

Geçmişten Günümüze Tarhana: Türk Mutfak Kültürünün Bir Mirası

Adem Ademoğlu¹

Özet

Bu bölüm, Türk mutfak kültürünün önemli bir unsuru olan tarhanayı farklı yönleriyle ele almaktadır. Tarhana, kökeni Orta Asya'ya dayanan ve Türklerin Anadolu'ya göçleriyle bu topraklara taşınan geleneksel fermente bir besindir. Tarhananın tanımı, tarihçesi ve Türk mutfağındaki yeri hakkında bilgi vererek başlayan bölüm, tarhana yapımında kullanılan malzemeler, hazırlık süreci ve bölgelere göre çeşitlilik gösteren tariflere odaklanmaktadır. Fermentasyon süreci ve tarhananın sağlık açısından faydalarına değinildikten sonra, tarhananın geleneksel mutfak kültüründeki yeri, sosyal ve kültürel önemi üzerinde durulmaktadır. Bölüm, ayrıca modern mutfakta tarhananın kullanımı, ticari üretimi ve pazarlanması konularına da yer vermektedir. Sağlıklı beslenme trendleri bağlamında tarhananın yeniden popülerlik kazanması ve probiyotik özellikleri sayesinde sağlıklı bir besin olarak öne çıkması vurgulanmaktadır. Sonuç olarak, tarhananın geleceği ve tarhana kültürünün korunması ile sürdürülebilirliği üzerine düşüncelerle bölüm tamamlanmaktadır. Tarhananın gelecek nesillere aktarılması ve sürdürülebilir bir şekilde yaşatılması için yapılması gerekenler tartışılmaktadır.

1. GİRİŞ

Geçmişte, fermente gıdaların sağlık üzerindeki yararlı etkileri bilinmiyordu ve bu nedenle insanlar fermentasyonu öncelikle gıdaları korumak, raf ömrünü uzatmak ve lezzeti iyileştirmek için kullanıyordu (Şanlıer vd., 2017). Fermente gıdalar birçok kültürde beslenmenin önemli bir parçası haline göze çarpmaktadır. Bunun yanı sıra fermentasyonun sağlık üzerine olumlu birçok özelliği yer almaktadır. Bu nedenle, fermentasyon süreci ve ortaya çıkan fermente ürünler son zamanlarda oldukça ilgi çekmektedir.

1 Doç. Dr., Gaziantep İslam Bilim ve Teknoloji Üniversitesi, Güzel Sanatlar Tasarım ve Mimarlık Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, adem.ademoglu@gibtu.edu.tr, ORCID ID: 0000-0001-9649-2019

İster bitkisel ister hayvansal olsun, fermente yiyecekler ve içecekler dünyanın birçok yerindeki insanların beslenmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Erbaş vd., 2004). Fermente yiyecekler sadece önemli besin kaynakları sağlamakla kalmıyor, aynı zamanda sağlığı koruma ve hastalıkları önleme konusunda da büyük bir potansiyeli ortaya koymaktadır (Kabak ve Dobson, 2011). Bunlardan özellikle laktik asit bakterileri ve mayalar, geleneksel fermente yiyeceklerle ilişkili ana mikroorganizma grubunda yer almaktadır. Söz konusu bu fermantasyona dayalı geleneksel ürünler Anadolu'da çok farklı türde üretilmektedir. Bunlar arasında fermente sütler (yoğurt, torba yoğurt, kurut, ayran, kefir, kıymız), tahıl bazlı fermente yiyecekler (tarhana) ve alkolsüz içecek (boza), fermente meyveler ve sebzeler (turşu, şalgam, hardaliye) ve fermente et (sucuk) dikkat çekmektedir (İbanoğlu vd., 1999). Ancak geleneksel yiyecek ve içeceklerin hazırlanmasında Türkiye'de bölgeden bölgeye bazı farklılıklar bulunmaktadır.

Tarhananın uzun bir geçmişi vardır. Tarihi kayıtlara göre ilk olarak Orta Asya'da Türkler tarafından üretilmiş ve sonrasında dünyanın farklı bölgelerine yayılmıştır. Fermente edilmiş tahıl bazlı bir besindir (Tarakçı vd., 2004). Söz konusu bu ürün basitçe yoğurt, tahıl unları, maya, çeşitli sebzeler, otlar ve baharatların bir karışımı olarak tanımlanmaktadır (Temiz ve Pirkul, 1990; Bilgiçli vd., 2006). Karıştırma işleminin ardından tarhana hamuru, bir ila beş gün arasında fermente edilmekte ve kurutulmaktadır. Tarhana üretimi sırasında hem laktik asit bakterileri hem de maya fermantasyonu aynı anda gerçekleşmektedir (Dağlıoğlu, 2000; Dağlıoğlu vd., 2002; Hayta vd., 2002). Bu nedenle tarhana, maya aromasıyla birlikte ekşi ve asidik bir tada sahiptir. Ev yapımı olan ürünler genellikle güneşte, ticari olarak üretilen tarhanalar ise endüstriyel fırınlarda kurutulmaktadır (Ekinci ve Kadakal, 2005). İçerdiği besin öğeleri bakımından tarhana, B vitaminleri, mineraller, organik asitler ve serbest aminoasitleri bakımından zengin bir besindir. Bunun yanı sıra tarhana, laktik asit bakterileri ve maya fermantasyonu ürünü olması nedeniyle fonksiyonel ve probiyotik bir gıda olarak değerlendirilmektedir (Göçmen vd., 2004; Ekinci, 2005; Özdemir vd., 2007).

Tarhana ile ilgili yapılan çalışmaların gerek ulusal gerekse de uluslararası birçok bilimsel çalışmaya konu olmuştur. Bu çalışma, tarhanayı sadece bir yemek tarifleri kitabı veya tarihsel bir gıda maddesi olarak ele almak yerine, onu bir kültürel öğe olarak kapsamlı bir şekilde incelemeyi amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda bu bölümde tarhananın yerel halk arasında nasıl üretildiği, hangi sosyal bağlamda yapıldığı ve nasıl aktarıldığı gibi unsurlar üzerinde durulmaktadır. Diğer çalışmalardan farklı olarak, bu çalışmada tarhananın Türk mutfak kültüründeki sosyal, kültürel ve ekonomik

boyutları daha derinlemesine ele alınmaktadır. Çalışma, tarhananın yalnızca geleneksel yemek olarak değil, aynı zamanda Türk kültürünün önemli bir parçası olarak nasıl sürdürülebilir bir şekilde korunabileceğine dair somut önerilerde bulunmaktadır. Bununla birlikte, diğer akademik çalışmalardan farklı olarak, tarhananın bölgesel çeşitliliği ve farklı tariflerle nasıl şekillendiği üzerinde özel bir vurgu yapılmaktadır. Bu çeşitlilik, tarhananın yalnızca yerel bir besin kaynağı değil, aynı zamanda farklı kültürlerin etkileşimiyle şekillenen bir kültürel miras olduğu gerçeğini pekiştirmektedir.

