



Türk Mutfağında Kullanılan Et ve Etlı Yemek Çeşitlerinin Yapımı ve Sağlık Açısından Değerlendirilmesi (Meat Used in Turkish Cuisine and Preparation of Meat Dishes and Their Evaluation in Terms of Health)

*Suzan ŞEREN-KARAKUŞ^a, Aybuke CEYHUN SEZGİN^a, Nevin ŞANLIER^b

^aGazi University, Faculty of Tourism, Department of Gastronomy and Culinary, 06830 Gölbaşı, Ankara / Turkey

^bGazi University, Faculty of Health Science, Department of Nutrition and Dietetic, 06500 Ankara / Turkey

Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi:20.05.2015

Kabul Tarihi:18.08.2015

Anahtar Kelimeler

Türk Mutfağı

Etlı Yemekler

Kültür

Sağlık

Keywords

Turkish Cuisine

Meat Dishes

Culture

Health

Öz

Eski çağlardan beri Türkler et yemeklerini severek yiyen bir topluluktur. Selçuklu ve Osmanlı imparatorluğu döneminde et yemeklerinde ağırlıklı olarak koyun eti kullanılmıştır. Ayrıca keçi, tavuk, ördek, güvercin, tavşan vb. hayvan etlerinin de tüketildiği bilinmektedir. Eti yenecek hayvanın seçimi, kesilmesi ve pişirilmesinde İslami usuller esas alınmıştır. Osmanlı İmparatorluğu döneminde et yemekleri keşfedilen yeni yerler ve kültürlerin etkisi ile özellikle saray mutfağında çeşitlenmiştir. Geçmişten günümüze gelen et yemekleri yahni, kebab, köfte, çevirme, külbastı vb. dır. Bu derlemede Türk mutfak kültüründe tercih edilen et çeşitleri ve et yemeklerinin geçmişten günümüze uğradığı değişiklikler ve et yemeklerinin beslenme ve sağlık yönünden değerlendirilmesine yer verilmiştir.

Abstract

Since ancient ages Turkish people likes to eat meat dishes. Mostly mutton was used in meat dishes in Seljuk and Ottoman periods. Additionally it is also known that the meats of goat, chicken, duck, pigeon, rabbit etc. was also consumed. The selection, butchery and cooking of the animal to be consumed was based on Islamic rules. During Ottoman era especially court kitchen became diversified due to discovered places and cultures. Meat dishes prevailed from past to today are stew, kebab, meatball, chawarma, chop etc. Preferred meat types and meat dishes in Turkish cuisine, the changes occurred in these meat types and meat dishes over time and the possible causes of these changes are tried to be emphasized in this study. Since ancient ages Turkish people likes to eat meat dishes. In this review meat types preferred in Turkish cuisine culture and changes occurred in these meat dishes in the course of time and their evaluation in terms of nourishment and health is evaluated.

* Sorumlu Yazar

suseren@gazi.edu.tr (S. Ş. Karakuş), aybukeelif@gazi.edu.tr (A. C. Sezgin), ntekgul@gazi.edu.tr (N. Şanlıer)

GİRİŞ

Türk mutfağı oluşumunda Orta Asya'da yaşanan göçebe yaşamın etkisi büyüktür. Göçebe kültürünün bir gereği olan hayvancılık özellikle bozkır iklimine dayanıklı olan koyun ve koyundan elde edilen ürünlerin kullanımını yaygınlaştırmıştır. Orta Asya Türk Mutfağına önce Çin, daha sonra Anadolu'ya göç esnasında ve yerleştikten sonra İran, Arap, Bizans, Avrupa ve Akdeniz dünyasının etkisi olmuştur (Bilgin, 2002). Orta Asya'da ağırlıklı olarak tüketilen et, yoğurt ve tahıl ürünleri Anadolu'nun zengin sebze ve meyve çeşitliliğiyle harmanlanmış ve giderek zenginleşen bir mutfak olmuştur (Baysal,1993). Bugünde birçok yemeğin içinde et, yoğurt ve bulgurun yer alması o dönemlerden gelen lezzet aktarımlarıdır. Bu lezzet aktarımı zaman içinde farklılaşmıştır. Geçmişte çok tüketilen koyun etinin yerini dana ya da sığır eti almaya başlamıştır. Etilerde kullanılan tarçın bugün tatlılara yakışan baharat olarak kabul görmeye ve etin meyvelerle tatlandırıldığı yahniler unutulmaya başlamıştır.

Türk Mutfağı çevirmeler, kızartmalar, ızgaralar, tava yemekleri, kavurmalar, ızgara kebapları, tencere kebapları, yahniler, güveçler, sahan yemekleri, buğulamalar, kapamalar, haşlamalar, köfteler, etli dolmalar, meyveli et yemekleri, olmak üzere geniş bir yelpazeye sahiptir (Karadağ, çelebi, Ertaş, Şanlıer 2014). Sağlık açısından bu yemekler genel anlamda değerlendirildiğinde; kıyma ya da et bulgur, sebze, kuru baklagil vb. ile karıştırılarak fırında, sahanda veya sulu ısıda pişirilmesi beslenme ilkelerine uygun görülmektedir. Ancak kızartmalar bir yandan enerji değerini arttırırken, kızartma olarak kullanılan yağlarının tekrar tekrar yakılması diğer yandan karsinogen maddelerin oluşması açısından sakıncalı görülmektedir. Ayrıca B₂, B₁₂ ve folik asit değerlerinde kayıplar görülmektedir. Etilerin ızgara yapılırken ısı kaynağına belli bir uzaklıkta olmasına, kızartma ve kavurma işlemlerde yağın yakılmaması ya da kullanılan malzemelerin iyice kızartılmamasına dikkat etmek gerekmektedir (Şanlıer, Cömert, & Durlu Özkaya, 2012; Criss, & Baysal, 1999).

