



Çeçen Mutfak Kültürü ve Yeme Alışkanlıkları Üzerine Bir Değerlendirme (Evaluation of Chechen Culinary Culture and Eating Habits)

Melike ÖZKAN^a , *Hasan YETİM^b 

^a Gaziantep University, Faculty of Fine Arts, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Gaziantep/Turkey

^b İstanbul Sabahattin Zaim University, Faculty of Engineering and Natural Sciences, Department of Food Engineering, İstanbul/Turkey

Makale Geçmişi

Gönderim

Tarihi:16.03.2018

Kabul Tarihi:31.08.2018

Anahtar Kelimeler

Gastronomi

Çeçen

Kültür

Mutfak

Yemek

Öz

Her toplumun mutfak, beslenme ve yeme içme alışkanlıkları, o toplumun kültürel yapısının bir sonucu olduğundan farklılıklar sergilemektedir. Ele alınan Çeçen mutfak kültürünü diğer toplumlardan farklı kılan da yaşam tarzlarındaki değişikliklerdir. Bu çalışmanın amacı; Çeçen mutfak ve yeme içme kültürünün tarihsel süreç içerisindeki durumunun ortaya konulmasıdır. Burada Çeçen yemekleri, mutfak kültürü, sofralarındaki yemek alışkanlıkları ve sofraya düzenleri ele alınmaktadır. Ayrıca Çeçenlerin tüketmiş olduğu yiyecek ve içecekler, bunların hazırlanma aşamasında, pişirme sürecinde, servisinde ve depolanmasında kullanılabilir olan tüm yöntem ve ekipmanlar akla gelmelidir. Literatür taraması sonucu, çeçen mutfağının birçok ilginç özelliklere sahip olduğu ve eski mutfaklar arasında önemli bir yer aldığı görülmüştür. Ayrıca yerel mutfakların etkilerini içinde barındıran köklü ve kendine has bir yapıda olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda çalışmada Çeçen yeme kültürünün geçmişten günümüze nasıl şekillendiği ve bu toplumunun mutfak alışkanlıkları ile öne çıkan yemekleri ve tatlıları yapımında kullanılan malzemeleri ve tarifleriyle kapsamlı şekilde ele alınmaya çalışılmıştır. Sonuç olarak; gastronomi alanı açısından Çeçen mutfağına ait ve o toplumu farklı kılan yeme alışkanlıkları ve yemekleri ülkemizce iyi tanınıp ve bu doğrultuda doğru tanıtımı gerçekleştirilmelidir. Ayrıca bu alanda yeni açılımlara neden olabilecek farklı olgulara sahip olduğu görülmektedir.

Keywords

Gastronomy

Chechen

Culture

Cuisine

Food

Abstract

The culinary, nutrition and eating and drinking habits of each society differ from those of the society as a result of its cultural structure. The Chechen culinary artifacts that are different from other societies are variations in their lifestyles. The purpose of this study is; The introduction of the situation in the historical process of the Chechen kitchen and eating and drinking cultures. Here, Chechen dishes, culinary culture, dining habits and tableware are discussed. It should also come to mind that all the methods and equipment that are used by Chechens for food and beverages, during their preparation, during cooking, servicing and storage. The end result of the literature review is that the russian kitchen has many interesting features and has an important place among the old kitchens. It has also been found that it is a rooted and unique structure that contains the influences of local cuisines. In this context, it has been attempted in this study to comprehensively deal with how the Chechen eating culture has shaped the past from the past and the ingredients and recipes used in making the dishes and desserts that stand out with the kitchen habits of this society. As a result; the eating habits and foods belonging to the Chechen cuisine and that are different from the society in terms of the gastronomy area should be well known and accurately introduced in this direction. It also appears that this area has different phenomena that may cause new expansions.

* Sorumlu Yazar.

E-posta: hasan.yetim@izu.edu.tr (H. Yetim)

Makale Künyesi: Özkan, M. ve Yetim, H. (2018). Çeçen Mutfak Kültürü ve Yeme Alışkanlıkları Üzerine Bir Değerlendirme, Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 6(3), 352-363

DOI: [10.21325/jotags.2018.286](https://doi.org/10.21325/jotags.2018.286)

GİRİŞ

İnsan yaşamının her evresinde ve her yerinde, medeniyetin en istikrarlı unsurunu yemek kültürü ve bununla ilgili gelenekler oluşturmaktadır. Bir milletin yemek kültürünün korunması ve nesilden nesile aktarılması, o milletin yaşam gücünü ve geleceğe dair umudunu gösterir (Camaletdinov ve ark., 2012; Sabbağ ve Yıldırım, 2017). Bir topluma ait kültürel değerler, o toplumun beslenme şekli ve alışkanlıkları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Farklı toplumların birbirlerinden farklı kültürler oluşturmak suretiyle yaşadıkları net bir gerçektir. Yeryüzünde çok eski gelenekleri olan Çeçen toplumu da yemek çeşitleri, tat tercihleri, yemek özelliği, servis şekli ve diğer mutfak kültürleri bakımından başka topluluklara göre büyük farklılıklar göstermektedir (Yıldır, 2018).

