



TÜRK SANATI VE MUTFAK KÜLTÜRÜNDE BUĞDAY WHEAT IN TURKISH ART AND CUISINE CULTURE

Aybuke CEYHUN SEZGİN*
Sevil BÜLBÜL**

Öz

Dünya uygarlıklarının gelişim süreci, tarımın başlangıcı sayılan buğday, arpa ve patatesinde aralarında bulunduğu birçok bitki türünün yetiştirilmesi ile bağlantılıdır. Bu bitkiler arasında en fazla tüketilen buğday dünyanın çeşitli bölgelerinde yetiştirilir. 11. yüzyılın ikinci yarısından itibaren medeniyetlerin beşiği olan Anadolu'da yerleşmeye başlayan Türkler, varlığını yitirmeyen buğday bitkisini yetiştirmeyi sürdürmüşlerdir. Türkler'in kültür tarihlerinde buğdayın sadece bir tarım ürünü olarak değil aynı zamanda sanatlarının bir unsuru haline geldiği bilinmektedir. Özellikle Türk Evleri'nde halı, kilim, seramik ve ahşap süslemelerinde buğday bitkisi bir motif olarak yerini almıştır. Çoğu zaman çeşitli bitkisel motiflerin arasında bulunarak varlığını sürdüren şekli, farklı teknikler ve malzemelerden elde edilen sanat eserlerinde ihtişamını gözler önüne sermektedir. Türk sanat eserleri yanında mutfak kültüründe de kendine önemli yer edinen buğday, başta ekmek üretiminin ana malzemesi olmasına rağmen makarna, bisküvi, kek ve kurabiye gibi hazır gıdaların üretimi ile mantı, çörek, baklava, börek, katmer, pide, lavaş, yufka ve simit gibi geleneksel yiyeceklerin yapımında kullanılır. Ayrıca önceleri sofralarda pişmiş buğday yer alırken sonrasında kazanlarda kaynatılmış ve kurutulduktan sonra öğütülerek bulgur haline getirilmiş şekli yerini almıştır. Buğdaydan elde edilen bulgur ise birçok yörede yemeklerin ve salataların ana malzemesidir. Anadolu mutfağında içli köfteden çiğ köfteye, sulu pilavdan analı-kızlıya kadar pek çok yemeğin içinde yer alan bulgur, Türk mutfağı yanında birçok ülke mutfaklarında çeşitli yemeklerde ve farklı usullerde kullanılır. Buğday, Türk halk sağlığı ve beslenme kültüründeki önemini yanı sıra ekonomik, toplumsal, kültürel, tarihi ve arkeolojik bir değer taşımaktadır. Bu çalışmada; buğday bitkisinin halk kültüründe özellikle süsleme sanatında yer alan çeşitli motif özellikleri ile mutfak kültüründeki önemi ve kullanımı hakkında bilgi verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Buğday, Türk Sanatı, Anadolu Mutfak Kültürü.

Abstract

The development process of the world civilizations is correlated with growing of many plant species among which wheat, barley and potato are included in. Wheat among such plants is the one used mostly and grown in various locations of the world. The Turks who started from second half of 11.century to settle down in Anatolia which is the cradle of civilizations, kept on growing the wheat plant that never lost its existence. It is known that the wheat in the Turks' cultural history became not only an agricultural product but also an element of their arts in the same time. The wheat plant took its place as a motive in rug, carpet, ceramic and timber ornaments particularly in the Turkish Houses. Its shape which kept its existence by mostly being present among various vegetable motives, exhibits its brilliance in artworks obtained from different techniques and materials. Wheat which occupies a significant place for itself also in the cuisine culture nearby Turkish artworks, although it is firstly the principal material of bread production, it is also used in production of take-home foods such as, macaroni, biscuits, cake and cookies and traditional (comfort) food like, Turkish type ravioli, baklava, filled pastries, crisp flaky pastry, flat bread, thin bread, filo pastry and Turkish bagels. Furthermore, while in the past cooked wheat took place at the table, afterwards it took place its form as boiled in vessels and transformed into cracked wheat (bulghur) by grinding after drying it. And, bulghur which is obtained from wheat, is the principal material of meals and salads in many localities. Bulghur that takes place in many meals in Anatolian cuisine, from kubbi to tartar a la turca, from pilaf with bulghur to analı kızılı (name of a specific meal cooked with bulghur), is used in cuisines of many countries in addition to Turkish cuisine in various meals and different ways. In addition to its significance in nutrition wheat bears also an economical, social, cultural, historical and archaeological value as well. In this study it has been examined the place and significance of the wheat plant in the folk culture, particularly, in the embellishment art and cuisine culture.

Keywords: Wheat, Turkish Art, Anatolia Cuisine Culture.

GİRİŞ

Neolitik Dönemi ile başlayan tarımsal devrimin temel etkenlerinden biri şüphesiz buğday bitkisidir. Bereketli Hilal olarak adlandırılan ve içine Türkiye'nin güneydoğusunu, Ürdün, Suriye ve Irak'ı alan, doğuda İran'ın Zagros Dağlarına kadar uzanan ve bir yarım ay şeklini alan bölgede ilk tohumlarını yeşerten bitki, dünya nüfusunun gelişimi için geçmişte olduğu gibi bugün de önemli sayılır. Bu nedenle bu bitki insanların günlük yaşamlarında da özellikle süs eşyalarında bir motif olarak yerini almıştır. Selçuklu Dönemi'nden günümüze kadar korunabilen halı ve kilimlerde bereket motiflerinin bazen stilize buğday başağı biçiminde tasvir edildiği görülmektedir. Osmanlı Dönemi Saray mutfaklarında kullanılan çini tabak

* Yrd. Doç. Dr., Gazi Üniversitesi Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü.

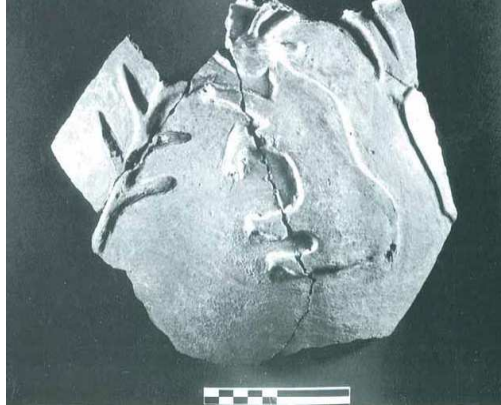
** Yrd. Doç. Dr., Gazi Üniversitesi Turizm Fakültesi, Seyahat İşletmeciliği ve Turizm Rehberliği Bölümü.

formlarındaki buğday başağı motifinin tasviri bu ögenin Osmanlı Dönemi'nde de değerini yitirmediğini göstermektedir. Bu çalışmada da motif olarak kullanılan buğday bitkisinin gelişimini; Anadolu topraklarından başlayarak Orta Asya'daki Türk topluluklarının sanatında ve daha sonraları yine Anadolu'daki Selçuklu ve Osmanlı sanat eserlerinde takip etmekteyiz. Türklere ait çeşitli sanatsal faaliyetlere konu olan buğday, insan beslenmesinde de temel yiyeceklerin hammaddesini oluşturmaktadır. Bitkisel kaynaklı önemli tarım ürünlerinin başında gelen buğday, Türk toplumunun sofrasında ekmek, makarna, börek, kek, bisküvi ve simit gibi işlenmiş ürünlerin hammaddesi olarak kullanıldığı gibi bulgura dönüşerek çeşitli geleneksel yemeklerin ana malzemesi olarak da değerlendirilmektedir.

