

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI ANABİLİM DALI
GASTRONOMİ VE MUTFAK SANATLARI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**GASTRONOMİK KİMLİK AÇISINDAN ÇERKES MUTFAK
KÜLTÜRÜNÜN İNCELENMESİ:
UZUNYAYLA ÖRNEĞİ**

HAZIRLAYAN

RIZA COŞKUN ÇAĞLAR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI

PROF. DR. MUHİTTİN TAYFUR

ANKARA - 2021

BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
YÜKSEK LİSANS ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Tarih: 21/ 05 / 2021

Öğrencinin Adı, Soyadı: Rıza Coşkun ÇAĞLAR

Öğrencinin Numarası: 21910178

Anabilim Dalı: Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı

Programı: Gastronomi ve Mutfak Sanatları

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı: Prof. Dr. Muhittin TAYFUR

Tez Başlığı: Gastronomik Kimlik Açısından Çerkes Mutfak Kültürünün İncelenmesi:
Uzunyayla Örneği

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans/Doktora tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 155 sayfalık kısmına ilişkin, 20/05/2021 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı %8'dir. Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

“Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını” inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası:

ONAY

Tarih: 21 /05/ 2021

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad, İmza:

Prof. Dr. Muhittin TAYFUR

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın planlanmasında ve yürütülmesinde bilgi ve deneyimleriyle bana yol gösteren değerli tez danışmanım Prof. Dr. Muhittin TAYFUR'a, çalışmanın her aşamasında yardımcı olan Murat DUMAN'a, Aytek ÖZKAN'a, çalışma aşamasında bilgi ve tecrübelerini esirgemeyen Suzan ÖZKAN'a ve pandemi koşullarında bizleri kabul eden bütün katılımcılara ve ailelerine;

Yüksek lisans ve tez dönemim süresince yanımda olan ve her konuda destek olan eőim Setenay ÖZKAN AğLAR'a;

En içten duygularımla teőekkürlerimi sunarım.

ÖZET

Gastronomik kimlik açısından incelendiğinde özgün mutfaklardan biri de Çerkes mutfağıdır. Çerkes mutfak kültürü; coğrafya, iklim, inanç, toplumsal kurallar, tarihsel olaylar, ticaret, savaş, göç, sürgün vb. birçok unsurdan etkilenmiştir. Bu unsurlar Çerkes mutfak kültürünün oluşmasında, gelişmesinde, değişmesinde ve çeşitlilik kazanmasında önemli yer tutmaktadır. Ayrıca Çerkes mutfağı, Çerkes mit ve mitolojisi anlatımları ve ritüelleri, Çerkes gelenek ve görenekleri (Xabze) ile kültürel bir miras oluşturmuştur. Bu mirasın Anadolu'ya geçiş süreci ise zor ve hüzünlü olmuştur. Dönemin iskân politikaları çerçevesinde Anadolu'nun çeşitli bölgelerine yerleştirilen Çerkeslerin mutfak kültürlerini göç ettikleri coğrafyada yaşamaya ve korumaya devam ettikleri bilinmektedir. Çerkes mutfak kültürü kendine özgü yemek reçeteleri, yemek isimleri, hazırlama teknikleri, pişirme teknikleri, saklama ve sunum teknikleri içermektedir. Bu araştırmada Uzunyayla'da yaşayan Çerkeslerin mutfak kültürü araştırılarak, "Çerkes mutfak kültüründe kaybolan unsurlar var mıdır?" sorusuna cevap aranmıştır. Çerkes mutfak kültüründe, yazılı literatürde yer almayan, unutulmaya yüz tutmuş Çerkes yemek isimleri ve reçeteleri, sofraya kuralları, araç ve gereçleri, pişirme ve hazırlama teknikleri üzerine araştırma yapılmıştır. Çalışma nitel araştırma yöntemlerinden kültür analiz (etnografya) deseni çerçevesinde hazırlanmıştır. Nitel araştırma yöntemlerinden amaçlı örneklem ve benzeşik örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışmada görüşme tekniği kullanılmış ve yarı yapılandırılmış soru formu aracılığıyla Uzunyaylalı 20 Çerkes'ten veri toplanmıştır. Elde edilen nitel veriler betimsel analiz ile çözümlenmiştir. Sonuç olarak Çerkes mutfak kültürünün çevresel ve kültürel değişimlerden etkilendiği, kaybolan veya kaybolmaya yüz tutmuş yemeklerin, yemeklerin ritüellerinin, araç ve gereçlerin olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Gastronomi Kimlik, Çerkes Mutfağı, Mutfak Kültürü, Kaybolan Yemekler

ABSTRACT

Circassian cuisine is one of the original cuisine when investigated in terms of gastronomic identity. Circassian cuisine has been affected by many factors such as geography, climate, belief, social rules, historical events, trade, war, immigration, exile, etc. These factors play an important role in the formation, development, change and diversity of Cicassian cuisine. Moreover, Circassian cuisine has created a cultural heritage thanks to Circassian myth, mythology narrations, rituals, Circassian traditions and customs (Xabze). The transition period of this heritage to Anatolia has been harsh and sad. It is known that Circassians, who were settled in various regions of Anatolia within the framework of the settlement policies of the time, were able to keep their cuisine culture alive and protect it in the geography they migrated to. Circassian cuisine culture includes unique recipes, food names, preparation methods, cooking techniques, storage and food presentation techniques. This research investigates the culinary culture of Circassians who live in Uzunyayla and aims to answer the question "Are there any missing elements in the Circassian cuisine culture? ". It has also studied Circassian food names and recipes, table manners, tools and equipment, cooking and preparation techniques that are about to be forgotten and not included in the written literature in the Circassian cuisine culture. The study was prepared within the framework of cultural analysis (ethnography) design, which is one of the qualitative methods. Purposeful sampling and homogenous sampling methods which are qualitative research methods were used. In the study, interview technique was implemented and data was collected from 20 Circassians from Uzunyayla through a semi-structured questionnaire. The qualitative data obtained were analysed by descriptive analysis. In conclusion, it has been found out that Circassian cuisine culture has been affected by environmental and cultural changes and there are dishes, rituals and equipment that are lost or about to disappear.

Key Words: Gastronomic Identity, Circassian Cuisine, Culinary Culture, Lost Dishes

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	I
ÖZET	II
ABSTRACT	III
İÇİNDEKİLER.....	IV
TABLolar LİSTESİ.....	IX
GRAFİKLER LİSTESİ.....	X
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	XI
KAREKOD LİSTESİ.....	XII
ÇİZELGE LİSTESİ.....	XIII
RESİMLER LİSTESİ.....	XIV
1. GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Sorunsalı.....	2
1.2 Araştırmanın Amacı.....	3
1.3 Araştırmanın Önemi	4
1.4 Araştırmanın Sayıltıları.....	5
1.5 Araştırmanın Sınırlıkları.....	5
1.6 Tanımlar	5
2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	7
2.1 Mutfak Kültürü	7
2.2 Uzunyayla	8
2.3 Çerkes Tarihi ve Kavramı	9
2.4 Çerkes Kültürü	14
2.5 Çerkes Mutfağı	15
2.5.1 Çerkes mutfak kültürü	15

2.5.2	Çerkes mutfak kültürü ve mitolojisi.....	18
2.5.3	Sofra kültürü	19
2.5.4	Çerkes mutfak etnografyası	23
2.5.5	Çerkes mutfağında öne çıkan yemekler.....	25
2.5.6	Çerkes mutfağı yemekleri	25
2.6	İlgili Çalışmalar	53
3.	YÖNTEM.....	65
3.1	Araştırmanın Deseni.....	65
3.2	Araştırmanın Çalışma Grubu	65
3.3	Veri Toplama Yöntemi.....	66
3.4	Verilerin Analizi	67
3.5	Geçerlilik ve Güvenirlik.....	68
3.6	Veri Toplama Aracı.....	69
4.	BULGULAR.....	70
4.5	Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	70
4.6	Çerkes Mutfağında Kültürel Aktarım.....	71
4.7	Çerkes Mutfağına Ait Olduğu Düşünülen ve En Çok Yapılan Yemekler.....	71
4.7.4	Baste şıps	73
4.7.5	Psihalive.....	75
4.7.6	Halwone.....	78
4.7.7	Halemezirt/gırgıdış.....	79
4.7.8	Gurize	79
4.7.9	Thurumbey	81
4.7.10	Haliva.....	83
4.7.11	Şate haliva	84
4.7.12	Delen	85
4.7.13	Lıbjeg.....	85
4.7.14	Le’kum halive(a)	86

4.7.15	Kojephga	88
4.2.13	Gubate	89
4.2.14	Çerkes eriştesi.....	90
4.2.15	Velibah.....	91
4.2.16	Koplij.....	92
4.2.17	Çerkes usulü haşlama et (liğava/libjağa)	93
4.2.18	Şeteş	93
4.2.19	Sütlaç (sedeş).....	93
4.2.20	Gırnış	94
4.2.21	Hurma /kalburabastı.....	95
4.4	Çerkes Mutfağında Kaybolduğu Düşünülen Pişirme Teknikleri	96
4.3.1	Jag (şömineli ocak).....	97
4.3.2	Lığava	97
4.3.3	Çuvan (çüven/şivan).....	98
4.3.4	Tabesanc tekniğıyle pişirme	98
4.3.5	Kuzine sobalar	99
4.3.6	Hak fırında pişirme	100
4.3.7	Tandır	101
4.3.8	Sancta (Saç) pişirme.....	101
4.3.9	Tezek ile pişirme	102
4.3.10	Odun ile pişirme	102
4.5	Yemekleri Hazırlarken Kaybolduğu Düşünülen Hazırlama Teknikleri.....	102
4.4.1	Ligaeupşe.....	103
4.4.2	Bulgur hazırlama.....	104
4.4.3	Çerkes eriştesi.....	104
4.6	Yemeklerin Yapımında Kullanılan Başka Kültürlerde Görülmeyen Bugün Kaybolduğu Düşünülen Araç ve Gereçler.....	104

4.7	Eskiden Yapılıp, Günümüzde Kaybolduğu Düşünülen Çerkes Yemekleri	107
4.7.1	Ligurj / Liğava/Ligaupşe (kuru et)	109
4.7.2	Tabesanc liğavaligur	111
4.7.3	Txamjuğnıbe/Thambıl thamcukg nıbe/.....	112
4.7.4	Jegundeps (Çerkes Sodası)	115
4.7.5	Şek'erişe (avuzlu) halame	115
4.7.6	Meramise/miramise.....	116
4.7.7	Hak holwane	117
4.7.8	Thuveja/ thujava	118
4.7.9	Tabehalive	119
4.7.10	Kalmuk şey.....	120
4.7.11	Hagut	121
4.7.12	Thuruğ	121
4.7.13	Jemuka	121
4.7.14	Maksime	121
4.7.15	Jerume	122
4.7.16	Tabe joake	123
4.7.18	Hattık.....	123
4.7.19	Tabeyağlı.....	124
4.7.20	Şate yağlı	124
4.7.21	Kundopsu	126
4.7.22	Tandır jeoka.....	127
4.7.23	Sanc joeka	127
4.7.24	Aşure (Çerkes)	127
4.7.25	Kurt/Gurt.....	127
4.7.26	Şe şahaptaha	128
4.8	Bugün Kaybolduğu Düşünülen Sofra Adabı Kuralları	129

5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	132
EKLER.....	145
Ek-1 Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu.....	145
Ek-2 Katılımcı Listesi.....	146
Ek-3 Uzunyayla Çerkes Mutfak Kültürüne Ait Geleneksel Mutfak Araç-Gereçlerine Dair Görseller	147

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 1. Çorbalar.....	26
Tablo 2. Sebze Yemekleri ve Salatalar	28
Tablo 3. Taneli Bitkisel Yemekler	31
Tablo 4. Et Yemekleri	34
Tablo 5. Kümes Hayvanları Yemekleri.....	36
Tablo 6 .Yumurta Yemekleri	39
Tablo 7. Çerkes Yemeklerini İnceleyen 6 Kitaba Göre Sütle Yapılan Yiyeceklerin Sayısı	41
Tablo 8. Hamur Çeşitleri.....	43
Tablo 9. Tatlı ve Pestiller	46
Tablo 10. İçecekler.....	49
Tablo 11. Balıklar.....	50
Tablo 12. Soslar, Salçalar, Sızbal Çeşitleri, Taratorlar, Turşular, Salata ve Diğerleri.....	52
Tablo 13. Çerkes Mutfağına Ait Olduğu Düşünülen ve En Çok Yapılan Yemekler	72
Tablo 14. Çerkes Mutfağında Kaybolduğu Düşünülen Pişirme Teknikleri.....	97
Tablo 15. Yemekleri Hazırlarken Kaybolduğu Düşünülen Bazı Hazırlama Teknikleri	103
Tablo 16. Yemek Yapımında Kullanılan ve Kaybolduğu Düşünülen Araç ve Gereçler	105
Tablo 17. Eskiden Yapılıp, Günümüzde Kaybolduğu Düşünülen Bazı Çerkes Yemekleri...108	

GRAFİKLER LİSTESİ

Grafik 1. Çerkes Yemeklerini İnceleyen 6 Kitaba Göre Çorbaların Sayısı	28
Grafik 2. Çerkes Yemeklerini İnceleyen 6 Kitaba Göre Sebze Yemekleri ve Salataların Sayısı	30
Grafik 3. Çerkes Yemeklerini İnceleyen 6 Kitaba Göre Taneli Bitkisel Yemeklerin Sayısı... 33	
Grafik 4. Çerkes Yemeklerini İnceleyen 6 Kitaba Göre Et Yemekleri Sayısı.....	36
Grafik 5. Çerkes Yemeklerini İnceleyen 6 Kitaba Göre Kümes Hayvanları Yemekleri Sayısı	38
Grafik 6. Çerkes Yemeklerini İnceleyen 6 Kitaba Göre Yumurta Yemeklerinin Sayısı	40
Grafik 7. Çerkes Yemeklerini İnceleyen 6 Kitaba Göre Sütle Yapılan Yiyecekler.....	42
Grafik 8. Çerkes Yemeklerini İnceleyen 6 Kitaba Göre Hamur Çeşitlerinin Sayısı.....	46
Grafik 9. Çerkes Yemeklerini İnceleyen 6 Kitaba Göre Tatlı ve Pestillerin Sayısı.....	48
Grafik 10. Çerkes Yemeklerini İnceleyen 6 Kitaba Göre İçeceklerin Sayısı.....	50
Grafik 11. Çerkes Yemeklerini İnceleyen 6 Kitaba Göre Balıkların Sayısı	51
Grafik 12. Çerkes Yemeklerini İnceleyen 6 Kitaba Göre Soslar, Salçalar, Sızbal Çeşitleri, Taratorlar, Turşular, Salata ve Diğerlerinin Sayısı	53

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Çerkes Mutfağına Ait Olduğu Düşünülen ve En Çok Yapılan Yemekler	72
Şekil 2. Çerkes Mutfağında Kaybolduğu Düşünülen Pişirme Teknikleri	96
Şekil 3. Tabesanc Pişirme Tekniği	99
Şekil 4. Yemekleri Hazırlarken Kaybolduğunu Düşünülen Hazırlama Teknikleri	102
Şekil 5. Kaybolduğu Düşünülen Bazı Araç ve Gereçler	105
Şekil 6. Eskiden Yapılıp, Günümüzde Kaybolduğunu Düşünülen Bazı Çerkes Yemekleri..	107
Şekil 7. Kaybolduğunu Düşünülen Sofra Adabı Kuralları.....	129

KAREKOD LİSTESİ

Karekod 1. Çerkes Mutfağı Belgeseli (URL-4, Çerkes Mutfağı)	18
Karekod 2. Liğava Kurtma Tekniğı (URL-12, Liğava)	98

ÇİZELGE LİSTESİ

Çizelge 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri.....	70
---	----

RESİMLER LİSTESİ

Resim 1. Uzunyayla Platosu Fiziki Haritası (URL-3, Uzunyayla)	9
Resim 2. Kafkasya Coğrafyası (Tsutsiev, 2013).....	11
Resim 3. İşte Sürgünün Coğrafyası (Yıldız, 2013).	13
Resim 4. Anadolu'da Çerkeslerin İskanı (Yıldız, 2013).....	14
Resim 5. Baste (Çağlar, 2021)	74
Resim 6. Baste yapımı (Çağlar, 2021)	74
Resim 7. Şıps (Çağlar, 2021)	75
Resim 8. Şıps Baste (Çağlar, 2021).....	75
Resim 9. Psihalive hamuru (Çağlar, 2021)	76
Resim 10. Psihalive katlama şekli (Çağlar, 2021)	76
Resim 11. Psihalive katlama şekli (Çağlar, 2021)	77
Resim 12. Psihalive Şekli (Çağlar, 2021)	77
Resim 13. Psihalivenin pişirilmesi (Çağlar, 2021).....	77
Resim 14. Psihalive ve sosu (Çağlar, 2021).....	77
Resim 15. Psihalive sunumu (Çağlar, 2021)	77
Resim 16. Halwone (Çağlar, 2021).....	78
Resim 17. Gurize (URL-7, Gurize).....	80
Resim 18. Gurize katlama şekli (Çağlar, 2021)	80
Resim 19. Thurumbey (URL-8, Thurumbey)	81
Resim 20. Haliva (URL-9, Haliva)	83
Resim 21. Le'um halive (Çağlar, 2021)	86
Resim 22. Gubate (URL-10, gubate)	89
Resim 23. Velibah (Çağlar, 2021).....	91
Resim 24. Kopluj (URL-11, kopluj)	92
Resim 25. Gırnış (Çağlar, 2021)	94
Resim 26. Gırnış yapım aşaması 1 (Çağlar, 2021).....	94
Resim 27. Gırnış yapım aşaması 2 (Çağlar, 2021).....	94
Resim 28. Gırnış yapım aşaması 3 (Çağlar, 2021).....	94
Resim 29. Gırnış yapım aşaması 4 (Çağlar, 2021).....	94
Resim 30. Hurma/Kalburabastı (Çağlar, 2021).....	95

Resim 31. Kuzine (Göçmen sobası) (Işık, 2021)	100
Resim 32. Tandır (Işık, 2021)	101
Resim 33. Tandır iç görünümü (Işık, 2021)	101
Resim 36. Liğava (Şogenova, 1990)	110
Resim 34. Txamjuğnıbe (Şogenova, 1990).....	112
Resim 35. Kalmuk Şey (Çağlar, 2021).....	120
Resim 37. Jerume (Şogenova, 1990).....	122
Resim 38. Kundopsu (Çağlar, 2021).....	126
Resim 39. Gublenigo/Ahşap Fıçı (Işık, 2021).....	147
Resim 40. Pıhakey/Ahşap fıçı (Işık, 2021)	147
Resim 41.Sanc (Işık, 2021)	148
Resim 42. Şe makine (Işık, 2021)	148
Resim 43. Thuvalhe (Yayık) (Işık, 2021)	149
Resim 44. Thuvalhe (Yayık) (Çağlar, 2021).....	149
Resim 45. Taş değirmen (Işık, 2021)	150
Resim 46. Taş değirmen (Işık, 2021)	150
Resim 47. Pirinç değirmen (Kafdav).....	151
Resim 48. Bakır tepşekh (Kafdav)	151
Resim 49. Bakır saplı tava (Kafdav)	152
Resim 50. Bakır kap (Kafdav).....	152
Resim 51. Kafkas semaveri (Çağlar, 2021).....	153
Resim 52. Bijje (Çağlar, 2021).....	153
Resim 53. Çüven/ şıvan (Çağlar, 2021)	154
Resim 54.Şıvan laago (Demir askı) (Çağlar, 2021)	154
Resim 55. Çerkes mutfak mimarisi (URL-13, Çerkes mutfağı)	155
Resim 56. Hak (URL-14, Hak)	155

1. GİRİŞ

J.A. Brillant Savarin'ın 1825 yılında "Lezzet Fizyolojisi veya Yüce Mutfak" adlı eserinde gastronomiyi "İnsan beslenmesiyle ilgili her şey" olarak tanımlanması en eski geniş tanımlarından biri olarak kabul edilir (Savarin ve Anthelme, 2015). Bir ülkenin gastronomik kimliğini belirlemede birçok unsur vardır. Tarihsel olaylar ve etnik çeşitlilik gastronomik kimlik oluşum sürecine katkı sağlamaktadır. Etnik çeşitlilik ile belirli bir bölgede hazırlanan geleneksel yiyecekler zaman içerisinde özgün ürünlere dönüşebilir ve füzyon mutfağın oluşumuna ve gelişimine katkı sağlayabilir. Bu çeşitlilik zamanla değişerek füzyon bakış açıları ile kültürlerin birleşimine dayalı içecek ve yiyecek ürünlerinin sürekli gelişimine neden olur. Mutfak görgü kuralları ise bir kültürün ne ve nasıl yediğiyle ilgilenecek bölgesel mutfağın başka bir tanımlayıcısıdır (Danhi, 2003). Harrington (2005), gastronomik kimlik çevresel ve kültürel faktör olarak iki kısma ayrılır. Çevresel faktörler coğrafya ve iklim; kültürel faktörler din, tarih, kültürel çeşitlilik, gelenek ve değerlerdir.

Yemek kültürü yediklerimizin ana sembolüdür. Kültür öğrenilmiştir. İnsanlar yemek tüketim alışkanlıklarını küçük yaşta öğrenir. Öğrenilen alışkanlıklar uzun süre değişmezler. Yemek, kültürün ayrılmaz bir parçasıdır (Beşirli, 2010). Mutfak, sadece milletlerin mutfaklarıyla ilgili yiyecek ve içecekleri değil, bu yiyecek ve içeceklerin hazırlanması, pişirilmesi, yenmesi, depolanması ve servis teknikleri, servis sırasında tercih edilen araç ve gereçler, mutfağın yeri ve yapısını da kapsamaktadır. Ayrıca mutfak, toplu yemek törenleri, inanç ve uygulamaları da içeren kültürel bir yapıdır (Durlu Özkaya ve Düzgün, 2015). Gastronomi sadece beslenmenin teknik konularıyla ilgilenen, içgüdüye dayalı fiziki doyumunu ele alan bir disiplin olarak ele alınmamalıdır. Önemli olan, halk kültürü (folklor) kısmı ile beslenme çevresinde oluşan kültürel değerleri derlemek, incelemek ve açıklamaktır (Berkok Toygar ve Toygar, 2002).

Antik çağlardan beri medeniyetin temeli olan bireyler, buldukları coğrafyaya, iklim ve toprak koşullarına uygun yöresel tatlar keşfetmişlerdir. Tarihsel olaylar ve her dönemin öznel değerine göre (düğün, savaş, göç, sınır komşusu vb.) lezzetlerini çeşitlendirmişlerdir. Aslında coğrafi faktörler, farklı yemek kültürlerinin doğasında olumlu bir rol oynarlar ve her medeniyete özgü yerel bir yemek kültürü oluştururlar. Ayrıca yöresel mutfaklar toplumdaki bireyler tarafından düşsel algılara sunulan lezzetlere dönüşmüştür (Cihangir ve ark, 2017).

Anadolu, kültürlerin kesişim noktası olmuştur. Tarih boyunca farklı kültürlerle etkileşime girmiştir. Çünkü Anadolu tarımın başladığı yer olmakla birlikte bulunduğu coğrafya ile üç kıta arasında bir köprü konumundadır (Işın, 2019).

Göç TDK'de “Siyasi, ekonomik, toplumsal, nedenlerle bireylerin veya toplulukların bir ülkeden başka bir ülkeye, bir yerleşim yerinden başka bir yerleşim yerine gitme işi, taşınma, hicret, muhaceret” şeklinde açıklamıştır (URL-1). Türkiye'ye 1864 yılında göçle gelen Çerkesler Türkiye'de halklar ve kültürler mozağının bir parçasını oluşturmaktadırlar (Eser, 1993). Aslan Cahit (2006), “Anadolu insanı Kafkasya'dan Anadolu'ya göç eden geniş insan topluluklarına ‘Çerkes’ tabirini kullandılar.” açıklamasında bulunmuştur. Göçle yerleşilen en önemli bölgelerden biri Uzunyayla'dır. Uzunyayla Sivas, Kayseri-Kahramanmaraş sınırları içerisinde yer almaktadır. Zorunlu göç yoluyla gelen boyların (Hatuköy, Kabardin, Abaza ve Abazeh) 54 köy yerleşkesi bulunmaktadır (Kaya, 2011).

Araştırmanın alan yazısında Kafkasya'dan Anadolu'ya göç eden Çerkes halkı ve Çerkes mutfak kültürüyle ilgili çalışmalar taranmıştır. Elde edilen veriler üzerinden kavramsal çerçeve oluşturulmuştur. Kavramsal çerçevede Çerkes, Uzunyayla, mutfak kültürü ve Çerkes mutfak kültürünün araştırılması amaçlanmıştır. Çerkes mutfak kültürüne ait bazı yemek kitaplarından ve araştırmalardan elde edilen yemekler kategorilere ayrılarak tablolar şeklinde sunulmuştur. Araştırma Uzunyayla'dan yemek tecrübesi olan 45 yaş ve üstü kişiler ile yüz yüz görüşülerek gerçekleştirilmiştir. Elde edilen bulgular betimlenerek analiz edilmiştir. Sonuç olarak çevrenin ve kültürün mutfağı doğrudan etkilediği ortaya çıkmıştır. Çerkes mutfak kültürüne ait olan saklama, pişirme ve hazırlama tekniklerinin bazılarının uygulanmadığı ya da uygulanamadığı tespit edilmiştir. Yine bazı araç ve gereçlerin günümüzde kullanılmaması, bazı yemeklerin kaybolmasına neden olduğu belirtilmiştir. Ayrıca geleneksel yemeklerin yeni nesillere aktarılama da zorluk yaşandığı ya da aktarılmadığı tespit edilmiştir. Kaybolan yemeklerin ortaya çıkarılması ve nesillere aktarımı için önerilere yer verilmiştir.

1.1 Araştırmanın Sorunsalı

Olanları ortaya çıkarmayı amaçlayan keşfedici bir çalışma yaklaşımı ile “Çerkes mutfak kültüründe kaybolan unsurlar var mıdır?” sorusuna cevap aranmıştır. Çerkes mutfak kültüründe, yazılı literatürde yer almayan, unutulmaya yüz tutmuş Çerkes yemek isimleri ve

reçeteleri, sofr kuralları, araç ve gereçleri, pişirme ve hazırlama teknikleri üzerine araştırma yapılacaktır.

Geleneksel yemek denildiğinde, geçmişte yaşayan insanların geleneksel yemekleri bilmesi ve genç nesillere aktarabilmesi akla gelir. İlk ölçüt, geleneksel yemeklerin nesilden nesille aktarılmasıdır. Geleneksel yemeği diğer yemeklerden ayıran temel; malzemelerin, üretim ve pişirme tekniklerinin, sunum şeklinin, nerede sunulduğunun ve tüketiminin önceki nesillere benziyor olmasıdır (Goody, 2013).

Türk Mutfağı Araştırmacısı Hülya EROL Türk Yemek Kültürü – Kaybolan Tarih programında, “Yeni yetişen gençlere mutfağımızı iyi araştırmalarını, annelerin yapmış oldukları yöresel yemekleri çalıştığı işletmelerde yaparak Türk yemeklerinin yapımında katkıda bulunması gerektiğini savunan biriyim. Türk mutfak kültüründe unutulmuş ve gün yüzüne çıkarılmamış yemeklerimiz değerlerimiz vardır ve bölgelerde kapalı kalmışlardır. Bizim ustalarımız çıraklarını malzeme hazırlattıktan sonra, yemek yapılışında başka işe gönderirlermiş öğretmemek için bu da birçok sırrımızın kaybolduğunu göstermektedir. Toplum olarak yazılı metin bırakma adetimiz yok bildiğimizi paylaşalım.” ifadelerini kullanmaktadır (Erol, 2013)

Gastronomi gastro-endişe duygusunun ortaya çıkmasına neden olmuştur. Toplumsal ve yerel hareketlerin bazıları küreselleşme karşıtı bakış ile endişeleri gidermeye amaçlamayan küresel hareketler haline dönüşmüşlerdir (Kanık, 2017).

1.2 Araştırmanın Amacı

Mutfak kültürü ve yemek, somut olmayan kültürel mirasın unsurlarından biri olarak kabul edilmektedir (Öter ve Ünal, 2017). Araştırma Çerkes mutfak kültürünün kültürel miras içerisinde yer almasını sağlayarak, nesilden nesile aktarımını sağlamak amacıyla yazılı kaynak oluşturmaktır. Kısacası, Uzunyayla Çerkes mutfak kültürünü araştırmaktır.

Gürsoy (2013), ülkemizdeki yazılı kaynakların eksikliğini şu şekilde anlatmıştır: “*Bu coğrafyada analar kızlarına, ustalar çıraklarına şifahi ve ameli olarak görev teslimi yaptıklarından, Batı'ya nazaran yazıya dökülmüş ne kadar az bilgimizin olduğuna şahit oldum.*”

Nitel araştırma yöntemi çerçevesinde ise aşağıdaki yarı yapılandırılmış sorulara yanıt aranmıştır.

1. Adınız ve soyadınız?
2. Doğum tarihiniz?
3. İletişim bilgileri
4. Eğitim durumunuz nedir?
5. Atalarınızın mensubu olduğu Kafkas boyunun adı nedir?
6. Uzunyayla'daki yerleşim yerinizin adı nedir?
7. Siz yemek yapmayı kimden ve nasıl öğrendiniz?
8. Sadece Çerkes mutfağına ait olduğunu düşündüğünüz ve sizin en çok yaptığınız yemeklerin isimlerini söyler misiniz?
9. Yemekleri hazırlarken kaybolduğunu düşündüğünüz pişirme tekniği veya hazırlama yöntemi var mıdır? Anlatır mısınız?
10. Yemeklerin yapımında kullandığımız başka kültürlerde görmediğiniz bugün kaybolduğunu düşündüğünüz araç veya gereçler var mıdır?
11. Eskiden yapılıp, günümüzde kaybolduğunu düşündüğünüz Çerkes yemekleri var mıdır? Örneğin geçiş dönemlerinde ya da çocukluğunuzda gördüğünüz fakat şimdi yapılmayan yemekler var mıdır? (Varsa yemeğin tarifini paylaşır mısınız?)
12. Bugün kaybolduğunu düşündüğünüz sofrada adabı kuralları var mıdır?

1.3 Araştırmanın Önemi

Bu araştırmanın sonucundan elde edilecek verilerin, gastronomiye ve Çerkes mutfak kültürüne yazılı literatür kazandırması, yeniden gün yüzüne çıkarılan yemek reçetelerinin gastronomi alanına zenginlik katması ve Çerkes mutfak kültürünün genç kuşaklara aktarımı ile kültürün devamlılığını sağlaması düşünülmektedir. Ayrıca insanların Uzunyayla bölgesinde yaşayan Çerkes Mutfak kültürü hakkında bilgi edinerek kültür deneyimi kazanacakları düşünülmektedir.

Başka bir kültürden yiyecek tüketme deneyimi epistemolojik bir değerdir. Farklı kültürlerden yemeklerin tadına bakmak yeni bir deneyimdir. Bu deneyim bilgiyi ve kültürel sermayeyi genişletmektedir (Choe ve Kim, 2018).

1.4 Araştırmanın Sayıltıları

- Veri toplama araçlarının, katılımcıların görüşlerini ortaya koyacak nitelikte olduğu varsayılmıştır.
- Katılımcıların görüşmeler ile verdikleri bilgileri doğru belirttikleri varsayılmıştır.
- Katılımcıların konuyla ilgili bilgilerinin yeterli olduğu varsayılmıştır.

1.5 Araştırmanın Sınırlıkları

Araştırma Uzunyayla bölgesinde yaşayan Çerkesleri kapsamaktadır. Araştırma soruları, görüşme formunda yer alan sorular ile sınırlıdır. Çalışma 45 yaş ve üstü kişiler ile sınırlıdır. Araştırma sürecinin Covid-19 pandemi koşullarında yapılacak olmasıdır. Pandeminin yaşça büyük olanları daha çok etkilemesi görüşme sürelerini ve görüşme sayılarını etkilemiştir.

Kapsam ve sınırlılıklar, araştırma temeli, uygulama ve sonuçlara göre sınırları belirlediğiniz bölümdür. Bunlar, araştırmacıların kontrol edemedikleri ancak araştırma sonuçları üzerinde olumsuz bir etkisi olabileceğine inandıkları görüşleridir. Araştırmada, araştırmada yapmak isteyip de yapamadığınız durumları ve bazı nedenlerden dolayı vazgeçmeniz gereken durumları yazılabilir. Yapılmak istenip fakat zaman, kontrol, maliyet vb. nedenlerden dolayı yapamadığımız hususlar sınırlılık olarak tanımlanabilir. Okuyucunun bu sınırlamaların araştırma sonuçları üzerindeki olası etkilerine karar verebilmesi için, araştırmacı sınırlamaları raporda dürüst ve açık bir şekilde belirtilmelidir (Gay ve diğerleri 2009; akt. Büyüköztürk ve ark, 2016).

1.6 Tanımlar

Gastronomik kimlik: Çevresel ve kültürel faktörler şeklinde ikiye ayrılır. Çevresel faktörler; coğrafya ve iklim olarak değerlendirilirken kültürel faktörler; din, tarih, kültürel çeşitlilik, gelenek ve değerler olarak tanımlanmaktadır (Harrington, 2005).

Çerkes: 17. yüzyıldan günümüze Kafakasya'da yaşayan Karaçay, Balkar, Dağıstan, Adıgey, Kabartey veya Abhaz etnik köken fark etmeksizin tüm Müslümanlara verilen addır (Kaya, 2007).

Yöresel yemek: Yöreyle ait kültürel izler taşıyan, yöreye has ürünler ile yöresel yemek pişirme tekniklerini kullanan, milli ya da dini sebeplere dayanan, yöre haklarının ayrıcalıklı tuttuğu yemeklerin ve içeceklerin bütünüdür (Şengül ve Türkay, 2016).

Etnik mutfak kültürü: Etnik miras ve kültürün oluşturduğu etnik yiyecekler günümüzde giderek daha popüler hale gelmektedir. Uluslararası ticaret, küreselleşme, göç ve turizm faktörlerinin artması, etnik yiyecekler konusundaki bilgi ve tecrübenin artmasındaki önemli nedenlerinden biridir. Daha sağlıklı ve daha lezzetli yemekler deneyimleme isteği de etnik gıda tüketiminin artmasının nedenlerinden biridir. Tüketiciler için etnik yiyecekler sadece macera ya da deneme değil, aynı zamanda kendi kültürleri veya kültürler arası kapsamları içine duygusal seferberliktir (Verbeke ve Poquiviqui Lo'pez, 2005).

Türk mutfağı: Türk mutfağı, Balkanlar'dan Orta Asya'ya, Kafkasya'dan geniş Akdeniz bölgesine kadar binlerce yıllık bir kültürün mirasıdır. Kullanılan çeşitli ürünler, pişirme teknikleri, saklama koşulları, masa düzeni, mutfak yapısı, servis yöntemleri, çeşitli yiyecek ve içecekler ve üretim sırasında kullanılan araçlarla benzersiz bir tarz oluşturmuştur. Dünyanın önde gelen mutfaklarından biri olmuştur (Halıcı, 2001).

Göç: TDK'de göç “Siyasi, ekonomik, toplumsal, nedenlerle bireylerin veya toplulukların bir ülkeden başka bir ülkeye, bir yerleşim yerinden başka bir yerleşim yerine gitme işi, taşınma, hicret, muhaceret” şeklinde açıklamıştır (URL-1).

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Mutfak Kültürü

Tarım devrimiyle birlikte insan toplulukları büyümeye başlamış ve karmaşık hale gelmişlerdir. Toplumsal düzenlerini sürdüren hayali kurgular rafine olmuştur. Mitler ve kurgular insanları doğuştan düşünmeye, belli standartlara ve kurallara göre hareket etmeye ve belli şeyleri istemeye alıştırmışlardır. Bu şekilde, milyonlarca yabancıyı etkili bir şekilde iş birliği yapmasını sağlayan yapay bir sezgi yaratmışlardır. Bu yapay içgüdüler ağına "kültür" denir (Harari, 2015). Kültürün iki önemli unsuru gelenek ve mirastır (aynı zamanda turistik cazibe). Bu iki kavramın kısmen örtüşen anlamları vardır. Gelenek, "geçmiş ile şimdiki zaman arasındaki sürekliliği sağlamak için bir grup veya toplum tarafından kabul edilen semboller, temsiller, kavramlar, teoriler ve uygulamalı teknik bilgi, tutumlar vb. ya da bunun tarihsel olarak farkında olan bilinçtir (Bessière, 1998).

İnsanlar fizyolojik olarak hayatta kalmak için yemek yemelidir. Beslenme tarihi de insanlık tarihinin başlangıç noktasıdır. Yemek ve mutfak kültürünün toplumsal tarihle iç içe olmasının nedeni, beslenme tarihinin insanlık tarihinin başlangıcı olmasıdır. Bir toplumun beslenme şekli, toplumun kültürüne, tarihine, coğrafyasına, ekolojisine ve ekonomik yapısından etkilenmektedir. Bir ülkenin coğrafyası, iklimi, siyasi olayları, kurdukları devletlerin yapısı, ticari ilişkileri, dini inançları ve etnik yapısı geleneksel mutfağın gelişmesi ve oluşumunda etkilidir (Karaca ve Altun, 2017).

Toplumların beslenme şekilleri, kültürün oluşmasını ve kültürün çeşitliliğinin artmasını sağlar. Kültürü oluşturan ve kültürel çeşitliliği sağlayan unsurlardan biri de sosyal beslenmedir. Beslenme, insanların hayatta kalmasını sağlamak için ihtiyaç duyulan enerjiyi ifade eder ve özellikle kültürel kavramlarda önemlidir. Yemek seçimi, yemeğin hazırlanması, yeme şekli, her gün yenen öğün miktarı ve yemek zamanı gibi faktörlerin tümü kültürle ilgilidir (Saral, 2017).

Coğrafyanın değişmesiyle birlikte yemeğe ait yemek ve sosyal kültür biçimlerinin de değiştiği görülmektedir. Ekolojik çevre, dini inançlar, kültürel miras, sosyal ve etnik farklılıklar, eğitim düzeyi ve kültürel miras ile lezzetlerin bütünleşmesi, yemek kültürünün çeşitlendirilmesi ve uzmanlaşması için önemlidir. Bu bütünleşme, hemen hemen her toplum

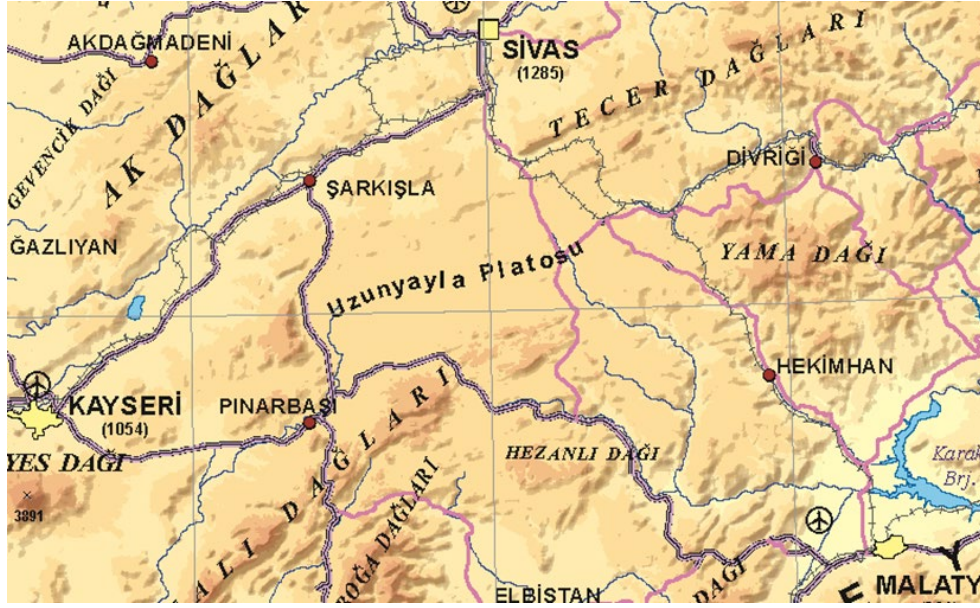
belirli zamanının bir kısmını belirli ritüellere ve ritüel yiyeceklere ayırır. Bu yönüyle yemek sosyalleşmenin, dayanışmanın ve bütünleşmenin aracıdır. Ayrıca yemek, eğlence, dostça diyalog, misafir ağırlama, düğünler, nişan törenleri, bayramlar, dini törenler ve diğer sosyal fenomenler iletişim ağlarının oluşumuna etki etmektedir (Sağır, 2012).

Türkiye coğrafi olarak farklı topografyaya sahiptir. Kısa mesafede bile yükseklik değişir ve farklı bölgelerdeki toprak yapısı jeolojik yapıya göre farklılık gösterebilir. Kısa mesafeli arazi yapısındaki değişiklikler nedeniyle farklı iklimler meydana gelebilir. Bu nedenle topografyası, rakımı ve iklimi farklı olan yerlerde birçok farklı bitki yetişebilir ve hayvan türü değişebilir. Bu durum, geleneksel Anadolu yemek kültürünün özgünlüğünü ve zenginliğini göstermektedir. En bariz kanıt Anadolu'daki 12.000 çiçekli bitkiden 3000'inin endemik olmasıdır (Akın ve ark, 2015).

Dünya mutfağını oluşturan bir ülkenin milli mutfağı, o ülkenin kimliğini yansıtmada önemli rol oynar. Yiyecek ve içecek kullanımı, besinlerin rengi, şekli ve tadı, yemek hazırlama ve pişirme yöntemleri, günlük öğün sayısı veya öğün saatleri, besin tüketimi oluşumları, yemek sunumları, yemek pişirmede kullanılan araç ve gereçler, dini inançlar, bebeklerin beslemesi, hamilelik sırasında ve sonrasındaki beslenme ve hastalıklarda beslenme alışkanlıkları ülkelerin veya bölgeler arasındaki yeme alışkanlıkları arasındaki farkları oluşturur. Her kıta, ülke ve hatta her bölge farklı tatlara sahip olduğu için aynı ürünler kullanılsa da lezzetleri de farklıdır. Bu nedenle bölge ya da yerel yemekler, bölgenin yöresel mutfağını oluşturmaktadır (Kutluay Merdol, 1998).

2.2 Uzunyayla

Uzunyayla plato görünümü almış, dağlarla çevirili ve yüksekliği 1500-1600 metre arasında değişen geniş bir havzadır. Uzunyayla üç ırmağın başlangıç yeridir. Zamantı Irmağı, Tohma Çayı ve küçük dereler ile Seyhan, Fırat ve Kızılırmak nehirlerine bağlanır. Uzunyayla'nın iklimi çok serittir. Kış ayı süreklilik gösterirken yazlar kısa ve serindir. Uzunyayla'nın güneyinde çalılık biçiminde odunsu bitkiler bulunurken yayla üzerinde bulunmamaktadır. Uzunyayla at ve küçükbaş hayvancılığı yetiştirmeye elverişli bir bölgedir. Tarımsal olarak sadece kısıtlı sayıda arpa ve buğday ekimi yapılmaktadır. Uzunyayla'nın nüfus yoğunluğu düşüktür. En önemli yerleşim yeri Pınarbaşı ilçesidir (URL-2).



Resim 1. Uzunyayla Platosu Fiziki Haritası (URL-3)

Çerkesler 1864 yılında Kafkasya'dan Osmanlı topraklarına zorunlu göç ile gelmişlerdir. Çerkesler iskân edildikleri tarihten günümüze kadar diğer etnik guruplar içerisinde kendi kültürel kodlarını ve dilini aktarması, toplumsal pratikleri ve gelenekleri ile yaşama çabası içinde olan en dirençli topluluktur. Uzunyayla 66 Çerkes köyünün bulunduğu ve Sivas/Şarkışla-Malatya/Gürün- Kayseri/Pınarbaşı ilçeleri arasında kalan havzayı içerir (İzbrak, 1945).

2.3 Çerkes Tarihi ve Kavramı

Çerkes sözcüğünün etimolojisi hakkında günümüzde pek çok farklı görüş vardır.

Çerkeslerin M.Ö 3000 yılında Anadolu medeniyetlerinden Hattilerin devamı olduğu bilinmektedir. Hattiler, Hititler tarafından işgal edilince bugünkü Sohum ve Anapa şehirleri arasındaki topraklara yerleşmişlerdir. Yerleştikleri topraklarda Abhaz, Abaza, Çerkes ve Ubıhlar olarak ayrıışmışlardır. Romalılar Zegie (Adige) diye hitap etmişler ve Çerkeslerle politik ve ticari bağlar kurmuşlardır. 13. Yüzyılda Moğollar Çerkeslere “yol kesen” demişlerdir. 19. Yüzyılda Rusça’ da Çerkes terimi ilk başlarda bütün Kuzey Kafkas halklarını anlatan Adige halkıyla ilişkilendirilmiştir. Batı Avrupa ise “Circassian” olarak tercüme etmiştir (Richmond, 2018).

Çerkesler kendilerine “Adige” derlerken, başka uluslar tarafından “Çerkes” adı kullanılmaktadır. Adigelere, Çerkes isminin kimler tarafından ve ne zaman kullanılmaya başladığı bilinmemektedir. Kaynaklardan M.Ö.8-7. Yüzyıllarda, Greklerin Adigelerle ticari ve kültürel ilişkilerinin başladığı ve Çerkes kelimesinin kullanıldığı görülmektedir. Türkiye’de “Çerkez” ya da “Çerkes”, Araplar “Şerakes”, Avrupalılar “Circasian” derler. Kuzey Kafkasya Çerkeslerin anayurdudur. Dilleri Kafkas dillerine mensup olup, Çerkezcede 58 ses vardır ve Avrupa dilleri, Türkçe veya başka dillerle akrabalığı yoktur (Bağ, 2002).

Kuzey Kafkasya’da yaşayan bütün yerli halklar aynı kökenden gelmekte olup, halkların kendi dillerine göre birer adları vardır.

- Adige (Abzakh, Şapsığ, Hatıkuay, Çemguy, Katmtay, Besleney, Hakuçu, Naukhuac, Mamkhığa, Mekhoş...)
- Apsıwa, Aşıwa, Aşkarowa (Abkhaz, Abazin)
- Vaynakh, Nokhçi (Çeçen, İnguş, Bats)
- Wubıkh (Pekh)
- İron, Digor (Asetin)
- Argi, Lezgi, Lak, Dido, Avar vd. (Dağıstan)

Halkların dillerinde büyük farklılıklar vardır. Fakat küçük farklılıklarla aynı kültürü yaşamaktadırlar. Halkların dilleri “Kafkas Dil Grubu’nun "Kuzey Kafkas Dilleri Ailesi’ni oluşturmakla birlikte hiçbirinde Çerkes sözcüğünün anlamı yoktur. Çerkes kelimesi yabancılar tarafından Kuzey Kafkas Halklarının hepsi için kullanılan addır. Çeçen, Asetin, Adige, Dağıstan, Abhaz bütün halklar Çerkestir. Fakat her Çerkes Abaza, Çeçen ya da Adige değildir. Çerkes isminin kesin tanımını ise ortak tarih, kültür ve problemleri (gurbet-yok oluş) nedeniyle, kuzey Kafkas kültürünü yaşayan ve çoğunluğu anavatan dışında kalan halkları hepsini kapsayan addır denilmesi uygundur (Berzeg, 2006).



Resim 2. Kafkasya Coğrafyası (Tsutsiev, 2013)

Bölgenin demokratik yapısını otokton (yerli) halklar olan Adige (Şapsığ, Abzekh, Hatukhay, Beleney, Kabardey vs.)-Abhaz-Ubih, Çeçen-İnguş grupları, Dağıstan'da yaşayan halklar (Andi, Avar, Lak, Lezgi vb. kabileler) ve sonradan yerleşen Turani kökenli Karaçaylar, Balkarlar, Nogaylar, Kumuklar ile Osetlerden oluşmaktaydı. Bölge halkları diğer dünya bölgelerinden farklı kültür mozaiği oluşturmuşlardır. Kafkas kültürünün oluşmasında bölge insanının kader birliği, sosyolojik süreç ile gelişen hayat tarzı, dünyayı algılayışı, adet ve gelenekleri ve folklor değerleri belirlemiştir (Aslan, 2006).

