

BÖLÜM 17

İlk Basılı Yemek Kitabı *Melceü't-Tabbâhîn*'den Günümüze Vegan Menü UyarlamasıProf. Dr. Semra AKAR ŞAHİNGÖZ¹Selva ATINÇ²

Özet

Geçmişten günümüze toplumların mutfak kültürleri gelişim göstermiş; geleneksel tarifler ise güncel kullanım alanları daralsa da hatırlandıkça kültürel zenginliğe katkı sunmaya devam etmiştir. Mutfak, toplumların kültürel kimliklerini en belirgin şekilde yansıttıkları alanlardan biridir. Tarihsel kaynakların değerlendirilmesi ise bu kültürel birikimin korunması açısından büyük bir önem taşımaktadır. Bu çalışma, ilk basılı yemek kitabı olarak kabul edilen ve Mehmed Kamil tarafından kaleme alınan '*Melceü't-Tabbâhîn*' adlı eserde yer alan tariflerden hareketle vegan beslenme eğilimine uygun bir menü uyarlamasının yapılması amaçlanmıştır. Araştırma nitel desende tasarlanmış olup doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Eserde bulunan reçetelerin orijinal metinlerine sadık kalınarak çeviriler yapılmış ve bu reçeteler standart reçete formatına dönüştürülmüştür. Bu çalışma kapsamında 'Nohut Çorbası, Aside Yemeği, Yalancı Balık Dolması, Salatalık Taratoru, Badem Kurabiyesi ve Nar Hoşafı' şeklinde toplam 6 yemek hazırlanmıştır. Bu çalışma, ilk basılı yemek kitabımızdaki tariflerin günümüz beslenme eğilimlerine uygulanabilirliğini ortaya koyması bakımından önem taşımaktadır.

Anahtar Kelimeler: *Yemek Kitabı, Melceü't Tabahhin, Vegan, Reçete Uyarlaması*

From The First Printed Cookbook *Melceü't-Tabbâhîn* To The Present Day A Vegan Menu Adaptation

Abstract

From past to present, the culinary cultures of societies have continuously evolved; although the contemporary use of traditional recipes has narrowed, they continue to contribute to cultural heritage as long as they are remembered. Cuisine is one of the most prominent domains through which societies reflect their cultural identities. The evaluation of historical sources plays a significant role in preserving this accumulated cultural knowledge. This study aims to adapt a vegan-oriented menu based on the recipes included in *Melceü't-Tabbâhîn*, regarded as the first printed cookbook of Turkish cuisine and authored by Mehmed Kamil. The research was designed within a qualitative framework, and the document analysis method was employed. The original texts of the recipes were translated faithfully and converted into a standard recipe format. Within the scope of this study, a total of six recipes were prepared: 'Nohut Çorbası (chickpea soup), Aside Yemeği (a traditional dish prepared with dried okra), Yalancı Balık Dolması (stuffed vegetables prepared as a fish alternative), Salatalık Taratoru (cucumber tarator), Badem Kurabiyesi (almond cookies), and Nar Hoşafı (pomegranate compote).' This study is significant in demonstrating the applicability of recipes from the first printed Turkish cookbook to contemporary vegan dietary trends.

Keywords: *Cookbook, Melceü't-Tabbâhîn, Vegan, Recipe Adaptation*

¹ Prof. Dr., Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, <https://orcid/0000-0001-6727-5277> , semra.sahingoz@hbv.edu.tr

² Bilim Uzmanı, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, <https://orcid/009-0009-5234-5901>, atinc.selva@ogr.hbv.edu.tr