1. TÜRK SANATINDA BUĞDAY

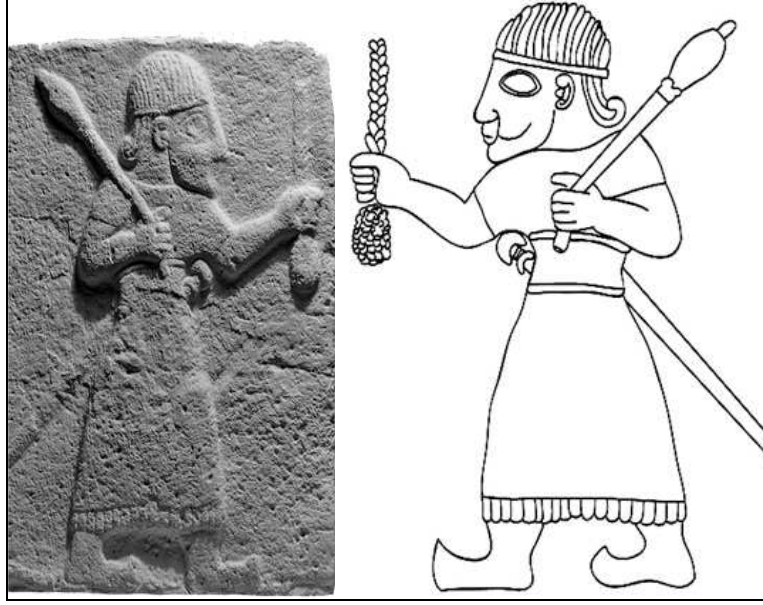
Buğday bitkisinin tarih öncesinde Türk toplulukları için büyük öneme sahip olduğu arkeolojik buluntularından anlaşılmaktadır. Yapılan çeşitli çalışmalar tarıma geçiş döneminin yaklaşık MÖ 9500-8500 yıllarında Güneydoğu Anadolu ve Batı İran Bölgesi'nde ilk olarak buğday ve keçilerin evcilleştirilmesiyle başladığını gösterir. Daha sonra mercimek ve bezelye gibi diğer tahılların da ortaya çıkmasına rağmen buğday, hayatta kalarak bereketi simgeleyen bir kültür ögesi olarak dünya tarihinde en başarılı bitki olmuştur.

İnsanlığın gelişim süreci içinde buğdayın önemi sadece yiyecekler ile sınırlı kalmamış neredeyse yaşamın her karesinde yer almıştır. Bu durumu kanıtlayan farklı dönemlere ait çeşitli sanat eserleri bulunmaktadır. Bu bitkinin Anadolu'daki somut kullanım göstergesi Neolitik Dönemine kadar uzanır. Orta Anadolu tarih öncesi döneminin bir bölümü için önemli buluntular veren Niğde/Köşk Höyük'te MÖ 5000 yıllarına ait çanak ve çömleklerde bulunan kabartmalarda tanrı ve tanrıçayı betimleyen insan figürleri, değişik türde hayvanlar ve bitki motifleri görülür (Öztañ, 2002:58). Ağaç, hilal ve başak motifleri kabartmalarda zincir ve iç içe zikzaklarla birlikte yer almıştır (Resim No 1).



Resim No 1 - Otlayan Keçi Bezemeli Kap Parçası (Öztañ, 2002:66)

Anadolu'da buğday başağı motifleri örnekleri Hititlerden kalan sanat eserlerinde de görülmektedir. Üzüm salkımı veya başak bitkilerinin çeşitli figürlere applike edilerek belirteç değerine dönüştüğü eserler Kargamış, Zincirli (Sam'al), Tel Tayinat (Unqi/Pattina) ve Gurgum ve Tabal gibi merkezlerde görülmektedir (Tiryaki, 2013:34) (Resim No 2). Birçok orthostat kabartmaları, dikmeler ve kaya anıtları eserlerinde bulunan figürler bir elinde üzüm salkımı ve/veya başak filizi taşırken tasvir edilmiştir (Tiryaki, 2013:38). Bu figürlerin bir kısmının bereket tanrıçası, diğer kısmının ise yöneticiler ya da özel şahıslara ait olduğu düşünülmektedir. Birçok araştırmacı bu eserlerin sembolik bir anlatım sergilediklerinde hem fikirdir. Bereket tanrıçası için bereket/bolluk, yöneticiler için refah/muktedir olma ve özel şahıslar söz konusu olduğunda sonsuz yaşam, üzüm ve/veya başak bitkilerine yüklenen anlamları teşkil etmektedir (Tiryaki, 2013:43).



Resim No 2 - Kargamış, Zincirli, Gurgum ile Adana ve Gaziantep Müzelerinde Sergilenen Dikmetaşlar (Tiryaki, 2013:36)

Orta Asya'da Aşkabad'a yakın küçük bir yerleşim yeri olan Anav'dan (Anau) adını alan kültür, özellikle bazı eski Türk tarihçileri tarafından Türk kültürü ve sanatının doğduğu devirlerle ilişkili bulunmuştur (Çoruhlu, 2007:63). Erken Kalkolitik Döneme ait Anav'da tespit edilen kültür tabakalarının ilkinde buğday ve arpa yetiştirildiği, ayrıca boyalı çanak-çömleklere de rastlanıldığı kalıntılardan anlaşılmaktadır (Çoruhlu, 2007:63). Çanak-çömleğin çömlekçi çarkıyla yapıldığı anlaşılan III. Kültür tabakasına ait olan eser kalıntılarının bazılarında buğday bitki motifi uygulanmıştır (Resim No 3).



Resim No 3 - Anav merkezinden boyalı seramik parçaları (Çoruhlu, 2007:64)

Ayrıca Türkmenistan'daki kalkolitik devre giren Namazgâh Kültürü'nde ortaya çıkan buluntular arasında pişmiş toprak figürinleri (kadın heykelcikleri) yaygındır. Bunlardan bazı heykelciklerin yüzeylerinde tasvir edilen buğday başağı bolluk ve bereketi simgelemektedir (Resim No 4).



Resim No 4 - Altın Tepe'den Namazgâh V devrine ait bir mezar odasından çıkarılan pişmiş toprak heykelciği (Çoruhlu, 2007: 66)

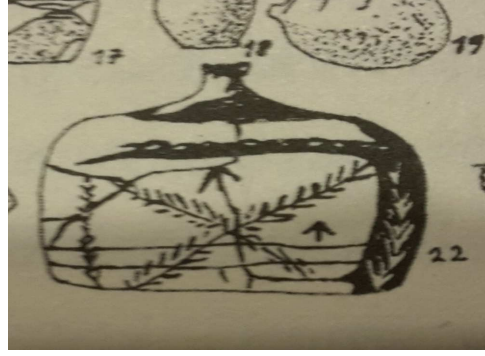
Rus Coğrafya Kurumu'nun 1924-1925 yılları arasındaki araştırmaları P. Kozlov Kuzey Moğolistan'da yapılan bazı kazıları Selenga nehri havzasındaki Noyun-Ula kurganlarında yürütülmüştür (Ögel, 1991:58). MÖ 1. yüzyılın başlarına ait olduğu düşünülen bu kurganların bir kısmı Hun prenslerine ait olan mezarlardır. Genellikle yüksek dağlara gömülen prenslerin mezarlarına dolan kar sularının donması ve asırlarca erimemesi buradaki çeşitli eşyaların da günümüze kadar gelebilmesini sağlamıştır. İki bölümden oluşan mezarlarda, tabutların bir kuyu içine gömüldüğü ve ipek kumaşlarla kaplandığı, değerli madenlerden yapılan plakalarla süslenildiği çeşitli araştırmalarda belirtilmektedir (Ögel, 1991:58). Bu mezarlardan birinde gün ışığına çıkartılan bronz ve madeni plakalar arasında yer alan "Efsanevi arslan ve kulaklı kartal tasviri" plakanın uçlarında buğday başağı motifinin de uygulandığı görülmüştür (Resim No 5).



Resim No 5 - Hunlara ait Noyun Ula buluntusu (Ögel, 1991:58)

Kazılar sırasında elde edilen saban demirleri, çeşitli oraklar, zahire saklamak için özel bir şekilde kazılmış çukurlar, tahılları öğütmek veya ezmek için kullanılan taşlar bu bölgede ziraatın geliştiğini ve özellikle buğday bitkisinin yoğun olarak kullanıldığını gösterir.

Göktürk devrine ait çanak-çömleklere Güney Kazakistan'ın İpek Yolu üzerinde bulunan çok ünlü şehirlerinden Taraz'da rastlanılmaktadır (Çoruhlu, 2007:223). 7. ve 8. yüzyıllara ait olduğu düşünülen seramiklerden bazılarının uzun yolculuklar esnasında değerli sıvıları taşımak için kullanıldığı bilinmektedir (Çoruhlu, 2007:223). Derin oyma ve yapıştırma teknikleriyle elde edilen yüzeylerde geometrik motiflerin arasında buğday başağının yer aldığı görülmektedir (Resim No 6).



