

Yörük Kültüründe Yemek Ritüelleri Üzerine Bir Derleme

Bilal Karasakal¹

Özet

Anadolu’da bölgelere göre çeşitli lezzetler yer almaktadır. Bu lezzet kültüründe en önemli öncüsü göçebe yaşam tarzları ile Yörükler oluşturmaktadırlar. Çalışmada Türk toplumunun mozağının en güçlü paydaşı Yörüklerin yaşam tarzları ve konargöçer yapıda bulundukları alanlarda özellikle beslenme nasıl etkilediği nicel yöntemle araştırılmıştır. Araştırma kapsamında orta Asya’dan Anadolu’ya, Toroslarda yer alan konargöçer Yörüklerin yaşam tarzlarının doğa, geçim kaynakları olan hayvancılığın günlük yaşamda, özel günlerde, düğün, bayram, cenaze de verilen ikramlarda yemek alışkanlıklarını nasıl etkilediği de ele alınarak Yörüklerin yemek kültürü irdelenmiştir. Konargöçer Yörüklerin toplumsal etkileşimi kendilerine özgü mutfak oluşturarak doğayı bitkileri beslenme alışkanlıklarına ekledikleri gibi geçim kaynağı olan küçük baş hayvancılıktan ürettikleri süt, süttten yoğurt, peynir, tereyağı, çökelek ayrıca keçi eti sağlık yönünden faydalı olan ürünlerinde beslenmede kullandıkları görülmüş ayrıca beslenmelerinde şekillendiren en önemli unsurun yaşadıkları coğrafya olduğu tespit edilmiştir. Özellikle son yıllardaki teknolojik gelişmenin konargöçerlerin yerleşik hayata geçtikten sonra sosyo kültürel alanda etkilediği ve gelenek ve göreneklerinin kaybetme noktasında olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada gerekli verilere ulaşmak için Yörükler hakkında haber çıkan dergi, gazete ve daha önce Yörükler beslenme alışkanlıkları ve yemek çeşitleri hakkında yapılan akademik çalışmalar incelenmiştir.

1 Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Yeşilova İsmail Akın Turizm Meslek Yüksekokulu, bkarasakal@mehmetakif.edu.tr, orcid:009-0002-3169-8774

Giriş

İnsanoğlu varoluşunda itibaren bulunduğu bölgeye etki yaratmış, yaşadığı sürece kendi yaşam tarzını etkileşimle yaymaya çalışmıştır. İlk insanın iki yüz bin yıl öncesi doğu Afrika'dan yayıldığı dile gelse de son yapılan araştırmada kuzey Afrika'da bulunan beş homo sapiens fosili insanoğlunun var oluşunu 100 bin yıl öncesine dayandırmakta. Yapılan her araştırma insanoğlunun var oluşu hakkında yeni fikirler sunmakta (Ghosh, 2017). İnsanoğlunun mağarada başlayan yaşam mücadelesi ateşin bulunması, demirin icadı, tunç çağı ile özellikle tekerleğin bulunması ile mesafeleri aşmayı kolaylaştırıp istediği yerlere daha da kolay ulaşmaya başlamıştır. Toplumların göç hareketi yıllarca devam etmiş, insanlık tarihinin var olduğu sürece vaz geçilmezi olmuştur. İnsanların çeşitli nedenlerle bir yerden bir yere göçmenleri de tarih boyunca toplumları şekillendirmiştir. Günümüzde de toplumların bu göç hareketliliği beslenme gerek yeni yerleri keşfetme gerekse doğal afetler ve iklim ve yeni yerleri keşfetme duygusu ile yaşadıkları yerleri terk etmişlerdir (Tamer, 2020). İnsanların bu hareketliliği dünyamızda toplumları iç içe katmış, küreselleşmeyi sağlamıştır. Yaşam alanlarını keşfetmek için çıktıkları yollarda geçtikleri coğrafyaya kendi kültürlerini bırakıp geçtikleri gibi o yerleşim yerlerinden kültürlerinden kendileri de etkilendiği gibi yaşamlarını devam ettirdikleri ve geçtikleri yerlerde kültürel ve sosyal etkiler bırakmışlardır (Özdemir, 2017). Yeme içme, davranış ve alışkanlıklarda insanlar kendi yaşamlarını kolaylaştıran ve değer katan olguları benimsemiş kendi kültürleri ile harmanlamıştır (Berk, 2020).

Anadolu da ilk yerleşim daha düne kadar Konya'da yer alan çatal höyük olarak bilinirken Şanlı Urfa'da ilk insanlığın var oluşunu ezberini bozan Göbekli tepe ile ayrı bir gelişme olmuştur. Kadim Anadolu farklı toplumları toplayıcı- avcılıktan yerleşik hayata geçmesi ve bu uygarlıklara ev sahipliği yapması M.Ö. 12000 yıl öncesine dayanmakta (Kurt ve Göler, 2017). Anadolu'ya farklı coğrafyadan gelen topluluklar farklı bölgelere yerleşmişlerdir. Bu göçerler içersin de yer alan Yörükler orta Asya'dan gelerek özellikle doğu Anadolu, Akdeniz ve Ege bölgelerine yerleşmişlerdir. Osmanlı döneminde bir kısım Yörüklerde Rumeli de yer almışlardır. Bu göçerler Anadolu da hala yaşamakta ve bu yaşamları sürecinde bulundukları bölgeyi hem kültürel hem de sosyal yönden etkilemişlerdi. Burada aslında gastronomi kavramı kapsamında eldeki malzemelerle en iyi yemeği yapmak, lezzet üretmek olsa da Yörükler bu kavram içerisinde çok yemek üretmektense doğadan elde ettikleri ürünleri yemeğe çevirmeye çalışmışlardır (Çuhadar, 2024a). Sokak yemek lezzetleri gibi değil ama özellikle geçim kaynaklarına bağlı kalarak lezzet üretip bu özellikleri Türkün kültürel yapıları ile her dönemde Anadolu da vazgeçilmez bir toplum mozaği olmayı başarmışlardır (Duman, 2025).

Anadolu'nun farklı yerleşim yerlerinde yaşayan Yörükler, konargöçerliği geçmişten günümüze devam etmektedir. Yazın yaylalara göçen Yörükler sonbaharda ise kışlaklara inmekte. Bu, göçer süreçte hem kültürel hem de sosyal etkileşim göçerleri etkilemekte. Bu etkileşim en çok gastronomi yiyecek içecekte gastronomi kimliğinin oluşmasında etkin olmakta (Ak, 2018). Bu bağlamda gastronomi kimliğinin oluşumunda kültürel sürdürülmesi ve kültürler arası etkileşim çok önemlidir. Bu çalışmada sahada yer alan Yörük gastronomi alışkanlıklarını araştırılıp değerlendirilmesi hedeflenmektedir. Yörük yemek kültürü çalışmalarında daha önce literatürde yayınlanmış olan ikincil verilerden yani makale, yüksek lisans tezi, doktora tezleri, bildiriler incelenerek Yörük yemek kültürü hakkında çıkarımlar yapılmıştır.

1. Kavramsal Çerçeve

1071 Malazgirt savaşından sonra orta Asya'dan Türkler Anadolu'ya gelmeye başlamış, Anadolu'nun farklı yerlerine yerleşmişlerdir. 13. YY. başlayan bu toplumsal hareket göçler 15. YY kadar devam etmiştir. Bu göçerlerin içerisinde Türkmen olarak nitelendirilen Yörükler yer almaktadır (Şahbaz, 2023). İnsanoğlunun temel noktası yürümek odaklıdır. İnsanlar yürüdüğü sürece dünyayı keşfetmiş, gittiği her noktada kültürel ve sosyal değişime katkıda bulunmuşlardır. Gittiği yerde her şeyi tarafınca anlamlandırmaya çalışmış, kültürel ve inançsal alanlara değişimine fırsat vermiştir. Bu bağlamda Anadolu coğrafyası da birçok göçeri misafir etmiştir. Anadolu da özellikle 14. ve 17. Y.Y. orta Asya'dan gelen göçler hem demografik yapıyı buna paralel olarak kültürel ve sosyal yapıyı etkilemiştir (Artun, 1996). Bu uzun yıllar süren süreçte toplumlar arası etkileşim özellikle yeme içme alanında daha belirgin olmuştur. Anadolu'nun Akdeniz ve ege'nin dağlık bölgelerinde Orta Asya'dan gelen bu göçerler Yörük olarak adlandırılmaktadır (Özdemir, 2017).