Evliya Çelebi Seyahatnamesinde Çerkezistan'ın sınırları için “Çerkezistan, Abazistan ile Kuban Nehri arasında olan Elburz Dağı'na bitişik Şagake, Anapa ve Obur dağlarının eteklerinden Kuban Nehri kıyılarında uzanır. Batıdan doğuya uzunluğu doksan konaktır. Şagake kavmi Karadeniz kıyısında tamam olur. Şagakelerin güneyinin tamamında Abaza vilayetleri bulunur. Bu Şagake dağları, batıdan doğuya Elburz Dağı'na, Dağıstan diyarına, Kumuk ülkesine ve Acem'in Demirkapı'sına kadar Elburz Dağı'na bitişiktir” olarak tanımlamıştır (Kahraman ve Dağlı, 2006).

Timur'un 1481 yılında Altınordu Devletini yıkmasıyla Ruslar, Altınordu himayesinden çıkmıştır. Ruslar sıcak denizlere inmek için başlattığı yayılma politikası, Kafkasya ve Karadeniz'i açık tehdit haline getirmiştir (Aslan, 2006). Altınordu devletinin yıkılmasıyla 15 yy. gelişmekte ve güçlenmekte olan Kırım hanlığı ile yine gelişmekte olan Çerkesler arasında çatışmalar olmuştur. Osmanlı devleti de bu çatışma döneminde Çerkesya kıyılarında hakimlik

sürmüştür. Bu dönemde Çerkesler ve Ruslar ilişkilerini dönemsel olarak iyileştirmiştir ve Kırım Hanlığına karşı beraber savaşmışlardır (Hotko, 2015). 18. Yüzyılda reform hareketleri ile batılılaşmaya ve modernleşmeye başlayan Rusya yeni yayılcı politikalar ile saldırganlaşmıştır. Rusya ve Osmanlı arasındaki savaşlarda Osmanlı ağır yenilgiler almıştır. Küçük Kaynarca antlaşmasıyla Kırım ve Karadeniz kıyılarındaki birçok kale Ruslara verilmiştir. Rusların Kırım'ı ilhak etmesinden sonra Abaza-Çerkes ve Nogay kabilelerinin can güvenliği tehlikesi artmıştır. Kafkas halkları bölgede nüfuz mücadelesi veren güçlerin arasında kalmıştır. Bu anlaşmada tarafsız olarak kalan Çerkeslerin Kırım'a mı yoksa Osmanlı Devleti'ne bağlı olduğu belirsizlik yaratmıştır. Rusların Kabartay'a kale yapacağını belirtmesinden sonra Çerkesler buna razı olmamışlar ve Osmanlı'nın yanında yer almışlardır. Osmanlı açısından Anadolu'nun savunması Rus tehdidi karşısında güç kaybetmiştir. Osmanlı kaybettiği ilk İslam toprağı olan Kırım'ı geri almak için bölgede askeri hazırlık başlatmıştır. Ferah Ali Paşa'nın bölgede yaptığı çalışmalar ile Osmanlı ile Çerkesler arasındaki ilişkiler gelişmiştir (Fedakar, 2014). Ferah Ali Paşa ise bazı antropolojik gözlemlerle Çerkes toplumunu içeriden anlamaya ve tanımaya çalışır. İlk başta kabilelerin geleneklerini, ritüellerini ve değerlerini öğrenir. Zamanla Çerkesler ile İstanbul arasındaki karşılıklı güveni oluşturur. Bununla birlikte İslam dinin yaygınlaşmasında etkili olmuştur (Gökçe, 1979). Çarlık Rusya ve Çerkesya arasında (1763-1764) başlayan ve yüz yıl süren savaşlar kanlı ve sert bir direniş şeklinde olmuştur. Çerkesler için etnik, kültürel ve siyasi olarak tarihin son dönemi olmuştur. Sonuçta 1861-1864 arasında Osmanlı topraklarına yüzbinlerce Çerkes sürülmüş ve facianın acı hali görülmüştür (Hotko, 2015). 1863-1864 Yıllarında Osmanlı topraklarına sürgün olan Çerkesler Balkanlara, Anadolu'ya ve Ortadoğı'ya göçmüşlerdir. Bu sürgünde sadece Karadeniz limanlarında yüz binden fazla Çerkesin öldüğü varsayılmaktadır. Osmanlı iskân politikalarının başlıca iki amacı vardır. Birincisi Çerkesleri özellikle gayrimüslim nüfusunun ağırlıklı olduğu yerlere yerleştirerek Müslüman nüfusu arttırmaktır. İkincisi ise Tanzimat'la birlikte modern bir devlet oluşturmak için boş arazilerin işlenmesi, tebaadan vergi toplanması ve orduya asker temini gibi ihtiyaçların giderilmesi gerekmektedir. Bu yüzden yerleşim olmayan ve yerel halk tarafından tercih edilmeyen yerlere muhacirler yerleştirilmiştir. Uzunyayla ise Çerkeslerin toplu olarak yerleştiğı bölgelerden biridir (Yıldız, 2013).



Resim 3. İşte Sürgünün Coğrafyası (Yıldız, 2013)

Çelik (1989), Türkiye’deki Çerkes/Adıge boylarının yerleşimlerini şu şekilde açıklamıştır:

Batı Çerkesleri:

- Abzehler: Düzce, Samsun, Sinop, Tokat, Balıkesir, Çorum, Eskişehir, Konya, Bursa
- Şapsığlar: Samsun, Amasya, Çorum, Düzce, Balıkesir, Bolu, Aydın, Sakarya, Yozgat
- Bjeduğlar: Çanakkale (Biga ilçesi yöresi), Eskişehir
- Hatkoylar: Kayseri, Bilecik (Hatkoy/Hatukay/Hatukuay Çerkesleri dünyada yalnızca Türkiye’de yaşamaktadırlar).
- Çemguylar: Düzce, Bilecik
- Mehoşlar: Samsun (Alaçam ilçesi), Konya

Doğu Çerkesleri:

- Kabardeyler: Kayseri, Tokat, Sivas
- Besleneyleler: Çorum, Amasya, Düzce, Eskişehir
- Ubıhlar: Balıkesir, Bolu, Sakarya, Düzce, Samsun, Ordu (Çelik, 1989)



Resim 4. Anadolu'da Çerkeslerin İskanı (Yıldız, 2013)

2.4 Çerkes Kültürü

Xabze (Khabze): Xable en basit görgü kurallarından gelenek ve göreneklere, geleneklerden ahlaki ve dini kurallara ve hatta yazılı olmayan yasalar ve anayasal kurallara kadar toplumu yöneten tüm kuralları ifade eder. Geleneksel Çerkes toplumunda xabze kurallarına tabi olmayan bir alan yoktur. Xabze'nin kuralları toplumun hemen hemen tüm üyelerine aşınadır, çünkü bu kurallar hayatın normal akışı içerisinde herkesin katkısı ile paylaşılarak, yaparak, yaşayarak, öğretilmiş ve benimsetilmiş kurallardır (Çelik Kan, 2019; Çetin, 1984). Adetler değişmez değildiler. Halkın gelişmesiyle insan ilişkileri için, yeni ihtiyaçlar ve yeni çıkar ortamları oluşuyordu. Xabze'de bulunmayan yeni vakalar karşısında (şikâyet, davalar vb.) hakimler, gerekirse xabze genel ruhu çerçevesinde yeni kararlar almalıydılar. Bu durumlarda, geleneklere hâkim ve hafızalarında benzer duruşmaların anıları olan yaşlı, akil insanlar davet edilirdi. Yeni kararlar, diğer benzer olaylarda da uygulanırdı. Böylece halk geleneklerinde yerini bulur ve adeta dahil oluyordu. Böylece xable kendini zenginleştirip, geliştiriyordu. Yasaların olmadığı uygar olmayan toplumlarda gelenekler ebeveynlere koşulsuz itaat edilir ve yaşlılara karşı derin saygı gösterilir. Örneğin; babanın yanında oğul oturamaz, küçük kardeş de büyük ağabeyinin yanında oturamaz. Yabancılar arasında kendinden büyük olanlarla konuşamazlar ya da gençler yaşlıların yanında yüksek sesle konuşamazlar ve gülemezler. Yaşlı kadın veya erkeğin girişiyle toplum içindeki pozisyona

bakılmaksızın herkes ayağa kalmak zorundadır. Gelen kişi “this” oturun demesiyle oturulur. Bu kural ev dahil her yerde uygulanır. Çerkesler sağduyulu misafirperver, ön uyarıcı, cömert, yemeklerinde ölçülü ve mütevazı, alkol kullanımında sınırlı ve dostlukta sadık bir millettir (Dubrovin, 2019).

Xase: Xase kelime anlamı cemiyet demektir. Zeğes ise, birlikte oturanlar anlamındadır. Günlük meselelerin ele alındığı yerdir. Zeğes xable kuralları içinde yapılır (Yılmaz, 2017). Sosyal hayatta Çerkes meclisin yerini tutan ve tüm halkın fikir birliğini temsil eder. Bir birey ile diğer bireyler ve toplum arasındaki ilişkiyi düzenleyen tüm unsurları içerir. Yazılı olmayan örf ve âdet hukukudur (Aslan, 1999).

Thamade: Thamade demokratik ortamda seçilmiş grup önderidir. Küçük bir grubun (iki üç kişilik) önderi ya da ulusal önderin seçilmesi olabilir. Thamedelik soydan değil bilgiden, yetenekten, başarıdan elde edilir. Bir seferlik seçilebilir örneğin, düğün thamadesi ya da ulusal bir toplantının (Jile wunafe) gibi. Thamade sivil toplumun önderidir (Gergin, 2018). Xabze'nin doğruluğunu kontrol edecek makam büyükler thamedelerdir. Thamedenin en önemli görevi (soyutta olsa yaşamın tüm alanlarını düzenleme/organize etme iddiası) geleneğin doğru uygulanmasını sağlamaktır. Başka bir deyişle, söz konusu geleneklerin en önemli koruyucularını ve temsilcilerini oluştururlar (Uçarı, 2014).

Haçeş: Konuk evi veya misafir odasıdır. Ayrı bir ek binadır. Konuğun kendini huzurlu hissetmesi ve rahatsız olmaması için ayrı konumda bulunur. Misafirin ve sahibinin günlük işlerinden rahatsız olması istenmez (Yılmazata ve ark, 2018). Çerkes kültürünün nesilden nesille aktarıldığı, kültürün belleğin canlı tutulduğu sosyal mekandır (Gergin, 2018).

2.5 Çerkes Mutfağı

2.5.1 Çerkes mutfak kültürü

Gezginler ve tarihçiler Çerkes mutfağına dair şu notları yazmışlardır:

Yunan tarihçi Strapon yazılarında (M.Ö 100) ülkenin insanların yakışıklı ve iri yapılı olduğunu, bitkilerin ve hayvanların olduğundan büyük görüldüğünü belirtmiştir. Ayrıca yemekler balık türlerinden oluşmakla beraber tavuk, inek, dana, kuzu ve koyun gibi hayvan

etlerini de tüketirler. Pınarlardan su içerler. İçecek olarak “bahsıma” tüketirler. Üzüm ve mısır şaraplarını tüketmezler. Buğday ve arpa ürünlerinin de bol olduğunu yazmıştır (Öksüz, 2018).

İngiliz gezgin Jamies S. Bell 1837-1838 yıllarında aynı gün iki farklı aileye misafir olmuş, ilk aile 45 çeşit ve ikinci aile ise 47 çeşit yemek ikramda bulunmuşlar. Bell yemeklerin çok lezzetli olduğunu ve yemeklerin neler olduğunu anlatacak durumda olmadığını belirtmiştir (Öksüz, 2018).

Cenevizli gezgin Giorgio İnteriano 1502'de “Çerkeslerin Örf Adetleri ve Tarihleri” adlı kitabında Çerkeslerin sindirimi kolay olan pınarlardan su içtiklerini, bir balık türünü çok yediklerini ve tüm hayvanların etlerini yediklerinden bahseder. İçecek olarak darıdan yapılan “baksımayı” ve bal ile karıştırılmış bir içecekten bahsetmektedir. Ayrıca yemeklerde çok çeşit bulunduğunu, ekmeğe yerine tuzsuz haşlanmış darıdan (hug) yapılan “bastayı” çok tükettiklerini yazar. Bastanın dilimlenerek sofraya konulduğunu ve sekiz gün boyunca sofrada bulunduğunu yazar (Öksüz, 2018).

Timur Dimişinko 1827 yılında İngiliz misafirlere 120 çeşit yemek sunulduğunu aktarmıştır (Öksüz, 2018).

Evliya Çelebi seyahatnamesinde “*Ekseriya (Çoğu kez) darı unundan yapılmış pasta yerler, yani darı ununu katıca pişirip top top edip sıcak sıcak sezbale batırıp yerler. Sezbal, cevizi havanda dövüp hardal ve tuz ile karıştırıp kaselelere korlar ve cevizin yağı çıkarıp kırmızı Frenk biberi ile dövüp o kırmızı ceviz yağıyla yapılır. Peynir yağını mezkur sezbal içine korlar ve pastayı bu sezbale batırıp yerler. Ve dahi, semiz koyun ve kuzulan, başı ve boynuzları ve tırnakları, ciğer ve böbreğiyle pak ve pakize yedi kat sulara yuyup arındırırlar. Mezkur koyunu büsbütün tandırda pişirip ziyafet sofrasına getirirler ama koyunu tandırda öyle pişirirler kim, sanki ilik olur. Çerkesler, dağlardan avladıkları, karaca, sığır ve tablalı avlarını dahi böyle pişirirler. Dağlarında keklik, turaç, karatavuk, kaz ve ördekleri avlar ve kebab edip yerler.*” (Berkok Toygar ve Toygar, 2002)

Yılmaz (2017), Çerkes mutfağı Adıge, Abhas, Çeçen, İnguş, Oset, Karaçay, Balkar ve Dağıstan mutfakları oluşturmaktadır. Çoğunluğunda aynı yemekler kendi dilleriyle adlandırılmıştır. Ortak özellikleriyle birlikte genelde et ve süt ürünleri kullanılmaktadır. Haşlanma, kurutma fırında pişen etleri ve bağırsak dolması, corume ve kurutulmuş bağırsak sevilen yemeklerdir. Yılmaz, Çerkes mutfağının çok zengin olduğunu vurgulayarak üç dönemde incelemiştir. Birincisi, Kafkasya'daki bolluk ve özgür yaşadıkları zamanın

mutfağıdır. Özgün yemeklerin çoğunun unutulmuş olduğunu ayrıca, haşlanmış, kurutulmuş, fırında pişirilmiş et ürünlerini sevdiklerini belirtmiştir. Balarısı (Bje), balı, (bjeşovu) ve bal şerbeti meşhurdur. İkincisi, anavatandan sürgün edildikleri ve tanımadıkları coğrafyalarda kıtlık ve yokluk içerisinde hayatta kalmaya çalıştıkları dönemdir. Üçüncüsü ise; sürgünden sonra uzun süre geçmiştir ve Çerkesler buldukları ülkelere ve coğrafyaya uyum sağlamışlardır. Artık kendi mutfağını yapabilen ve başka mutfaklarla sentezleyebilen günümüz Çerkes mutfağı vardır.

Kafkasya da ekmek buğday ya da arpadan yapılmaktadır. “Çeruk ekmeği” önceden kızdırılmış saç ya da kül altında pişirilmektedir. Ayrıca çavdar ve darı unundan da ekmek yaparlar. Tuzlu peyniri koyun sütünden, yağı ise inek sütünden üretirler. Dağdan akan sular temiz ve sağlıklıdır. Genelde su ve süt içerler. Arpa birası, arpa votkası, çavdar bulgurundan boza yaparlar. Koyun kuzu eti şölen bayram yemekleridir. Etin uzun süre saklanabilmesi ve kışlık için etler kurutulur. “Şaşlık” yemeğinde etleri küçük tahta şişlere dizerek kızartılır. Kafkasya koyunun eti yumuşak, beyaz ve kokusuzdur. Sudan kefir üretirler. Et olmadığında sebze çorbasına çavdar veya arpa katarak pişirirler. Dağıstan halkı koyun veya tavuk etiyle pişirilen tereyağlı pilav çok sever. Pilavları farklı renk (safran vb. bitki) ve farklı tekniklerle pişirirler. Pirinç bulunmayan bölgelerde pilavlar darı ile yapılır. Tatar içkisi olan ayran doğu Kafkasya’da içilir. Kafkasya’da bal ve meyve sularıyla şerbetler yapılır. Çerkeslerin yiyecekleri süt, peynir, darı ve koyun etinden oluşur. Yazları avcılık yaparlar kışın ise koyun etini haşlar ya da kızartırlar. Suda darıyı kaynatıp yerler. Darı ve buğdaydan yapılan çörekler ekmeğin yerini alır. Mayalı ekmek yerine öğütülmemiş darı pişirilir soğutulur bölünür. “Hatlama” öğütülmüş darı ile yapılır. “Mecaga” öğütülmemiş bir parmak kalınlığında mayasız ekmektir. Çerkesler baharat olarak kırmızıbiber, soğan ve sarımsak kullanırlar. Haşlanmış katı yumurtayı da severler. “Hinkali” yemeği yoğurdun içine yağ, taze peynir, haşlanmış makarna, haşlanmış yumurta (dörde bölünmüş), soğan sarımsak ile hazırlanır. “Şiraldaş”; buğday unu, yumurta, yağ ve sütle hazırlanan yufkadır. “Haliva”; şiraldaştan yapılan küçük böreklerin içine peynir ve soğan konularak hazırlanır. Şeker yerine bal kullanılır. “Thuşo” bal ve yağın yenilmesidir et yanında sos olarakta kullanılır. “Taukus” bal ve süt karışımı bir içkidir. “Fada” Darıdan yarı fermente edilmiş içkidir. “Fada-plij” bal içkisidir çok serttir (F. Blaramberg, 2017).

Gergin (2018), Hacı Hikayeleri kitabında Uzunyayla yemek kültüründe patates, hamur ürünleri, et haşlama, kurutulmuş et, sakatatlar, tavuk, hindi, süt ve süt ürünlerinin (tereyağı,

sadeyağ, kaymak, peynir, Çerkes peyniri, yoğurt ve kundepso) tüketildiğini ayrıca en çok sevilen yemeğin psihalive olduğunu anlatmıştır.

Çerkeslerin en çok tükettiği yemeklerin ilk sırasında et ve et ürünleri gelmektedir. Dana ve kuzu eti tercih edilir ve bu etler kurutulmuş, sıcak veya soğuk servis edilir. Bunları av hayvanları, hindi, tavuk ve kaz tüketimi takip etmektedir. Üçüncüsü tahıl ürünleri ise; direk tahılın pişirilmesi veya tahıl unuyla yapılan yemeklerdir. Sebze yemekleri pişirilerek tüketilir. Çiğ sebze turşu olarak tüketilir. Beşinci çeşitlilik süt ürünleridir. Sütten yapılan tereyağı, kaymak ve peynir ayrıca bunlardan yapılan yemeklerdir. Altıncısı yemekler kuru ve pişmiş meyvelerdir. Et, tahıl ve tavuktan yapılan çorbalar ön plandadır. İçecekler çaylar ve meyve suları ile maksime ve maramjhey gibi alkolü düşük içeceklerdir (Öksüz, 2018).



Karekod 1. Çerkes Mutfağı Belgeseli (URL-4)

2.5.2 Çerkes mutfak kültürü ve mitolojisi

Mijayev ve Pathova (2018); “Çerkes Mitoloji Ansiklopedisinde” birçok gastronomik ritüel ve törensel yemek yer almaktadır. Örneğin; “Psihalive” törensel bir yemektir. Gelin alma dönemlerinde damadın babaannesi (Guşe Paşe) tarafından yapılır. Töreni yöneten yaşlı kadın (Hatiyako) sol eline psihaliveyi, sağ eline bıçağı alır tanrıya yakarır ve bıçağı mahsımaya (Çerkes içkisi) batırarak etrafında döndürür. Ayrıca dünyayı anlama ve anlamlandırmak için birçok mitolojik unsur doğrudan gastronomiyle ilişkilendirilebilir. Bunlar:

- Jegupatha ocak tanrısıdır. Ocak ailenin koruyucusudur ve ocaktaki ateşin hiç sönmemesi hamaratlığı temsil etmektedir.

- Mez guaşe: Mez (orman) Guaşe (Prenses, hanım) Ormandaki bütün canlıların tanrıçasıdır. Yenilebilir otlar ve meyveler hizmetindedir.
- Hade Guaşe: Tarla ve bahçelerin koruyucudur.
- Mezitha: Orman ve avcılarının tanrısıdır. Etnografik ve arkeolojik çalışmalarda Çerkeslerin usta avcı oldukları belirlenmiştir.
- Amış (Aymış): Evcil hayvanların tanrısıdır.
- Ahın: Büyükbaş hayvanların tanrısıdır.
- Kodeş: Deniz tanrısıdır. Balıkçılar bol balık yakalamak için Kodeş'e yakarır.
- Thağallec: Tarım bereketinin tanrısıdır. Toprağı il süren ve il hasat olan Thağallec'tir. İnsanlara toprağı sürmeyi ve tarım yapmayı öğretmiştir.

Nart destanlarında ise mitolojik olarak darı önemli bir yer tutmaktadır.

Özbay (1990), Sosrkua'nın Nartlara Darı Tohumunu Getirmesi Destanından,

Bu sırada Thağaleç Nartları toplayıp kimi konularda onlara açıklamalar yapmak ister:

- *Gücüm kalmadı, elimden geldiğince sizi beslemeye çalıştım. Darı tohumunu yok etmedim. Sakladım. Tohumu saklamayı size bırakacağım.*
- *Tohumları bir sığır derisine doldururlar. Tohumlar çok iridir. Bir tanesinden Şuen (Dökme kazan) paste (darıdan yapılan yemek) yapılabilir büyüklükte... Nartlar bakır alaşımdan bir ambar yapıp içi dolu sığır postunu bu ambarın içine koyarlar.*
- *Bu devin amacı Nartların arı tohumunu ele geçirmektir. Thağaleçin sorumluluğundan çıkan darı tohumunu ele geçirebileceğini inanmıştır.*

2.5.3 Sofra kültürü

Xabzenin en iyi uygulandığı yerlerden biri de sofrasıdır. Çerkes sofrası güzel konuşma, xabze ve disiplin olarak üçe ayrılabilir (Yılmaz, 2017). Çerkeslerdeki "ayıp" (yemuk/haynape) olgusu kültürü ayakta tutmaktadır. Bu olgunun öğretildiği ve öğrenildiği ortamlar ise sofralardır. Sofralar Çerkeslerin nezaket sınavından geçerek ayıp olgusunun öğretildiği ve öğrenildiği ortamlardır. Sofralar Çerkeslerde çeşitlilik göstermektedir. Xable kuralları, yemeklerin yapımından, sunumuna, hangi sofrada hangi yemeğin bulunması gerektiğine, misafirlere kimlerin nasıl hizmet edeceği kesindir (Öksüz, 2018).

Geleneksel kültür birliktelikleri ve bu birlikteliklerin oluşturduğu yaygın eğitim ortamıyla kuşaktan kuşağa aktarılır ve geliştirir. Kuzey Kafkasyalılarda toplumsal etkinlikler

aynı zamanda bir eğitim aracıdır. Sofra geleneği de bu temel üzerine kurulmuştur ve sofraya salt bir karın doyurma aracı değildir. Sofra da olan herkes daima dikkatli olma, dinleme, çabuk düşünme, düşündüklerini kitle önünde dile getirebilme, güzel konuşma, vb. yeteneklerini geliştirilir. Ayrıca sofraya kültürü kaynaşma, bütünleşme, dostlukları geliştirme ve pekiştirme yeridir. Tabii ki sofranın fiziksel doyumu ve hoşça vakit geçirmek gibi doğal görevi vardır. Kuzey Kafkaslılar çeşitli nedenler yaratarak daima birlikte yemek yerler. Örneğin 'Şıpş-p'aşte Ane' (Tavuklu yemek sofrası), 'Şey Lekhum Ane' (Kahvaltılık sofrası) gibi, yemeğin amacına, misafirlere ve ikram edilen farklı özelliklere göre çeşitli türlere ayrılmaktadır. Ayrıca Çerkes sofralarında ikram edilen yiyeceklerden söz etmek ayıptır ve sofrada ne ikram edilirse edilsin o sofradan bahsedilirken "şığu paste ane" (Tuz-Çerkes pastası sofrası) olarak adlandırılır. Önemli olan sofradır ikram değil (Huway, 1984).

Sofra Çeşitleri: Berkok Toygar ve Toygar, 2002; Vinereko, 2007; Öksüz 2018; Yılmaz 2017 göre sofraya çeşitleri şunlardır:

1. Aile içi sofralar
2. Konuk sofraları
3. Düğün sofraları
4. Hayır sofraları
5. Cenaze sofraları
6. Yol yemekleri (zekou) /Seferi durumlarda yiyecek
7. Çamur sıvama (Yatezha) sofraları
8. Simage Teğaw sofraları (hasta sofraları)
9. Jeş Şiş sofraları (gençlerin oturma sofraları)
10. Tazır (ceza) sofraları
11. Bayram yemekleri
12. Tarla yemeği

1. **Aile İçi Sofralar:** Büyük ailelerde bir öğünde üç sofraya hazırlanırdı. Birinci sofraya evin büyük erkekleri (baba, varsa amca) için, ikinci sofraya delikanlı ve evli genç erkekler için, üçüncü sofraya ise gelinler, kızlar ve çocuklar için. Baba evde yemeği odada tek başına yerdi (Öksüz, 2018).

2. **Konuk sofraları:** Haçeste kurulur. Belirli kuralları olan bu sofrada yaşa ve sosyal duruma göre oturma düzeni vardır. Sofra oturma düzeni ise;

- **Thamade:** Kuzey Kafkasya sofrası kültüründe Thamade mutlaka bulunur. Sofranın başköşesinde (Jan'de) oturur. Xable kurallarının sofradaki uygulayıcısıdır. Sofranın adabından, düzeninden sorumlu olan ve davranışlarıyla sofranın güzelleşmesini sağlayan kişidir. Örneğin, sofradan kalmak isteyen kişi thamadeden izin alır. Başka bir örnek ise thamadeden önce yemeğe başlanmaz.
- **Thamade godze/khodze/guadze:** Thamadenin yardımcısıdır. Sofrada thamadenin ilk solunda oturur.
- **Nehih:** En yaşlı kişidir. Sofrada misafir thamedesi bulunmazsa thamadenin sağına oturabilir.
- **Misafir ve ev sahipleri:** Sofraya yaş düzenine göre misafir ve ev sahibi şeklinde yerlerini alırlar.
- **Şh'ağarı:** Thamedelerin sağ kolu ya da yaveridir. Gençlerden seçilir. Sofra kurallarını iyi bilen birisi olması tercih edilir. Sofradaki yemek ve içki düzenini sağlayan servis eden kişidir. Sürekli ayakta kapıya yakın yerde durur.
- **Ho'uh/huaho:** Thamadenin sofrayı onurlandırmak için yaptığı konuşma ritüeli ya da edebi bir türdür. Örneğin, thamade konuşma için kadehi kaldırdığında herkes kadehini bir defada bitirmek zorundadır. Thamadenin söylediklerini onaylama, saygı ve itaat anlamı taşır.
- **Bje:** Bje sadece içki içilen kadeh değildir. Bje tören aracıdır ve saygı ifadesidir. Sorunları çözme, çeşitli sorunlara dikkat çekme, birtakım kusurlardan dolayı özür dileme, barış ve uzlaşma sağlama, sohbet ve dostluğa, iyi dilek ve temenni bulunulmasına aracıdır (Berkok Toygar ve Toygar, 2002; Öksüz, 2018).
- **Nış/Aşta:** Misafir onuruna kesilen hayvana denir. Ritüel ve merasimdir. Yılmaz (2017), Çerkes mutfak kültürü kitabında şu şekilde anlatmıştır:
"Adıgelerde sofrada yarım baş şu şekilde dağıtılır;
** Kulaktan kesilen parça sofradaki en gence verilir. "Dikkatli ol, yanlış yapma" manasınadır.*
** Burun Thamate Godzeye (Yardımcısına) verilir. "Dikkatli ol sofrada yanlış yapılmasına fırsat verme" manasınadır.*
** Göz kısmı Thamatenin danışmanına verilir." Her şeyi gör manasınadır.*

** Beyin Thamate ye aittir. "Güzel ve doğru yönetim sağlıklı bir beyinle olur" manasınadır."*

3. **Düğün sofraları:** Gelin almalarda köy halkı veya komşular halwone, çerkes peyniri gibi yiyecekleri düğün evine destek için getirirler. Yeni gelin almaya giden heyete yolluk olarak thuruj (Lekum hamuruyla yapılan yemek) ve halive (Börek çeşidi) hazırlanır. Yemek sepeti (Şğın Phante) uygulamasında ise gelen misafirler küçük baş kurbanlık hayvan, Çerkes peyniri, thuruj, halive, çerkes ekmeği ve hırşın getirirler. Düğün yemeklerinde libje, pilav, kayısı hoşafı, halive, thuruj, Çerkes helvası, Çerkes peyniri, bal ve nedirbulunur (Öksüz, 2018). Düğün sahibinin düğünden önce köydeki bütün insanlara verdiği yemeğe "danışık yemeği" denir. Yemekte genelde koç kesilerek ikramda bulunur ve düğün gününün haberi verilir. Köyde herkes misafirleri paylaşır. Düğün günü düğün evinde misafir kalmaz (Yılmaz, 2017).
4. **Hayır sofraları:** Farklı sebeplerle köy veya mahalledeki yakınlar, komşular veya akrabalara verilen yemektir. Örneğin, kayınpederin gelini görme yemeği (Nisetaha), kayın pederin gelin ile konuşma yemeği (Pselhap'şe), çocuğun ilk yürüme yemeği vb. yemeklerdir (Öksüz, 2018).
5. **Cenaze sofraları:** Cenaze evinde yemek yapılmaz, komşular taziye evindekileri evlerine götürüp yemek yedirirler ya da yemek hazırlayarak cenaze evine götürürler ve servislerini kendileri yaparlar. İlk cumadan itibaren her cuma akşamı lokum kızartılarak dağıtılır. (Berkok Toygar ve Toygar 2002; Yılmaz, 2017)
6. **Yol yemekleri (zekou) /Seferi durumlarda yiyecek:** Kurutulmuş et, ekmekek çeşidi, cemukoa, kurt, isli peynir, tuhrimbe, Çerkes helvası, haşlanmış soğuk et sarımsaklı tavuk vb. ürünler bulunurdu (Berkok Toygar ve Toygar, 2002).
7. **Çamur sıvama (Yatezaha) sofraları:** xable kuralları ile belirlenmiş bir genç kızların ve erkeklerin tanışması ve eğlenmesi için yapılan imecelerin bir türüdür. Gençler yardımlaşarak bir evin duvarını sıvarlar. Gün sonunda ev sahibi onlara sofrayı hazırlayarak ağırlar ve yemek sonrası eğlence düzenler (Öksüz, 2018).
8. **Simage teğaw sofraları (hasta sofraları):** Ç'epşe sofrası: Hastayı uyutmamak için yapılan eğlenceye gelenler için kurulan sofradır. Çeşdes sofrası: Hasta bakıcı için kurulan sofradır (Öksüz, 2018).
9. **Jeş şiş sofraları (gençlerin oturma sofraları):** Xable kuralları çerçevesinde, gençliğe yeni adım atan delikanlılar ve kızlar için hazırlanan eğlence sofralarıdır (Öksüz, 2018).

10. **Tazır (ceza) sofraları:** Bir kusurun telafisi için verilen yemektir (Berkok Toygar ve Toygar, 2002).

11. **Bayram sofraları:** Ramazan Bayramı'nda üç ayaklı Çerkes sofralarında yemek yenilirdi. Haşhaşlı, şelame, zeytinyağlı sarma, sütlaç çay ve soğuk içecek bulunur. Kurban Bayramı'nda kurban eti bulunur (Yılmaz, 2017). Ayrıca hastaya, yaşlılara üç velibah, sütlaç, et ve hoşaf gönderilir (Berkok Toygar ve Toygar, 2002).

12. Tarla yemeği

Ayrıca lohusa ziyaretlerinde ev sahibi şerbet ikram eder, kız çocuğu doğmuşsa bir buçuk velibah, erkek çocuğu doğmuşsa üç ila beş arası velibah gönderilir (Berkok Toygar ve Toygar, 2002). Doğan bebeğe isim verilmesi, bebeğin konuşması, ekinin toplanması vb. törenlerde ho'uh yapılarak yemekler yenilir (Öksüz, 2018).

2.5.4 Çerkes mutfak etnografyası

Çerkes mutfağı geleneksel Çerkes evlerinin sağ tarafında ve dışarıda bulunurdu 1940'lardan sonra konut içerisine alınmıştır. Ocaklar taş, kerpiç veya pişmiş tuğladan yapılmaktadır (Berkok Toygar ve Toygar, 2002). Odun ateşi ile ocak yakılır ve yemekler "çöven" adlı demir dökme veya bakır kaplarda pişirilirdi. Bu kaplar demir zincirlere (tlexunç) asılarak yemeklerin istenilen yükseklikte pişirilmesi sağlanırdı. Ateşin sönmesinden sonra ocaklarda bulunun tel ızgaralara etler veya peynirler asılarak tütsüleme yapılırdı. Haku (fırın) mutfağın yanında bulunurdu. Koni (kiler) mutfağa ve hakuya yakın bir yerde olurdu (Art, 2017) Mutfak yaklaşık 30 metrekare büyüklüğünde, yüksek eşikten girilen açık sofanın sol tarafında bulunan yerdir. Mutfakta büyük bir ocak, bütün mevsimlerde yanan kuzineli soba (göçmen sobası), mutfak eşyaları ve büyük sedir bulunurdu (Gergin, 2018). Asetin mutfağı, evin en geniş bölümlerindedir (Okyay, 1987).

Çerkes mutfak kültüründe kullanılan bazı araç ve gereçler şunlardır (Yılmaz, 2017; Art, 2017; (Berkok Toygar ve Toygar, 2002):

- Ahe Ane: Çerkes sofrasıdır. Üçayaklıdır. 60 cm çapında ve 50 cm yüksekliğindedir.
- Ahaka: Ceviz, fındık gibi kuruyemişlerin, kurutulmuş otların, biber vb. ürünlerin üzerinde sürtülerek ezildiği yassı düz taştır.
- Ake: Masa

- Anlle: Tekne
- Akudırışşıga: Düz bir sopa ve ucunda 4, 5 adet yıldız şeklinde dallar bulunan mutfak gereçidir.
- Apıhınıga: Ezilerek hazırlanan ürünleri ezmekte kullanılan yuvarlak taşdır.
- Belağ: Ağaçtan yapılmış ucu yassı ve yuvarlak kürektir. Genelde Abısta/Mamırsa yapımında kullanılır.
- Bje: Büyükbaş hayvan boynuzudur. Bardak yerine kadeh kaldırırken ve misafire içecek ikram edilirken kullanılan araçtır.
- Gurğhu: Mısır nohut gibi sert ürünlerin kabuklarının çıkarmaya yarayan içi konik olarak oyulmuş taşdır.
- Japxe: Tava
- Çüven/ Şöven: Yemek pişirmede kullanılan, ocak içerisindeki demir kancalara takılan Çerkes tenceresidir.
- Haku: Kerpiçten yapılan fırındır. Genellikle mutfağa bitişik olarak inşa edilmektedir.
- Lexuenç (Lehunç): Ocakların içerisinde asılı olarak duran demir kancalardır. Çüven/Şöven'in asılarak yemeklerin pişirilmesinde, tütülenmek istenen ürünlerin asılmasında kullanılır.
- Lexup: kazan
- Lexupuşko: Büyük kazan
- Müje bu'ace (Ahaka): Haşhaş, kişniş vb. ürünleri sürtmek için kullanılan yassı taşdır.
- Mğje huray (Apılınıga): Elde tutularak sürtme işlemi için kullanılan yuvarlak taşdır.
- Qoşin: Fıçı toprak kaplardır.
- Phaçey: Meşe ağacından imal edilen fıçıdır. İçecekleri ve sıvı yiyecekleri saklamada kullanılır.
- Somar (semaver): Tuğralı özel madenden yapılmış Kafkas semaveridir.
- Şhalmuje: Yaklaşık 50 cm çapında ve 15 cm genişliğinde birbirine eşit üst üste koyulmuş yassı taştan oluşan minyatür değirmendir. Kol gücüyle çevrilerek birçok maddenin öğütülmesinde kullanılır.
- Tabe: 3-4 cm yüksekliğinde dökme demirden yapılan tepsidir. Fırınlarda közde pişirilen ekmeklerin yapımında kullanılır.
- Thuvalhe: Yayık
- Thaçüf: Oklava

- Tsatse: Çatal
- Vacak: Yemek pişirmek, tütsüleme yapmak ve ısınmak için kullanılan ocak ya da şöminedir.

2.5.5 Çerkes mutfağında öne çıkan yemekler

Araştırmacıların yemekler ile ilgili sıklıkla kullandığı bir yöntem ise internet araması ve çevrimiçi bilgi dağıtımını yapan internet sayfalarıdır. Anahtar sözcükle yapılan bu aramalara tezin bu bölümünde yer verilmiştir. Google ve Yandex arama sayfalarına “Çerkes yemekleri” yazılmış ve sayfalardan gelen cevaplara yer verilmiştir. Amaç internet ortamındaki Çerkes yemeklerinin öne çıkanlarını tespit etmektir.

1. Google arama motorunda öne çıkan yemekler için ana ekrandaki ilk çıkan sayfaya yer verilmiştir (URL-5):
 - *Ana yemek sayılır: Şıpsi pasta, şıpsibasta, şıpsibaste. ...*
 - *Kaçamak da diyebiliriz: Abista, mamursa, mamrise. ...*
 - *Etli yahni gibidir: Lepsi. ...*
 - *Çerkeslerin mantısıdır: Haluj, hıngel, hınkal. ...*
 - *Açmaya benzer: Halvane. ...*
 - *Mumbar dolmasının Çerkes'idir: Corme. ...*
 - *Suyu sever: Metaz. ...*
 - *Gözlemenin kardeşidir: Velibah.*
2. Yandex arama motorunda öne çıkan yemekler için ana ekrandaki ilk çıkan sayfaya yer verilmiştir (URL-6).
Şıpsibaste-Abista-mamursa-mamrise-Lepsi-Haluj-Halvane-Metaz-Corme-Velibah-Gınnış-Gubate-Ape yeşek- Hurmisa-Jijig-Haliva-Şelame-Çerkes Tavuğu

2.5.6 Çerkes mutfağı yemekleri

Çerkes mutfağı yemekleri söz konusu altı kitaptan ulaşılan tariflerden düzenlenmiştir: “Çerkes Kızından Tarifler” (Art, 2017), “Geleneksel Çerkes Mutfağı Hüzün Aş Olunca”

(Öksüz, 2018), “Çerkes Mutfak Kültürü” (Yılmaz, 2017), “Kuzey Kafkas Mutfak Kültürü ve Yemekleri” (Berkok Toygar ve Toygar, 2002), “Çerkes Yemekleri” (Блюда адыгской) (Kubatiyev, 2008) ve “Çerkes Mutfağı” (Jaimoukha, 2004). Çerkes mutfağındaki yemekler kategorilere ayrılarak tablolar şeklinde sunulmuştur. Tablolarda yer alan yemek isimleri kaynaklarda belirtilenlere göre yazılmıştır. Tablolarda bazı yemekler aynı isimle birden fazla tariflerle belirtilmiştir. Kitaplardaki bazı yemekler farklı kategorilerde yer alabilmektedir.

2.5.6.1 Çorbalar

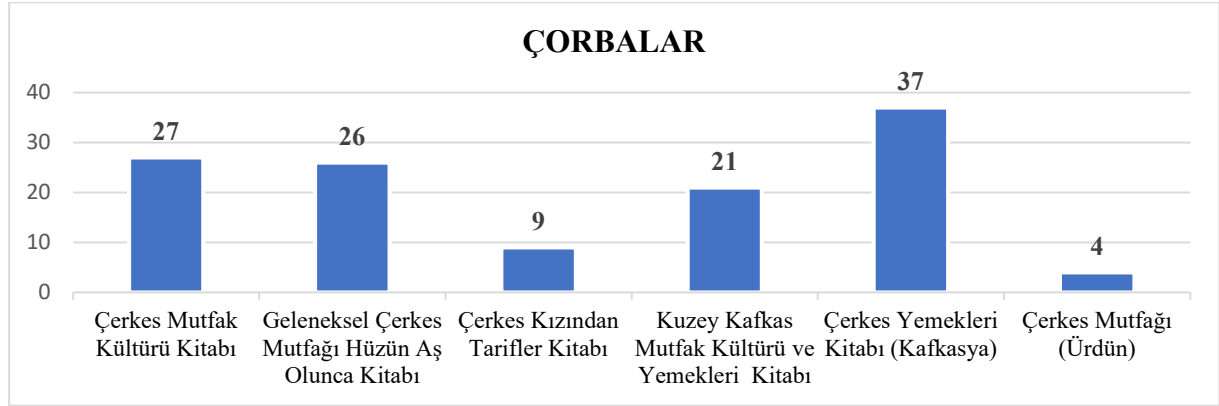
Tablo 1. Çerkes mutfağı çorbalar bölümü: “Çerkes Kızından Tarifler, Geleneksel Çerkes Mutfağı Hüzün Aş Olunca, Çerkes Mutfak Kültürü, Kuzey Kafkas Mutfak Kültürü ve Yemekleri, Çerkes Yemekleri (Блюда адыгской) ve Çerkes Mutfağı” kitaplarından yararlanılarak düzenlenmiştir.

Tablo 1. Çorbalar

KİTAP İSMİ	ÇORBALAR		
Çerkes Mutfak Kültürü	1. Tavuklu sebzeli Çorba 2. Egova Çorbası-1 3. Egova Çorbası-2 4. Erişte Çorbası 5. Fasulyeli Çerkes Çorbası 6. Adıge Çorbası-1 7. Mısıp (Natnf) Çorbası 8. Hangel 9. Adıge Çorbası-2	10. Mısır (Natnf) Çorbası-1 11. Darı (Fıgu) Çorbası-1 12. Mercimek Çorbası 13. Garzunış 14. Blanuk Çorbası 15. Darı (Nertuhcise) Çorbası 16. Kafkas Çorbası 17. Kafkasya Çorbası 18. Sütlü Çorba	19. Buğday Çorbası-1 20. Kemik iliği çorbası 21. Un Çorbası 22. Havuç Çorbası 23. Şe Hacawe 24. Buğday çorbası-2 25. Hantğups 26. Hacığaps 27. Mısır (Natnf) Çorbası
Geleneksel Çerkes Mutfağı Hüzün Aş Olunca	1. Bulyon 2. Dana Leps (Dana Etli Çorba) 3. Leps (Kızarmış Hamur Çorbası) 4. Leps (2.tarif) 5. Tavuklu Leps 6. Kestane Çorbası 7. Kuru Fasulye Çorbası 8. Kurutulmuş Boyun Etli Çorba 9. Hindi Çorbası	10. Kuru Fasulyeli ve Patatesli Çorba 11. Patatesli ve Etli Çorba 12. Tavuk Çorbası 13. Hartlame Çorbası 14. Sütlü Darı (Hug)Çorbası 15. Darı (Hug) Çorbası 16. Arpa Çorbası 17. Mısırlı İrmikli Çorba 18. Şekerli Pirinçli Çorba	19. Kızılıcak Çorbası 20. Cevizli Fasulye Çorbası 21. Barbunyalı Bulgur Çorbası 22. Aşure Çorbası 23. Mısır Unlu Çorba (Hantups) 24. Hudır 25. Barbunyalı Hamur Çorba 26. Kesme Hamurlu Çorba

Çerkes Kızından Tarifler	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lepsi 2. Lepstepxe (Kızarmış Hamur Çorbası) 3. Natrif Hanthups (Mısır Çorbası) 4. Hugu Hanthups (Darı Çorbası) 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Natrifips (Mısır Çorbası) 6. E'guaw Hanthups (Sütlü Hamur Çorbası) 7. Şe Hanthups (Sütlü Çorba) 	<ol style="list-style-type: none"> 8. Cenç Hanthups (Kuru Fasulye Çorbası) 9. Gepeğalıbje Hanthups (Kıkırdaklı Manti Çorbası)
Kuzey Kafkas Mutfak Kültürü ve Yemekleri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un çorbası 2. Darı çorbası / nertuhcise 3. Pirinç çorbası 4. Mercimek çorbası / lahse 5. Yoğurt çorbası 6. Hıngal 7. Yarma çorbası 	<ol style="list-style-type: none"> 8. Dövme buğday çorbası 9. Garzınış 10. Ayran çorbası / şar töhin çorp 11. Sütlü çorba / şur töhin çorp 12. Veynih gırzınış 13. Blâmuk 14. Mısır çorbası / natifips 	<ol style="list-style-type: none"> 15. Un çorbası / aguvestir 16. Bulgur çorbası 17. Dövme darı çorbası 18. Hacığaps 19. Hantikoleps / hantgups 20. Çerkes çorbası 21. Çerkes çorbası
Çerkes Yemekleri (Kafkasya)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kuzu haşlama Et Suyu (1. tür) 2. Kuzu haşlama (2. tür) 3. Kuzu haşlama (3. tür) 4. Patatesli, ak darılı kuzu haşlama 5. Kuskuslu kuzu haşlama 6. Hinkelli kuzu haşlama 7. Patatesli kurutulmuş etli et suyu çorbası 8. Kurutulmuş koyun kuyruğu ve patatesli et suyu çorbası 9. Kurutulmuş dana etli, patatesli et suyu çorbası 10. Kurutulmuş koyun eti, mısırlı et suyu 11. Patatesli, sucuklu (et suyu çorbası) 12. Tavuk etli, patatesli, darılı çorba 	<ol style="list-style-type: none"> 13. Patates çorbası (1. tür) 14. Patatesli çorba (2. tür) 15. Darılı patates çorbası 16. Küçük patatesli çorba (1. tür) 17. Küçük patatesli çorba (2. tür) 18. Küçük patatesli çorba (3. tür) 19. Sütlü jinkel çorbası 20. Sütlü darı çorbası 21. Sütlü ve tatlı darı çorbası 22. Sütlü darı Çorbası 23. Elit çorbası 24. Halame suyu 25. Aşure 26. Sütlü kırma mısır çorbası 27. Tavuk etli, pirinçli, patatesli çorba 28. Kırma mısır çorbası (1. tür) 	<ol style="list-style-type: none"> 29. Kırma mısır çorbası (2. tür) 30. Sıcak süt çorbası 31. Sarmısaklı, kaymaklı fasulye çorbası 32. Patatesli-pirinçli fasulye çorbası 33. Hegulive çorbası (1. tür) 34. Hagulive çorbası (2. tür) 35. Şekerli, sütlü hagulive çorbası 36. Kızarmış soğan soslu sütlü pirinç çorbası 37. Tavuk etli, patatesli, havuçlu et suyu çorbası
Çerkes Mutfağı (Ürdün)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hantkhups, darı çorbası (Hentx'wps) 2. Fasulye çorbası (Jesh leps) 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Haricot Bean Soup Patates ile fasulye çorbası (Jesh leps ch'ert'of xelhu xelhu) 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Et Suyu (Lileps)

Grafik 1. Çerkes Yemeklerini İnceleyen 6 Kitaba Göre Çorbaların Sayısı



Grafik 1’de çorbaların en fazla “Çerkes Yemekleri” kitabında (37 tane), en az “Çerkes Mutfağı” kitabında (4 tane) olduğu görülmektedir.