Giriş

Bir toplumun mutfak kültürü, o toplumun tarihsel, sosyal ve kültürel yapısıyla doğrudan ilişkilidir. Mutfak, yalnızca beslenme ihtiyacını karşılayan bir alan olmanın ötesinde; toplumların yaşam biçimlerini, değerlerini, tarihsel süreç içerisinde geçirdiği dönüşümleri yansıtan önemli bir kültürel göstergedir. Tarih boyunca insanlar, içinde buldukları coğrafya, ekonomik koşullar, inanç sistemleri ve toplumsal yapı doğrultusunda beslenme kültürlerini oluşturmuşlardır. (Güler, S. 2010). Bu kültür, zaman içerisinde gelişmiş, değişmiş ve yeniden şekillenmiştir. Toplumların geçmişten günümüze uzanan kültürel birikimlerinin en önemli göstergelerinden biri yazılı kaynaklardır. Özellikle eski yemek kitapları, ait oldukları dönemin beslenme alışkanlıklarını, kullanılan malzemeleri, pişirme tekniklerini ve damak zevkini ortaya koymaları açısından son derece önemli kaynaklar arasında yer almaktadır. Bu tarihsel kaynaklardan yararlanmak, günümüzde unutulmaya yüz tutmuş ya da tamamen ortadan kalkmış yemeklerin yeniden keşfedilmesine ve mutfak kültürünün daha iyi anlaşılmasına imkan sağlamaktadır. Osmanlı mutfak kültürünün yazılı kaynakları arasında yer alan ve ilk basılı yemek kitabı olarak kabul edilen Melceü't-Tabbâhîn, bu bağlamda öne çıkan en önemli eserlerden biridir. 1844 yılında eserin ilk baskısı yapılmıştır (Kut & Kut, 2015). Gerçekleştirilen bu çalışmada Melceü't-Tabbâhîn isimli yemek kitabında yer alan yemek reçetelerinden örnekler seçilerek günümüze uyarlaması yapılmıştır.

2. Melceü't-Tabbâhîn

Melceü't-Tabbâhîn isimli eser, toplam on üç fasıldan oluşmaktadır ve dönemin mutfak anlayışını yansıtan çeşitli yemek reçetelerini içermektedir. İlk baskısı 1844 yılında yapılan eser, 1844-1888 yılları arasında toplam 8 kez basılmıştır. Kırk dört yıl içinde, sekiz baskı yapılması, bu kitabın o dönemde geniş bir okuyucu kitlesine ulaştığını ve önemli bir başvuru kaynağı olduğuna işaret etmektedir. Bu fasıllar; 'Çorbalar, kebaplar, yahniler, tavalalar, hamur işleri, börekler, hamur tatlıları, soğuk tatlılar, bastılar, zeytinyağlı ve sağıyağlı dolmalar, pilavlar, hoşafalar, kahveden evvel yenecek tatlı ve içecekler, salata, tarator ve turşulardan' oluşmaktadır (Kut & Kut, 2015). Bu yemeklerden yola çıkılarak günümüz beslenme yaklaşımlarından biri olan vegan beslenmeye uygun bir menü oluşturulması amacıyla bu çalışma gerçekleştirilmiştir. Günümüzde vegan beslenme, yalnızca bir diyet modeli olmanın ötesinde; etik, çevresel ve sağlık temelli yaklaşımlarla ilişkilendirilen bir yaşam biçimi olarak değerlendirilmektedir. (Gökçen, Aksoy, & Özcan, 2019). Vegan beslenmede, hayvansal kaynaklı gıdaların tüketilmemesi temel ilke olarak benimsenirken; bitkisel temelli beslenmenin sürdürülebilirlik, ekolojik denge ve bireysel sağlık üzerindeki etkileri sıklıkla vurgulanmaktadır. Bu çalışma, hem mutfak kültürünün sürekliliğini sağlamaya hem de güncel beslenme eğilimleriyle tarihsel gastronomi arasında bir köprü kurmaya olanak tanımaktadır.

Melceü't-Tabbâhîn adlı esere ilişkin literatür çalışmaları incelendiğinde, eserin daha önce herhangi bir özel beslenme grubu bağlamında ele alınmadığı görülmektedir. Bu durum, mevcut çalışmanın özgünlüğünü ortaya koymaktadır. Araştırma kapsamında nitel araştırma modellerinden doküman analizi yöntemi kullanılmış; eserde yer alan seçili reçeteler günümüz Türkçesine çevrilmiş ve standart reçete formatına dönüştürülmüştür. Uyarlanan standart reçeteler dikkate alınarak hazırlanmış, hazırlanan yemekler görsel olarak kayıt altına alınmıştır. Bu çalışma, Osmanlı dönemine ait yemek tariflerinin

günümüz beslenme eğilimleri doğrultusunda yeniden yorumlanabilirliğini ortaya koyması açısından önem taşımaktadır. Aynı zamanda geleneksel mutfak mirasının çağdaş beslenme anlayışlarıyla nasıl ilişkilendirilebileceğine dair bir örnek sunarak, mutfak kültürünün sürdürülebilirliğine ve aktarımına katkı sağlamayı hedeflemektedir.