Yörükler yürüyerek bir coğrafyadan başka bir coğrafyaya yol almışlardır. Bu bağlamda Yörük tanımına ve Yörükleri incelediğimiz zaman karşımıza farklı tanımlar çıkmakta. Yörük tanımına baktığımız zaman TDK, (2025), "Hayvancılıkla geçinen, genellikle Toroslarda yaşayan göçebe Türk oymağı; Türkmen, Yörük. Bir diğer tanımı ise özellikle 15. Yüzyılda Osmanlı'nın Rumeli'ye gönderdiği topluluklardan yola çıkarak, Osmanlı Devleti'nde gruplar halinde Rumeli'ye yerleştirilen ve savaş zamanlarında geri hizmetlerde çalıştırılan tımarlı asker tanımı yapılmakta (TDK, 2025). Toplumlar yaşamları boyunca durmaksızın hareket halinde yer almışlar. Şimdiki teknolojik ve sanayinin olmadığı o dönemlerde tek ulaşım ve keşif yürümekle olabiliyordu. Yörüklerle yeni yaşam alanları keşfetmek için her zaman hareket halinde olmuştur. Genel olarak Yörük kelimesi Yörüklerin

hayat tarzına bağlı olarak “yürü-yörü” fiilinde hareket ederek sonuna “k” ekinin gelmesi anlam kazanıldığı toplum içerisinde genel kanıdır (Yiğit, 2019).

Günümüzde orta Asya’dan Anadolu’ya göç eden Oğuzları, Türkmen veya Yörük olarak adlandırmaktayız. Yörükler orta Asya’dan Anadolu’ya yolculuğunda devamlı konaklayıp göçerken, yaşadığı alanlarda tarım üretimi ve genellikle küçükbaş hayvancılıkla bütünleşerek konargöçer tanımını aslında daha uygun olmakta (Bulut, 2021). Yörükler yaşam tarzı ve kültürleri ile toplumda yerel bir yapıyı temsil etmediği gibi sosyal ve kültürel bir yapının adı olarak nitelendirilir. Yörük kavramı Anadolu coğrafyasında yaşam tarzlarına göre mevsimlere göre özellikle hayvancılıkla uğraştıkları için hayvanlara otlak bulmak için devamlı göç hayatı yaşayan, bulundukları alanlarda geçimlerini sürdürebilecek kadar tarımla uğraşan, yaşam alanlarında coğrafi koşullara bağlı olarak genellikle kıl çadırlarla ikametgahlarını sağlayan, kültürlerine bağlı bu bağlamda özellikle ülkelerine koşulsuz bağlı olan Türkmenlerin yaşam tarzı olarak da ele alınabilir (Ak, 2015). Farklı bir tanım olarak, Yörükler yaşam tarzı, ekonomileri küçükbaş hayvancılığa dayalı, genellikle keçi sürüleri ile yaşamlarını sürdürdükleri için devamlı dağlarda coğrafya gereği kıl çadırlarda yaşayan, ulaşımları zorlu olduğundan dolayı, deve, at ve eşeklerle yol alan, geçim kaynaklarından dolayı yayla ve kış için kışlak alanlarda gelgit yapan topluluklarda diyebiliriz (Gelekçi, 2004). Anadolu’da geçmişe dönük yapılacak çalışmalarda, özellikle ege ve Akdeniz’in Toroslar bölgesinde gastronomi değerlerin çeşitliliği, bölgenin yaşamsal ve kültürel dokusu bu bölgenin somut ve somut olmayan kültürel varlıkları detaylıca incelendiğinde altından Yörük kültürü çıkmaktadır. Yörükler kültür kodlarımızın aslı yönünde her zaman yer almıştır (Tozkoparan ve Temurçin, 2024). Ancak son yıllarda Yörük kavramı, yaşamsal koşulları, teknolojinin gelişmesi Yörükleri de etkilemiş, belli dönemlerde göç yollarını takip ederken haftalarca süren göç günümüzde ulaşım araçları ile göç edilerek yarı göçer hale gelerek yerleşik hayata geçmeye başlamışlar. Bu yaşam tarzlarında geçtikleri her bir yerde hem sosyal hem de kültürel etki yaratmıştır. Bu etkileşim sadece tek yönlü olmayıp her iki tarafta da etki etmiştir. Yörükler her ne kadar teknoloji ilerlese karşılıklı etkileşim olsa da kendi öz benliklerinden taviz vermeksizin kültürlerine sahip çıkmaya devam etmektedirler (Durmaz, 2018).

2. Yörüklerin Yemek Kültürü

Beslenme insanoğlu için en önemli ihtiyaçtır. Maslow’un ihtiyaçlar hiyerarşisinde piramittin üst kısmında yer alan ihtiyaçlardan güvenlik, sevgi ve aidiyet, saygınlık ve kendini gerçekleştirme için öncelikle fizyolojik

ihtiyacın beslenmenin gerçekleşmesi gerek (Şengöz, 2022). Beslenmeyi insanların yaşadığı coğrafya ve yaşam şekilleri etkili olmuştur. Özellikle insanların beslenme şekilleri ve yemek tercihleri sosyal ve kültürel yaşamları hakkında bizlere yol göstermektedir (Çuhadar, 2024b).

Yörüklerin yaşam tarzları, Yörük mutfığı şekillenirken iklim, coğrafya beslenme alışkanlıklarını da etkilemiştir. Yörüklerin beslenme kültürlerinde, geçim kaynaklarını oluşturan keçi üretimi başlıca belirleyici unsur olmuştur. Konargöçer Yörüklerde yaşam alanlarında veya göçerken bu ihtiyaçlarını hayvansal ürünler üzerinden sağlamıştır. Her mutfağın kendine özgü farklı özellikleri yer almaktadır. Konargöçer Yörükler geçim kaynakları olan hayvansal ürünlerle beslenmeleri şekillenirken, üretilen ürünlerin işlenip muhafaza edilmesinde ortaya çıkmıştır. Bu da konargöçerlerin yer değiştirdikleri coğrafi bölgeye göre besinlerin saklanması şekil almıştır (Demir ve Bakar, 2014).

Özellikle toplumların tükettiği yeme içme çeşitleri, tüketirken hazırlanma yöntemleri, toplulukların gelenek görenekleri, ticaret faaliyetleri, yaşadıkları ortamda kültürel etkileşimi bizlere geniş bir çerçevede bilgi sahibi olmamızı sağlar. Konargöçer Yörüklerin yemek kültürü, günümüz doğal yaşam da ekolojik bir beslenme şeklidir (Yakıcı, 2020). Yörükler bu kadar hızlı değişen teknoloji karşısında kendilerine has kültürlerinden, yeme içme şekli, giyim şekli, konuşma şivesi, keçilerden elde ettikleri kılları dokuma ve kullanılan malzemeler değişmemiştir. Diğer topluluklardan farklı olan konargöçer Yörükler mutfakları ve beslenme şekilleri diğer mutfakların yemeklerine nazaran süslü ve karmaşık olmaması elde bulunan ürünleri yiyeceğe çevirmeleri en büyük özelliğidir (Özdemir ve Genç ve Akyürek 2025).

Yaşam kaynaklarının en büyük dayanağı ve yaşam tarzlarını oluşturan en önemli aktör küçükbaş hayvancılıktır. Hayvancılık hem yaşam tarzlarını hem yeme içme kültürlerini hem de kültürel birikimi oluşmasında en önemli etkidir. Toros dağlarında yoğunlukla yer alan Yörükler daha önce koyunculukla geçimlerini sürdürürken birçok nedenden dolayı yerini keçi üretime yönelmesine neden olmuştur (Özen ve Direk, 2022). Hayvansal üretiminin çeşitliliği yaşadıkları coğrafya ve iklimde etkilemiştir. Özellikle hayvan üretimini yaşamlarına etkisi yaşam konutlarında görebiliyoruz. Bu etki beslenmeden, normal yaşamda kullanılan malzemelere kadar uzanmaktadır. Anadolu'da Toroslarda keçi üretimi ile yaşamlarını devam ettiren Yörükler yaşam alanlarını keçi kılından yapılan keçelerden oluşan kıl çadırlarda ikame etmektedirler. Bulundukları bölgelerde yiyecek kültürünü de etkileyen Yörükler genellikle keçi eti tüketmektedirler (Özen ve Direk, 2022). Yaşam kaynağı beslenme tamamen keçi ürünlerine dayanmaktadır. Bunun yanı sıra

göçer olmaları da bulundukları doğal alandaki bitkisel ürünlerde Yörüklerin beslenme alışkanlıklarını etkilemiştir. Doğadaki yetişen ürünler ne kadar çok olsa da Yörüklerin yaşam, alanına yön veren en önemli etkenin ürettikleri keçi olduğu ve günümüzde ne kadar modernize olsalar bile yaşam geçim kaynakları ve yaşam tarzlarına yön veren hayvancılıktan vaz geçmemelerinin en büyük etkenidir (Ersavaş ve Özkanlı, 2018).

Yörüklerin yemek kültürleri yaşam alanlarına göre de farklılık göstermektedir. Bunun en büyük nedeni coğrafi koşullarda yetişen yaşamsal sebze türleri en önemli faktörlerdir. Bu bitkiler Yörüklerin yaşadığı coğrafyaya göre değişiklik gösterebilmektedir. Yörükler arası ortak yemekler olduğu gibi coğrafi konuma yörede farklılıklar oluşmakta Toroslarda yaşayan Yörükleri yemek yeme kültürüne baktığımız zaman, yabani otlar ve sebze yemekleri ön planda yer almakta. Gastronomi çeşitliliğine baktığımızda çok sayıda ürün ve lezzetli yiyecekler ortaya çıkıyorsa da Yabani otlarda mantar yemeği semizotu, labada, ebegümece, yeşillik, yabani turp, kırı aş, ısırgan otu, kazayağı, değirmen otu, çalışkan otu Yörüklerinin yemeklerini oluşturan ana yabani otlardır. Bu otlara baktığımızda doğada rahatlıkla temin edilebilen ürünler olduğunu görmekteyiz. Bu bağlamda Yörükler genellikle bulundukları coğrafyadan bu otlardan faydalanarak beslenmelerini gideriyorlar. Doğada buluna sebzeler Yörük sofralarında hazırlanarak yer almaktadır (Tüncer, Yılmaz 2023).