2. Tarhana

2.1. Tarhananın Tanımı

Tarhana, Orta Asya kökenli, fermantasyon yöntemiyle hazırlanan ve genellikle çorba olarak tüketilen bir Türk mutfağı ürünüdür (Güldemir vd., 2018). Tarhana ülkemizde özellikle kış mevsimi için hazırlanan yiyecekler arasında yer almaktadır (Erinç ve Çifçi, 2018). Söz konusu bu tarhana yapımında kullanılan temel malzemeler; buğday unu, yarma (buğday dövmesi), yoğurt, domates, biber, soğan, sarımsak, nane ve mayadan oluşmaktadır (Coşkun, 2014). Bu malzemeler özenle karıştırılarak yoğrulmakta ve bir hafta kadar bir sürede fermente edilmektedir. Fermantasyon sürecinin ardından karışım, ince tabakalar halinde serilerek kurutulmakta ve ufalanarak saklanmaktadır. Dikkatle kurutulmuş olan tarhana, uzun süre bozulmadan saklanmaktadır (Göçmen vd., 2003). Çorba yapımı için tarhana su ile karıştırılarak pişirilmektedir. Bu ürün besleyici değerleri oldukça yüksek, sindirimi kolay ve lezzetli bir besin kaynağıdır (Erbaş, 2003).

Türk mutfak kültürü içinde tarhana, ülkenin farklı bölgelerinde ve kültürlerinde üretilmekte ve her birinin kendine özgü bileşenleri ve yapım yöntemleri bulunmaktadır. Tarhananın üretim şekli, yapımında kullanılan malzemeleri, eklenen baharatları ve pişirme yöntemleri, yöreden yöreye önemli farklılıklar barındırmaktadır (Dağlıoğlu, 2000). Tarhananın yöreye göre adında da farklılıklar görülmektedir. Söz gelimi, bazı bölgelerde tarhana “yayla çorbası” ya da “kızıl tarhana” gibi farklı adlarla bilinirken, diğer yerlerde tamamen farklı malzemelerle yapılan varyasyonlar “kısır” ya da “ekşi tarhana” gibi isimler almaktadır. Bu isim farklılıkları, tarhananın geleneksel yapım biçimleri ve o bölgedeki halkın günlük yaşamına, coğrafi koşullara ve hatta iklim şartlarına göre şekillenmektedir. Bu nedenle tarhana sadece bir yemek olarak görülmeyip, aynı zamanda kültürel bir miras ögesi olarak farkındalığın sağlanması gerekmektedir (Yörükoğlu ve Dayısoylu, 2016). Türk Standartları Enstitüsü (TSE) 2282 numaralı Tarhana Standardı

tebliğinde, tarhana dört ana kategoriye ayrılmaktadır. Bunlar: “Un Tarhanası”, “Göce Tarhanası”, “İrmik Tarhanası” ve “Karışık Tarhana” şeklinde ifade edilmektedir (Soyyigit, 2004). Bu sınıflandırma, tarhananın bileşenlerine ve üretim sürecine göre yapılan bir düzenlemeyi yansıtmaktadır. Her bir tarhana türü, farklı malzemeler ve teknikler kullanılarak hazırlanmaktadır. Bu uygulamalar tarhanada tat, doku ve besin değeri açısından farklılıklar göstermesine yol açmaktadır (Yücecan vd., 1988; Göçmen vd., 2003). Söz konusu bu tarhanalar ise;

- **Un Tarhanası:** Bu, tarhananın en yaygın bilinen ve tüketilen türleri arasında yer almaktadır. Temelde un, yoğurt, sebzeler ve baharatlar kullanılarak yapılmaktadır. Genellikle bu tarhana türü, ekşi ve hafif asidik bir tat profili ile bilinmektedir. Un tarhanasının üretim süreci, tüm malzemelerin karıştırılması, kurutulması ve öğütülmesi aşamalarından oluşmaktadır.
- **Göce Tarhanası:** Göce, daha az bilinen ancak bazı yörelerde oldukça popüler olan tarhana türleri arasında yer almaktadır. Özellikle köylerde ve kırsal alanlarda yapılan bu tarhanada, yoğurt ve çeşitli yerel malzemelerle hazırlanmaktadır. Söz konusu bu tarhana, daha yoğun bir kıvam ve farklı bir lezzet profili sunmaktadır.
- **İrmik Tarhanası:** Bu tarhana türünde, ırmik unu ana malzeme olarak kullanılmaktadır. İrmik tarhanası diğer tarhana türlerinden daha ince taneli oluşu ve hafif bir dokuya sahip oluşuyla farklılaşmaktadır. İrmik, bu tarhanaya özgün bir tat ve yumuşaklık kazandırmaktadır.
- **Karışık Tarhana:** Birkaç farklı malzemenin bir arada kullanıldığı tarhana türlerinden biridir. Un, ırmik ve hatta bazen mısır unu gibi farklı un türlerinin karışımıyla yapılmaktadır. Söz konusu bu tarhana, zengin bir besin profili sunmakta ve çeşitli tatları birleştirmektedir.

TSE 2282 tebliği, tarhananın bu dört ana tipini belirleyerek, üreticilere standart bir çerçeve sunmayı ve tüketicilere de ürünlerin çeşitlerini tanımada yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Bu standart, aynı zamanda tarhananın kalitesini ve güvenliğini sağlamak için de bir kılavuz işlevi görmektedir (TSE, 2004). Dahası Türk Standartları Enstitüsü (TSE) tarafından yapılan tanıma göre, tarhana; buğday unu, kırma, ırmik veya bunların karışımından elde edilen temel malzemelerle, yoğurt, biber, tuz, soğan, domates ve tat ile koku verici, sağlığa zararsız bitkisel maddelerin karıştırılarak yoğrulup fermente edilmesiyle hazırlanan, ardından kurutulup öğütülüp elenerek son halini alan bir gıda maddesidir. Bu tanım, tarhananın hem bileşenlerini hem de üretim sürecini kapsamlı bir şekilde açıklamaktadır.

Tarhananın Temel Bileşenleri:

- **Buğday unu, kırma ve irmik:** Tarhananın temel yapı taşlarını oluşturmaktadır. Besin değeri açısından önemli bir rol oynamaktadır. Bu malzemeler, tarhananın hamurunun temelini oluşturmakta ve ürünün kıvamını belirlemektedir.
- **Yoğurt:** Yoğurt, tarhananın karakteristik ekşi tadını sağlamaktadır. Ayrıca fermentasyon sürecine yardımcı olan önemli bir bileşenler arasında yer almaktadır.
- **Sebzeler (biber, soğan, domates):** Tarhanaya lezzet, renk ve besin değeri sağlayan sebzeler, her bölgenin tarhana tarifinde farklılık göstermektedir. Söz gelimi, bazı yerlerde tarhanaya eklenen biber ve soğan, tarhanaya özgün bir aroma kazandırmaktadır.
- **Tat ve koku verici bitkisel maddeler:** Bu maddeler, tarhananın lezzetini zenginleştirmektedir. Tarhanaya benzersiz bir aroma katmaktadır. Bunlar arasında ise; nane, kekik, pul biber gibi çeşitli otlar ve baharatlar yaygın olarak kullanılmaktadır.
- **Tuz:** Hem tat hem de koruyucu özellik taşımaktadır. Tarhananın uzun süre bozulmadan saklanabilmesini sağlamaktadır.