Çeçen toplumu; Kafkasya'nın kuzeydoğusunda bulunan Çeçen Cumhuriyeti, yaygın olarak bilinen ismiyle Çeçenya' da yaşayan Kafkas halklarından veya bu halkın soyundan gelen insanlar olarak tanımlanabilir. Çeçen dilinde Nohçi genel adıyla bilinen Çeçenlerden bahseden ilk yazılı kaynakların Milattan önce 4-3. yüzyıllardaki Ermeni, Gürcü ve Roma kayıtları olduğu bilinmektedir. Milattan sonra 1. yüzyılda Alan Kavimler Birliğine katılan Çeçenler, zamanla orta ve kuzey-doğu Kafkasya'ya yerleşmiş ve çoğalmışlardır. Çeçenya ya da Çeçenistan olarak da bilinen ülkenin komşu ülkeleri haritada gösterildiği gibi Dağıstan, Kuzey ve Güney Osetya ve Rusya'dır (Şekil 1). Dağıstan'la toplum yapıları ve kültürel özellikleri önemli derecede benzerlik göstermektedir. Tarihte yer almaya başladıkları zamandan itibaren Çeçen toplumu, diğer toplumlar gibi kendi kültür ve geleneklerini oluşturmuşlar ve beslenmeye ayrı bir önem vermişlerdir (Talas, 2005).



Şekil:1 Çeçenistan'ın Haritadaki Yeri

Çeçen Kültürüne Ait Gelenekler ve Görenekler

Kültür; bir toplumun üyesi olarak insanların kazandığı bilgi, inanç, gelenek, sanatsal faaliyet, hukuk, ahlaki değerler ile diğer yetenek ve davranışları içeren geniş bir kavramdır (Arslanoğlu, 2008). Diğer bir anlatımla kültür, her toplumun kendi ifadesinin doğal bir sonucu olarak ortaya çıkan özelliklerdir. Bir toplumun var olduğu yerde, bir kültürün de oluşumu söz konusudur (Topçuoğlu, 1975). Bu kavramla birlikte ele alındığında Çeçen Kültürü; sınıf ayrımının ve çatışmalarının yaşanmadığı bir toplum olması yönüyle örnek bir kültüre sahiptir. Tarihsel süreç içerisinde Çeçen Kültürü birçok kültürlerle etkileşim sonucu bazı değişimler yaşamış hem başka kültürlere katkı yapmış ve hem de sahip olduğu kültürüne zenginlik ile yeni değerler kazandırmıştır (Yıldır, 2017). Çeçenlerin; bilgi, değer ve ahlak anlayışı hiçbir dönemde ırkçı veya ayrımcı yönelişler sergilememiştir. Çeçen Kültürünün

temeli sevgidir ve bu insanlar arasında kabul gören en önemli kültürel değerdir. Bu bağlamda sanatçı ve akademisyen Yıldır' ın “Çeçenler bir ırk olmanın yanında bir kültür milletidir” şeklinde bir söylemi mevcuttur (Özel görüşme, 2018).

Gelenek ve göreneklerine çok kuvvetli bir şekilde bağlı olan Çeçenler, aynı zamanda “Ceyago” adı verilen kanunlarına da sıkı sıkıya bağlılık gösterirler. Çeçenler düğünleri de bu gelenek ve görenekler içerisinde gerçekleştirirler. Çeçenler de kesinlikle yakın akrabalarından kız alıp verme olayına ve görücü usulüyle evlendirme olayına rastlanılmaz. Fakat yakın zamanlara kadar hemen hemen bütün yurttaki erkeklerin korkulu rüyası olan başlık (vase) verme olayına rastlanmaktadır. Başlık parası olarak eskiden çok sayıda; at, inek, öküz, tarla gibi şeyler verilmekteyken, bu durum artık günümüzde çok aza inmiş ve neredeyse bitmiş durumdadır.

Çeçen kız ve erkeklerinin genelde evliliğe hazır olduklarını düşündükleri zaman 25-35 yaşları arasındadır. Bu dönem bir yuva kurmanın bütün sorumluluğunun üstlenilebileceği zaman dilimi olduğu düşünülmektedir. Anadolu'nun genelinde olduğu gibi Çeçenler'de de kız kaçırma olayı bir gelenek haline gelmiştir. Genelde kaçırma gerçekleşikten sonra düğün giderleri daha az olduğundan aileler de bu kaçma ve kaçırma olaylarına göz yummaktadır. Fakat bu gelenekte eskiye göre kaybolmaya başlamıştır. Çeçen genç kız ve erkekleri genelde evlenene kadar serbest oldukları, daha çok düğünlerde, çeşitli toplantılarda, eğlencelerde tanışıp ve daha sonra bu tanışmayı evliliğe dönüştürdükleri için Çeçen toplumunda görücü usulü evliliğe hiç rastlanılmamaktadır.