Alafaşı Doğadan toplanan labada, ebegümece gibi otların ince kıyılarak temizlenerek Yörük sofralarında yer alabilmektedir. Tencerede zeytinyağında kavrulmuş soğan, domates ve az salçanın üzerine bulgur ilave edilerek karıştırılır. Karıştırılan yemeğe su ilave edilerek kısa süre sonra sebzeler ilave edilerek yemek hazırlanır. Hazırlanması kolay olan bu yemek Yörüklerin vaz geçilmezidir

Labada Sarması: Özellikle doğada sulak alanlarda yetişen koyu yeşil geniş yapraklı marul benzerindeki bitki, sofraların vazgeçilmezidir. Yine doğadan faydalanan Yörükler labada sarması sofralarında yer almaktadır. Lada'yı ayrıca saç böreklerinin içi olarak ta kullanılmaktadır. Kış ve ilkbahar mevsiminde yetişen labada otu, sarma olarak benimsenmiştir. Doğadan toplanan labadalar temizlendikten sonra üzerine sıcak su dökülür. İnce bulgur, nane, kırmızıbiber, salça domates rendesi, kırmızıbiber karışımından oluşan harcı, sıcak suda yumuşayan labada yapraklarına sararak zeytinyağı ilave edilerek tencerede pişirilir.



Resim 1. labada sarması <https://www.lezzet.com.tr/lezzetten-haberler/labada-otu-nedir-nasil-kullanilir> (10.11.2025)

Mantar Yemeği: Yörüklerin yemek alışkanlıkları tamamen doğa odaklıdır. Bunun içerisinde mantar yemekleri yerini korumaktadır. İlkbahar aylarının Yörüklerin doğadan rahatlıkla bulduğu mantardan yapılan bir yemektir. Toroslarda yer alan konargöçerler bu mantarı çıntar mantarı olarak adlandırılmaktadır. Doğada devamlı olarak hareket halinde olan Yörükler için doğanın nimetlerini her zaman kullanmışlardır. Doğada her zaman elde edilebilen mantarda Yörüklerin vazgeçilmez yemeklerindendir. Gerek kurutulularak gerekse toplanıldığında ateş üzerinde pişirilerek veya sote edilerek tencerede soğan, yağ, domates ile sote edilerek tüketilir



Resim 2. Çıntar Mantarı <https://www.nefisyemektarifleri.com/blog/cintar-mantari/> (10.11.2025)

Dikenli Kabak Yemeği: Doğada bulunan dikenli kabak yemeği Yörük sofralarında yer alır. Doğada bulunan bu bitkinin öncelikle dikenleri

temizlenir. Dikenleri temizlenen dikenli kabak tuzlu suya yatırılır. Tuzda bekleyen kabaklar elma dilim doğranarak tavada kızartılır. Üzerine dökülmek üzere sağanda dövülen ceviz ve sarımsak yemeğin üzerine ilave edilir. Ayrıca kızartılarak yenilen dikenli kabağın turşusu da yapılmaktadır.



Resim3 Dikenli Kabak Yemeği https://www.kabak.gen.tr/dikenli-kabak.html#google_vignette (10.11.2025)

Semiz Otu: Bahçelerde çokça rastladığımız sebzelerden olan semizotu sofralarda bolca kullanılan bir sebzedir. Ayrıca doğa da sıkça bulunan semizotundan anda salata ve yemekler yapılmaktadır. Genellikle bulgur pilavı içerisine katılarak yapılan sıcak yemeği yansıra, temizlenen semizotunun sarımsakla beraber yoğurt laması veya çökelek ile salatası da yapılmaktadır.



Resim 4. semizotu salatası <https://ye-mek.net/tarif/kolay-yogurtlu-semizotu-salatasi> (10.11.2025)

Gölevez Yemeği: Patatese benzeyen yapısı ile doğada bulunan gölevez bitkisi de et, nohut yemekleri içerisine atılarak lezzet katar. Patates ten farklı

olarak bamya gibi salya bırakır, bundan dolayı limon ile terbiye edilir. Ayrıca kolay doğranmayan gölevez bitkisi üzerine vurularak parçalanarak kullanılır.



*Resim 5. Gölevez Yemeği <https://jp.pinterest.com/pin/676243700306526133/>
(10.11.2025)*

Kiriş Yemeği: Doğada bulunan kiriş otu pırasaya benzeyen bir görünüme sahiptir. Kiriş otundan yapılan yemek kış aylarının vazgeçilmezi olarak nitelendirilmekte. Kış aylarında karlar eridiği zaman ortaya çıkan pırasa illerden sebzenin yaprakları yağla kavrulurken yumurta kırılarak yenilmekte. Yörüklerin özel Yemek, seyahat deneyiminin önemli bir bileşenidir ve aynı zamanda seyahat süreçlerinin de bir parçasıdır. Yapılan incelemeler, yemek ve yemek yemeyin tarafından seyahat ederken ve destinasyonları muhafaza edilen ana unsurların doğrulandığını doğrulamıştır. Bu çalışma sokak lezzetlerinin gastronomi turizmine etkisinin nasıl olduğunun belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu çalışma, mutfak kültüründe mütevazı bir görünümle birlikte son derece önemli olan sokak yiyeceklerinin sürdürülebilirliğinin sürdürülmesi, yetiştirilmen

Bu bağlamda Yörüklerin yemek yeme alışkanlığının doğadan ne kadar etkilendiği tartışılmazdır. Doğadan aldıkları tatları sofralarına en iyi şekilde aktarmaktadırlar. Bunun yansira tahıl ve tahıl gurunda yer alan yemekler, hayvanlardan yaptıkları lezzetler sofralarında yer almaktadır. Yörüklerin yemek zenginliği ve doğaya uyumlulukları günümüz turizminde en önemli bir paydaşıdır. Yemek günümüzde seyahatin en önemli nedeni halinde yer almaktadır. Bu bağlamda eldeki bu doğal yaşam yemek çeşitliliğini seyahatin en önemli nedeni olan yemekle birleştirilmelidir (Çuhadar 2024a).

Yaşamları hayvancılık olan Yörükler beslenmeyi doğadan sağladıkları gibi kendilerinin ürettikleri hayvansal ürünlerden de sağlamaktadırlar. Bu

ürünlerin başında et, süt gelmektedir. Yemek kültürlerinde bu doğrultuda oluşmakta genel olarak Toroslarda yer alan Yörüklerin üretilen sütü, yoğurt, peynir, tereyağı, çökelek, ayran, lor, ağız, kefir kaymak, sadeyağ, keş ve çökelek yer alır (Öter ve Özkul, 2018). Bu ürünlerden peyniri sündüre, börek, gözleme yapmada, Yemeklerinde tereyağı kullandıkları gibi üretilen bu ürünler ayrıca yemek yapımının dada yer verilmekte. Yörüklerin yemekler içerisinde yer alan temel ürün yufkadır. Taşması kolay ve katıkların kullanılabilceği bir ürün olarak önemlidir. Yaşam alanlarında saç üzerinde yapılan yufkalar kolay depolanabildiği gibi uzun süre saklanabilmektedir. Buğdaydan yapılan yufka yansıra mayalı hamurdan yapılan bazlama yansıra kömbe, pişi Yörüklerin buğdaydan yaptıkları hamurlu yiyeceklerin başında gelmektedir. Sofralarda yerini almaktadır. Yufkadan çeşitli yiyecekler yapılmaktadır. Bunlar arasında yağlı ekmek, bükme, şepit, peynirli ekmek çorbası dolaz yapılmaktadır (Eröz, 1991). Günümüzde hızlı yaşam içerisinde yemek kültürünün asimile olması buna paralel olarak gıda Neofobisi hızlı bir şekilde yayılmaktadır. Gıda neofobisi, bir kişinin alışık olmadığı veya yeni yiyecekleri tatmaktan, deneyimlemekten kaçındığı hatta korktuğu bir davranışsal özelliktir (Ongun ve Örnek, 2025). Gıda neofobisini engellemek ve kaybolan yemek kültürümüzü sahip çıkmak için bu geleneksel yaşam Yörük kültürüne yaşatmak gerekmektedir (Çuhadar, 2023).