Melceü't-Tabbâhîn Üzerine İlk basılı yemek kitabı olduğu bilinen Melceü't-Tabbâhîn İstanbul'da taşbaskıyla 1844 yılında basılmıştır. Eserin adı 'Aşçıların Sığınağı' anlamına gelmektedir. Bu eserin yazarı Mehmet Kamil, II. Mahmut tarafından açılmış batılı anlamda ilk tıp fakültesi olan Mekteb-i Tıbbiye-i Adliye-i Şahane hocalarından biridir. (Tek & Sürücüoğlu, 2014). 'Kitabın bir tıp hocası tarafından yazılmış olması, beslenmenin sağlıkla ilişkisinin yıllar öncesinde de bilindiğinin önemli bir göstergesidir. Mehmet Kamil İstanbul'daki aşçıların hep aynı eski yemekleri pişirmeleri ve yeniliklere önem vermemeleri nedeniyle tecrübeli kişileri dinleyerek, araştırarak ve özellikle 18. yüzyılda yazılmış Ağdiye Risalesi ve Yemek Risalesi adı verilen iki yazma eserden de yararlanarak Melceü't-Tabbâhîn'i hazırlamıştır (Tek & Sürücüoğlu, 2014).

Mehmet Kamil, kitabını nasıl hazırladığını, eski yemekler ve aşçıları hakkındaki düşüncelerini oldukça ağır ve karmaşık bir dille giriş bölümünde yazmıştır. Yazar, kitabın önsöz niteliğindeki bu giriş bölümünde; "Sayısız övgü ve şükürler olsun yedirip içiren tanrıya diyerek başlamış ve zevk - sefa ehline neşe verecek bir eser yazmağa iştahlı olduğunu; İstanbul'daki kadın ve erkek aşçıların temcit makarnası gibi eski yemeklerden başka yemek pişirmeğe önem vermediklerini; masrafların da aşçıların ellerini yakıp feryat ettiklerini; eski yemek kitaplarını incelediğini; nadir ve nefis yemekleri buradan aktarıp gereksiz yerlerini çıkardığını; tecrübeli usta kişilerden yeni yemek tarifleri derlediğini; hep çorba teraneleriyle ancak işkembe çorbasına kanaat edenlerin de ellerinde böyle bir kitap olacağından, buradaki yemeklerden yaparak ağızlarına tat geleceğini, kendisine teşekkür edeceklerini ve kitabın 13 fasıldan" oluştuğunu anlatmıştır(Kut, 1997). Melceü't-Tabbâhîn eseri, Türk mutfak kültürünü anlama noktasında çok büyük bir öneme sahiptir. Bu önemini günümüz beslenme akımları ile birleştirmek eserde unutulmuş yemeklerin de yeniden hatırlanmasına katkı sağlayacaktır. Melceü't-Tabbâhîn adlı esere ilişkin literatür incelendiğinde, bu esere yönelik günümüze uyarlama çalışmalarının sınırlı olduğu ve eserin daha önce herhangi bir özel beslenme grubu bağlamında da ele alınmadığı görülmüştür. Bu durum, mevcut çalışmanın özgünlüğünü ortaya koymaktadır. Oysa kapsam ve içerik bakımından son derece zengin olan bu kaynaktan hareketle reçetelerin günümüz koşullarına uyarlanması, eserin gastronomi tarihi ve mutfak kültürü açısından taşıdığı önemi ortaya koyması bakımından dikkat çekmektedir.