Çeçenlerin büyük bir önem verdiği düğünler gençlerin birbirlerini tanıyabilecekleri, hayat eşlerini bulabilecekleri en güzel zamanlardan birisidir. Gençler birbirleriyle böyle ortam kaynaşır, görüşür ve konuşurlar. Burada birbirlerini tanıyan gençler belirli bir müddet birbirlerini tanıyana kadar “kaşen” (sevgili-arkadaş) olurlar. Bu kaşenlik birbirlerine karşı saygı ve sevgi içerisinde, gelenek ve göreneklerin izin verdiği ölçüdedir ve bu durum evlilikle neticelenir.

Çeçenlerde hangi amaçla olursa olsun bir araya gelinirse (cenaze töreni dışında) mutlaka bir yeme içme faslı söz konusudur. Bu da bir araya gelme durumunun amacı ve şekline göre farklılıklar gösterebilmektedir. Örneğin; aile içi bir yemekte gösterişsiz ve az sayıda çeşitlilikte bir sofraya kurulurken, misafir bulunduğu ise sofralar daha gösterişli olmakla birlikte erkekler için genellikle, bahçe avlusu kadınlar için de evin en büyük odası tercih edilerek hazırlanır. Çeçen düğünlerinde yemekler adeta bir bütünü olmazsa olmaz yapı taşları gibi görülmektedir. Düğün için kesilen kurban iki eş parçaya ayrılarak; yeni akrabalık ilişkisi kuran iki aileye “biz artık bir bütünü iki parçalarıyız” mahiyetinde verilmesi vazgeçilmez bir gelenektir. Bu etle daha sonra “Jijig galnış” yemeği yapılarak tüm aile (akraba) bireyleri bu yemeğe davet edilir ve böylece aile içi bir birliktelik sağlanmış olur (Yıldır, 2012).

Çeçen Mutfağının Özellikleri

Her canlı varlık hayatını ancak dışarıdan aldığı besinlerle devam ettirebilir. İnsan perspektifinden ele alındığında ise insanların dışarıdan beslenmesi gerekir (Seviğ, 2009) Fakat toplumun yaşadığı coğrafya, iklim, ekonomik durum, üretim ve tüketim şekilleri gibi birçok değişken faktöre bağlı olarak insanlar kendilerine uygun belli bir yeme ve içme alışkanlığı geliştirmektedirler (Taş, 2017). Bir toplumun yeme içme alışkanlıkları, yaşadığı ortamın (coğrafik, tarımsal ve sosyo-kültürel) özelliklerinin yanı sıra başka toplumlarla olan etkileşimlerden de

etkilenmektedir (Baysal, 2001; Kızıldemir ve ark., 2014). Ayrıca insan, diğer canlılarda bulunmayan kendine özgü bir yeti ile çok farklı bir gıda seçiciliğine sahiptir. Anlatılmak istenen bu seçicilikte, yemeğin malzemesi, yapılışı, yeme şekli, yemeğin tadı, lezzeti, kokusu, dokusu ve yemek yenilen mekan gibi pek çok faktör ele alınmaktadır. Toplumlar herhangi bir yemeği, kültürel değerlerine uygunluk göstermedikçe genellikle yeme alışkanlıkları arasına dahil etmemektedirler. Bu sebeple, mutfak alışkanlıkları, toplumların kültürel kimliğini oluşturan en temel özelliklerden birisi olarak kabul edilmektedirler (Güler, 2010).

Yukarıda anlatılanlar bağlamında işte Çeçen mutfağı da çok zengin bir yapıya sahip olmasının yanında kendine has bazı kültürel özelliklere sahiptir. Bu kapsamda Çeçen mutfağının genel özellikleri aşağıdaki gibi sıralanabilmektedir (Yıldır, 2012; 2017; 2018).

- Çeçen yemekleri genellikle bitkisel ve hayvansal ürünlere dayanmaktadır.
- Çoğu yemek, temel iki yiyecek maddesi olan "hamur ve etin" birlikteliğinden oluşmaktadır.
- Çeçen toplulukları için yemeklerin ailece hep birlikte ve aynı anda yenmesi büyük önem arz etmektedir. Çeçen sofrası, açık havada (piknikte), özel bir salonda ya da evde nerde olunursa olunsun genellikle kalabalıktır. Bu konuyla ilgili "Birlikte yemek tatlıdır" biçiminde atasözleri bile bulunmaktadır.
- Çeçen ailesinin mutfağında hiç eksik olmayan eşsiz ve milli kabul ettikleri yemekleri; *Jijig galniş* isimli bir yemektir.
- A vitamini deposu ve sağlığa yararları saymakla bitmeyen sarımsak, Çeçen sofralarının vazgeçilmez bir yiyeceğidir. Mutfaklarında kullanılan tüm sosların bir bileşenidir.
- Çeçenya dağlarında yetişen *honk* (yabani sarımsak – *Allium Ursinum*), Çeçen mutfaklarında şifa kaynağı olarak bilinen, çok fazla bir işlem geçirmeden pırasa ve ıspanak gibi yemeği yapılan veya çiğ olarak da tüketilebilen bir bitkidir. Çeçen toplumu için bir yiyecekten daha fazlası olan bu otun hasadı şubat ayında gerçekleştirilir ve ülke sınırları dışında yaşayan Çeçenlerin yoğun arzuları üzerine yaşadıkları yerlere yerel halk tarafından gönderilir. Böylece *honk* tüketiminin uzak kalmamış olurlar.
- Çeçen yemekleri genellikle zengin veya fakir herhangi bir sınıfa ait olmayan, her kesimin temin edebileceği malzemelerden oluşmaktadır.
- Çeçen toplumunun sahip olduğu toplumsal gelenek göreneklere ile dini inançlarının mutfak kültürlerine de yansıdığı görülmektedir. Örneğin; *Jijig galniş* yemeği yalnız olarak yenilmez ve mutlaka büyük bir tepside sunumu gerçekleştirilir. Çeçen inanışlarına göre de sofrasını misafirden saklayan kişi, ruhunu şeytana satmış olarak sayılır.
- Çeçen mutfağı, özel gün ve törenlere göre de değişiklikler gösterir.
- Genelde toplumların yaşadığı coğrafi bölgeye yörelerde Çeçen yemeklerine ait farklılıklar da görülebilmektedir.