Yaşamlarında keçilerle iç içe giren Yörükler doğanın yansıra keçilerin ürünleri yemek yeme kültürlerini şekillendirmiştir. Yemeklerini genellikle keçi eti kullanan Yörükler yaz sonlarında kavurma yaparak kışın kolay yemek yapmak için yapılan kavurmaları kaplarda saklamaktadırlar. Bunun yansıra yazın kesilen hayvan kemiklerinden ayrılarak tuzlanarak eski bir Türk geleneği olan kurutma sistemi ile kurutularak kışın besin olarak tüketmektedirler. Saç kavurma yahni ve haşlama özel günlerde sofralarında yer alan keçi eti yemekleridir. Konargöçer Yörüklerde yemeklerde genelleme yaptığımız zaman Yörük pilavı, akıtmaç, bulamaç, buğday çorbası, ekmek aşısı, bulgur aşısı, tarhana çorbası, keşke, tutmaç, et kapama yemekleri öne çıkmaktadır (Ersavaş ve Özkanlı, 2018).

Yörük Pilavı: Yörüklerin yemek kültürü genellikle kolay pişmeye yöneliktir. Yörük pilavında kısa sürede pişen içerisinde bulgurdan ve sebzelerden oluşan yemeğin içerisinde soğan yağ, tuz ve domates su bulunan bir yemektir. Tereyağında sotelenen sebzeler piştikten sonra su ilave edilir. Su kaynayınca üzerine bulgur ilave edilir, bulgur ilave edildikten sonra 30 dakika pişirilerek dinlenmekte alınarak pişirilir.



Resim 6. Yörük pilavı <https://ye-mek.net/tarif/salcali-sebzeli-bulgur-pilavi> (10.11.2025)

Akıtmaç: Özellikle keçi ve deve sütünden yapılan bir yemektir. Hayvandan İlk doğum sonrası sağılan ağız olarak nitelendirilen süt, tencerede kaynatılırken içerisine ağır ağır un ilave edilir. Unun ilavesi karışımın hafif koyu oluncaya dek devam eder. Karışıma biraz tuz ilave edildikten sonra, tencerede bulunan karışım daha önce ısıtılmış sacın üzerine azar azar dökülerek yufka gibi pişirilir.

Buğday Çorbası: Yörüklerin ana besin kaynağı buğdaydır. Buğdaydan her türlü yemek üretebilmektedirler. Buğday çorbası için öncelikle buğday yarılır. Daha önceden eritilen tereyağı su ve tuz ilave edilerek kaynaması beklenir. Kaynayan suya yarma buğday eklenerek suyu biraz çekene kadar beklenir kıvama gelen çorba servis edilir



Resim 7. <https://www.ardaninmutfagi.com/yemek-tarifleri/corbalar/bugdayli-yogurt-corbasi> (10.11.2025)

Bulgur Aşı: Yörük aşına benzeyen bulgur aşı, sebze kullanılmadan, bulgur tereyağı ve sudan isteye göre haşlanmış keçi etinden oluşmakta. Eritilen yağa su ilave edilerek kaynaması beklenir. Kaynayan suya bulgur

etle beraber eklenerek pişmesi beklenir. Yemekte daha önce haşlanmış keçi eti ilave edilir.

Tutmaç: Yörük yemeklerinin özü kendi ürettikleri ürünleri kullanmalarındır. Tutmaçta ana unsur keçilerden üretilen yoğurt yer almaktadır. Un yumurta ve tuz bir kapta yoğrularak hamur haline getirilir. Elde edilen hamur şehriye şeklinde ince bir şekilde doğranır. Başka bir tencerede tereyağı ile kaynatılan suyun içerisine doğranan hamurlar atılarak pişirilir. Pişen hamurlar biraz bekledikten sonra sarımsak ve yoğurttan yapılan sos ilave edilerek hazırlanır. Bu gelenek hala köylerde yerleşik hayata geçen Yörükler son baharda hazırlık adı altında hamurları keserek kurutup kışın sofralarında yer vermektedirler.



Resim 8. Tutmaç Çorbası <https://yemek.com/tarif/tutmac-corbasi/> (10.11.2025)

Bulamaç: Özellikle yeni doğan çocuklara verilen pelte olarak adlandırılan yiyeceğin ana maddesini un, yağ, soğan, tuz, süt oluşturmaktadır. Kaynayan suyun üzerine un ilave edilerek koyu bir hal alıncaya dek karıştırılır. Kıvama geldiği zaman üzerine eritilen tere yağ ilave edilir.

Tarhana Çorbası: protein olarak zengin olan tarhana çorbası soğuk kış günlerinin ve sofranın ana yemeği olarak her zaman Yörük sofralarında yer almaktadır. Un, su, yoğur ve baharatlardan oluşan tarhana, haşlanmış buğday yoğurtla yoğrularak mayalanması beklenir. Mayalanan tarhana kaşıklarla serilerek tüllerin üzerinde kurutulur. Kuruyan tarhana ince hali getirilerek yemeklerde protein deposu olarak yer alır. Tencerede kavrulan yağın içerisine sarımsak, kıyma atılır, kavrulan yağa su ilave edilerek belli ölçüde tarhana ilave edilir. Çorba içine tane olarak nohut veya bazı yerlerde rendenmiş turp ve aroma vermesi için acı top biber atılır. Ateş üzerinde Koyulaşınca dek karıştırılan çorba kıvamına gelince servis edilir.



Resim 9. Tarhana Çorbası <https://yemek.com/tarif/kiymali-tarhana-corbasi/> (10.11.2025)

Keşkek: Yörüklerde özel günlerde sofraların baş tacı olan Keşkek, döğme buğday keçi eti, su, tuz tereyağı baharattan oluşmaktadır. Yörüklerin her organizasyonda olmazsa olmazı olan keşkek Anadolu'nun çoğu bölgesinde yapılmaktadır. Eskiden köy meydanlarında dibek taşlarında dövülen buğday kabuklarından ayrılır kıvam alıncaya dek dövülürdü. Elde edilen buğdayın üzerine daha önce haşlanmış et ilave edilerek yoğunlaşana dek kaşıklarla ezilir. Kazanlarda hazırlana bu yemeğin üzerine tereyağı ilave edilerek servis edilir.



Resim 10. Keşkek Yemeği <https://yemek.com/tarif/etli-keskek-yemegi/> (10.11.2025)

Ekmek Aşı (Dolaz): Hazırlaması kolay olan ekmek aşında, ısıtılan yufkalar yumuşadıktan sonra el içi kadar büyüklükte parçalanır. Parçalanmış yufkaların üzerine eritilen tereyağı içine pul biber ilave edilerek dökülür. Biraz daha tavada pişirildikten sonra servis edilir (Ersavaş, 2018.).

Oğlak Çevirme: Yörüklerde özel gün ve misafir ağırlamada kendilerinin ürettiği hayvanları kullanmaktadırlar. Genellikle özel günlerde düğün bayramında yapılan bir yemek olan oğlak çevirme, taze sekiz dokuz aylık oğlakları kesip temizledikten sonra boğaz ve arka kısımdan geçirilen kazık ateş üzerine yerleştirilir, dört beş saat çevrilen oğlak piştikten sonra servis edilir (Karaman ve Burak, 2024).



Resim 11. Oğlak Çevirme <https://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/burdur/neyenir/dirmil-kebabi-sis-sirik-kebabi> (10.11.2025)

2-1 Cenazelerde Yemek Ritüelleri

Yörük gelenek göreneklerinde düğün ne kadar önemli ise cenaze merasiminde o kadar önemsemektedirler. Kültürlerine bağlı olan Yörükler cenaze merasiminden yakın köy ve kasabalardan gelerek kalabalık olarak cenaze evindeki acıyı paylaşırlar. Yörüklerdeki bağlılık düğün veya ölüm olduğu zaman birbirlerine tutkunlukları ile hem acıyı hem de sevinci ortak paylaşma anlayışı hakimdir. Yörükler inanç olarak İslam'dan etkilenmiş olup inançlarını ve ölü defin sürecini İslami kurallara göre uygular (Nas, 2015). Özellikle Yörükler inançları doğrultusunda cenazede bir hafta boyunca

cenaze evinde yemek pişmez. Yemekleri gelen misafirler veya komşuları bir hafta boyunca hazırlar ve ikram edilir. Yörükler günümüze kadar cenaze sonrası pekmez ve un ile yapılan un helvasını cenaze defnedildikten sonra dağıtırlar. Yörük geleneklerinde cenaze defin edildikten sonra önemli günler vardır. İnanca göre ölenin toprakla buluşmasına istisnaden, bu günler üçü, yedisi, kırkı ve elli ikisinde ölen kişi için mevlit okutulur. Günümüz de cenaze sonrası çeşitli yiyecekler, lokum ve bisküvi dağıtılmaktadır. Cenaze sonrası uzaktan gelenler için “dibek” düğülür kazanlarda keşkek yapılır (Çelik, 2010).