Bu çalışmada Türklerin Orta Asya'dan günümüze kadar kullandıkları et çeşitleri ve etin ana malzeme olarak kullanıldığı yahni, kebab ve köftenin yapılış ilkelerine ve günümüzdeki farklılıklarına yer verilmiştir. Ayrıca bu yemekler sağlık açısından da değerlendirilmiştir.

GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE TÜKETİLEN ET ÇEŞİTLERİ VE YEMEKLERİ

Orta Asya'da Türk Mutfağı

Et Türk mutfak kültüründe oldukça önemli bir yere sahiptir. Türklerin Orta Asya'da yaşadıkları dönem içinde koyun ve atları savaş erzağı olarak kullandığı, seferde veya yolculukta kurutulmuş etleri tükettikleri ifade edilmektedir. Türkler koyun ve at eti dışında keçi, çok olmasa da sığır, yaban kazları, geyik, tavşan vb. av etlerini de tüketmişlerdir (Alpurga, 2008). Asya da ziyafetlerin başyemeği halen et yemekleridir. Özellikle erkek hayvan etleri daha makbul kabul edilir. Şölenlerde daima "attan aygır, deveden buğra, koyundan koç" eti bol miktarda kullanılırdı (Oguz, 1977). Türkler hayvanın ayak, baş, beyin ve iç organları dâhil birçok bölümünü farklı hazırlama ve pişirme teknikleri ile hazırlayarak farklı isimler vermişlerdir. Örneğin XI. yüzyıl

Orta Asya'sında Türkler bağırsağı dolma olarak kullanmışlar ve "soktu" ismini vermişlerdir. Bu isim et, ciğer vb. bağırsağın içine sokulmasından ileri gelmekte olup aynı zamanda bu isim sucuk içinde kullanılmaktadır. Sakatatlar dan beyin ve ciğerde bu dönem yemeklerinde kullanılmıştır. Uygurların devenin ciğerini kurutup, dövüp, eleyip ilaç olarak kullandığı da bilinmektedir. Türklerin Orta Asya da yaşadığı dönem içinde et yemeklerini pişirmede kullandıkları "o kuzı bulattı" sözü kuzunun tencerede kendi buharında pişirildiği anlamına gelmektedir. "Biryant boldı et", yani "et kebab oldu". Bu söz günümüzdeki Konya'nın meşhur büryan kebabını akla getirir. Keçi ve koyun gövdelerinin ateş veya kül içinde pişirilenlerine "gömme", "gömbe", veya "közleme" denmektedir. Et suyu terbiyelenecek çorba yapımında ve tirid olarak yemeğe lezzet ve yumuşaklık vermek için kullanılmıştır. Yahni ise Batı Türkistan'ın en eski yerlerinde görülmektedir. Eski Türklerde "kavurmak, kagurmak" daha çok buğday için kullanılırken, Batı Türkleri bunu biraz daha geliştirip "at kavurması" içinde söylemeye başlamışlardır (Ögel, 1991). Günümüzde pişirilen et yemekleri büyük çoğunlukla geçmişte pişirilen bu yemekler ile benzerlik göstermektedir. Kebab, közde pişirme, kavurma, buharda pişirme, et suyu ile ıslanan ekmeğin parçalarından yapılan tirit et yemekleri hazırlamada ya da pişirmede hala kullanılan yöntemlerdir.

Anadolu'da Türk Mutfağı

Anadolu'da eski dönemlere ait metinlerde sığır ve koyun sıklıkla geçmektedir. Keçinin Hitit dönemine ait kabartmalarda resmedildiği görülmektedir. Sığır ve bilhassa koyun eti yeme ve tüketme alışkanlığı Anadolu'ya sadece Asyalı ögeler tarafından taşınmış olmayıp bu alışkanlık buralarda tarihle beraber başlamıştır (Oğuz, 1977). Selçuklular koyun dışında keçi ve sığır eti de tüketmişlerdir. At ise daha çok Anadolu'da binek hayvanı olarak kullanılmıştır (Şahin, 2008). Anadolu da av hayvanlarının etleri de tüketilmiştir. Özellikle Türk kavimleri av hayvanlarının çok olduğu alanları konaklama yeri olarak tercih etmişlerdir. Selçuklular' da av merasim ve eğlencelerinde av eti tedariki için bir makam tesis edilmiş, Selçuklu sultanları zamanlarının bir kısmını, avlanmakla geçirmişlerdir. Av dönüşünde av etleriyle ziyafetler verilmekte, itibarlı misafirlere av eti ikram edilmekteydi (Oğuz, 1977). Selçuklu ve beylikler döneminde genellikle av kuşları ve ciğer şişte pişirilirdi. Diğer et çeşitlerinden ise söğürme/söğülme, çevirme, biryan (kebab) köfte, yahni ve tirit yapıldığı bilinmektedir. Ayrıca bu dönemde et pastırma, kavurma, sucuk olarak da tüketilmiştir (Oral, 2002; Şahin, 2008).