Resim No 6 - Göktürk seramiklerinden bir örnek (Çoruhlu, 2007: 220)

Türk topluluklarının İslam kültürünü benimsediği 9. ve 10. yüzyıllarda Issık Gölü'nün batısındaki (Kırgızistan'ın kuzeydoğusu) Karluklarda çanak çömleklere uygulanan motiflerde daha çok bitkisel ve geometrik şekillerin kullanıldığı bilinmektedir. Bitkisel motiflerin çoğalması daha sonra "Hatai" adı verilen tezeyyatın doğmasına sebep olacaktır (Ögel, 1991:306). Bu döneme ait seramik eserlerde gitgide hayvan figürlerinden uzaklaşıldığı ve çeşitli bitkisel kompozisyonların stilize edilerek betimlendiği ancak bu motiflerin arasında buğday başağı motifinin az kullanıldığı görülmektedir.

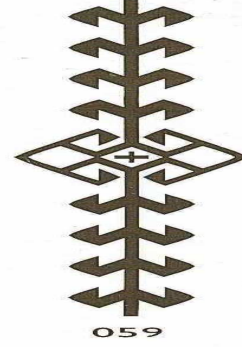
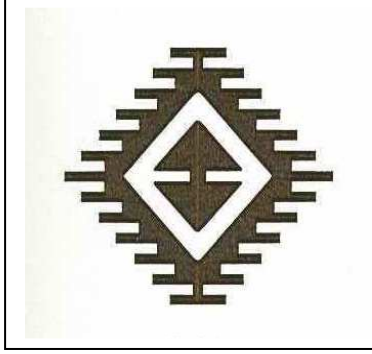
1071 yılında Malazgirt savaşı sonrasında Selçuklular ve diğer Türk Emirleri ile birlikte kısa bir sürede Doğu ve Orta Anadolu fethedilmiş, Anadolu'nun Türkleşmesi ve İslamlaşması süreci başlamıştır. 13. yüzyılın birinci yarısına kadar Konya Selçukluları çağı, sonra aynı devletin İran'daki İlhanlı İmparatorluğuna tabii olduğu zaman içerisinde (1243-1308), (Kuban, 1994:105) Anadolu'da bir kültür sentezi söz konusu olmuştur.

Selçuklu ve Beylikler Dönemi ve daha sonraki Osmanlı Döneminde mimarının ve mimari süslemenin bir gelişim aşaması kaydettiği görülmektedir. Bunların dışında Türk Sanatında seramik, minyatür, halı, hat, ahşap ve taş gibi süsleme dallarının çok geliştiği ve Türk kültürüne muhteşem eserler kazandırdığı söylenilebilir. Çalışmamızın ana konusunu oluşturan buğday bitkisinin ise, süslemelerde az da olsa geçmişten gelen bir alışkanlıkla halen kullanıldığını görülmektedir. Buğday motiflerinin Orta Asya Türk topluluklarında olduğu gibi Anadolu'daki Türk boylarının sanatında daha çok seramik ve halı eserlerinde yer aldığı bilinmektedir. Ayrıca Selçuklu Dönemi mimari süslemesinde 13. yüzyıla ait bazı sivil yapılarındaki çinilerde de uygulandığı görülmektedir. Bu eserler arasında Kayseri Keykubadiye ve Beyşehir Kubad Abad Sarayı çinileri yer almaktadır (Öney ve Çobanlı, 2007:84). Alaeddin Keykubad'ın 1236 yılında Beyşehir Gölü kıyısında tamamlanan sarayında arkeolojik kazılarla ortaya çıkartılan yıldız ve haç biçimli çinilerde, av eğlenceleri, tılsımlı büyülü inançlar, sultanın kendisi, sarayın ileri gelenleri ve hizmetkârları canlandırılmıştır (Öney, 1992:101). Çini tasvirlerinde sultan ve saray erkanı arasında hizmetkârlar ayakta meyveler, av hayvanları, içki sürahileri taşırken resmedilmiştir (Öney, 1992:102). Türk Sanat Tarihinin önde gelen araştırmacılarından biri olan Öney, figürlerin elinde çoğu zaman sonsuz hayatı ve cenneti sembolize eden bir nar veya haşhaş dallarının görüldüğünü belirtir. Ancak bu tasvirlerin bazılarında ise figürlerin ellerinde başak dizelerinin de tasvir edildiği görülmektedir. Kıymetli araştırmacımızın düşüncesinden hareket ederek bu motifin bolluğu ve bereketi ifade etmiş olabileceği düşünülmektedir. Beyşehir Kubad Abad Sarayı'ndan gün ışığına çıkartılan ve sır altı tekniğiyle elde edilen bir kâsenin merkezinde tasvir edilen stilize başağın yer alması, buğday bitkisinin sevilen bir motif olduğunu göstermektedir.

Anadolu Selçuklu halıları bu dönemde kullanılan motifler açısından fikir vermektedir. Son yıllarda birçok yörede dokunan halı ve kilimlerde bu motiflerin izlerini ve anlamları görülmektedir. Bazı araştırmacılar tarafından (Erbek, 2002:46) Anadolu'da özellikle ilaç yapımına uygun olan bitkiler bereketli ve uğurlu sayılır. Bu nitelikteki bitkilerin özünde bir gücün saklı olduğuna inanılır ve bu güç uğur kavramıyla özdeşleştirilir. Anadolu'da modern sağlık hizmetlerinin ulaşmadığı yerlerde hala bitki tedavileri yapılmakta, mutfak ve kiler duvarlarına bereket ve uğur getirmesi için başaktan, haşhaş kozalaklarından, üzerlik tohumundan örülmüş nazarlıklar asılmaktadır (Erbek, 2002:46). Bereket temalı çoğu Anadolu halısında stilize başak bitkisinin günümüzde de uygulandığı görülmektedir. Elazığ, Kars ve Sivas yörelerine ait bu motiflerde başağın çeşitli stilize biçimleri yer almaktadır (Resim No 7).



023



059

Resim No 7 - Elazığ, Kars ve Sivas Yörelere ait dokuma motifleri (Erbek, 2002:54,56)

Osmanlı Döneminde sanatsal faaliyetler genellikle büyük merkezlerde gerçekleştirilmiştir. İlk dönemlerde bu merkezler arasında Manisa, Amasya, İznik, Bursa ve Edirne yer alırken daha sonraki dönemlerde İstanbul olmuştur. Bu yörelerde ortaya çıkan ve geliştirilen yenilikler daha küçük eyaletlere de sıçramıştır. Mimari süslemede ve el sanatlarında özellikle çini üretimi ve süslemesi sanatta bir çığır açmıştır. 16. yüzyıl İznik çinileri gerek kalite gerek süsleme motifleri açısından müthiş eserler ortaya çıkarmıştır. Başak dizelerinin en güzel örnekleri çini ve seramiklerde de görülmektedir. Bazen Mimar Sinan yapılarının çini duvarlarını süslemekte bazen de değişik biçimli seramiklerde göz kamaştırmaktadır. Bu sanat eserleri çok sayıda örnekleri ile karşımıza çıkmaktadır. Ancak, bu çalışmada sadece bazılarına yer verilmiştir. Seramik eserlerinden bir tabak örneği günümüzde İstanbul'da Sadberk Hanım Müzesi'nde sergilenmektedir (Tosunoğlu, 2011:61). Çarkta şekillendirilmiş ve mavi-beyaz tek renkli sır altı tekniği uygulanan çiçekli kâsede bitkisel kompozisyonlar uygulanmıştır. Ortasında "S" kıvrımlı Çin bulutları, rozet ve filizler yer almıştır. Kâsenin dış yüzüne kıvrık dallarla birbirine bağlanan hatayi ve başak motifleri uygulanmıştır (Resim No 8).



Resim No 8 - Kase, İznik çinisi (16.yy) ,Sadberk Hanım Müzesi (Tosunoğlu, 2011:60)

Yine aynı müzede sergilenen ve aynı özelliklere sahip diğer bir tabak örneğinde ise bitkisel kompozisyon uygulanmıştır. Bu yüksek tabağın merkezinde bir madalyon içinde penç ve bu penç motifini kuşatan, birbirlerine ince saplarla bağlı, dönüşümlü düzende stilize başak demetleri ile hatayi motifleri ana süslemeyi oluşturmaktadır (Tosunoğlu, 2011:63) (Resim No 9).