Bunun yansıra elde bulunan fasulye veya nohut yemeyi yapılarak gelen misafirlere ikram edilir. Yörükler konargöçerlik bir yapıya sahip oldukları için cenaze sürecinde sade bir yemek tercih edilmekte. Ellerinde bulunan malzemelerle cenaze defin edildikten sonra cenazeye katılanlara evde bulunan gıda maddeleri ile genellikle bulgur, yoğurt ve pekmez un kullanılmakta. Bulgur hızlı piştiği için cenaze sonrası Bulgur pilavı pişirilerek yanında keşlerden üretilen yoğurt ve pekmez ile yapılan un helvası ikram edilmektedir. Bunun yansıra yemekte yazın toplanılan erik, vişne, ergen meyveleri gibi kurutulmuş meyvelerden’ ‘hoşaf’ yapılarak gelenlere ikram edilir. Ölüm den sonra ise cenaze yedisi ve kırkı olarak nitelendiren zaman dilimlerinde son yıllarda evlerde mayalı undan üretilen pişi cenaze evine gelen misafirlere ve bulundukları köy ve mahallede evler gezilerek evde bulunan hane halkına yapılan pişiler ikram edilir. İkram kültürü ve misafirperverlik Yörük toplumunun gelenekleri içinde yıllarca var olup günümüzde de devam etmektedir. Konargöçerlikte çadırdaki gelen misafire özellikle hayvan ürünleri olan ayran, yemek olarak çökelek, peynir, yoğurt gelen misafirlere mutlaka ikram edilir. Cenazenin özellikle yedisi ve kırkı olarak ölümünden sonra geçen süre önemlidir. Kırkıda ölen için kuran okutulurken günümüzde bisküvi ve lokum dağıtılmaktadır. İnanca göre toprağa karıştığı elli ikisinde ise yine mevlit okutularak yemek ikram edilmektedir (Nas, 2015). Bu kadar zengin ve doğal yemek çeşitliliği Yörüklerin yaşamlarında yer verdiği lezzetler sosyal medya veya çevrim içi platformlarda değerlendirilerek çevrim içi değerlendirme yapılarak içerikleri yenilenerek farklı bir lezzet olarak gastronomi alanında yer almaktadır (Çuhadar, 2024c).

2. 2. Yörük Kültüründe Düğün Yemekleri

Konargöçer olarak bilinen Yörükler yerleşik hayata geçmeden önce bütün sosyal yaşamlarını bulundukları coğrafyada şekillendiriyorlardı. Günümüzde olduğu gibi, düğün öncesi yer alan seremoniler kız isteme, nişan, düğün gibi etkinlikler olmaksızın, çoğu evlilik kızların oğlan tarafına kaçması ile evlilikler olmaktaydı. Gelenek ve göreneklerine bağlı olan Yörükler genellikle görücü

usulü evlilik yapılarak, çadırın yaşlısı kız evine giderek kıza talip olduklarını dile getirerek Aile büyükleri tarafından geleneklere bağlı olarak istenir. Damadın gitmediği bu kız istemede eğer olumlu olursa ucu bağlı mendil damada verilir ve nişanlanmış olurlar. Bu süreçte düğün tarihi belirlenip davetiyeler dağıtılır. O dönemde bez parçası peşkir dağıtıcılar tarafından davetlilere ulaştırılır (Akdu ve Akdu, 2025). Düğün Perşembe başlayıp dört gün boyunca devam eder. Düğün öncesi köyün gençleri eşeklerle dağdan düğünde yemeklerin pişirilmesi ve gece ısınma ve aydınlanma amacıyla yakılması için odun getirilir. Getirilen odunlar yemek pişirmede kullanılır. Perşembe günü gelinin çeyizi oğlan evine gider. Çeyiz günümüzdeki gibi detaydan oluvmaksızın genel ihtiyaçlar olarak nitelendirilen yorgan. Döşek, gelinin kıyafetleri basma ve yemek pişirmek için kullanılan kap kaçaktan oluşmaktadır. Perşembe günü çeyiz almaya giderken canlı bir keçi götürülür veya yöre ağzıyla “soğuş” olarak adlandırılan bir gelenekle keçi kesilerek kız evine götürülür. Et kız evinde hazırlanarak gelen misafirlere haşlanarak ikram edilir. Ayrıca etin yanında “darı dövmesi” yürüklerin her zaman toplandığında ikram edilen “keşkek” et ile beraber ikram edilir (Nas, 2015). Bunun yansıra Toroslarda yer alan Aziziye Yörükleri dört gün süren düğünde özellikle yazları iş yoğunluğundan dolayı yapılmayan düğünler kışın yapılmaktadır. Şehir dışından gelen misafirler komşu evlerde misafir edilirken düğünlerde gelen misafirlere köyde yapılan tarhanadan tarhana çorbası, ev de bulunan kuru fasulye veya nohut ve bulgur aşısı verilirken yemeklerin içerisinde düğün için kesilen keçilerin etleri katılır. Düğün öncesi köyde bulunan bütün kadınlar toplanarak düğün öncesi ekmek pişirilerek hazırlık yaparlar. Bunun yansıra yine tatlı olarak un ve pekmezin kavrulması ile elde edilen tatlı ikram edilir. Bu bağlamda özellikle Yörüklerin düğün yemeklerinde mümkün olduğunca ellerinde bulunan gıda maddelerinin değerlendirilerek bir yemek ikramı yapılırken ana ürün keçi eti olduğu görülmektedir. Düğünlerin vazgeçilmez ritüeli keşkek hazırlamaktır. Sıcak suda hazırlanan buğday dibeklere konularak kabuğu soyuluncaya dek davul ve zurna eşliğinde damat ve arkadaşları tarafından kıvam alınmaya dek dövülür (Baysal, 2019).

Düğün sonrası gelin doğum yaptığı zaman doğan çocuk için hemen bir koç kesilir. Kesilen hayvanın eti pişirilerek gelen misafirlere yemek olarak ikram edilir. Ayrıca doğum sonrası annenin hemen iyileşmesi ve sütünün çok olması için tereyağını eritip pekmez eklenerek yapılan yağlı ballı anneye yedirilir. Ayrıca farklı baharatların karışımı ile elde edilen “kaynar” içecek üzerine ceviz serpilerek anneye içirilir. Gelen misafirlere ikram içinde hamurdan yapılan içerisinde ceviz, pekmez veya peynir olan “kömbe” ve mayalı hamurdan yapılan “pişi” ikram edilmektedir (Yıldırım ve Karaca, 2022).

Şekil 1. Yörük Kültüründe Yemek Çeşitliliği



3. Yörüklerin Yemek yapımında kullandıkları araç gereçler

Yerleşik hayata geçtikten sonra özellikle sanayi devrimini takip eden zaman dilimi içersin de dünya genelinde hem sosyal hem de kültürel boyutta değişim kaçınılmaz olmuştur. 20. yüzyılda bileşim ağının ilerlemesi toplumsal alanda etkileşimi hızlandırmış çoğu alışkanlıklarımız değişmeye başlamıştır. Giyim tarzlarındaki değişim, yemek yeme alışkanlığını, kültür ve sanat bu değişimin başında yer almıştır. Fakat bu kadar değişim içersin de zarar görmemek için Yörükler kültürlerine sınıksız sarılmışlardır. Özellikle devamlı göç halinde yer alan Yörükler yemek yapımında ve yemek yapımında kullanılan araç gereçlerde de ulaşımın zorluğundan dolayı pratik kullanılabilen malzemeleri tercih etmişlerdir (Haşin, Ö. 2021). Daha önce ulaşımında deve, eşek, kullanan Konargöçer Yörüklerde günümüzde olduğu gibi kolay ulaşım araçlarına sahip değillerdi. Bundan dolayı yemek yapımında kullanılan araç gereçler taşınabilirlik açısından kolay ve hafif olması taşınabilirliği kolaylaştırmaktadır. Yemek kültürlerindeki az çeşitlilik sonucunda kullanılan arasında dibek, bişşek, yayık, oklava, iteğe, senit, sac, şiş, kahve değirmeni, hamur teknesi, yağrık (et doğ- rama tahtası), değirmen taşı, elek, kalbur, sayacak, solku, somad, sahan, sini, tuluk, comça (kepçe), helke, kernep, güğüm, haranı, sitil, su kabağı ve küçük boyutlu toprak testiler yer almaktadır (Akyürek, 2025).

Tuluklar ve yanıklar, tereyağı, ayran ve pekmez gibi gıdaların üretimi, taşınması ve saklanması için kullanılırken; helkeler su ve süt taşımada, çomçalar ise su dökme ve pekmez karıştırmada kullanılmaktadır. Ayrıca, siniler hem yufka açma hem de yemek yeme masası olarak işlev görürken, kazanlar yemek pişirme veya çamaşır yıkama gibi farklı amaçlarla kullanılmaktadır.



Resim 12. Tuluk görsel <https://bayvancilikakademisi.com/guncel/toroslarin-yaylalarinda-asirlik-tuluk-gelenegi-suruyor/> (10.11.2025)

Mutfak malzemelerine baktığımız zaman yoğun geçen günün sonunda kolay yemek yapabilecekleri yemek malzemesi ve hayvanlardan ürettikleri sütü işlemek için kullanılan malzemeler göze çarpmaktadır. Günlük hayatta kullanılan malzemeler içersin de özellikle sütün işlenmesinde en önemli araç olarak tuluk yer almaktadır (Eratalay, 2019).