2.1. Kapsam ve Sınırlılık

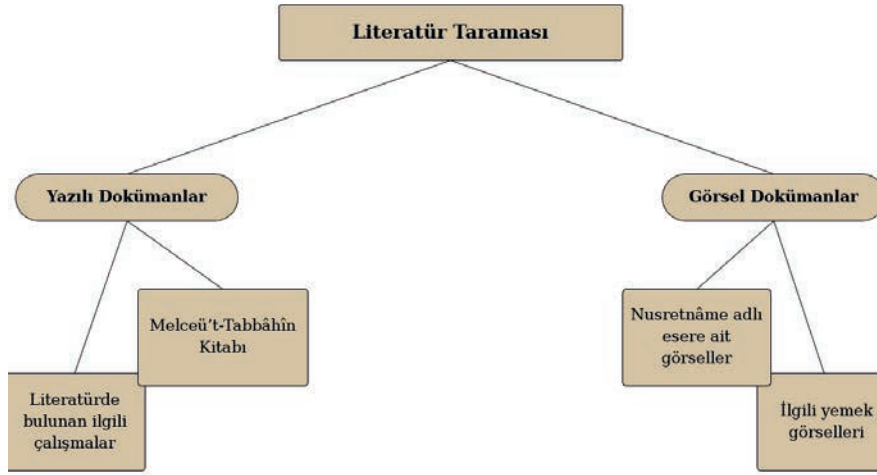
Bu çalışmada vegan menü oluşturulurken yalnızca Melceü't-Tabbâhîn adlı eser kaynak olarak kullanılmıştır. Söz konusu eserde yer alan 284 reçete arasından seçilen 6 ürün, günümüz mutfak koşullarına uyarlanarak standart reçete formatına dönüştürülmüştür. Çalışma kapsamında hazırlanan yemeklere ilişkin zaman kısıtı nedeniyle duyu analizi süreci yürütülemedi. Bununla birlikte, ilerleyen çalışmalarda duyu analizi sürecinin dâhil edilmesi, araştırmanın kapsamını ve bilimsel katkısını genişletecektir.

3. YÖNTEM

Araştırma sürecine yönelik bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma nitel araştırma modeline göre kurgulanmış olup doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Eserdeki orijinal metinlere sadık kalınarak çeviriler yapılmış ve tarifler standart reçete formatına dönüştürülmüştür. Çeviriler yapılırken, 2015 yılında Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı tarafından yayınlanmış olan Melceü't-Tabbâhîn'in Türkçe baskısından yararlanılmıştır. Araştırma modeli Şekil 1'de sunulmuştur.



Şekil 1. Araştırma modeli

3.2. Araştırma Evren ve Örneklemi

Bu araştırmanın evrenini ilk basılı yemek kitabı olarak kabul edilen Melceü't-Tabbâhîn adlı eserde yer alan yemekler, örneklemi ise bu eserde yer alan tarifler arasından seçilen altı yemek reçetesi oluşturmaktadır.

3.3. Verilerin Toplanması ve Analizi

Veri toplama aracı olarak doküman incelemesi kullanılmıştır. Bu kapsamda, Melceü't-Tabbâhîn adlı eser ayrıntılı biçimde incelenmiş; eserde yer alan reçeteler, özgün metinlere sadık kalınarak günümüz Türkçesine çevrilmiş ve araştırma amacına uygun şekilde yeniden yazılmıştır. Eserden seçilen tarifler, standart reçetelere dönüştürülmüş ve bu bağlamda reçeteler araştırmacılar tarafından hazırlanmıştır. Uygulanan reçeteler görsel olarak kayıt altına alınmıştır.

4. BULGULAR

Araştırmadan elde edilen bulgular aşağıda sunulmuştur.

Nohut çorbası Melceü't-Tabbâhîn'de şu şekilde anlatılmaktadır. “*Nohut'tan corbadır. Gayet latif ve ziyade mukavvidir. Tarik-i tabhı: nohudu suda haşlayıp kabuğunu izale eyledikten sonra haşlanan suyuyla tencere de tamam yumuşayınca pişirip ve suyunu suzup kepçe ile gereği gibi ezip kevgirden geçirip badehu tavuk suyu yahut et suyuyla tekrar itidale gelince pişireler yahut berminval-i muharrer kabuğu çıktıktan sonra nohudu kurutup badehu havan da dakk edip elekten eledikten sonra tahrir olunduğu minval üzere olursa da olur. Ancak bu tarz vakte olup evvelki defaten olabilir.*”

Tablo 4.1. Nohut Çorbası Reçetesi

Porsiyon:4

Kategori:Çorba

Süre: 70-90 dakika



Malzemeler	Ölçüler
Kuru nohut	200 g
Su	1 litre
Ek su (kivamlandırmak için)	700-900 ml
Tuz	6 g
Karabiber	İsteğe bağlı



İşlem Basamakları

1. Nohutlar bir gece önceden soğuk suda bekletilir (en az 8 saat).
2. Ertesi gün nohutlar süzülüp 1 litre taze su ile tencereye alınır ve nohutlar yumuşayana kadar haşlanır (40-60 dakika)
3. Haşlanan nohutların kabukları çıkarılır
4. Haşlama suyu dökülmez, kenarda tutulur.
5. Kabuğu soyulan nohutlar haşlama suyuyla birlikte tencereye alınır ve tekrar 10-15 dakika pişirilir. Nohutlar iyice yumuşayınca bir kepçe yardımıyla ezilir.
6. Pürüzsüz kıvam için nohutlar kevgirden veya blenderdan geçirilir.
7. Ek su (700-900 ml) eklenir. Kısık ateşte 10-15 dakika daha pişirilir.
8. Tuz eklenir. İsteğe bağlı karabiber ve bir miktar zeytinyağıyla zenginleştirilebilir.