Resim No 9 – Ayaklı Tabak, İznik çinisi (16.yy), Sadberk Hanım Müzesi (Tosunoğlu, 2011:62)

2. TÜRK MUTFAK KÜLTÜRÜNDE BUĞDAY

İnsanların beslenme alışkanlıkları içinde bulunulan kültürel, coğrafi, ekonomik ve ekolojik yapı ile şekillenmektedir. Her milletin kültürel yapısında beslenmeye ilişkin etkilerin olduğu görülmektedir. Bir toplumun beslenme alışkanlıklarını yansıtan mutfak kültürü ise yılların birikimi ile tarihsel bir süreçte şekillenir. Türk mutfağı, Türk milletinin yaşadığı coğrafyalarda yetiştirilen tarımsal ve hayvansal gıdalardan, farklı toplumlardan ve kabul ettiği dinin özelliklerinden etkilenmiştir. Türk mutfağı kullanılan malzemelerin çeşitliliği ve farklı pişirme yöntemleri ile diğer milletlerin mutfaklarına göre önemli farklılıkları olan bir mutfaktır (Güler, 2007; Albayrak, 2013).

Bitkisel ve hayvansal kaynaklı ürünler Türk mutfağında birçok yemeğin ana malzemesini oluşturur. Bitkisel kaynaklı ürünlerden özellikle tahıllar insan beslenmesinde önemli gıda grubundandır. Bu önem, tahılların birçok farklı yiyecek olarak kullanılabilmesi ve insanlara başka hiçbir gıdanın sağlayamayacağı kadar fazla seçenek sunabilmelerinden kaynaklanır. Ayrıca içeriklerindeki çok sayıda bileşen ile son yıllarda fonksiyonel gıdalar arasında da önem kazanmaya başlamışlardır.

Tahılların öğütülmesi ile elde edilen un, Türk beslenme kültürünün temel yiyeceği olan ekmeğin yapımında kullanılır. Ekmeğin mayalanması ve hamurun güçlü bir yapıya sahip olmasını sağlayan gluten proteini miktarı bakımından buğday, tahıllar arasında en önemli konuma sahiptir. Dünyada toplam 3000 buğday çeşidinin tespit edildiği ve en fazla yetiştirilen buğday çeşidinin ekmeçlik buğday olduğu bilinmektedir (Özdemir, 2013). Buğday unu, Türk mutfağına özgü börek, mantı, katmer, gözleme, yufka, çörek, helva ve hamur tatlıları gibi yiyeceklerin temel malzemesi olmakla birlikte çorbaların yapımında koyulaştırıcı malzeme olarak da kullanılır (Kalkışım vd., 2012). Buğdayın pişirilip kurutulması ve kabuğu soyulduktan sonra kırılarak inceltmesi ile elde edilen bulgur ise özel bir hububat ürünü olarak son yıllarda ön plana çıkmıştır. Türkiye ve Orta Doğu ülkelerini kapsayan coğrafyada yaygın olarak tüketilen bulgur, yemeklerin malzemeleri arasında olmasının yanı sıra, birçok gıdada yan ürün olarak da kullanılır (Bayram ve Öner, 2003; Kenar, 2016).

Buğday: Eski dönemlerden beri ziraatı yapılan ve medeniyetlerin gelişmesinde önemli yeri olan buğday (*Triticum spp.*) bir kültür bitkisidir. Ayrıca bütün dünyada ıslahı yapılan tek yıllık otsu bir bitki olan buğday; Anadolu, Orta Doğu ve Doğu Akdeniz Bölgeleri yabani otlarından elde edilerek bu topraklardan dünyaya yayılmıştır (Aksoy, 2007). İlk kez Orta Anadolu, Mezopotamya ve Mısır'a kadar olan bölgeyi içine alan Akdeniz kıyılarında ıslah edilen buğday, arpa ve baklagil gibi diğer ürünlerle birlikte insanların yerleşik hayata geçişine katkı sağlamıştır. Böylelikle insanlar avcı-toplayıcı yaşam biçiminden tarım yaşamına geçmiştir. Buğday, giderek tüm dünyaya yayılmış ve batı uygarlıklarının da temelini oluşturmuştur. Buğday bitkisi geniş bir adaptasyon yeteneğine ve birçok çeşide sahip olması nedeniyle dünyanın hemen hemen her bölgesinde yetiştirilmektedir. Ayrıca tanesinin besin değerinin yeterli düzeyde olması, muhafaza ve taşınma koşulları ile işlenmesindeki kolaylıkları nedeniyle birçok ülkenin temel gıda maddesi durumundadır. Buğday, dünya nüfusuna bitkisel kaynaklı gıdalardan sağlanan toplam kalorisinin yaklaşık %20'sini sağlamakta, başta unlu mamuller olmak üzere birçok gıda ve sanayi sektöründe kullanılmaktadır. Özellikle gelişmekte olan ülkelerin beslenme alışkanlıklarında buğday önemli bir yere sahiptir (Kün, 1996; Adom et al., 2003; Edwards, 2007). Günümüzde insan ve hayvan beslenmesinde kullanılan buğdayın dünyada en çok üretilen, tüketilen ve ticareti yapılan bitki olduğu ve dünya nüfusunun %35'inin temel besin maddesi olduğu bilinmektedir (Kırtok, 1997).

Anadolu, bulunduğu konum itibarıyla çok çeşitli biyolojik zenginlikleri barındıran özel bir coğrafyada yer alır. Biyolojik zenginliklerden biri de buğdaydır. Anadolu topraklarının buğday ekimine



elverişli olması, buğday ve buğdaydan yapılan ürünlerin Türk mutfağı kültürünün temelini oluşturmasına katkı sağlamıştır (Şeren-Karakuş vd., 2008). Son yıllarda ülkemizde ekili-dikili tarım alanlarının yaklaşık yarısında tahıl üretilirken, üçte birinde sadece buğday üretimi yapılmaktadır (TUİK, 2017). Görüldüğü üzere buğday beslenme ve ekonomik öneminin yanı sıra toplumsal, kültürel, tarihi ve arkeolojik bir değer taşımaktadır.

Buğday; ruşeym, endosperm ve kabuk olmak üzere üç temel kısımdan oluşur. Ruşeym, bitkinin embriyo veya tohum kısmını içerir. Endosperm bitkinin büyümesi için gerekli olan maddelerin bulunduğu bölümdür. Dış kabuk ise, bitkiyi bakteri, küf, böcek ve sert hava koşullarına karşı koruyan alörönün bulunduğu kısımdır (Fulcher and Rooney-Duke, 2002). Hububatları öğütme işlemi bugün olduğu gibi geçmişte de kullanılan yaygın bir işlem olmasına karşın, kepek kısmını endosperm ve ruşeymden ayırmak oldukça zahmetli ve uzun bir işlemdir. Günümüzde rafine ürünlerin üretimi ancak modern valsli değirmenlerin ortaya çıkması ile sağlanmıştır. Böylece bitkinin değişik kısımlarının birbirinden ayrılması ve özellikle dış kısımlarının taneden uzaklaştırılması gerçekleştirilebilmektedir. Ancak ortaya çıkan bu tip ürünlerde diyet lifi, vitaminler ve mineraller gibi bazı bileşenlerde önemli kayıpların meydana geldiği görülmektedir (Marquart et al., 2007).

Gıda sanayinde önemli bir paya sahip olan un ve unlu ürünler sektöründe buğdayın hammadde olarak işlenmesiyle un, ekmekek, irmik, pirinç, makarna, bisküvi, kek, kraker, bulgur ve kahvaltılık ürünler elde edilir. Ayrıca buğday mantı, baklava, börek, katmer, pide, lavaş, yufka ve simit gibi geleneksel yiyeceklerin yapımında ana malzeme olarak kullanılan unun hammaddesidir. Buğday genel anlamıyla yumuşak ve sert buğday olarak sınıflandırılır. Sert buğday fazla miktarda protein içerdiğinden ekmekek yapımı için uygundur. Yumuşak buğday ise daha az miktarda proteine sahip olduğundan genellikle kek ve bisküvi üretiminde kullanılır (Bozzini, 1988). Ekonomik değeri yüksek olan buğday türleri *Triticum durum* (makarnalık buğday), *Triticum aestivum L.* (ekmeklik buğday) ve *Triticum aestivum ssp. Compactum* (topbaş buğday)'dır. Bu türlerin fiziksel ve teknik karakterlerine göre birçok çeşitleri bulunur (Kırtok, 1997).