Fişek: Tulukta yayık yaymaya yarayan ucu direksiyon biçiminde uzun saplı ahşap malzemedir. Bişşegin yayık içinde aşağı yukarı hareket ettirilmesiyle yoğurt ayrana dönüştür ve yağ ayrandan ayrışır. Ahşaptan yapılan fişek ucunda yuvarlak olarak yer alan ahşabın ortalarında delik mevcuttur. Aşağı yukarı hareketle bu aradan geçen süt yağdan ayrışır.

Güğüm: İçine su konan ve bazen içinde su ısıtılan uzunca, alt tarafı genişçe alüminyumdan yapılmış mutfak ve banyo gerecidir. Toprak Testi: İçine pekmez ya da yağ gibi maddeler konur. Saklama amaçlı kullanılır.

Solku: Havanda ya da dibekte tahıl dövmekte kullanılan tokmak. Sahan: Bakır tabaklara sahan denir.

İtege: Un elerken dökülmemesi için yere serilen bez ya da saplanmış deriden yapılan örtüdür.

Dibek: Taşması kolay işlevi yüksektir. Kahve ve biber çeşitlerini döverek küçültmeye yarar.

Su kabağı: Yörükler doğadaki tüm ürünlerden faydalanmayı bilmişlerdir. Bunlardan biride su kabağıdır. Kabak olgunlaşınca içi boşaltılarak kurutulur. Mutfakta malzeme saklamada ayrıca el taşı ve su saklama kabı olarak kullanılmaktadır.

Sitil: Bakırdan, Derince bir kap olup farklı ebatlarda olan olup, su taşımakta kullanılmaktadır.

Sini: geniş bir bakır tepsidir. Özellikle günümüz öncesi çelik gelişmediği için bakır ve ahşap ürünler mutfaklarda yer almaktaydı. Sini üzerine öğün zamanında yemek çeşitleri konulduğu gibi, saç da yapılan yufkalarda bu sini üzerinde istiflenirdi. Çok amaçlı bir mutfak malzemesidir.

Sayacak: Demirden yapılan üçayaklı bir mutfak aracıdır. Yemek pişirilirken tencerelerin ateş üzerinde dengede durabilmesi için kullanılır. Farklı ebatları yer almaktadır. Kazan ve tencere boyutlarında olur.

Güğüm: genellikle su ısıtmada kullanılan alüminyumdan yapılan alt tarafı geniş yukarı doğru daralan farklı ebatlardaki mutfak ve banyo gerecidir

Toprak testi: Topraktan yapılan özellikle yaz aylarında suyu serin muhafaza eden, ayrıca ebatlarına göre içerisinde tahıl (toprak küp) veya zeytinyağı saklanır. Sızdırmaz bir yapıya sahiptir.

Sahan: Bakırdan yapılmış farklı boyutta bakır tabaklardır. İçerisinde yumurta, yağ eritilmesi için kullanılan mutfak gerecidir.

Sofra altı (Somad): Yemek yerken kilimin üzerine serilen farklı boyuttaki bez parçasıdır. Ayrıca yufkaların saklanması için kullanılır.

Helke: Bakırdan yapılan sıvıları taşıyan, Bakraçtan büyük süt ve su taşımamıza yardımcı olan kovalardır.

Çıkın: Tarlaya veya hayvan otlatmaya giderken içerisine yufka, peynir, yumurta, domates biber soğan çökelek gibi yiyecek konularak bele sarılan sofra altından küçük olan bez.

4. YEMEK YEME ŞEKİLLERİ

Yörüklerin yemek yeme alışkanlıkları yaşam koşullarına göre şekillenmiştir. Genellikle doğa dostu beslenmeleri, atık bırakmadan, zorlu yaşam koşulları ise ellerinde bulunan ürünleri iyi şekilde kullanmayı sağlamıştır. Beslenmelerini doğadan olduğu kadar hayvansal ürünlerden genellikle enerji verici besinleri kullanmışlardır (Kaya, 2023). Yörükler Cumhuriyetin ilanından sonra devletin hakimiyeti sağlamak için çıkardığı iskân kanundan sonra istemeyerekten olsa zorunlu olarak yerleşik hayata geçmeye başlamıştır. 1990 yıllardaki uygulanan yanlış küçükbaş hayvancılık politikası geçim kaynağı hayvancılık olan Yörükleri hayvancılıktan uzaklaşmalarına neden olmuştur. Bu gelişme konargöçerliği olumsuz etkilemiş olup yerleşik hayata daha da benimsemişlerdir. Bu sosyal kültürel değişim Yörüklerin kültür ve beslenme yaşamlarını değişiminin başlangıcı olmuştur (Öter, 2019). Yörüklerin bu

etkileşime uğramadan önce konargöçer bir yapıya sahip oldukları için kıl çadırlarında yıllarca yerde yemek yemişlerdir. Yerde yemek hazırlığında kilim üzerine bir sofra altı serilip sofra üzerine yemekler bırakılıp, aile bu sofra üzerinde buluşur. Zamanla sofrada sini üzerine yemekler bırakılmaya, yükselti olarak ta kasnak konarak bakırdan sinilerle yemek servis edilir. Yörüklerde yaşam içerisinde tüm bireylerin ayrı bir görevi olduğu gibi, beraber hayatı paylaşırlar. Bu toplu yaşam modeli sofra kültürüne de yansımıştır. Sofrada besmele ile başlanan yemek büyükler yemeğe başlar, küçükler ise büyükleri takip eder. Su küçüğün söz büyüğün sözü sofrada geçerlidir, sofrada büyükler söz sahibi olup, su küçük çocuk isterse suda onundur. Sofra sade olup öğle yemeğinde yapılan yemek yenildiği gibi eğer misafir varsa et yemeği, pilav, yoğurt ikram edilir (Kaya, 2023).



Resim 13. Yörük Yer Sofrası <https://www.aa.com.tr/tr/yasam/yoruk-gelenegi-iftar-sofralarinda-da-yasiyor/828294> (10.11.2025)

Yemek esnasında konuşulmaz, kaşık sesi duyulmaz. Yemek esnasında öncelikle evin reisi bağdaş kurarak, evin annesi erkeklerin yemeklerini yediği daha sonra, gelin, torunlar yemeklerini yemektedirler. Gelinler geleneklerine göre kayınbaba ve kaynana ile beraber yemek yememektedirler. Çadıra misafir geldiğinde itibardan tasarruf edilmeksizin ikramlar yapılır, yemek ortamında kadınlar ayrı bir ortamda yemek yemektedirler (Bektarım, 2020) Yörük mutfağının en önemli özelliği kurulan sofranın sade ve hemen hazırlanabilir olmasıdır. Bundan dolayı öğünlerde genellikle konargöçerlerin ürettikleri ve doğadan elde ettikleri ürünler kullanılır Ayrıca sofraya getirilen yemek için hazırlanan sinide yemekler için az tabak kullanılmaktadır. Sofrada yiyeceklerin hepsi sinide yer alıp tek seferde sunularak sofrada bulunan kişiler aynı tabaktan yenilmektedir. Günümüze gelmeden genellikle tava ve bakır çanaklarda sunulan yemekler, dağlar oymacılıkla yapılan tahta kaşıklarla

yenilmektedir. Günümüzdeki gibi metal çatal bıçak kullanılmamıştı (Ersavaş ve Özkanlı, 2018). Günlük beslenmede öğün sayısına baktığımız konargöçer Yörükler dört öğün yemek yemektedirler, Öğün özellikleri ve içeriği aşağıda yer almaktadır (Bektarım, 2020).

Sabah kahvaltısı: Yörükler hayvan otlatmasına erken saatlerde gittikleri için kahvaltı gün doğmaksızın yapılır, kahvaltı sofrasında hayvansal ürünler, peynir, çökelek, tereyağı, enerji ve sıcak tutacak pekmez, bal, zeytin, yağda yumurta veya menemen yer alır. Kahvaltının değişmeyen yiyeceği sıcak çorba tek başına da tüketilmektedir.

Kuşluk: Tarlaya veya hayvan otlatmaya erkenden gidilince kahvaltı yapılmaz ise sabah ile öğle arası saat on gibi yapılan kahvaltıdır. Kuşlukta sabah kahvaltıda yenilebile ve çobanın yanında taşıyabileceği peynir, çökelek, yufka, domates, salatalık, biber, gibi atıştırılmalıklar yenilir.

Öğle: Genel olarak öğle vakti yenilen öğündür. Kadınların hazırladığı yemekler tüm aileye yetecek kadar et, sebzelerden veya süt ürünlerinden hazırlanır. Çadırda bulunanalar yer sofrasında yediği gibi, dağda veya tarlada olanlar için çıkınlara öğün hazırlanıp çobana verilir. Aynı yemek akşamda bireyler tarafından yenilebilmektedir.

İkinci: Günlerin uzun olduğu yaz aylarında tarlada çalışanlar veya keçi otlatmaya gidenler ikinci vakti atıştırılmalıklar yer. Bu öğünde yemek hazırlanmaz mevcutta ne var ise bulunanlar yenir. Bunlar günümüzde bisküvi veya kadınların azık olarak yaptığı kömbe veya pişiler olabilmektedir.