Üretim Süreci ile ilgili olarak (Yaralı ve İnanç, 2023):

- **Karıştırma ve Yoğurma:** Tarhananın temel bileşenleri (un, yoğurt, sebzeler ve baharatlar) özenle karıştırılmakta ve yoğrulmaktadır. Söz konusu bu aşama, karışımın tamamen homojen bir hal alması ve uygun kıvamın elde edilmesi için oldukça önemli olarak görülmektedir.
- **Fermentasyon:** Yoğrulmuş tarhana hamuru, fermente edilmek üzere bir süre bekletilmektedir. Fermentasyon, tarhananın ekşi tadının ve lezzetinin olgunlaşmasını sağlamaktadır.
- **Kurutma:** Fermentasyonun ardından, hamur halindeki tarhana kurutulmak üzere fırınlanmakta ya da güneş altına serilmektedir. Kurutma işlemi, tarhananın neminin alınmasını ve uzun süre dayanıklı kazanması sağlamaktadır.
- **Öğütme ve Eleme:** Kurutulmuş tarhana, ince bir toz haline gelmesi için öğütülmekte ve elenmektedir. Yapılan bu işlemler, tarhananın çorba veya yemeklerde kullanılacak kıvamının oluşumuna yardımcı olmaktadır.

2.2. Tarhananın Tarihçesi

Tarhananın tarihi, tahıl ve süt ürünlerinin fermantasyonu yoluyla saklanabilir hale getirilmesiyle başlamaktadır. Fermantasyon süreci, tarhanaya uzun süre dayanıklılık kazandırırken aynı zamanda besin değerini artırmakta ve lezzetini derinleştirmektedir. Bu yöntem, gıdaların korunmasında yenilikçi bir yaklaşım olarak o dönemin koşullarında büyük bir öneme sahip olmuştur. Göçebe topluluklar, bu sayede hem ekonomik hem de pratik bir şekilde gıda ihtiyaçlarını karşılayabilmiştir (Siyamoğlu, 1961).

Tarhananın kökeni, Türklerin Orta Asya'daki yaşamlarına dayanmaktadır. Söz konusu bu geleneksel yiyecek, onların Anadolu'ya uzanan göç yollarında da önemli bir rol oynamıştır. Türkler, göçebe ve yarı göçebe bir yaşam tarzı sürdürdükleri dönemlerde, tarhanayı uzun süre bozulmadan saklanabilen ve besleyici bir gıda kaynağı olarak geliştirmişlerdir. Bu durum, tarhananın yalnızca bir yiyecek değil, aynı zamanda göçebe kültürün hayatta kalma stratejilerinden biri olduğunu göstermektedir (Aras, 2010). Orta Asya'dan Anadolu'ya taşınan bu geleneksel yiyecek, bölgenin coğrafi ve kültürel özelliklerine göre farklı varyasyonlar kazanmış ve zamanla Anadolu mutfağının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Bugün, tarhana sadece bir yiyecek olarak değil, aynı zamanda binlerce yıllık bir kültürün izlerini taşıyan bir miras olarak değerlendirilmektedir (Merdol, 1968). Türkler Anadolu topraklarına geldikten sonra tarhana, bölgenin çeşitli coğrafi, iklimsel ve tarımsal özelliklerine bağlı olarak farklı tariflerle yeniden şekillenmiş ve hızla yaygınlaşmıştır (Güler ve Konar, 1999). Anadolu'nun dört bir yanında farklı tariflerle hazırlanarak nesilden nesile aktarılan tarhana, Türk mutfak kültürünün vazgeçilmez unsurlarından biri olarak öne çıkmaktadır (Gök vd., 2017).

Osmanlı İmparatorluğu döneminde tarhana, hem saray mutfağında hem de halk sofralarında kendine önemli bir yer edinmiş, günlük yaşamda vazgeçilmez bir besin maddesi olarak öne çıkmıştır. Özellikle kış aylarında, besleyici ve uzun süre dayanıklı bir yiyecek olması nedeniyle tercih edilen tarhana, Osmanlı mutfak kültürünün temel taşlarından biri haline gelmiştir. Bu dönemde, farklı yöresel tariflerle hazırlanan tarhana, imparatorluğun geniş coğrafyasında yaygın olarak tüketilmiştir (Ögel, 1978; Özdemir ve Zencir, 2017). Osmanlı İmparatorluğu'nda tarhananın bu denli yaygın bir şekilde tüketilmesi, onun kültürel mirasın önemli bir parçası olarak günümüze kadar ulaşmasını sağlamış ve Anadolu mutfağında köklü bir gelenek olarak varlığını sürdürmesine katkıda bulunmuştur (Güler ve Konar, 1999; Altundağ vd., 2020). Saray mutfağında ise tarhana, dönemin ustalarının elinde incelikle hazırlanmış, zengin içerikli tariflere dönüşmüştür. Yöresel

malzemelerin kullanımıyla çeşitlenen tarhana, halk mutfağında daha sade bir şekilde hazırlanırken, saray mutfağında farklı baharatlar ve malzemelerle lezzetlendirilmiştir. Bu durum, tarhananın hem sade halk sofralarına hem de sarayın ihtişamlı ziyafetlerine uyum sağlayabilecek bir gıda olduğunu göstermektedir (Yerasimos, 2010).

Cumhuriyet dönemiyle birlikte tarhana, geleneksel köklerini koruyarak modern Türk mutfağının vazgeçilmez unsurlarından biri haline gelmiştir. Bu dönemde, tarhananın üretimi ve tüketimi, hem kırsal bölgelerde geleneksel yöntemlerle hem de şehirlerde daha modern ve ticari yollarla devam etmiştir. Özellikle kırsal kesimlerde, tarhana yapımı hala eski usullerle sürdürülmekte ve bu süreç, yerel kültürün bir parçası olarak toplumsal dayanışmayı güçlendiren bir etkinlik olarak görülmektedir (Karaman, 2023).

Yüzyıllar boyunca Anadolu'nun farklı bölgelerinde çeşitlenerek günümüze ulaşan tarhana, yalnızca bir gıda maddesi olmanın ötesinde, toplumsal değerlerin bir yansıması olarak da görülmektedir. Tarhana yapımı, özellikle kırsal kesimlerde, aile bireylerinin ve komşuların bir araya gelerek gerçekleştirdiği bir süreçtir. Bu süreç, yalnızca fiziksel emeğin değil, aynı zamanda dayanışma, paylaşım ve yardımlaşma gibi insani değerlerin de somut bir göstergesi olarak dikkat çekmektedir. Bu yönüyle tarhana, sosyal bağları güçlendiren bir gelenek olarak büyük bir önem taşımaktadır (Çekal ve Aslan, 2017). Dahası Türk misafirperverliğinin sembeleri arasında tarhana önemli bir yere sahiptir. Geleneksel Türk mutfağında misafire sunulan ilk ikramlar arasında tarhana çorbası dikkat çekmektedir. Sıcak ve besleyici yapısıyla tarhana çorbası, misafire hem fiziksel hem de manevi bir hoş geldiniz mesajı taşımaktadır. Bu durum, tarhananın sadece bir yemek olarak algılanmaması gerektiğini, bunun yanı sıra konukseverlik ve cömertlik gibi kültürel değerlerin taşıyıcısı olduğunu ortaya koymaktadır. Bu ve benzeri yönleriyle tarhana, Anadolu'da yaşamın hem maddi hem de manevi unsurlarını birleştiren güçlü bir sembol haline gelmektedir. Bugün de geleneksel yöntemlerle yapılan veya modern mutfaklarda pişirilen tarhana çorbası, bu köklü kültürel mirasın yaşatılmasında önemli bir rol oynamaktadır (Gümüş, 2011).