• Çeçenlerde sofraya, sadece karın doyurma aracı olarak görülmez, sofraya aynı zamanda eğitim aracıdır. Orada herkes, bir şeyler öğrenir. Örneğin; sofrada daima dikkatli olma, dinleme, çabuk düşünme, karar verme ve düşündüklerini kitle önünde dile getirebilme, güzel konuşma vb. yeteneklerini geliştirir. Öte yandan sofraya geleneği, ayrıca tanışma, toplumsal kaynaşma, bütünleşme ve dostlukları geliştirme olanakları da sunar.

Çeçen Yemeklerin Gruplanması

Çeçen toplumu, başka toplumlarda olduğu gibi hayvancılıkla uğraşan ve et ile süt ağırlıklı bir yemek kültürüne sahiptir. Tahıl ürünü olarak buğday ve mısır en başta yer alan vazgeçilmez yiyecekler arasındadır. Bu çalışmada ele alınan ve tarifleri belirtilen yemekler, Çeçen mutfağında önemli yere sahip olan yiyecek veya yemeklerdir. Tablo 1 'de Çeçen mutfağında yapılan önemli yemekler ve yapıldığı ana malzemeye göre sınıflandırılması verilmiştir.

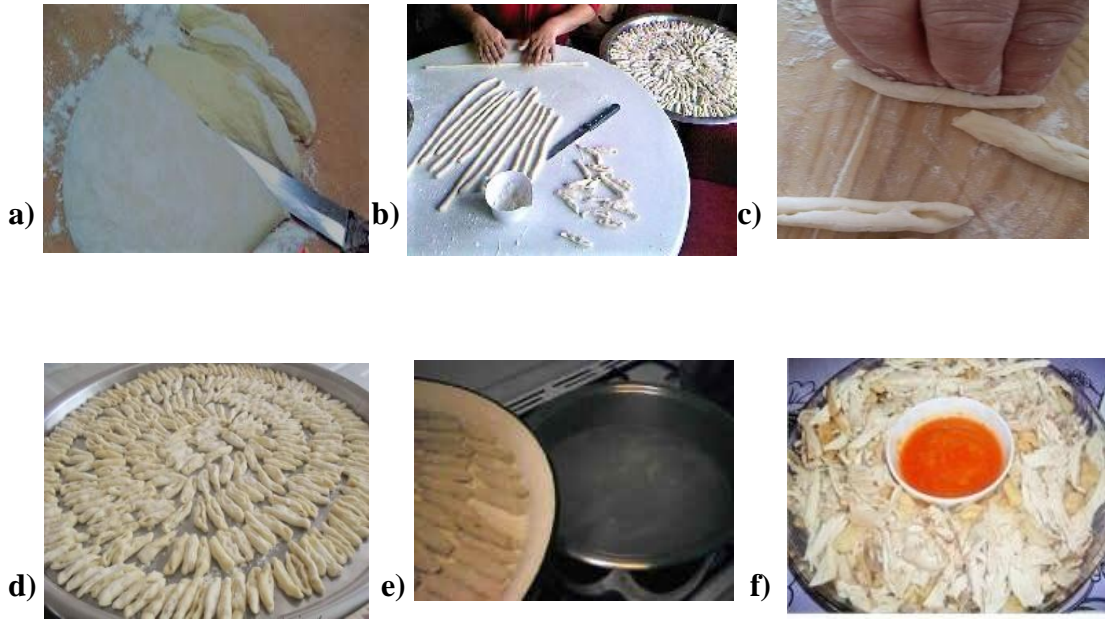
Tablo 1. Çeçen Yemeklerinin Ana Malzemesine Göre Gruplanması (Berkmen, 2012)

Buğday unuyla yapılan yemekler	Mısır unuyla yapılan yemekler	Et ürünüyle yapılan yemekler	Süt ürünüyle yapılan yemekler
Cicig (Jijig) Galnış	Gılınış	Yöh (et sucuğu)	Beram
Kurzunuş	Haltumuş	Borum	Gildet
Cepilgiş	Mijirğič	Nişi Hudur	Hoi Birim
Hingiliş	Hudur	Karzın Cicig	Nehç
Dalnış	Sisgil	Dıggiyn Cicig	Şuri Ğabık
Bepig	Detiğn	Kahkiin Cicig	Şur Toxun Çey