2.5.6.2 Sebze yemekleri ve salatalar

Tablo 2. Çerkes mutfağı sebze yemekleri ve salatalar bölümü: “Çerkes Kızından Tarifler, Geleneksel Çerkes Mutfağı Hüznün Aş Olunca, Çerkes Mutfak Kültürü, Kuzey Kafkas Mutfak Kültürü ve Yemekleri, Çerkes Yemekleri (Блюда адыгской) ve Çerkes Mutfağı” kitaplarından yararlanılarak düzenlenmiştir.

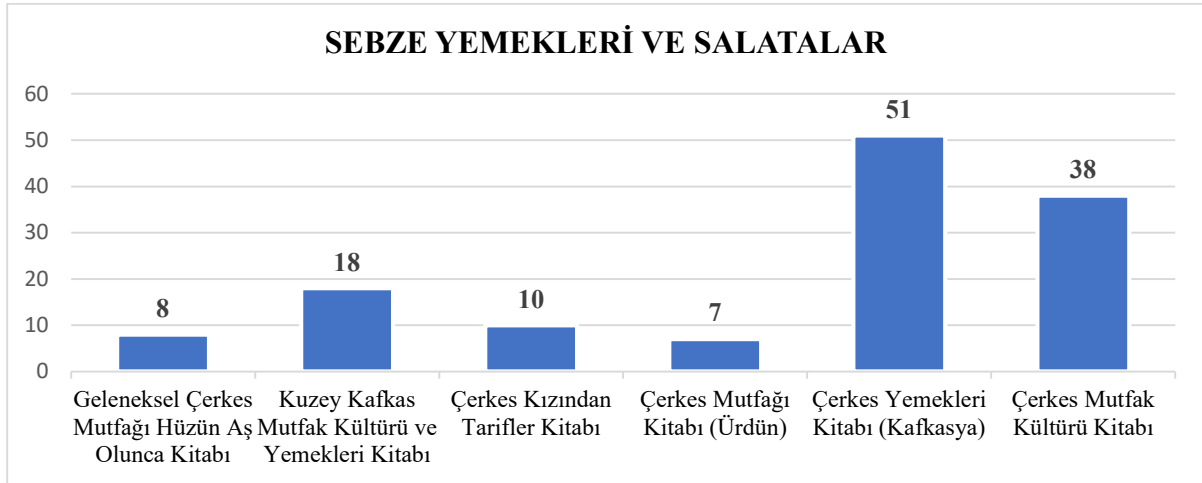
Tablo 2. Sebze Yemekleri ve Salatalar

KİTAP İSMİ	SEBZE YEMEKLERİ VE SALATALAR		
Çerkes Mutfak Kültürü	1. Qantuf Jağ-1	15. Qabı ğın-2	28. Bjinilibje-3
	2. Qantuj Jöağ	16. Bjmffibje-2	29. Cençigim
	3. Barbunya Aşı-I;	17. Kabcı	30. Bjinilibje-3
	4. Pşesen ğını	18. Kükü	31. Fırında balkabağı
	5. Ispanaklı börek	19. Etli Nohutlu pırasa	32. Qabışıps;
	6. Dut Mıhlası	20. Bulgurlu pırasa	33. Çeşkhın
	7. Fasulye Ezmesi	21. Çotul	34. Ispanak-2
	8. Karışık tava	22. Ğını	35. Hamsili patlıcan kızartma
	9. Akut ırşısı	23. Isırgan aş	36. Hau ilbje
	10. Çerkes Aşuresi	24. Ispanak- I (Dedzi ğın)	37. Yoğurtlu Mantar
	11. Qabı jağ-1	25. Biber Dolma	38. Bzivu hau l
	12. Qabı jağ-2	26. Barbunya Aşı-2	
	13. Qabı ğın-1	27. Natıfıps	
	14. Bjinilibje-1		

Geleneksel Çerkes Mutfağı Hüzün Aş Olunca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kակlibje/Balkabağı Yemeği 2. Patates Yemeği (Gerdoflibje) 3. Barbunya Yemeği (Gerşlibje) 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Kayısı Yemeği (Çırlıbje) 5. Taze Fasulye Yemeği 6. Isırgan Otu Kavurması 	<ol style="list-style-type: none"> 7. Kabardey Salatası 8. Turp Salatası
Çerkes Kızından Tarifler	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kակlibje (Balkabağı Yemeği) 2. Kabışıps (Balkabağı Püresi) 3. Kabıgm (Yeşil Kabak Ezmesi) 4. Ahulçapa (Cevizli Karalahana) 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Agutçapa (Cevizli Taze Fasulye) 6. Harşıl (Soslu Ot Yemeği) 7. Şeteş'ou B'jin (Ekşi Kremalı Soğan Salatası) 	<ol style="list-style-type: none"> 8. Belic (Turp Salatası) 9. S'ep'l'ır B'Jin (Narlı Soğan Salatası) 10. Ğınjağa (Fırında Pancar)
Kuzey Kafkas Mutfak Kültürü ve Yemekleri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soğan yemeği 2. Isırgan otu 3. Kara lahana / ahuleysarçaça 4. Kaz ayağı / ankundur 5. Taze fasulye 6. Kabak yemeği/ kapçı 	<ol style="list-style-type: none"> 7. Kıymalı kara lahana / ahulsifa 8. Naşi zıqqa 9. Madımak çorbası / müjigi 10. Çorp 11. Kabak çiçeği dolması 12. Madımak 	<ol style="list-style-type: none"> 13. Bışlak bişirgen 14. Bal kabağı yemeği 15. Mancar 16. Gelincik oturtması 17. Taze fasulye 18. Cevizli 19. Kara lahana yemeği
Çerkes Yemekleri (Kafkasya)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Turplu Yumurta 2. Sarmısaklı Turp 3. Doğranmış Turp 4. Siyah Turplu Kuru Soğan (1. tür) 5. Siyah Turplu Kuru Soğan (2. tür) 6. Siyah Turplu Kuru Soğan (3. tür) 7. Doğranmış Salatalık 8. (Lahana) Kapuska Doğraması 9. (Lahana) Kapuska Haşlaması 10. Tuzlu Lahana 11. Yerelması Salatası 12. Patates Haşlaması (1. tür) 13. Patates Haşlaması (2. tür) 14. 14.Haşlanmış Patates ve Taze Peynir 15. Patates Püresi (1. tür) 16. Patates Püresi (2. tür) 	<ol style="list-style-type: none"> 17. Patates Püresi (4. Tür) 18. Kuyruk Kavurmalı Patates Püresi 19. Haşlanmış Soğutulmuş Patates 20. Kaşar Peynirli Patates 21. Kuyruk Yağıyla Kızartılmış Patates 22. Taze Kekikli Patates 23. Kaymaklı Taze Patates 24. Kaymaklı, Tavuklu Patates 25. Fırında Patates 26. Kaymaklı Buğulama Patates 27. İnce Kaymakla Buğulama Patates 28. Patates Sosu (1. tür) 29. Soslu Patates (2. tür) 30. Peynirli Taze Patates 31. Yumurtalı Patates 32. Kırmalı Patates Meremise'si 	<ol style="list-style-type: none"> 33. Patates Lekum'u 34. Sütlü Soğan Kavurması 35. Şište Soğan 36. Tuzla-Biber 37. Biberli Yağ 38. Tuzlu Sarımsak 39. Ballı Soğan 40. Ballı Sarımsak (1.tür) 41. Ballı Sarımsak (2. tür) 42. Ballı Kara Turp 43. Kabak Haşlama (2. tür) 44. Kabak Haşlama (2. tür) 45. Şekerli Kabak Haşlama (Kabak Tatlısı) 46. Kabak Suyu 47. Fırında Kabak 48. Dilimlenmiş Kabak 49. 51. Kavrulmuş Kabak Çekirdeği 50. Mısır Unlu Patates Meremise'si 51. Patates püresi (3. tür)

Çerkes Mutfağı (Ürdün)	1. Kızarmış patates (Ch'er t'ofzcherikwey zcherikwey)	3. Patates ezmesi (ch'ert'of p'aste p'aste)	5. Haşlanmış kabak (Qeb gheva)
	2. Yeni patates ekşi krema (Ch'ert'ofisch'e shatech'e ghezchawe) haşlanmış ghezchawe)	4. Patates ekşi krema veya et suyu (Ch'ert'ofim gemiler sch'etu) haşlanmış)	6. Fırında kabak (Qeb ghezcha) 7. Kabak sosu

Grafik 2. Çerkes Yemeklerini İnceleyen 6 Kitaba Göre Sebze Yemekleri ve Salataların Sayısı



Grafik 2’de sebze yemekleri ve salatalar en fazla “Çerkes Yemekleri” kitabında (51 tane), en az “Geleneksel Çerkes Mutfağı Hüzün Aş Olunca” kitabında (8 tane) olduğu görülmektedir.

2.5.6.3 Taneli bitkisel yemekler

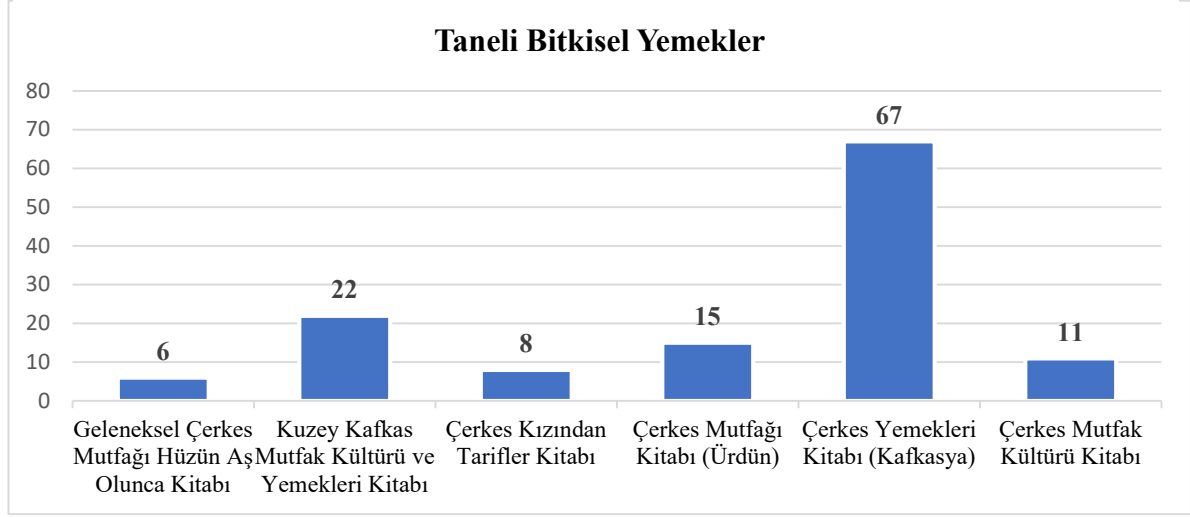
Tablo 3. Çerkes mutfağı taneli bitkisel yemekler bölümü: “Çerkes Kızından Tarifler, Geleneksel Çerkes Mutfağı Hüzün Aş Olunca, Çerkes Mutfak Kültürü, Kuzey Kafkas Mutfak Kültürü ve Yemekleri, Çerkes Yemekleri (Блюда адыгской) ve Çerkes Mutfağı” kitaplarından yararlanılarak düzenlenmiştir.

Tablo 3. Taneli Bitkisel Yemekler

KİTAP İSMİ	TANELİ BİTKİSEL YEMEKLER		
Çerkes Mutfak Kültürü	<ol style="list-style-type: none"> 1. Çerkes pilavı 2. Kazımaklı (Dağıstan Pilavı) 3. Ispanaklı Bulgur Pilavı 4. Kabak Dolması 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Patlıcan Sarma 6. Zeytinyağlı Yaprak Sarma 7. Labada (Şü'erey) Sarması 	<ol style="list-style-type: none"> 8. Kıymalı Pancar Yaprağı Sarması 9. Zeytinyağlı Biber Dolma 10. Mantarlı Pila 11. Çeçen Pilavı
Geleneksel Çerkes Mutfağı Hüzün Aş Olunca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Basta 2. Basta (2. Tarif) 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Basta (3.Tarif) 4. Basta/Mamursa 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Mısırlı Unlu Basta (Abita) 6. Meramise/Mamursa/Mamırsa
Çerkes Kızından Tarifler	<ol style="list-style-type: none"> 1. Paste (Bulgur Pastası) 2. Hugupast (Darı Pastası) 3. Abısta (Mısır Pastası) 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Açamuka (Peynirli Mısır Pastası) 5. Mamrıs (Tereyağlı Pekmezli Mısır Pastası) 	<ol style="list-style-type: none"> 6. Geşigün (Fasulye Ezmesi) 7. Ş'elıbjaf Bulgur (Kıkırdaklı Bulgur Pilavı) 8. Agurdırşışı (Barbunya Yemeği)
Kuzey Kafkas Mutfak Kültürü ve Yemekleri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peynirli pasta / açamuka 2. Mısır pastası 3. Malay 4. Şir 5. Jerj hudur / carz ğudur 6. Cerj hudur 7. Pirinç pastası 8. Meramise 9. Kak 	<ol style="list-style-type: none"> 10. Mısır pastası 11. Darı pastası 12. İrmik pastası 13. Kosı paste 14. Ezme fasulye / fasulye eznesi / akudırşışı 15. Mercimekli epışps 16. Ezme fasulye / fasulye ezmesi / geşivute / geşigün 	<ol style="list-style-type: none"> 17. Abaza usulü kızılıcklı barbunya püresi 18. Dağıstan usulü soğanlı börölce ezmesi 19. Darı pilavı 20. Yufka pilavı 21. Çerkes pilavı 22. Kafkas Pilavı

<p style="text-align: center;">Çerkes Yemekleri (Kafkasya)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haşlanmış Mısır 2. Şişte Mısır 3. Kavrulmuş Mısır 4. Mısır Unu Kavurması 5. Patlamış Mısır 6. Mısır Halamesi 7. Kuşbaşı Mısır Halamesi 8. Kupine (Çiğ Yumurta Halame) 9. Mısır Çöreği 10. Sütü Çörek 11. Mısır unu Külbastı Çöreği 12. Közleme Çörek (1. tür) 13. Közleme Çörek (2. tür) 14. Beyaz Mısır Pastesi 15. Sarı mısır Pastesi 16. Beyaz Mısır unundan Meremise 17. Sütü Meremise (1. tür) 18. Sütü Meremise (2. tür) 19. Peynirli Meremise 20. Türkiyeli Adıgelerin Meremisesi 21. Peynir Suyuyla Meremise 22. Arpa Meremisesi 23. Kavrulmuş Darı unu 24. Mısır unlu Darı unu Pastesi (1. tür) 	<ol style="list-style-type: none"> 25. Mısır unlu Öğütülmüş Akdarı Pastesi (2. tür) 26. Eski Usul Darı Pastesi 27. Beyaz Paste 28. Kavrulmuş Darı 29. Buğday Unundan Halame 30. Becine (1. tür) 31. Besine (2. tür) 32. Darı Meremise'si (1. tür) 33. Darı meremise'si (2. tür) 34. Mısır Mejace'si 35. Koyun Kuyruğu Katkılı Mejace 36. Darı Mejace 37. Yumurtalı Darı Mejace'si 38. Yumurta Sarısı Katkılı Darı Mejace'si 39. Darı Ekmeği (1. tür) 40. Darı Ekmeği (2. tür) 41. Darı Halame'si 42. Darı Çöreği 43. Mısır unundan Lekum (1. tür) 44. Mısır unundan Lekum (2. tür) 45. Ekşi Yoğurtlu Mısır Lekumu 46. Sütü Karabuğday 47. Kavrulmuş Karabuğday Ezmesi 	<ol style="list-style-type: none"> 48. Kuru Fasulye (1. tür) 49. Kuru Fasulye (2. tür) 50. Cevizli Kuru Fasulye 51. Kaymaklı Fasulye 52. İnce Kaymakla Haşlanmış Fasulye 53. Barbunya Kavurması 54. Barbunya Ezmesi 55. Guwızceş (Fasulye Haşlama) (1. tür) 56. Guwızceş (Fasulye Haşlama) (2. tür) 57. Pirinç Lapası 58. İnce Kaymaklı Pirinç Lapası 59. Sütü Pirinç Lapası 60. Pirinç ekum'u 61. Pirinç Ezmesi 62. Üzümlü Pirinç Tatlısı 63. (Habıve) Hinkelli Darı unu (1. tür) 64. (Habıve) Hinkelli Darı unu (2. tür) 65. Kavrulmuş Ayçiçeği 66. Kavrulmuş Yer Fıstığı 67. Kavrulmuş Arpa
<p style="text-align: center;">Çerkes Mutfağı (Ürdün)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Miramisa (Miramise) 2. Hakurt, hakut (Heqwrt, heqwt) 3. Haşlanmış Mısır koçanı (nartixwsch'e gheva gheva) 4. Kavrulmuş Mısır koçanı (nartixwsch'e ghezcha ghezcha) 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Mısır gevreği (Nartixw ghep'ench'a) 6. Shopransy (Shopransiy) 7. Khubala (Xwbela) 8. Hantkhups, darı çorbası (Hentx'wps) 9. Haguliva, Haşlanmış Arpa (Hegwlive) 	<ol style="list-style-type: none"> 10. Ashira ('eshiri', 'eshire', 'eshri', 'eshre') 11. Khudur ((x'wdir) 12. Khudirbalatsa ((x'wdirbelatse) 13. Tatlı Pirinç Pilavı (Prunzh 'ef) 14. Fasulye sosu (Jesh libzche) 15. Sok (Sok)

Grafik 3. Çerkes Yemeklerini İnceleyen 6 Kitaba Göre Taneli Bitkisel Yemeklerin Sayısı



Grafik 3’te taneli bitkisel yemeklerin en fazla “Çerkes Yemekleri” kitabında (67 tane), en az “Geleneksel Çerkes Mutfağı Hüzün Aş Olunca Kitabı” kitabında (6 tane) olduğu görülmektedir.

2.5.6.4 Et yemekleri

Tablo 4. Çerkes mutfağı et yemekleri bölümü: “Çerkes Kızından Tarifler, Geleneksel Çerkes Mutfağı Hüzün Aş Olunca, Çerkes Mutfak Kültürü, Kuzey Kafkas Mutfak Kültürü ve Yemekleri, Çerkes Yemekleri (Блюда адыгской) ve Çerkes Mutfağı” kitaplarından yararlanılarak düzenlenmiştir.

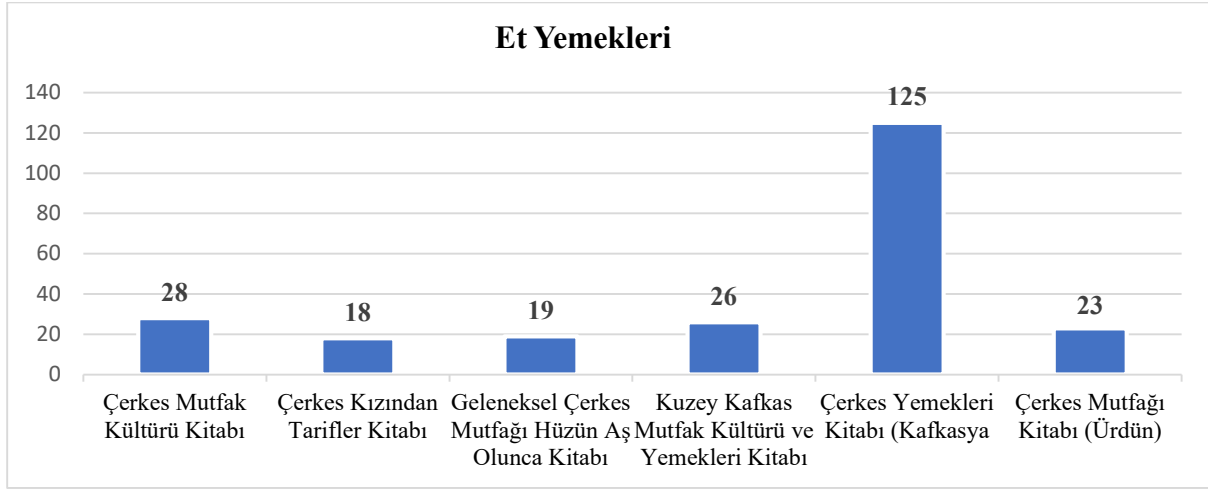
Tablo 4. Et Yemekleri

Kitap İsmi	Et Yemekleri		
Çerkes Mutfak Kültürü	<ol style="list-style-type: none"> 1. Etli Buğday Yemeği 2. Nekulh-1 3. Nekulh-2 4. Corume-Jörume 5. Tobar-1 6. Tobar-2 7. Ğomile -1 8. Ğomile -2 9. Ğomile -3 10. Gulaş 11. Abaza usulü et 	<ol style="list-style-type: none"> 12. Thamsıgu Nibe 13. Kuzu pırzola 14. Abaza yahnisi 15. Nohudu Bulgurlu Köfte 16. Ciğer sarma 17. Cisse 18. Kâğıt Kebap 19. Çerkes Bastısı 20. Hangeli 21. Lıvıtâğ 	<ol style="list-style-type: none"> 22. Lılibje 23. Adıyel 24. Kaymaklı kuşbaşı 25. Lığeğüğ (Kurutulmuş et) 26. Adıge kuzu kızartması 27. Lığejuâğ (Haşlanmış et) 28. Süp Köfte
Geleneksel Çerkes Mutfağı Hüzün Aş Olunca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lığurğa (Kurutulmuş Et) 2. Leğejyağ (Kurutulmuş Et) 3. Şişlik (Çerkes Usulü Kebap) 4. Soğuk Kaynamış Et 5. Kavurma 6. Çerkes Usulü Tava 	<ol style="list-style-type: none"> 7. Bjin Ğalibje Libj (Etli Soğan Kavurması) 8. Lhichuxlibje (Et Libje) 9. Libje 10. Patatesli Libje 11. Kalp Kavurması 12. Kaymak Soslu Kuzu Eti 	<ol style="list-style-type: none"> 13. Nekulh 1 14. Nekulh2 15. Nekulh 3 16. Jerume 17. Karaciğer Kavurması 18. Kurutulmuş Etli Patates 19. Wuzınşağa (Sağlıklı Et)
Çerkes Kızından Tarifler	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lığajuağ (Söğüş Et) 2. Libje (Kavurma) 3. Aspık (Jöleli Et) 4. Şaşlık (Çerkes Kebabı) 5. Lı Veli bah (Kuzu Etli Ekmek) 6. Lığajuağ Hınel (Söğüt Etli Hamur Yemeği) 7. Lızugşıps (Etli Sos) 8. Cepeğauğ (İsli Kuyruk) 	<ol style="list-style-type: none"> 9. Lığağüğ (Kuru Et) 10. Lıgurşıps (Soslu Kuru Et) 11. Şü'ı Şıps (Ciğer Ezmesi) 12. Jabor (Ğömlük Sarması) 13. Jejiy Şıt'ağa (Böbrek Ezmesi) 14. Jerume (İşkembe Sarması) 	<ol style="list-style-type: none"> 15. Nibe Libje (İşkembe Kavurması) 16. Nibeğauğ (Kurutulmuş İşkembe) 17. Getinuh (kurutulmuş İnce Bağırsak) 18. Nekulh (çerkes Sucuğu)
Kuzey Kafkas Mutfak Kültürü ve Yemekleri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haşlama et / ajuhta 2. Lepsi 3. Çışşe 4. Haşlama et / iron fiş 5. Kuru et 6. Corumc / jerume 7. Çürü düzün yöh 8. Etli aşure / muh 9. Bağırsak dolması 10. Lıubj / thbj 	<ol style="list-style-type: none"> 11. Nekulh 12. Kuru etli ekmek 13. Nekulh 14. Şatage gavaşinel 15. Carkoy 16. Cörmie 17. Kak eti 18. Sohta 19. Tışlik 20. Böbrek ezmesi 	<ol style="list-style-type: none"> 21. Kuru et / isli et / lığeğüğ 22. Lcpsi 23. Kavurma et / değelibj 24. Tandır kebabı / vedbesim 25. Çerkes pırzolası 26. Çerkes usulü kuzu kızartması
Çerkes Mutfağı (Ürdün)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haşlanmış koyun eti (Melil gheva) 2. Kremalı haşlanmış kuzu (Shateps-ch'e gheva schinel) 3. Çerkes Gulaşı (Libzche) 4. Et Gulaş (Lits'ik'wlibzche) 5. Çoban Kuzu (Melix'we li ghezchech'e) 6. Koyun Sosisi (Zherume) 7. İnce koyun eti sosis (Nek'wlh) 8. Karaciğer sosis (Liver Sausage) (Themsch'ighwnibe) 9. Koyun kuyruğu yağı ile karaciğer (Themsch'ighwre Themsch'ighwre ch'apere zesch'ighwu) 10. Karaciğer ve yumurta ile kalın gözleme (Themschighwre Themschighwre jedich'ere zexelhu) 	<ol style="list-style-type: none"> 11. Yağda karaciğer (Themschighwre schem k'wets'ilhu) 12. Koyun kuyruğu yağ Kızartma (ch'ape libzchaxwe libzchaxwe) 13. Ballı kızarmış koyun kuyruğu yağı (Ch'ape ghezchare ghezchare fore) 14. Bal ile koyun kuyruğu yağ (Sheep's Tail Fat with Honey Ch'ape daghefo) (Ch'ape daghefo) 15. Şiş üzerinde kavrulmuş et, şiş kebab (Li dzasech'e ghezch ghezchhuşu) 16. Kızarmış et (Li teibech'e ghezchawe ghezchawe) 	<ol style="list-style-type: none"> 17. Kızarmış et ve patates (Lire ch'ert'ofre zesch'elhu ghezchawe) 18. Soğan ile kızarmış et (Lim bzchin bzchin scch'elhu) 19. Et ve fasulye suyu (Lire jeshre xelhu leps) 20. Et ve patates suyu (Lire ch'ert'ofre xelhu leps) 21. Füme et Gulaş (Lighwpts'a libzche libzche) 22. Et ve erişte (Li xelhu u x'inch'el) 23. Kurutulmuş koyun tarafı (Dzazhe gheghwa)

**Çerkes Yemekleri
(Kafkasya)**

1. Etin Kurutuluşu (1.tür)
2. Et Kurutma Şekli (2.tür)
3. Kuyruk Kurutma
4. Yarı Kurutulmuş Et
5. Yaz Sıcığında Etin Korumanın Yolları
6. Kelle-paça Turşusu (1. tür)
7. Kelle-Paça Turşusu (2. tür)
8. Kelle- Paça Turşusu (3. tür)
9. Kelle-Paça Turşusu (4. tür)
10. Haşlama Soğuk Et
11. Haşlama Soğuk Dil
12. Haşlama- Soğuk Kelle- Paça
13. Haşlama Soğuk Koyun Kuyruk
14. Haşlama Kuyruk-Karaciğer
15. İç Yağıyla Yapılmış Kışlık Kavurma
16. Haşlama Soğuk Akciğer
17. Haşlama Soğuk Karaciğer
18. Etlı Soğuk Hinkel
19. 19.Haşlama Sucuk
20. Haşlama Sakatat
21. Jerume (Kalın Bağırsak Sucuğu)
22. Haşlama Kalınbağırsak Sucuğu
23. Karaciğer Doldurulmuş Kalınbağırsak Sucuğu
24. Dana Kalınbağırsak Sucuğu
25. Haşlama Kırkbayır Sucuğu
26. Haşlama Sucuk
27. Darlı Haşlama Sucuk
28. Haşlama Pirinçli Sucuk
29. Sakatatlı Haşlama Mide
30. Örgü Bağırsak Haşlama
31. Haşlama Keçi Eti
32. Dana Haşlama
33. Sarmısak Soslu Haşlama Koyun Eti
34. Çıvıneli Haşlama Eti
35. Mayıs Kuzusu (1. tür)
36. Mayıs Kuzusu (2. tür)
37. Haşlama Kuyruk ve Çıvıneli
38. Kuru Etlı Mısır Çıvıneli'si
39. Patatesli Dil Kızartması
40. Patatesli Dana Kızartması
41. Tavada Yağlı Koyun Eti Kızartma
42. Patatesli Dana Kızartma
43. Yumurtalı Kızartma Et
44. Kavrulmuş Biberli Kızartma Dana Eti
45. Ekşi Yoğurtlu Mısır Lekumu
46. Mayıs Kuzusunun Kızartma Şekli
47. Tavada Kurutulmuş Kuyruk Kızartması Çoban Usulü Kuzu Kızartma
48. Soğanlı kızartma Et
49. Tavada Dana Kızartması
50. Yarı kurutulmuş Keçi Kızartma
51. Şište Yarı kurutulmuş Keçi Eti
52. Tavada Patatesli Soğanlı Yarı kurutulmuş Keçi Eti
53. Tavada Kurutulmuş Koyun Eti
54. Haşlama İç yağı
55. Şište Dana Eti
56. Tavada Parça Et (1. tür)
57. Tavada Parça Et (2. tür)
58. Tavada Parça Et (3. tür)
59. Şište Dana Eti (1. tür)
60. Şište Dana Eti (2. tür)
61. Şište Kuzu
62. Şište Kurutulmuş Dana Eti
63. Şište (jerume) Sucuk
64. Haşlama Sucuk Kızartması
65. Şište Yarı Kurutulmuş Kaburga
66. Şište Koyun Eti (1. tür)
67. Şište Koyun Eti (2. tür)
68. Şište koyun Eti (3. tür)
69. Kızartma- Buğulama Et
70. Adige Usulü Şište Et
71. Şište Kaburga
72. Kaymaklı Kuşbaşı Et
73. Paste ile Kuşbaşı Et
74. Soğan Kavurmalı-Patatesli Et
75. Kaymaklı Kuşbaşı
76. Yarı kurutulmuş Soslu Et
77. Tavada Sakatat
78. Sakatat Konservesi
79. Soslu Akciğer
80. Buğulama
81. Tavada Bağırsak
82. Tavada Haşlama Kızartma Sucuk
83. Patatesli Kurutulmuş Kalın Bağırsak Sucuğu
84. Etlı Elma Kızartması
85. Kuyruk Kızartma (paste veya meremise ile)
86. Şište Sakatat (1. tür)
87. Şište Sakatat (2. tür)
88. Şište Karaciğer ve kuyruk
89. Şište Böbrek Dolması
90. Şište Karaciğer ve Böbrek
91. Tavada Kuyruk
92. Patatesli-Soğanlı-Sarmısaklı Kuyruk Kızartması
93. Patatesli Kuyruk Kızartma
94. Tavada-Kurutulmuş-Kuyruk (Patatesli-Soğanlı)
95. Şište Koyun Et ve Kuyruk
96. Patatesli-Soğanlı Dana Buğulama
97. Çıvıneli Dana Buğulama
98. Fasulyeli Buğulama Et
99. Sarmısak Suyuyla Buğulama Et
100. Patatesli Buğulama Kurutulmuş Koyun Et
101. Patatesli Yarı kurutulmuş Dana Eti
102. Kavurma Buğulama Parça Et
103. Mısır Çıvıneli Buğulama Yağlı Et
104. Patatesli Et Buğulama
105. Buğulama Karaciğer
106. Yarı kurutulmuş At Eti
107. Şište At Eti
108. At Eti Sucuğu (1. tür)
109. At Eti Sucuğu (2. tür)
110. Haşlama Tay Eti (1. tür)
111. Haşlama Tay Eti (2. tür)
112. Haşlama At Eti
113. Çıvıneli Haşlama At Eti
114. At Sucuğu
115. Haşlama-Kızartma At Sucuğu
116. Avcı Usulü Karaca Haşlama
117. Yabani Tavşan
118. Şište Tavşan
119. Buğulama Tavşan Eti (1. tür)
120. Buğulama Tavşan Eti (2. tür)
121. Geyik Eti
122. Dağ Keçisi Eti ve Buğulama Karaciğer
123. Porsuk Eti ve Yağı
124. Haşlama Porsuk Eti
125. Avcı Usulü Et Kızartma

Grafik 4. Çerkes Yemeklerini İnceleyen 6 Kitaba Göre Et Yemekleri Sayısı



Grafik 4’te et yemeklerinin en fazla “Çerkes Yemekleri” kitabında (125 tane), en az “Çerkes Kızından Tarifler” kitabında (18 tane) olduğu görülmektedir.

2.5.6.5 Kümes hayvanları yemekleri

Tablo 5. Çerkes mutfağı kümes hayvanları bölümü “Çerkes Kızından Tarifler, Geleneksel Çerkes Mutfağı Hüznün Aş Olunca, Çerkes Mutfak Kültürü, Kuzey Kafkas Mutfak Kültürü ve Yemekleri, Çerkes Yemekleri (Блюда адыгской) ve Çerkes Mutfağı” kitaplarından yararlanılarak düzenlenmiştir.

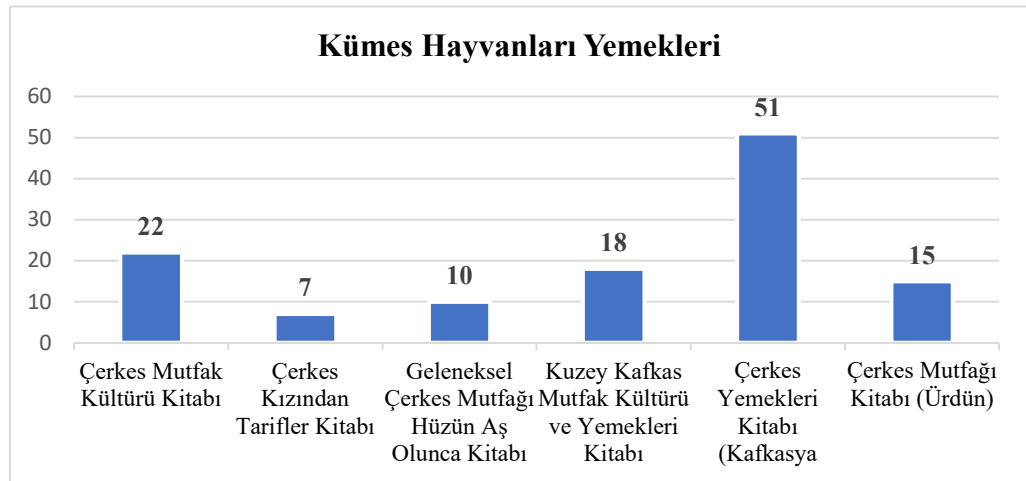
Tablo 5. Kümes Hayvanları Yemekleri

KİTAP İSMİ	KÜMES HAYVANLARI YEMEKLERİ		
Çerkes Mutfak Kültürü	1.	Çerkeş Tavuk-1	
	2.	Çerkeş Tavuk-2	
	3.	Patatesi Şipsi	
	4.	Gılınış	
	5.	Çerkeş Tavuk-3	
	6.	Tavuk Sarma	
	7.	P'asta Şips-1	
	8.	Çerkeş Tavuk-4	
	9.	ÇerkesTavuk-5	
	10.	C'ence Şipsi	
	11.	Çeti Şipsi	
	12.	B'aste-Şipsi-2	
	13.	Epeşips	
	14.	Tavuk Sote	
	15.	Çerkes Tavuk-6	
	16.	İron Fih	
	17.	Chırdığış	
	18.	Çerkeş Ördeği	
	19.	Kaymaklı Tavuk	
	20.	Çerkeş Tavuk-7	
	21.	Çerkeş Tavuk-8	
	22.	Şipsi	

Geleneksel Çerkes Mutfağı Hüzün Aş Olunca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Soslu Hindi 2. Çerkes Tavuğu (orijinal) 3. Çerkes Tavuğu (2. Tarif) 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Çerkes Tavuğu (3. Tarif) 5. Gedlibje 6. Şips (1. Tarif) 7. Şips (2. Tarif) 	<ol style="list-style-type: none"> 8. Şips (3. Tarif) 9. Şips (4. Tarif) 10. Şips (5. Tarif)
Çerkes Kızından Tarifler	<ol style="list-style-type: none"> 1. Akdu Sızbal (Çerkes Tavuğu) 2. Şipsı Paste (Çerkes Tavuğu) 3. Gedlibje (Ekşi Kremalı Çerkes Tavuğu) 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Gedşips (Kaymaklı Tavuk) 5. Tulen (Sütlü Tavuk) 	<ol style="list-style-type: none"> 6. Cetjağa (Fırında Tavuk) 7. K'az Gırnış (Kaz Etli Hamur Yemeği)
Kuzey Kafkas Mutfak Kültürü ve Yemekleri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Iroh fih 2. Tulen 3. Patatesli şıpsı 4. Chırdıgış 5. Sütlü tavuk / şurseen keççin kütum 6. Hegguri / hagguri 7. Şıpsı başte 	<ol style="list-style-type: none"> 8. Kavmaklı tavuk 9. Libje / lebje basta 10. Çerkes tavuğu / epışıps 11. Cevzli Çerkes tavuğu 12. Pirinçli epışıps / şıpsı 	<ol style="list-style-type: none"> 13. Epışıps / şıpsı 14. Yumurtalı şıpsı 15. Ciğerli Çerkes tavuğu 16. Abaza tavuğu 17. Abaza usulü cevzli sosla hazırlanan piliç 18. Çerkes tavuğu
Çerkes Yemekleri (Kafkasya)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haşlama Tavuk 2. Haşlama Soğuk Hindi 3. Haşlama Kaz ve Ördek 4. Hamur İçinde Haşlama Tavuk (1. tür) 5. Hamur İçinde Haşlama Tavuk (2. tür) 6. Tavuk Sucuğu 7. Hamurlu Piliç Haşlama 8. Pirinçli Haşlama Tavuk 9. Çerkes Tavuğu (1. tür) 10. Çerkes Tavuğu (2. tür) 11. Hamurla Kızarmış Tavuk 12. Soğan Kavurmalı Tavuk 13. Tavuk Kızartma (1. tür) 14. Tavuk Kızartma (2. tür) 15. Tavuk Şiş 16. Şişte Taşlık 17. Bulamaçlı Tavuk 18. Kaymaklı Piliç (1. tür) 19. Kaymaklı Piliç (2. tür) 20. Patatesli Tavuk Kızartması 	<ol style="list-style-type: none"> 21. Soslu Tavuk Kızartması (1. tür) 22. Sosluk Tavuk Kızartması (2. tür) 23. Soslu Tavuk Kızartması (3. tür) 24. Hindi Kızartması (bütün halinde 1. tür) 25. Hindi Kızartması (bütün halinde 2. tür) 26. Karaciğer Soslu Hindi 27. Soslu Haşlama Hindi (1. tür) 28. Soslu Haşlama Hindi (2. tür) 29. Ördek Buğulama 30. Tavuk Buğulama (1. tür) 31. Tavuk Buğulama (2. tür) 32. Elmalı Kaz Doldurma 33. Elmalı Doldurma Ördek 34. Çırt'lı Kaz veya ördek Haşlaması 35. Halame Çıvıne'li Ördek veya Kaz 36. Patatesli Kaz Kavurması (1. tür) 	<ol style="list-style-type: none"> 37. Patatesli Kaz Kavurması (2. tür) 38. Kaz Ciğeri Kavurması 39. Yarı kurutulmuş Kaz Eti 40. Yarı Kurutulmuş Kaz Şiş 41. Tavada Ördek 42. Av Etinden Yapılan Yemekler 43. Toykuşu Kızartması (2. tür) 44. Buğulama Toykuşu 45. Bildırcın Kızartması (1. tür) 46. Bildırcın Kızartması (2. tür) 47. Bildırcın Buğulama 48. Sülün Kızartması 49. Avcı Usulü Sülün Kızartması 50. Haşlama Yaban Ördeği 51. Güvercin Buğulama

Çerkes Mutfağı (Ürdün)	1. Ekşi krema Soslu tavuk, Jadlibja (Jedlibzche)	6. Tavuk ve erişte Jedir (Jedir x'inch'elim xelhu) hamur	11. Haşlanmış Hindi (Gwegwsh gheva)
	2. Hamurda pişmiş tavuk dolması (Thevim Thevim k'wets'ighezchihawe jed)	7. Yeni patates ile tavuk (Jedisch'ere ch'ert'ofisch'ere ch'ert'ofisch'ere zesch'elhu)	12. Doldurulmuş Hindi (Gwegwsh ghezcha)
	3. Kızarmış Tavuk (Jedla)	8. Biber Soslu tavuk (Jedlibzche shibzhiy gemiler sch'etu)	13. Haşlanmış Kaz (ördek) (Qaz, e babisch, gheva)
	4. Soğan ile kızarmış tavuk (jed ghezcha ghezcha bzchin scch'elhu)	9. Bir mangalda kızartılmış tavuk (Jed teibech'e teibech'e ghezchawe)	14. Erişte ile kaz (ördek) (Qaz, e, e babisch, x'inch'elim xelhu)
	5. Sarımsaklı Haşlanmış tavuk (Jed gheva bzchinixw yi ghwsew)	10. Ceviz Soslu tavuk (jed de ships sch'etu)	15. Fırında Kaz (ördek) pirinç ile doldurulmuş (Qaz, e babisch, ghezcha prunzh prunzh k'wets'ilhu)

Grafik 5. Çerkes Yemeklerini İnceleyen 6 Kitaba Göre Kümes Hayvanları Yemekleri Sayısı



Grafik 5'te kümes hayvanları yemekleri en fazla "Çerkes Yemekleri" kitabında (51 tane), en az "Çerkes Kızından Tarifler" kitabında (7 tane) olduğu görülmektedir.

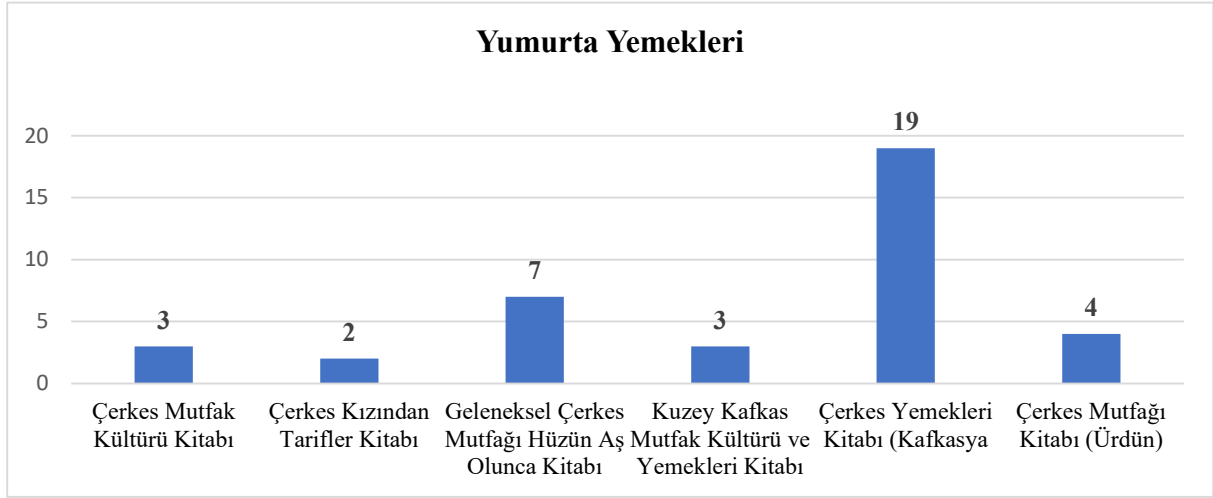
2.5.6.6 Yumurta yemekleri

Tablo 6. Çerkes mutfağı yumurta yemekleri bölümü: "Çerkes Kızından Tarifler, Geleneksel Çerkes Mutfağı Hüzün Aş Olunca, Çerkes Mutfak Kültürü, Kuzey Kafkas Mutfak Kültürü ve Yemekleri, Çerkes Yemekleri (Блюда адыгской) ve Çerkes Mutfağı" kitaplarından yararlanılarak düzenlenmiştir.

Tablo 6 .Yumurta Yemekleri

KİTAP İSMİ	YUMURTA YEMEKLERİ		
Çerkes Mutfak Kültürü	<ol style="list-style-type: none"> 1. C'ence Şılp'ır-1 2. C'ence Şılp'ır-2 3. Kupine (Halame) 		
Geleneksel Çerkes Mutfak Hüzün Aş Olunca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kojephga (Kahvaltılık Kaymaklı Peynir) (1. Tarif) 2. Kojaphga/Kabardey Usulü (2. Tarif) 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Kojephga (3. Tarif) 4. Kızartma Kojephga 5. Jemuko 6. İrmikli Jemuko 7. Mereze 	
Çerkes Kızından Tarifler	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cenceğajağ (Ekşi Kremalı Yumurta) 2. Cencafe (Tatlı Omlet) 		
Kuzey Kafkas Mutfak Kültürü ve Yemekleri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hökumuş 2. Tavada yumurta / keke jabh 3. Tavada yumurta / gege japha 		
Çerkes Yemekleri (Kafkasya)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Yarı pişmiş Yumurta 2. Tam Pişmiş Yumurta 3. Soğuk Yumurta Salatası 4. Yumurta Dolması 5. Tavada yumurta (1. tür) 6. Tavada yumurta (2. tür) 7. Suda Yumurta (1. tür) 8. Suda Yumurta (2. tür) 	<ol style="list-style-type: none"> 8. Suda Yumurta (3. tür) 9. Omlet 10. Sarımsak Soslu Omlet 11. Patatesli omlet (1. tür) 12. Patatesli Omlet (2. tür) 13. İnce Kaymaklı Omlet 14. Kuyruk Kavurmalı Omlet 	<ol style="list-style-type: none"> 15. Soğanlı-Sarmısaklı Biberli Omlet 16. Kuyruk Kızartmalı Omlet 17. Kuyruk ve Patates Kızartmalı Omlet 18. Tatlı Biberli 19. Patatesli-Kuyruk Kızartması
Çerkes Mutfak (Ürdün)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasta Payet, twiglets (Jedich'eripsch) 2. Ekşi krema (Jedich'eneqiyzh) kızarmış yumurta) 3. Tatlı omlet (Jedich'ezchapx'e Jedich'ezchapx'e 'ef) 4. Jadichevinsh (Jedich'evinsh, Schheqwtih) 		

Grafik 6. Çerkes Yemeklerini İnceleyen 6 Kitaba Göre Yumurta Yemeklerinin Sayısı



Grafik 6’da yumurta yemekleri en fazla “Çerkes Yemekleri” kitabında (19 tane), en az “Çerkes Kızından Tarifler” kitabında (2 tane) olduğu görülmektedir.

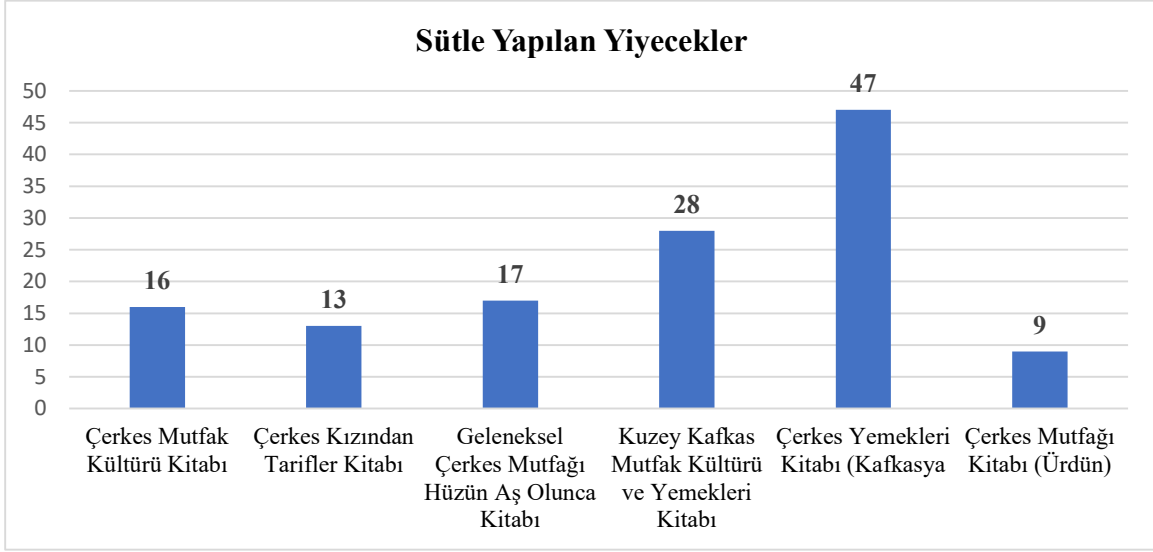
2.5.6.7 Sütle yapılan yiyecekler

Tablo 7. Çerkes mutfağı sütle yapılan yiyecekler bölümü: “Çerkes Kızından Tarifler, Geleneksel Çerkes Mutfağı Hüzün Aş Olunca, Çerkes Mutfak Kültürü, Kuzey Kafkas Mutfak Kültürü ve Yemekleri, Çerkes Yemekleri (Блюда адыгской) ve Çerkes Mutfağı” kitaplarından yararlanılarak düzenlenmiştir.