Türkiye'de tarhana, yöresel mutfakların önemli bir parçası olarak yaklaşık 50 farklı çeşidiyle zengin bir çeşitliliğe sahiptir. Her biri, bulunduğu coğrafyanın kendine özgü iklimi, tarım ürünleri ve geleneksel tarifleriyle şekillenmiştir. Bu çeşitlilik, tarhananın yalnızca bir yiyecek değil, aynı zamanda bir kültürel miras olarak değer gördüğünü ortaya koymaktadır. Türk Patent ve Marka Kurumu tarafından tescillenmiş ve coğrafi işaretle koruma altına alınmış pek çok tarhana çeşidi bulunmaktadır. Bu tescil işlemleri, tarhananın

özgünlüğünü koruyarak, yerel üreticilerin haklarını güvence altına almakta ve aynı zamanda ulusal ve uluslararası alanda tanıtımını kolaylaştırmaktadır. Öne çıkan coğrafi işaretli tarhana türlerinden bazıları şunlardır: Maraş Tarhanası, Bolu Kızılcık Tarhanası, Muğla Göce Tarhanası, Uşak Tarhanası ve Kütahya Kızılcık Tarhanası. Her bir tür, yapımında kullanılan malzemeler, hazırlanış biçimi ve lezzet profiliyle benzersiz bir karakter taşımaktadır (Türk Patent ve Marka Kurumu, 2024). Bu çeşitler, sadece damak tatlarına hitap etmekle kalmayıp, aynı zamanda tarhananın köklü tarihini ve bölgesel gastronomi kültürünü de yansıtmaktadır. Bu zengin miras, gelecek nesillere aktarılmayı ve daha geniş kitlelere tanıtılmayı hak etmektedir (Ek Gıda, 2024).

2.3. Besleyici Değerleri ve Sağlık Açısından Önemi

Tarhananın sağlık faydaları, onu yalnızca lezzetli değil, aynı zamanda besleyici ve vücuda faydalı bir yiyecek haline getirir. Bu özellikleri sayesinde, tarhana hem geleneksel hem de modern beslenme anlayışında önemli bir yer tutmaktadır (Yurddaş, 2003). Günümüzde tarhana, sağlıklı beslenme alışkanlıklarının yaygınlaşması ve doğal gıdalara olan ilginin artmasıyla birlikte popüler hale gelmiştir. Geleneksel bir lezzet olan tarhana, içerdiği probiyotikler, yüksek besin değeri ve tamamen doğal malzemelerle hazırlanması sayesinde sağlıklı bir yaşam tarzını benimseyenler için ideal bir seçenek olarak öne çıkmaktadır (Yıldırım ve Güzeler, 2016). Tarhananın fermantasyon süreci, sindirimi kolaylaştıran ve bağışıklık sistemini destekleyen probiyotikler açısından zengin olmasını sağlamaktadır. Aynı zamanda, karbonhidrat, protein, vitamin ve mineral içeriğiyle dengeli bir besin profiline sahiptir (Yücecan vd., 1988).

Besleyici özellikleriyle tarhana, dengeli bir diyetin ayrılmaz bir parçası olmayı sürdürmektedir. Tahıl, süt ürünleri, sebzeler ve baharatların birleşiminden oluşan bu gıda, protein, vitamin ve mineral açısından zengin bir içeriğe sahiptir (Çekal ve Aslan, 2017). Ayrıca, fermantasyon süreci sayesinde probiyotik özellik kazanarak sindirim sistemine katkıda bulunur ve bağışıklık sistemini desteklemektedir (Siyamoglu, 1961; Tamime vd., 2000; Yıldırım ve Güzeller, 2016). Sahip olduğu bu özellikler, tarhanayı hem geçmişte hem de günümüzde sağlıklı ve doyurucu bir gıda kaynağı haline getirmektedir.

2.4. Kültürel ve Sosyal Önemi

Tarhana, sadece besleyici bir yiyecek değil, aynı zamanda Türk kültürünün önemli bir parçasıdır ve yüzyıllardır süregelen sosyal ve kültürel bir mirası temsil etmektedir. Tarhana yapımı, genellikle yaz aylarında, özellikle köylerde, aileler, komşular ve köy halkı tarafından birlikte yapılan

bir etkinliktir. Bu gelenek, imece usulüyle gerçekleştirilen ve toplumsal dayanışmayı pekiştiren bir süreç olarak dikkat çekmektedir (Çekal ve Aslan, 2017). Tarhana üretimi, insanları bir araya getirerek güçlü sosyal bağlar oluşturur ve toplumda işbirliği kültürünü teşvik etmektedir. Bu süreç, bir yandan kültürel değerlerin aktarılmasını sağlarken, diğer yandan dayanışma ve yardımlaşma gibi toplumsal ilişkilerin güçlenmesine katkı sağlamaktadır (Aras, 2010).

2.5. Bölgesel Çeşitlilik

Tarhana, Türkiye'nin farklı bölgelerinde kendine has tariflerle yapılan, bölgesel çeşitlilik gösteren bir önemli bir besindir. Her bölgenin iklimi, bitki örtüsü, yerel tarım ürünleri ve mutfak kültürü, tarhananın içeriğini ve hazırlanışını etkileyerek, özgün lezzetlerin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bu çeşitlilik, Türk mutfağının zenginliğini ve bölgesel farklılıklarını yansıtan önemli bir unsur olarak dikkat çekmektedir (Akbaş ve Coşkun, 2006; Coşkun, 2014; Kısık Ateş, 2020). Söz gelimi bu tarhana çeşitleri bölgelere göre dağılımları şu şekildedir:

İç Anadolu Bölgesi: Genellikle İç Anadolu'da tarhana yapımında buğday unu, yoğurt, yoğurt suyu ve bazen de taze sebzeler kullanılmaktadır. Yoğurt ve buğday unu, tarhanaya hem lezzet hem de yoğun bir besin değeri katmaktadır. Dahası buğdayın yüksek glisemik indeksi, tarhanayı enerji verici bir gıda haline getirmektedir. Bölgenin iklimi, tarhananın yapım sürecine ve uzun süre saklanabilmesine olanak sağlamaktadır.

Ege Bölgesi: Ege'de ise tarhana, domates, biber ve çeşitli baharatlarla zenginleştirilmektedir. Tarhananın bu bölgede sebzelerle yapılan çeşitleri, özellikle domatesin tatlı ekşiliği ve biberin aromasıyla ön plana çıkmaktadır. Bölgenin sıcak iklimi, taze sebzelerin bolca yetişmesine olanak tanıdığından, bu bölgedeki tarhana tariflerinde sebzeler büyük bir yer tutmaktadır. Ayrıca, zeytinyağı ve bölgeye özgü malzemeler, tarhananın yapımında kullanılarak, farklı bir tat profili kazandırmaktadır.

Karadeniz Bölgesi: Karadeniz Bölgesi'nde tarhana yapımında daha çok mısır unu kullanılmaktadır. Mısır unu, bölgenin geleneksel gıda maddeleri arasında önemli bir yere sahiptir. Bu yüzden tarhana yapımında da sıkça tercih edilmektedir. Karadeniz tarhanası, bölgenin taze otları ve sebzeleriyle de zenginleştirilmektedir.