Akşam: Akşam yemeğinde yorucu bir günün sonu aile çadırda toplanır. Tekrar yemek hazırlığı olmaksızın, Öğleyin yapılan yemek yenir veya et yemekleri, tahıl yemeklerinin yer aldığı bir sofraya hazırlanır. Sofralar sadece ana yemek yoğurt olabildiği gibi sadedir. Geniş bir yemek menüsü yer almaz.

SONUÇ VE ÖNERİLER

1950 yılında yerleşik hayata geçmeye başlayan Yörükler 1990 yılında itibaren yapılan hayvancılık politikalarından sonra yerleşik hayata geçmeleri hızlandı. Şehir yaşamındaki konfor, göçerlikteki zorlu yaşam karşısında adaptasyon daha kolay olmuştur. Bu hızlı uyum konargöçerleri kendi yaşamlarından uzaklaştırıp, kendi sosyal ve kültürel üretkenliklerini bitirmiştir. Bu değişim gelişen ve modernleşen yaşam koşullarında yeme içme, giyim tarzı, gelenek ve göreneklerine unutulmaya başlanıp, yok olmaya yüz tutmaya başlamıştır. Ailede bulunan geçler zorlu yaşam koşullarına karşın yerleşik hayatta okullara eğitimlerini alarak hayatlarına devam ederken konargöçer yaşamı artık tercih etmemektedir. Bu etkileşim

Yörüklerin gelenek göreneklerinin etkileşimle yok olmaya başlamıştır. Son yıllarda Türkiye'nin Ege, Akdeniz bölgelerinde bulunan Yörüklerin Festival organizasyonları ile konargöçerleri bir araya toplama çabaları gün geçtikçe artmaktadır. Bu organizasyonlar Yörük folklorunun yaşaması, gelecek nesillere aktarılması yönünde heyecan verici bir gelişmedir. Özellikle son yıllarda turizmde değişen yiyecek içecek sunumlarında her şey dahil sistemi tüm konaklama işletmelerinde etkili olmuştur. Her şey dahil sisteminde menülerde yerel kültürü ve gastronomiyi Yörük yemeklerine yer verilebilir. Bu şekilde Yörük kültürünün yaşamasına ve yabancı turistlere tanıtılması sağlanabilmektedir (Çuhadar, Çuhadar, 2017).

Bu çalışmada Yörüklerle ilgili daha önce yapılan bilimsel çalışmalar incelenerek, Yörüklerin yemek kültürünü tarihsel, sosyokültürel ve ekonomik açıdan inceleyen mevcut çalışmaları bütüncül bir bakışla değerlendirmiştir. Bulgular, bölge mutfağının Yörük yaşam biçimi, iklim koşulları, tarımsal üretim biçimleri ve toplumsal dayanışma kültürüyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle insan için vaz geçilmez olan beslenme alışkanlıklarında, Konargöçer Yörüklerin Süt ürünleri, et yemekleri, tahıllar ve doğal otlar, konargöçerlerin mutfağının karakteristik unsurlarını oluştururken; yemekler yalnızca beslenme aracı değil, aynı zamanda kimlik, aidiyet ve topluluk belleğinin taşıyıcısı olarak öne çıktığı görülmektedir.

Ancak literatürde, farklı coğrafyalarda yer alan Yörüklerin yemek kültürünün zaman içinde geçirdiği dönüşümleri ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. 2000 yıllarda tamamen yerleşik hayata geçen Yörüklerle ilgili kültürel sosyal değişime ilişkin çalışmalar azımsanmayacak kadar az olduğu görülmektedir. Bu değişime baktığımız zaman en önemli etkenlerin, Özellikle teknolojik gelişmeler, köyden kente göç, yaşam biçimlerinin değişimi ve modern beslenme alışkanlıklarının yaygınlaşması, geleneksel mutfak kültürünü önemli ölçüde etkilediği görülmektedir... Bu değişimler sonucunda, geçmişte kuşaktan kuşağa sözlü aktarım yoluyla sürdürülen birçok tarif, pişirme tekniği ve sofraya geleneği yazılı kaynaklara geçirilemeden unutulma riskiyle karşı karşıyadır. Ayrıca, genç kuşakların modern tüketim kültürüne yönelmesi, yerel yemeklerin üretim ve tüketim sıklığını azaltmaktadır. Derleme bulgularına göre, Yörüklerin yemek kültürünün korunması ve sürdürülebilirliğinin sağlanması için kültürel miras perspektifinden yeni yaklaşımlara ihtiyaç duyulmaktadır.

Öneriler

Sözlü tarih ve etnografik araştırmalar artırılmalı, özellikle yaşlı kuşaklardan derlenecek yemek tarifleri, hikâyeler ve mutfak pratikleri yazılı ve dijital

arşivlere aktarılmalıdır. Teknolojik gelişmelerden yararlanılarak yöresel yemeklerin dijital ortamlarda belgelenmesi, tarif videoları ve çevrim içi yemek ansiklopedileri oluşturulması kültürel aktarımı destekleyecektir. Son yıllarda özellikle gençlerin sosyal medya etkileşimi ve kolay yaşam alışkanlığından dolayı kırsal boşalmakta gençler kalabalık yaşam alanı kentlere inmektedir. Kırsaldaki bütün hafıza gün geçtikçe yok olmaktadır. Köyden kente göç eden toplulukların mutfak pratikleri incelenmeli; bu süreçte yaşanan dönüşümler, kültürel kimlik ve aidiyet bağlamında değerlendirilmelidir. Yöresel mutfak mirası ve gastronomi turizmi ilişkilendirilerek, bölgenin yemek kültürü ekonomik ve kültürel bir değer olarak görünür hale getirilmelidir.

Gastronomi turizminin yaygınlaştığı ve pandemi sonrası insanların daha doğal ortamları tercih ettiği bu süreçte, yöre halkının turizm gelirinden faydalanabilmesi için, karşılaştırmalı çalışmalar yoluyla Teke Yöresi mutfağı, Akdeniz'in diğer alt bölgeleriyle birlikte değerlendirilip ortak gastronomi miras noktaları ortaya çıkarılabilir. Özellikle yeni neslin yemek tercihi hızlı bir şekilde değiştiği için, Eğitim kurumlarında ve yerel yönetimlerde farkındalık projeleri geliştirilerek, geleneksel mutfak kültürünün genç kuşaklara aktarılmalı, bunun yansısı Yörük mutfağına ait olan yemekler içerikleri, pişirme şekilleri kayıt altına alınmalıdır.

Anadolu coğrafyasında kadim bir yere sahip olan Yörük kültürünün gelişen teknoloji ile kaybolamaya yüz tutarken, Yörük kültürünün yaşatılması adına sosyal kültürel etkinlikler artırılarak, özellikle festivaller artırılarak, kopmadan, gelecek kuşaklara bu kültür anlatılmalıdır. Yörük mutfağının markalaşması için ürünlerin tanınırlığını artırmak gerekir. Bunun için ulusal ve uluslararası arenada hem kültürel hem de gastronomi alanında tanıtım etkili olacaktır. Böylece Yörük kültürü ve yaşamı marka değeri artacaktır. Gün geçtikçe kültürel değerlerinden uzaklaşan konargöçerlerin son versiyonları yaşam alanlarında tespit edilerek varlıklarının sürdürmeleri için sosyo-ekonomik destek verilerek kültürlerini yaşamasını sağlayarak, Yörüklerden elde edilen eşyalarda etnorofoya müzeleri oluşturularak bu kültürün tanıtılmasına ve sahip çıkılması sağlanmalıdır. Son yıllarda üniversitelerde çok yaygın olarak yer alan gastronomi bölümlerinde Yörük kültüründe yer alan değerler bilim dünyasına kazandırılarak literatürde yer alması sağlanarak, Türk toplumu içi mihenk taşı olan Yörük kültürüne canlandırılmalıdır.