Buğdaydan un elde edilmesinin tarihçesi buğdayın taş havanlarla dövülmek suretiyle ufalanmasına dayanır. Bu işlemde, hayvan ve su gücünün kullanıldığı bilinir. Bu sektörde modern uygulamalara 19. yüzyıl ortalarında Macarlar'ın valsler aracılığıyla buğdayı öğütmesiyle geçilmiştir. Modern uygulamalara geçiş buğdaydan birçok farklı gıda üretimine olanak sağlamıştır. Buğdayın hammadde olarak kullanıldığı gıdalardan bisküvi, unun içerisine şeker, tuz, yağ ve kabarmayı sağlayan maddelerin eklenmesi ve bu malzemelerin suyla yoğrulması ile oluşan hamura şekil verilmesi ve pişirilmesi ile elde edilir. Bisküvi kelime olarak, Latince iki kere pişirilmiş anlamına gelen "biscocotus" sözcüğünden türetilmiştir. Buğday hammaddeli diğer bir gıda olan makarna ise irmiğin ve/veya unun su ve bazı zenginleştirici gıda maddeleri ile karıştırılması ve şekil verilerek kurutulması ile üretilir (Güneş vd., 2002). Makarna, buğdaydan yapılan ürünler içerisinde üretim miktarı ve beslenmeadaki önemi bakımından ekmekekten sonra gelir. Makarna yapımında kullanılan buğday taneleri sert ve camı görünümde bir yapıya sahiptir (Kınacı, 2014). Makarnanın besleyici olması, raf ömrünün uzun olması, kolay hazırlanması, ekonomik olması, çok düşük düzeyde yağ ve tuz içermesi, sindirim hızı ve oranının düşük olması gibi özellikleri yaygın olarak tüketimini sağlamaktadır. Ayrıca katkılı makarna gibi ilave gıda maddeleriyle besin değerinin artırılabilmesi gibi imkanları ile dengeli ve yeterli beslenmede giderek ön plana çıkmıştır. Ekmeklik buğdaya göre daha koyu renkli ve protein açısından daha zengin bir buğday çeşidi olan durum buğdayından üretilen, vitamin ve mineraller açısından zengin olan makarna A, B₁, B₂ vitaminleri, kalsiyum potasyum, fosfor ve demir yönünden de iyi bir kaynaktır (Anaç, 2002). İtalyanlar'ın "pasta-spaghetti", Amerikalılar'ın "spaghetti-noodles-macaroni", İngilizler'in "pasta-macaroni", Almanlar'ın "teigwaren-spaetzli," Çinliler'in "mein", Japonlar'ın "udon" adını verdikleri makarnanın kökeni konusunda farklı bilgiler olsa da, makarnanın tek bir kişi tarafından bulunmadığı ortak görüştür (Anonim, 2017a).

Ekmek: Ekmek insanlık tarihinin akışı ile yakından ilişkili bir yiyecektir. Kazılarda ortaya çıkarılan dünyanın en eski fırını MÖ 4000 yıllarına aittir. Bu yıllar ise Babilliler tarafından ekmeğin bilindiğini göstermektedir. Ayrıca kazılarda elde edilen taştan yapılan bir levha dünyanın en eski fırıncılığına ait bilgiler vermektedir. MÖ 4300 yıllarında değirmencilik ve fırıncılık zanaatıyla uğraşıldığı anlaşılmaktadır. Ekmek mayasının MÖ 1800 yıllarında bir hamur parçasını pişirmeyi unutan bir kadın tarafından bulunduğu bilinmektedir. Hazırlanan hamurdan bir parça ayrılıp serin yerde bez içinde tutulduktan sonra yoğrulan hamura katıldığında hamurun kabardığı gözlenmiştir. Bu "ekşi maya" olarak adlandırılmakta ve günümüzde bazı yörelerde ekmekek ve çörek yapımında hala kullanılmaktadır (Özdemir, 2013).

Buğdaydan elde edilen unun ana malzeme olarak en fazla kullanıldığı yiyecek ekmekektir. Dünya ülkeleri arasında en fazla ekmekek tüketen milletler arasında Türk toplumu da yer almaktadır. Karbonhidrat ve protein kaynağı olan ekmekek, tahıla dayalı beslenmenin yaygın olduğu ülkelerde büyük öneme sahiptir.



Türk toplumunun gündelik hayatta tükettiği enerjinin %60'ı tahıllardan, bu oranından %56'lık kısmı yalnız başına ekmekten sağlanır. Ülkemizde kişi başına günde ortalama 400 g ekmek tüketilmektedir. Ekmek zengin fakir ayırt etmeksizin evlere konuk olarak kokusu, bereketi ve tadıyla bütün dinlerde kutsal nimet sayılmaktadır (Özdemir, 2013). Türk kültürünü temsil eden Osmanlı Devleti'nde yaşayan halk, odun ateşinde pişen lezzetli ekmekler yapmıştır. Tarih içinde Somuncu Baba gibi önemli isimlerle de gelişen ekmek kültürü yaşadığımız toplumda kutsal bir özellik taşıyan kültüre dönüşmüştür (Kalkışım vd., 2012). Anadolu ve dünyadaki diğer ülke coğrafyalarında ekmek, birçok örf ve âdete kucak açmıştır. Birbirinden farklı anlamlar yüklenmiş hatta kutsallaştırılmıştır. Ayrıca ekmek halk kültüründe değil din ile de bütünleştirilmiştir. Sadece İslam dini ile bağdaştırılamayacak kadar geniş bir coğrafyaya yayılan ekmek kültürü Hristiyanlık ve Musevilik dinlerinde de önemli bir yere sahiptir. Nitekim Hz. İsa'nın yaşam ekmeği en önemli bulguların başında gelmektedir. Ekmek bir emek ürünü, alın teri simgesi ve Allah'ın kullarına nimeti olarak hemen hemen bütün dinlerde övülerek kutsal sayılmıştır (Kuter, 2011).

Ekmek, ana besin maddesi olan buğday ununa, su, tuz ve maya ilave edilmesi belli oranda karıştırılarak yoğrulmasından sonra hamurun belli bir süre mayalandırılması ve pişirilmesi ile elde edilir. Özellikle 20. yüzyıl ekmek yapımında modern tekniklerin ortaya çıkarak makineleşmenin başladığı önemli bir asır olarak kabul görmüştür. Ekmek birçok toplumun temel gıda maddesi olması yanında, içerdiği karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve mineral maddeler ile insan vücuduna enerji veren en ucuz yiyecektir (Kuter, 2011; Kalkışım vd., 2012). Ekmeğin temel hammaddelerinden olan un, temizlenmiş ve tavllanmış buğdayın öğütülmesiyle elde edilen yarı işlenmiş bir üründür (Kalkışım vd., 2012). Ekmekçilikte kullanılan hububat çeşitli olmasına karşılık aksi belirtilmedikçe un diye bahsedilen buğday unudur. Temel hammadde olan unun, ekmek yapımında etkili olduğu en önemli özellikleri; içeriğindeki gluten miktarı, glutenin kalitesi, diastatik etkinliği ve su tutma kapasitesidir. Un içerisindeki gluten proteini hamurun iskeletini oluşturur. Mayaların oluşturduğu karbondioksit gazı hamur içinde ekmeğin kabarmasını ve gözenekli bir yapıya sahip olmasını sağlar. Bu nedenle unun gluten miktar ve kalitesi önemlidir ayrıca glutenin esnek olması ve kopmaya karşı dayanıklılık göstermesi arzu edilir (Tanık, 2006).

Kırsal kesimlerde genellikle ekmekler tahıl unundan yapılan hamurun ateşte, sac üzerinde, tandırda, fırında veya tepside pişirilmesiyle hazırlanır (Kuter, 2011). Bayram günlerinde özel olarak yağ, baharat ve kokulu otlar eklenerek değişik lezzetlerde ekmekler yapılır (Koca ve Yazıcı, 2014). Ekmek yapımında yoğurma, fermantasyon ve pişirme aşamaları birbirlerine benzer işlemlerdir ancak ekmeğin şekillendirilmesi yapan kişiye, yapıldığı yöreye ve kültüre göre farklılık gösterebilmektedir (Kalkışım vd., 2012). Anadolu'da yapılan ekmeği diğer ülkelerde yapılan ekmeklerden ayıran en önemli özellik, yeryüzünde en eski buğdayın Anadolu topraklarında ekilmiş olması ve en zengin kültürün bu coğrafyada yer almasıdır. Trabzon ekmeği, lavaş ekmeği, sac ekmeği, gobit ekmeği, bazlama, tandır ekmeği, Afyon ekmeği ve Torbalı ekmekleri Türk mutfağına özgü ekmek çeşitleridir (Ataman, 2017). Türklerde göçebe kültürün bir göstergesi olarak karşımıza çıkan yufka veya lavaş ekmeği UNESCO'nun 2016 yılında Türkiye'nin Somut Olmayan Kültürel Miras Listesi'ne dâhil ettiği temel besin maddeleridir. Lavaş ve yufka farklı kültür ve coğrafyaya göre değişik şekiller almıştır. Ekmek üretimi ve tüketiminde çok zengin kültürel geçmişe sahip olan Anadolu halkı kendine has yaptığı lavaş ve yufka ekmeği ile Türk mutfak kültürünün ayrılmaz bir yöresel lezzetini ortaya çıkarmış ve sonrasında da koruma altına almıştır (Anonim, 2017b).