Güneydoğu Anadolu Bölgesi: Güneydoğu Anadolu'nun sıcak iklimi, tarhana yapımında oldukça etkilidir. Bölgede genellikle buğday yarması bir gün yıkanarak suda ıslatılır. Ertesi gün su ve yarma iyice haşlanmaktadır.

Piştirilen yarma soğuduktan sonra tuz ve yoğurtla iyice yoğrulmaktadır. Güneş altında çok ince ya da sıkma şeklinde kurutulmaktadır.

Marmara Bölgesi: Marmara'da ise tarhana, hem geleneksel tariflere sadık kalınarak hem de yerel malzemelerle zenginleştirilerek yapılmaktadır. Bölgenin farklılaşan iklim koşulları ve zengin tarım ürünleri, tarhana tariflerinde çeşitli malzemelerin kullanılmasına olanak tanımaktadır.

2.6. Türk Mutfak Kültüründe Öne çıkan Tarhanalar

Kızılıcık Tarhanası (Bolu)
<p>Malzemeler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Olgunlaşmış kızılıcık • Yoğurt • Un • Tuz • Su (gerektiği kadar)
<p>Yapım Aşamaları:</p> <p>Hazırlık: Yeteri kadar kızılıcık yıkanıp temizlenir. Daha sonra bir gün kadar dinlenmeye bırakılır, böylece yumuşamaları sağlanır.</p> <p>Püre Haline Getirme: Dinlenen kızılıcıklar püre haline getirilir. Pürüzsüz bir kıvam elde etmek için çekirdekler ayrılır.</p> <p>Karışım: Kızılıcık püresi kaynar su ile karıştırılarak hafifçe pişirilir. Bu aşamada bir öğütücü/ezici kullanılabilir.</p> <p>Hamur Yoğurma: Hazırlanan püreye un, yoğurt ve tuz eklenerek kıvamlı bir hamur yoğrulur. Hamurun çok yumuşak olmaması önerilir.</p> <p>Kurutma: Yoğrulan hamur, küçük parçalara ayrılarak yağlı kağıt serilmiş tepsilere dizilir ve havadar, gölgeli bir alanda kurutulur. Bu süreçte parçalar düzenli olarak çevrilir.</p> <p>Öğütme: İyice kuruyan parçalar, öğütücü veya değirmen yardımıyla toz haline getirilir.</p> <p>Saklama: Kuru tarhana, hava almayan kaplarda muhafaza edilir ve çorba yapımı için kullanılmaya hazır hale gelir (Özer vd., 2010; Ertaş vd, 2013; Türk Patent ve Marka Kurumu, 2024; Kültür Portalı, 2024a).</p>

Kaynak: Tarhana uygulamaları belirtilen kaynaklardan derlenerek yazar tarafından oluşturulmuştur.

Beyşehir Tarhanası (Konya)

Malzemeler:

- 2 su bardağı buğday unu
- 1 su bardağı yoğurt
- 2 adet domates
- 1 adet yeşilbiber
- 1 adet soğan
- 1 diş sarımsak (isteğe bağlı)
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı kimyon (isteğe bağlı)
- Su (hamurun kıvamını ayarlamak için)

Yapım Aşamaları:

Sebzelerin Hazırlanması: Domates, biber, soğan ve sarımsaklar doğranır. Sebzeler bir tencerede haşlanır veya birkaç dakika kavurulur. Haşlanan sebzeler bir kaba alınır.

Hamurun Hazırlanması: Yoğurt bir kaba alınır, tuz ve kimyonu eklenir. Haşlanan veya kavurulan sebzeler yoğurtlu karışıma eklenir. Elde edilen bu karışıma yavaş bir şekilde buğday unu eklenerek yoğurulur. Gerektiği kadar su eklenir, bu aşamada hamurun yumuşak ve ele yapışmayan bir kıvamda olması gerekir.

Fermentasyon Süreci: Yoğrulmuş hamur bir kaba konulur. Üzerini örtülerek birkaç gün fermente olmaya bırakılır.

Kuruma: Hamurun güneşte veya gölgede kurutulur. Bu işlem birkaç gün sürebilir.

Öğütme ve Kullanıma Hazırlama: Kuruyan tarhana taş veya mutfak öğütücüsü ile ufalanarak toz haline getirilir (Aktaş vd., 2009; Yörükoğlu ve Dayısoylu, 2016; Altundağ vd., 2020).

Kaynak: Tarhana uygulamaları belirtilen kaynaklarından derlenerek yazar tarafından oluşturulmuştur.

Uşak Tarhanası (Uşak)

Malzemeler:

- 3 kg un
- 1,5 kg kuru soğan
- 1 kg domates
- 3 kg kırmızı kapyra biber
- 2 demet taze nane
- 2 yemek kaşığı kaya tuzu
- 1,5 kg süzme yoğurt

Yapım Aşamaları:

Sebzelerin Hazırlığı: Domatesler yıkanır, doğranır ve yaklaşık 15 dakika pişirilir. Pişmeye yakın taze naneleri eklenir.

Diğer Sebzeler: Kuru soğanlar ve çekirdekleri çıkarılmış kapyra biberler mutfak robotundan geçirek hazırlanır.

Karışımın Hazırlanması: Pişen naneli domates karışımını, doğranmış soğan ve biberle derin bir kaba alınır. Süzme yoğurdu ekleyerek karıştırılır. Ardından bir gece dinlendirilir.

Hamurun Yoğrulması: Dinlenen karışıma un ve kaya tuzunu eklenerek hamur yoğrulur. Elde edilen hamur, kulak memesi kıvamından biraz daha yumuşak olması gerekir.

Mayalanma Süreci: Hamur bir hafta boyunca ağzı açık, sonraki haftalarda ise bir bezle örtülü şekilde 3 hafta mayalanmaya bırakılır. Mutlaka her gün karıştırılmalıdır.

Kuruma ve Saklama: Mayalanan hamurdan parçalar kopararak bez üzerine sererek kurutulur. Kuruyan parçalar ufalayıp toz haline getirilir. Cam kavanozlarda veya bez torbalarda saklanır (Sormaz vd., 2019; Kısık Ateş, 2020; Kanıbol vd., 2023; Kültür Portalı, 2024b).

Kaynak: Tarhana uygulamaları belirtilen kaynaklarından derlenerek yazar tarafından oluşturulmuştur.

Tatlı (Üzümlü) Tarhana (Tokat)

Malzemeler:

- 8 kg üzüm şırası ya da üzüm
- 1 kg ince bulgur
- Su (gerekirse üzüm kaynatma sırasında)

Yapım Aşamaları:

Üzümlerin Hazırlığı: Kuru üzümler yıkanarak geniş bir tencereye alınır. Üzerini geçecek kadar su eklenir. Üzümler iyice yumuşayana kadar kaynatılır. İyice yumuşadığında ocak kapatılır ve karışım soğumaya bırakılır.

Hamurun Hazırlığı: Soğuyan üzüm karışımı bir mutfak öğütücüsü yardımıyla püre haline getirilir. Püre bir süzgeçten geçirek kabuk ve çekirdeklerinden ayrılır. Bulgur ve elde edilen şıra ile yumuşayana kadar pişirilir.

Kurutma İşlemi:

Genişçe leğenlere serilerek güneşte ve havadar bir alanda kurutulur. Kuruyan tarhana dilimler halinde kesilir.