Osmanlı mutfağı Orta Asya'dan gelen darı/buğday, et ve süt ürünlerinin ağırlıklı olmasının yanı sıra bunlara sonra Osmanlı coğrafyasında yetişen birçok bitki türleri ve çeşitli hayvan etleri de eklenmiştir. Osmanlı mutfağı Orta Asya kökeninden uzaklaşan bir mutfak değil göçler ve yerleşik hayata geçme ile gelişimini devam ettiren bir mutfak özelliğindedir (Bilgin, 2002). Osmanlı yemek kültüründe et yüksek besin değerinin yanı sıra toplumsal itibarı da yüksek bir besindi. Et yemek ve ikram etmek Orta Asya geleneğinden süre gelen bir üstünlük sayılırdı. Seçkin Osmanlı mutfakların da et denildiğinde koyun ve kuzu eti anlaşılırdı. Üst sınıflar sığır etinden daha yumuşak ve lezzetli olan koyun etini tercih etmişlerdir. Yeniçeriler bile günlük et

haklarını koyun eti olarak alırlar başka et istemezlerdi. Osmanlı mutfağına yön veren koyun eti düşkünlüğü Evliya Çelebi'nin Seyahatnamesi 'nede yansımaktadır. Koyun Seyahatname' de sığıra göre daha fazla geçmektedir. Evliya Çelebinin anlattığı kebablarda koyun kebablarıdır (Yerasimos, 2011). Osmanlı döneminde koyun eti özellikle de yağlı kısımları daha makbul sayılırdı. İstanbul'un et ihtiyacının karşılanmasına yönelik olarak çıkarılan fermanlara bakıldığında hemen hemen hepsinde koyun eti geçerken sığırdan çok az söz edilmektedir. Koyun ile ilgili fermanların Koyun Eminine (Osmanlılarda İstanbul kentinin ve savaş zamanı ordunun etini sağlamakla yükümlü görevli) verildiği görülmekte buna karşılık teşkilatta sığır emniğine rastlanmamaktadır. Sığır eti koyun etine göre daha az lezzetli kabul edildiğinden tüketimi oldukça sınırlıydı. Genellikle sığır eti pastırma ve sucuk yapımında kullanılırdı (Oğuz, 1977; Samancı, & Croxford, 2006). Sarayın ve varlıklı İstanbulluların tavuk ve piliç eti tüketimi koyun ve kuzu eti kadar yaygındı. Saray ve paşaların mutfaklarında piliç ve güvercinden yapılan kebablar yer almaktaydı (Yerasimos, 2011). Eremya Çelebi Kömürcüyan 17. yüzyıl saray mutfağında padişahın en çok sevdiği etin güvercin kebabı olduğunu, sonra haşlanmış ve kızartılmış piliç, kuzu ve koyun eti geldiğini ifade eder (Gürsoy, 2004). Av hayvanlarından kuş, ördek, tavşan ve geyik etleri de sıklıkla kullanılmıştır. Osmanlı imparatorluğu döneminde balık etinin tüketimi diğer et çeşitlerine göre oldukça sınırlıdır. Osmanlı balık ve deniz ürünleriyle daha çok Fatih Sultan Mehmet'in İstanbul'u fethi ile tanışmış ve kullanmaya başlamıştır. Balık halk mutfağında ve saray mutfağında tüketilmiştir. Ancak bu tüketim hiçbir zaman gayri Müslimlerin tükettiği miktar kadar olmamıştır. Balık ve deniz ürünleri Osmanlı İmparatorluğunun son döneminde yabancılara verilen ziyafet sofralarında yer almıştır. Döneme ait belgeler ve yemek kitaplarında balık ve balıkçılıkla ilgili düzenlemeler ve balık yemeklerine rastlanmaktadır (Oğuz, 1977; D'Ohsson, 2002; Bilgin, 2004; Akkor, Çakmakçı, 2013). Kilercibaşı kayıtlarına göre (1473 yılı) saray mutfağında ve kuşhane mutfağına 116 istiridyeye, 87 karides, 500 balık, 616 baş ve paça, 180 işkembe, 229 av kuşu geçmektedir. Süheyl Ünver'in Fatih Devri Yemekleri Kitabı'nda 15. yy. da sarayda yapıldığı bilinen yemek listesinde karides ve istiridyeye adı da geçmektedir (Gürsoy, 2004).

Anadolu Türk mutfağının şekillenmesinde İslam dininin önemli bir etkisi vardır. Et ile ilgili İslam dinin getirdiği yasaklara uyulmuştur. İslam dinine göre leş, domuz, kan, Allah'tan başkası adına kesilmiş hayvan, boğazlanmayarak (boynundan kesilmeyerek) ölmüş hayvan eti haram kılınmıştır. Ayrıca tiksindirici, yırtıcı, pislik ve leş yiyen hayvanlar, sürüngenler, kabuklu deniz ürünleri, tek tırnaklı hayvan etleri yasaklanmış veya mekruh sayılmıştır. Ancak yasak edilen bazı hayvan etlerinde mezheplere göre farklılıklar görülmektedir (Gürsoy, 2004; Közleme, 2012). İslam dininin getirdiği yasaklar nedeniyle at artık eti yenilebilecek hayvan değil daha çok binek hayvanı olarak kullanılmıştır. Hayvanın kesim esnasında boğazından kesilerek kanının akıtılması esas alınmıştır.