Tablo 1.'den de görüldüğü üzere, Çeçen Mutfağına ait en fazla bilinen yemeklerin ana malzemeleri açıklanmasına rağmen, bunlardan bazılarının detaylandırılmasının faydalı olabileceği düşünülmektedir. Çeçen dilinde yemek isimlerinin sonundaki “ iş ” eki o yemeğin unla yapılışını ifade eder. “Cicig” kelimesi et , “şur” ise süt anlamına gelmektedir. Çok fazla peynir çeşidi bulunan Çeçenya’da peynirin tüm türleri “nehç” terimiyle adlandırılır. Kıymız ve süt karışımı çayları herkes tarafından kabul gören yerel içeceklerindedir. Kıymız şimdi eskisi kadar mutfağlarında rastlanılmasa da sütlü çayları değişmeyen değerleri arasındadır. Çeçen yemeklerinde bol miktarda bulunan protein deposu olan etler; kurutulmuş veya sucuk olarak da karşımıza çıkmaktadır.

Çeçen kültüründe geleneksel bir yemek türü ve ana yemek olan *jijig galnış*; yapılışı bakımından mantıya benzetilen fakat suyu da çorba gibi içilen bir yemektir. Yemeğin kendisi kadar bir geleneğe dönüşmüş sanatsal yapısı da dikkate değer bulunmaktadır (Berkok ve Toygar, 1998). Yemeğin sunumunun bir tepside gerçekleşmesi ve ortak paylaşımı en karakteristik özelliklerindedir (Şekil 2.a). Yapımının kolay, lüks bir malzemeye gerek duyulmadan her sınıftan insanın karşılayabileceği malzemelerden yapılması da bu yemeğin özelliklerindedir. Jijig galnış, Çeçenlerin yaşamında büyük bir öneme sahiptir. Bu yüzden bu yemek üzerine yazılmış veya anlatılmış çok sayıda atasözleri ve destanlaşmış hikayelerle de karşılaşmaktadır. Bunlardan bir tanesi; “yemek kültürü üzerine araştırma yapan bir bilim insanı; bu yemeğin çeçenler tarafından çok sevildiğini öğrenince Çeçen birine bu yemeğin ne zamandan beri yapıldığını sorar. O da bu yemeği Havva anamız, Adem babamıza yedirmiştir şeklinde bir cevap vermiştir. Konuşmaya dahil olan diğer bir kişi de evet şeklinde onaylamış ve söyle eklemiştir; sarımsak kokusu da bizi cennetten kovdurmuştur”. Çeçen toplumunda bu tür sohbetlere fazlaca rastlanılmaktadır. Bununla

birlikte genel bir söylem haline gelmiş "seni jijig galnış kadar seveceğim" çeçenlerin aşkını ifade etmek için bildikleri ve kullandıkları en etkili sözdür (Canpolat, 2011).



Şekil 2. Jijig Galnışın Yapım Aşamaları ve Servisi

Bu yemeği diğer hamur işi yemeklerinden ayıran en önemli özelliği yoğurma ve haşlamada kullanılan suyunun et veya tavuk suyu olmasıdır. Bu işlem yemeğin hem lezzetini hem de besin değerini artırır. Yemeğin sosu da bol sarımsak ve yağlı haşlama suyunun karışımıyla hazırlanır. Çeçenler için bir yemekten daha fazlası olan jijig galnış, mutfaklarının ve kültürlerinin temel yapılarından birisidir.

Çeçen mutfağının vazgeçilmezlerinden bir diğer yemek çeşidi *kurzunuş*; un, su ve tuz ile hazırlanan sert bir hamurdan elde edilen yufkalar içerisine haşlanmış patatesin eklenmesiyle yapılan bir yemektir (Şekil 3: a). Bu yemek suda haşlama yöntemiyle pişirilmektedir ve salça, sarımsak ve biberle hazırlanan sosa bandırılarak yenilmektedir (Şekil 3: b). Bu yemek de Çeçen tarihi boyunca bilinene yemek çeşitlerinden birisidir. Kurzunuş'un farklı Kafkas toplumları tarafından değişik isimlerle (içek, kıbın, kurze, hınkal, psihaluj ve mataz) adlandırıldığı da görülmektedir (Güngör,1990)

a)



b)



Şekil 3: (a) Kurzunuş Hazırlanışı , (b) Kurzunuş Sunumu

Çeçen halkının genelinin bildiği ve mutfaklarında yer verdiği garzini havl; yapıcı sertçe bir hamurdan elde edilen küçük parçaların (garzınışlar olarak adlandırılır) yağda kızartılıp üzerine ballı şerbetin ilave edilmesiyle hazırlanan bir tatlı çeşididir (Şekil 4). Bir düğün töreni öncesinde erkek ailesi tarafından yapılarak akraba ve komşulara düğün davetiyesi anlamında dağıtılan garzini havl, Çeçen kültüründe önemli bir yere sahiptir.