Saklama: Elde edilen tarhana serin ve kuru bir yerde saklanır (Kaya vd., 2009; Yıldız vd., 2010; Cangi vd., 2011; Sormaz vd., 2019; Kültür Portalı, 2024c).

Kaynak: Tarhana uygulamaları belirtilen kaynaklarından derlenerek yazar tarafından oluşturulmuştur.

Göce (Top) Tarhana (Isparta)

Malzemeler:

- 1 kg göce (dövme buğday/yarma)
- 1 kg yoğurt (tercihen süzme yoğurt)
- 1 çay bardağı un
- 1 yemek kaşığı tuz
- Dereotu, maydanoz, nane
- Su (gerektiğinde)

Yapım Aşamaları:

Göcenin Hazırlığı: Göceler derin bir kaba alınır ve üzerine yeterli miktarda su eklenerek ıslatılır. Ardından su eklenerek yumuşayana kadar pişirilir.

Göce ile Yoğurdun Birleştirilmesi: Pişirilip soğutulan göcelere yoğurt eklenir ve yoğrulur. Nane, dereotu ve maydanoz eklenir. En son tuzu atılır. Bu karışım, hamur kıvamına gelene kadar yoğrulur.

Top Haline Getirme: Elde edilen hamurdan ceviz büyüklüğünde toplar yapılarak temiz bir örtünün üzerine dizilir.

Fermentasyon Süreci: Yapılan toplar, 2-3 gün boyunca fermente olması için serin bir yerde bekletilir. Bu süreçte toplar hafif ekşimsi bir tat alır.

Kurutma İşlemi: Fermente olan toplar, güneşte veya gölgede tamamen kuruyana kadar bekletilir. Kuruyan top tarhanalar, bu haliyle saklanır.

Saklama: Göce tarhanası, tamamen kuruduktan sonra bez torbalarda veya cam kavanozlarda saklanır (Kısık Ateş, 2020; Kültür Portalı, 2024d; Isparta İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, 2024).

Kaynak: Tarhana uygulamaları belirtilen kaynaklarından derlenerek yazar tarafından oluşturulmuştur.

Trakya Usulü Yaş Tarhana (Tekirdağ-Kırklareli-Edirne)

Malzemeler:

- 1 kg un
- 1 kg yoğurt (tercihen ev yapımı)
- 500 g domates (rendelenmiş)
- 250 g kırmızı kapyra biber (çekirdekleri çıkarılmış ve ince doğranmış)
- 1 baş soğan, sarımsak
- Tuz, karabiber
- Ekşi hamur
- Un
- Salça
- Dereotu, nane

Yapım Aşamaları:

Yoğurt ve Sebzelerin Karıştırılması: Geniş bir kaba yoğurt alınır. Üzerine domates, biber püresi, soğan ve sarımsağ eklenir. İyice karıştırarak homojen bir karışım elde edilir.

Un ile Karışımın Hazırlanması: Karışıma un yavaş yavaş eklenir ve yoğurulur. Ele yapışmayan, ancak hafif yumuşak bir hamur elde edilene kadar yoğurmaya devam edilir. Hamurun kıvamı ne çok sert ne de çok cıvık olmalıdır.

Mayalanma Süreci: Hamur temiz bir örtü ile örtülerek ve serin bir yerde yaklaşık 2-3 gün boyunca karıştırılarak mayalanmaya bırakılır. Her gün hamur yoğurarak homojen kalmasını sağlanır. Çökmeye başlayınca mayalanma tamamlanmış olur.

Kullanıma Hazırlık: Mayalanma işlemi tamamlandıktan sonra yaş tarhana küçük parçalara ayrılarak hemen kullanılabilir veya cam kavanozlarda buzdolabında saklanabilir.

Saklama: Trakya usulü yaş tarhana, genellikle kurutulmadan tüketilir. Ancak daha uzun süre saklamak için buzdolabında muhafaza edilir (Çakır vd., 2010; Aksu vd., 2012; Karaçil ve Acar Tek, 2013; Sormaz vd., 2019).

Kaynak: Tarhana uygulamaları belirtilen kaynaklarından derlenerek yazar tarafından oluşturulmuştur.

Maraş (Kahramanmaraş) Tarhanası
<p>Malzemeler:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 kg buğday yarması (dövme) • 10 lt su • 3 kg yoğurt • 200 gr tuz • Çörekotu, kekik
<p>Yapım aşaması:</p> <p>Yarmanın Hazırlığı: Buğday yarması pişirilmeden 4 saat önce suda ıslatılır. Bu ıslatılan su süzülür. Ardından ölçülü suya yarmalar ve tuz eklenir. Bu aşamada yarmaların çok iyi pişmiş olması gerekir. Ara ara karıştırılarak açılması sağlanır.</p> <p>Birleştirilme ve Fermantasyon: İyice soğuyan yarmalar leğenlere alınarak yoğrular ve yoğurdu eklenir. Fermantasyona bırakılır. Bu işlemin ardından tekrar yoğrulur ve içine kekik ve çörek otu isteğe bağlı olarak eklenir.</p> <p>Kurutma: Hazırlanan karışım yöredeki sazlık çubuklarla dokunmuş hasır “çığ” adı verilen hasır benzeri sergilere serilerek güneşli ve havadar bir alanda kurutma işlemine tabi tutulur. Kurutma işlemi tamamlandıktan sonra çığlardan ayrılan tarhana paketlenir (Özçam ve Obuz, 2012; Yörükoğlu vd., 2012; Şimşekli ve Doğan 2015; Yıldırım ve Güzeler, 2016; Yörükoğlu ve Dayısoylu, 2016; Kültür Portalı, 2024e).</p>

Kaynak: Tarhana uygulamaları belirtilen kaynaklarından derlenerek yazar tarafından oluşturulmuştur.

3.SONUÇ

Tarhana, tarihsel kökenleri Orta Asya'ya dayanan ve Anadolu mutfağında önemli bir yere sahip olan geleneksel bir fermente üründür. Hem Türk kültürünün hem de mutfak mirasının ayrılmaz bir parçası olan tarhana, besleyiciliği, uzun süre saklanabilmesi ve kültürel çeşitliliğiyle dikkat çekmektedir. Yapımında kullanılan temel malzemeler ve üretim yöntemleri bölgeden bölgeye farklılık göstermektedir. Söz konusu bu durum da tarhananın kültürel ve coğrafi çeşitliliğini vurgulamaktadır. Özellikle tarhananın fermantasyon sürecinde laktik asit bakterileri ve mayaların katkısıyla hem tat hem de besin değeri açısından zenginleştiği görülmektedir.

Türk mutfak kültürü içindeki yeri, sosyal, kültürel ve ekonomik boyutlarıyla ele alındığında tarhana, yalnızca bir besin maddesi değil, aynı zamanda yerel kimliği yansıtan bir kültürel miras ögesi olarak değerlendirilmektedir. Anadolu'da farklı tariflerle üretilen ve bölgesel çeşitlilik gösteren tarhana, bu

yönüyle farklı kültürlerin etkileşimiyle şekillenmiş bir gıda ürünü olarak öne çıkmaktadır. Tarhananın bu zenginliği, sadece bir yemek tarifleri kitabında yer almasıyla sınırlı kalmayıp, sosyal ve kültürel bir unsur olarak incelenmesi gerektiğini göstermektedir.