OSMANLI DÖNEMİNDEKİ BAZI ET YEMEKLERİ HAZIRLAMA VE PİŞİRME YÖNTEMLERİ

Bu bölümde en çok yapılan et yemeklerinden yahni, köfte ve kebabların özellikleri ve günümüz ile kıyaslamalarına yer verilmiştir.

Yahniler

Yahniler sulu et yemekleri olarak tanımlanabilir. Özellikle et olarak yağlı koyun ve kuzu eti sıklıkla kullanılsa da tavuk, balık, dana, tavşan eti ve ciğer, böbrek, işkembe gibi sakatatların kullanıldığı yahni tarifleri de vardır. Kırmızı etten kan İslam dinin gereği olarak ayrılmaya çalışılmıştır. Bu nedenle etin kaynaması esnasında kanın oluşturduğu köpüğün (kef) alınması ve suyunun süzülmesi istenir. Gerekliyorsa ikinci bir aşama için etler yeniden kesilip doğranır. Yahnilerde genellikle soğan kullanılır. Soğan önce tereyağında kızartılıp sonra yahniye eklenir. Nadiren de tariflerde soğanın çiğ olarak eklendiği de görülmektedir. Bazı tariflerde sarımsak lezzet verici olarak kullanılmaktadır (Mahmud Nedim Bin Tosun, 1999; Şavkay, 2000). On beşinci yüzyılda Muhammed bin Mahmud Şirvani tarafından yazılan yemek kitabında yahniler tatlı ve ekşili yemekler olarak geçmektedir. Yahnilere tatlı olarak kuru meyve, pekmez, bal, şeker, üzüm ve nar suyu eklenirken koruk, ekşi elma, limon suyu ve sirke ekşilik vermek için katılmıştır. Kişniş, tarçın, biber, mastika, kimyon ve zencefil yemeğin ilk aşamalarında veya pişme esnasında ilave edilmiş, yemeği renklendirmek için safran kullanılmıştır. Pişmeye yakın gül suyu ile lezzet ve güzel koku veren baharatlar eklenmiştir. Kabın ağzı kapatılarak kor üzerinde kıvama gelene kadar bekletilmiş, ayrıca bazı tarifelerde fındık, fıstık, badem, ceviz gibi kuruyemişlerde kullanılmıştır. Türüne göre sarımsak, soğan, havuç, patlıcan, pırasa, pazı gibi sebzeler de yahnilere eklenmiştir. Bazı tariflerde et ve köfte yemeğin içinde beraber kullanılmıştır (Şirvani, 2005). Farklı bir yahni tarifinde ise ana malzeme tavuktur. Ancak bunun içine yaklaşık aynı miktarda koyun etinin ilave edildiği görülmektedir (Sefercioğlu, 1985). Yahnilerin bir başka özelliği ise genellikle tiritli olmalarıdır. Tirit eklemek parçalarının et suyu ile ıslatılmasıyla hazırlanan yemeklere verilen isimdir. Dilimlenmiş ya da doğranmış eklemek parçaları yahninin suyu ile ıslatılarak lezzetlendirilmektedir. Ayrıca yahni tiritle birlikte sahana koyulup bir süre daha ateş üzerinde bekletilmektedir. Balık yahnilerinde ise kavrulmuş soğana bazen maydanoz eşlik etmektedir. Ayrıca sirke, koruk ya da limon suyu eklendiği, uskumru balığı yahnisinde ise pişirmenin son aşamasında limon suyu ve yumurtadan oluşan bir terbiye dökülerek bir miktar daha kaynatıldığı ifade edilmektedir. Balık yahnisinin üzerine tarçın ekilerek tüketimi tavsiye edilmiştir (Sefercioğlu, 1985; Şavkay 2000). On sekizinci yüzyılda yahnilerin içinden meyveler çıkmış yağlı et ve soğan katılmış, 19. yüzyılda geleneksel yahnilerin yanına bol domatesli ve patatesli yahniler eklenmiştir. Osmanlıların iştahla yediği tatlı ve ekşi yahniler günümüzde unutulmuş bu nefis tatlar damak tadımıza artık maalesef yabancıdır (Yerasimos, 2010).

Günümüzde yazılan yemek kitaplarında ki yahni tarifleri oldukça azalmıştır. Türk mutfak kültürünün tencere yemeklerinden biri olan yahniler sağlıklı beslenme açısından da önemlidir. Yağlı et kullanıldığında yemeğe ek yağ eklenmeden, sebzelerle beraber soğan kavrulmadan çiğ

olarak kullanılırsa beslenme açısından oldukça sağlıklı bir yemek olarak kabul edilir. Gelecek nesillere sulu tencere yemekleri yapımı ve tüketimi aktararak fast food kültüründen uzak bir damak tadı kazandırılmaya çalışılmalıdır. Böylece özüne dokunulmadan günümüz mutfağına ecdadımızın yediği yemekleri adapte etmek hem sağlık hem yeterli ve dengeli beslenme hem de bu yemeklerin unutulmaması açısından oldukça önemlidir.