Şekil 4: Garzini Havlın Yapım Aşamaları

Çeçen kültüründe mısır unu, en çok tüketilen tahıllar arasında yer almaktadır. Bunun sebebi Çeçenlerin taraça olarak adlandırdıkları tarım yerlerinin en fazla mısıra elverişli olmasıdır. Mısır üretiminden dolayı da genellikle mutfaklarında yemekler, hamur işleri ve tatlılar mısır unundan yapılmaktadır.

Çeçen salatası; genel olarak bilinen bir salatadan çok bir ana yemek olacak kadar malzeme içeren, besleyicilik değeri ve doyuruculuğu yüksek bir salata çeşididir. Birçok ülke mutfağına kendi adıyla girmiştir. Örneğin bizim ülkemizde Türk mutfağında da çeçen salatası olarak bilinmektedir (Şekil 5 ve 6).



Şekil 5: Çeçen salatası

Şekil 6:Çeçen salatası sunum örneği

Kuru baklagillerle de hazırlanan ve karbonhidrat bakımından yüksek değere sahip olan çeçen salatası genel olarak; patates, havuç, bezelye, tavuk eti, mısır, ceviz, zeytin ve turşuyla yapılmaktadır. Üzeri içinde yoğurt, mayonez ve kuru nane ve sarımsak ilave edilmektedir. Çeçen mutfağına ait olan bir başka tür salatanın içerdiği malzemelerine ve hazırlanma aşamasına aşağıda yer verilmiştir. Çeçen mutfağına ait salatanın içerisine katılan malzemeler normal bir salatadan çor farklı olarak haşlanmış dana eti, haşlanmış patates, haşlanmış bezelye, salatalık turşusu haşlanmış yumurta maydanoz, tuz ve kaymaktan oluşmaktadır. Hazırlanma aşamasında ise; et ve patatesler küçük parçalar halinde kesilir ve karıştırılır. Bezelye, turşu, doğranmış maydanoz ve yumurta bu karışımın üzerine eklenir. Sonunda ise bütün bu malzemenin üzerine kaymak ilave edilerek hazırlanmaktadır. Çeçen mutfağında görüldüğü üzere salataları bir ana yemek kadar doyurucu ve besleyicidir. Çeçen kadınlarına göre mutfak ve mutfak işleri en önemli vazifelerin ilk başında gelmektedir.

Akdeniz ülkelerinin genelinde sevilen ve Çeçenlerin de sofralarından hiç eksik etmediği yiyeceklerden birisi de sarımsaktır. Günümüzde neredeyse her ülkede ve her yörede çeşitli şekillerde servis edilmesine rağmen sarımsaklı soslar, Çeçenlerde genellikle ana yemeğin yanında sunulmakta ve tüketilmektedir

Çeçen toplumunda küçükbaş hayvancılığın yaygın olmasıyla birlikte büyükbaş hayvancılıkta yapılmaktadır. Bu sebeple Çeçen mutfağına ait çoğu yemeklerde genellikle koyun eti ve sığır eti tercih edilmektedir, ancak yemekleri daha çok karbonhidrat ağırlıktadır. Çeçen mutfağının en önemli özelliklerinden birisi, yemeğin içerisindeki malzemelerin besleyiciliğinin yüksek ve kolay ulaşılabiliğe (ekonomik vb.) sahip olmasıdır.

Çeçenler yerleşik bir hayata sahip olsalar da tarihi boyunca savunma savaşları yapmak zorunda kaldıklarından büyük göçler yaşamışlardır. Bu savaşçı yapıları kültür ve beslenme alışkanlıklarını şekillendirmede etkili olmuştur. Yemekleri genellikle sade, lüksiyet içermeyen ve doyuruculuğu yüksek niteliktedir. Evin erkekleri için zaman kavramı önemli olduğundan safrada geçirilen vakit her zaman kısa tutulmaya çalışılır. Toplumlarında bey, köle ve hizmetçi gibi sınıf kavramı bulunmadığından her yörede her aile sofrasında aynı malzemelerden elde edilen yemekler görülmektedir. Ulaşılan bilgiler doğrultusunda Çeçen toplumunun genellikle kabile tarzı bir yaşantıya sahip olduğu görülmektedir. Bu da aynı avlu içinde yaşayan kalabalık aileler ve sofralar demektir. Evin en yaşlı erkeğinin önüne kurulan sofralarda katı bir oturma düzeni olmasa da evin en büyük üyesinin arzu ettiği kişiler sadece yanına oturabilir. Örneğin bu kişiler torunları ya da eşi olabilirken, kız ve erkek çocuklarına çok fazla izin verilmediği görülür. Geçmişten bugüne kadar değişmeyen bir özellikleri de kadın ve erkek eşitliği konusundaki görüşleridir. Kız ve erkek çocuklarına aynı hakların verilmesine dikkat ederek verildiği Çeçen kızları ve kadınları istediği her şeyi yapmak ve istediği her yerde bulunmak konusunda rahat bırakılmıştır fakat bazı zamanlarda ve yerlerde kendi güvenlikleri için kadınların yanlarında aileden bir erkek bulundurulur.