Tablo 7. Çerkes Yemeklerini İnceleyen 6 Kitaba Göre Sütle Yapılan Yiyeceklerin Sayısı

KİTAP İSMİ	SÜTLE YAPILAN YİYECEKLER		
Çerkes Mutfak Kültürü	1. Çerkes Peyniri-1 2. Kıtna 3. Sedeş (Çerkes sütlacı) 4. Kefirli Yoğurt 5. Koyaj-1	6. Gerzaj 7. Koey Ptilj 8. Abaza Peyniri-1 9. Abaza Peyniri-2 10. Şıvı 11. Şıvızığ	12. Şeğu 13. Lhete quaye 14. Aşıc 15. Koyaj 16. Çerkes Peyniri2
Geleneksel Çerkes Mutfağı Hüzün Aş Olunca	1. Doğal Peynir Mayası 2. Kabardey Peyniri 3. Peyniri Aşırı Tuzdan Arındırmanın Yolu	4. Kundepsow (Ekşi Yoğurt) (2 Tarif) 5. İslı Çerkes Peyniri 6. Ballı Sepet Peyniri	7. Kışlık Yoğurt Yapımı 8. Maya Otu Suyuyla Yoğurt 9. Ekşi Yoğurt ve Bal 10. Çerkes Peyniri
Çerkes Kızından Tarifler	1. T'hu (Tereyağı) 2. T'huaveja (Eritilmiş Tereyağı) 3. T'hujaf (Unlu Tereyağı Kavurması) 4. Kundupsu (yoğurt Turşusu)	5. Tletekuaye (Salamura Peyniri) 6. Abswa Afü (Abaza Peyniri) 7. Afürıyua (Kuru Abaza Peyniri) 8. Şwıwı (Yoğurt)	9. Adige Kuaye (Çerkes Peyniri) 10. Yerenkurt (Kuru Çökelek) 11. Jemukue (Peynir Yemeği) 12. Letekoyaj (Tavada Peynir) 13. Şetes'ou (Ekşi krema)
Kuzey Kafkas Mutfak Kültürü ve Yemekleri	1. Abaza peyniri 2. Peynir yapımı 3. Peynir yemeği 4. Aşıc 5. İhşırı simge 6. Küp peyniri 7. Peynir 8. Kunderçehdon 9. Metekoy 10. Beğerim / çökelek 11. Gildet / kıldet / galdet	12. Şurğudur 13. Gıld birim 14. Koyun yoğurdu / kışlık yoğurt/çimefe şuw 15. Kundusuv /kundupsu (16. Tavada peynir / koy japha 17. Jemikoe 18. Kuey japkha 19. Yağsız ekşimik 20. Çemukue / çemukua	21. Mörczc 22. Çerkes peyniri 23. Çiğ süttten tereyağı / şapsenoth 24. Hoyaje 25. Kudusuv 26. Tereyağlı muhallebi 27. Kolay ekşimik 28. Kolay kudusuv
Çerkes Yemekleri (Kafkasya)	1. Kundepsow (Ekşi Yoğurt) 2. Ekşi Yoğurt ve Bal 3. Oğlak (Keçi Yavrusu) Eti ve Sıcak Süt 4. Yağ ve Bal 5. Et yemekleri İçin Kaymak ve Yoğurtla 6. Ağız 7. Yoğurt Mayası 8. Yoğurt 9. Maya Otu Suyuyla Yoğurt 10. Yoğurt Ayranı 11. Ayran 12. Kavrulmuş Darılı Yoğurt 13. Torba Yoğurdu 14. Ekşimik 15. Ağız 16. Sepet Peyniri 17. Ballı Sepet Peynir 18. Ballı — Pirinçli Ağız	19. Maya İçin Mide Suyunun Hazırlanışı 20. Beyaz Peynir 21. Peyniri Aşırı Tuzdan Arıtmanın Çaresi 22. Kaşar Peyniri (Kırmızı Peynir) 23. Kurt (Katı Çökelek) (1. tür) 24. Kurt (Katı Çökelek) (2. tür) 25. Kışlık Kaymak (1. tür) 26. Kışlık Kaymak (2. tür) 27. Kışlık Kaymak (3. tür) 28. Kaymaklı Peynir (koyejapha) 29. Mısır Unlu Koejapha 30. Kızartma Koejapha (1. tür) 31. Kızartma Koejapha (2. tür)	32. Darılı Koejapha 33. Darı Unuyla Jemikoe (1. tür) 34. Darılı Jemikoe (2. tür) 35. Mısır Unlu Jemikoe 36. İrmikli Jemikoe 37. Tereyağı 38. Kaynatılmış Yağ 39. Kaynatılmış Kaymak (yağ-sıvı yağ) 40. Kaynamış Süt (1.tür) 41. Kaynamış Süt (2. tür) 42. Darılı Kurumuş Süt 43. Taze (yaş) Peynir 44. Taze Peynir ve Yumurta 45. Peynir Suyu 46. Ufalanın Peynir 47. Çökelekli (ufalanın peynir) Börek, Çörek,
Çerkes Mutfağı (Ürdün)	1. Peynir (Q'wey) (2 Çeşit) 2. Peynirli ekşi krema sosu (Q'weychapx'e) 3. Hominy veya Polenta (Zhemikwe)	4. Kızarmış peynir (Q'wey ghezcha) 5. Ekşi Süt (Shxw 6. Pişmiş süt (o sch ' ghepschtha)	7. Shkuz (Shxwz) 8. Bajina (Beji) 9. Kurt (Qwr)

Grafik 7. Çerkes Yemeklerini İnceleyen 6 Kitaba Göre Sütle Yapılan Yiyecekler



Grafik 7’de sütle yapılan yiyeceklerin en fazla “Çerkes Yemekleri” kitabında (47 tane), en az “Çerkes Mutfağı” kitabında (9 tane) olduğu görülmektedir.

2.5.6.8 Hamur çeşitleri

Tablo 8. Çerkes mutfağı hamur çeşitleri bölümü: “Çerkes Kızından Tarifler, Geleneksel Çerkes Mutfağı Hüzün Aş Olunca, Çerkes Mutfak Kültürü, Kuzey Kafkas Mutfak Kültürü ve Yemekleri, Çerkes Yemekleri (Блюда адыгской) ve Çerkes Mutfağı” kitaplarından yararlanılarak düzenlenmiştir.

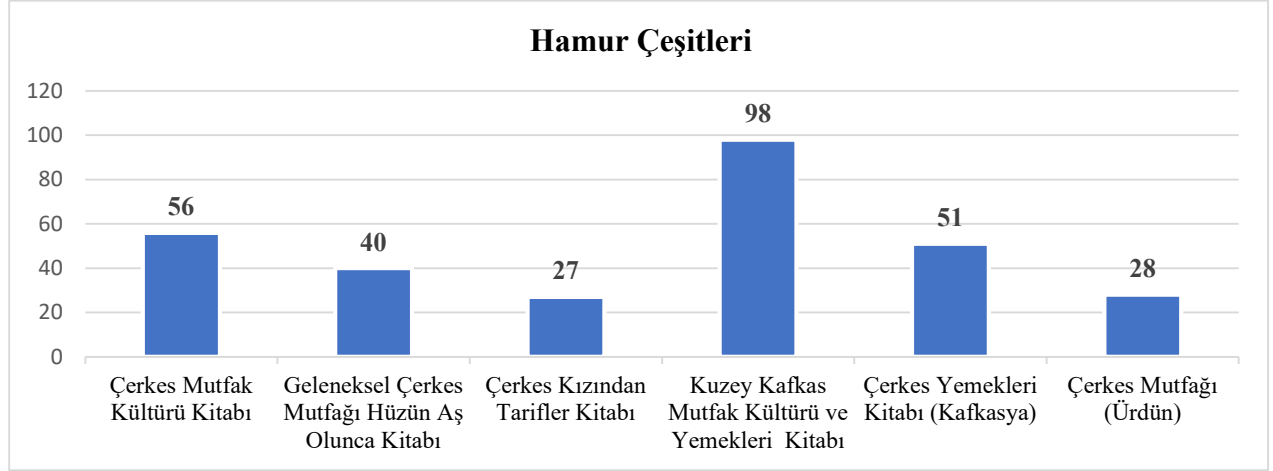
Tablo 8. Hamur Çeşitleri

KİTAP İSMİ	HAMUR ÇEŞİTLERİ		
Çerkes Mutfak Kültürü	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haluje / Hampal-1 2. Şelame-1 3. Etlı Mantı 4. Çerkes Mantısı-1 5. Haluje-2 6. Haşıl 7. Thurje-1 8. Cevizli Lokum 9. Hasuda 10. Etlı Gırs 11. Karaçay Böreği 12. Kıymalı Karaçay Börek 13. Şıp-Şıp 14. Zetec-1 15. Dağ Haluje-1 16. Açaç 17. Fıccın-1 	<ol style="list-style-type: none"> 18. Velibağ 19. Habıycın 20. Tseldav 21. Hıncel / Hıngel-1 22. Lek'um Halıve 23. Şek'erişe Psıhalıve 24. Hıngel-2 25. Hıngel-3 26. Tül böreği 27. Cokotabe 28. Fıccm-2 29. Tereyağlı Ekmek 30. Kuvut 31. Hınkeı-4 32. Bışlak Börek 33. Gubate 34. Haluğ 35. Bedcın 36. Metaj 37. Zeteç-2 38. Haşaşlı Çörek 39. Çerkes Böreği 	<ol style="list-style-type: none"> 40. Psi Halıve (Meto) 41. Dağerıje Halıve 42. Etlı Soğuk Hıngel 43. Thurje-2 44. Ekmekli Börek 45. Seku 46. Patlıcanlı Börek 47. Cevizli Çörek 48. Adığe Mantısı-2 49. Harıp (Mısırs Unundan Yapılanlar) 50. Mamrı-1 51. Mamrı-2 52. Abısta 53. Açamuka 54. Mamaliga 55. Malay 56. Haltımış Mamrı-3
Geleneksel Çerkes Mutfağı Hüzün Aş Olunca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Çerkes Ekmeği 2. Halwone (Çerkes Ekmeği) 3. Kuru Etlı Ekmek 4. Ev Ekmeği 5. Jerime (Lokum) 6. Etlı Fıçcın (1. Tarif) 7. Etlı Fıçcın (2. Tarif) 8. Patatesli Peynirli Fıçcın 9. Kırmızı Pancar Saplı ve Peynirli Fıçcın 10. Taze Peynirli Fıçcın 11. Lorlu Delen (Velibah) 12. Balkabaklı Delen (Velibah) 	<ol style="list-style-type: none"> 13. Patatesli Delen (Velibah) 14. Yağlama 15. Peynirli Lekum 16. Etlı Lekum 17. Gottyı 18. Hıngel 19. Çörek 20. Mısırs Lokum (Lekum) 21. Mısırs Lokum /Lekum (2.Tarif) 22. Halıve 23. Thuruğ (Şingur) 24. Psıhalıve (Kaymak Soslu) 25. Psıhalıve veya Psıhalıj 26. 26.Kuruze (Kıymalı Psıhalıve) (2.Tarif) 27. Psıhalıve (3.Tarif) 	<ol style="list-style-type: none"> 28. Yumurtalı Psıhalıve (Gedığe Hallame) 29. Tzirt (Cırdıngıs) 30. Hartleme Kaz Tzirt 31. Semejage 32. Mejage 33. Hartleme 34. Soğanlı Hartleme (Bjin Hartleme) 35. Hukkuri (Gukkuri) 36. Miramıse Pik 37. Gubate 38. Kete (1.Tarif) 39. Kete (2.Tarif) 40. Mısırs unundan İçli köfte /nartuh Kofta

<p style="text-align: center;">Çerkes Kızından Tarifler</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hatuk (Kahvaltılık Ekmek) 2. Mugımıpş (Mayasız Ekmek) 3. Tğurjeji (Katmer Ekmeği) 4. Cakozeteubej (Tatlı Puf Ekmek) 5. Halpam (Mısır Unu Ekmeği) 6. Haluj Thaçu (Haluj Hamuru) 7. Kuaye Haluj (Peynirli Haluj) 8. Kabın (Etlı Haluj) 	<ol style="list-style-type: none"> 9. Kantuf Haluj (Patatesli Haluj) 10. Deşxo Haluj (Cevizli Haluj) 11. Gedhıge Hatlame (Yumurmalı Haluj) 12. Nıbeğağuş Haluj (Kuru İşkembeli Haluj) 13. Mıteğıf (Bulgurlu Etlı Haluj) 14. Xıngel (Hıngel) 15. Tazeteubze (Peynirli Hıngel) 16. Halamesırt (Yoğurtlu Hamur Yemeği) 17. Fıccın (Etlı Börek) 18. Sexeracın (Pancar Yapraklı Börek) 	<ol style="list-style-type: none"> 19. Velıbah (Patatesli Gözleme) 20. Naşcın (Velıbah) (Balkabaklı Gözleme) 21. Şelame (Pişi) 22. Kuaye Şelame (Peynirli Pişi) 23. Lı Şelame (Etlı Pişi) 24. Şelame Haluje (Düğün Pişisi) 25. Epeyeşec (Gül Pişi) 26. Gubate (Patatesli Çörek) 27. Maxe (Ev Yufkası)
<p style="text-align: center;">Kuzey Kafkas Mutfak Kültürü ve Yemekleri</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peynirli börek 2. Zefi 3. Mısır unu böreği /macace 4. Pırasalı pide 5. Fıdıgabın 6. Fıtcın 7. Habıycın 8. Velıbah kartofcın 9. Velıbah seheracın 10. Patatesli börek / kentrofhalıve 11. Zetec 12. Dettin chepilğış / dettin cebilğış 13. Gaymıkış 14. Haltımış 15. Hıngılış / gıngılış / xıngılış 16. Kigi galnış / kiğir galnış 17. Kırzunuş 18. Dallnış 19. Hıngılış 20. Kegi gılınış 21. Kurzunuş 22. Mahçuyüllün haltımış 23. Siskilği dettiğ 24. Sistin gırzınış 25. Sisgilği 26. Sülü haltımış 27. Şeppiliş 28. Zırtın gılınış 29. Barbunyalı hıngal / tirşun 30. Etlı hıngal 31. Isıranlı hıngal 32. Söğüş etli (hohal) hıngal 33. Tavuklu hıngal 	<ol style="list-style-type: none"> 34. Dağıstan usulü patatesli börek 35. Mısır unundan içli köfte 36. Hangel / xengel 37. Gubate 38. Halujejiy / psıhalıve 39. Hatık 40. Mentaz / metaz 41. Hudur / hudır 42. Tepsi mantısı / Hatkoy mantısı 43. Halpam 44. Hankel 45. Halamesırt 46. Gedige halame 47. Kruzune 48. Psıhalıve 49. Kelefaje 50. Gedige halame 51. Gedige halame 52. Mejage 53. Hokkiri 54. Et hıçın 55. Gardoş hıçın 56. Çüğündür hıçın 57. Begene 58. Bıslak börek 59. Et hıçın 60. Karakay 61. Kuvut 62. Kaşık börek 63. Et börek 64. Hınkeı 65. Demetaz 66. Metaz 67. Fiyonk mantı / thaçtakme 68. Hak haluj 69. Puf böreği / dcğerje / açaç 	<ol style="list-style-type: none"> 70. Thurje / şelame / halıbe 71. Bense 72. Lokle 73. Vut guth 74. Harıp 75. Haluvpaç / haluvzetevşıp 76. Seku / Suqu 77. Meterej 78. Çüven ekmeği 79. Mayalı saç ekmeği 80. Sütlü ekmek / dongot zul 81. Tandır ekmeği 82. Cokotabe 83. Haluv çih 84. Mecage 85. Galnış 86. Ho'dotturg / fod dutturg 87. Siskil 88. Xıısır ekmeği / nüjirğış 89. Mısır ekmeği / sisgil mah- töhın 90. Ev ekmeği 91. Hıngel 92. Kuvurdak gırcın 93. Taba gırcın 94. Ekmek / haluğ 95. Mısır ekmeği 96. Mayalı ekmek / haluğ tegiğa 97. Mayasız ekmek / mukumıpş 98. Mejag

<p style="text-align: center;">Çerkes Yemekleri (Kafkasya)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Maya 2. Mayayla Yoğrulmuş Hamur 3. Mayalı Ekmek 4. Çoban Ekmeği 5. Arpa Ekmeği 6. Mayalı Lekum 7. Yoğurtlu Lekum 8. Arpa Lekumu 9. Örne Lekum 10. Mayalı Mejace Ekmeği (1. tür) 11. Mayalı Mejace Ekmeği (2. tür) 12. Pide (1. tür) 13. Pide (2. tür) 14. Mayasız Pide 15. Soba Ekmeği 16. Tava Ekmeği 17. Thurij — (Hamur Dürüm Kızartması) 18. Thurij (Örne Kızartma) 	<ol style="list-style-type: none"> 19. Hamurlu Et Suyu 20. Katlı Ekmek (1. tür) 21. Katlı Ekmek (2. tür) 22. Katlı Ekmek (3. tür) 23. Üzümlü Ekmek (Kek) (1. tür) 24. Üzümlü Kek (Ekmek) (2. tür) 25. Helva (Kılış) 26. Etli Börek 27. Sakatlı Börek 28. Fasulye Böreği 29. Kabaklı Börek 30. Patates Böreği 31. Peynirli- Patatesli Börek 32. Ufalama Peynirli Börek 33. Taze Peynirli Börek 34. Yabani Çilekli Kek 35. Kayısıli Kek 36. Kirazlı Kek 37. Elmalı Kek 	<ol style="list-style-type: none"> 38. Kızartma Etli Börek (Halwe) 39. Fırında Patatesli Börek (Halwe) 40. Fırında Kabaklı Börek (Halwe) 41. Yumurtalı — Soğanlı Börek (Halwe) 42. Peynirli Börek 43. Elmalı Börek 44. Vişneli Börek 45. Kayısıli Börek 46. Dutlu Börek 47. Koyun Kıymalı Su Böreği 48. Dana Kıymalı Su Böreği 49. Patatesli Suböreği 50. Peynirli Su Böreği 51. Hinkel
<p style="text-align: center;">Çerkes Mutfağı (Ürdün)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lakum (Lequm) 2. Haliva bağırsakları ile doldurulmuş (Helive zchenfen delhu) 3. HalivaHaliva süzme peynir ile doldurulmuş (Helive q'wey lhalhe) 4. Haliva patates ile doldurulmuş (Helive Helive ch'ert'of delhu) 5. Haliva patates ve peynir ile doldurulmuş (Helive ch'ert'ofre q'weyre q'weyre delhu) 6. Haliva fasulye (Heliva jesh delhu) (fasulye ile doldurulmuş) 7. Haliva armut (Helive q'wzch delhu) 	<ol style="list-style-type: none"> 8. Patates ve Peynirli börek (Delen ch'ert'ofre ch'ert'ofre q'weyre delhu) 9. Süzme Peynirli pasta (Delen q'wey lhalhe delhu) 10. Süzme peynir ve yeşil soğan börek (Delen bzchin ts'inere q'wey lhalhere delhu) 11. Lapstaipkha (Lepsteipx'e) 12. Lapa lapa ekmek (Sch'aq'we zeteiwp'esch'ich zeteiwp'esch'ich') 13. Shalama (Shelame) 14. Tkhurimbey (Tx'wrimbey) 15. Mayasız mısır ekmeği (Nartixw chirzhin) 16. Mayalanmış mısır ekmeği (Chirzhin gheteja) 17. Mısır Lakum (Nartixw leqwm) 18. Mayasız mısır ekmeği (Nartixw mezhaje) 	<ol style="list-style-type: none"> 19. Mısır Ruloları (Hetiğ) 20. Yağlı Mısır Ruloları (Sche zixelh hetiğ) 21. Mayasız darı ekmeği (Xw chirzhin) 22. Unsuz darı ekmeği (Xw mezhaje) 23. Maize Mısır Halama (Nartixw hel'ame) 24. Millet Darı Halama (Xw hel'ame) 25. Kilish (Qilish) 26. Makarna (P'aste) 27. Ufalanan makarna (P'aste lhalhe) 28. Mısır makarna (Nartixw p'aste)

Grafik 8. Çerkes Yemeklerini İnceleyen 6 Kitaba Göre Hamur Çeşitlerinin Sayısı



Grafik 8’de hamur çeşitlerinin en fazla “Kuzey Kafkas Kültürü ve Yemekleri” kitabında (98 tane), en az “Çerkes Kızından Tarifler” kitabında (27 tane) olduğu görülmektedir.

2.5.6.9 Tatlı ve pestiller

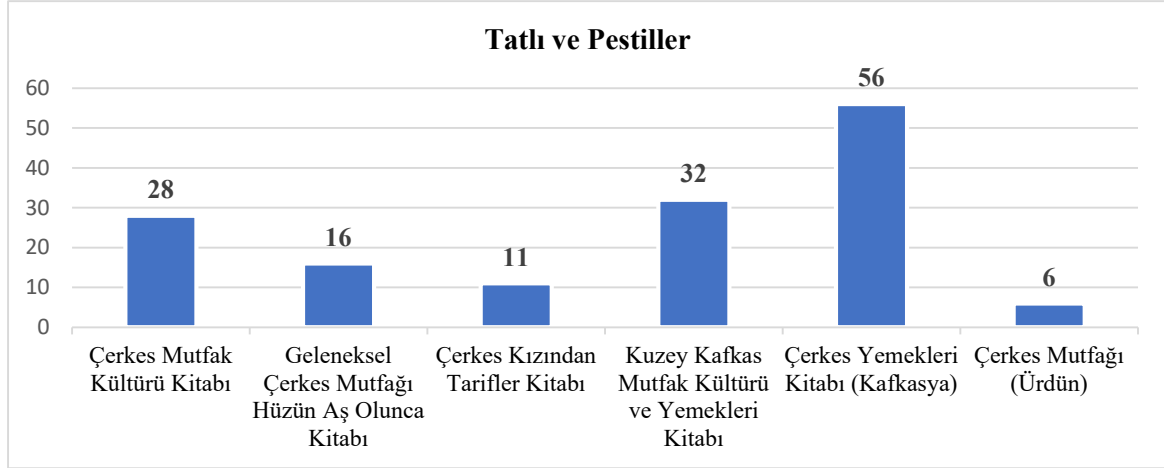
Tablo 9. Çerkes mutfağı tatlı ve pestiller bölümü: “Çerkes Kızından Tarifler, Geleneksel Çerkes Mutfağı Hüzün Aş Olunca, Çerkes Mutfak Kültürü, Kuzey Kafkas Mutfak Kültürü ve Yemekleri, Çerkes Yemekleri (Блюда адыгской) ve Çerkes Mutfağı” kitaplarından yararlanılarak düzenlenmiştir.

Tablo 9. Tatlı ve Pestiller

KİTAP İSMİ	TATLI VE PESTİLLER		
Çerkes Mutfak Kültürü	1. Epe Yeşec-1	10. Aşüre (Tatlı)	20. Ape Yeşec-2
	2. İncir Tatlısı	11. Kabak Tatlısı-4	21. Kolay Revani
	3. Kabak Tatlısı-1	12. Tespih Tatlısı	22. Haşaşlı Tatlı
	4. Kabak Tatlısı-2	13. Sütlu Kabak Tatlısı	23. Abaza Tatlısı
	5. Un Helvası-1	14. Bedjin	24. Un Helvası-2
	6. Dağıstan Helvası (Pakuk)	15. Vişneli Ekmek Tatlısı	25. Halıbjje
	7. Kabak Tatlısı-3	16. Kabak Tatlısı-5	26. Gomil/Gumilej
	8. Pancar- Kabak Tatlısı	17. Pancar Pekmezi	27. Eş’ü
	9. Abaza Sütlacı	18. Büzme	28. Güllaç
	19. Baklava		

Geleneksel Çerkes Mutfağı Hüzün Aş Olunca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Çerkes Helvası (Haliwuebağ) 2. Kaymaklı Un Helvası (Şate Haliwue) 3. Hakurt (Iheteğuva Mejage) (2 Tarif) 4. Mısır Çöreği (Nartuh hatig) 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Mısır Topları 6. Tar Haluwe 7. Çerkes Kurabiyesi 8. Çerkes Kabağı Tatlısı (Kabşorta) 9. Çerkes Tatlısı 10. Akalmış 	<ol style="list-style-type: none"> 11. Ape Yeşek 12. Zıkarıs 13. Hurmisa 14. Marzey (Erik, Kayısı veya Şeftali Pestil) 15. Thurımbey (2 Tarif) 16. Adige Tatlısı
Çerkes Kızından Tarifler	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kabuupçe (Haşlanmış balkabağı) 2. Kabjejağ (Fırında Balkabağı Dilimleri) 3. Akab Börek (Balkabaklı Yufka Tatlısı) 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Cevizli Yufka Tatlısı 5. Sök (Bulgur Tatlısı) 6. Xarbiz Fo (Karpuz Balı) 7. Mecac (Mısır Unu Tatlısı) 8. Kurambi (Düğün Kurabiyesi) 	<ol style="list-style-type: none"> 9. Nisaşe Haluğ (Düğün Helvası) 10. Zendade (Kayısı Pestili) 11. Marısto Merzey (Ballı Elma Pestili)
Kuzey Kafkas Mutfak Kültürü ve Yemekleri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Abaza tatlısı 2. Kapara 3. Üzüm pekmezi 4. İrmik tatlısı 5. Yumurta tatlısı 6. İron helva 7. Mısır unu helvası/siskilği havl 8. Meyveli çorba / sümi çorp 9. Un helvası / pakuk 10. Kurakul karş 11. Kab'aş 	<ol style="list-style-type: none"> 12. Kuyruk yağı / kıacpie dağefo 13. Yumurtalı tatlı/gedige japkhaafh 14. Hasıta 15. Soke helvası 16. Hoşmerim 17. Fırında bal kabağı 18. Gomıl / gumilej 19. Kabak tatlısı 20. Kabışıps / kabığın / kabıpsı 21. Mısır çorbası / aşure 	<ol style="list-style-type: none"> 22. Sütlaç 23. Nişasta helvası 24. Halıbj 25. Şeker kamışı pekmezi 26. Bal kabağı reçeli 27. Şeker pancarı pekmezi 28. Bedjin 29. Sütü kabak 30. Seok 31. Fetgucin 32. Natuh
Çerkes Yemekleri (Kafkasya)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Darı Helvası (1. tür) 2. Darı Helvası (2. tür) 3. Mısır Helvası (1. tür) 4. Mısır Helvası (2. tür) 5. Kayısı Çekirdekli Darı Helvası 6. Siyah Helva (1. tür) 7. Siyah Helva (2. tür) 8. Pirinç Helvası (1. tür) 9. Pirinç Helvası (2. tür) 10. Barbunya (Kırmızı Fasulye) Helvası (1. tür) 11. Barbunya Helvası (2. tür) 12. Nohut Helvası (1. tür) 13. Nohut Helvası (2. tür) 14. Kavrulmuş Barbunya (1. tür) 15. Ceviz Helvası (1. tür) 16. Ceviz Helvası (2. tür) 	<ol style="list-style-type: none"> 17. Arnavut Darısı Helvası 18. Ballı Ceviz 19. Kavrulmuş Arnavut Darısı 20. Bal Karpuz (Helva) (1. tür) 21. Bal Karpuz (Helva) (2. tür) 22. Bal Karpuz (Helva) (3. tür) 23. Ballı Mısır Unu 24. Kavrulmuş Darı Unu 25. Ballı Darı Unu 26. Yapıştırma Tatlı 27. Ballı Kabak 28. Ballı Kabak Kızartması 29. Ballı Kabak 30. Bal Karpuz (1. tür) 31. Bal Karpuz (2. tür) 32. Bal Karpuz (3. tür) 33. Kaymaklı Bal Karpuz 34. Kavun Balı 35. Darı Tatlısı (1. tür) 36. Darı Tatlısı (2. tür) 37. Darı Tatlısı (3. tür) 38. Yağlama (Thurımbey) (1. tür) 39. Yağlama (Thurımbey) (2. tür) 	<ol style="list-style-type: none"> 40. Yağlama (Thurımbey) (3. tür) 41. Armut Kuruşu 42. Yabani Armut 43. Kaymaklı Ayva 44. Şekerli Ekmek (Kumıl) (1. tür) 45. Şekerli Ekmek (Kumll) (2. tür) 46. Elma ve Armutun Saklama Şekli 47. Elma Pastili (Mırzey) 48. Ballı Elma Pastili 49. Kayısı Pastili 50. Erik Pastili 51. Balla Siyah Üzüm 52. Siyah Üzüm Marmelatlı 53. Yabani Çilek Marmeleti 54. Girabolu Marmelatlı 55. Kazmak ile Şeker 56. Kazmak ile Bal
Çerkes Mutfağı (Ürdün)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haliwa (Heliwe) (Tatlı, Arapça tatlı) 2. Marzey (Merezey) 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Ballı fındık (Dere fore zexelhu) 4. Karpuz Bal ((x'arbiz fo) 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Kurutulmuş armut (Q'wzch gheghwa) 6. Zacharis (Zech'eris)

Grafik 9. Çerkes Yemeklerini İnceleyen 6 Kitaba Göre Tatlı ve Pestillerin Sayısı



Grafik 9’de tatlı ve pestillerin en fazla “Çerkes Yemekleri” kitabında (56 tane), en az “Çerkes Mutfağı” kitabında (6 tane) olduğu görülmektedir.

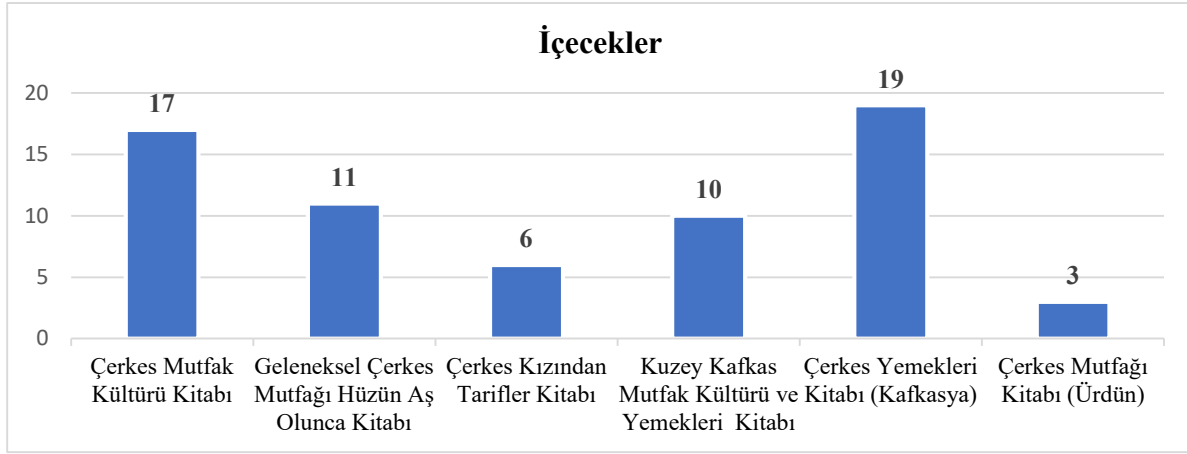
2.5.6.10 İçecekler

Tablo 10. Çerkes mutfağı içecekler bölümü: “Çerkes Kızından Tarifler, Geleneksel Çerkes Mutfağı Hüzün Aş Olunca, Çerkes Mutfak Kültürü, Kuzey Kafkas Mutfak Kültürü ve Yemekleri, Çerkes Yemekleri (Блюда адыгской) ve Çerkes Mutfağı” kitaplarından yararlanılarak düzenlenmiştir.

Tablo 10. İçecekler

KİTAP İSMİ	İÇECEKLER		
Çerkes Mutfak Kültürü	1- Kundısuv-1 (Kundıpsi-Kundepso) 2- Hızı 3- Çay 4- Karaçay 5- Papatya (Şineşine) Çayı	6- Kuşbumu (Hamuşhund 7- Şey) Çayı 8- Baksıma-1 9- Kahve 10- Limonata 11- Sarımsaklı Limonata	12- Gumel 13- Kara Turp Suyu 14- Baksıme -2 15- Begine 16- Kalmuk Çayı 17- Kundusuv -2 Bıgı Ayran
Geleneksel Çerkes Mutfağı Hüzün Aş Olunca	1. Kalmuk Çayı 2. Şkelp Çayı (Kökboya Otu veya Fes Otu) 3. Kuşburnu Çayı 4. Kampot	5. Maksime -Mahsıma (2. Tarif) 6. Maramajhey (2 Tarif) 7. Ekşi Elma Şerbeti 8. Hubş	9. Kefir 10. Kabıpsi (Balkabağı Bozası) 11. Kuru Elma ve Armut İçeceği
Çerkes Kızından Tarifler	1. Kalmık Şay (Kalmuk Çayı) 2. Şıwıwıps (Kundupsu Ayranı)	3. Mıpsı (Kuru Meyve İçeceği) 4. Baksıme (Mısır Bozası)	5. Baksıme (Boza) 6. Şağır (Şıra)
Kuzey Kafkas Mutfak Kültürü ve Yemekleri	1. Üzüm şarabı / ayü 2. Boza / baksıme 3. Boza / gumel	4. Sütlü çay / nuğı çay 5. Sütlü çay / şurtöhın / yeri çey 6. Kalmuk çayı	7. Gıpi ayran 8. Salat boza 9. Boza 10. Boza
Çerkes Yemekleri (Kafkasya)	1. Mısır Mahsıme'si (1. tür) 2. Mısır Mahsıme'si (2. tür) 3. Mısır Mahsıme'si (3. tür) 4. Meremejey 5. Darı Mahsıme'si (1. tür)	6. Darı Mahsıme'si (2. tür) 7. Darı Mahsıme'si (3. tür) 8. Girabolu Suyu 9. Kuşburnu Suyu 10. Kuşburnu Suyu ve Bal 11. Kuşburnu Çayı 12. Çoban Çayı (Ağu Ağası)	13. Ayva Yaprağı Çayı 14. Şkepl (Echium Rubrum Jaca) 15. Kekik Çayı 16. Tarhun Çayı 17. Pşımaho Çayı 18. Palamut Çayı 19. Ortanca Çayı
Çerkes Mutfağı (Ürdün)	1. Kalmyk Çayı (Qalmıq shey)	2. Makhsıma (Maxsime)	3. Maramazey (Meremezchey)

Grafik 10. Çerkes Yemeklerini İnceleyen 6 Kitaba Göre İçeceklerin Sayısı



Grafik 10’da içecekler en fazla “Çerkes Yemekleri” kitabında (19 tane), en az “Çerkes Mutfağı” kitabında (3 tane) olduğu görülmektedir.

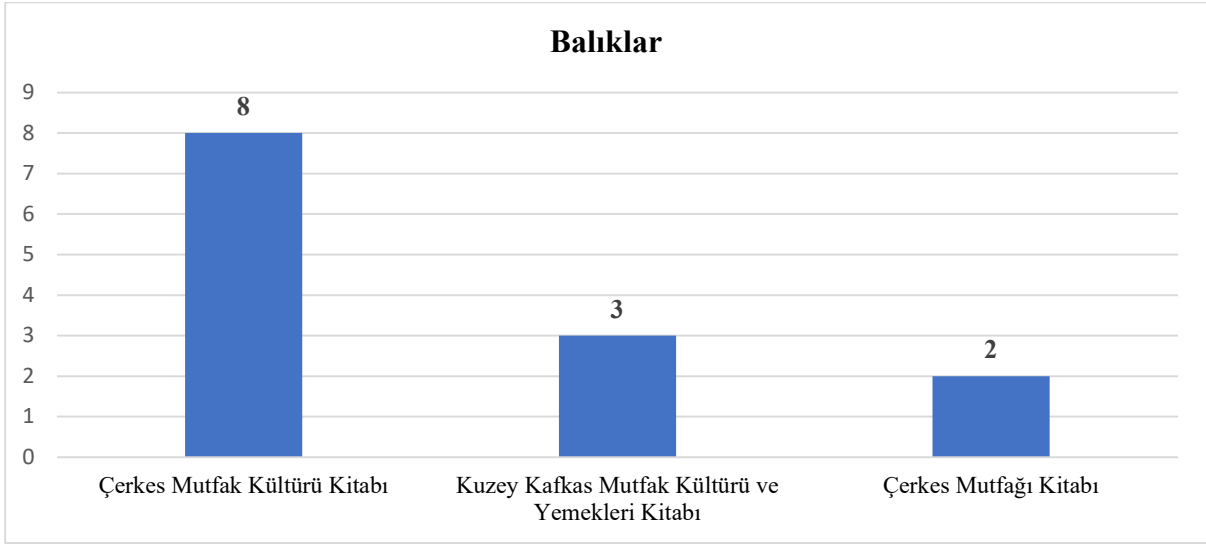
2.5.6.11 Balıklar

Tablo 11. Çerkes mutfağı balıklar bölümü: “Çerkes Kızından Tarifler, Geleneksel Çerkes Mutfağı Hüzün Aş Olunca, Çerkes Mutfak Kültürü, Kuzey Kafkas Mutfak Kültürü ve Yemekleri, Çerkes Yemekleri (Блюда адыгской) ve Çerkes Mutfağı” kitaplarından yararlanılarak düzenlenmiştir.

Tablo 11. Balıklar

KİTAP İSMİ	BALIK YEMEKLERİ
Çerkes Mutfak Kültürü	1. Hamsi Kızartması 2. Hamsi Buğulama Hamsi (Tsejiy) Pilavı 3. TSE Şatağa Gajave 4. Yumurtalı Kılıç Balığı 5. Tavada Alabalık 6. Alabalık Buğulama Izgarada Lüfer
Kuzey Kafkas Mutfak Kültürü ve Yemekleri	1. Kaymakla pişirilmiş balık / Tse şatege ğajave 2. Hamsi balığı / tseji 3. Kafkas usulü yumurtalı kılıç balığı
Çerkes Mutfağı (Ürdün)	1. Kızarmış Balık (bdzezchey ghezcha) 2. Ekşi krema kızarmış Balık (bdzezchey shatech'e ghezchawe)

Grafik 11. Çerkes Yemeklerini İnceleyen 6 Kitaba Göre Balıkların Sayısı



Grafik 11’de balıkların en fazla “Çerkes Mutfak Kültürü” kitabında (8 tane), en az “Çerkes Mutfağı” kitabında (2 tane) olduğu görülmektedir. Ayrıca “Çerkes Kızından Tarifler”, “Geleneksel Çerkes Mutfağı Hüzün Aş Olunca” ve Çerkes Yemekleri” kitabında balık tariflerine ulaşılamamıştır.

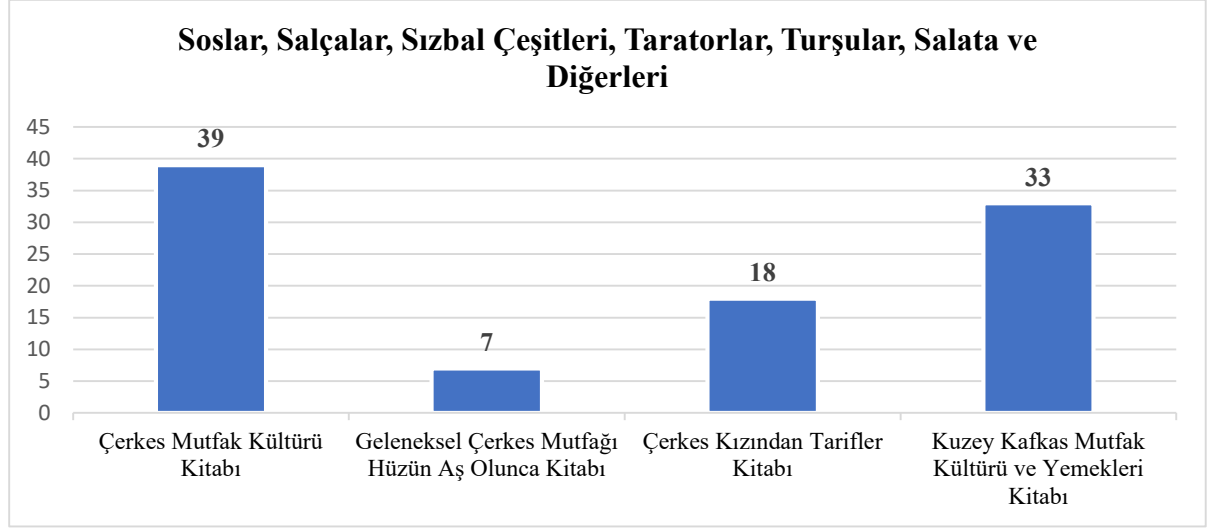
2.5.6.12 Soslar, salçalar, sızbal çeşitleri, taratorlar, turşular, salata ve diğerleri

Tablo 12. Çerkes mutfağı soslar, salçalar, sızbal çeşitleri, taratorlar, turşular, salata ve diğerleri bölümü: “Çerkes Kızından Tarifler, Geleneksel Çerkes Mutfağı Hüzün Aş Olunca, Çerkes Mutfak Kültürü, Kuzey Kafkas Mutfak Kültürü ve Yemekleri, Çerkes Yemekleri (Блюда адыгской) ve Çerkes Mutfağı” kitaplarından yararlanılarak düzenlenmiştir.

Tablo 12. Soslar, Salçalar, Sızbal Çeşitleri, Taratorlar, Turşular, Salata ve Diğerleri

KİTAP İSMİ	SOSLAR, SALÇALAR, SIZBAL ÇEŞİTLERİ, TARATORLAR, TURŞULAR, SALATA VE DİĞERLERİ		
Çerkes Mutfak Kültürü	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lahana Salatası- 1 2. Çerkes Salatası-1 3. Şibjiy Şuxu-1 4. Şibjiy Şuxu-2 5. Akutçapa 6. Ahulçapa-1 7. Ahulçapa -2 8. Sebze Salatası 9. Lahana Salatası 2 10. Lahana Havuç Salatası 11. I I- Cirug Salatası 12. Sızbal 13. Ispanaklı Sızbal (Açucu) 	<ol style="list-style-type: none"> 14. Erikli Sızbal (Ahosa) 15. Abaza Salçası 16. Açuka-1 17. Pırpılçık 18. Ahulçapa-2 19. Lahana Salatası -3 20. Şibjiyşuğu-3 21. Abaza Tuzu 22. Fırında Kabak Mücver 23. Maydanoz Salatası 24. Çerkes Salatası -2 	<ol style="list-style-type: none"> 25. Pirinçli Mercimek Salatası 26. Harşıl 27. Lezgi Salatası 28. Roka Salatası 29. Gençlik İksiri 30. Adıge Çemeni 31. Aphaşa Cıca 32. Şibjiy Şuğu-4 33. Hulçapa-4 34. Gutçapa 35. Kuzukulağı Salatası 36. Şibjiy Şuğu-5 37. Acuka-2 38. Deşuğ 39. Patlıcan Salatası
Geleneksel Çerkes Mutfağı Hüzün Aş Olunca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Apeşips (Yoğurtlu Sos) (2 Tarif) 2. Sarımsaklı Şips 	<ol style="list-style-type: none"> 3. Bjin Ğalıbja (Soğan Kavurması) 4. Çerkes Tuzu (2 Tarif) 	<ol style="list-style-type: none"> 5. Hamur Mayası 6. Acıka 7. Kahvaltılık Acıka
Çerkes Kızından Tarifler	<ol style="list-style-type: none"> 1. Şibji Dağ (Biberli Tereyağı Sosu) 2. Abhosa (Ekşi Erik Esmesi) 3. Abhoza Sızbal (Erik Sızbal) 4. Ahımbı (Mısır Gevreği) 5. Araşı (Ceviz Yağı) 6. Pırpılçık (Yemeklik Acıka) 7. Ahuldı (Karalahana Turşusu) 	<ol style="list-style-type: none"> 8. Acıka (kahvaltılık Acıka) 9. Ahusha Acıka (yeşil Acıka) 10. Şıgu Şibjiy (biber Tuzu) 11. Şıguplij (Sarımsak Tuzu) 12. Şxıwüşips (Ekşi Kremalı Yoğurt Sosu) 	<ol style="list-style-type: none"> 13. Ş'elıbjaf (Kuyruk Yağı ve Kıkırdak) 14. Cepedağefo (Ballı Kuyruk Yağı) 15. Aşıray (Tuzlu Aşure) 16. P'aste L'ale (Kahvaltılık Darı Lapası) 17. Tlate (Şirden Mayası) 18. Mih'u Şıps (Koruk Sosu)
Kuzey Kafkas Mutfak Kültürü ve Yemekleri	<ol style="list-style-type: none"> 1. Acıka 2. Ceviz yağı 3. Soğanlı sos / hugi birim 4. Nişasta 5. Hamur mayası 6. Biber tuzu 7. Tarhana 8. Biber tuzu / şibjiy şuş 9. Cevizli biber 10. Abaza usulü ceviz yağı 11. Çerkes usulü acı sos 12. Kara lahana sızbalı / ahulçapa 	<ol style="list-style-type: none"> 13. Turp sızbalı / asışa çapa 14. Erik sızbalı 15. Şalgam salatası 16. Şalgam yemeği 17. Erik sızbalı 18. Diken ucu salatası / kasıke 19. Kaz ayağı salatası Goşegın 20. Lahana salatası / ğımtur 21. Taze fasulye salatası 22. Yer elması turşusu 	<ol style="list-style-type: none"> 23. Kırmızı pancar salatası 24. Taze fasulye salatası 25. Çerkes salatası 26. Kartofizıkga 27. Erik ezmesi 28. Abaza usulü sarımsak ve domates salatası 29. Asapa 30. Dağıstan salatası 31. Dağıstan usulü patlıcan ve domates salatası 32. Günlük turşu Çerkes turşusu

Grafik 12. Çerkes Yemeklerini İnceleyen 6 Kitaba Göre Soslar, Salçalar, Sızbal Çeşitleri, Taratorlar, Turşular, Salata ve Diğerlerinin Sayısı



Grafik 12’de soslar, salçalar, sızbal çeşitleri, taratorlar, turşular, salata ve diğerleri en fazla “Çerkes Mutfak Kültürü” kitabında (39 tane), en az “Geleneksel Çerkes Mutfağı Hüzün Aş Olunca” kitabında (7 tane) olduğu görülmektedir. Ayrıca “Çerkes Yemekleri” kitabında soslar, salçalar, sızbal çeşitleri, taratorlar, turşular, salata ve diğerleri tariflerine ulaşamamıştır.