Köfteler

Farsça bir sözcük olan "küfte", "köfte" ince kıyılmış et anlamına gelmektedir. Geçmişte yapılan köfteler bugün yapılan köftelerden oldukça farklıdır. Koyun etinin daha az değerli olan veya parça etler satır ya da çifte bıçakla tahta üzerinde kıyılarak yapılırdı. Ucuz ve mütevazı bir yemek olarak düşünülmemelidir. En sık kullanılan lezzetlendiriciler soğan, maydanoz, kimyon, tuz, biber ve tarçındır. Köftelere o dönemlerde ekme her zaman eklenmezdi. Kadınbudu ya da maydanozlu sıkma vb. köftelerde ekmeğin yerini pirinç ya da bulgur almaktadır. Köfteler tavada veya sahadada haşlanarak ya da ızgara yapılarak pişirilmekteydi. Yağ kullanılması söz konusu olduğunda sadeyağ tercih edilirdi. Köfteler kuzu, koyun gömleğine sarılarak şişte ya da fırında pişirilirdi (Şavkay, 2000; Yerasimos 2010). "XVIII. Yüzyıla Ait Yazma Bir Yemek Risalesi" adlı eserde geçen susuz köftede kıyılmış koyun etine tuz, biber ve tarçın eklenmekte, ekme koyulmamaktadır (Sefercioğlu, 1985). Mahmud Nedim Bin Tosun tarafından yazılan kitapta köfte tariflerinde ekme içi geçmektedir. En basit köfte tarifi; kıyılmış etin içine ekme içi ilavesi ile yoğurulan ve şekillendirilen köftelerin una batırılarak sadeyağda kızartılmasıdır. Hemen hemen her çeşit köfte una batırılmakta, kadınbudu köfte ise yumurtaya bulanmaktadır. Sulu yapılan köfte yemeklerine de et suyu eklenirdi (Mahmud Nedim Bin Tosun, 1999). Kıyma makinesinin çıkması ve et fiyatlarının artması köfte çeşitliliğini de arttırmıştır. Köftenin parça ete göre ucuzlaması yahnileri de unutturmuştur (Yerasimos, 2010).

Bugünde yemek kitapları, yemek siteleri yâda yemek programlarında çok çeşitli köfte tariflerine rastlamak mümkündür. Ancak koyun etinin yerini daha çok dana eti almıştır. Ayrıca koyun ve dana eti karışık köfteler de hazırlanmaktadır. Ekme koyulmadan hazırlanan İnegöl köftesi eski dönemleri anımsatmaktadır. Ayrıca bıçakla ya da satırla kıyılarak hazırlanan kıymada et suyu daha çok kıymanın içinde kaldığı için satır kıymalarının makineden çekilerek hazırlanan kıymalardan daha lezzetli olacağı aşikârdır. Günümüzde tarçın yerine köftelerde genellikle kimyon, karabiber, kekik, köfte baharı vb. baharatlar kullanılmaktadır. Köftelerin pişirilmesinde yağda kızartma yerine ızgara, fırında ya da sulu ısıda pişirme tercih edilmelidir. Kıyma küçük parça etten oluştuğu için yaşlı ve çocuklar için tüketimi kolaydır. Diğer et yemeklerine göre yaşlı ve çocukların menülerinde daha sık yer almalıdır. Etin en sert bölümlerinden de hazırlanabileceği gibi içine katılan ekme, sebze, bulgur, yumurta vb. ile hem maliyet düşürülmekte hem de daha sağlıklı hale dönüşmektedir.

Kebablar

Bugün anlaşılan dilde kebab yerel olarak ızgarada pişirilmiş et olarak algılanmaktadır. Osmanlı'da bu anlamdan daha geniş bir kabul görmüştür. Şişte ve fırında

kendi suyu ile pişirilen etlerde kebab olarak isimlendirilmiştir. Osmanlı döneminde kebablarda basit pişirme yöntemi uygulanırdı (Şavkay, 2000). Kebablarda genellikle koyun ve kuzu eti kullanılırken tavuk, güvercin, tavşan, balık gibi hayvan etlerinin de kullanıldığı görülmektedir. En basit şekli ile et kıyılır ya da kemiğinden ayrılır, tuzlanır ve şişe dizilir. Genellikle şişe dizilmeden önce soğan suyunda bekletilir. Bazı tarifelerde önden bir baharatlama (tarçın, biber) işlemi de uygulanırdı. Kısık ya da orta ateş üzerinde çevrilerek pişirilir, yağı damlamaya başladıkça un eklenirdi. Pişme esnasında etin kurummasını önlemek ve yumuşatmak amacıyla tereyağı ve süt kullanılmasının yanı sıra etin şişirilmesinde damlayan suları tepside toplanarak ete sürülürdü. Tavşan kebabında ise dövülmüş sarımsak, tuz, sirke ve yağ karışımı hafif ateşte karıştırılır, gerekli oldukça kebaba sürülür, kebab pişince kalan karışım üzerine dökülür, biraz daha ateşte bırakılırdı. Balıklar ise bir balık eti, bir defne yaprağı şeklinde şişe dizilip pişirilirdi. Kebab pişerken ve piştikten sonra üzerine tarçın ve kimyon serpilerek, fırında veya güveçte kendi suyu ya da çok az su ilavesi ile suyunu çekene kadar pişirilen koyun ve balık etinden kebablarda yapılırdı (Sefercioğlu, 1985; Ali Eşref Dede, 1992).