Türk halk kültüründe ekmeğin sözel kültürdeki yeri de önemlidir. Örneğin; Türkçede bir insanın, bir işte çalışarak geçimini sağlayacak duruma gelmesi "eli ekmek tutmak" deyiimiyle anlatılmış, çalışıp para kazanacak bir iş bulmanın zorluğu "ekmek aslanın ağzında" deyiimi ile iş bulup bu işte çalışmak ise "ekmek parası kazanmak, ekmeğini taştan çıkarmak, ekmeğini kazanmak" gibi deyimler ve "er olan ekmeğini taştan çıkarır" gibi atasözleriyle ifade edilmiştir. Yine "toprağı işleyen, ekmeği dişler" atasözü de yaptığı işi gerektiği gibi yapanların emeklerinin karşılığını alacağı anlatılmıştır (TDK, 2017).

Türk Mutfağına ait temel malzemesi buğday unu olan birçok yiyecek Türk Patent Enstitüsü tarafından coğrafi işaret olarak tescillenmiştir. Bu yiyeceklerden bazıları şunlardır (TPE, 2017).

Kayseri Mantısı: Un, su, yumurta ve tuzun belirli oranlarda karıştırılıp yoğrulmasıyla elde edilen hamur biraz dinlendirildikten sonra belirli büyüklüklerde parçalara bölünür. Her bir parçaya belirli miktarda kıyma konulduktan sonra hamurun dürülmesi esasına dayalı yöntemle yapılan unlu bir mamuldür.

Eskişehir Çiğböreği: Un, su ve tuzdan oluşan hamurun dinlendirilip küçük parçalar halinde açıldıktan sonra kıyma, soğan, tuz, su ve karabiber ile hazırlanan iç malzemesinin konularak kızgın yağda pişirilmesi ile elde edilen bir börek çeşididir.

Antep Baklavası: Geleneksel Türk mutfağına ait bir tatlıdır. Çok ince açılan hamur katmanları arasına fıstık ve kaymak ilave edilerek pişirilir ve üzerine şerbet ilave edilmek suretiyle hazırlanır.



Kilis Katmeri: Yüzyıllardan beri Kilis yöresinde geleneksel olarak üretilen bir tatlı çeşididir. Elle serpmeye tarzında açılan zar halindeki hamur içerisine Kilis Keçisi ve İvesi ırkı koyunlardan sağılan süttan yöreye özgü yöntemle elde edilen katmanlar halindeki kaymak konulur, kare şeklinde kapatılıp yörede üretilen sadeyağda çift taraflı kızartılır. Kızartılan katmer dilimlenerek üzerine önceden kaynatılmış ve soğutulmuş şerbet dökülür. Pudra şekeri, çekilmiş fıstık ve tarçın serpilerek sıcak servis yapılır.

Yozgat Parmak Çöreği: Yozgat yöresine özgü bir ekmek türüdür. Gerçek lezzeti için ustalık gerektirir. Özellikle hamur ve pişme kıvamı ile usullerinin çok iyi bilinmesi gereken bir yiyecektir. En önemli özelliği ise hiçbir katkı maddesi içermemesi ve taş fırında odun ateşle pişirilmesidir. Ayrıca üretimde sadece hazır maya kullanılmamakta belli bir miktarda da ekşi maya olarak bilinen bir gün önce üretimde kullanılan hamur kullanılmaktadır. Kullanılan ekşi maya parmak çöreğe has bir tat vermekte ve pişme sırasında kalın kabuk oluşturarak parmak çöreğin çıtır halde olmasını sağlamaktadır.

Konya Etli Ekmek: Yapımında temel olarak buğday unu ve kıyma kullanılır. Hamur ve iç kısmı ayrı ayrı hazırlanır. İç kısmında tercihe göre dana veya düve etine ilave olarak tuz, domates, yeşilbiber, maydanoz ve kuru soğan eklenir.

Samsun Simidi: Mayası olabildiğince azdır ve mayalama süresi kısadır. Hamuru yarı sert özelliktedir ve pekmeze (üzüm, dut, elma veya armut pekmezi) karıştırılarak yapılmakta ve bol miktarda susama batırılmaktadır.

Bulgur: Buğdayın usulüne göre pişirilip kurutulması ve kabuğu soyulduktan sonra kırılarak inceltilmesi ile elde edilen bulgur, işleniş şekline göre pilavlık ve köftelik olmak üzere ikiye ayrılır. Birçok yemeğin malzemesi olan bulgur çorbalarda, köftelerde, sebze yemeklerinde ve pilavlarda ağırlıklı olarak kullanılır. Doğal olması, posa içermesi ve kimyasal işleme maruz kalmadan üretimi gibi özellikleri ile diğer tarımsal ürünlere göre üstünlük göstermekte ve düşük glisemik indeks, iyi bir folik asit ve B grubu vitamin kaynağı olarak bilinmektedir (Kenar, 2016).

Bulgur genellikle durum buğdayından üretilen geleneksel bir hububat ürünüdür ve üretim aşamalarından dolayı hızlı pişen bulgur, tüketime hazır veya yarı-hazır bir ürün olarak değerlendirilmektedir (Bayram, 2000). Aynı zamanda dünyada ilk işlenen gıda maddelerinden biri olup geçmişi MÖ yaklaşık 4000 yıllarına kadar dayanır. Anadolu, Doğu Akdeniz ve Orta Doğu'da bulunan uygarlıkların hemen hemen tümüne ait belgelerde bulgurdan bahsedilmektedir. Bulgur, tarihte Romalılar tarafından "cerealis" ve İsrailoğulları tarafından "dagan" olarak adlandırmıştır. İncil araştırmacılarına göre bulgur, yarı kaynatılarak güneşte kurutulan buğdaydan elde edilen ve "burghul", "burghoul", "balgour", "boulgur" gibi çeşitli şekillerde adlandırılan bir gıda maddesidir (Bayram ve Öner, 2003). Balkanlar ve Orta Doğuda kırılmış buğday taneleri Türkçede olduğu gibi "bulgur" yada "burghul" olarak bilinir. Avrupa'nın birçok ülkesinde de kırılmış buğday taneleri "bulgur" olarak adlandırılır (Kittler and Sucher, 2004). Bulgur yabancı literatürde de "bulgur" adı ile yer almaktadır (Bennion and Scheule, 2004).

Günümüzde Türkiye'de kişi başı yıllık bulgur tüketiminin yaklaşık 12 kg olduğu tahmin edilmektedir. Bulgura rakip olarak bilinen pirincin ise yıllık tüketim miktarı kişi başı 7 kg, makarnanın ise 6 kg'dır. Oldukça değerli bir karbonhidrat kaynağı olan bulgurun besinsel farklılıklarının ortaya çıkmasıyla beraber son yıllarda tüketiminde olumlu gelişmeler yaşanmış ve bulgur yeniden sofralardaki yerini almıştır. Hem sağlıklı beslenme hem de diyet açısından önemli özellikleri bulunan bulgurun tahıl grubundan sayılarak beslenme piramidinin tabanında yer aldığı görülmektedir (Kenar, 2016). Bulgur, pişirme ve kurutma işlemlerinden dolayı küf oluşumuna karşı dayanıklıdır ve raf ömrü diğer ürünlere göre daha uzundur. Üretimi sırasında pişirme aşamasında; nişasta, azotlu proteinlerle kimyasal bir yapı oluşturularak ve pişme sıcaklığının etkisiyle jelâtinleşerek sert bir yapı kazanır. Aynı zamanda pişme sıcaklığının etkisiyle mikroorganizmalar ve gıdaların bozulmasına sebep olan enzimler etkisiz hale gelir. Böylece gıdada oluşabilecek biyokimyasal reaksiyonlar önlenir. Bu durum bulgurun raf ömrünün uzun olmasını sağlar (Kenar, 2016).