Kaynakça

- Ak, M. (2015). *Teke Yörükleri*. Türk Tarih Kurumu Yayınları, Ankara.
- Ak, M. (2018). Anamas Yaylaları ve Yörükler. *Asya Studies*, 6(6), 1-6.
- Akdu, U. ve Akdu, S. (2025). Geleneksel Yörük Düğünlerinin Somut Olmayan Kültürel Miras Kapsamında Değerlendirilmesi. *Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 325-342.
- Akyürek, S. (2025). Orta Asya'dan Anadolu'ya Uzanan Bir Yolculuk: Yörük Mutfak Kültürü, *Aydın Gastronomy*, 9(2), 519-535.
- Akyürek, S. Özdemir, Ö. Genç, Ö. (2025) *Orta Asya'dan Anadolu'ya Uzanan Bir Yolculuk: Yörük Mutfak Kültürü*, *Aydın gastronomi* 9(2) 519-535
- Artun, E. (1996). *Çukurova Yörüklerinin Gelenek ve Görenekleri*, I. Akdeniz Yöresi Türk Toplulukları Sosyo-Kültürel Yapısı (Yörükler), Sempozyumu Bildirileri (25-62), Ankara
- Baysal, B. (2019). *Hayta Yörüklerinin Folkloru (Antalya ili örneğinde)*, Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Bektarım, N. (2020). *Mersin'de Yaşayan Yerleşik ve Konargöçer Yörüklerin Mutfak Kültürü Üzerine Bir Araştırma*. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gastronomi ve Mutfak Sanatları Ana bilim dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Mersin
- Berk, F. M. (2020). Göç Fenomeni: Tarihsel Perspektif Bağlamında İlk insan Göçleri *Uluslararası Eski Çağ Tarihi Araştırma Dergisi*, 2(2), 115-134.
- Bulut, S. (2021). Göç, Göçebe, Göçer, Göçer Evli/Evlü, Göçer Oba, Göçgün (cü)/Göçkün(cü), Göçmen/Göçmel ve Konargöçer/Göçerkonar Sözcükleri Üzerine Bazı Notlar. *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(3), 1671-1720.
- Çelik, Y. (2010). Mengen de Özel Gün Yemekleri. *Milli Folklor Dergisi*, 11(86) 127-139
- Çuhadar, M., ve Çuhadar, Y. (2017) Konaklama İşletmelerinde Herşey Dahil Sisteminin Yiyecek İçecek Yönetimi Üzerine Etkileri: Bodrum Örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 5/4, 439-453
- Çuhadar, Y. (2023). Gıda Neofobisi İle Akademik Yayınların Vosviewer İle Bibliyometrik Analizi. *Seyahat ve Otel İşletmeciliği Dergisi* 21(1) 116-132
- Çuhadar, Y. (2024a). *Sokak Lezzetlerinin Gastronomi Turizmine Etkisi Teorik Bir Çalışma*. Turizm Alanında Uluslararası Çalışmalar I Eğitim Yayınevi, Ankara.
- Çuhadar, Y. (2024b). Gıda Neofobisi Bağlamında Sokak Lezzetleri ve Gastronomi Turizmi. *Turizm ve Destinasyon Araştırmaları*, VII, 89-101

- Çuhadar, Y. (2024c). Eskişehir’de Faaliyet Gösteren Çibörek Restaurantlarına Yönelik Çevrimiçi Şikayetlerinin İncelenmesi. *Adıyaman üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü dergisi*, (46), 640-678.
- Duman, Ş. (2025). Aydın Yörük Çalıştayını ve Medya Desteği Üzerine Bir Değerlendirme. *Bengi Dünya Yörük-Türkmen Araştırmaları Dergisi*, (1), 211-228.
- Durmaz, R. (2018). *Antalya İli Örneğinde Karakoyunlu Yörük Ağzı: Ses Bilgisi, Şekil Bilgisi, Söz Varlığı ve Karakoyunlu Yörük Etnografyası*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Eskişehir.
- Eratalay, S. Ö. (2019). Batı Anadolu Yörüklerinde Yemek ve Mutfak Terimleri I: Yemek Adları ve Mutfak Gereçleri. *Vankulu Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (3), 11-34.
- Eröz, M. (1991). *Yörükler*, Türk Dünyası Vakfı Yayınları, İstanbul
- Ersavaş, H., ve Özkanlı, O. (2018). 20. Yüzyılda Orta Toroslardaki Yörüklerin Mutfak Kültürü. *Aydın Gastronomy*, 2(1), 39-49.
- Ersavaş, H. (2018). *Yüzyıldan Günümüze Kadar Orta Toroslarda Yaşayan Yörüklerin Yemek Kültürü ve Mutfak Yapısı*. Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gastronomi Ve Mutfak Sanatları Ana Bilim Dalı 20. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi.
- Gelekçi, C. (2004.) Türk Kültüründe Oğuz-Türkmen-Yörük Kavramları, *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*. 1, 9-18.
- Ghosh, P. (2025). BBC Bilim Muhabiri “İlk İnsanın Ortaya Çıkış Hikayesini Baştan Yazmamız Gerekecek” Bbc.com/turkce/haberler-dunya-40198320 adresinden 20.10 2025 tarihinde alınmıştır.
- Haşin, Ö. (2021) Gastronomi ve Kimlik, Yörük Kimliği, Kumluca Yörükleri Yüksek T.C. İstanbul Okan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi
- Yalınkaya S. (2019). Konargöçer Hayat Süren ve Geçim Kaynağı Hayvancılık Olan Göçebe Türkmenlerin Sahip Olduğu Mutfak Kültürünü Tanımlayan Kavram online Türkiye turizm Ansiklopedisi <https://turkiyeturizm-ansiklopedisi.com/yoruk-mutfağı>, 20.11.2025 tarihinde alınmıştır.
- <https://www.anadoluyuugarliklari.com/anadolu-da-ilk-yerlesimler/Anadoluda ilk yerleşim yerleri> adresinden 15.11.2025 tarihinde alınmıştır.
- Karaman, A. ve Burak, Y. (2024) Yöresel Yemeklerin Uluslararası Düzeyde Ticarileştirilmesi-Yörük Yemek Kültürü. 6. *Antalya Yörük Çalıştayı*, Palet yayınları 11-27 Konya.
- Kaya, T. (2023). *Muğla/Menteşe Bölgesi Yöresel Mutfağının Yörük Mutfak Kültürü Bağlamında İncelenmesi*, yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyon.

- Kurt, A. O. ve Göler, M. E. (2017). Anadolu'da İlk Düzen: Göbeklitepe. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 21(2), 1107-1138.
- Nas, G. E. (2015). Yörük Kültüründe Düğün-Ölüm Âdetleri ve Adlandırmaları. *Littera Turca Journal of Turkish Language and Literature*, 1(2), 25-32.
- Ongun, U. ve Örnek, A. (2025). Web of Science Veri Tabanındaki Gıda Neofobisi İle İlgili Makalelerin Bibliyometrik Analizi, *Turar Turizm ve Araştırma Dergisi*, 14(1), 29-67.
- Öter, A. (2019). *Yörük Kültürü ve Toplumsal Değişim Süreçleri (Batı Akdeniz Uygulaması)*. Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Isparta
- Öter, A., Özkul, M. (2018). Batı Akdeniz Bölgesi Yörüklerinin Bitkisel Ve Hayvansal Üretim Faaliyetleri, *Tarım Bilimleri Araştırma Dergisi* 11(1) 13-31,
- Özdemir, M. (2017). 14-17. Yüzyıllar Arasında Anadolu'ya Gelen Türk Göçleri Ve Anadolu'nun Doğusunda Meydana Gelen Demografik Değişmeler. *Akra Kültür Sanat ve Edebiyat Dergisi*, 5(12), 51-76.
- Özen, H. ve Direk, M. (2023). Ekolojik ve Sürdürülebilir Bir Yaşam Örneği: Yörük Kültürü. 2. *Uluslararası Sürdürülebilir Ekolojik Tarım Kongresi*.
- Özkan, D.ve Bakar, N. (2014) Silifke Yörüklerinde Doğum, Evlenme ve Ölüm Gelenekleri Üzerine Bir Araştırma, *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırma Dergisi*, (35), 111-113.
- Şahbaz, D. (2023), Milli ve Toplumcu Tarih Anlayışı Ekseninde Türkiye'de Konargöçer Araştırmaları, *Genel Türk Tarihi Araştırma Dergisi* 9(5), 359-376.
- Şengöz, M. (2022). Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Model'inin Bütünleşik Bir Süreç Olarak Yeniden Yorumlanması. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 164-173.
- Tamer, M. (2020). Göç, Göçün Nedenleri ve Uluslararası Göç Üzerine Kavramsal Bir Analiz. *International Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 7(60), 2808-2818.
- TDK, Türk Dil Kurumu, (2025). Yörük Terimi. <https://sozluk.gov.tr/> Adresinden 10.10.2025 tarihinde alınmıştır.
- Tozkoparan, U. ve Temurçin, K. (2024) Kültür Turizminin Geliştirilmesi açısından Burdur İlini Çekici Kılan Faktörler: Nitel Bir Araştırma, *Turizm Akademik Dergisi*, 11(1), 35-60.
- Tuncer, M. ve Yılmaz, M. (2023). *Yörük Mutfak Kültürü Alanya Yörükleri Üzerinde Bir Çalışma*, Detay Yayınları, Ankara.
- Yakıcı, A. (2020). *Geleneksel Yörük Mutfağı ve Yemek Kültürünün Modern Mutfak Etkisi*. F. Uslu, C. Kökus. (Ed.). Yörük araştırmaları-2 içinde (s. 133-142), Palet Yayınları.

- Yıldırım, O. ve Karaca, O. B. (2022), *Yörük Mutfağının Özel Gün Yemekleri: Türkiye'nin Adana ve Mersin Bölgesi'nde Bir Kültür Araştırması*, İpek Yolu Uluslararası Bilimsel Araştırma Konferansı. 594-605.
- Yiğit, H. (2019). Yörük “Yörür Mü?” Yörük Kelimesinin Etimolojisi Üzerine Bir Deneme. *Asia Minor Studies*, (1), 15-23.