2.6 İlgili Çalışmalar

Usta (2020), “Çerkez mutfağının sürdürülebilirliği üzerine bir araştırma: Sakarya ili örneği” yüksek lisans tezi çalışmasında kültür analizi ile Yanık, Emirler ve Alancuma köylerinde yüz yüze 47 kişi ile, yarı yapılandırılmış formula görüşmeler gerçekleştirmiştir. Veriler betimsel analiz yöntemiyle açıklanmıştır. Çerkez kültürüne ait araç gereçlerin çüven, belağı, agudırşışığa, taş, kanca, dibek, sac ayağı, tandır(fırın), güveç, çömlek, bakır tas bulgularda yer almıştır. Sonuç kısmında Çerkes halkının göç sonrası yaşadıkları bölgenin kültürüyle etkileşim kurmaya devam ederek Çerkes yemeklerini yapmayı sürdürdüğü ve ayrıca çeşitli etkinlikler düzenleyerek birlikteliklerini sürdürmeyi devam ettikleri belirtmiştir. Araştırmacılara ise toplumun Çerkes yemekleri hakkında bilgisinin kişiden kişiye değiştiği, Çerkes mutfağının kaybolan yemeklerinin reçetelerinin oluşturulmasına yönelik çalışmaların

yapılması gerektiğini belirtmiştir. Ayrıca, Çerkeslerin çoğunun zor ve zaman alıcı geleneksel yemekleri özel günlerde yaptığı ve bu yüzden Çerkes kültürünün geçiş dönemlerinde yapılan yemeklerinin incelenmesine yönelik önerilerde bulunulmuştur.

Adıgüzel (2020),” Etnik kökenlerin mutfak kültürlerindeki değişimlerin belirlenmesi: Balıkesir örneği” yüksek lisans tezi çalışmasında, Balıkesir’de yaşayan etnik gruplardan 27 katılımcıyla yüz yüze görüşmeler gerçekleştirmiştir. Çalışma sonucunda teknolojik gelişmelerin sonucunda yemek pişirmede ve yemek servisinde kullanılan araç ve gereçlerin değiştiği, sofraya geleneklerinin değiştiği, tüketilen besinlerin yöresel ürünlerden ziyade dışarıdan temin edildiği, yöreye ait içeceklerin tüketiminin azalarak hazır içeceklerin tercih edildiği belirtilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre ise geçmişte olduğu gibi günümüzde de etnik kökene özgü yemeklerin yapıldığı tespit edilmiştir. Öneriler kısmında Türk sofraya gelenekleri ve etnik grupların sofraya gelenekleri canlandırılarak gelecek nesillere aktarılabilceği, etnik mutfak kültürünün mirası için okullarda ders olarak okutulması, yöresel yemekler envanteri ve standart reçetelerin oluşturulması, yerel mutfak atölye çalışmalarının kurumlarca destek sağlanması ve Balıkesir iline ait yöresel yemeklerin ülke genelinde tanıtımı yapılması önerilerinde bulunmuştur.

- Karaca ve Nergiz (2020), Yalova Çerkezlerinin mutfak kültürü araştırmasında, Soğucak ve Tefikiye köylerinden 10 kişi ile yüz yüze görüşme gerçekleştirmişlerdir. Yapılan çalışmadan elde edilen bulgular:
- Yalova Çerkezlerinin mutfakta kullandıkları özel ürünler: pırpılçık (acıka), houben (akuska, kişniş tohumu), sarımsak, Çerkez peynir, mısır unu, abısta (Çerkez pastası), şeteş’ou (ekşi krema), arası (ceviz yağı), t’hu (tereyağı).
- Pişirme yöntemleri: haşlama ve kızartma.
- Çorbalar: e’guaw (agova) çorbası (sütlü hamur çorbası) lepsi.
- Ana yemekler: şıpsı-pasta (Çerkez tavuk yemeği) nakuüt jorma (işkembe sucuğu), agudırışışı (barbunya yemeği), agutçapa (cevizli taze fasulye), ahul çapa cevizli karalahana, geşigün (fasulye ezmesi) ve gınnış.
- Hamur işleri: şelame haluj (düğün pişisi) ve ape yeşek.

Araştırmacılar yapılan araştırma sonuçlarının fikir verici olduğu ve genelleme sunmadığını belirtilmişlerdir. Bu yüzden Türkiye’nin başka bölgelerine göç etmiş Çerkezler üzerine daha kapsamlı araştırmalar yapılarak, Çerkez mutfak kültürüne ait daha kapsamlı bilgilere ulaşılabilir önerisi sunulmuştur.

Çelik Kan (2019), Hatay/Reyhanlı Çerkeslerin 'de halkbilimi unsurları yüksek lisans tezi çalışmasında Reyhanlı'daki Çerkes boylarından 103 kişi ile yüz yüze görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın sonuç kısmında Reyhanlı Çerkeslerinde Kafkasya'da yapılan yemeklerin aynı oldukları, geçiş dönemleri yemeklerinde kendi kültürlerine ait yemekleri yaptıkları, beslenmelerinde etli ve hamur işi yemekleri tercih ettikleri, tek çeşit yemeğin sofrada sunulmadığı, misafire özel yemeklerin yapıldığı belirtilmiştir. Sofra gelenekleri sözlü olarak devam ettiği ve yemek kültürünün uygulamalı olmasından dolayı diğer halk kültürü unsurlarına göre devamlılığı sürdüğü belirtilmiştir. Çalışmanın bulgular kısmında günümüze kadar ulaşan yemeklere ve araç ve gereçlere yer verilmiştir.

Çalışmada şu bulgulara ulaşılmıştır:

- Hamur işi yemekleri: Metaz, haluj, halug, velibah, cokotabe, haluğ tegiğa, mukumipş (mayasız ekmek), şelame, ficcin (Çerkes böreği).
- Et yemekleri: Çerkes tavuğu, şıpsipaste, lepsi, ajuhta (haşlama et), degelibj (kavurma et), liğeguğ (kuru et/isli et), lılibj (tlıbj), sucuk, corme, thamç'eğunib.
- Çorbalar: Şar tohin çorp (ayran çorbası): bulgur çorbası: etli Çerkes çorbası, etsiz Çerkes çorbası, nertuhcise (darı çorbası), dövme buğday çorbası (nohutlu), dövme buğday çorbası, garzınış, haciğaps, hantikoleps (hantgups), hingal, lahse (mercimek çorbası), natıfıps (mısır çorbası), şur tohin çorp (sütlü çorba), piring çorbası, aguvestır (un çorbası), veynih gırzınış, yarma çorbası, yoğurt çorbası.
- Tatlılar: Darı tatlısı, irmik tatlısı, kosi paste, malay, mısır pastası, açamuka (peynirli pasta), Çerkes tatlısı, bıhtı (malaka), Çerkes kurabiyesi, miyane helvası, peliza (karakurt), pesude (nişasta helvası), yoğurt tatlısı.
- Sebze yemekleri: pşesen ğını, fasulye ezmesi, akut ırşisi, bjini libje, qabı ğın, kabcı, kükü, ğını, ısırgan aşı (pşesen ğını), biber dolması, natıfıps, cençiğın, qabışıps.
- Mutfak araç ve gereçleri: Agubje: kepçe, ake: masa, belağ: ahşap kürek, bje: boynuz (içecekler ikram edilmektedir), cemişk: kaşık, epeuh: peçete, ğujye: testi, haku: fırın, japxe: tava, lecen: leğen, lexup: kazan, lexupuşko: büyük Çerkes kazanı, qoşin: toprak kap, fıçı, phaçey: turşuların saklandığı ahşap fıçı, somar: semaver, şalhe: kova, şejeje: bıçak, thaçüf: oklava, thuvalhe: yayık, tsatse: çatal, vubell: havan

Kahyaoğlu (2019), “Sakarya yemek kültürünün incelenmesi ve yemek tariflerinin tespiti üzerine bir araştırma” yüksek lisans tezi çalışmasında, Sakarya yemek kültürünü incelemek, tanıtmak ve unutulmuş yemek kültürünün gün yüzüne çıkartılması amaçlamıştır. Çalışmada Çerkes ve Abaza yemekleri bulgular kısmında ayrı ayrı bölümlerde belirtilmiştir. Çerkesler: Çerkez tavuğu, ezme fasulye, yer elması turşusu, natıfips. Abazalar: ahul eysarçaça (kara lahana) ahköekakan (cevizli kestaneli tatlı) ahköekakan (cevizli kestaneli tatlı) açamukua yer almıştır. Çalışmanın sonuç kısmında bulunan verilerin gelecek nesillere katkı sağlayacağı belirtilmiştir.

Acar ve Kağan, (2019) Çerkes mutfak kültürünü deneyimlemeye yönelik bir tur önerisi: Düzce ili örneği araştırmasında doküman incelemesi yöntemiyle bir tur önerisi hazırlamışlardır. Araştırmanın sonuç kısmında literatür taraması yapılırken Çerkes mutfağına yönelik işletmelerin ve bilimsel çalışmaların sınırlı olduğu belirtilmiştir. Çerkes gastronomisine yönelik programların teşvik edilmesi gerektiği önerisi sunulmuştur. Tur menüsünde, Çerkes tavuğu (şıpsi), psi haluj, velibah, halive, şelame, mamırse (paste), isli Çerkes peyniri ve şaşlık gibi Çerkes yemek tarifleri ön plana çıkmıştır.

İlhan (2018), Çerkes mutfağının gastronomi turizmi bağlamında değerlendirilmesi: Restoran sahipleri ve müşteri görüşlerinin karşılaştırmalı analizi çalışması yapmıştır. 6 farklı ilde, 12 Çerkes restoranı sahibi ile görüşme yapılmış ve Çerkes mutfağının gastronomi turizmine katkı sağladığı ve turistlerin Çerkes yemeklerini lezzetli buldukları tespit edilmiştir. 11 katılımcının yemekleri babadan oğula miras bırakarak öğrendiği belirtilmiştir. Restoranların yemek menüsünde: Çerkes tavuğu, ezme barbunya, mamursa, abhuçça, haluj, abaza peyniri, velibah, abista, akudurşasa aktisizbal, ahulçapa, şıps salata pıccın, gılınış, psihalive, gırniş, gubate, helvane, sizbal, açaç, harşıl, abhosü, akud, asizbal, ajcaa, akudçapa, abakulau, ahalua ve afurye yer aldığı belirtilmiştir. En çok tercih edilen yemeklerin haluj, abista, Abaza peyniri, velibah, aktisizbal, ahulçapa ve açaç olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sunumda ise doğal kültürün yaşatıldığı, özel sunum bulunmadığı, konsept olarak hazırlandığı, tercihe sunulmadığı belirtilmiştir. Sunumda cevizli süslemeler ve abista üzerine Çerkes peyniri ve isli peyniri koyulduğu bulguları yer almaktadır. En çok tercih edilen yemek ise haluj olarak vurgulanmıştır. Sonuç kısmında araştırmacılara, Çerkes halkının yaşadığı bölgeler belirlenip, Çerkes kültürüne sahip kişilere çeşitli sorular sorulabileceği ve Çerkes mutfağı hakkında kapsamlı bilgiler alınabileceği önerisi sunulmuştur.

Yıldırım Saçılık ve ark. (2018), “Geçmişin Mutfağından Gelecekteki Sofralara: Bandırma-Erdek Yöresinin Gastronomik Mirası” çalışması sonucunda “Özümüzü yansıtabilecek eski yemekleri birincil ana kaynaklardan keşfederek, kültürel değerimizi koruyarak ve sürdürerek gastronomik ürünler çeşitlendirmek çok önemlidir. Bu yüzden 150-200 yıllık geçmişe sahip yemeklerinin ürünlerinin envanterinin çıkarılması ve reçetelendirilerek tescil edilmesi gerekir.” önerisinde bulunulmuştur.

Aksu (2017), Çerkes (Abhaz, Adige) mutfağının gastronomi turizmi çerçevesinde incelenmesi çalışmasında, Çerkes mutfağının turistik bir ürün olarak değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırma Düzce ve Sakarya illerindeki 26 restoran işletmesi ve 77 turizm paydaşları ile yüz yüze gerçekleştirilmiştir. Görüşmelerden elde edilen yemekler bölümler şeklinde sunulmuştur.

- *Çorbalar: Atan (et suyu), acıklı atan, tereyağı ve şkelph ile servis edilen aşure.*
- *Et yemekleri: Koats (sulu parçalı et), ajuhta (haşlama et) ve tubar (kuzu kokoreç). Kümes hayvanları ile hazırlanan yemekler: Aktui sızbal (Çerkes tavuğu), şıps, paste.*
- *Hamur işleri ekmek ve börekler: Haluj, açac / değerje (çiğ börek), kuru yufka böreği (cevizli veya peynirli), zetec, kentrofhalive, gubate, hatık, halivone, mısır ekmeği, metaz ve hampal.*
- *Tahıl ve kuru baklagillerden yapılan yemekler: Abısta, atsıfa(katık), malay, akudırşışı (ezme fasulye) ve akudçapa.*
- *Sebze ve ot ile yapılan yemekler: Karalâhanadan yapılan ahulçapa ve ahulsıfa, kazayağından yapılan mkuındırçapa, ısırğan otundan yapılan ahoatsa sızbal, pırçman (diken ucu kavurması) ve harşıl (yoğurtlu sebze yemeği).*
- *Süt ürünleri: Abhaz örgü peyniri, keşkek ya da çökelek.*
- *Tatlılar: Bal kabağı ve apsua kab (kara kabak tatlısı). İçecekler: ıhlamur çayı, hoşaf, komposto, şıra ve ayü (şarap).*
- *Otlar ve baharatlar: Ahushoa(kişniş), arahana fesleğen/reghan otu, atsıbra (sater otu/çibsire otu), Çerkes tuzu (şıbjiy suğ) ve kini (çeşni).*
- *Soslar ve yardımcı yemekler: Pırpılcıka (acı biberli sos) şıbjiy şuş (acı kırmızıbiber sarımsak, kişniş, kini ve iri tuz eklenmesi), dejuğ (kahvaltılık cevizli şıbjiy şuş), hırçı sızbal (Abaza) Apeşips (Adige) (yoğurtlu Soğuk meze) ve abhösa sızbal (yeşil erik ezmesi).*

Görüşmelerden elde edilen sofrta ritüeli Anıhöara: Sofrada yemeğe başlamadan önce sofranın en büyük kişinin öküz boynuzu içerisindeki Ayü (şarap) ile kadeh kaldırarak iyi dileklerde bulunması ile gerçekleşir. Ayrıca işletmelerdeki menülerde en popüler Çerkes yemekleri (En çok Satılan) Haluj, Çerkes tavuğu ve acıkadır. Çerkes mutfağının öğrenildiği kaynak ise; anne, annecanne ve babacanne şeklinde açıklanmıştır. Araştırmacılara sonuç kısmında yemek kültürünün unutulmaması ve devamlılığını sağlamak için Çerkes yemeklerinin standart reçetelerinin çıkarılması, bu konuda yayınların çıkarılmasını önerilerinde bulunulmuştur.

Güler ve Şenel (2017), Eskişehir'in yerel mutfak kültürünün zenginleştirilmesine yönelik bir çalışma: Çerkes mutfağı araştırmasında yarı yapılandırılmış form ile yüz yüze derinlemesine görüşme tekniğiyle 15 kişi ile görüşülmüştür. Araştırmaya katılan kişilerin sıklıkla et ve hamur ürünleri tükettikleri, haluj ve şıps yemeklerinin özel günlerde yapıldığı, haluj ve acukanın Eskişehir'de tanınmaya başladığı bilgilerine ulaşılmıştır. Sofra kültüründe ise kadınların ön planda olduğu ve çok önem verildiği, normal günlerde sofrta servisinin kadınların, düğün evlerinde ise misafir büyüklerin servis yaptığı bilgisi verilmiştir. Ayrıca özel günlerde yemekten önce büyüklerin konuşma yaptığı ve et servisinde hayvanın en iyi yerlerinin büyüklere servis yapıldığı bildirilmiştir. Sofra düzeninde ise büyük ailelerde gelinle evin erkek büyüğü (Thamate) ayrı masada yemek yediği bildirilmiştir. Öneri olarak Çerkes yemeklerinden “Şıpsi”, “Çerkes tavuğu”, “Haluj”, “Çaf” ve “Sızbal”ın tanıtılması, literatürde deki Çerkeslerin mutfak kültürünü ve yemeklerinin kapsamlı olarak araştırılması gerektiği belirtilmiştir.

Ceyhan (2008), Türkiye'de kültürel çeşitlilik olarak alt kültürler: Çerkes ve Manav alt kültürleri arasında mukayeseli bir çalışmada 70 manav ve 70 Çerkes ile yüz yüze görüşme yapılmıştır. Alt kültürlerin özgün yemekleri veriler kısmında Çerkes yemekleri: şıpsi/pishalve (hambal)/ haluj(çef) velibak ve Çerkes tavuğu yemeklerine yer verilmiştir. Özgün yemeklerin yenildiği zamanlar ise düğünler, cenaze, misafirler geldiğinde ve her zaman şeklinde olmuştur. Öneriler kısmında alt kültürle çalışmaların artırılması gerektiği belirtilmiştir.

Solak (2009), Kafkasya halklarının bitki kullanımları üzerine yapılan bir çalışmada şu bulgulara ulaşılmıştır. Salata sosu tekniği: “Kafkas yöntemi” sebzeleri baharatlarla döverek karıştırılması tekniğidir (Ispanak, lahanacanne, ebeğümeci, semizotu, ısırgan, şeker pancarı vb.). Mamırsama yapılırken baharat ve lahanacanneın iç yaprakları ile karıştırılıp dövülmesiyle elde edilir. Haşlama yöntemi ile turşu kurulumu: Turşunun oluşturulmasında kullanılan tüm bitkiler önce haşlanır, daha sonra lahanacanneada olduğu gibi sirkeli, tuzlu suya atılırken, kara kabak ve şeker

pancarın kabukları soyulur, ezilir, baharat ve tuzla karıştırılıp fiçılara bastırılır, 15 gün bekletip karıştırılır. Ekşiltme: Karakabak bitkisinin meyvelerinin haşlanıp, kabukları soyulup, ezilerek ekşiltilmesi 15-20 gün sonra pekmeze tüketilir.

Kafdağı dergisi 1987 mart ayı sayısında Okyay (1987), Asetin mutfağına yer vermiştir. Derleme olarak hazırlanan metinde yemekler tarifleri ile şu şekilde yer almıştır:

1. *GEBİN: İçine soğanlı peynir koyularak yapılan yarım ay şeklindeki hamur işi. Suda haşlanıp üzerine eritilmiş tereyağı gezdirilerek servis yapılır.*
2. *ŞOYIFIXGEBİN: Hamuru ve İç malzemesi GEBİN'inki gibidir. Ancak buna karbonat katılır ve yağda kızartılarak pişirilir.*
3. *VALIBAX—KARTOFCIN: (Patatesli hamur) Yironların (Osetlerin) çok sık yaptıkları yiyeceklerden biridir. İçine sütlü patates püresi konularak (arzuya göre soğanda katılabilir) hamuru elle daire şeklinde büyütülüp sacda pişirilen ve üzerine tereyağı sürülerek servise hazır hale gelen hamur işi bir yiyecek. Bazı bölgelerde bu yemeğe Kaltorcın'da denilmektedir. Mutlu bir olayı kutlayan (düğün zafer kazanılması vb.) her evin büyüğüne komşular tarafından VALİBAX hazırlanarak götürülmesi gelenek haline gelmiştir.*
4. *FICCIN: (Kıymalı olarak hazırlanan bir yiyecek) Yine çok sık yapılan bir Yİron yiyeceği. Tadına doyum olmayan, hamuru özel olarak hazırlanan ve arasına kıyma basıldıktan sonra fırına sürülen bir yiyecek. (Tarifi ayrıca veriliyor.)*
5. *NAŞCIN: Yapılış biçimi Valibax'la aynıdır. Ancak iç malzemesi değişik hazırlanır. Kabak rendelenerek soğanla birlikte kavrulur. Sacda pişirilir.*
6. *SEXERACIN: Yine sacda pişirilen bir hamur işidir. Ancak iç malzemesi ince kıyılmış pazının peynirle yoğurulmasıyla oluşur. Değişik ve lezzetli bir yiyecektir.*
7. *GABUŞGACIN: Kullanılabilecek bütün sebzeleri çok İyi değerlendiren Asetinler, lahanayıda İhmal etmemişlerdir. Çok İnce kıyılan lahana, soğanla kavrularak hamura karıştırılır. Sacda pişirilir. Birçok çeşidi Olan valİbax türlerinden birisidir. Afiyet olsun.*
8. *XEBIJCIN: İç malzemesi yağlı peynirden hazırlanır. Hamuru Fıccın hamuru gibi hazırlanıp, fırında pişirilir.*
9. *FETGIJĞİN: Bir tatlı çeşididir. Hamuru yağ, süt, yumurta, pudra şekeri ve kabartma tozu katılarak hazırlanır. İçi İse rendelenmiş ve bol şeker katılarak*

haşlanmış elma ile hazırlanır. Fırında pişirilir. Soğutulduktan sonra servis yapılır.

10. *KARTDFİZİKGA: Haşlanıp rendelenmiş patatesin sütle kaynatıldığı bir yemek çeşididir. Muhallebi kıvamında kaynatılır.*

11. *EXŞİRİSIRD: Haşlanarak kemiklerinden ayrılan tavuk etinin sütle hazırlanmış sosun içinde kaynatıldığı bir yemek çeşididir. Arzuya göre sosun içine sarmısak katılabilir.*

12. *XENGEL: Kesmi çorbası gibi hazırlanır. İçine yağda kızartılmış küçük hamur parçacıkları hazırlanarak konulur ve servis yapılır.*

Dergide ev halkının yemeği mutfakta yediği, yemeklerin gelin yardımıyla anne tarafından yapıldığı, geline ilk yıl mutfakta yemek yaptırılmadığı belirtilmiştir. Ayrıca sofrada düzeninde babanın baş köşede, eşi sağ yanında, evin büyük oğlunun ise İse babanın karşısına oturduğu belirtilmiştir. Diğer aile üyeleri yaşlarına göre, büyükler masanın sağına, küçükler soluna (babaya göre) otururlar. Evin gelininin (gelinlerinin) kocası ve kayınpederi ile aynı sofrada yemek yemesi geleneklere aykırıdır. Eve misafir geldiğinde ise büyükler (yaşlılar) ve gençlerin ayrı sofralarda yemek yediği bildirilmiştir.

Kafdağı dergisi 1987 haziran sayısında Ergören (1987), Abazin (Aşıwa—Aşkarıwa) mutfağına yer vermiştir. Derleme olarak hazırlanan metinde yemekler tarifleri ile şu şekilde yer almıştır:

- 1- *HAMBAL: Malzeme: Mısır unu-Buğday unu- Yağ. Hazırlanışı: Mısır unu ve az miktarda buğday unu, sıcak su katılarak belli bir kıvamda yoğrulup dinlenmeye bırakılır (yarım saat). Dinlenme sonrası yumak yapılarak suda haşlanır. Haşlanan hambal tepsilere dizilerek soğutulur. Üzerine kızdırılmış yağ dökülerek servis yapılır. Haşlama suyuna garnitür yapılırsa çorba olarak içilebilir.*
- 2- *ALACIÇA: Malzeme: Kemikli koyun eti. Hazırlanışı: Koyun gövdesi alınır ve etli kısımları dilimlenerek tuzlanır. Bütün halinde ateşte tütsülenir. (Haşerelerden korumak için). Jihı ile tavana asılarak kurutulur. Gerekli oldukça kesilerek tüketilir.*
- 3- *GIRCIN: Mısır unu-Tahıl unu. Hazırlanışı: Mısır ununa az miktarda tahıl unu katılır. Su ilave ederek belağ ile özümlü hale getirilir. Mayalanması için bir saat kadar bekletilir. Kullanılacak tepsi yağlanır, karışım tepsiye yayılır. Önceden hazırlanan un hellesi karışımın üzerine sürülür. Orta ateşte fırında pişirilir. Pişen Gircin dilimlenerek servis yapılır.*

- 4- *ABAZAKIĞI*: Malzeme: Çiğ süt-Tuz. Hazırlanışı: Belli miktardaki çiğ süt bekletilir. Üzerinde oluşan kaymaklar alınır. Alınan kaymaklara tuz ilave edilir. Katılaşması için bekletilir. Katılaştıktan sonra servis yapılır.
- 5- *ACARPIHA*: Malzeme: Manda sütü. Hazırlanışı: Süt hafif ateşte karıştırılarak kaynatılır ve soğumaya bırakılır. Soğuyunca kendiliğinden katılaştıran süt bir gün bekletilmelidir. Katılaştıran; süt dilimler halinde kesilerek servis yapılır.
- 6- *ŞEMAĞJI*: Malzeme: Kuşbaşı et-Baharat-Hamur Hazırlanışı: Hazırlanan hamur küçük parçalara bölünerek parmakla İnceltir. Suda haşlanır. Et ve baharatla hazırlanan garnitür üzerine dökülerek servis yapılır.
- 7- *SEOK*: Malzeme: Bulgur-Şerbet suyu. Hazırlanışı: Çekilmiş bulgur tavada kavrulur ve üzerine şerbet İlave edilerek servis yapılır.
- 8- *JERUME*: Malzeme: Koyun İşkembesi- Karaciğer-Akciğer -Baharat-Hamur Hazırlanışı: Temizlenip küçük dilimler halinde doğranan İşkembe, karaciğer ve akciğer baharat İlave edilerek garnitür hazırlanır. Önceden hazırlanan hamurun içine konulur ve sucuk şeklinde İpe dizilir. Arahcİnada (çengel şeklindeki demir parçası) kurutulur. Gerekli oldukça tüketilir.
- 9- *METEKÖY (İSLİ PEYNİR)*: Malzeme: Manda sütü. Hazırlanışı: Manda sütü kaynatılırken içine bir miktar ekşi ayran konur. Kaynadıktan sonra bir kaba boşaltılarak soğuyunca tahta serenin üzerine çevrilerek kalıp halinde çıkarılır. Ocaklarda bulunan özel yerlerine konur, kurutulmaya bırakılır. Kuruduktan sonra tüketilir.
- 10- *ÇEMÜKE*: Malzeme: 2 yumurta-1kg. Taze peynir- 500 g süt kaymağı (Çiğ süt kaymak.) - 3 çorba kaşığı un. Hazırlanışı: Taze peynir rendelenir. Kaymak, yumurta, un önce birlikte karıştırılır. Hafif ateşte karıştırılarak yağın bırakana kadar pişirilir. Yağı çıkınca ateşlen İndirilir. Sıcak sıcak servis yapılır.
- 11- *BASTA*: Malzeme: Bulgur-Tuz-UN-Süt -Yağ -Toz biber-Tavuk Hazırlanışı: Kaynamakta olan bir tencere suya bulgur katılır. Suyunu tamamen çektikten sonra ateşten İndirilip 5-10 dakika bekletilir. Daha sonra belağ ile yoğrulur ve bir tepsiye veya tabaklara döşenir. İçinin hazırlanışı (Zırza): Kaynamış tavuk suyuna bir miktar su İlave edilir ve başka kaptaki özlenmiş et suyuna karıştırılarak İlave edilir. Bu karışıma süt eklenir ve üzerine garnitür olarak biberli yağ dökülür. İçine haşlanmış tavuk etleri konularak sıcak servis yapılır.
- 12- *ŞLARSA*: Malzeme: Mısır unu (kavrulmuş) Sade yağ veya pekmez. Hazırlanışı: Kaynamakta olan suya mısır unu karıştırılarak katılır. Tamamen suyunu çektikten sonra belağ ile yoğrulur. Eritilmiş tereyağı veya pekmez ile yenir.

13- *ÇAŞ*: Malzeme: *Un-Tuz-Yumurta*. Hazırlanışı: *Süt, yumurta ve yağ ile yoğrulan mayalı hamur simit şekli verilerek, yağlanmış tepsiye dizilir ve fırında pişirilerek servis yapılır.*

Kafdağı dergisi 1987 nisan sayısında Elbruz (1987), Çeçen mutfağına yer vermiştir. Derleme olarak hazırlanan metinde yemekler tarifleri ile şu şekilde yer almıştır:

1- *CHIRDIGIŞ*: Malzemeler: *1 kg un, tuz, 1 baş sarımsak, tavuk ya da parça et*

Tavuk tencerede haşlandıktan sonra eti ayrı bir kaba ayrılır ve suyu ocakta bekletilir. Bu arada kulak memesi yumuşaklığında yoğrulan hamur parçalara ayrılıp oklava şeklinde yuvarlanır. Baş parmak büyüklüğünde kesilen hamur parçaları iki parmakla bastırılarak kendi çevrelerinde döndürülür ve İçlerinin oyuk olması sağlanır. Bu, hamurun pişmesini kolaylaştırır. Hamurlar hazırlandıktan sonra kaynamakta olan tavuk suyuna atılarak haşlanır. Hamurlar pişince büyük bir tepsinin içine alınır. Ayrı bir kaptaki hazırlanan sos tepsinin ortasına konur. Haşlanmış tavuk etleri parçalanarak tepsinin içine taksim edilir. Yemeğimiz ortaya konun sosa banılarak yenir.

Sosun hazırlanışı: Soyulan sarımsaklar dövüldükten sonra derince bir kaba (kâseye) konur ve üzerine lavuk suyu ilave edilir. İsteme göre salçalı sos da hazırlanabilir. Eritilen yağın içinde aldığı kadar domates ve biber salçası konulup ezilir. Üzerine tavuk suyu ilave edilir. Son derece lezzetli bir yemek olan Chirdığış la yedikten sonra hamurun haşlandığı tavuk suyundan içmek ayrı bir tat vermekle beraber hazımda kolaylaştırmaktadır.

2- *GALNIŞ*: *Yoğrulan hamur parçalara ayrılarak et suyunda haşlanır. Parça et ve sosla servis yapılır.*

3- *KİGİR GALNIŞ*: (*Çorba*) *Yoğrulan hamur parçalara ayrılarak kaynamış sütün İçinde haşlanarak servis yapılır.*

4- *GARZINIŞ*: (*Çorba*) *Yoğrulan hamur makarna şeklinde kesilir. Sütte ya da kaynamış suda haşlanır. Haşlandıktan sonra ayrıca hazırlanmış salçası, baharatlı, sucuklu karışımın İçine katılır.*

5- *NUĞİ ÇAY*: (*Sütlü çay*) *Yabani çay (yârış) veya normal çay ve sütle yapılır. Demi çıkarılan çay sütün içine katılıp kaynatılır.*

6- *DE TT İN CHEBİLGİŞ*: *Mayalanmış hamur parçaları İçine haşlanıp ezilmiş, Soğanla beraber yağda kavrulmuş patatesten yeteri kadar konulup İnce İnce açılır. Sacın üzerinde pişirilir ve Sıcakken üzerine tereyağı sürülerek servis yapılır.*

- 7- *XINGİLİŞ: Haşlanan kabak, soğanla yağda kavrularak mayalanmış hamur parçalarının içine yeteri kadar konur. İnce ince açılarak sacda pişirilir. Üzerine tereyağı sürülerek servis yapılır.*
- 8- *KURZUNUŞ: Yoğrulan hamur açılır. Bardakla yuvarlak parçalara ayrılır. Soğanla kavrulan kıyma bu hamurların içine konur ve yarım ay şeklinde kapatılır. Suda haşlanıp sosla servis yapılır. Sos sarımsak ve suyla yapılır.*
- 9- *DALNIŞ: İnce kıyılmış bağırsak soğanla yağda kavrulur. Mayalanmış hamur parçaları İçine konulup İnce açılır ve Sacda pişirilir. Üzerine tereyağı sürülür.*
- 10- *ŞİŞKİLĞİ HAVL: (Mısır unu helvası) Mısır unu tereyağında iyice kavrulur ve üzerine şerbet dökülür.*
- 11- *ŞUR ĞUDUR: Kaynamış sütün içine yavaş yavaş un karıştırılarak pişirilir. Muhallebi kıvamına gelene kadar pişirilir. Pekmez, tereyağı, ayran ile yenir.*
- 12- *ĞAYMIKIŞ: Soğuk süt İçine un, yumurta, karbonat konulup İyice karıştırılır. Dibine yağ sürülmüş tava ya da yağlanmış sac üzerinde pişirilir.*
- 13- *GALDET: Lor üzerine kızdırılmış tereyağı dökülerek servis yapılır.*
- 14- *CARZ ĞUDUR: Mısır kırığı suda kaynatılır. Muhallebi 'kıvamına gelene kadar kaynatıldıktan sonra üzerine tereyağı dökülerek yenir.*
- 15- *HODOTTURG: Mayalı hamur yuvarlak parçalara ayrılır ve üzerlerine yumurta kırılarak fırında pişirilir.*
- 16- *LOKMUNUŞ: Mayalı hamur kızdırılmış zeytinyağında ufak parçalar halinde kızartılır.*

Dergiye göre Çeçen sofrası Çeçen sofrası adabında aile büyüğü yemeği tek başına yemektir. Eğer isterse komşu veya yakınlardan birini davet edebilir ya da ailenin küçük ferdiyle (torun veya en küçük çocuk) yemek yiyebilir. Eşle yemek yenilmesi geleneklere aykırıdır fakat, evde yalnız iseler birlikte yiyebilirler. Geri kalan aile bireyleri yemekleri birlikte yerler. Aile dışından birisi sofrada ise evli çiftler aynı sofrada yemek yiyemezler. Eve konuk geldiği zaman hizmeti evin genç erkekleri, eğer genç erkek yoksa genç kızları yaparlar. Evde hizmet edecek kimse yoksa akrabalarından veya komşu gençlerden birkaç kişi gelerek hizmeti yaparlar. Yemekler hafif yükseklikte yerde yenilir. Ev sahibin “Buyurun” demesiyle yemeğe başlanır. Ev sahibi kapıya yakın oturur ve misafirlerin yemekleri bitmeden sofradan ayrılmaz. Yemekler büyük sinilerde getirilir. Genelde tek yemek yenilir. Yanında hoşaf, yoğurt vb. yiyecekler olur. Misafir ağırlarken ikram olarak mutlaka bir koyun veya kuzu kesilir, kellesi bütün olarak sofraya getirilir. Eğer misafir bir iki kişi ise tavuk veya hindi kesilir. Sofraya bütün olarak getirilir. Konuklar uzak bir yerden gelmişlerse akraba ve komşu büyükler de yemeğe

çağırılır. Gençler sofrada bulunmazlar. Genç kızlar ve genç erkekler ayrı ayrı yerler. Samimiyet derecesine göre bazen birlikte de yemek yiyebilirler. Ancak bir görevle eve genç bir konuk gelmişse yemeğini evin yaşlısıyla yer. Mutfak işlerini kayınvalide ve gelin birlikte yaparlar. İşin büyük bölümünü eve son gelen küçük gelin yapar. Düğünlerde helva (mısır unlu) yapılır ve dağıtılır. Helva düğün evinde yapılmaz, yakın akrabalar yaparlar. Bu helva, yemek sonrasında dağıtılır ve hem helvadan hem de yemeklerden gelenek gereği düğüne katılmayan kız evine gönderilir. Düğün yemeklerinde ayrı yerlerde yemek yiyen kızlar ve erkekler, yemek sırasında birbirlerine "Pay" (yemekten küçük bir parça) göndererek haberleşip şakalaşırlar. Yemek sırasında tüm hizmetler gençler tarafından yapılır. Cenaze evlerinde uzun süre yemek pişmez. Yemeği akrabalar ve komşular yaparlar ve mutfağa kimseye hissettirmeden getirirler. Ölüm durumlarında da helva yapılıp dağıtılır.

3. YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Deseni

Antropolojik geleneği yansıtan kültürel analiz (etnografi / etnografi), sosyal davranış, yapı, işlev, değer, normlar ve kişisel algı ve davranış gibi kültürel unsurların tanımlanmasına ve analizine odaklanır. Ortak bir anlayış ve bir dizi kural olarak kültür, bireylerin ve grupların davranışlarını etkiler ve şekillendirir. Belirli bir amaç ya da neden ile bir araya gelen bireylerin oluşturduğu kültür, toplum kültürü, kurumların kültürü, arkadaşlık gruplarının kültürü, sınıfların kültürü veya bireylerin kültürü, nitel araştırma açısından çalışmak ilginç ve önemli bir araştırma konusudur (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

Yemeğin toplumu oluşturan kültür öğelerinden biri olduğu ve bir toplumun yemeğe bakış açısı, seçimi, yapış yöntemi, sunumu ve tüketimi düşünülerek, çalışmanın kültür analizi çerçevesinde hazırlanmasının uygun olacağı düşünülmüştür. Çalışma araştırma sorusu çerçevesinde hazırlanmıştır. Araştırmayla ilgili eleştirel kaynak incelemesi yapılmıştır. En son yapılan çalışmalar ile başlanarak zengin bir kaynakça oluşturulmuştur. Kaynak incelemesi ile araştırmanın amacı arasında bağlantılar kurulmuştur. Kaynakların hazırlanmasında sırayla kaynak taraması, kaynak incelenmesi, eleştirel kaynak incelenmesi yolu izlenmiştir. Konuyla ilgili çalışmalar, alt konu başlıkları ile açıklanmıştır. Başlıklardaki değişkenlerin birbirleriyle ilişkileri ve bu alanda yapılmış olan diğer çalışmalar incelenerek tezin amacı doğrultusunda kuramsal çerçeve tamamlanmıştır. Uzunyayla bölgesinde yarı yapılandırılmış görüşme formu ile 45 yaş ve üstü herhangi bir Çerkes boyuna mensup 20 kişiyle yüz yüze görüşme yapılmıştır.

3.2 Araştırmanın Çalışma Grubu

Yıldırım ve Şimşek (2016), Platon'a göre "*Amaçlı örnekleme zengin bilgiye sahip olduğu düşünülen durumların derinlemesine çalışılmasına olanak vermektedir.*" açıklamasında bulunmuşlardır. Ayrıca olgu ve olayların keşfedilmesini ve açıklanmasında yardımcı olur.

Amaçlı örnekleme, olasılığa dayalı rastgele olmayan bir örnekleme yöntemidir. Amaçlı örnekleme, araştırmanın amacına göre bilgi açısından zengin durumları seçerek derinlemesine araştırma için kullanılabilir. Belirli koşulları karşılayan veya belirli özelliklere sahip bir veya

daha fazla özel durumda çalışılmak üzere tercih edilir. Araştırmacılar, belirli durumlarda doğal ve sosyal olayları anlamaya ve aralarındaki ilişkiyi keşfetmeye ve açıklamaya çalışırlar (Büyüköztürk ve ark, 2016).

Benzeşik örnekleme yöntemi, evrende araştırmanın problemi ile ilgili olarak benzeşik bir alt grubun durumun seçilmesi çalışmanın burada yapılmasını tanımlar. Benzeşik örnekleme amaca bağlı olarak sadece benzeşik bir alt grubun seçilmesidir. Benzeşik örnekleme maksimum çeşitlilik örneklemesinin tam tersidir. Bu grup benzer özellikler gösterdiği veya grup içi değişim en aza indirgendiği durumlara odaklanılır (Büyüköztürk ve ark, 2016; Yıldırım ve Şimşek, 2016).

Nitel araştırma yöntemlerinden amaçlı örnekleme ve benzeşik örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Örneklem Uzunyayla bölgesinde yaşayan 45 yaş üstü Çerkesleri kapsamaktadır. Çerkes yemek kültürü hakkında bilgi ve deneyime sahip olan kişiler seçilmiştir.

3.3 Veri Toplama Yöntemi

Görüşme, en az iki kişi arasında sözlü bir iletişim sürecidir. Görüşmeler, araştırmada aranan sorular çerçevesinde ilgili kişilerden veri toplanması olarak ifade edilebilir. Görüşmelerin belirli bir araştırma teması veya sorusu vardır ve oldukça esnek bir araştırma aracıdır. Bu araç, araştırma sürecinin her aşamasında kullanılabilir. Örneğin; hipotez oluşturmanın veya daha ayrıntılı araştırmalarda yürütmenin ilk aşamalarında yer alabilir. Ayrıca pilot uygulamaların veya diğer veri toplama araçlarının (temel bir veri toplama aracı olarak) doğrulanmasında yer alabilir. Verilerden elde edilen çıkarımların doğruluğunun ve temsil edilebilirliğinin kontrolünde yer alabilir (Büyüköztürk ve ark, 2016).

Mülakat veya görüşme tekniği, iki veya daha fazla kişi tarafından belirli bir amaç ve sıraya göre soru cevap şeklinde yapılan görüşmelerdir. Araştırmacılar, araştırmanın niteliğine bağlı olarak veri toplamak için anket yerine görüşme tekniklerinin kullanılmasının uygun olduğunu görebilirler. Çünkü görüşme, görüşme sürecine göre ayarlanabilir. Yeniden düzenlenebilir bu bir araçtır (Coşkun ve ark, 2017).

Yarı yapılandırılmış görüşmeler hem ilgili alanda derinlemesine gidebilmeyi hem de sabit seçenekli cevaplamayı birleştirir. Bu nedenle, bu tür bir görüşme, her iki yöntemin avantaj ve dezavantajlarını içerir. Avantajları kolay analiz edilebilmesi, kendini görüşülen kişiye ifade

etme fırsatını vermesi, gerektiğinde derinlemesine bilgi sağlama iken dezavantaj olarak kontrolü kaybetme, önemsiz konulara gereğinden fazla zaman harcama ve görüşmelere belirli standartlarla yaklaşılmaması güvenilirliği azaltabilir (Büyüköztürk ve ark, 2016).

Veri toplama, görüşme yöntemlerinden yarı yapılandırılmış görüşme ile yapılmıştır. Veriler Uzunyayla bölgesinde yaşayan 45 yaş üstü kişi veya kişilerden, yemek kültürü hakkında yeterli bilgiye sahip Çerkeslerden toplanmıştır. Görüşme süresi kişilerin bilgi ve deneyimlerine göre değişiklik göstermiştir. Görüşmeler yüz yüze ve internet üzerinden video konferans araçları kullanılarak yapılmıştır. Çalışmaya katılan kişilerin izinleri alınarak görüşmelerin ses ve görüntü kaydı yapılmıştır. Görüşmelerde anlatılanların tekrara dönüşmesinden dolayı yeterli sayıya ulaşıldığı düşünülerek görüşmelere son verilmiştir.

3.4 Verilerin Analizi

Betimsel analiz, çeşitli veri toplama teknikleri ile elde edilmiş verilerin daha önceden belirlenmiş temalara göre özetlenmesi ve yorumlanmasını içeren bir nitel veri analiz türüdür. Bu analiz türünde araştırmacı görüştüğü ya da gözlemiş olduğu bireylerin görüşlerini çarpıcı bir biçimde yansıtabilmek amacıyla doğrudan alıntılara sık sık yer verebilmektedir. Bu analiz türünde temel amaç elde edilmiş olan bulguların okuyucuya özetlenmiş ve yorumlanmış bir biçimde sunulmasıdır. Betimsel analiz dört aşamadan oluşur. (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

1. Betimsel analiz için bir çerçeve oluşturma.
2. Tematik çerçeveye göre verilerin işlenmesi
3. Bulguların tanımlanması
4. Bulguların yorumlanması

Büyüköztürk ve ark (2016), zengin betimlemelerin yapılmasını şu şekilde açıklamışlardır. “Nitel araştırmacılara göre farklı yollarla elde edilen verilerin hiçbirisinin sıradan ya da önemsiz olmadığını, kaydedilen her detayın gerçekleşen davranışın daha iyi anlaşılmasını sağladığı düşünülmektedir. Nitel araştırmalarda görüşme notları, saha notları, fotoğraflar, ses kayıtları, görüntü kayıtları, günlükler, kişisel yorumlar, ofis kayıtları, kısa notlardan farklı veriler elde edilebilir. Betimsel araştırmalarda amaç zengin tanımlamalar yapmaktır ve bu uzun anlatımlar sayısal olarak ifade edilerek yapılmaz. Bazı nitel araştırmalarda sayısal veriler kullanılsa da betimlemeler rakamlardan çok kelime ve resimlerle yapılır. Hiçbir detay atlanmadan, tanımlamalar ve betimlemeler doğal ortamda gerçekleştiği

şekliyle kayda alınır. Anlatımlardaki ayrıntı ve zenginlik, ortamın tamamen anlaşılmasını sağlamalı ve insan davranışlarındaki karmaşıklığı yansıtmalıdır. Bu amaçlar için, uzun süreli çalışmalar yapılmalı, konuyla ciddi şekilde ilgilenilmeli ve çalışma kapsamlı raporla sonuçlandırılmalıdır.”

Araştırma betimsel analiz ile çözümlenmiştir. Yarı yapılandırılmış soru formu ile toplanan veriler, ses ve görüntü kayıtları yardımıyla yazılı form haline dönüştürülmüştür. Toplanan verilerin hangi temalar altında (Sorulan sorular) düzenleneceği ve sunulacağına dair bir çerçeve oluşturulmuştur. Çerçevenin oluşmasıyla elde edilen veriler yemek kategorilerine ve isimlerine ayrılarak, katılımcıların verdikleri cevaplar ile kodlanmıştır. Elde edilen bulgular, doğrudan alıntılara yer verilerek betimlenmiştir.

3.5 Geçerlilik ve Güvenirlik

Nitel araştırmada, araştırmacılar esas olarak davranış tutarlılığından ziyade gözlemlerin doğruluğuna odaklanır. Bu nedenle güvenilirlik, ortamda olan her şeyi veri olarak kaydetmektir. Nitel araştırmada ayrıntılı saha kayıtları, araştırma ekibi tarafından doğru ve kapsamlı bilgiler sağlar. Ayrıca katılımcılar doğruluk sağlamak için alınan notları inceleyebilir. Çekilen resimler, ses ve video kayıtları, katılımcılardan ekleme yapılmadan doğrudan alıntılara yer verilmesi ve alıntılar yapılması güvenirliliği artırır (Büyüköztürk ve ark, 2016).

Nitel araştırmanın temel özellikleri etkililik açısından önemli avantajlar göstermekte ve araştırmacılara önemli stratejiler belirleme fırsatı sunmaktadır. Örneğin, geçerlilik için nitel araştırmada araştırmacı esnekliği ilkesi, etkinlik için önemli bir kazanımdır. Araştırmacı araştırma sürecinde gerekli olduğuna inanıyorsa yeni stratejiler benimseyebilir; görüşmeye yeni sorular dahil edebilir, daha önce planlanmamış yeni görüşmeler ve elde edilen bilgileri doğrulamak için farklı veri toplama yöntemleri kullanılabilir. Tüm bu işlevler, araştırmacıların iç geçerliliğe duyarlı olmalarını ve gerektiğinde başka önlemler almalarını gerektirir. Benzer şekilde, geçerliliği sağlamak amacıyla yüz yüze görüşmeler yoluyla detaylı ve derinlemesine bilgi toplamak, olayın meydana geldiği doğal ortamda doğrudan bilgi toplamak, gerektiğinde alana geri dönerek tekrar veriler toplamak, uzun süreli bilgi toplamak nitel araştırmada önemli özelliklerdir (Yıldırım ve Şimşek, 2016).

Çalışmada veri toplamada gözlem, fotoğraf çekimleri, video kayıtları ve ses kayıtlarına yer verilmiştir. Ayrıca birçok yemeğin doğrudan yapım aşamalarına katılarak deneyim sağlanmıştır. Araştırma için Uzunyayla bölgesine gidilerek yüz yüze görüşmelerde bulunulmuştur. Mutfak ve mutfak araçları yerinde incelenmiştir. Yine araştırmanın geçerliliğini sağlamak amacıyla literatür taranarak araştırmayla ilgili çalışmalara yer verilmiştir. Çalışmanın geçerlilik ve doğruluğunu artırmak amacıyla doğrudan alıntılara yer verilmiştir. Katılımcılardan elde edilen bilgilere sürekli alıntılar yapılmıştır.

3.6 Veri Toplama Aracı

Yarı-Biçimsel Mülakatlar: Bu mülakat biçiminde mülakatçı kaba hatlarıyla bir yol haritasına sahiptir. Ancak, katılımcının ilgi ve bilgisine göre bu genel çerçeve içerisinde farklı sorular sorarak konunun değişik boyutlarını ortaya çıkarmaya çalışır (Coşkun ve ark, 2017). Veri kaydı görüşmeci, görüşme sırasında verileri kaydetmekten sorumludur. Bunu yapmak için görüşme sırasında veya hemen sonrasında özet kayıt yapabilir; önceden hazırlanmış bir görüşme rehberi üzerinde seçenekleri işaretleyebilir veya ses ve görüntü kayıt cihazları kullanabilir. Hangi yöntemin kullanılacağı, büyük ölçüde görüşmenin konusuna, kaynak kişilerin tutumlarına ve olanaklara bağlıdır (Karasar, 2019).

