Tarhana Standardı TS 2282*. Ankara: Türk Standartları Enstitüsü.