Sonuç olarak, tarhananın geleneksel üretim süreçleri, sağlık üzerindeki olumlu etkileri ve kültürel miras değeri, sürdürülebilir bir şekilde korunup gelecek nesillere aktarılması gereken bir değer olduğunu ortaya koymaktadır. Bir başka anlatımla, tarhananın kültürel ve ekonomik boyutları üzerine daha kapsamlı çalışmalar yapılması, onun hem yerel halk arasında hem de uluslararası düzeyde daha geniş bir farkındalık kazanmasına katkı sağlayacaktır. Dolayısıyla bu çalışma, tarhananın yalnızca bir yiyecek değil, aynı zamanda bir kültür taşıyıcısı olarak değerlendirilmesi gerektiğini vurgulayarak, sürdürülebilir mutfak kültürüne yönelik somut öneriler sunmayı amaçlamaktadır.

Kaynakça

- Akbaş, H., & Coşkun, E. (2006). Tarhana üretimi ve özellikleri üzerine bir değerlendirme. *Türkiye 9. Gıda Kongresi*, 24-26 Mayıs 2006, Bolu.
- Aksu, F., Uran, H., Ünver, Alçay, A., & Sertakan, S. (2012). Trakya tarhanası. *III. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu*, 10-12 Mayıs 2012, s: 669-671 Konya.
- Aktaş, N., Cebirbay, M. A., & Işık, N. (2009). Geleneksel Beyşehir tarhanası. *II Geleneksel Gıdalar Sempozyumu*, 27-29 Mayıs 2009, s: 660-663 Van.
- Altundağ, Ö., Kenger, T., & Ulu, E. K. (2020). Farklı tarhana türlerinin sağlık yönünden değerlendirilmesine yönelik bir çalışma. *Sağlık Akademisi Kastamonu (SAK)*, 5(2): 143-157.
- Aras, A. N. (2010). Türk mutfak kültürü tarihinde tarhana ve tarhana çorbası. *I. Uluslararası Adriyatik'ten Kafkaslar'a Geleneksel Gıdalar Sempozyumu*, 15-17 Nisan, s: 441 Tekirdağ.
- Bilgiçli, N., Elgün, A., Herkan, E. N., Türker, S., Ertaş, N., & İbanoğlu, Ş. (2006). Effect of wheat germ /bran addition on the chemical, nutritional and sensory quality of tarhana, a fermented wheat flour-yoghurt product. *J. of Food Eng.*, 77: 680-686.
- Cangi, R., Yıldız, M., Yağcı, A., & Kaya, C. (2011). Tokat'tan geleneksel bir lezzet "Üzüm Tarhanası". *Türkiye VI. Ulusal Bahçe Bitkileri Kongresi*, 4-8 Ekim, Şanlıurfa, Türkiye. ss. 100-103.
- Coşkun, F. (2014). Tarhananın tarihi ve Türkiye'de tarhana çeşitleri. *Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi*, 9(3): 69-79.
- Çakır, A., Çakır, G., & Kolukırcık, C. (2010). Trakya Tarhanası çeşitlerinden biri olan kıymalı tarhana (Poster). *I. Uluslararası Adriyatik'ten Kafkaslar'a Geleneksel Gıdalar Sempozyumu*, 15-17 Nisan, Tekirdağ, Türkiye.
- Çekal, N., & Aslan, B. (2017). Gastronomik bir değer olarak tarhana ve coğrafi işaretlemede tarhananın yeri ve önemi. *Pamukkale Üniversitesi Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 1(2): 124-135
- Dağhoğlu, O. (2000). Tarhana as a traditional Turkish fermented cereal food, its recipe, production and composition. *Nahrung*, 44(2): 85-88.
- Dağhoğlu, O., Arıcı, M., Konyalı, M., & Gümüş, T. (2002). Effects of tarhana fermentation and drying methods on the fate of escherichia coli 0157:H7 and staphylococcus aureus. *Eur Food Res Techn.*, 215: 515-519.
- Ek Gıda, (2024). <https://www.ekgida.com/2024/03/20/gecmisten-gunumuze-tarhana/> (Erişim Tarihi: 24.11.2024).
- Ekinci, R. (2005). The Effect of fermentation and drying on the water-soluble vitamin content of tarhana, a traditional Turkish cereal food. *Food Chem.*, 90: 127-132.

- Ekinci, R., & Kadakal, C. (2005). Determination of seven water-soluble vitamins in tarhana, a traditional Turkish cereal food, by high-performance liquid chromatography. *Acta Chrom.*, 15: 289-297.
- Erbaş, M. (2003). *Yaş Tarhananın Üretim ve Farklı Saklama Koşullarında Bileşimindeki Değişmeler*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Akdeniz Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı, Antalya.
- Erbaş, M., Certel, M., & Uslu, M. K. (2004). Yaş ve kuru tarhananın şeker iğerine fermentasyon ve depolamanın etkisi. *Gıda*, 29(4): 299-305.
- Erinç, H., & Çifçi, S. (2018). Maraş tarhanası üretiminde kefir kullanımının son ürün üzerine etkileri. *Gıda*, 43(1): 114-121.
- Ertay, Y., & Gezmen-Karadağ, M. (2013). Sağlıklı beslenmede Türk mutfak kültürünün yeri. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(1): 117-136.
- Göçmen, D., Gürbüz, O., & şahin, İ. (2003). Hazır tarhana çorbaları üzerinde bir araştırma, *GIDA*, 28: 13-18
- Göçmen, D., Gürbüz, O., Roussef, R. L., Smoot, J. M., & Dağdelen, A. F. (2004). Gas chromatographic – olfactometric characterization of aroma active compounds in sun-dried and vacuum-dried tarhana. *Eur Food Res. Tech.*, 218: 573-578.
- Gök, S. A., Ceyhun-Sezgin, A., & Yıldırım, F. (2017). Gastronomi alanında Maraş tarhanasının değerlendirilmesi. *Aydın Gastronomi Dergisi*, 1(1): 61-70.
- Güldemir, O., Haklı, G., & Işık, N. (2018). Türk mutfağında kahvaltıda tüketilen çorbalar ve illere göre dağılımı. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 39: 56-66.
- Güler, M. B., & Konar, A. (1999). Çukurova yöresi tarhananın üretim yöntemleri ve bileşimleri. *MKÜ Ziraat Fakültesi Dergisi*, 4(1-2): 13-24.
- Gümüş, H. (2011). *Türk Mutfak Kültüründe Çorba*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Türk Dili ve Edebiyatı Anabilim Dalı, Sakarya.
- Hayta, M., Alpsan, M., & Baysar, A. (2002). Effect of Drying Methods on Functional Properties of Tarhana: A wheat Flour-Yoghurt Mixture. *J. of Food Sci.*, 67(2): 740-744.
- Isparta İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü, (2024). <https://isparta.ktb.gov.tr/TR-71000/isparta-mutfagi.html> (Erişim Tarihi: 23.11.2024).
- İbanoğlu, S., İbanoğlu, E., & Ainsworth, P. (1999). Effect of different ingredients on the fermentation activity in tarhana. *Food Chem*, 64: 103-106.
- Kabak, B., & Dobson, A. D. W. (2011). An introduction to the traditional fermented foods and beverages of Turkey. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 51(3): 248-260. <https://doi.org/10.1080/10408390903569640>