4.2. Aside Yemeği

Aside yemeğinin anlatımı kitapta şu şekilde yapılmıştır. “Arap yemeği dahi derler. Tarik-i tabhi: Evvela birkaç baş soğanı rugan-ı sade ile bir tencerede adi kavurup içine iyice havanda doğulmuş kuru bamyaya ve ufak parelenmiş kırmızı biber, eğer muzırdır denilir ise cokca kara biber koyup bir-iki karıştırdıkta uzerine çokca su ve bir miktar tuz koyup pişirip amade edeler. Badehu diğer bir tencereye tuzluca su koyup kor ustunde kaynamaya başlar iken icine elenmiş dakik-i hasdan karıştırarak vazedip koyuldukta kepcenin tersiyle ezerek hamur kokusu gidince aheste ateşte pişirip indirdikte kaşığı eritilmiş rugan-ı sadeye bulayıp büyücek kesip sahana veyahut karavanaya istif edip uzerine hazırlanan bamyaya mamulunden bolca dokup tenavul buyrula. Tuhaftaam olur. Bazı mahalde hamuru btnce koyup ortasını ukurlatıp bamyaya mamulunu içine doldururlar. Bir de Arap aşcılar taze bamyaya vaktinde ayıkladıkları bamyaya tepelerini kurutup onunla tabh ederler”.

Tablo 4.2. Aside Yemeği Reçetesi

<p>Porsiyon:4 Kategori: Ana Yemek Süre: 60–75 dakika</p>	
	
	
Malzemeler	ller
Bamyalı sos için;	
Kuru Bamyaya	50 g
Kırmızı biber	1 adet
Kuru soğan	1 adet
Sıvı yağ	30 ml
Su	1 litre
Tuz	5 g
Hamur için;	
Un	200 g
Su	800 ml
Tuz	5 g
Sıvı yağ	10 ml

İşlem Basamakları

1. Tencereye sıvı yağı alınır, ince doğranmış soğanlar eklenir orta ateşte pembeleşene kadar kavrulur.
2. Üzerine kuru bamyaya ve küçük parçalanmış kırmızı biber eklenir.
3. 1–2 kez karıştırılıp kokuları açığa çıkınca üzerine 1–1.2 litre su eklenir.
4. Tuz koyulur ve çorba kıvamında, hafif akışkan olacak şekilde 20–25 dakika pişirilir.
5. Ayrı bir tencerede tuz eklenmiş su kaynatılır.
6. Kaynayan suya elenmiş un azar azar eklenir ve sürekli karıştırarak koyu kıvamlı bir hamur elde edilir.
7. Hamur kokusu tamamen gidene kadar kısık ateşte kepçenin tersiyle ezerek pişirilir (yaklaşık 10–12 dakika). Pişen hamur ocaktan alınır.
8. Sıvı yağa batırılan bir kaşık yardımıyla sıcak hamurdan büyük, cevizden iri parçalar koparılır. Bu parçalar bir sahana, karavanaya veya servis tabağına dizilir ya da hamur servis tabağına pürüzsüz şekilde yerleştirilir.
9. Üzerine hazırlanan bol bamyalı sos dökülür.
10. Sıcak servis edilir.

4.3. Yalancı Balık Dolması

Yalancı Balık Dolması kitapta şöyle anlatılmıştır. “*San’at-i tabhı: Matlûbü’l-’adet ince ve uzun kemer patlıcanlarını tepelerinden kesip alaca soyup ve gereği gibi oyup tuzlu suya bırakıla. Bادهu tava içine bir miktar âlâ rûgan-ı zeyt koyup yandıktâ üç-beş soğanı ince çentip piştikte mikdâr-ı vâfi yıkanmış pirinç koyup karıştıralar. Tamam pirincin rengi sarardıkta bir fincan su koyup yine karıştıralar. Çektikte yine su ilave oluna. Nîm piştikte içine döğülmüş gevrek ve tuz ve biber ve tarçın ve yenibahar ve kakule ve fıstık üzüm koyup karıştırdıkta indirip işbu patlıcanların içine doldurup ve ağızlarını tıkayıp tencerenin dibine kamışlar vaz ve üzerine dolmalar nizamlıca koyup bir miktar su ile ağızını kapayıp nîm piştikte çıkarıp kızgın rûgan-ı zeytte kızartıp tenâvül buyrula. Pek balık dolmasına şebîh olur ve üzerini dahi renkli döğülmüş şekerler ile tezyin ederler.”*