Sonuç ve Öneriler

Gastronomi, yalnızca insan hayatının devamlılığını sağlayan en önemli faaliyetlerden yeme, yemek pişirmek ve bunun teknik yönleriyle ilgili hususları konu edinen bir bilim dalı olarak görülmemelidir. Bunlara ek olarak gastronomi; beslenme çevresinde oluşan kültürel değerleri araştırıp, toplayıp, yorumlayarak bir sonuca varmaya çalışan bir bilim alanıdır. Çeçen mutfağı da, gastronomi turizmi açısından yerel kültürün bir parçasını

oluşturmaktadır. Bu yaklaşımla bu çalışmada geniş bir alanda hayatını sürdüren ve köklü bir geçmişe sahip Kafkas halklarından Çeçenlerin, geçmişten günümüze ulaşan mutfak kültürü ve bu kültürün kaynağı oluşturan gelenek, görenek ve inanışlar ele alınmıştır. Çeşitli nedenlerle unutulmuş ya da değişime uğramış mutfak gelenekleri, az sayıda bulunan yazılı kaynaklardan faydalanarak çeçen mutfağının birçok ilginç özelliklerinin olduğu görülmüştür. Çeçen mutfağı, eski mutfaklar arasında yer almakla birlikte yerel mutfakların etkilerini içinde barındıran köklü ve öz bir yapıya sahiptir. Çeçen mutfağının geçmişten günümüze nasıl şekillenerek geldiğini ve bu toplumun yeme içme alışkanlıklarıyla bazı yemekleri ve tatlıları tarifleriyle ele alınmış ve unutilan tatlar hatırlatılmıştır.

Sonuç olarak, çeçen mutfağı ve yemek kültürünü teşvik etmek amacıyla bazı kurslar açılması tavsiye edilebilir. Ayrıca Çeçen mutfağının tanıtımı amacıyla ilgili kurumlar ve üniversitelerle iş birliği yapılarak etkinlikler düzenlenebilir. Bu amaçla yapılan etkinlik ve törenlerde Çeçen yemeklerine yer verilerek gastronomi turizmi açısından diğer kültürlerin yanında etnik Çeçen kültürünün önemine de vurgu yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

- Arslandoğlu, İ. (2013). Kültür Ve Medeniyet Kavramları G.Ü. Gazi Eğitim Fakültesi Öğretim Üyesi 1-9.
- Baysal, A. (2001). Türk ve Çin Mutfağının Karşılaştırılması, İçinde; Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar 2000, Ankara: Türk Halk Kültürü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları.
- Berkmen, H. (2012). Çeçen Yemekleri. 2012 Çeçen Kültür Yıllığı, Aryan Basım, İstanbul: 123-137.
- Berkok, N., Toygar, K. (1998). Kuzey Kafkas Mutfak Kültürü ve Yemekleri. Takav Matbacılık, Ankara, ISBN 975-95216.
- Ergören, A. (1987). Abaza-Abhaz Mutfağı, Kafdağı Yayınları,1(5), İstanbul.
- Güler, S. (2010). Türk Mutfak Kültürü Ve Yeme İçme Alışkanlıkları. Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 26(S 1), 24-30.
- Güngör, S. (1990). Kafkas Yemekleri. Kuzey Kafkasya Dergisi, 14(76),51-56.
- Kızıldemir, Ö., Öztürk, E. ve Sarıışık, M. (2014). Türk mutfak kültürünün tarihsel gelişiminde yaşanan değişimler. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 14(3).
- Sabbağ, Ç., ve Yıldırım, R. (2017). Anadolu Ve Kazan Tatar Türk Geleneklerinde Yeme İçme Kültürünün Yeri. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi, 10(51): 1-12.
- Seviğ, Ü. (2009). Culture and Nursing Symposium. Journal of Human Sciences, 1-112.
- Talas, M. (2009). Mehmet Eröz'de Ölüm Adetleri Üzerine Bir Araştırma. Türk Dünyası Dergisi, 1(2): 57-68.
- Taş, C. (2017). Tüketim rasyonalitesi açısından kent-köy karşılaştırılması: Bartın İli Örneği. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.

Topçuoğlu, H. (1976). Genel Sosyoloji Ders Notları(Çoğaltma), A.Ü. Felsefe Bölümü, 1-52.

Yıldır, Erol. (2009). Tarık Cemal Kutlu Armağanı, Lowzar, Yeni Dünya Yayıncılık, İstanbul 2009, İSBN 978-9756500132

Yıldır, Erol. (2012). Yitik Kule, 2012 Çeçen Kültür Yıllığı: Aryan Basım, İstanbul.

Yıldır, Erol.(2017). Yitik Kule, 2012 Çeçen Kültür Yıllığı: Aryan Basım, İstanbul. İSBN 978-605-84401-2-8.

Yıldır, Erol.(2018). Yitik Kule, 2012 Çeçen Kültür Yıllığı: Aryan Basım, İstanbul. İSBN 978-605-84401-3-5.

<http://www.turkish-cuisine.org>, 2018. Erişim tarihi: 14.02.2018.