Veri toplamada araç ve teknik olarak mülakat/görüşme türlerinden yarı yapılandırılmış/biçimsel görüşme tekniği ile yarı yapılandırılmış form kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Formun hazırlanmasında mutfak kültürü araştırması yapan uzman kişilerden yardım alınmıştır. Ayrıca literatür kaynak taraması yapılarak sorular hazırlanmıştır. Hazırlanan yarı yapılandırılmış soru formu ön çalışma olarak denenmiştir. Ön çalışmadan sonra formdaki bazı soruların kısaltılmasına ve yerlerinin değiştirilmesi uygun görülmüştür.

Soru formu ile “Çerkes mutfak kültüründe kaybolan unsurlar var mıdır?” sorusuna cevap aranmıştır. Çerkes mutfak kültüründe, yazılı literatürde yer almayan, unutulmaya yüz tutmuş Çerkes yemek isimleri ve reçeteleri, sofranın kuralları, araç ve gereçleri, pişirme ve hazırlama teknikleri üzerine araştırma yapılmak istenmiştir. Ayrıca günümüzde en çok yapılan Çerkes yemekleri ve reçeteleri hakkında bilgi toplanmak istenmiştir.

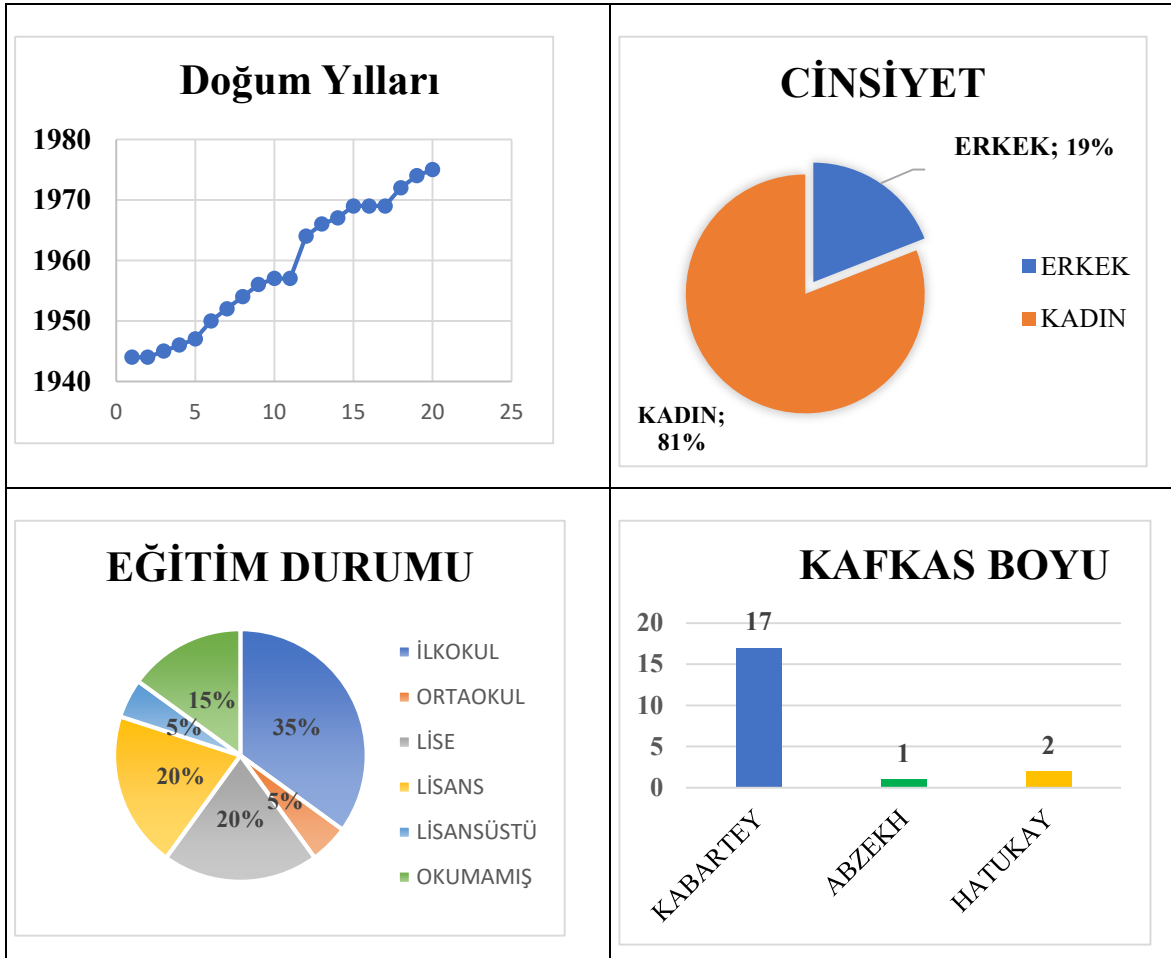
4. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde katılımcılardan elde edilen veriler grafikler, şekiller, tablolar, fotoğraflar ve doğrudan alıntılara yer verilerek betimlenmeye çalışılmıştır. Çalışmada sayısal veri kaygısı taşınmamıştır. Sayısal veriler sadece bilgi amaçlıdır. Verilerin betimlenmesiyle kültürün kaybolmaya yakın unsurları açıklanmaya çalışılmıştır.

4.5 Katılımcıların Demografik Özellikleri

Çalışmanın bu bölümünde katılımcılardan alınan veriler uygun şekilde gruplandırılarak analizleri yapılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine yönelik bilgiler katılımcıların doğum yılları, cinsiyetleri, eğitim durumları ve mensup oldukları Kafkas boyları Çizelge 1’de sunulmuştur.

Çizelge 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri



Katılımcıların doğum yıllarının 1944 ile 1975 arasında olduğu görülmektedir. Katılımcıların cinsiyetleri yüzde olarak incelendiğinde %81 kadın ve %19 erkek olmak üzere toplam 20 katılımcı çalışmada yer almıştır. Katılımcıların eğitim durumları yüzde olarak incelendiğinde ilkokul mezunu %35 oranında, lise ve lisans mezunu kişilerin eşit olarak %20 oranında, okumamış kişilerin oranı %15 oranında, ortaokul ve lisansüstü kişilerin eşit olarak %5 oranında olduğu görülmektedir. Katılımcıların mensup oldukları Kafkas boyları ise 17 kişinin Kabartey, 2 kişinin Hatukay ve 1 kişinin Abzekh olduğu görülmektedir.

4.6 Çerkes Mutfağında Kültürel Aktarım

Katılımcılara “*Yemek yapmayı kimden ve nasıl öğrendiniz?*” sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların hepsi yemek yapmayı annelerinden öğrendiğini belirtmiştir. Ayrıca katılımcıların bir kısmı bazı yemekleri teyzelerinden, yengelerinden, halalarından ve büyük annelerinden öğrendiğini belirtmiştir. Katılımcılar büyüdükleri dönemde, hanelerin kalabalık olması ve misafirlerin çok sık gelmesinden dolayı, yemek yapma becerilerinin geliştiğini belirtmişlerdir. K17 “*Bizim zamanımızda kurs ve televizyon yoktu, kendi kendimize deneyerek öğrendik. Tarifleri birbirimize söyledik.*” ifadesine yer vermiştir.

4.7 Çerkes Mutfağına Ait Olduğu Düşünülen ve En Çok Yapılan Yemekler

Katılımcılara “*Sadece Çerkes mutfağına ait olduğunu düşündüğünüz ve sizin en çok yaptığınız yemeklerin isimlerini söyler misiniz?*” sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların belirttiği yemekler kategorilere ayrılarak tablo oluşturulmuştur. Tablolarda sayısal veri kaygısı taşınmamıştır. Sayısal veriler sadece bilgi amaçlıdır. Araştırma kültürün mutfak değerlerini ortaya çıkarma doğrultusunda analiz edilmiştir. Şekil 1 ve Tablo 13’te Çerkes mutfağına ait olduğu düşünülen ve en çok yapılan yemeklere yer verilmiştir. Tablonun altında katılımcılardan elde edilen yemek tarifleri yapılan gözlemler, tespitler ve anlatımlarla betimlenmiştir. Katılımcıların belirttiği yemek tarifleri doğrudan alıntılama yapılarak betimlenmiştir.



Şekil 1. Çerkes Mutfağına Ait Olduğu Düşünülen ve En Çok Yapılan Yemekler

Katılımcıların verdikleri bilgiler doğrultusunda en çok yapılan ve sadece Çerkes mutfağına ait olduğu düşünülen başlıca yemeklerin “Psihalive”, “Şıp’s basta,” “Velibah”, “Gubate” ve “Holwone” olduğu belirtilmiştir.

Tablo 13. Çerkes Mutfağına Ait Olduğu Düşünülen ve En Çok Yapılan Yemekler

KATEGORİ	YEMEKLER	KATILIMCILAR	SAYI
ET YEMEKLERİ	Lığalibje/Libje (et kavurma)	K1-K3-K5-K6-K7-K20	6
	Lilibje (et yemeği)	K6	1
	Lepsî (et suyu)	K7-K10-K14-K16	5
	Çerkes usulü haşlama et (libjağa)	K1-K2-K7-K8-K9-K12-K14-K15-K16-K17-K18-K19	12
BASTE	Şıp’s baste/ baste	K1-K2-K3-K4-K5-K6-K7- K8-K9-K10-K11-K12-K13-K14-K15-K16-K17-K18-K19-K20	20
HAMUR İŞLERİ	Psihalive	K1-K2-K3-K4-K5-K6-K7- K8-K9-K10-K11-K12-K13-K14- K15-K16-K17-K18-K19-K20	20
	Halamezırt	K3-K8-K9-K17-K18	5
	Velibah	K1-K2-K3-K4-K5-K6-K7-K8-K9-K10-K12-K13-K14-K15-K16-K17-K18-K19-K20	19
	Fiççin	K1-K5	2
	Gubate	K1- K2-K5-K6-K8-K9-K10-K11-K12-K13-K14-K15-K17-K18-K19-K20	16
	Şelame	K1-K16-K17-K18	4

	Gurize	K1-K3-K4-K5-K9-K13	6
	Gırnış	K1-K5-K6-K10-K13-K19-K20	7
	Delen (gabin)	K3-K5-K6-K10-K12	5
	Çerkes Eriştesi	K5-K11-K15-K17-K18	5
	Lek'um halive	K6-K7- K8-K9-K11-K13-K15-K16-K20	9
	Lek'um	K5-K7-K16-K19	4
EKMEKLER	Halwone	K1-K3-K5-K7-K8-K9-K10-K11-K14-K15-K16-K17-K18-K19	15
TATLILAR	Thurumbey	K2-K6-K13-K14-K16-K20	6
	Halive/Halive Adige	K6- K8-K9-K10-K14-K19	6
	Şate haliva (kaymaklı helva)	K11	1
	Hurma/ Kalburabastı	K6-K8-K9-K14-K15-K16	6
	Sütlaç (sedeş)	K7-K15	2
SÜT ÜRÜNLERİ	Koplij (Çerkes peyniri)	K3-K6-K13-K14-K16-K17-K18	7
	Metakoy	K8-K9-K11-K14-K19-K20	6
	T'hu (tereyağı)	K10	
	Koyhuj (beyaz peynir)	K6-K16-K17-K18	4
	Şate (kaymak)	K6	
	Şeteş (kaymaklı yoğurt)	K6	1
DİĞERLERİ	Kojephga	K1-K6-K7-K10-K11-K13-K14	7
	Jemuko (e)	K11 -K13	2
	Patatesli içli köfte	K2-K14-K17-K18	4
	Liteğpha	K7	1



Katılımcıların verdikleri bilgiler doğrultusunda en çok yapılan ve sadece Çerkes mutfağına ait olduğu düşünülen başlıca yemeklerin “Psihalive”, “Şıp’s basta”, “Velibah”, “Gubate” ve “Holwone” olduğu belirtilmiştir.

Katılımcılardan en çok yaptıkları yemeklerin tariflerini anlatmaları istenmiştir. Elde edilen veriler (yemek tarifleri) yapılan gözlemler, tespitler ve anlatımlarla betimlenmiştir. Katılımcıların belirttiği yemek tarifleri doğrudan alıntılama yapılarak betimlenmiştir. K15 “Çerkes yemek kültürü hamur ve et yemekleri ağırlıklıdır. Destekleyici olarak patates çok kullanılır.” ifadesinde bulunmuştur.

4.7.4 Baste şıps

Bastenin Kafkasya’da darı ile yapılan, Anadolu’da ise bulgur ile yapılan bir yemek olduğu tespit edilmiştir. Basteye lezzet kazandırmak amacıyla bazı katılımcıların pirinç kattığı belirtilmiştir. Katılımcılar basteyi K14 “Misafire ikram edilen en makbul yemektir.”, K18

“Bizler misafirlerimize şıps baste çok yaparız. Bu yemeği çok seviyoruz.” ifadelerinde bulunmuşlardır.

Katılımcı: K14	
Baste malzemeleri: <ul style="list-style-type: none">• 1 kâse pilavlık bulgur• ½ su bardağı pirinç• 1 tatlı kaşığı tuz• 2-2,5 kâse üzerini geçecek şekilde su	 <p>Resim 5. Baste (Çağlar, 2021)</p>
Yapılışı: <p>Tencereye bulgur, pirinç, su ve tuz eklenir. Karışım yumuşak kıvam alıncaya kadar pişirilir. Bir taşım kaynatılınca, altı kısalarak ağır ateşte pişirilmeye bırakılır. (Kıvamı yumuşak ezilebilir olmalıdır.) Altı kısılır, tahta kaşık ile ezilir. Borcama dökülüp şekil verilir ya da kaşıkla şekiller çıkartılabilir.</p>	 <p>Resim 6. Baste yapımı (Çağlar, 2021)</p>
Şıps malzemeleri: <ul style="list-style-type: none">• 1 bütün tavuk• 1 büyük boy soğan• 2 diş sarımsak• Soğuk su• 1 yemek kaşığı tuz	Şıps sosu malzemeleri: <ul style="list-style-type: none">• 250 g tereyağı• 1 yemek kaşığı zeytinyağı• 5-6 diş sarımsak• Pul biber -karabiber• 3-4 kaşık un

Yapılışı:

Şıps malzemeleri bir tencereye konularak tavuk pişirilir. Ayrı bir tencerede yağ ve un kavrulur pembe renkte meyane yapılır. Üzerine soğutulmuş et suyu azar azar dökülerek, çırpma teliyle kıvam buluncaya kadar çırpılır. İçine sarımsak pul biber ve karabiber eklenerek kısık ateşte kaynatılır (Kıvamı, koyu çorba kıvamında olmalıdır).



Resim 7. Şıps (Çağlar, 2021)



Resim 8. Şıps Baste (Çağlar, 2021)

Sunum: Şıps yapıldıktan sonra içerisine tavuk ve baste eklenerek üzerine tereyağında eritilmiş pul biber eklenir.

4.7.5 Psihalive

En çok tüketilen yemeklerden olan psihalivenin Çerkes toplumunda misafir ağırlamada, aile toplantılarında kalabalık ortamda yapılan ve tüketilen bir yemek olduğu tespit edilmiştir. Yapılışında önce yumuşak bir hamur yoğrulur ve açılır. Sonra açılan hamur karelere bölünerek iç harcı (patates) konulur ve üçgen şeklinde katlanır. Katlanan hamurlar, haşlama yöntemiyle pişirilir ve üzerine tereyağı sos (şıpjidağa) dökülerek servis edilir. Ayrıca yemeğin servisinde haşlama suyuna sarımsak katılarak ayrı bir kâsede getirildiği gözlenmiştir. Katılımcılar psihalive için K11 “*Psihalive, Kabarteylerin olmazsa olmaz yemeğidir.*”, K17” *Psihaliveyi biz iki şekilde yaparız. Birincisi, Kabarteylerin yaptıkları gibi muska şeklinde olur, fakat sarımsaklı yoğurtla yenilir. İkincisi diğeriyle aynı şekilde yapılır sadece hamurun üzeri büzgülü şekilde*

olur. Yoğurtsuz sarımsaklı tereyağlı sosla yenilir.”, K7 “Psihalive en çok tüketilen yemektir, dostlar veya yakın akraba geldiğinde yapılır.” şeklinde ifadelerle yer vermişlerdir.

Katılımcı: K14-K20

Hamur Malzemeleri:

- 1 yumurta
- Un
- Tuz
- Su



Resim 9. Psihalive hamuru (Çağlar, 2021)

Yapılışı:

Yumuşak olacak şekilde tüm malzemeler yoğrulur. Hamur bezelere ayrılır ve hamurun kurumaması için üzeri örtülür. Bezeler oklava yardımıyla açılır. 4*4 kare şeklinde kesilir.

İç Malzemeleri:

- Patates
- Soğan
- Tereyağı
- Pul biber
- Tuz



Resim 10. Psihalive katlama şekli (Çağlar, 2021)

Yapılışı: Patatesler haşlanır ve ezilir. Önce soğanlar ince kıyılır ve sonra tereyağında beyaz renkte kavrulur. Ezilen patates soğan ve baharatlar karıştırılır. Karışım, açılan hamurun içine konularak üçgen şeklinde katlanır.



Resim 11. Psihalive katlama şekli (Çağlar, 2021)



Resim 12. Psihalive Şekli (Çağlar, 2021)



Resim 13. Psihalivenin pişirilmesi (Çağlar, 2021)



Resim 14. Psihalive ve sosu (Çağlar, 2021)

Sunum:

- Sarımsak
- Tereyağı
- Pul biber



Resim 15. Psihalive sunumu (Çağlar, 2021)

Katılımcı: K11

Hamuru İçin Malzemeler:

- Ilık su
- Tuz
- Un

İç harcı:

- Patates
- Pul biber
- Tuz
- Çok az sıvı yağ katılabilir

Yapılışı:

Su, tuz ve un karıştırılarak kulak memesi kıvamında hamur elde edilir. Hamur bezelere ayrılır. Önce bezeler oklava ile açılır ve sonra kare kare kesilir. Patates, tuz ve pul biber ile iç harç yapılır. Hamurlar tuzlu ve yağlı suda haşlanır.

Şıpjidağa: Eritilmiş tereyağı ve toz kırmızı biber ile servis yapılır.

4.7.6 Halwone

Halwonenin sütle yapılan bir ekmek çeşidi olduğu belirtilmiştir.

Katılımcı: K14

Malzemeler:

- Süt 1 litre
- Tuz 1.5 tatlı kaşığı
- Şeker 2 tatlı kaşığı
- Un 2 (aldığı kadar)
- Maya 1 kuru maya
- Sıvıyağ 1 su bardağı
- İstenirse margarin



Resim 16. Halwone (Çağlar, 2021)

Yapılışı: Önceden ısıtılmış süt, diğer malzemelerin içine aktarılır ve yoğrulur. Yumuşak bir hamur elde edilir. Mayalanmaya bırakılır. Şekillendirilerek 180° C pişirilir.

4.7.7 Halemezirt/gırgıdış

Halemezirt yemeğinin et ve hamur ile hazırlanan bir yemek olduğu ve geleneksel hazırlamada, kurutulmuş et kullanıldığı tespit edilmiştir. Bu yemekte kurutulmuş etin (Liğava), haşlama yontemiyle tekrar yemekte kullanıldığı belirtilmiştir. K14 Halemezirtı yaparken “*Hamur yoğrulduktan sonra merdane yardımıyla açılır ve 1 cm kalınlığında şeritler halinde kesilir. Sonra hamur el ile yuvarlanarak inceltir. şeritler haline getirilen hamur 2 cm kalınlığında kesilir. En son kesilen hamurun üzerine iki parmak yardımıyla basılarak, hamur dıştan içe doğru yuvarlanır. Yapılan yemek sarımsaklı tereyağı ile servis edilmektedir.*” ifadeleriyle belirtmiştir. Ayrıca K17-K18 “*Hatkoylar bu yemeğe gırgıdış derler.*” şeklinde gorumşlerini belirtmişlerdir.

Katılımcı: K3

Malzemeler:

Hamur için: Un, tuz ve su

Sos için: Tereyağı ve sarımsak

Et için: Kuzu veya koyun kaburgaları

Yapılışı:

1. Un, tuz ve su ile sert bir hamur yoğurulur.
2. Kuzu veya koyun kaburgaları tuzlanarak kurutulur, üzerine tül ortulur, ruzgâr alan bir yerde guneşte kurutulur.
3. Kurutulan kaburga eti haşlanır. Et kemiklerden ayrılarak didiklenir.
4. Hamur ince olacak şekilde açılır parmak şeklinde şekiller verilir. (Gırnış şekliyle aynı)
5. Et suyunda hamurlar haşlanır ve suzulerek buyuk tepsilere dokulur.
6. Et suyuna didiklenen et, erimiş tereyağı ve sarımsak eklenir ve pişen hamurun üzerine dokulur.

4.7.8 Gurize

Gurize yemeği, kuyruk yağı (K4), kıyma ya da patates içli (K13) olarak hamur yemekleri arasında yer aldığı tespit edilmiştir. Hamurun içi konulduktan sonra kendine ozgu katlama şeklinin olduğu gozlenmiştir. Hamurun tuzlu suda haşlanarak pişirildiği ve servisinde ise tereyağı ve toz kırmızı biber kullanıldığı belirtilmiştir (K4-K13). İç olarak kuyruk yağı kuşbaşı doğranır ve zırhlanarak diğer malzemelerin katıldığını ve orijinalinin bu olduğu belirtilmiştir (K4).

Katılımcı: K3-K4

Malzemeler:

Hamuru için:

- Un
- Tuz
- 1 yumurta
- Su

İç harcı için:

- Kuyruk yağı
- 1 soğan
- Toz biber
- Tuz

Yapılışı:

İç harcı: Kuyruk yağı, kuşbaşı şeklinde doğranır ve kavrulur. Küçülüp kızardığında ocaktan alınır ve zırhlanır. İçerisine 1 soğan zırhlanarak ilave edilir. Toz kırmızı biber ve tuz eklenir. Sos olarak kızdırılmış tereyağı ve toz biber dökülür.



Resim 17. Gurize (URL-7)



Resim 18. Gurize katlama şekli (Çağlar, 2021)

Hamurun katlanması: Önce kare üçgen şeklinde tutulur, baş parmağın üzerine bir üçgen katlanır, diğer el ile hamurun sağ ve sol parçaları sırayla bir sağ bir sol şeklinde katlanırken(birleştirilirken) baş parmak ağır ağır geriye çekilir. En son boşluk kıvrılarak hamurun son şekli verilir.

Hamurun hazırlanması: Hamur yoğrulur. Beze oluşturulur ve açılır. Açılan hamur 3*3 cm, kare şeklinde kesilir. İçerisine iç konulur ve katlanır. Tuzlu suda haşlanır. Yağda kızdırılmış kırmızı toz biber ile servis edilir.

Katılımcı: K13	
Hamur için: <ul style="list-style-type: none">• Un 1 kg• Tuz 1 tutam• Su aldığı kadar	İç Harç Malzemeleri için: <ul style="list-style-type: none">• Kıyma• Pul biber• Toz biber• Kekik• Tereyağı• Tuz
Yapılışı: <p>Hamur yumuşak olacak şekilde yoğrulur ve dinlendirilir. Sonra bezler haline getirilir. Bezelerden büyük daireler oluşturulur ve su bardağının ağzı ile kesilir. Hazırlanan iç konulur. Şekil verilir balıksırtı şeklinde katlanır. Suda haşlanır. Pişen hamur üste çıkar. Kırmızı toz biberli tereyağlı sos ile servis edilir.</p>	

4.7.9 Thurumbey

Thurumbey tatlı çeşitlerinden kurabiye şeklinde olduğu tespit edilmiştir. Thurumbeyin renginin beyaz renkte kalmasının önemli olduğu belirtilmiştir (K5-K6-K14). Katılımcılar Thurumbey için K7 “*Püf noktası çok iyi çırpılmalı ve köpük şeklinde olmalıdır.*”, K5 “*Eskiden düğünlerde toplantılarda çok yapılırdı.*” şeklinde ifadelerine yer vermişlerdir.



Resim 19. Thurumbey (URL-8)

Katılımcı: K5**Malzemeler:**

- 1 Su bardağı vita yağı
- 1 Su bardağı pudra şekeri
- Un (göz kararı)

Yapılışı:

Yağ çok iyi çırpılır köpük olmalıdır. Pudra şekeri çırpılır. Köpük (kar) bembeyaz rengi olacak şekilde getirilir. İçerisine un eklenir ve yoğrulur. Yumuşakta sertte olmayacak kulak memesi kıvamında olmalıdır. İçli köfte şeklinde yuvarlanarak, yuvarlak şeklinde 180° C üstü çok az renk (beyaz kalacak) alıncaya kadar pişirilir. Fırından çıkan tepsi içerisinde içi sıcaklığı geçinceye kadar bekletilir.

Katılımcı: K6**Malzemeler:**

- 1 Ölçü eritilmiş tereyağı (thuvaja)
- 2 Ölçü pudra şekeri
- Un

Yapılışı:

1 ölçü yağ eritilmiş (thuvaja),2 pudra şekeri kar bembeyaz oluncaya kadar çırpılır. İçerisine un katılır yoğrulur. Sert olmayacak orta yumuşaklıkta olacak. Ceviz büyüklüğünde şekil verilir fırın tepsisine dizilir üzerinden hafif bastırılır. 150° C pişirilir. Üstü beyaz kalmalıdır. Tepsi çıkartılır ve bekletilir içinin pişmesi için.

Katılımcı: K14**Malzemeler:**

- 1 Ölçü katı yağ (Vita- tereyağı)
- 2 Ölçü pudra şekeri
- Un (Aldığı kadar)

Yapılışı:

Yağ (vita susuz olduğu için daha güzel kabarır) ve şeker kar gibi olacak şekilde çırpılır. İçerisine un katılır, karıştırılır ve yoğrulur. Ceviz büyüklüğünde şekil verilerek tepsiye yerleştirilir ve ağır ateşte kızarmadan pişirilir. Üzeri beyaz olmalıdır.

Katılımcı: K20

Malzemeler:

- Tereyağı
- Pudra şekeri
- Un

Yapılışı:

Şeker ezilerek ufaltılır sonra un ve yağ ile çırpılırdı. Fırında pişirilirdi. Bembeyaz olması istenirdi.

4.7.10 Haliva

Özünde haliva tereyağı veya kaymakla yapıldığı ve kaşıkla servis yapıldığı belirtilmiştir (K5-K10).

Katılımcı: K5

Malzemeler:

- Zeytinyağı 1 su bardağı
- Margarin 1 paket
- Un göz kararınca

Şerbet için:

- Şeker 1,5 su bardağı
- Su 1 çay bardağı



Resim 20. Haliva (URL-9)

Yapılışı:

Un ve yağlar teflon tavada bir saat rengi sarı oluncaya kadar kısık ateşte kavrulur. Helva ılık oluncaya kadar bekletilir. Şırası şerbeti hazırlanır soğuk olmalıdır. Ilık helvaya katılır. Çok iyi karıştırılır. Kaşık ile şekil verilerek servis yapılır.

4.7.11 Şate haliva

Şate halivanın kaymakla yapıldığı belirtilmiştir (K10-K11-K16). K16 Şate haliva için “*En son 30 sene önce yedim annem yapardı çok güzel olurdu.*” ifadesini kullanmıştır.

Katılımcı: K11

Malzemeler:

- Şate (kaymak)
- Un
- Şeker
- Su

Yapılışı:

Bakır tencerelerde ocak cuvan (şüven) üzerinde odun ateşi üzerinde yapılırdı. Kaymak ve un kavrulur. Renk değişmeye başlayınca suda (Su ılık ya da soğuk olabilir) erimiş, şekerli su ilave edilir. Koyulaşınca, kıvamını alınca ocaktan alınarak kaşıklama şekliyle servis edilir.

Katılımcı: K16

Malzemeler:

- Şate (Kaymak) 250 g
- Koyhuij (Tuzsuz sade beyaz peynir) 250
- Un 500 g
- Şeker istenilen miktarda

Yapılışı:

Kaymak tavaya konulur, kaymak eriyince un konulur. Piştikten sonra içerisine koyhuij ve şekeri katılır. Basılarak kaba koyulur, peynir sündüğünden dolayı zor kesilebilir. En son kaşıkla servis yapılabilir.

4.7.12 Delen

Delen hamur ile yapılan içli bir yemek olup fırında pişirildiği belirtilmiştir.

Katılımcı: K6

Hamuru İçin Malzemeler:

- 1 litre süt
- 2 kaşık yoğurt
- 1 bardak sıvıyağ
- 1 bardak su
- 1 yaş maya
- 1 yumurta

İç harcı için malzemeler:

Haşlanmış patates, reyhan, tuz, pul biber, karabiber

Yapılışı:

Hamur malzemeleri yoğurulur. Mayalanmaya bırakılır. Portakal büyüklüğünde bezeler yapılır ve açılır. İçerisine iç harç konular ağzı bükülerek katlanır. Tekrar açılır. Tepsiyeye dizilir üzerine yumurta sürülür. Pişirilir üzerine tereyağı sürülerek servis yapılır.

4.7.13 Lıbjeg

Katılımcı: K6

Malzemeler:

- Kemikli koyun veya kuzu eti
- Tereyağı
- Soğan
- Salça (biber ve domates karışık)
- Karabiber
- Tuz

Yapılışı:

Koyun kuzu etleri küçük parçalar haline getirilir. Tereyağında kemikler alt üst kızdırılır. Tencerede soğan kavrulur, et parçaları, salça (biber domates), baharatlar eklenir kavrulur. En son sıcak su eklenir kaynatılır.

4.7.14 Le'kum halive(a)

İçi boş ise le'kum dolu ise le'kum haliva olduğu tespit edilmiştir. Le'kum halivanın en çok tüketilen yemeklerden biri olduğu gözlenmiştir. Günümüzde kahvaltılarda, düğünde, cenazede veya farklı organizasyonlarda sıkça tüketildiği belirtilmiştir. Lokum halivenin kızartılarak yenilen hamur yemeği olduğu, içinin boş veya dolu olarak hazırlandığı ve şekil olarak üçgen olarak katlandığı belirtilmiştir. İçinin peynirli, patatesli veya kıymalı olduğu, patatesli olanın en yaygın olarak yapıldığı vurgulanmıştır (K13-K16).



Resim 21.Le'um halive (Çağlar, 2021)

Katılımcı: K6	
Hamur İçin Malzemeler: <ul style="list-style-type: none">• 1 litre süt• 2 kaşık yoğurt• 1 bardak sıvıyağ• 1 bardak su• 1 yaş maya• 1 yumurta	İç Harcı İçin Malzemeler: <ul style="list-style-type: none">• Haşlanmış patates• Reyhan• Tuz• Pul biber• Karabiber

Yapılışı:

Soğanlar yağda kavrulur içerisine baharat eklenir. Pul biber, reyhan, karabiber ve tuz. Kavurulan soğan süzülür haşlanmış patates eklenir ve karıştırılır.

Hamur önce kare sonra üçgen haline getirilir kenarları hamur kesici ile kesilir hamurun açılmasını önler. İç konulur katlanır. Kızartılır.

Katılımcı: K13**Hamur İçin Malzemeler:**

- Süt 500g
- Su 1 litre
- Yaş maya 12 g
- Tuz 1 yemek kaşığı
- Un aldığı kadar

İç Harcı Malzemeler:

- Patates
- Tuz
- Tatlı kırmızı toz biber

Yapılışı:

Boş veya patatesli iç harç konulabilir. Hamur bezeler haline getirilir (büyük bir portakal). Bezeler biraz kalın açılır. Açılan hamur kareler şeklinde kesilir. Kesilen kare üçgen şeklinde katlanarak bol yağda kızartılır.

Katılımcı: K14**Malzemeler:**

- 1 su bardağı yoğurt
- 1 su bardağı sıvıyağ
- 1 tatlı kaşığı maya
- Tuz

İç harcı için:

- Haşlanmış patates
- Toz kırmızı biber
- Tuz

Kızartma için: Sıvı yağ

Yapılışı:

Patates haşlanır ezilir. Baharatlar eklenir ve karıştırılır. Yumuşak hamur yoğrulur. Büyük beze oluşturulur. Oklavayla ince açılır ve kare şeklinde kesilir. İçerisine iç konulur ve üçgen şeklinde katlanır kenarları hamur kesme ruleti ile kesilir. Sıvı yağda kızartılır.

4.7.15 Kojephga

Kojhepğanın günümüzde genellikle kahvaltılarda tüketildiği belirtilmiştir. Kaymak, günlük peynir ve yumurta ile yapılması gerektiği ve pişirilirken yağının üste çıkması önemli olduğu belirtilmiştir(K10-K11-K3). Kojephga ile ilgili katılımcı K11 “*Kojephga ağır bir yemektir. Ocakta pişirilerek, günlük kaymak ve peynirle yapılan muazzam bir yemektir.*”, ifadesine yer vermiştir.

Katılımcı: K10	
Malzemeler: <ul style="list-style-type: none">• 500g kaymak• 1 kâse peynir taze ya da lor (ekşitilmiş olabilir)• 1 yumurta• Tuz• 1 kaşık un	Yapılışı: <p>Kaymak ve kaynatılır. Ocaktan alınır. Yumurta, un ve tuz eklenir karıştırılır. Tekrar ocağa konularak kısık ateşte koyu kıvama getirilir. Üzerine yağ çıkması istenir.</p>
Katılımcı: K11	
Malzemeler: <ul style="list-style-type: none">• Bol kaymak şe- makineden çekilmiş• Teze peynir günlük• 1 yumurta	Yapılışı: <p>Peynir ufalanır, içine kaymak ilave edilir ve en son bir yumurta katılır. Bakır tavada kısık ateşte pişirilirdi. Sürekli karıştırılırdı. Yağ üstte çıkar ve peynir altta kalır.</p>
Katılımcı: K13	
Malzemeler: <ul style="list-style-type: none">• Kaymak 200g• Köy peyniri 1 kalıp salamura• Yumurta 1• Un 1 çorba kaşığı• Tereyağı 1 kaşık	Yapılışı: <p>Peynir ve kaymak karıştırılarak kısık ateşte ocağa konulur, yumurta ve un ayrı kapta çırpılır ısınca içerisine tarağıyla birlikte katılır pişirilir. Önemli olan yumurtanın içinde ayrı pişmemesidir.</p>

4.2.13 Gubate

Gubate hamur yemekleri arasında en çok tüketilen yemeklerden olduğu tespit edilmiştir. Gubatenin katlama şeklinin üçgen olması gerektiği belirtilmiştir. Genellikle kahvaltıda tüketildiği günümüzde ise çay saatlerinde ve yolluk olarak yenildiği gözlenmiştir.



Resim 22.Gubate (URL-10)

Katılımcı: K13	
Hamur İçin Malzemeler: <ul style="list-style-type: none">• Süt 500 g• Su 1 lt• Maya 24 g• Tuz 1 çorba kaşığı• Şeker 1 tatlı kaşığı• Sıvı yağ 1 çay bardağı• Un (aldığı kadar)	İç Harcı İçin Malzemeler: <ul style="list-style-type: none">• Tereyağı 1 kg• Sıvı yağ 1 su bardağı• Tahin 1 yemek kaşığı (iç)• Patates (iç) Üzeri için: Yumurta Sarısı
Yapılışı: <p>Ilık süt, su, şeker ve maya çırpılır. Yağ, un ve tuz eklenerek hamur yoğrulur. Mayalandırılır. 3 Bezeye ayrılır. Bezeler ince hamurlar şeklinde açılır. Eritilen tereyağı, tahin ve sıvıyağı çırpılır. Açılan bezelere yağ sürülerek 3 kat oluşturulur. Rulo yapılıp buzdolabında bekletilir (Yağın donması istenir). Rulo hamur 4 parmak kalınlığında kesilerek eşit parçalara ayrılır. Kesilen parçaların iç yağının erimemesi için tekrar buzdolabında dinlendirilir. Hamur oklava ile pasta tabağı büyüklüğünde açılır. İçerisine patatesli iç konular ve katlanır. Kenarları katlanarak üçgen şekli verilir. Üzerine yumurta sarısı sürülür (İstenirse susam atılabilir). Fırında 220°C 20-25 dakika pişirilir.</p>	

Katılımcı: K17**Malzemeler**

- Süt,
- Un,
- Tuz,
- Maya
- Tereyağı içi
- Yumurta sarısı

Yapılışı:

Süt, un, tuz, maya ile hamur yoğurulur. Hamur kulak memesi yumuşaklığında olmalıdır. Hamurdan elma büyüklüğünde bezeler yapılır. Bezeler açılabilirdi kadar incecik açılır. Açılan bezelerin üzerine yağ sürülür üst üste konulur (3 tane). Rulo şekline getirilir (oklava ile sarılabilir). Naylon poşetin içerisinde buzdolabına konulur. Buzdolabından çıkartılınca tekrardan üzerine bastırılır, istenirse yumurta akıyla biraz daha birleştirilir. Yumurta sarısı sürülür. Fırın önceden 200° C de ısıtılır, sonra ürün konulur ve pişirilir. Çıkınca üzerine tekrardan yağ sürülür.

4.2.14 Çerkes eriştəsi

Kış için yapıldığı ve hoşaf ile tüketildiği belirtilmiştir. K16 “*Kış için yapıldı. Hoşafla birlikte tüketilirdi. Ramazan ayında ve özellikle sahurda çok fazla yenilirdi.*” ifadesinde bulunmuştur.

Katılımcı: K16**Malzemeler (1 beze)**

- Yumurta 1 tane
- Tuz az olmasın
- Su yarım su bardağı
- Un

Yapılışı:

Hamur çok sert olacak şekilde yoğurulur. Kolay açılması için hamur 15-20 dakika bekletilir. Bezeler açılır biraz kalın olmalıdır. Açılan hamur bir saat bekletilip kurutulur. Kurutulduktan sonra ilk önce 2-3 cm şeritler halinde kesilir. Sonra tekrar bıçakla ince ince kesilir (2 cm). Tuzlu suda haşlanır. Üzerine tereyağı dökülerek yenilirdi.

4.2.15 Velibah

Velibah haşlanmış patatesin hamur içerisine katılarak açıldığı ve saçta pişirildiği bir yemek olarak belirtilmiştir. Kahvaltılarda en fazla tüketilen yemekler arasında olup yanında metaköy ile servis edilmektedir (K2-K5-K13-K14). K7“*Velibah Asetin yemeğidir. Kabarteyler sonradan öğrenmiştir.*” açıklamasında bulunmuştur.



Resim 23. Velibah (Çağlar, 2021)

Katılımcı: K13	
Hamur İçin Malzemeler: <ul style="list-style-type: none">• Süt 500 g• Su 1litre• Yaş maya 12 g• Tuz 1 yemek kaşığı• Un aldığı kadar	İç Harcı Malzemeler: <ul style="list-style-type: none">• Patates,• Tuz• Tatlı kırmızı toz biber
Yapılışı: <p>İç harç: Patates haşlanır ezilir baharatlar eklenir karıştırılır. Hamur yumuşak olacak şekilde yoğurulur. Hamur dinlendirilir. Bezeler oluşturulur (1 küçük elma büyüklüğü kadar). Bezeler tatlı tabağı büyüklüğünde açılır. Ortasına iç harç konulur ve kapatılır. Tekrar dinlendirilir. Oklava ile açılabilirdiği kadar un yardımıyla açılır. Saçta hamurun iki yüzeyi de pişirilir ve üzerine tereyağı sürülür. Pişen her hamur üst üste konulur ve üçgen dilimlenerek servis yapılır.</p>	

4.2.16 Kopluj

Kopluj Çerkes peynir çeşididir. K14 “*Orijinalinde kopluj kundposu ile mayalandırılmaktadır. Her hane kendi peynirini yapardı ve halen çok sık tüketilen bir yiyecektir.*” ifadesinde bulunmuştur.



Resim 24. Kopluj (URL-11)

Katılımcı: K14

Malzemeler:

- 15 kg süt
- Kundopsu 2-3 kepçe yoksa limon tuzu

Yapılışı:

Süt kaynatılır. İçerisine kundopsu eklenir. Süt kesilir gibi olur altı kapatılır. 30 dakika bekletilir yeşil su üzerine çıkar posa dibe çöker. Kıvam yoğurt gibi olur. Alta tencere üste peynir sepeti konular sonra tencerenin dibinden posa alınarak sepete bastırılır. Peynir sepetine basılırken her kata 1 kaşık kaya tuzu atılır. Çok iyi basılarak posa bitirilir ve tekerlek haline getirilir. Ağzı kapatılır ve 1 gece bekletilir. Sepetin deliklerinden suyu süzölmüş peynir sertleşmiş olur.

4.2.17 Çerkes usulü haşlama et (liğava/libjağa)

Etin kemikli olarak haşlanıp ya da söğüş etin soğutulduktan sonra sarımsaklı yoğurt ile yenildiği gözlenmiştir.

Katılımcı: K7-K14

Yapılışı:

Haşlanmış et soğutulur bjinişhu (sarımsaklı yoğurt) sürülerek yenilir. (K7-K14) Yanına litebha (et suyu) konulur(K7).

Katılımcı: K8-K9

Yapılışı:

Koyun eti kemikli şekilde haşlanır soğutulur. Sarımsaklı yoğurt ile tüketilir.

4.2.18 Şeteş

Katılımcı: K6

Yapılışı:

Koyun kaymağı kaynatılır (Eğer çok kalın ise kaymak içerisine süt katılabilir) yoğurt gibi mayalanır.

4.2.19 Sütlaç (sedeş)

Katılımcı: K7

Yapılışı:

Koyun sütünden yapılırdı. Üzerinde bol kaymak olurdu.

4.2.20 Gırnış

Katılımcı: K20

Malzemeler:

- Un
- Ilık et suyu
- Yumurta 1
- Tuz
- Bütün tavuk kırmızı et



Resim 25. Gırnış (Çağlar, 2021)



Resim 26. Gırnış yapım aşaması 1 (Çağlar, 2021)



Resim 27. Gırnış yapım aşaması 2 (Çağlar, 2021)



Resim 28. Gırnış yapım aşaması 3 (Çağlar, 2021)



Resim 29. Gırnış yapım aşaması 4 (Çağlar, 2021)

Yapılışı:

Bütün tavuk ya da kullanılacak kırmızı et haşlanır. Etler didiklenerek bir tepsiye ayrılır. Hamur malzemeleri bir araya getirilerek yoğurulur. Bezelere ayrılır. Hamur bir parmak kalınlığında açılır. Küçük parçalar halinde kesilir ve içten dışa parmakla şekli verilir. Haşlama et suyunda pişirilir. Didiklenen etin üzerine dökülür. Üzerine tereyağlı biberli sos gezdirilebilir. Ayrıca et suyuna sarımsak eklenerek ayrı bir kâsede sos olarak getirilir.

4.2.21 Hurma /kalburabastı

Hurma tatlısının Uzunyayla'da eskiden beri yapıldığı belirtilmiştir.

Katılımcı: K16**Malzemeler:**

- 250 g tereyağı
- 1 yumurta
- 1 çay bardağı sıvıyağ
- 1 paket kabartma tozu
- Çay kaşığının ucu kadar tuz
- Aldığı kadar un
- Ceviz parçaları istenirse

Şerbeti için:

- Su 3 su bardağı
- Şeker 3 su bardağı
- Limon suyu birkaç damla



Resim 30. Hurma/Kalburabastı (Çağlar, 2021)

Yapılışı:

Şerbet hazırlanır soğutulur. Tereyağı eritilir, yumurta katılır diğer malzemeler katılır ve yoğurulur. Hamur cıvık veya sert hamur olmayacak şekilde orta yumuşaklıkta olmalıdır. İstenirse ceviz parçaları hamura eklenir. Küçük cevizden biraz büyük şekilde hamurlar hazırlanır. Süzgecin üzerinde parmaklarla bastırılarak şekil verilir. Fırında pişirilir. Hurma tatlısı fırından çıkınca soğuk şerbet dökülür, bekletilir.

4.4 Çerkes Mutfağında Kaybolduğu Düşünülen Pişirme Teknikleri

Katılımcılara “*Yemekleri hazırlarken kaybolduğunu düşündüğünüz pişirme tekniği var mıdır? Anlatır mısınız?*” sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların belirtmiş olduğu pişirme teknikleriyle şekil ve tablo oluşturulmuştur. Şekil 2 ve Tablo 14’te Çerkes mutfağında kaybolduğu düşünülen pişirme tekniklerine yer verilmiştir. Tablolarda sayısal veri kaygısı taşınmamıştır. Sayısal veriler sadece bilgi amaçlıdır. Araştırma kültürün mutfak değerlerini ortaya çıkarma doğrultusunda analiz edilmiştir. Tablonun altında katılımcılardan elde edilen pişirme teknikleri, yapılan gözlemler, tespitler ve anlatımlarla betimlenmiştir.



Şekil 2. Çerkes Mutfağında Kaybolduğu Düşünülen Pişirme Teknikleri

Şekil 2’de Çerkes mutfağında en çok unutulduğu düşünülen pişirme teknikleri: “*Haqlarda pişirme*”, “*Tabesanc pişirme*”, “*Jaglarda pişirme*” ve “*Kuzine sobalarda pişirme*” olduğu görülmektedir.

Tablo 14. Çerkes Mutfağında Kaybolduğu Düşünülen Pişirme Teknikleri

PİŞİRME TEKNİĞİ	KATILIMCILAR	SAYI
Jag (şömineli ocak) cüvan (3 ayaklı demir) üzerinde pişirme	K1-K3-K6-K7-K14-K15-K16-K17-K18-K20	10
Liğava 1. Teknik: ocakta kancalara asılarak isli et kurutma tekniği	K1-K6-K7-K11-K13-K17-K18-K20	7
Liğava güneşte et kurutma tekniği	K1-K6-K7-K11-K13-K14-K15-K17-K18	9
Hak/hake da (karafın) odun ateşi ile pişirme	K1-K8-K9-K13-K15-K17-K18-K20	8
Tabesanc pişirme tekniği	K6-K7-K10-K11-K14	4
Tabe ile pişirme	K7-K10-K11-K14-K16	5
Sancta pişirme	K10-K14-K16	3
Kuzineli sobaların (göçmen sobası) fırınında ve üstünde pişirme	K1-K2-K8-K9-K10-K11-K12-K13-K14-K16-K17-K18-K20	13
Sobanın üstünde pişirme	K1-K8-K9-K10-K16- K17- K18	7
Tandır ile pişirme	K4-K9-K14-K16-K17- K18	6
Gaz ocakları pişirme	K14	1
Odun ateşi ile pişirme	K1-K3-K6	3
Tezek ile pişirme	K1-K3-K7-10-K11-K13-K14-K16-K17-K18	8

Tablo 14’te Çerkes mutfağında en çok unutulduğu düşünülen pişirme teknikleri: “*Haqlarda pişirme*”, “*Tabesanc pişirme*”, “*Jaglarda pişirme*” ve “*Kuzine sobalarda pişirme*” olduğu görülmektedir.

4.3.1 Jag (şömineli ocak)

Eskiden her evde ocağın bulunduğu, ısınmak ve yemek pişirmek amaçlı kullanıldığı tespit edilmiştir. Ocakların üzerinde kancaların yer aldığı, etlerin ve peynirlerin kurutulduğu belirtilmiştir.

4.3.2 Liğava

Lı(et)ğava(kurutma) Liğava et kurutma anlamına gelmektedir. “Liğava” teknik olarak isli ocaklarda veya güneşte kurutma olarak yapıldığı tespit edilmiştir. Ayrıca saklama yöntemidir. Liğava (kurutma yöntemini) katılımcılar: K11 “*İplere çiğ etler asılır, üzerlerine tuz ve biber dökülürdü. Sinekler gelmesin diye ise üzerine tülbent ile kapatılırdı ocakta kurutulandan farkı isli olmamasıdır.*”, K7-K11 “*Bacaların orta kısmında demirler bulunurdu. Kancalarla etler asılarak isle kurutulurdu. Kuru et olarak hazırlanırdı.*”, K16 “*Etlar temiz bezlerin arasına tuzlanarak konulur güneşte kurutulurdu.*”, K17-K18 “*Kurutulmuş etleri*

tuzlar, beyaz tlbentlerle sarıp az un serpilir (sinek gelmemesi için) sonra güneşte kurutulurdu. Eskiden evler buzdolabından daha soğuktu. Kilerde tavana asılırdı. Büyüklerimiz bu yemeği çok severdi.” ifadeleriyle açıklamışlardır.