Tablo 4.3. Yalancı Balık Dolması Reçetesi

Porsiyon: 4 kişi

Kategori: Dolma / Sebze Yemeği

Süre: 70–90 dakika



Malzemeler

Ölçüler

Kemer patlıcan	4 adet
Tuz	10 g
Kuru soğan	2 adet
Zeytinyağı	40 ml
Pirinç	120 g
Su	150-200 ml
Galetta unu	20 g
Karabiber	2 g
Tarçın	2 g
Yenibahar	2 g
Kakule	1 g
Çam fıstığı	20 g
Kuş üzümü	20 g

İşlem Basamakları



1. Patlıcanların tepeleri kesilerek alacalı soyulur.
2. İçleri dikkatlice oyulur.
3. Tuzlu suya (en az 20 dakika) bırakılır. Süzülür ve kurulanır.
4. Tavaya zeytinyağı alınır, ince doğranmış soğanlar eklenir ve pembeleşene kadar kavrulur.
5. Üzerine yıkanmış pirinç eklenir, karıştırılarak kavrulur.
6. Pirinç sararmaya başlayınca 1 küçük fincan (50 ml) su eklenir, karıştırılarak çektirilir. Suyu bitince tekrar 50-70 ml su eklenir.
7. Pirinç yarı pişmiş kıvama geldiğinde; tuz, karabiber, tarçın, yenibahar, kakule eklenir. Ardından galeta, çam fıstığı ve kuş üzümü eklenir. Hepsi karıştırılarak ocak kapatılır. (Bu aşamada iç tamamen pişmiş değil, yarı pişmiştir).
8. Patlıcanlar hazırlanan iç pilav ile doldurulur.
9. Ağızları çok sıkı olmayacak şekilde kapatılır.
10. Tencerenin dibine dereotu sapı / tahta çubuk / pişirme kâğıdı yerleştirilir.
11. Dolmalar düzenli olacak şekilde dizilir.
12. Üzerine 200-300 ml su eklenir.
13. Tencerenin kapağı kapatılır.
14. Patlıcanların yarı pişmesi sağlanır (10-12 dakika kadar)
15. Patlıcanlar yumuşamaya başlayınca ocağın altından alınır ve soğumaya bırakılır
16. Geniş bir tavada zeytinyağı iyice kızdırılır
17. Dolmalar yağın içine dikkatlice alınır, her yüzü nar gibi kızartılır ve servis edilir.

4.4. Salatalık Taratoru

Hıyar taratorunun kitaptaki açıklaması şöyledir: “ *Tariki: Kırılmış fındığı 1 bir toprak tava içine koyup ateşte iç kabuğunu çıkaralar. Badehu havanda bir iyice doğup ezildikte birkaç diş sarımsak ve tuz koyup tekrar halledeler ve bir parça has ekmek içini suda gereği gibi ıslatıp onu dahi içine kodukta yine tekrar dakkedip gereği gibi inceldikte bir miktar sirke veya limon u bir miktar su ile sulandırılar. Badehu hıyarı ince tekerlek kesip bir kase içinde tuz ile eyice karıştırıp sonra mamul taratoru üzerine dökeler ve bir mikdar-ı vafi zeyt yağı koyup tenavul buyuralar. Fındığın iç kabuğu çıkarılmasa da olur ama çıkarılrsa dahi ala olacağı bedihidir. Hıyar bulunmaz ise semizotunu yaprak yaprak ayırıp hıyar mahalline*

vazoluna. Karnıbahar veya ispanak kokunu suda iyice haşlayıp adeta yapılmış taratoru üzerine vazedilse yine zeyt yağı dahi konulsa pek latif olur”.