Günümüzde tüketicilerin ev dışı yemek tercihlerinde kebablar önemli bir yer tutmaktadır. Kebablarda koyun ya da kuzu eti kullanımı devam etmekte ya da koyun ve dana karışımlarından hazırlanmaktadır. Kebapta kullanılacak et genellikle bıçakla kıyılmakta ya da et uygun büyüklükte parçalara bölünerek şişe geçirilmektedir. Bazı kebab ustaları kebab yapılacak etlere marinasyon (terbiye) işlemi uygulamaktadır. Marinasyon da soğan suyu, zeytinyağı, yoğurt, süt, baharat, salça ya da domates suyu vb. kullanılmaktadır. Böyle bir teknik ete lezzet, yumuşaklık verirken aynı zamanda sunumunu da cazip hale getirmektedir. Ancak kebablar hazırlanırken içine etin yaklaşık yarısı kadar hayvanın iç yağı eklenir. Bu nedenle kebabların sınırlı tüketimi tavsiye edilmektedir. Kebabların yağ oranı azaltılmaya çalışılmalıdır. Kebabların yanında verilen beyaz undan yapılan lavaşlar yerine tam buğday unundan yapılan ya da kepek ilavesi ile hazırlanan lavaşların tercih edilmesi ve kebabların bol miktarda salata veya söğüş sebzelerle tüketilmesine özen gösterilmelidir. Kebabların yanında gazlı içecek tüketiminden kaçınılmalı, geleneksel Türk içeceği olan ayran, şıra gibi içeceklerden faydalanılmalıdır.

SAĞLIK AÇISINDAN ET YEMEKLERİNİ HAZIRLAMA VE PİŞİRME ÖNERİLERİ

Etin besin değeri elde edildiği hayvanın türüne ve hayvanın bölümlerine göre farklılık gösterse de et protein, demir, çinko ve B vitaminlerince zengindir. Et aynı zamanda önemli bir yağ kaynağıdır. Hayvansal yağlar sağlık açısından sınırlı tüketilmelidir (Whitney, & Rofes, 2002; Baysal, 2009). Geleneksel et yemeklerinde kuyruk yağı, donyağı, sadeyağ, tereyağı vb. hayvansal yağlar çok kullanılmıştır. Ancak geçmişte birçok işin beden gücü kullanılarak yapıldığı düşünüldüğünde insanların fiziksel aktiviteleri ve enerji harcamaları günümüze göre oldukça yüksektir. Yağ içeriği yüksek olan et yemekleri geçmiş dönemler için sağlıklı kabul edilebilirse de yağ miktarı günümüz için oldukça fazladır. Bu nedenle et yemekleri hazırlanırken yağ miktarı düşürülmelidir. Et yemeklerinin hazırlanması ve pişirilmesi

aşamalarında aşağıda belirtilen ilkelere de dikkat edilmesi gerekmektedir (Kutluay Merdol vd., 2003; Baysal, 2009; Sağlık Bakanlığı, 2015).

- Marinasyon işlemi ete lezzet vermek ve yumuşatmak için kullanılan faydalı bir yöntemdir. Ancak bu işlem her zaman soğutucuda (+4 °C nin altında) yapılmalıdır.
- Et, kıyma vb. içeren ürünler oda ısısında uzun süreli hazırlama işlemine tabi tutulmamalıdır.
- Yağlı et kullanılıyorsa et yemeklerine başka yağ eklenmemelidir.
- Kızartma ve kavurma işlemlerinden mümkün olduğu kadar kaçınılmalı, yemeğin soğama kavrulmadan çiğ olarak yemeğe eklenmelidir.
- Etler iyi pişirilmelidir. Geleneksel Türk Mutfağında etler kemiklerinden kolayca ayrılana ya da el ile parçalanabilecek yumuşaklığa kadar pişirildiğinden iç sıcaklığın düşük olması sorunu yaşanmamaktadır. Ancak ısı işlem görmeyen pastırma ve sucuklar çiğ olarak tüketilmemeli, çiğ köfte hazırlanırken çiğ et kullanılmamalıdır. Sağlık açısından etler mutlaka yeterli derecede ısı işlem görmelidir.
- Yapılan yemeklerin içine et, kıyma vb. katılarak yemeklerin besin değeri ve minerallerin emilim oranları arttırılabilir.
- Kömür közüyle et arasında en az 15-20 santimetrelilik bir mesafe bırakılmalı, etler ateşe çok yaklaştırılmamalı, alevle yakılarak pişirilmemelidir.
- Özellikle kızartma ve kavurmada ete eklenen küçük partiküllü (toz karabiber, kimyon vb.) baharatlar et pişene kadar yanmaktadır. Bu baharatlar ete en son pişme aşamasında eklenmeli ve ocak kapatılmalıdır.
- Bayat ekmekler dilim ya da öğütülerek kurutulduktan sonra tiritli yemeklerin ve köftelerin hazırlanmasında kullanılabilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Orta Asya'dan bu yana yüzyıllar süren gelişim sürecinde oluşan Türk mutfağı dünyanın sayılı mutfakları arasında yer almaktadır. Türk mutfağı tahıllar, sebzeler ve meyvelerle pişirilen et yemekleri bakımından oldukça zengindir. Türk mutfağında genellikle koyun eti kullanılmıştır. Bunun yanında tavuk, kaz ve av hayvan etleri de kullanılmıştır. Sığır eti kullanımı çok yaygın değildir. Sığır eti daha çok pastırma ve sucuk yapımında kullanılmıştır. Et yemeklerinin içinde yahni, kebab ve köfteler önemli yer tutmaktadır. Yahni en sade ifadesi ile malzemeleri soğan ve et olan sulu yemektir. İsteğe göre içine sebze veya kuru baklagiller eklenmektedir. İnce kıyılmış et anlamında olan köftenin yapımında koyun eti kullanılırdı. Günümüzde koyun etinin yerini dana eti almaya başlamış, köftede kullanılan baharatlar da değişmiştir. Kebab genel olarak ızgara üzerinde pişirilen et olarak tanımlanmaktadır. Ancak geçmişte daha geniş anlamda kabul görmüştür. Günümüzde kebab ve köfte çeşitlerinde artış olmakla birlikte yapım teknikleri farklılaşmış, yahni çeşitleri azalmıştır. Yemek çeşitlerinde oluşan bu farklılıklar ve nedenleri daha geniş olarak araştırılmalıdır. Geçmiş tariflerin incelenmesi aşçıların tüketicilere farklı sunumlar ve tatlar sunmalarına imkân sağlayacaktır. Tüketicinin damak tadı ve sağlığı düşünülerek yemeklerin orijinal yapısını çok fazla