Karekod 2. Liğava Kurutma Tekniği (URL-12)

4.3.3 ıvan (ven/şivan)

Katılımcılar ven ile ilgili K11-K14 “*Eskiden şömineli ocaklarda odun ateşiyle ıvanlar demirlere asılırdı, altında da şıvanhako kazanların altına konulurdu. K11 “Sonra kuzine sobalar geldi. Zamanla evlerde gaz ocakları ve fırınlar kullanılmaya başlandı.”* şeklinde açıklamışlardır.

4.3.4 Tabesanc tekniğiyle pişirme

Tabe: Demir dökme 3-4 cm kalınlığında tepsidir. Sanc ise bombeli pişirmede kullanılan sa olduğu belirtilmiştir. Tabesanc tekniğiyle ekmek, börek ve et pişirildiği tespit edilmiştir.

Tabesanc Pişirme Tekniği



1. Zemine tezek koru serilir.
2. Korun üzerine tabe yerleştirilir.
3. Tabenin üzeri sanc ile kapatılır.
4. Sancın üzeri kor ateş ile kaplanır.

Şekil 3. Tabesanc Pişirme Tekniği

Katılımcılar tabesanc pişirme tekniğiyle ilgili K7-K10 “Tezek köz haline getirilir. Üzerine tabeler konulurdu. Tabelere ekmek hamuru konulur yumurta sürülebilir ve çatalla şekiller verilebilirdi. Tabenin üzerine sanc kapatılır. Üzerine tekrar köz konularak pişirmeye bırakılırdı. İki köz arasında pişirme yapılırdı.”, K11-K16 “Tezekler yığın haline getirilerek bacalarda yakılır. Dumanı kalmayan kor olanlar yayılır. Tabeler kor ateşin üzerine konulurdu. Üzerine saplı bombeli olan sac kapatılır. Tekrardan üzerine korlar dökülürdü. İki ateş arasında ekmek pişirilirdi.”, K11 “Tabeyağlı nar gibi kızarırdı. Kıyır kıyır olur elle bölerek yenilirdi.”, K10-K14 “Tabesanca ekmek hamuru konulur. Kor tezek yere serilir, üzerine tabe sonra üzerine sanc konulur ve en son üzerine tekrar tezek koru konulurdu ekmek pişerdi.” ifadelerine yer vermişlerdir.

4.3.5 Kuzine sobalar

Kuzine sobaların, ısınma ve yemek pişirme amaçlı kullanıldığı tespit edilmiştir. Kuzine bölümlerinde ekmek yapıldığı ve üzerinde ise yemeklerin piştiği belirtilmiştir. Kuzine bölümünde tabe ile yemeklerin pişirildiği belirtilmiştir. Ayrıca sobanın ısınması için tezek veya odunun kullanıldığı belirtilmiştir. Katılımcılar kuzine sobalarla ilgili olarak K2-K3 “Genelde yemekler fırınlı kuzine sobalarda pişerdi.”, K7 “Kuzinelerde getrofhaja (patates) kahvaltılardan önce atılırdı. Kahvaltıda bol tereyağı ve peynir ile tüketilirdi. Kışları kuzinede ekmekler pişerdi. Hamur ayını ekmeklerin ebatları küçülürdü. Bazen 4 tane atılır bazen de orta boy şeklinde yapılırdı. Sobaların üzerinde kapaklı tencerede sürekli su bulunurdu. Güğüm bizde

olmazdı.”, K14 “Kuzinelerde kurabiyeler, yağlılar, tabe jaoko (ekmek) pişerdi. Ayrıca bakır tencerelerde süt pişirilir, yoğurt, tereyağı ve kaymak yapılırdı.” İfadeleriyle açıklamışlardır.



Resim 31. Kuzine (Göçmen sobası) (Işık, 2021)

4.3.6 Hak fırında pişirme

Kara fırın veya taş fırında denilmektedir. Kaybolmaya yüz tutmuş ya da unutulmuş yemeklerin bir kısmının bu fırınla pişirildiği, tabe liğavvaligur kaybolduğu, tabe ekmek ve börek çeşitlerinin yapımlarının kaybolmaya yüz tuttuğu tespit edilmiştir. Hakların her köyde ve her hanede olmadığı belirtilmiştir. Hak hamuruna göre ekmek isimlerinin değiştiği tespit edilmiştir (Hak holwone, hak jeoko, hak jogomite, hak hattık). Katılımcılar hak fırınlarla ilgili K9-K10 “Taş fırınlar vardı.”, K18 “Fırın yakılır ve kürekle pişirme yapılır. Haklarda çeşit çoktur. Patatesli, hattık, thuruj(katmer), halwone yapılır.” K6 “Hak odunla ısıtılır. Önce ortada bütün odunlar yakılır sonra kor haline dönüşünce korlu ateş her yere yayılır alttı da ısıtılır ve hak ısınınca birinci kürekle ateş alınır, çaput ısıtılır alt taraf süpürülür tertemiz olur. İkinci

kürekle ekmekler fırına sürülür, yan yana ekmekler atılır hakin kapısı kapatılır. Pişince hakin kapısı açılır fırında ekmekler biraz daha bekletilir.” ifadelerini kullanmışlardır.

4.3.7 Tandır

Tandırların toprağın içerisinde gömülü olduğu ve ağzı açık bir şekilde mutfakta yer aldığı vurgulanmıştır. Tandırın İçinde ateş yakılır ve ateş kor haline getirilir. Eller ıslatılır ve ekmekler bir aracın yardımıyla tandıra yapıştırılır (K14-K16-K18). Katılımcılar tandır ile ilgili K9-K14-K16 “Tandırlarda ekmek yapılırdı.”, K4 “Büyük lavaşlar açarak yaparlardı. Tandırlar çamurdan yapılırdı.” ifadelerine yer vermişlerdir.



Resim 32. Tandır (Işık, 2021)



Resim 33. Tandır iç görünümü (Işık, 2021)

4.3.8 Sancta (Saç) pişirme

Et yemekleri, lavaş ve yufkanın yapıldığı belirtilmiştir.

4.3.9 Tezek ile pişirme

Eskiden köylerde tezek bacalarında küçük baş ve büyük baş dışkılarının yakılarak kor haline getirildiği, ısınma ve yemek yapımında kullanıldığı tespit edilmiştir.

4.3.10 Odun ile pişirme

Uzunyayla'nın güneyindeki köylerde daha çok kullanıldığı tespit edilmiştir. Odunun ısınmada ve yemek yapımında kullanıldığı belirtilmiştir.

4.5 Yemekleri Hazırlarken Kaybolduğu Düşünülen Hazırlama Teknikleri

Katılımcılara “*Yemekleri hazırlarken kaybolduğunu düşündüğünüz hazırlama tekniği var mıdır? Anlatır mısınız?*” sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların belirtmiş olduğu hazırlama teknikleriyle tablo oluşturulmuştur. Şekil 4 ve Tablo 15’te Çerkes mutfağında kaybolduğu düşünülen hazırlama tekniği yer verilmiştir. Tablonun altında katılımcılardan elde edilen hazırlama teknikleri yapılan gözlemler, tespitler ve anlatımlarla betimlenmiştir.



Şekil 4. Yemekleri Hazırlarken Kaybolduğunu Düşünülen Hazırlama Teknikleri

Şekil 4’te yemekleri hazırlarken kaybolduğu düşünülen bazı hazırlama teknikleri: “*Liğava, gurt, kundopsu ve thuvaja*” olduğu görülmektedir.

Tablo 15. Yemekleri Hazırlarken Kaybolduğu Düşünülen Bazı Hazırlama Teknikleri

HAZIRLAMA TEKNİĞİ	KATILIMCILAR	SAYI
Gurt (peynir hazırlama tekniği)	K4	1
Maksime	K9	1
Peynir saklama yöntemi	K4	1
Thujava	K4-K5-K6-K7	4
Ligaeupşe (firez döneminde et kesimi)	K1	1
Nışh kesimi	K1-K6	2
Kundopsu	K11-K17-K18-K20	4
Değişim yoktur	K2-K6	2
Bulgur hazırlama	K5-K17-K18	3
Çerkes erişttesi	K17-K18	2
Liğava	K1-K6-K7-K11-K13-K14-K15K17-K18	9
Maksime	K8	1

Tablo 15’te yemekleri hazırlarken kaybolduğu düşünülen bazı hazırlama teknikleri: “*Liğava, gurt, kundopsu ve thuvaja*” olduğu görülmektedir.

Unutulan hazırlama yöntemlerinin kış için hazırlanan bazı yiyeceklerde olduğu tespit edilmiştir. Eskiden kış için en çok kundopsu, thuvaja, bulgur, Çerkes erişttesi, et kurutma ve gurt olduğu belirtilmiştir. Katılımcılar K7 “*Uzunyayla sebze yi bilmediği için konserve kurma veya sebze kurutma yoktu. Kuru bakliyat, bulgur ve hamur işleri yapılırdı çok çeşit yoktu.*”, K2-K6 “*Çerkes yemeklerinin hazırlanışında değişen bir şey olmamıştır.*” açıklamalarında bulunmuşlardır.

4.4.1 Ligaeupşe

Firez dönemindeki kuzu kesiminin olduğu dönemde fazla kuzuları saklama yöntemi olduğu belirtilmiştir. K1 “*Kuzu bütün olarak açılır (kuyruk dahil) ve ateş üzerinde rüzgâr alan yerde kurutulur. Tüketim: Kuru et tarlada ve yolculuklarda ayrıca kışlık için yemeklerde kullanılır. Kışlık nohut kuru fasulye vb. ile yemekler yapılır. Un, bulgur, patates ve kurutulmuş etle yemek yapılırdı.*” açıklamasında bulunmuştur.

4.4.2 Bulgur hazırlama

Bulgur hazırlığının kış ayı için yapıldığı tespit edilmiştir. Bulgur elde etmek için önce buğdayın bakır kazanlarda kaynatılıp, kurutulduğu sonra değirmenlerde çekildiği (öğütüldüğü) ve en son öğütülen buğdayın savrulularak temizlendiği belirtilmiştir (K5-K17-K18). K18 kışlık tüketim için “50 Cinik bulguru, yazın ikinci bulgur yapma zamanına kadar bitirirdik.” ifadesini kullanmıştır.

4.4.3 Çerkes eriştesi

Çerkes eriştesinin kışın ve ramazanda çok tüketildiği belirtilmiştir. K17 Çerkes eriştesi için “Çerkes eriştesini keserdik, mantılık küçük kare kare keserdik, çorbalık hamur keserdik, beyaz bezlerin üzerinde kurutup tenekelere koyardık kışın yenirdi.” ifadesini kullanmıştır.

4.6 Yemeklerin Yapımında Kullanılan Başka Kültürlerde Görülmeyen Bugün Kaybolduğu Düşünülen Araç ve Gereçler

Katılımcılara “Yemeklerin yapımında kullandığınız başka kültürlerde görmediğiniz bugün kaybolduğunu düşündüğünüz araç ve gereçler var mıdır?” sorusu yöneltmiştir. Katılımcıların belirtmiş olduğu kaybolduğu düşünülen araç ve gereçler ile şekil ve tablo oluşturulmuştur. Şekil 5 ve Tablo 16’da Çerkes mutfağında kaybolduğu düşünülen araç veya gereçlere yer verilmiştir. Tablolarda sayısal veri kaygısı taşınmamıştır. Sayısal veriler sadece bilgi amaçlıdır. Kaybolan mutfak kültürünü ortaya çıkarma doğrultusunda analiz yapılmıştır. Tablonun altında katılımcılardan elde edilen araç ve gereçler, yapılan gözlemler, tespitler ve anlatımlarla betimlenmiştir.



Şekil 5. Kaybolduğu Düşünülen Bazı Araç ve Gereçler

Şekil 5’te yemeklerin yapımında kullanılan ve kaybolduğu düşünülen bazı araç gereçler: “*Hak belağ, bakır tencere ve kazanlar, kuzine sobalar, tabe, çüven ve şe makine*” olduğu görülmektedir.

Tablo 16. Yemek Yapımında Kullanılan ve Kaybolduğu Düşünülen Araç ve Gereçler

ARAÇ VE GEREÇLER	KATILIMCILAR	SAYI
Bakır tencere ve kazanlar	K1-K2-K14-K17-K18-K19	6
Tahta kaşıklar	K1-K11	2
Qoşin	K1	1
Thuğalve/Tuhaje (yayıık)	K1- K5-K11-K13-K14-K19	6
Hak (Karafırın)	K1-K4-K5-K6- K7- K8-K9	7
Kuzine sobalar	K1-K2-K3-K4-K5-K6-K7-K8-K9- K11-K12-K13- K15-K16- K17-K18-K19	17
Jag (Ocak şömine)	K4-K7-K11-K16-K17-K18-K19	7
Şe makine	K1-K5-K11-K14	4
Tabe (Demir derin tepsi)	K7-K10-K11-K14-K16	5
Şwan (döküm tava)	K10	1
Sanc	K10-K14-K16	3
Çüven/Çuvan	K11-K15- K16	3
Belağ	K14-K15-K16- K17-K18-K19-K20	7
Laks 3’lü kanca kurutma	K15	1
Japhale (Tava)	K15	1
Pirinç Dibek	K15	1
Taş Değirmen	K14-K16	2

Tablo 15’te yemeklerin yapımında kullanılan ve kaybolduğu düşünölen bazı araç ve gereçler: “*Hak belağ, bakır tencere ve kazanlar, kuzine sobalar, tabe, çüven ve şe makine*” olduğu görölmektedir.

Araç ve gereçlerin toplumun ihtiyaçları doğrultusunda, dönemler arasında farklılıklar gösterdiği belirtilmiştir. Çerkesler Kafkasya’dan gelirken sanc, belağ, tabe, çüven, bakır kazanlar, laks (üçlü kancalar), thuğalve gibi birçok mutfak aracıyla birlikte geldikleri tespit edilmiştir. Çerkesler yerleşim yerlerini kendi kültürleri ve bildikleri şekilde inşa etmişler ve yemekleri şömineli ocaklarda pişirmişlerdir. Sonra yemek pişirmenin kuzinelerde (göçmen sobalarında) arkasından gazlı ocaklarda yapıldığı tespit edilmiştir. Sanc (saç) ilk başlarda odun veya tezek ile ısıtılırken, sonra yerini gazlı ocaklara bıraktığı ve günümüzde elektrikli sancların mevcut olduğu gözlenmiştir. Tabe dökme tepsinin yemek yapımında çok kullanıldığı ve tabeyi ısıtırken sancla birlikte kullanıldığı belirtilmiştir. Tabe haklarda veya kuzine sobaların fırınlarında da kullanıldığı açıklanmıştır. Günümüzde tabelarla halen haklarda ve gazlı ocakların üzerinde pişirme yapıldığı belirtilmiştir. Belağın köy evlerinin çoğunda halen bulunduğu vurgulanmıştır. Hakın kara fırın veya taş fırın olduğu ve her köyde her evde bulunmadığı tespit edilmiştir. Şe makinenin hayvancılıkla uğraşan her ailede olduğu ve kaymak ile sütün birbirinden ayırmak için kullanıldığı tespit edilmiştir.

Katılımcılar kaybolan veya kaybolduğunu düşündüğü araç gereçler için şu açıklamalarda bulunmuşlardır:

Bakır tencereler: K18 “*Bakır tencerelerle yemekler yapılırdı. Yazdan yaza kalaycılar gelir bakırları kalaylardı.*”

Çüven: K11 “*Çüven Kafkasya’dan gelmiştir. Dışı siyahtır ve saplıdır. Mutfakta duvara asılırdı.*”

Sanç (saç): K5 “*Eskiden saç vardı ama onun görevini soba yapardı. Sonra tüplü saçlar çok kullanılmaya başlandı ve en son elektrikli yuvarlak fırınlarda pişirme yapılırdı.*”

Tabe: K11-K14 “*Tabe kalın dökme tepsidir huqlar da ve sancla birlikte tezek ile pişirme yapılırdı.*”

Belağ: K18 “*Belağı tahtadan yapılırdı ve büyüktü. Eskiden daha çok baste yapımında kullanılırdı. Şimdi hazır küçüklerini kullanıyoruz.*”

Hak: K11 “Haklar köylerde bir iki kişide olurdu.” K4 Hak/hag taştan fırın şeklinde olurdu jagomitek ve hak holwone yapılırdı.”

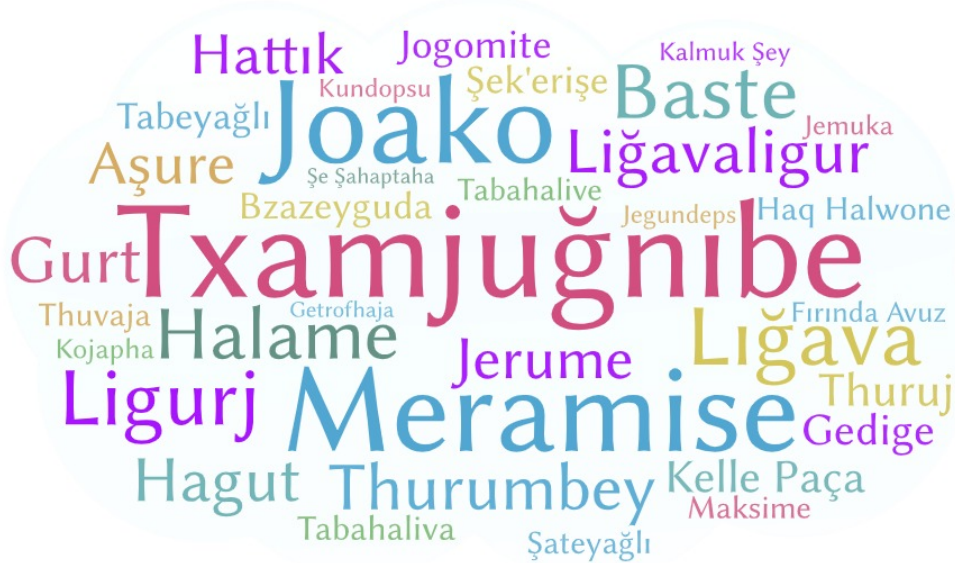
Şe makine: K1 “Şe makineye “şevalte” denirdi.”, K1-K5-K11 “Şe makine ile kaymak ve süt birbirinden ayrılırdı. Kaymak ve tereyağı yapılırdı.”

Tuxhua-şı /thuğalve (yayık): K14 “Yayık ayranı yapmak için kullanılırdı.”

Kuzine sobalar: K5 “Kuzine sobalarda patates, hamur, et yemeği, ekmek yapılırdı.”

4.7 Eskiden Yapılıp, Günümüzde Kaybolduğu Düşünülen Çerkes Yemekleri

Katılımcılara “Eskiden yapılıp, günümüzde kaybolduğunu düşündüğünüz Çerkes yemekleri var mıdır? Örneğin, geçiş dönemlerinde ya da çocukluğunuzda gördüğünüz fakat şimdi yapılmayan yemekler var mıdır? (Doğum, diş çıkarma, nişan vb.) Varsa yemeğin tarifini paylaşır mısınız?” sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların belirtmiş olduğu kaybolduğu düşünülen yemekler kategorilere ayrılarak tablo oluşturulmuştur. Şekil 6 ve Tablo 17’de Çerkes mutfağında kaybolduğu düşünülen bazı yemeklere yer verilmiştir. Tablolarda sayısal veri kaygısı taşınmamıştır. Sayısal veriler sadece bilgi amaçlıdır. Kaybolan mutfak kültürünü ortaya çıkarma doğrultusunda analiz yapılmıştır. Tablonun altında katılımcılardan elde edilen yemekler tarifleri yapılan gözlemler, tespitler ve anlatımlarla betimlenmiştir.



Şekil 6. Eskiden Yapılıp, Günümüzde Kaybolduğu Düşünülen Bazı Çerkes Yemekleri

Şekil 6’da eskiden yapıлып, günümüzde kaybolduğu düşünülen bazı Çerkes yemekleri: “Liğava, txamjuğnibe, hak-joako(e), kalmuk şey, jerume, meramise ve tabe jeako” olduğu gözlenmiştir.

Tablo 17. Eskiden Yapılıp, Günümüzde Kaybolduğu Düşünülen Bazı Çerkes Yemekleri

KATEGORİ	KAYBOLDUĞUNU DÜŞÜNÜLEN ÇERKES YEMEKLERİ	KATILIMCILAR	SAYI
ET VE TÜREVLERİ	Tahmbıl thamecukg nıbe-Txamjuğnibe (bağırsak dolması)	K1-K5-K6- K7-K10-K14-K15-K19-K20	9
	Liğava/ligurj (kuru et)	K1-K3-K5-K7-K10-K11-K12-K13-K14-K15-K16-K17-K18	12
	Tabesac/Liğavaligur	K10	1
	Liğava Baste	K1-K10-K15	3
	Jerume	K5-K7-K10-K15-K17-K18-K20	7
	Kelle paça	K8-K9	2
	Bzazeyguda (balık dolması)	K1	1
TATLILAR	Thurumbey	K5-K7-K13	3
	Hagut	K6	1
	Aşure (Çerkes usulü)	K1	1
EKMEK ÇEŞİTLERİ	Hak-joako(e)	K3-K4-K7-K9-K12-K13-K18	7
	Hak-hattık/hatuk	K17-18	2
	Hak-jogomite	K5	1
	Hak halwone	K5-K6-K15-K17-K18	5
	Taba/e joako(e) (ekmek)	K7-K10-K14-K16-K17-K18	7
	Tandır joako(e)	K14-K16	2
HAMUR ÇEŞİTLERİ	Tabeyağlı	K14-K16	2
	Tabahalive	K5-K7-K12-K14-K16	5
	Thuruj (katmer)	K6-K18-K19	1
	Gediğe halame	K1-K2-K5-K10-K13-K20	6
	Şek’erişe halame avuzlu	K1-K10	2
	Şate yağlı	K10-K14-K15-K16	4
İÇECEKLER	Kalmuk Şey	K3-K4-K5-K6- K7- K11-K14-K19	8
	Maksime	K9	1
	Jegundeps (Çerkes sodası)	K1	1
SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ	Kurt/gurt	K1-K4-K5-K6-K15	5
	Thuvaja/Thuveju/ Thuwaja	K3-K4-K5-K6-K7	5
	Fırında avuz/ağız	K10	1
	Kundopsu	K11-K15-K17-K18-K20	5
	Şe şahaptaha	K6	1
SEBZE YEMEKLERİ	Getrofhaja (Közde patates)	K7-K13-K19	3
DİĞERLERİ	Kojapha	K6-K7-K11-K15	4
	Jemuka/çemuka	K7- K13	2
	Meramise	K3-K4-K5-K7-K9-K13-K14-K17-K18-K19	10

Tablo 17’de eskiden yapılıp, günümüzde kaybolduğunu düşünülen bazı Çerkes yemekleri: “*Liğava, txamjuğnibe, hak-joako(e), kalmuk şey, jerume, meramise ve tabe jeako*” olduğu gözlenmiştir.

Katılımcıların belirtmiş olduğu yemekler kategorilere ayrılarak tablo oluşturulmuştur. Tablo 17 katılımcıların kaybolduğunu düşündüğü yemekleri göstermektedir. Tablonun altında katılımcılardan elde edilen yemek tarifleri yapılan gözlemler, tespitler ve anlatımlarda betimlenmiştir. Katılımcıların belirttiği yemek tarifleri doğrudan alıntılama yapılarak betimlenmiştir. Bazı yemeklerin birden fazla ismi olduğu tespit edilmiştir. Örneğin, şate halive ile jemukonun aynı yemek olduğu belirtilmiştir. Bazı unutulmuş yemekler incelendiğinde kurutulmuş etler, sakatat yemekleri, hak, tandır ve kuzine de pişen yemekler, avuz(ağız) ile yapılan hamur işleri, süt ürünlerinden yapılan yiyecekler oldukları tespit edilmiştir. Unutulmuş yemeklerden “jerume” ve “txamjuğnibe” vurgulanmıştır (K10-K14). Ayrıca katılımcıların yemek isimlerini karıştırdıkları da görülmüştür. Katılımcılar unutulmuş yemekler için: K15 “*Çocukluğumuzda en çok tüketilen kurutulmuş etlerdi ve bu etler çok lezzetli olurdu. Kuzu eti veya koyun eti haşlaması çok yapılırdı.*”, K14 “*Kalmuk şeyi günümüzde sadece bilenler ve sevenler yapabiliyor. Yayık ayrıntı artık yapılmıyor.*”, K18 “*Hattık sadece Hatkoyların yaptığı bir yemektir. Bu hattıktan 7-8 çeşit yapılır.*”, K6 “*Eskiden thudan (terayağı) başka yağ yoktu.*”, K10 “*Avuz (ağız) inekler buzaladığında hamurların içine katılarak kullanılır veya avuz tepsiye dökülerek fırında pişirilirdi.*” şeklinde açıklamalarda bulunmuşlardır.

4.7.1 Ligurj / Liğava/Ligaupşe (kuru et)

Ligurjun kaybolan bir yemek olduğu kadar, kaybolan bir hazırlama tekniği, pişirme tekniği ve saklama tekniği olduğu tespit edilmiştir. Kurutma sonrasında uzun süre serin odalarda askılarda saklandığı belirtilmiştir. Ayrıca ligurjun yolluk olarak tüketilen bir ürün olduğu belirtilmiştir. Kuzuların ve koyunların fazla olduğu dönemlerde, etlerin kurutulmuş uzun süre muhafaza edildiği vurgulanmıştır. Tüketiminde önce suda bekletilebileceği ya da doğrudan kızartma, közde pişirme, kavurma, baklagillerle yemek yapımında, sebzelerle yemek yapımında, tahıllarla yemek yapımında- hamurlu yemeklerle birlikte tüketildiği belirtilmiştir. K1 “*Annem buzdolabı olmadığı için etleri liğava yapar saklardı.*” şeklinde açıklamıştır.



Resim 34. Liğava (*Şogenova, 1990*)

Katılımcı: K1
Yapılışı: Kış aylarında Liğava ile nohut veya kuru fasulye ile yemekler yapılırdı. Ya da un, bulgur, patates ve kurutulmuş et ile farklı bir yemek yapılırdı.
Katılımcı K11: Ligurj /Liğava
Yapılışı: Koyun veya sığır etleri açılır. Etlerin üzerine tuz ve biber dökülür. Rüzgârlı ve güneşli bir yerde etlerin üzerine tül örtülerek, kurutma işlemi yapılır.
Katılımcı K17-K18: Liğava
Yapılışı: Et tuzlanır ve üzerine un serpilir. Güneşte üzerine tül kapatılarak kurutulur. Kurutulan et evlerin serin yerinde asılarak bekletilir. Yenilmeden önce 1-2 saat ılık suda bekletilir. Kızartma, kavurma veya köz ocakların üzerinde ızgara şeklinde pişirilir. Eskiden tezeklerden kor ateş yapılırdı. Mutfaktaki jag (ocak şömine) kor tezek eklenir ve kurutulmuş etler ızgara şeklinde çevirerek pişirilirdi.
Katılımcı K7: Liğava isli kuru et

<p>Yapılışı: Jag (ocak şömine) iç kenarlarına çengeller ile etler asılır ve ocağın ateşiyle kurutma yapılırdı.</p>
<p>Katılımcı: K16</p>
<p>Yapılışı:</p> <p>Liğava isteğe bağlı olarak kemikli kemiksiz yemeğe göre parçalanır, kuru fasulye gibi bütün yemeklere konulurdu. Konulmadan önce soğuk suda bekletilirdi. Kurutulmuş et ve patates tabelere konularak kuzine fırında pişirilirdi.</p>
<p>Katılımcı: K1-K10-K15 I</p>
<p>Yapılışı:</p> <p>Yağlı et kavurma (lığava) ya da yağlı kuyruk (kıkırdak) kavurular yağıyla beraber bastenin üzerine dökülerek yenilirdi.</p>

4.7.2 Tabesanc liğavaligur

Tabe sanc yöntemiyle pişirilen bir yemek olduğu ve unutulmuş günümüzde yapılmayan bir yemek olduğu vurgulanmıştır (K10-K16). Tabesanc yöntemi ile pişirildiği tespit edilmiştir.

<p>Katılımcı: K10</p>
<p>Yapılışı:</p> <p>Ekmek hamuru hazırlanır ve lavaş gibi ince açılır. Önce tabenin içerisine lavaşlar konular, sonra üzerine kurutulmuş et (koyun, kuzu veya düve eti) konular. Etin yağıyla ekmek pişer. Ya da kuru et yerine farklı olarak kurutulmuş kemikli et (kaburga daha tercihtir) konulabilir. Tabenin üzerine sanc kapatılır ve üzerine köz konular (tabesanc tekniği). Pişirilmeye bırakılır. Aynı yemek aynı yöntemle hazırlanarak haklardada pişerdi.</p>
<p>Katılımcı: K16</p>
<p>Yapılışı:</p> <p>Kurutulmuş et tabelere yerleştirilir ve sonra içerisine patatesler eklenirdi. Tabenin üzerine sanc kapatılıp, tezekte pişirilirdi.</p>

4.7.3 Txamjuğnıbe/Thambıl thamcukg nıbe/

Unutulan yemekler arasında olduğu ve günümüzde sadece büyüklerin bildiği bir yemek olduğu tespit edilmiştir. Yemeğin yapımında karaciğer, bulgur ve çeşitli baharatlar ile iç harç hazırlanır. Sonra hazırlanan iç harç, kalın bağırsağa doldurulur. Doldurulan bağırsağın haşlama yöntemiyle pişirildiği belirtilmiştir. Karaciğer zırhlanabilir dövülerek, ezilebilir. Sonra diğer malzemeler zırhlanan karaciğere eklenir. Pirincin sonradan daha lezzetli olduğu için tariflere eklendiği belirtilmiştir. Pirinç ve bulgurun haşlama yönteminde su çekeceği düşünülerek doldurmada biraz boşluk bırakılması gerektiği belirtilmiştir. Txamjuğnıbe hazırlandıktan sonra farklı şekillerde tüketildiği anlatılmıştır. Yemek doğrudan haşlama yöntemiyle pişirilip tüketilebilir. Daha yağlı yemek tercih edilirse üzerine tereyağı sosu dökülebilir. Baste yapıp üzerine konulabilir ve yanında sarımsaklı yoğurt ile servis edilebilir. Ayrıca haşlama yoluyla pişirilen farklı bir et yemeğiyle aynı tencerede pişirilebilir. Tamamlayıcı yemek olarak, pişen farklı bir et yemeğinin üzerine halkalar halinde dilimlenerek dizilip, tüketilebileceği belirtilmiştir. Yine pişirildikten sonra halkalar haline doğrandıktan sonra yenilebilir (K1-K6-K10-K14). K14 “*Annemler kuzu veya koyun kesildiğinde kemikli et haşlarlarken txamjuğnıbeyi de içine atarlar birlikte pişirirlerdi. İç yağ olduğu için ılık ya da sıcak yenilirdi, çok güzeldi ve yıllardır görmüyorum.*” şeklinde belirtmiştir.



Resim 35. Txamjuğnıbe (Şogenova, 1990)

Katılımcı: K1 (Tahmbıl thamcukg nıbe)**Malzemeler:**

- Pirinç az
- Bulgur
- İç yağ
- Sarımsak
- Pul biber
- Kimyon
- Kaburga eti 500 g
- Akciğer 250 g
- Karaciğer 250 g
- Kuzu karın boşluk

Yapılışı:

Et ürünleri (dövülür) zırhtan geçirilir. Diğer malzemeler karıştırılır. Karın boşluğunda boşluk bırakılarak doldurulur. Ağızı iple dikilir. Haşlanır. Şişmesi gerekir.

Katılımcı: K6. Txamjuğnıbe**Malzemeler:**

- Karaciğer koyun
- İç yağ koyun
- Bulgur pilavlık
- Koyun bağırsağı
- Karabiber
- Tuz
- Pul biber

Sos için:

Tereyağı, pul biber, salça, domates, biber ve tuz

Yapılışı:

İlk karaciğer baste ile dövülür(ezilir) sonra iç yağ katılır ahşap baste döveceği ile dövülür. İçine bulgur ve baharatlar katılır. Bağırsak doldurulur. Sıcak suda haşlanır. Et yemeklerinin üzerine dilimlenerek tüketilir. Üzerine istenirse sos dökülür.

Katılımcı: K14 Tachiluble (thamşığnibe):

Malzemeler:

- Ciğer 1 tam
- Kalınbağırsak (koyun)
- İç yağ 250g
- Sarımsak 2 top baş
- Pirinç 1 kâse
- Karabiber 1 yemek kaşığı
- Pul biber 1 yemek kaşığı
- Tuz 1 yemek kaşığı

Yapılışı:

İç malzeme için önce karaciğer dövülür (ince kıyılır), iç yağ dövülür (ince kıyılır), sarımsak ve soğan kıyılır, pirinç istenirse bulgurda eklenebilir. En son baharatlar eklenir. Biraz acı olması makbuldür. Bütün malzemeler karıştırılır. Bağırsağa doldurulur düğümlenir ve kürdanla birkaç yeri delinir. Haşlanır. Kemikli et ile de haşlanabilir. Pişen yemek halkalar şeklinde biraz kalın dilimlenir. Farklı etlerin üzerine dizilerek tüketilebilir. Et yoksa fırında ısıtılıp yenilebilir.

Katılımcı: K10

Malzemeler:

- Tane bütün karaciğer
- Tane koyun bağırsağı
- Tuz
- Karabiber
- Kırmızı biber
- Toz reyhan
- Köftelik bulgur 1 avuç (istenirse)
- Sarımsak 2-3 tane
- Soğan 1 tane

Yapılışı:

Karaciğer temizlenir. Dövülür (Satır arası bıçak arası gibi kıyılabilir). Karaciğerin içerisindeki zarlar temizlenir. Satır arası ile ince kıyılmış soğan, sarımsak (dövülebilir), bulgur ve ciğer bir kaptaki karıştırılır. Kalınbağırsağın içerisine biraz boş boş bırakılarak doldurulur. Sucuk gibi bağlanır. İğne ile delikler açılır. Tuzlu suda 1-1,5 saat kısık ateşte pişirilir. Tahtanın üzerine çıkarılıp yenilebilir. İstenirse üzerine tereyağı sosu dökülebilir.

4.7.4 Jegundeps (Çerkes Sodası)

Katılımcı: K1

Malzemeler:

- Şeker pancarı 4 tane orta boy
- Pul biber 1 tatlı kaşığı
- Limon tuzu 1,5 tatlı kaşığı
- Toz şeker 1 kâse

Yapılışı:

Şeker pancarlarının kabukları soyulur. Büyüklüğüne göre 4'e veya 5'e dilimlenir sonra haşlanır. 5 kg bidona, şeker pancarları, haşlama suyu ve diğer malzemeler eklenir. 1 hafta bekletilir. Sonra tüketilebilir.

4.7.5 Şek'erişe (avuzlu) halame

Hamur yemeği olduğu ve iç malzeme olarak içerisine avuz (ağız) konulduğu belirtilmiştir.

Katılımcı: K1

Yapılışı:

Hamur açılır. İçerisine avuz dökülür. Üzerine çırpılmış yumurta ve baharat karışımı dökülür (5 kişilik için 1- 2 yumurta). Hamur katlanır. İçi sıvı olur. Tereyağı, pul biber, sarımsak ile servis edilir.

Katılımcı: K10

Yapılışı:

Gedige haleminin ağızla yapılanıdır. Ağıza isteğe bağlı olarak kavurulmuş soğan ve baharat eklenebilir. Orijinalinde ağız direk konulur ya da ağız kaynatılıp muhallebi kıvamına getirilir ve bekletilerek biraz sertleşmesi sağlanır. Sonra hamura eklenir.

4.7.6 Meramise/miramise

Meramisenin yapımında mısır unu, su, tereyağı ve pekmez kullanıldığı ve eskiden evlerde çok yapıldığı anlatılmıştır. K7 “*Mısır unun bulunmasından ve kolay yapımından dolayı en çok yapılan ve tüketilen yemekler arasındadır.*” şeklinde belirtmiştir.

Katılımcı: K1	
Yapılışı: İlk başlarda darı sonra mısır unu kullanılmıştır. Mısır ununa su eklenir ve koyu hamur kıvamına getirilir. Bir kabın içerisine konulur ve hamurun ortası havuz şekline getirilir. Ortasına erimiş tereyağı ya da tereyağı pekmez karışımı dökülür. Kenardan alınan parça ortadaki sosa banılır ve yenilir.	
Katılımcı: K3-K4	
Yapılışı: Mısır unu suyuyla pişirilir. Ortası açılır içerisine tereyağı ve pekmez dökülür. Kenardan başlanarak yenilir.	
Katılımcı: K5	
Malzemeler (4 Kişilik) <ul style="list-style-type: none">• 2 su bardağı un• Su göz kararı• 1 yemek kaşığı zeytinyağı	Sos için: <ul style="list-style-type: none">• 1 çay bardağı pekmez• 1 kaşıktan fazla tereyağı (bol olursa güzel olur)
Yapılışı: Un, su ve yağ krem rengi oluncaya kadar kavrulur. Tabağa alınır ortası havuz şekline getirilip, eritilen tereyağı ve pekmez karışımı eklenir. Yenilirken, kenardan alınılarak ve sosa bandırılarak tüketilir.	

Katılımcı: K7**Yapılışı:**

Mısır unu, az tuzlu suya katılarak katı hamur oluşuncaya kadar pişirilir. Sonra hamur tabağa boşaltılır ve tabağa bastırılır. Hamurun ortası havuz yapılıır. Tereyağı eritilir, içine pekmez katılır ve karıştırılır. Yapılan sos tabağın havuz kısmına boşaltılır ve servis edilir.

Katılımcı: K8-K9**Yapılışı:**

Mısır unu suda karıştırılarak, haşlama gibi pişirilir ve hamur haline getirilir. Hamur tabağa basılarak konulur ve ortası havuz şeklinde açılır. Ortasına eritilmiş tereyağı ve pekmez eklenerek yenilir. Ayranla çok güzel olur.

Katılımcı: K17-K18**Yapılışı:**

Su kaynatılır, az yağ dökülür mısır unu azar azar ilave edilerek topaklanmadan pişirilir. Tepsiyeye ya da tabağa bastırılır. Ortası havuz gibi yapılıır. İçerisine sos olarak tereyağı ve pekmez dökülür. Üzerine kurutulmuş etlerde pişirilip konulabilir.

4.7.7 Hak holwane

K6 Hak holwoneyi “*Köylerde evin dışında hak fırınlar bulunurdu. Hayatım boyunca çok yaptım.*” ifadesinde bulunmuştur.

Katılımcı: K6**Yapılışı:**

Süt, yağ, un, tuz, su (çok az), maya yoğurulur. Şekil verilir. Hak odunla ısıtılır. Önce fırının ortasında bütün odunlar yakılır, odunlar kor haline dönüşünce korlu ateş her yere yayılır ve fırın ısıtılır. Sonra birinci kürekle ateş alınır, çaput ıslatılır alt taraf süpürülür ve temizlenir. İkinci kürekle ekmekler fırına sürülür, yan yana ekmekler atılır ve hakın kapısı kapatılır. Ekmekler pişince hakın kapısı açılır ve ekmekler biraz daha hakta bekletilir. Sonra haktan çıkarılarak yenilir.

4.7.8 Thuveja/ thujava

Saf yağ elde etmek amacıyla, yağ kaynatılırken içerisine un katılır ve böylece yağın tortu kısmının alta çökmesi sağlanır. Saf yağın süzülme işlemidir. Kışlık yağ olarak hazırlandığı belirtilmiştir. K4 “*Annem çok fazla yapardı. Manti ve yemeklerde kullanılırdı.*” ifadesinde bulunmuştur.

Katılımcı: K4
Yapılışı: Tereyağı kaynatılarak eritilir. İçerisine un katılır. Sürekli karıştırılarak kaynatılır. Kaynarken zaten çökeleği kendiliğinde oluşuyor. Kaynatılan karışımın üzerine yağ çıkması ununda alta çökmesi gerekir. Yağ süzülerek kışlık yağ elde edilir. Alta kalan çökeleğe gurt denir. Bu yağ miramisenin yapımında da kullanılır.
Katılımcı: K5
Yapılışı: Tereyağı kaynatılır. Altındaki tortu kahvaltılarda tüketilir. Yağ yemeklerde kullanılır. 2 Kg tereyağından 1,5 kg yağ elde edilir.
Katılımcı: K6
Yapılışı: Yağ kaynatılır, içerisine biraz un atılır ve karıştırılarak tekrar kaynatılır. Yağın tortusu altta kalır ve saf yağ ayrılır.
Katılımcı: K7
Yapılışı: Yazın veya sonbaharda büyük tencere ya da kazanda tereyağı kaynatılır ve eritilirdi. Kaynatılan tereyağının üzerindeki köpükleri alınır, içerisine un eklenir ve tekrar kaynatılırdı. Sonra yağ süzülerek tenekelere boşaltılır, basılır ve kış aylarında tüketilirdi. Rengi sarı olmalıdır. Sade yağdır. Kışın yağda bozulma küflenme olmaması için yapılırdı. Altında kalan çökelti kahvaltıda tüketilirdi.

4.7.9 Tabehalive

Tabehalivenin fırında ve tabessac yöntemiyle pişirildiği tespit edilmiştir. K7 “Tabehalive akşamları çok yenilirdi.” şeklinde görüşünü belirtmiştir.

Katılımcı: K5	
Malzemeler: Hamur için: <ul style="list-style-type: none">• Un• Süt 500 g• Yağ 1 çay bardağı• Su 500 g• Yaş maya 1 paket• Tuz	İç harcı için: <ul style="list-style-type: none">• Patates• Soğan• Reyhan (az)• Toz biber• Pul biber• Tuz
Yapılışı: <p>Hamur malzemeleri ile hamur yoğrulur. İç harcı için patates haşlanır. Soğan kavurulur içerisine baharatlar eklenir. Patatese eklenir ve karıştırılarak yoğrulur. Yoğurulmuş patates toplar şekline getirilir. Hamur bezelere ayrılır. Bezeler merdane ile el çapından biraz büyük olacak şekilde açılır. Ortasına hazırlanan top şeklindeki patatesler konulur. Hamur kenarlardan büzülerek katlanır. Hamur ters çevrilir el ile üzerine bastırılarak şekil verilir. Biraz daha açılır patates patlamamalıdır. Üzerine yumurta sürülür ve çatala şekil verilir. Fırında pişirilir. Fırından çıkınca üzerine tereyağı sürülür. Hamurdan çok patates lezzetli olur.</p>	
Katılımcı: K7	
Malzemeler: <p>Un, tuz, maya, süt, tuz, reyhan, pul biber, kırmızı toz biber</p>	
Yapılışı: <p>Halwone hamuruyla aynıdır. Un, maya, tuz ve süt ile yoğrulur. Patates haşlanır ezilir, reyhan, pul biber, tuz, kırmızıbiber karıştırılır. Hamur mayalandıktan sonra el ile açılarak tepsiye yerleştirilir. İç malzemesi eklenerek üzerine tekrar hamur yerleştirilir. Yoğurt ve yumurta sarısı sürülür. Üzeri çatal ile şekillendirme yapılır. Tabesanc pişirme yöntemiyle pişirilir.</p>	

4.7.10 Kalmuk şey

Kalmuk şeyin labada (efelek) otundan yapıldığı ve baharatlı olduğu, sabahları tüketilen bir çay olduğu tespit edilmiştir. Katılımcılar kalmuk şey için, K7 “*Kalmuk şey eskiden misafirlere mutlaka yapılırdı. Eskiden insanlar zevkle içerlerdi.*”, K14 “*Kalmuk şeyin yanında şate (kaymak) verilirdi.*” ifadelerini kullanmışlardır.

Katılımcı: K5	
Yapılışı: Kalmuk otu sapıyla beraber pişirilirdi. İçerisine süt, karabiber, tuz ve pul biber katılırdı. Fincana konulduktan sonra üzerine tereyağı eklenirdi.	
Katılımcı: K7	
Yapılışı: Evelik otunun kahverengileşmiş tohumundan yapılır. Tohum kaynatılır süzülür. Süzülen tohumun içerisine süt, karabiber, kırmızı biber ve tuz atılır kaynatılır. Yanında tereyağı konularak servis yapılır. İsteyen üzerine tereyağını ekler ve içer.	
Katılımcı: K14	
Malzemeler: <ul style="list-style-type: none">• Yarım su bardağı labada (efelek otu)• 4 su bardağı su• 1 su bardağı süt• 1 yemek kaşığı tereyağı	
Yapılışı: Labada kurutulur ve tohum kısımları 4 su bardağı suda haşlanır. Süzülür. Üzerine süt (sıcak) ve tereyağı eklenerek sıcak servis yapılır.	

Resim 36. Kalmuk Şey (Çağlar, 2021)

4.7.11 Hagut

K6 Hagutu “Çocuklara tatlı niyetine yapılırdı. Çocuk yemeğidir.” şeklinde ifade etmiştir.

Katılımcı: K6

Yapılışı:

Un ile tereyağı kavrulur. Üzerine şeker ilave edilir. Çocuklara yapılan kolay tatlıdır.

4.7.12 Thuruş

K6 Thuruş için “Düğünlerde ve pıhajalarda verilirdi. Günümüzde yapıldığını görmedim.” ifadesinde bulunmuştur.

Katılımcı: K6

Yapılışı:

Lokum hamuruyla aynı tarifdir. Lokumdan ince dikdörtgen şeklinde hamur açılır. Yağda kızartılır katlaması kare şeklini (küçük peçete büyüklüğünde) uçları birleştirilir ortası boş kalır. Sonra kızartılır.

4.7.13 Jemuka

Katılımcı: K7

Yapılışı:

Tereyağı, kaymak ve peynir eritilir içerisine az un atılır ve helva şekline getirilir.

4.7.14 Maksime

Katılımcı: K8

Yapılışı:

Arpa ekşitilerek mayalandırılır ve küplere ya da fiçılara doldurulurdu.

4.7.15 Jerume

Jerume işkembe dolması denilebilir. İç yağlarla ya da içerisine kıyma ile doldurulabileceği ve tüketilirken kızartma yönteminin uygulandığı belirtilmiştir.



Resim 37. Jerume (Şogenova, 1990)

Katılımcı: K10	
Malzemeler: <ul style="list-style-type: none">• Koyun yağ• Karın boşluk yağı• Koyun ince bağırsak• Tuz• İşkembe	Yapılışı: <p>İşkembe üçe bölünür. Açılır. Üzerine karın boşluk yağı, incebağırsak ve tuz eklenir. Rulo şeklinde sarılır. İnce bağırsak ya da iple bağlanır. Mutlaka kurutulur. İnce ince doğranır, haşlanır veya kızartılarak yenilir.</p>
Katılımcı: K17-K18	
Malzemeler: <p>İşkembe, kıyma, tuz, karabiber, sarımsak</p>	
Yapılışı: <p>Kıyma, sarımsak, tuz ve karabiber ile yoğurulur. İşkembeyle doldurulur ve dikilir. Ocağa asılır kurutulurdu.</p>	

4.7.16 Tabe joake

Tabe joake/Şahugo fırında veya tabesanc yöntemiyle pişirildiği tespit edilmiştir. Mayalı ekmek olarak hazırlanan hamurun tabelere konulur. Tabelerin üzerine saç kapatılır ve köz haline getirilen tezek ile pişirilen bir yemek olduğu tespit edilmiştir (K7-K10). K16 “*Tabe joako kuzine sobalarda ya da fırınlarda pişerdi.*” ifadesinde bulunmuştur.