Bulgurun, Türk ve dünya mutfaklarının karakteristik özellikleri ve malzemeleriyle birleşerek oluşturduğu lezzet ün yapmıştır. Anadolu mutfağında içli köfteden çiğ köfteye, sulu pilavdan analı-kızlıya kadar pek çok yemeğin içinde yer alan bulgur, Türk mutfağı dışında dünya mutfağında farklı yemeklerde ve değişik usullerde kullanılır. Yemek yapımında malzeme olarak bulgurun kullanım kolaylığı ve boyut açısından çeşitliliği; bulgurun çorbalardan makarnalara, dolmalardan tatlılara ve salatalara kadar birçok yemeklerde kullanılmasına, kullanıldığı yemeklerde de lezzetin artmasına ve sevilerek tüketilmesine katkı sağlar (Bayram ve Öner, 2003; Kenar, 2016).

Bulgurun yemeklerde kullanımı: Bulgurun et, yoğurt, kurubaklagiller, yağlı tohumlar ve sebzelerle birlikte yapılan yemekleri Türkiye'nin bütün bölgelerinde tüketilmektedir. Buğday ve buğdaydan elde edilen ürünlerden yapılan yemekler halkın temel besinlerinin başında gelmekle birlikte bu yemekler nişan,



düğün ve bayram gibi özel günlerde de menülerde yer almaktadır. Düğün ya da bayramlarda yapılan keşkek, aşure günü yapılan aşure, çocukların ilk dişini çıkardığında yapılan diş hediğinin temel malzemesini buğday oluşturmaktadır. Ülkemizde İç Anadolu Bölgesi'nin birçok yöresinde özellikle düğünlerde buğday yada bulgurdan yapılan çorbaların ve yemeklerin yaygın olduğu görülmektedir (Şeren-Karakuş vd., 2008). Türk mutfağında bulgurun ana malzeme olarak kullanıldığı birçok yemek çeşidi bulunur. Bu yemeklerde; değişik iriliklerdeki bulgurlar farklı uygulama ve pişirme teknikleri kullanılarak hazırlanır. Bulgur genel olarak sıcak ve soğuk olarak tüketilen yemeklerde pirinç gibi oranlı kaynar su veya et suyu ile pişirilerek veya çiğden ilave edilir. Ayrıca bulgur yoğrularak veya yumuşatılarak hazırlanır (Yaman, 1990).

Türk mutfağında bulgur ile yapılan yemeklerden örnekler: (Yaman, 1990; Şeren-Karakuş vd., 2008; Ünsal, 2008).

Çorbalar: Ayran çorbası, bulgur çorbası, ezogelin çorbası, mercimekli bulgur çorba, sıkıcık çorba, toyga çorba

Et ve sebze yemekleri: Bulgur aşısı, bulgurlu fasulye, simitli kıyma kebabı, hamsi pilavı, bulgurlu sazan

Kebaplar ve köfteler: Analı-kızılı, barbutyalı içli köfte, Harput köfte, çiğ köfte, fellah köftesi, ekşili köfte, topalak, barbutyalı içli köfte

Pilavlar: Etili bulgur pilavı (meyhane pilavı), domatesli bulgur pilavı

Salatalar: Batırık, kısır, pancar cacığı, sebzeli tarator, bulgurlu bahar salata

Tatlılar: Düğünlü haşhaş tatlısı, kesme bulamacı, kıırma

3. HALK SAĞLIĞI AÇISINDAN BUĞDAY

Buğday ve buğday ürünleri insanların alması gereken günlük enerjinin büyük kısmını karşılayarak, beslenmede alınan karbonhidratın temelini oluşturur. Beslenme sırasında karbonhidrat, protein ve yağ vücuda alınması gereken üç makro besin bileşenidir. Yeterli ve dengeli beslenmede günlük alınan kalorinin %50-55'inin karbonhidrat, %15-20'sinin protein ve %25-30'unun yağdan karşılanması öngörülür. Başta nişasta ve lif olmak üzere karbonhidrat için en iyi ve en ekonomik kaynakların başında buğday gelir (Özberk vd., 2016). Ayrıca tam buğday ürünleri; diyet lifi, nişasta, yağ, mineraller, vitaminler ve fitokimyasal gibi birçok önemli bileşen açısından oldukça zengindir (Johnson and Williamson, 2003; Sidhu and Kabir, 2007). Tahulların meyve ve sebzeler ile birlikte tüketiminin kanser, kalp-damar rahatsızlıkları, diyabet, alzheimer ve katarakt gibi rahatsızlıklarda belirgin azalmalara sebep olduğu birçok çalışma ile kanıtlanmıştır (Slavin et al., 2000). Doğal antioksidanlar, oksidasyon reaksiyonlarında radikallerin yerini almakta ve kendileri okside olarak oluşabilecek zincirleme oksidasyon reaksiyonlarını engellemektedir (Velioğlu et al., 1998; Sidhu and Kabir, 2007). Tam buğday ürünleri antioksidan aktivitesi bakımından zengin bir gıda grubudur (Slavin et al., 2000).

SONUÇ

Anadolu'da buğday bitkisinin çeşitli sanat eserlerinde motif olarak uygulandığı ve bu uygulamanın birçok dönemde süreklilik kazandığı görülmektedir. Hititlerden kalma orthostat kabartmaları, dikmeler ve kaya anıtlarında tasvir edilen figürlerin bir elinde üzüm salkımı ve/veya başak filizi taşıırken resmedilmeleri bu tasvirlerin bereketi ifade ettiği şeklinde yorumlanmaktadır. Orta Asya Türklerinde, Aşkabat yakınlarındaki Anav kültürüne ait sanat eserleri arasında arkeolojik kazılardan çıkartılan çanak çömleklerin yüzeylerinde başak dizelerinin bir motif olarak işlendiği yine Türkemistan'da ki kalkolitik devre ait Namazgâh kültürü buluntuları arasında pişmiş toprak heykelciklerin üzerinde tasvir edildiği ve bu stilize başak motiflerinin bolluk ve bereketi simgelediği bilinmektedir. Ayrıca, MÖ 1. yüzyıla ait Noyun Ula kurganlarından ortaya çıkartılan bronz ve madeni plakalar üzerindeki başak motifi tasvirlerinin ve Göktürk Devrine ait seramiklerin yüzeylerinde bu motifin uygulanması bitkinin kutsallığını kanıtlar niteliktedir. Selçuklu ve Osmanlı Döneminden kalan çini eserlerde, halı ve kilimlerde ise buğday bitkisinin uygulanması daha önceki kültür dönemlerinde olduğu gibi bolluk ve bereketle ilişkilidir. Buğday bitkisinin diğer önemli özelliği ise Anadolu beslenme kültürünün temel besin maddesi olmasıdır. Öğütülmesi sonucu elde edilen un Türk sofralarının baş tacı olan ekmeğin ana malzemesidir. Buğday gerek birçok yiyeceğin hammaddesi olması, gerekse halk sağlığı açısından olumlu yönlerinin bulunması nedeniyle önemli bir tahıl çeşididir. Anadolu'da ekmeğe dönüşerek zengin fakir demeden birçok sofraya konuk olduğu gibi geleneksel yemeklerin yapımında kullanılarak mutfak kültüründe de ön plana çıkmıştır. Türk toplumu açısından buğday sadece beslenme yönü ve çeşitli sanat eserlerine konu olması yanında ekonomik önem, toplumsal, kültürel, tarihi ve arkeolojik bir değer taşımaktadır.