değiştirilmeden içindeki malzemeler ve yapım tekniği duysal paneller ile günümüze uyarlanabilir. Et yemeklerinin günümüze uyarlanmasında yemeğin içine giren yağ ve baharat miktarlarında ve çeşidinde sorun yaşanabilir. Bu nedenle bunların miktarları kademeli olarak azaltılmalı ve günümüz damak tadına yaklaştırılmaya çalışılmalıdır. Yağ miktarının azaltılması sağlıklı beslenme açısından da önemlidir.

Et yemeklerinin unutulmaması ve tanıtılması Türk mutfak kültürünün korunması açısından önemlidir. Türk mutfağı, yemeklerinin içeriği, çeşitliliği ve taşıdığı kültürel özellikleri ile turizm endüstrisi için önemli bir potansiyel ve çekicilik arz etmektedir. Ancak Türk mutfağı tanıtım eksikliği nedeniyle dünya mutfakları arasında hak ettiği yere gelememiş ve yeterince tanınmamıştır. Türk mutfağına ait yemekler hakkında tanıtıcı bilgilerin yer aldığı broşürler, kitaplar hazırlanmalı, yurtiçi ve dışı yapılan yiyecek-içecek festivalleri, yarışmalar, konferanslar, kongreler gibi bilimsel faaliyetler düzenlenmeli ve bu etkinliklere katılanlara imkân sağlanmalıdır.

KAYNAKÇA

- Akkor Y. E., & Çakmakçı, Z. P. (2013). *Osmanlı deniz mutfağı*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Ali Eşref Dede (1992). *Ali Eşref Dedenin yemek risalesi*. Haz: Feyzi Halıcı. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayını.
- Alpargu, M. (2008). "12. Yüzyıla kadar iç asya'da Türk mutfak kültürü". A. Bilgin & Ö. Samancı (Edit.), *Türk mutfağı*. Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Baysal, A. (1993). "Türk yemek kültüründe değişimler, beslenme ve sağlık yönünden değerlendirilmesi". K. Toygar (Edit.) *Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar*. Ankara: Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları.
- Baysal, A. (2009). *Beslenme*. Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
- Bilgin, A. (2002). "Seçkin mekânda seçkin damaklar: Osmanlı sarayında beslenme alışkanlıkları (15.-17. Yüzyıl)". S. Koz (Haz.) *Yemek kitabı tarih halk bilimi edebiyat*. İstanbul: Kitabevi.
- Bilgin, A. (2004). *Osmanlı saray mutfağı*. İstanbul: Kitabevi.
- Criss, W. E., & Baysal, A. (1999). *Kanserden korunmak için beslenme rehberi*. Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
- D'Ohsson, I. M. (2002). "Umumiyetle yiyecekler" 18. yüzyıl Türkiye'sinde örf ve adetler. Z. Yüksel (Cev). S. Koz (Haz.) *Yemek kitabı tarih halk bilimi edebiyat*. İstanbul: Kitabevi.
- Gezmen, Karadağ, M., Çelebi, F., Ertaş, Y., & Şanlıer N. (2014). *Geleneksel Türk mutfağından seçmeler (Besin öğeleri açısından değerlendirilmesi)* Ankara: Detay Yayıncılık.
- Gürsoy, D. (2004). *Tarihin süzgecinde mutfak kültürümüz*. İstanbul: Oğlak Yayınları.