Tablo 4.4. Salatalık Taratoru Reçetesi

<p>Porsiyon: 4 kişi Kategori: Mezeler / Soğuk Başlangıç Süre: 25-30 dakika</p>	
	
	
Malzemeler	Ölçüler
Tarator Tabanı	
İç fındık	80 g
Sarımsak	3 diş
Bayat ekmek içi	30 g
Su	100-150 ml
Sirke	15-20 ml
Tuz	5 g
Üzeri için	
Salatalık	3 adet
Tuz	5 g
Zeytinyağı	30 ml

İşlem Basamakları

1. Fındıklar bir tavaya alınır.
2. Orta ateşte iç kabuklarının ayrılacağı kadar kavrulur (3-4 dakika).
3. Hafif ılıyınca havanda iyice dövülür.
4. İçine sarımsak ve tuz eklenerek tekrar ezilir.
5. Ekmek içi suda iyice ıslatılır, fazla suyu sıklıp karışıma eklenir.
6. Havanda veya blenderda tamamen macun kıvamına gelene kadar ezmeye devam edilir.
7. Limon suyu (veya sirke) ve su ekleyerek akışkan tarator kıvamına getirilir.
8. Salatalıklar ince yuvarlak dilimlere kesilir.
9. Bir kâsede tuz ile iyice karıştırılıp 5 dakika bekletilir.
10. Çok fazla su salarsa hafifçe sıklılabilir.
11. Hazırlanan taratorun üzerine salatalıklar eklenir.
12. Üzerine bolca zeytinyağı gezdirilir.
13. Soğuk olarak servis edilir.

4.5. Badem Kurabiyesi

Badem kurabiyenin anlatımı da kitapta şu şekildedir: *“Tarik-i tabhı: Bir kıyye haşlanıp kabuğu çıkmış badem i taş havan da iyice dakkedip icine bir kıyye dahi kelle şekeri izafe ile yine gereği gibi hallolunca doğup ezilip karıştıktta icine dört yumurtanın akını dahi ilave edip birkaç dahi dakkedeler. Badehu munasip tepsi üzerine carcube kağıtları doşeyip üzerine işbu mamulu yuvarlak dizip yine üstüne kağıt ortup alt ve ust kağıdının uçlarını birbirine iliştirip fırında bir saat dura. Badehu çıkarıp munasip mahalle istif edeler. Bazıları icine tarçın ve karanfil ve sakız ve limon kabuğu ilave ederler. Bazen yumurta akı yerine misk ile gül suyu korlar. Bazen bir miktar kırmız dahi ilave ederler”.*

Tablo 4.5. Badem Kurabiyesi Reçetesi

Porsiyon: 4

Kategori: Tatlı

Süre: 30 dakika



Malzemeler	Ölçüler
Çiğ badem	150 g
Toz şeker	150 g
Gül suyu	30-45 ml



İşlem Basamakları

1. Bademler haşlanmamış ise 5 dakika sıcak suda bekletilip kabukları soyulur.
2. Tamamen kuruması için 5-10 dakika dinlendirilir.
3. Bademler mutfak robotunda ince bir hamur kıvamına gelene kadar çekilir.
4. Toz şeker eklenir, çekmeye devam edilerek karışım macun kıvamına getirilir.
5. Gül suyu azar azar eklenir.
6. Karışım küçük lokmalar halinde şekillendirilir.
7. 180 derece fırında kontrollü şekilde 8-10 dakika pişirilir.

4.6. Nar Hoşafı

Nar Hoşafı Melceü't-Tabbâhîn'de anlatımı şöyle yapılmıştır: *“Tarik-i tertibi: Matlubu'l-mikdar narları ayıklayıp içinden büyük tane narları seçip ufaklarını ezip astardan süzdükten sonra bir ol kadar şeker ve yine ol miktar bayağı su ile bir taşım kaynatıp soğuduktan adeta sulandırıp üzerine secilen nar tanelerini koyup tenavul buyrula yahut portakal hoşafında zikr olunduğu üzre sıkılan suyu şeker ile adeta şerbet edip üzerine nar taneleri konur. Bu dahi tekelluhsuz ve latif olur”.*

Tablo 4.6. Nar Hoşafı Reçetesi

Porsiyon: 4 kişi	
Kategori: Hoşaf	
Süre: 25 dakika	
	
	
Malzemeler	Ölçüler
Nar	3 adet
Toz şeker	150 g
Su	300 ml

İşlem Basamakları

1. Narlar ayıklanır.
2. Büyük ve bütün kalan güzel taneler servis aşamasında kullanılmak üzere bir kenara ayrılır.
3. Küçük taneler bir kaptan ezilir.
4. Ezilen nar taneleri ince bir tülbent/bezden süzülerek nar suyu elde edilir.
5. Bir tencereye; süzülen nar suyu, toz şeker, su eklenir.
6. Karışım bir taşım kaynatılır.
7. Oda sıcaklığında soğutulur.
8. Servis öncesi üzerine ayrılmış nar taneleri eklenir ve servis edilir.