KAYNAKÇA



- ADOM, Kafui Kwami., MARK, E. Sorrells., RUİ HAİ, Liu (2003). "Phytochemical Profiles and Antioxidant Activity of Wheat Varieties", *Journal of Agricultural Food Chemistry*, 51 (26); 7825-7834.
- AKSOY, Meral (2007). "Ansiklopedik Beslenme, Diyet ve Gıda Sözlüğü", Ankara: Hatiboğlu Yayınları.
- ALBAYRAK, Aşlı (2013). "Farklı Milletlerden Turistlerin Türk Mutfağına İlişkin Görüşlerinin Saptanması Üzerine Bir Çalışma", *Journal of Yasar University*, 30 (8); 5049-5063.
- ANAÇ, Hakan (2002). "Makarna Sanayi", *TEAE Bakış Dergisi*, Sayı:1, Nüsha:12, Ankara.
- ANONİM, (2017a). Makarna Tüketimi. <http://www.makarna.org.tr/anasayfa> (Erişim tarihi: 07.09.2017)
- ANONİM, (2017b). http://www.unesco.org.tr/Dokumanlar/Somut_Olmayan_Km/SOKM_TR.Pdf (Erişim tarihi: 07.09.2017)
- ATAMAN, Mine (2017). "Anadolu'nun Lezzetli Ekmekleri", *Türk Tarım Dergisi*, Mart 2017. Sayı:235; sayfa:28-29.
- BAYRAM, Mustafa (2000). "Bulgur Around the World", *Cereal Foods World*, 45 (2); 80-82.
- BAYRAM, Mustafa, ÖNER, Mehmet D. (2003). *Bulgur Sanayi İncelemesi*, Abigem Raporu, Gaziantep.
- BENNION, Marion., SCHEULE, Barbara (2004). *Introductory Foods*, New Jersey:Prentice Hall.
- BOZZINI, Alessandro (1988). "Origin, Distribution and Production of Durum Wheat in the World, in *Durum*", *Chemistry and Technology*, pp. 1-14, Eds. Fabriani, G., and Lintas, C., AACC, Minnesota, USA.
- ÇORUHLU, Yaşar (2007). *Erken Devir Türk Sanatı*, İstanbul: Kocabalı Yayınevi.
- EDWARDS, William P. (2007). *The Science of Bakery Products*, The Royal Society of Chemistry, Cambridge, UK.
- ERBEK, Mine (2002). *Çatalhöyükten Günümüze Anadolu Motifleri*, Ankara: Kültür Bakanlığı Yayınları.
- FULCHER, Gary R., ROONEY Duke, T.K. (2002). *Whole Grain Structure and Organization: Implications for Nutritionists and Processors, in Whole Grains in Health and Disease*, pp. 9-46, Eds. Marquart, L., Slavin, J., and Fulcher, R.G., AACC Intl., Minnesota.
- GÜLER, Sibel (2007). "Türk Mutfağının Değişim Nedenleri Üzerine Genel Bir Değerlendirme", 1. Ulusal Gastronomi Sempozyumu ve Sanatsal Etkinlikler, 2007 Antalya.
- GÜNEŞ, Erdoğan., ALBAYRAK, Mevhibe., GÜLCUBUK, Bülent (2002). "Türkiye'de Gıda Sanayii", *TEKGIDA-İŞ*, Ankara, ss. 167-187.
- KUBAN, Doğan (1994). *Türkiye Sanatı Tarihi*, İstanbul: Gerçek Yayınevi, 6.Baskı.
- JOHNSON, Ian., GARY, Williamson (2003). *Phytochemical Functional Foods*, USA: Woodhead Publishing Ltd and CRC Press LLC.
- KALKIŞIM, Özgün., ÖZDEMİR, Mehmet., BAYRAM, Osman (2012). Ekmek Yapım Teknolojisi, Gümüşhane: Gümüşhane Üniversitesi Gümüşhane Meslek Yüksekokulu Yayınları.
- KENAR, Seçil (2016). *Tarihinden Tarifine Bulgur*, Duru Bulgur Gıda San. ve Tic. A.Ş.
- KINACI, Gülcan (2014). "Ekmek", *Eskişehir Ticaret Borsası Dergisi*, Yıl:6 Sayı:10. Eskişehir.
- KIRTOK, Yusuf (1997). *Genel Tarla bitkileri, Serin ve Sıcak İklim Tahulları*. Çukurova Üniversitesi, Ziraat Fakültesi Ders Kitabı No: 30, Adana: Çukurova Üniversitesi Ofset Atölyesi.
- KITTLER, Pamela Goyan., SUCHER, Kathryn., NAHİKİAN-NELMS, Marcia (2004). *Food and Culture*, Canada: Thomson/Wadsworth.
- KOCA, Nusret., YAZICI, Hakkı (2014). "Coğrafi Faktörlerin Türkiye Ekmek Kültürü Üzerindeki Etkileri", *Turkish Studies - International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic*, Volume 9/8 Summer, p: 35-45, Ankara.
- KUTER, Murat (2011). *İnsan ve Ekmek*, BESAŞ, Bursa Ekmek ve Besin Sanayi Tic. A.Ş., Bursa: 184 sayfa.
- KÜN, Ekrem (1996). *Serin İklim Tahulları* (3. Baskı). Ankara Üniv. Zir. Fak. Yay. No:1451, Ders Kitabı: 431. 322 s.
- MARQUART, Len., MİLLER Jones, Julie., COHEN, Elyse. A., POUTANEN, Kaisa (2007). *The future of whole grains, in Whole Grains and Health*, pp. 3-17, Eds. Marquart, L., Jacobs Jr, D.R., McIntosh, G.H., Poutanen, K., and Reicks, M., Blackwell Publishing Ltd., London.
- ÖGEL, Bahaeddin (1991). *İslamiyetten Önce Türk Kültür Tarihi*, Ankara: TTK Yayınları.
- ÖZBERK, İrfan vd. (2016). *Türkiye'nin Buğday Atlası*. WWF-Türkiye e (Doğal Hayatı Koruma Vakfı), İstanbul, Türkiye, Eylül 2016.
- ÖNEY, Gönül (1992). *Anadolu Selçuklu Mimari Süslemesi ve El Sanatları*, Ankara: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 3.Baskı.
- ÖNEY, Gönül., ÇOBANLI, Zehra (2007). *Anadolu'da Türk Devri Çini ve Seramik Sanatı*, İstanbul: Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- ÖZDEMİR, Mehmet (2013). "Ekmek". *Eskişehir Ticaret Borsası Dergisi*, Eskişehir: Yıl:4 Sayı:8.
- ÖZTAN, Aliye (2002). "Köşk Höyük: Anadolu Arkeolojisine Yeni Katkılar", *Türkiye Bilimler Akademisi Arkeoloji Dergisi*, Sayı 5, s.55-69; Ankara.
- SIDHU, Jiwan S., YEARUL, Kabir., HUFFMAN, Fatma G. (2007). "Functional Foods from Cereal Grains", *International Journal of Food Properties*, 10 (2); 231-244.
- SLAVIN, Joanne L., DAVID Jacobs., LEN, Marquart (2000). "Grain Processing and Nutrition", *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 40 (4); 309-326.
- ŞEREN-KARAKUŞ, Suzan., KÜÇÜKKÖMÜRLER, Saime., EKMEK, Zeynep (2008). "Türk Kültüründe Bulgur", 38. ICANAS-Uluslararası Asya ve Kuzey Afrika Çalışmaları Kongresi. Maddi Kültür. Cilt 1. Sayfa: 1179-1190. Ankara
- TANIK, Osman (2006). *Ekmek Üretiminde Kalite Uygulamaları ve Müşteri Memnuniyet Dinamiklerinin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Tekirdağ: Trakya Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- TİRYAKI, S. Gökhan (2013). "Yeni Hitit Sanatı Üzerine İkonografik Araştırmalar (1) : Üzüm Salkımı ve/veya Başak Filizi Taşyanlar, Cedrus I," *The Journal of MCRI, Akdeniz Uygarlıkları Araştırma Dergisi*, s. 33-53;
- TOSUNOĞLU, Eda Demir (2011). *16.Yüzyıl İznik Çini Sanatında Yemek ve Servis Kaplarının İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Seramik Anabilim Dalı.
- TUİK, (2017). Bitkisel Üretim İstatistikleri. http://www.tuik.gov.tr/PreTablo.do?alt_id=1001 (Erişim tarihi: 11.09.2017)
- TDK, (2017). <http://www.tdk.gov.tr> (Erişim tarihi: 11.09.2017)
- TPE, (2017). Tescilli Coğrafi İşaretler. <http://www.turkpatent.gov.tr/TurkPatent/geographicalRegisteredList/> (Erişim tarihi: 11.09.2017)
- ÜNSAL, Ayfer T. (2008). *Bulgur Buğdayın Anavatanı Anadolu'dan Burcu Burcu Tarifler*. Hayyikitap-71. Doğal Beslenme-2. İstanbul: Barış Matbaası.
- VELİOĞLU, Y.S., MAZZA, G., GAO, L., OOMAH, B.D (1998). "Antioxidant Activity and Total Phenolics in Selected Fruits, Vegetables and Grain Products", *Journal of Food Chemistry*, 46; 4113-4117.
- YAMAN, Renan (1990). "Başlangıcından Bu Yana Anadolu'da Yemek Kültürü", *Türk Halk Kültürü Araştırmaları*. 1990/1. Türk Mutfağı Özel Sayısı. Kültür Bakanlığı Halk Kültürünü Araştırma Dairesi Yayınları:141 Süreli Yayınlar Dizisi:21. sayfa: 163-182.