- Közleme, O. (2012). Türk mutfak kültürü ve din. İstanbul: Rağbet Yayınları.
- Kutluay Merdol, T., Beyhan, Y., Ciğirim, N., Sağlam, F., Tayfur, M., Baş, M., & Dağ, A. (2003). *Toplu beslenme yapılan kurumlarda çalışan personel için sanitasyon/hijyen eğitimi rehberi*. Ankara: Hatiboğlu Yayınevi.
- Mahmud Nedim bin Tosun (1999). *Aşçıbaşı*. P.M. Işın (Haz.). İstanbul: YKY.
- Oguz, B. (1977). *Türkiye halkının kültür kökenleri I*. İstanbul: İstanbul Matbaası.
- Oral, Z.M. (2002). "Selçuklu devri yemekleri ve ekmekleri" S. Koz (Haz.) *Yemek kitabı tarih halk bilimi edebiyat*. İstanbul: Kitabevi.
- Ögel, B. (1991). *Türk kültür tarihine giriş 4*. Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Sağlık Bakanlığı (2015). Mangal ve sağlık. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Erişim tarihi 07-05-2015. <http://beslenme.gov.tr/>
- Samancı, Ö., & Croxford, S. (2006). *XIX. Yüzyıl İstanbul mutfağı*. İstanbul: Medyatik Yayınları.
- Sefercioğlu, N. (Haz.) (1985). *Türk yemekleri XVIII. yüzyıla ait yazma bir yemek risalesi*. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Milli Folklor Araştırma Dairesi Yayınları.
- Şahin, H. (2008). "Türkiye Selçuklu ve beylikler dönemi mutfağı" A. Bilgin & Ö. Samancı (Edit.), *Türk mutfağı*. Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Şanlıer, N., Cömert, M., & Durlu Özkaya, F. (2012). Gençlerin Türk mutfağına bakış açısı. *Milli Folklor*, 94, 152-161.
- Şavkay, T. (2000). *Osmanlı mutfağı*. İstanbul: Şekerbank Yayınları.
- Şirvânî, Muhammed bin Mahmûd (2005). *15. Yüzyıl Osmanlı Mutfağı*. M. Argunşah, M. Çakır (Haz.) İstanbul: Gökkuşbu.
- Whitney, E., & Rolfes, S.R. (2002). *Understanding nutrition*. Belmont: Wadsworth/Thomson Learning.
- Yerasimos, M. (2010). *500 yıllık Osmanlı mutfağı*. İstanbul: Boyut Yayınları.
- Yerasimos, M. (2011). *Evliya Çelebi Seyahatnâmesi'nde yemek kültürü: Yorumlar ve sistematik dizin*. İstanbul: Kitap Yayınevi.

Extensive Summary

Meat Used in Turkish Cuisine and Preparation of Meat Dishes and Their Evaluation in Terms of Health

Nomad life style in Central Asia has a huge impact on Turkish cuisine. As a result of nomad culture animal husbandry especially sheep and products derived from sheep which are durable in veldt become widespread. Sheep meat which was consumed widely is replaced by veal and beef. Turkish cuisine has a wide range of dishes such as chawarma, frying, grille, roasting, kebab, stew, casserole, boiling, meatballs, fruited meat dishes. When these dishes evaluated in terms of health it considered as convenient in terms of optimal nutrition principles since meat and minced meat, etc. are mixed with cracked wheat, vegetables and legumes etc. and cooked in ovens or heat with water which makes them nutritional. However the closeness of meats in the grille to the heat source should be observed, overcooking the oil while frying and chawarma or inadequate frying of the ingredients should be avoided. In this study the meat types consumed by Turkish people and preparation principles of stews, meatballs and kebabs and differences in these dishes from Central Asia until today is evaluated.

Stews can be defined as juicy meat dishes. Although fat sheep/lamb meat commonly used in stews there are stew recipes that include chicken, fish, rabbit meat and offal like liver, kidney, tripe etc. Generally onions roasted with butter are used in stews. In 15th century dried fruit, molasses, honey, sugar, grape and pomegranate juice was added to stews as sweeteners and sour grapes, sour all-heal, sour apple, lemon juice and vinegar was used for sourness. Vegetables such as garlic, onion, carrot, aubergine and leek were also used in stews. In 18th century fruits were replaced by fat meat and onion. Today stews are very rare. When fat meat used in stew without any fat addition and vegetables and onion is added without frying stews can be considered as a very healthy meal in terms of nutrition.

Meatball means finely chopped meat. The meatballs prepared in the past are quite different from today's meatballs. Meatballs were prepared by cutting sheep meat with chopper or double blade on wood. The most frequently used condiments were onions, parsley, cumin, salt, pepper and cinnamon. Bread was not added to meatballs always in that period. Today there are various meatball recipes. However sheep meat is replaced by veal. Also spices like cumin, black pepper, thyme, meatballs mix, etc. are used instead of cinnamon.

Today kebab is perceived as grilled meat. It had a broader meaning in Ottoman period. Meats cooked on skewers and in ovens with their own juices were also considered as kebab. In the simplest term meat is minced or separated from the bone, salted and skewered. It is cooked by turning upon low/medium heat; flour is added when its oil started to drip; dripped juices are collected in a tray and plastered to the meat as well as butter and milk in order to soften the meat and prevent it from drying. In our day kebabs have an important place for consumers with regards to out-of-home consumption.

Turkish cuisine is very rich in terms of meat dishes cooked with cereals, vegetables and fruits. However cooking, preparation techniques and ingredients of some meat dishes are began to be forgotten. Preventing these dishes to be forgotten and promoting these dishes is important in the sense of preservation of Turkish cuisine. Leaflets and books should be prepared including introductory information about dishes in Turkish cuisine and scientific events like domestic and international food and drink festivals, conferences and congress should be organized.