- Kanıbol N. A., Şimşek Kırcı D., & Şimşek Ö. (2023). Uşak tarhanasının metagenom özellikleri. *Türkiye 1. Gıda Mikrobiyolojisi Kongresi*, 13-16 Eylül, ss.25 Erzurum, Türkiye.
- Karaçıl, M. Ş., & Acar-Tek, N. (2013). Dünyada üretilen fermente ürünler: Tarihsel süreç ve sağlık ile ilişkileri. *U. Ü. Ziraat Fakültesi Dergisi*, 27(2): 163-173.
- Karaman, N. (2023). Orta Asya'dan Cumhuriyet dönemi Türkiye'sine: tarihsel süreç içerisinde Türk mutfak kültürünün gelişimi. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 26(49-1): 595-610.
- Kaya, C., Cangı, R., Yıldız, M., & Saraçoğlu, O. (2009). Tokat üzüm tarhanası. *II. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu*, 27-29 Mayıs, s: 72-75 Van.
- Kısık Ateş, (2020). Kültürel Mirasımız Olan Tarhanayı Ne Kadar Tanıyoruz? <https://www.kisikates.com.tr/blog/kulturel-mirasimiz-olan-tarhanayi-ne-kadar-taniyoruz-609> (Erişim Tarihi: 21. 11.2024).
- Kültür Portalı, (2024a). <https://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/bolu/nealinir/kizilcik-tarhanasi-1-2> (Erişim Tarihi: 20.11.2024).
- Kültür Portalı, (2024b). <https://www.kulturportali.gov.tr/portal/usak-tarhanasi> (Erişim Tarihi: 21.11.2024).
- Kültür Portalı, (2024c). <https://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/tokat/neyenir/tatli-tarhana-kislik-hazirlik> (Erişim Tarihi: 22.11.2024).
- Kültür Portalı, (2024d). <https://www.kulturportali.gov.tr/turkiye/isparta/neyenir/bugday-dis--top-goce--tarhana> (Erişim Tarihi: 23.11.2024).
- Kültür Portalı, (2024e). <https://www.kulturportali.gov.tr/portal/maras-tarhanasi> (Erişim Tarihi: 25.11.2024).
- Merdol, O. K. (1968). Dietary supplementation of tarhana with soybean flour and fish protein concentrate. M. Sci. Thesis. Universty of Tenesse, Knoxville.
- Ögel, B. (1978). *Türk Kültür Tarihine Giriş. Türklerde Yemek Kültürü*. Kültür Bakanlığı Yayınları: 244. Kültür eserleri: 13. İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Özçam, M., & Obuz, E. (2012). Kahramanmaraş cips tarhanasının kimyasal ve tekstürel özellikleri. *III. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu*, 10-12 Mayıs, s: 501-502 Konya.
- Özdemir, B., & Zencir, E. (2017). Yiyecek içecek işletmelerine yerel ürün önerisi: Çerez tarhana. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5(2): 18-27.
- Özdemir, S., Göçmen, D., & Yıldırım-Kumral, A. (2007). A traditional Turkish fermented cereal food: Tarhana. *Food Reviews International*, 23(2): 107-121. <https://doi.org/10.1080/87559120701224923>
- Özer, E. A., Kan, A., & İbanoğlu, Ş. (2010). Türkiye'de geleneksel olarak üretilen Ege Bölgesi, Maraş ve Kiren(Kızılçık) tarhanalarının yapılışı ve bazı

- Özellikleri. *I. Uluslararası Adriyatik'ten Kafkas'lara Geleneksel Gıdalar Sempozyumu*, 15-17 Nisan, s: 40-42 Tekirdağ.
- Siyamoğlu, B. (1961). *Türk Tarhanalarının Yapısı ve Terkibi Üzerine Bir Araştırma*. Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları, No:44, s:77 İzmir.
- Sormaz, Ü., Onur, N., Güneş, E., & Nizamoglu, H. F. (2019). Türk mutfağı geleneksel ürünlerinde yöresel farklılıklar: Tarhana örneği. *Aydın Gastronomy*, 3(1): 1-9.
- Soyyigit, H. (2004). *Isparta ve Yöresinde Üretilen Ev Yapımı Tarhanaların Mikrobiyolojik ve Teknolojik Özellikleri*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Şanlıer, N., Gökçen, B. B., & Sezgin, A. C. (2017). Health benefits of fermented foods. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 59(3): 506-527. <https://doi.org/10.1080/10408398.2017.1383355>
- Şimşekli, N., & Doğan, I. S. (2015). Tahıl esası beta-glukan ilavesinin gıdaların teknolojik ve fonksiyonel özelliklerine etkisi. *Turkish Journal of Agriculture-Food Science and Technology*, 3(4): 190-195.
- Tamime, A. Y., Muir, D. D., Khaskheli, M., & Barclay, M. N. I. (2000). Effect of processing conditions and raw materials on the properties of Kishk. I. Compositional and microbiological qualities. *LebensmWissTechnol*, 33: 444-451.
- Tarakçı, Z., Doğan, I. S., & Koca, A. F. (2004). A traditional fermented Turkish soup, tarhana, formulated with corn flour and whey. *Int. J. of Food Sci. and Techn.*, 39: 455-458.
- Temiz, A., & Pirkul, T. (1990). Chemical and Microbiological Changes in Tarhana Fermentation. *Gıda.*, 15(2): 119-126.
- TSE. (2004). TS 2282 Tarhana Standardı. Ankara, Türkiye: Türk Standartları Enstitüsü.
- Türk Patent ve Marka Kurumu, (2024). <https://ci.turkpatent.gov.tr/> (Erişim Tarihi: 27.11.2024).
- Yaralı, K., & İnanç. A. L. (2023). Comparison of novel and conventional techniques for tarhana production. *Akademik Gıda*, 21(1): 27-37. DOI: 10.24323/akademik-gida.1273998
- Yerasimos, M. (2010). *500 Yıllık Osmanlı Mutfağı*. İstanbul: Boyut Yayıncılık.
- Yıldırım, Ç., & Güzeler, N. (2016). Tarhana cipsi. *Neşehir Bilim ve Teknoloji Dergisi, TARGİD* (Özel Sayı): 1-8.
- Yıldız, M., Kaya, C., Cangı, R., Özgen, M., Saraçoğlu, O., Tokbaş, H., Geçer, E. N., & Esin Y. (2010). Beyaz ve siyah üzümünden üretilen Tokat tarhanasının bazı özellikleri. *I. Uluslararası Adriyatik'ten Kafkas'lara Geleneksel Gıdalar Sempozyumu*, 15-17 Nisan, s: 524-526 Tekirdağ.

- Yörükoğlu, T., & Dayısoylu, K. S. (2016). Yöresel Maraş tarhanasının fonksiyonel ve kimyasal bazı özellikleri. *Atatürk Üniv. Ziraat Fak Derg*, 47(1): 53-63.
- Yörükoğlu, T., Dayısoylu, K. S., & Gezginç, Y. (2012). Maraş tarhanası. *III. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu*, 10-12 Mayıs, s: 38-41 Konya.
- Yurddaş, Ö., (2003). *Instant Tarhana Çorbası Üretimi Üzerine Bir Araştırma*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Yücecan, S., Kayakırılmaz, K., Başoğlu, S., & Tayfur, M. (1988). Tarhananın besin değeri üzerine bir araştırma. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 45(1): 47-51.