5. Sonuç ve Öneriler

Mehmed Kamil tarafından kaleme alınan Melceü't-Tabbâhîn adlı eser, Türk mutfak kültürünün tarihsel gelişimini anlamada önemli bir başvuru kaynağı niteliğindedir. Eserde yer alan tariflerin bir kısmı zaman içerisinde unutulmuş olmakla birlikte, bazı yemeklerin günümüze kadar ulaşarak çeşitli değişim ve dönüşümler geçirdiği

görülmektedir. Ayrıca söz konusu eser tarihsel bir döneme ait olsa da, içerdiği reçeteler incelendiğinde günümüz beslenme eğilimleriyle ilişkilendirilebileceği görülmektedir. Bir milletin kültürel birikiminin temel unsurlarından biri, geçmişe ait yazılı kaynakların korunması ve değerlendirilmesidir. Bu tür kaynaklar, geçmiş ile günümüz arasında bir köprü kurarak, kültürel aktarımın geçirdiği değişimlerin izlenmesine olanak tanımaktadır. Bu bağlamda Melceü't-Tabbâhîn, Osmanlı mutfak kültürüne ve bu kültürün günümüz Türk mutfağına yansımalarına dair zengin bir perspektif sunmaktadır.

Elde edilen bulgular doğrultusunda aşağıda belirtilen öneriler sunulabilir.

-Bu çalışmada zaman kısıtı nedeniyle panel düzenlenerek duyu analizler gerçekleştirilememiştir. İleride yapılacak çalışmalarda duyu analizi yönteminin kullanılması, araştırmanın kapsamının genişletilmesine ve elde edilecek bulguların daha derinlemesine değerlendirilmesine katkı sağlayabilir.

-Melceü't-Tabbâhîn adlı eserde yer alan reçetelerin, günümüz farklı beslenme akımları çerçevesinde yeniden ele alınarak uyarlanması, literatüre ve uygulamaya yönelik önemli katkılar sunabilir.

-Gelecek çalışmalarda, yalnızca beslenme akımlarına odaklanmak yerine çölyak hastaları, diyabetikler veya özel beslenme gereksinimi olan gruplara yönelik menü uyarlamalarının yapılması önerilebilir.

KAYNAKÇA

Aydın, S. (t.y.). *Kaşgarlı Mahmud ve eseri Dîvânü Lugatü't-Türk*.

Badem, A. (2024). İlk Türk yemek kitabı *Melceü't-Tabbahin'* de bulunan tatlılar üzerine bir değerlendirme. *Çatalhöyük Uluslararası Turizm ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (13), 13–24.

Gökçen, M., Aksoy, Y. Ç., & Özcan, B. A. (2019). Vegan beslenme tarzına genel bakış. *Sağlık ve Yaşam Bilimleri Dergisi*, 1(2), 50–54.

Güler, S. (2010). Türk mutfak kültürü ve yeme içme alışkanlıkları. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26(1), 24–30.

Karaca, M. S. (2023). *19. yüzyıl İstanbul mutfağı: Batılılaşma ile dönüşümünün yemek kitapları ve arşiv belgeleri üzerinden incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi.

Kut, C. (1997). *İlk basılı Türkçe yemek kitabı Melceü't-Tabbâhin (Aşçıların Sığınağı-1844)*. İstanbul.

Mehmed Kâmil. (2015). *Aşçıların sığınağı: Melceü't-Tabbâhîn* (G. Kut & T. Kut, Ed.). T.C. Türkiye Yazma Eserler Kurumu Başkanlığı.

Sak, R., Sak, İ. T. Ş., Şendil, Ç. Ö., & Nas, E. (2021). Bir araştırma yöntemi olarak doküman analizi. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 4(1), 227–256.

T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı. *Ulusal gıda kompozisyonu veri tabanı (TÜRKOMP)*.

Tek, N. A., & Sürücüoğlu, M. S. (2014). Basılmış olan ilk Türk yemek kitabı *Melceü't-Tabbâhin*. *Gazi Türkiyat*, 1(14), 225–229.