<http://www.shalts.com>. Erişim Tarihi: 02.03.2018

Evaluation of Chechen Culinary Culture and Eating Habits

Melike ÖZKAN

Gaziantep University, Faculty of Fine Arts, Department of Gastronomy and Culinary Arts

Hasan YETİM

İstanbul Sabahattin Zaim University, Faculty of Engineering and Natural Sciences, Department of Food Engineering

Extensive Summary

In every aspect of human life and everywhere, the most important element of civilization is food culture and traditions related to it. The cultural values of a collective have an important influence on the nutrition and habits of that community. The Chechen community, with its very old traditions on the earth, also shows great differences from other communities in terms of food types, taste preferences, food characteristics, service style and other culinary cultures. Chechen society; it can be described as people from the Caucasian peoples or from the descendants of this people, located in the north-east of the Caucasus. Chechens; knowledge, values and moral understanding have never been racist or discriminatory. Chechens; knowledge, values and moral understanding have never been racist or discriminatory. Every living creature can only keep its life with the foods it receives from outside, which is the case in humans. However, depending on many variable factors such as the geography, climate, economic situation, production and consumption patterns of the society, people develop a certain eating and drinking habit suitable for them. The eating habits of a community are influenced by its interactions with other societies as well as the characteristics of its environment (geographical, agricultural and socio-cultural).

Culinary habits are regarded as one of the most basic characteristics that constitute the cultural identity of societies. Chechen cuisine has a very rich structure as well as its own cultural characteristics. The Chechen community has a meat and milk-based food culture as it is in other communities engaged in farming. Wheat and corn as cereal products are among the indispensable foods. Although it is only the main ingredients of the Chechen Cuisine that are known to be the most known, it is thought that some of them may also be useful to elaborate. Milk-blended teas are local drinks that are recognized by everyone. Meat rich in protein and rich in cheeses; dried or sausage. In Chechen culture, a traditional type of food and *jijig* main dish; In terms of its structure it is like to a *mantı*, but the water is be consumed like soup. It should also be noted that the artistic structure of your food has become as much a tradition as it is itself. In Chechen culture, corn flour is among the most consumed cereals. Because of the production of corn, it is usually made in the kitchens of foods, pastries and sweets, corn flour. Cheese salad; It is a salad type with a high nutritional value and a high satiety, containing a lot of material to be a main dish rather than a commonly known salad. Many countries have entered their cuisine in their own name. For example, in our country, in Turkish cuisine, it is also known as Chechen salad.

In the Chechen community, small cattle breeding is common and cattle breeding is carried out. For this reason, in most Chechen cuisine, beef is usually preferred as well as beef, but the food is mainly carbohydrate. One of the most important characteristics of the Chechen cuisine is that the nutrition of the ingredients in the food is high and easily accessible (economic, etc.). Although the Chechens have a built-in vigil, they have had great migrations since they have had to make defensive wars throughout history. These warlike structures have influenced shaping culture and eating habits. Their food is usually simple, not luxurious, and satisfying. Since the concept of time is important for homemakers, the time spent at the table is always shortened. Since there is no class concept such as a gentleman, slave or maid in their community, food from the same ingredients can be seen in every family in every region. It can be said that the Chechen community generally has a tribal-style life in the direction of information.

Chechen meals are usually based on plant and animal products, and most meals consist of a combination of two basic food items, "dough and meat". For Chechen communities, it is of great importance to eat the meals all together and at the same time. Vitamin A is an indispensable food for Chechen dishes, while the garlic, which does not end up in storage and health benefits. It is the most important component of all the sauces used in the kitchen. Chechen meals are usually made up of materials that can be supplied by every segment, not belonging to any class, rich or poor, it seems that the religious traditions reflected in the culinary cultures of the Chechen community and the social traditions they have. Chechen cuisine may show changes according to special days and ceremonies. In general, differences in Chechen dishes can be seen in the geographical regions or regions where societies live. In Chechens, tableware is not only seen as a means of abdominal satiety, but the tableware is also an educational tool. There, everyone learns something. For example; always being attentive, listening, quick thinking, making decisions and expressing what they think in front of the mass, good speaking, etc. develop their abilities. On the other hand, the table tradition offers opportunities for gathering, meeting people, social cohesion, integration and friendship development. Gastronomy is not to be seen as a scientific discipline that takes on the subjects of eating, drinking, cooking, or their technical aspects from the nutrition activities that ensure the continuity of human life. In addition to these, gastronomy; It is a scientific discipline that researches, collects and interprets the cultural values that occur around the food and the food and tries to reach a conclusion. In this sense, Chechen cuisine is also a part of local cultural values in terms of gastronomic tourism. Through this approach, it has been tried to deal with the traditions, customs and beliefs of the Chechens, the daily culinary culture and the culture source of this cult, from the people of the Caucasus who have been living their lives in a wide area. In the study, Chechen culinary traditions forgotten or changed for various reasons were compiled by using relatively few written sources, and rare information about the Chechen culinary culture was tried to be evaluated with care.

As a result, it may be advisable to open some courses in our country in order to encourage Chechen cuisine and culinary culture as it is for other societies. Various activities can be organized by the relevant non-governmental organizations and universities in order to promote the Chechen cuisine. For this purpose, Chechen dishes will also be included in the activities to emphasize the importance of gastronomy tourism as well as other cultures as well as ethnic Chechen kitchen cultures.