Katılımcı K7:
Yapılışı: Tabenin içine ekmek hamuru konulur ve üzerine yumurta sarısı sürülür. Tezek köz haline getirilir. Toprağa yayılır üzerine tabe konulur. Sonra sanc ters çevrilerek tabenin üzerine kapatılır ve üzerine köz tezek dökülür. Pişirmeye bırakılır. Pişen ekmeğin üzeri tereyağı ile yağlanır.
Katılımcı K10:
Yapılışı: Tabede yapılan ekmektir. Mayalı hamur tabeye konulur ve pişirilirdi. Tabe, sanc ve üzerine köz dökülerek yapılan mayalı ekmektir.

4.7.18 Hattık

Hattık haklarda pişirilen bir ekmek çeşidi olduğu ve mayalanan hamurun tepsiler içerisinde fırında da pişirildiği belirtilmiştir.

Katılımcı: K17-K18	
Malzemeler: <ul style="list-style-type: none">• Un 1 kilo• Su• Maya• Tuz• Tereyağı biraz• Kaymak biraz	Yapılışı: Çok yumuşak olmayacak şekilde kulak memesinden biraz sert hamur yoğrulur. Portakal büyüklüğünde bezeler oluşturulur. Bezler açılır, kaymak ve tereyağı sürülür, hamur alttan tutularak iki kat katlanır. Fırın tepsisine konulur. Tepside bekletilir şişmesi istenir. Yumurta sarısı çırpılır ve üzerine sürülür. Fırında nar gibi pişirilir.

4.7.19 Tabeyağlı

Tabeyağlı şate yağlı ile aynı olduğu sadece pişirme yönteminin farklı olduğu tespit edilmiştir. Tabeyağlı tabesanc yöntemiyle pişirildiği belirtilmiştir (K14).

Katılımcı: K14

Malzemeler:

- Un 1 kg
- Maya 1 yemek kaşığı
- Su
- Tuz
- Kaymak (i) 250 g
- Tereyağı (i) 250 g

Yapılışı:

Ekmekten daha yumuşak hamur elde edilir. Bezelere ayrılır (5-6). Bezeler aılabildiği kadar ince şekilde açılır. Tereyağı eritilir kaymak katılır karıştırılır. Açılan hamurun içerisine kaymak ve tereyağı karışımı sürülür.

1. Yöntem: Açılan hamura i konulur hamurun kenarından dolayarak rulo yapılır. Bütün bezeler aynı şekilde hazırlanarak tepsiye yerleştirilir.

2.Yöntem: Bezeler incecik açılır tabenin her katına yağlı i sürerek 5 kat oluşturulur. Sonra 5 katlı hamur soldan sağa ve yukarıdan aşağıya katlanır. Tabeye yerleştirilir.

Hamur yerleştikten sonra üzerine yumurta sarısı sürülür. Tabe yanan kze konulur üzerine sa kapatılır ve üzerine kor tezek eklenir. Pişirmeye bırakılır. Tabesanc pişirme tekniğiyle pişirilir.

4.7.20 şate yağlı

şate yağlı hamurunun ince bir hamur olduğu ve her kata kaymağın sürüldüğü ve hamurun mutlaka ortadan delinip içten dışa doğru katlanması gerektiği belirtilmiştir. ıtır ıtır bir börek olduğu belirtilmiştir. Katılımcılar şate yağlı için K11 “*şate yağlı Kabarteylerin vazgeçilmez müthiş bir breğidir.*”, K10 “*şate yağlı çok lezzetli olurdu.*” görüşlerini bildirmişlerdir.

Katılımcı: K10**Hamur İçin Malzemeler:**

- 2 Bardak süt
- 2 Bardak su
- Tuz
- Un
- Maya (az)

İç için malzemeler: Kaymak (Kısık ateşte kaymak eritilir kıvam alması sağlanır.)

Üzeri için: Yumurta sarısı

Yapılışı:

Hamur malzemeleri ile cıvık bir hamur elde edilir. Hamur dinlendirilir. Hamurdan 8 ila 10 kadar beze yapılır. Bezeler un ile açılabilirdiği kadar ince açılır. Açılan hamurların her katına kaymak sürülür ve hamurlar üst üste dizilir. Dizme bitince hamurun ortası delinir. Hamur delinen yerden içten dışa doğru sarılır ve uzun bir şerit şekline getirilir (Sarılırken bir yeri kendiliğinden kopar). Tepsiye yerleştirilir (Örnek: Gül böreği/kol böreği). Üzerine yumurta sarısı sürülür. Fırında pişirilir.

Katılımcı: K11**Malzemeler:**

- Un
- Tuz
- Su
- Kaymak şe makineden çekilmiş

Yapılışı:

Yumuşak bir hamur yoğrulur. Hamur 15-30 dakika dinlendirilir. Hamur bezelere ayrılır. Oklavayla bezeler sofraya vura vura incecik açılır. Şe makineden çekilen kaymak açılan yufkaya çokça elle sürülür ve her yerine yayılır. Açılan hamurların her katın kaymak sürülerek 5-7 kat yapılır. Ortadan dışa doğru yuvarlanır ve tabenin içerisine yerleştirilir. Üzerine bolca yoğurt sürülür.

Pişirme:

Tezekler yığın haline getirilerek bacalarda yakılır. Dumanı kalmayan kor olanlar yayılır. Tabeller kor ateşin üzerine konular. Üzerine saplı bombeli olan sanc kapatılır. Tekrardan üzerine korlar dökülür. İki ateş arasında pişirilir. Şate yağlı nar gibi kızarır. Kıyır kıyır olur ve elle bölerek yenilir.

4.7.21 Kundopsu

Katılımcılar kundopsu için K11 “Kışlık tüketilen yoğurttur. Eskilerin vazgeçilmez önemli tatlarından.”, K20 “Kışın içecek olarak içilirdi.”, K17 “Kefir gibi olurdu fiçılarla yapılırdı. Kışın içilirdi. Çok tuzlu olarak basılırsa yoğurt gibi yenilirdi.” açıklamalarında bulunmuşlardır.

Katılımcı: K11

Yapılışı:

Sonbaharda gün dönümünden sonra sütün koyu olduğu zamanlarda yoğurtlar mayalanırdı. Ayrıca peynir mayalanırdı. Peynirin yeşil suyu (Şejibs) kaynatılırdı. Tahta fiçılar kenarları çemberli olurdu. Su akıtmazdı. İçerisine Şejips tuzlanır ve mayalanmış yoğurtlar kepçe kepçe kalıp halinde yerleştirilirdi. Farklı zamanlarda yoğurt mayalandıkça fiçıya ilave edilirdi. Her yoğurttan sonra varsa peynir suyu ilave edilirdi. Kışın tuzlu yoğurt olarak tüketilirdi. Evin koridorlarında veya kilerinde saklanırdı. Tadı ekşi ve tuzlu olurdu. Çok şifalı bir yoğurttu. Kışın bittiğinde özellikle yaşlılar komşulardan isterdi.



Resim 38. Kundopsu (Çağlar, 2021)

Katılımcı: K20

Yapılışı:

Fazla olan sütler mayalandırılarak yoğurt yapılırdı. Yapılan yoğurtlar ayrı büyük bir kaptan (fiçi ya da bidon) biriktirilirdi. En son üzerine kuyruk yağı eritilerek kapatılırdı. Hava alması önlenirdi. Kışın ise içecek olarak tüketilirdi. Ekşi hafif acı bir tadı olurdu.

4.7.22 Tandır jeoka

Katılımcı: K16

Yapılışı:

Tandır ekmeği yapılırdı. Annelerimiz büyük lavaşlar açarak yaparlardı. Çerkeslerin mutfağın içinde ekmeğin pişirdikleri ayrı yerleri olurdu. Tandırlar toprağın içirişine gömülürdü. İçinde ateş yakılır ateş kor haline gelince eller ısıtılır ekmeğin bir aracın yardımıyla tandıra yapıştırılırdı. Çok güzel olurdu.

4.7.23 Sanc joeka

Katılımcı: K16

Yapılışı:

Mayalı ekmeğin hamuru hazırlanır. İnce açılır yufka şeklinde sancın üzerinde pişirilir.

4.7.24 Aşure (Çerkes)

Aşurenin tuzlu olduğu ve dönemsel olarak içerisine ette katıldığı belirtilmiştir.

Katılımcı: K1

Yapılışı:

7-9 çeşit malzemedden yapılırdı (bölgesel ürünler). Tuzludur. İçerisinde kuru et vardır. Kurban dönemindeki etten mutlaka aşureye katılırdı. Teklifsiz olarak köyde evler ziyaret edilir ve aşure yenilirdi. Birden fazla ikram edilirdi.

4.7.25 Kurt/Gurt

Gurtun günümüzde hiç yapılmadığı belirtilmiştir (K4-K6). Gurtun, peynir suyunun değerlendirilerek kahvaltıda tüketilen bir peynir çeşidi olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcı: K1
Yapılışı: Peynir ve salamura suyunun kaynatılmasıyla elde edilen kolay bir peynir çeşididir.
Katılımcı: K5
Yapılışı: Peynir suyu pişirilir. Küçük toplar haline getirilir ve üzerine basılır. Eleklere koyulur, biraz bekletilir ve kurutmaya bırakılır. Kahvaltılarda yenilir.
Katılımcı: K3-K4
Yapılışı: Alta kalan tortu peynir, peynir kaplarına (sepetlere) basılır ve kuruması için bekletilir. Keskin aroması olması beklenir. Bıçakla kalıp şeklinde kesilmez, kırılır.
Katılımcı: K6
Yapılışı: Koyun sütünün kaymakları toplanır. Ekşimesin diye yayık yayılır. Altan çıkan ayran pişirilir ve süzülür. Tuz eklenir ve yoğrulur. Elle küçük küçük bezeler (portakal) yapılır ve kurutulur.

4.7.26 Şe şahaptaha

Sabahları yenilen bir kaymaktır. Yanında kalmuk şey ve bal ile tüketildiği belirtilmiştir.

Katılımcı: K6
Yapılışı: Süt iyice kaynatılır ve geniş bir tepsinin üzerine serilirdi. Bir gün bekletilir, üzerindeki kaymak alınır ve bal ile yenilirdi. Sabahları kalmuk şey ile tüketilirdi. Eskiden çok yapılırdı.

4.8 Bugün Kaybolduğu Düşünülen Sofra Adabı Kuralları

Katılımcılara “*Bugün kaybolduğunu düşündüğünüz sofrada adabı kuralları var mıdır?*” sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların belirtmiş olduğu, kaybolduğu düşünülen sofrada adabı kuralları Şekil 7’de gösterilmiştir. Kaybolan sofrada adabı kuralları katılımcılardan elde edilen gözlemler, tespitler ve anlatımlarla betimlenmiştir.



Şekil 7. Kaybolduğu Düşünülen Sofra Adabı Kuralları

Şekil 7’de bugün kaybolduğu düşünülen bazı sofrada adabı kuralları: “*Thamade, şh'ağartı, ho'uh, yemuk, jane, niş, bje ve phaje.*” olduğu görülmektedir.

Katılımcılar sofrada adabı kuralları veya diğer gelenek ve görenekler için şu ifadelerde bulunmuşlardır:

Ev içi sofrada kültüründe hanenin büyükleri (dede ve baba) ayrı sofralarda yemek yerlerdi. Anne, nine, gelinler ve çocuklar aynı sofrada yemek yerlerdi (K1-K2-K3-K4-K5-K6-K7-K8-K9-K11-K13-K14-K15-K16-K17-K18-K19-K20). Babam ve iki abim yemeklerini yedikten sonra anne çocuklar sofraya otururduk (K11-K17-K18). Sofraya aynı anda oturulurdu (K-19).

Yemekler üç ayaklı (Ane) demir üzerine konulan bakır sinilerde yenilirdi (K5-K6-K9-K11-K14-K16-K17-K18). Bakır sinilerin bazıları 6-8 kişilik olurdu. Sabahları nakışlı tepsi ile öğlen ve akşamları sade bakır tepsilerde yemekler yenilirdi (K6). Miramise, psihalive, tabedelen gibi birçok yemek ortadan yenilirdi (K5). Yemekler ortadan herkes kendi önünden yerdi (K6). Ortadan yenilen yemeklerde herkes önündekini yer, başka tarafa uzanmak çok ayıp sayılırdı. Zaten çok fazla çeşit yemek yoktu (K7). Sofralarda tahta kaşık bulunurdu (K6-K11). Çocukluğumuzda tahta kaşıkların üzerinde Konya yazardı. Bu kaşıklar bir deste olurdu. Herkes kendi kaşığıyla yemek yerdi. Kaşıklara işaret koyardık. Demir kaşıklar da vardı ama misafirler kullanırdı (K11). Misafir erkekler aile büyüğüyle bir arada yemek yerdi (K11-K12-K14). Misafir çok değerliydi, çok saygılı davranırdık (K11) misafirlere tek tek tabaklarla ikramlarda bulunulurdu. Erkek misafirler ayrı yerlerdi. Gençler, büyükler yemeklerini bitirene kadar servis yaparlar ve ayakta beklerlerdi. (K14) Çok değerli, saygın misafirlere koyun veya kuzu kümes havyanı kesilirdi (K7-K17-K18) Libje (kavurma) veya Çerkes usulü et (soğutulmuş sarımsaklı yoğurtla yenilen) ve yanında mutlaka lepsi (et suyu) ikram edilirdi. Et suyu direk kâse ile dikilerek içilebilirdi. Psihalive çok samimi dost veya akraba geldiğinde yenilirdi (K7). Misafirlere, şelame, psihalive, şıps baste yapılırdı (K17-K18). Geçmişte bütün ağır işleri evin erkekleri yapardı. Kıtık ve savaş dönemlerinde erkeklerin güçlü olması gerekirdi. Zayıf düşmemek adına önce erkekler yemek yerlerdi (K1).

Cenazelerde Çerkes kültüründe ev sahibi eve yemek yapmaz. Hane halkının acısını bütün köy paylaşır. Evde ocakta yemek kaynamaz. Acı toplumun acısıdır. Herkes yemek yaparak taziye evine götürür. Herkes ekonomisine göre yemek yapar evindekiyi paylaşırdı (K1-K5-K11). Cenazelerde: Şelame, peynir, şıps baste, lokum hallive, gubate ve turumbey ikram edilirdi (K5-K13).

Düğünlerde aile halkı yemek yapmaz, mutluluğu köy olarak paylaşılır. Komşular misafirleri ağırlar (K1-k5) Ekonomisi iyi olan hane ikramlarda bulunurdu (K14). Düğünlerde gelin almaya gelen misafirlere köye yaklaşılırken (phaje) lokum, un kurabiyesi, soğuk et, metakoy, halwone ikram edilirdi (K7-K8-K15-k19). Düğün evinde erişte pilavı, libje, lepsi, hoşaf (kuru üzüm-kayısı), kurutulmuş et, şelame, holwane, koyun eti, metakoy, sütlaç ve ayran ikram edilirdi (K5-K7-K8-K9-K11-K15). Gelin almalarda düğünlerde thurumbey götürülür ve ikram edilirdi (K2).

Diş çıktığında hedik yapılırdı. Buğday pişirilirdi (K5).

Thamade sofranın düzeninden sorumludur. Ayrıca sofranın adap kurallarını belirler ve denetler (K7-K8-K9-K12-K15). Thamadenin sağından itibaren toplumun saygın büyükleri sofrada yerini alır (K7-K12). Thamade en baş köşeye (janê) otururdu. Servis oradan başlardı (K8-K9-K12). Orta yaşlar bile sofrada oturamazdı (K7) Damatlar sofrada yer almazdı (K9) Servisi şh'ağarıt yapardı (K7-K8-K9-K12). Şh'ağarıtlar hep ayakta dururlardı. (K8-K9-K12-K14) Thamade ho'uh yapar, yemeği yapan ve ağırlayan kişilere teşekkür ederdi. Bereket ve güzel sözler söyleyerek onurlandırırđı. Sonra yemek başlardı. Yemeğe önce Thamade başlardı. Thamade kalkmadan sofradan kalkılmazdı (K7-K8-K12). İlk servis bittikten sonra ikinci servis yine thamadeden başlardı. Oturan kişiler büyüğü beklemekle mükelleflerdi, tabaklar önlerinde dururdu (K8-K9).

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Uzunyayla'da yaşayan Çerkeslerin mutfak kültürü gastronomik açıdan değerlendirildiğinde kültürel birikim ve deneyimlerinin, çevre koşullarıyla bütünleştiği gözlenmiştir. Göç edilen coğrafyada kendi benliklerini yansıtan yerleşim yerleri kurdukları bilinmektedir. Mutfağın bu hafızanın en önemli yerlerinden biri olduğu ve Uzunyayla çevre şartlarının zorluklarına rağmen kültürel hafızanın canlı tutulmaya ve kültürel aktarımın sağlanmaya çalışıldığı gözlenmiştir. Buna rağmen birçok yemeğin ve yemek ritüelinin, kaybolmaya yüz tuttuğu ya da unutulduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların yemekleri anlatırken bazı yemek isimlerini unuttuğu ya da karıştırdığı tespit edilmiştir. Bu da yemeklerin unutulmaya başladığının diğer bir göstergesidir. Tabii ki Kafkasya'daki verimliliğin ve bolluğun Uzunyayla'da olmadığı çok açık ve nettir. Kafkasya'da basılan "Çerkes Yemekleri" kitabında yer alan tarifler ile araştırmadan elde edilen tarifler karşılaştırıldığında, çevre koşullarının ürünler ve yemekler üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Yine Türkiye'de basılan Çerkes kitaplarındaki tarifler ile araştırmadaki tarifler kıyaslandığında Sakarya, Balıkesir, Çorum veya Samsun'a göç eden Çerkeslerin ürün çeşidi ve yemek tarifinin daha çok olduğu tespit edilmiştir. Çerkesler Kafkasya dan hug(darı) gibi en çok tükettikleri ürünlerin tohumlarını getirdikleri fakat çevre koşullarından dolayı bu ürünlerden verim alamadıkları belirtilmiştir. Örneğin, baste Kafkasya'da darıdan yapılırken Uzunyayla'da bulgurdan yapılmaktadır. Yapılan araştırmada Çerkeslerin, ürün yetiştirme, geliştirme ve saklamada çok iyi oldukları gözlenmiştir. Süt ve ürünlerinin çeşitliliği, hamur ürünlerinin çeşitliliği ve et ürünlerinin çeşitliliği bunu doğrulamaktadır. Ayrıca Çerkeslerin hayvancılığı çok iyi bildiği ve et ürünlerinin karkasında kadınların bilgi ve deneyimlerinin çok iyi olduğu gözlenmiştir. Arıcılık ve avcılık tecrübelerini Uzunyayla'da sürdürdükleri vurgulanmıştır. Günümüzde Zamantı Irmağı, Tohma Çayı ve küçük derelerde balıkçılık yapıldığı bilinmektedir.

Ülkemizdeki sosyolojik, ekonomik, teknolojik, iç göç ve kültürel değişimlerden Uzunyayla mutfak kültürünün de etkilendiği gözlenmiştir. Yemek yapımında kullanılan ürünler, ürünlerin hazırlama teknikleri, üretim teknikleri, saklama teknikleri ve sofranın kuralları ile ritüellerinin bu değişimlerden etkilendiği belirtilmiştir. En basit örnekle plastiklerin kullanımı birçok ürünün saklama koşullarının değişmesine neden olmuştur. Örneğin, plastik bidonların tahta fiçilerin yerine kullanıldığı veya elektrik ile süt ürünlerinin yapımının değiştiği belirtilmiştir.

Uzunyayla'daki Çerkes mutfak mimarisi ise ilk göç döneminde ve uzun yıllar Kafkasya'daki mutfak kültürü çerçevesinde yapıldığı tespit edilmiştir. Çağın şartlarına göre Çerkes mutfağının da dönemin ihtiyaçları doğrultusunda değiştiği gözlenmiştir. Şömineli ocakların, kuzine sobaların, gazlı ocakların, elektrikli fırınların döneme göre mutfakta kullanıldığı belirtilmiştir. Kuzine sobaların yemeklerin pişirme tekniğini de değiştirdiği, hak fırınlarda veya tandırlarda yapılan ekmeklerin kuzine sobalarda yapılmaya başlandığı, tabelerin yerini tepsilerin aldığı, ısı aracı olarak, odun ve tezeğin yemeklerin pişirilmesinde kullanıldığı tespit edilmiştir.

Araştırma sayfalarında Çerkes yemek isimlerinin benzetmeler yapılarak yazıldığı gözlenmiştir. Örneğin, kudopsu kefir, ayran veya yoğurt, psihalive ise Çerkes mantısı şeklinde yazılmıştır. İki ürünün de kendine özgün yemekler olduğu tespit edilmiştir. Örneğin, psihalive ritüel bir yemek olup, Çerkes tarihinin en eski yemeklerinden biri olduğu tespit edilmiştir. Farklı bir örnek ise, baste lapa pilav olarak yazılmıştır. Darının mitolojik bir ürün olup tanrılar tarafından Çerkes toplumuna verildiği nart destanlarında geçtiği belirtilmektedir. Baste, darı ile yapılan ve haşlama yöntemi kullanılan bir yemek olduğu belirtilmiştir.

Uzunyayla Çerkes yemeklerinin,

- Ekonomiye ve mevsime göre değiştiği,
- Yapım tekniklerinde değişme olmazken bazı yemeklerdeki ürünlerin, çevresel faktörlerden etkilendiği,
- En çok tüketilen yemek gruplarının; et yemekleri, hamur yemekleri, tahılla yapılan yemekler ile süt ve süt ürünlerinin olduğu,
- Yemeklerin isimlerinin Çerkes boylarına göre farklılaştığının,
- Geleneksel Çerkes mutfağında çorba yerine lepsinin (Et suyu) tüketildiği,
- En çok kullanılan baharatın kırmızı biber olduğu, reyhanın patateslerin içerisine katıldığı,
- Kuyruk yağı ve tereyağının yemeklerde çok kullanıldığı,
- Kaymağın hamurlarda kendi başına lezzet kazandırmak için kullanıldığı,
- En çok haşlama, kurutma, kızartma ve fırında pişirme tekniklerinin kullanıldığı,
- Sos olarak kırmızı toz biber ve tereyağlı sos ile sarımsaklı et suyunun sos olarak kullanıldığı,
- Sebze olarak patatesin çok kullanıldığı,

- Yemeklerin pişirilen araca göre isim aldığı, örneğin ekmek; hakta pişer ise hak joake, tabe de pişerse tabe joake, kuzine pişerse kuzine joake olduğu,
- Ekmeklerin tariflerinde süt ve mayanın kullanıldığı,
- Ekmek çeşidi ve hamur çeşidinin çok olduğu,
- Ekmekler hak, sanc, kuzine ya da elektrikli fırında pişirilse bile tariflerin değişmediği, sadece katılan ürün miktarlarının değiştiği,
- Saklama yönteminin değişmesiyle yemeklerin kaybolduğu ya da kaybolmaya yüz tuttuğu (Liğava, kundopsu, thuvaja, gurt),
- Sakatat yemeklerini yeni kuşakların zahmetli bulmasından ve sakatat yemeklerini ağır bulmalarından dolayı kaybolmaya yüz tutmaya başladığı (Txamjuğnıbe, jerume),
- Isı yönteminin (tezek) ve kullanılan araçların değişmesinden dolayı tabesanc yönteminin kaybolduğu ve tabe ile pişen yemeklerin kaybolduğu ya da kaybolmaya yüz tuttuğu (Tabehalive, tabe liğava, tabe yağlı),
- Kuru et (Liğava) yapılmamasından dolayı, kuru etle yapılan liğavaligur, liğava baste yemeklerinin kaybolduğu ya da kaybolmaya yüz tuttuğu,
- Hamur işlerinde kaymakla yapılan şate yağlının, şe'keriše halame ve gedige halamenin kaybolmaya yüz tuttuğu,
- Kundopsunun hem kış için hazırlanan bir içecek ya da yiyecek olduğu,
- Kalmuk şeyin kendine has tarifi ile hane halkında büyüklerin sevdiği ve tükettiği,
- Maksimenin günümüzde yapılmadığı,
- Büyüklerin eski yemekleri çok özlediği ve yemeklerin köylerde yapıldığı zamanki lezzeti aradıkları tespit edilmiştir.

Araştırmacılara yönelik öneriler

- Gastronomi alanında araştırma yapacak olan kişilerin temel mutfak konularını ve tekniklerini bilmesi, katılımcıların tarifleri açıklayabilmesi ve püf noktalarının ortaya çıkmasında yardımcı olabilir.
- Çerkes boylarının farklılıkları üzerine gastronomi çerçevesinde çalışmalar yapılabilir.
- Çerkes yemek ritüelleri ve geçiş dönemleri üzerine çalışmalar yapılabilir.
- Çerkes mutfağının gastronomi turizmine etkileri üzerine çalışmalar yapılabilir.

- Yöresel mutfak kültürüne yönelik daha çok araştırma yapılarak yazılı kaynaklar çoğaltılabilir.

İşletmelere yönelik öneriler,

- Yöresel mutfak veya etnik mutfak restoran konseptinin düzenlenmesi ve menülerin oluşturulmasında kültürel ve çevresel faktörler dikkate alınarak uygulanabilir.
- Yöresel restoranların kullandığı ürünler doğrudan üreticiden alınarak üreticiye destek verilebilir.
- Kaybolan yemekler başta olmak üzere yöresel bütün tatlar işletmelerde uygulanabilir ve satılabilir.
- Zincir marketler yöresel ürünlerin tanıtılması, üretilmesi ve satılmasında destekçi olabilir.
- Çerkes mutfağı bölge turizm faaliyetleri içerisinde yerini alabilir.

Eğitime yönelik öneriler,

- Eğitim sistemimizde çocuklarımızın yemek kültürlerini yaparak yaşayarak öğrenmeleri için etkinliklere, derslere veya gezilere yer verilebilir.
- Yemeklerin kaybolmaması ve gelişmesi için özellikle aşçılık eğitimi veren okullarda yöresel yemek dersleri verilebilir.
- Halka yönelik yöresel mutfak dersleri ve kaybolan yemeklerin eğitimleri halk eğitim merkezleri aracılığıyla verilebilir.
- Dernekler veya yerel yönetimler yemek kültürünün genç kuşaklara tanıtımı ve aktarımı için eğitimler, kurslar, söyleyişler vb. etkinlikler düzenleyebilir.
- Yöresel mutfakların tanıtımları için müzeler kurulabilir ve müzelerde etkinlik atölyeleri ile yemeklerin kültürel aktarımı sağlanabilir.
- Sanal müzeler kurularak yöresel mutfaklar tanıtılabilir ve mutfak ritüellerinin canlandırıldığı animasyonlara yer verilebilir.
- Kırsaldaki üreticiye, gastronomi biliminin önemi üzerine eğitimler verilerek bölgesel kalkınmalar hedeflenebilir.

- Genç kuşaklara yöresel ürünlerin, üretim aşamaları ve sürdürülebilirliğini sağlamak için eğitim projeleri yapılabilir.
- Kırsalda üretimden satışa kadar tüm alanlarda kuşaklar arası bilgi ve beceri paylaşımlarının yapılacağı çalışmalara yer verilebilir.

KAYNAKLAR

- Acar, V. ve Kağan, K. (2019). Çerkes Mutfak Kültürünü Deneyimlemeye Yönelik Bir Tur Önerisi: Düzce İli Örneği. *International Journal of Contemporary Tourism Research* (2), 177-197.
- Adıgüzel, O. (2020). *Etnik Kökenlerin Mutfak Kültürlerindeki Değişimlerin Belirlenmesi: Balıkesir Örneği (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Balıkesir.
- Akın, G., Özkoçak, V., ve Gültekin, T. (2015, Ocak). Geçmişten Günümüze Geleneksel Anadolu Mutfak Kültürünün Gelişimi. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Antropoloji Dergisi* (30), s. 33-52.
- Aksu, S. (2017). Çerkes (Abhaz, Adige) Mutfağının Gastronomi Turizmi Çerçevesinde İncelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karabük üniversitesi. *Sosyal Bilimler Enstitüsü*. Karabük.
- Art, S. B. (2017). *Çerkes Kızından Tarifler*. İstanbul: Türkiye İş Bankası.
- Aslan, C. (2006). Bir Soykırımın Adı 1864 Büyük Çerkes Sürgünü. *Uluslararası Suçlar ve Tarih* (1), s.103-153
- Aslan, C. (1999). Türkiye Çerkeslerinde Sosyo-Kültürel Değişme. C. Aslan, Y. Bağ, B. Tanıl, S. Alankuş Kural, M. Eser, T. Duman ve E. Taymaz içinde, *Türkiye Çerkeslerinde Sosyo-Kültürel Değişme* (s. 25-32). Ankara: Kaf-Der.
- Bağ, Y. (2002). *Kafkasya ve Çerkesler*. İstanbul: Erkaya Matbaacılık.
- Berkok Toygar, N. ve Toygar, K. (2002). *Kuzey Kafkas Mutfak Kültürü ve Yemekleri*. Ankara: Birlik Matbaacılık Yayıncılık.
- Berzeg, N. (2006). *Çerkesler Kafkas Sürgünü; Vatansız Bırakılan Bir Halk*. İstanbul: Çivi Yazıları Yayınları.
- Bessière, J. (1998). Local Development and Heritage: Traditional Food and Cuisine as Tourist Attractions in Rural Areas. *European Society for Rural Sociology* (38), s. 21-34.

- Beşirli, H. (2010). Yemek, Kültür ve Kimlik. *Milli Folklor* (22), s. 159-169.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Ceyhan, D. (2008). Türkiye’de Kültürel Çeşitlilik Olarak Alt Kültürler: Çerkez Ve Manav Alt Kültürleri Arasında Mukayeseli Bir Çalışma (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). (Ankara Üniversitesi). Ankara.
- Choe, J. ve Kim, S. (2018). Effects of tourists’ local food consumption value on attitude, food. *International Journal of Hospitality Management*, s. 1-10.
- Cihangir, İ. S., Gökçe, F., ve Sunar, H. (2017). Gelenekselden Evrensel Kültürel Bir olgu Yemek: Osbarda Mimbar DOLması. *Social Sciens Studies Journal*, 1373-1384.
- Coşkun, R., Altunışık, R. ve Yıldırım, E. (2017). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Sakarya: Sakarya Yayıncılık.
- Çelik Kan, A. (2019). *Hatay/Reyhanlı Çerkeslerinde Halkbilimi Unsurları (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Hatay.
- Çelik, S. (1989). Kaf Dağı'na Dönsek mi? *Kafdağı* (3), 40.
- Çetin, Ö. (1984). *Dağlara Yazılıdır*. İstanbul: Can Yayınları.
- Danhi, R. (2003). What is Your Country’s Culinary Identity? *Culinology Currents*, 4-5.
- Dubrovin, N. (2019). *Çerkesler*. Ankara: Kafdav Yayıncılık.
- Durlu Özkaya, F. ve Düzgün, E. (2015). Mezopotamya’dan Günümüze Mutfak Kültürü. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(1), 41-47.
- Elbruz, D. (1987). Çeçen Mutfağı. *Kafdağı* (3), 26-28.
- Ergören, A. (1987). Kafkas Mutfağı-Abazin (Aşıwa-Aşkarıwa) Mutfağı. *Kafdağ* (5), 10-12.
- Erol, H. (2013). Türk Yemek Kültürü- Kaybolan Tarih. (A. S. Pınar, Röportaj Yapan) 02.05.2021 tarihinde <https://www.youtube.com/watch?v=smDHYiNKk60> adresinden alındı.

- Eser, M. (1993). Uzunyayla Bölgesindeki Çerkes Köylerinde Sosyo-Kültürel Değişme (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.
- F. Blaramberg, Y. (2017). *Kafkasya Tarihi, Topoğrafik, İstatistik, Etnografik ve Askeri Tasviri*. Ankara: Kafdav Yayınları.
- Fedakar, C. (2014). *Kafkasya'da İmparatorluklar Savaşı*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Gergin, E. (2018). *Haçerç Hikayeleri*. Ankara: Koyu Siyah.
- Goody, J. (2013). *Yemek, Kültür, Sınıf*. İstanbul: Pinhan.
- Gökçe, C. (1979). *Kafkasya ve Osmanlı İmparatorluğu'nun Kafkasya Siyaseti*. İstanbul: Şamil Eğitim ve Kültür Vakfı Yayınları.
- Güler, S. ve Şenel, P. (2017). Eskişehir'in Yerel Mutfak Kültürünün Zenginleştirilmesine Yönelik Bir Çalışma: Çerkez Mutfağı. *1st International Congress on Future of Tourism: Innovation, Entrepreneurship and Sustainability* (s. 1420-1433). Mersin: Mersin Üniversitesi Yayınları.
- Gürsoy, D. (2013). *Tarihin Süzgecinde Mutfak Kültürümüz*. İstanbul: Oğlak Yayıncılık.
- Halıcı, N. (2001). *Karadeniz Bölgesi yemekleri*. Ankara: GÜR-AY Ofset Matbaacılık.
- Harari, Y. N. (2015). *Hayvanlardan Tanrılara, Sapiens*. İstanbul: Kolektif Kitap.
- Harrington, R. (2005). Defining Gastronomic Identity The Impact of Environment and Culture on Prevailing Components, Texture and Flavors in Wine and Food. *Journal of Culinary Science ve Technology*, s. 129-152.
- Hotko, S. (2015). *Çerkeslerin (Adigelerin) Tarihi*. İstanbul: Apra Yayıncılık.
- Huwaj, F. (1984). Geleneklerimiz ve Kuzey Kafkasya'da Sofra Geleneği Üzerine. *Kafdağı* (4), 5.

- İlhan, R. (2018). Çerkez Mutfağının Gastronomi Turizmi Bağlamında Değerlendirilmesi: Restoran Sahipleri ve Müşteri Görüşlerinin Karşılaştırmalı Analizi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Düzce.
- Işın, P. M. (2019). *Avcılıktan Gurmeliği Yemeğin Kültürel Tarihi*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- İzıbrak, R. (1945). *Uzunyayla'da Coğrafya Araştırmaları*. Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi.
- Jaimoukha, A. (2004). *Circassian Cuisine*. Jordan: Sanjalay Press
- Kahraman, S. ve Dağlı, Y. (2006). *Evliya Çelebi Seyahatnamesi (Cilt III)*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.
- Kahyaoğlu, A. C. (2019). Sakarya Yemek Kültürünün İncelenmesi ve Yemek Tariflerinin Tespiti Üzerine Bir Araştırma (Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Üniversitesi. Sakarya.
- Kanık, İ. (2017). Gastro-Endişe ve Yeni Toplumsal Hareketler. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5(4), s. 599-620.
- Karaca, E. ve Altun, I. (2017). Toplumsal Cinsiyetin Geleneksel Türk Mutfağına Yansıması. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*, 10(20), 335-342.
- Karaca, E. ve Güçlü Nergiz, H. (2020). Yalova Çerkezlerinin Mutfak Kültürü. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi* (20), s. 51-66.
- Karasar, N. (2019). *Bilimsel irade Algı Çerçevesi ile Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kaya, A. (2007). Diasporada Çerkes Kimliğinin Dönüşümü: Değişen Sosyal Konjonktür Karşısında Yeniden Tanımlanan Etnik Sınırlar. S. Cerit Mazlum ve E. Doğan içinde, *Sivil Toplum ve Dış Politika: Yeni Sorunlar, Yeni Aktörler* (Cilt 8, s. 57-76). İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Kaya, A. (2011). *Türkiye'de Çerkesler: Diasporada Geleniğin Yeniden İcadı*. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

- Kubatiyev, B. (2008). *Çerkes Yemekleri*. Maykop: Polygraph-South.
- Kutluay Merdol, T. (1998). Tarihten günümüze toplumlar ve beslenme alışkanlıkları. K. Toygar içinde, *Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar* (s. 135-143). Ankara: Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları.
- Mijayev, M. ve Pashtova, M. (2018). *Çerkes Mitolojisi Ansiklopedisi*. Ankara: Metropol Yayınları.
- Okyay, N. (1987). Kafkas Mutfağı, Asetin Mutfağı. *Kafdağı* (2), 26-28.
- Öksüz, A. Y. (2018). *Geleneksel Çerkes Mutfağı Hüznün Aş Olunca*. İstanbul: Yediveren Yayınları.
- Öter, Z. ve Ünal, E. (2017). Somut Olmayan Kültürel Miras ve Turizm Etkileşiminin Beypazarı İlçesinde Yerel Ekonomiye Etkileri. *8. Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi*, (s. 229-246). Ankara.
- Özbay, Y. Ö. (1990). *Mitoloji ve Nartlar*. Ankara: Kafdağı Yayınları.
- Richmond, W. (2018). *Çerkes Soykırımı*. Ankara: Koyu Siyah.
- Sağır, A. (2012). Bir Yemek Sosyolojisi Denemesi Örneği Olarak Tokat Mutfağı. *Turkish Studies*, 7(4), 2675-2695.
- Saral, G. (2017, Ocak). 16. Yüzyıl Divanlarında Mutfak Kültürü (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sakarya.
- Savarin, B. ve Anthelme, J. (2015). *Lezzetin Fizyolojisi ya da Yüce Mutfak Üzerine Düşünceler*. İstanbul: Oğlak Yayıncılık.
- Solak, Ü. M. (2009). Kafkasya Halklarının Bitki Kullanımları Üzerine Yapılan Bir Araştırma. N. Berkok Toygar ve K. Toygar içinde, *Türk Mutfağı Kültürü Üzerine Araştırmalar* (s. 547-600). Ankara: Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları.
- Şengül, S. ve Türkay, O. (2016). Akdeniz Mutfak Kültürünün Gastronomi Turizmi Bağlamında Değerlendirilmesi. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 4(1), s. 86-99.

- Şogenova, B. (1990). *Adige Şinxer Adige Yemekleri*. Nalçık: Nalçık.
- Tsutsiev, A. (2013). Atlas Etnopoliticheskoi İstorii Kavkaza. *Atlas Tarih Özel Sayı 150. Yılında Kafkas Göçü*. Atlas Kartografya Servisi, İstanbul.
- Tsutsiev, A. (2013). Kafkasya Coğrafyası. *150. Yılında Savaş ve Sürgün Kafkas Göçü*. Atlas Dergisi, İstanbul.
- Uçarı, M. (2014). Geleneğin İcadı: Çorum Çerkesleri Örneği. S. Alankuş, ve E. Oktay Arı içinde, *Geçmişten Günümüze Çerkesler: Kültür, Kimlik, Siyaset* (s. 309-324). Ankara: Kafdav Yayınları.
- Usta, S. (2020). *Çerkez Mutfağının Sürdürülebilirliği Üzerine Bir Araştırma: Sakarya İli Örneği (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi)*. Gazi Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Verbeke , W. ve Poquiviqui Lo'pez, G. (2005). Ethnic food attitudes and behaviour among Belgians and Hispanics living in Belgium. *British Food Journal*, s. 823-840.
- Vinereko, M. (2007). *Adige Yemek Gelenekleri*. Maykop: Adige Cumhuriyeti Devlet Basımevi.
- Yıldırım Saçılık, M., Çevik, S. ve Toptaş, A. (2018). Geçmişin Mutfağından Gelecekteki Sofralara: Bandırma-Erdek Yöresinin Gastronomik Mirası. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6(1), s. 300-319.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2016). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınları.
- Yıldız, B. (2013). Anadolu'da Çerkeslerin İskanı. *150. Yılında Savaş ve Sürgün*. Atlas Tarih, İstanbul.
- Yıldız, B. (2013). İşte Sürgünün Coğrafyası. *150. Yılında Savaş ve Sürgün kafkas Göçü*. Atlas Tarih, İstanbul.
- Yıldız, B. (2013). Kafkas Muhacirler Andolu'ya Nasıl İskan Edildi? *Atlas Tarih*, 54-61.
- Yılmaz, K. (2017). *Çerkes Mutfak Kültürü*. İstanbul: Tunç Yayıncılık.

Yılmazata, M., Parlak, L. ve Güven, E. (2018). Circassian architecture as an example for social space being shaped by tradition. *Abant Kültürel Araştırmalar Dergisi*, 3(5), 43-62.

İnternet Kaynakları

URL-1. (Göç). *TDK*. 16.01.2021 tarihinde Türk Dil Kurumu Sözlükleri: <https://sozluk.gov.tr/> adresinden alındı.

URL-2. (Uzunyayla). *Kayseri İl ve Kültür Turizm Müdürlüğü*. 18.03.2021 tarihinde kayseri.ktb: <https://kayseri.ktb.gov.tr/TR-54971/platolar--yaylalar.html> adresinden alındı.

URL-3. (Uzunyayla). *harita*. 18.04.2021 tarihinde Milli Savunma Bakanlığı Harita Genel Müdürlüğü: <https://www.harita.gov.tr/urun/turkiye-fiziki-haritasi/193> adresinden alındı.

URL-4. (Çerkes Mutfağı). *youtube*. 30.04.2021 tarihinde Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=IgHZjqdzqesvelist=PLeElSkCIsQqzPTm45hPH9TrtbLChwflSzeindex=10> adresinden alındı.

URL-5. (Çerkes yemekleri). *yemek*. 04 30, 2021 tarihinde Yemek: <https://yemek.com/cerkez-yemekleri/> adresinden alındı.

URL-6. (Çerkes yemekleri). *onedio*. 30.04.2021 tarihinde Onedio: <https://onedio.com/haber/cerkeslerin-hayat-damarlarindan-biri-olan-15-cerkes-lezzeti-650201> adresinden alındı.

URL-7. (Gurize). *www.lezzet.com.tr*. 02.05.2021 tarihinde <https://www.lezzet.com.tr/yemek-tarifleri/hamurisi-tarifleri/manti-tarifleri/cerkez-mantisi> adresinden alındı.

URL-8. (Thurumbey). *Cerkesinyemekleri*. 02.05.2021 tarihinde <https://cerkesinyemekleri.com/yemekler/tatlilar/cerkes-kurabiyesi/> adresinden alındı.

URL-9. (Haliva). *nefistabak*. 12.05.2021 tarihinde <https://www.nefistabak.com/tarif/cerkez-helvasi/> adresinden alındı.

URL-10. (Gubate). *gelgenegel*. 12.05.2021 tarihinde <http://www.gelgenegel.com/2017/04/06/gubate-2/> adresinden alındı.

URL-11. (Koplij). *agaclar*. 12.05.2021 tarihinde <http://www.agaclar.net/forum/peynir/17761.htm> adresinden alındı.

URL-12. (Liğava). *youtube*. 03.05.2021 tarihinde Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=wKCTherLp1Mvelist=PLj6AaSr3EXAV4vI13xT2cVyzjfOqX-8kX> adresinden alındı.

URL-13. (Çerkes mutfağı). *cerkesfed*. 05.052021 tarihinde <https://cerkesfed.org/arastirma/geleneksel-cerkes-mimarisi/> adresinden alındı.

URL-14. (Hak). *cerkesfed*. 12.05.2021 tarihinde <https://cerkesfed.org/arastirma/geleneksel-cerkes-mimarisi/> adresinden alındı.

Resim Kaynakları

Kafdav Arşiv, Ankara. 27.04.2021 tarihinde alındı.

Işık, S. (2021). *Çektiği fotoğraflar*. Sivas/Aşahöyük Köyü.

Çağlar, R. C. (2021). *Yazarın kendi çektiği fotoğraf*. Ankara

EKLER

Ek-1 Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu

1. Adınız ve soyadınız?	2. Doğum tarihiniz?
3. İletişim bilgileriniz:	E-Posta adresi:
4. Eğitim durumunuz nedir?	5. Atalarınızın mensubu olduğu Kafkas boyunun adı nedir?
6. Uzunyayla' daki yerleşim yerinizin adı nedir?	
7. Siz yemek yapmayı kimden ve nasıl öğrendiniz?	
8. Sadece Çerkes mutfağına ait olduğunu düşündüğünüz ve sizin en çok yaptığınız yemeklerin isimlerini söyler misiniz?	
9. Yemekleri hazırlarken kaybolduğunu düşündüğünüz <u>pişirme tekniğı</u> veya <u>hazırlama yöntemi</u> var mıdır? Anlatır mısınız?	
10. Yemeklerin yapımında kullandığınız başka kültürlerde görmediğiniz bugün kaybolduğunu düşündüğünüz <u>araç veya gereçler</u> var mıdır?	
11. Eskiden yapılıp, günümüzde <u>kaybolduğunu</u> düşündüğünüz Çerkes yemekleri var mıdır? Örneğin geçiş dönemlerinde ya da çocukluğunuzda gördüğünüz fakat şimdi yapılmayan yemekler var mıdır? (Doğum, diş çıkarma, nişan vb.) (Varsa yemeğın tarifini paylaşır mısınız?)	
12. Bugün kaybolduğunu düşündüğünüz sofrada adabı kuralları var mıdır?	

Ek-2 Katılımcı Listesi

		Katılımcı	Doğum Yılı	Eğitim Durumu	Mensup Olduğu Kafkas Boyu	Doğduğu Yerleşim Yeri	Görüşme Tekniği	Görüşme Tarihi
1.	K1				Kabartey	Olukkaya	Yüz yüze	27.01.2021
2.	K2				Kabartey	Aşağıhüyük	Yüz yüze	27.01.2021
3.	K3				Kabartey	Methiye	Yüz yüze	28.01.2021
4.	K4				Kabartey	Methiye	Yüz yüze	28.01.2021
5.	K5				Kabartey	Karahalka	Yüz yüze	29.01.2021
6.	K6				Kabartey	Örenşehir	Yüz yüze	31.01.2021
7.	K7				Kabartey	Aşağıbeyçayır	Yüz yüze	1.02.2021
8.	K8				Abaza	Altıkeseek	Yüz yüze	1.02.2021
9.	K9				Kabartey	Hayriye	Yüz yüze	1.02.2021
10.	K10				Kabartey	Şerefiye	Yüz yüze	2.02.2021
11.	K11				Kabartey	Aşağıbeyçayır	Yüz yüze	2.02.2021
12.	K12				Kabartey	Aşağıbeyçayır	Yüz yüze	3.02.2021
13.	K13				Kabartey	Şerefiye	Yüz yüze	3.02.2021
14.	K14				Kabartey	Aşağıhüyük	Yüz yüze	3.02.2021
15.	K15				Kabartey	Yağlıpınar	Yüz yüze	04.02.2021
16.	K16				Kabartey	Aşağıhüyük	Yüz yüze	25.04.2021
17.	K17				Hatkoy	Devederesi	Yüz yüze	17.02.2021
18.	K18				Hatkoy	Devederesi	Yüz yüze	17.02.2021
19.	K19				Kabartey	Aşağıbeyçayır	Yüz yüze	17.03.2021
20.	K20				Kabartey	Yukarıbeyçayır	Yüz yüze	18.04.2021

Ek-3 Uzunyayla Çerkes Mutfak Kültürüne Ait Geleneksel Mutfak Araç-Gereçlerine Dair Görseller



Resim 39. Gublenigo/Ahşap Fıçı (Işık, 2021)



Resim 40. Pıhakey/Ahşap fıçı (Işık, 2021)



Resim 41. Sanc (*Işık, 2021*)



Resim 42. Şe makine (*Işık, 2021*)



Resim 43. Thuvalhe (Yayık) (*Işık, 2021*)



Resim 44. Thuvalhe (Yayık) (*Çağlar, 2021*)



Resim 45. Taş değirmen (*Işık, 2021*)



Resim 46. Taş değirmen (*Işık, 2021*)



Resim 47. Pirinç değirmen (*Kafdav*)



Resim 48. Bakır tepşekh (*Kafdav*)



Resim 49. Bakır saplı tava (*Kafdav*)



Resim 50. Bakır kap (*Kafdav*)



Resim 51. Kafkas semaveri (*Çağlar, 2021*)



Resim 52. Bije (*Çağlar, 2021*)



Resim 53. Çüven/ şivan (Çağlar, 2021)



Resim 54.Şivan İaago (Demir askı) (Çağlar, 2021)



Resim 55. Çerkes mutfak mimarisi (URL-13)



Resim 56. Hak (URL-14)