

E-ISSN: 2791-867X

PTT HAYAT

AYLIK SÜRELİ YAYIN / VERNACULAR PUBLICATION

EYLÜL / SEPTEMBER 2022 / 40

Sofranın Tarihi

History Of The Tableware



**ÇOCUKLARDA
BESLENME**

NUTRITION IN CHILDREN

**HATAY'DAN FLORANSA'YA
BİR LEZZET MEKTUBU**

A LETTER OF FLAVOR FROM
HATAY TO FLORENCE

**YEMEK SUNUM
SANATI**

THE ART OF SERVING

Ptt

Anılarınız Bizim İçin de Değerli

PTT bu hizmet ile yıl dönümlerinizi kutlamak, önemli etkinliklerinizi anmak ya da ticari ürünlerinizin tanıtımını yapmak; sevdiklerinizin doğum günü, evlilik yıl dönümü, Anneler Günü, Babalar Günü ve mezuniyet töreni gibi özel günlerinizi unutulmaz kılmak için Kişisel Pulunuzu basıyor, bu günleri ölümsüzleştiriyor.



e-İmza ve mobil imzası bulunan müşterilerimiz kişisel pul başvurularını www.ptt.gov.tr, kisiselpul.ptt.gov.tr ve e-Devlet üzerinden, e-İmza ve mobil imzası bulunmayan müşterilerimiz ise ön başvurularını aynı adreslerden yapabileceklerdir.

PTT HAYAT

E - ISSN: 2791-867X

@ptthayat

YAYIN SAHİBİ PUBLISHER

Posta ve Telgraf Teşkilatı Anonim Şirketi Adına
On Behalf of Turkish Post

GENEL MÜDÜR GENERAL DIRECTOR

Hakan GÜLTEN

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ

RESPONSIBLE MANAGING EDITOR

Tanzer KOÇAK

GENEL YAYIN YÖNETMENİ

EXECUTIVE COORDINATOR

S. Merve İLBAK TAHMAZ

EDİTÖR EDITOR

Özge IŞIK YEŞİLİRMAK

YAZAR KADROSU AUTHORS

Özge IŞIK YEŞİLİRMAK

Kazım Ozan ÖNER

Dr. Ömer AKÇAĞIL

REDAKSİYON EDITING

Özge IŞIK YEŞİLİRMAK

ÇEVİRMEN TRANSLATOR

Gürkan Sinan YAŞAR

KREATİF DİREKTÖR CREATIVE DIRECTOR

S. Merve İLBAK TAHMAZ

ART DİREKTÖR ART DIRECTOR

Murat BOYRAZ

GRAFİK TASARIM GRAPHIC DESIGN

Halil HASOĞLU

FOTOĞRAF PHOTOGRAPHY

Timur TAHMAZ, Burak MANDALI

YAPIM PRODUCTION



Biblo Turizm Reklam San. ve Tic. Ltd. Şti.
Güzeltepe Mahallesi Alper Caddesi No: 5/3
Çankaya / ANKARA
0 (312) 441 55 61 - info@bibloturizm.com

İÇERİK VE YAYINA HAZIRLIK CONTENT AND PUBLICATION



Sis Basın Yayın Org. Tic. Ltd. Şti.
Sütlüce Mah. Aktarlar Kahyası Sok.
No: 15/C Beyoğlu / İstanbul
0 (212) 255 72 73 - ajanssis@yandex.com

YÖNETİM YERİ MANAGEMENT LOCATION

Anafartalar Mah. Şehit Teğmen Kalmaz
Cad. No: 2 Altındağ / Ankara

EYLÜL SEPTEMBER 2022

SAYI ISSUE: 40

Yaygın Süreli Dijital Yayın
Periodical Digital Publication



www.ptt.gov.tr

[/PTTKurumsal](https://www.instagram.com/PTTKurumsal)

[/Ptt.Kurumsal](https://www.facebook.com/Ptt.Kurumsal)

[@pttkurumsal](https://www.tiktok.com/@pttkurumsal)



KÜLTÜR / SANAT ARTS AND CULTURE

10



GEZ DÜNYAYI GÖR KONYA'YI

TRAVEL THE WORLD BUT SEE KONYA TOO

Özge IŞIK YEŞİLİRMAK

14

SOFRANIN TARİHİ

HISTORY OF THE TABLEWARE

S. Merve İLBAK TAHMAZ

28



YEMEK SUNUM SANATI

THE ART OF SERVING

S. Merve İLBAK TAHMAZ

54



ÇOCUKLARDA BESLENME

NUTRITION IN CHILDREN

Dr. Ömer AKÇAĞIL

60



HATAY'DAN FLORANSA'YA BİR LEZZET MEKTUBU

A LETTER OF FLAVOR FROM
HATAY TO FLORENCE

Kazım Ozan ÖNER

88



KAVANOZDAKİ TARİH

HISTORY IN A JAR

S. Merve İLBAK TAHMAZ

70



ORTA DOĞU'NUN EN GÜZEL ŞEHİRLERİNDEN: BEYRUT

ONE OF THE MOST BEAUTIFUL CITIES IN THE MIDDLE EAST: BEIRUT

S. Merve İLBAK TAHMAZ

78



KULE SOHBETLERİ

TOWER CHATS

36

2022 BALKAN KUPASI ŞAMPİYONU: PTT SPOR

2022 BALKAN CUP CHAMPION: PTT SPORTS

51



SOFRANIN TARİHİ

HISTORY OF THE TABLEWARE

SAYI ISSUE: 40 - EYLÜL - SEPTEMBER 2022

“Biz gelmedik kavga için, bizim işimiz sevgi için...”

Cumhurbaşkanı’mız Sayın Recep Tayyip Erdoğan liderliğinde 20 yıldır topyekûn kalkınma mücadelesi veren ülkemizin doğusundan batısına, kuzeyinden güneyine fark etmeksizin her yerinde hummalı bir çalışma var. Biz de Ulaştırma ve Altyapı Bakanlığı olarak 5 bin şantiyede 700 bin çalışma arkadaşımızla ülkemizin geleceği için ter döküyoruz.

Tasavvuf ehli, halk şairimiz Yunus Emre’nin, “Biz gelmedik kavga için, bizim işimiz sevgi için, dostun evi gönüllerdir, gönüller yapmaya geldik” dediği gibi milletimizi dinleyerek, hizmet şuuru ile projeler üretiyor, eserler inşa ediyoruz. Gönüller birbirine kavuşsun diye ulaşımın tüm alanlarında ara vermeden çalışıyoruz. Göreve geldiğimiz günden bugüne; 6 bin kilometreden aldığımız ve 28 bin 700 kilometreye çıkardığımız bölünmüş yollar sayesinde trafik kazalarını azaltarak her yıl 9 bin 500 vatandaşımızın hayatını kurtarıyoruz. Ülkemizin yedi bölgesindeki yol çalışmaları aynı zamanda bölgesel kalkınmaya da doğrudan katkı sunuyor. Karayolları şantiyelerimiz binlerce kişi için istihdam kapısı oluyor.

İnşa ettiğimiz yollardan uzaya gönderdiğimiz haberleşme uydularına kadar sorumlu olduğumuz her alanda yerli ve millî üretimi yaygınlaştırıyor, çağımızın gerektirdiği gibi teknolojiyi yakından takip ediyoruz. Ürettiğimiz millî ürün ve sistemlerle ülkemizi küresel bir güç hâline getiriyoruz. Bu kapsamda Eylül ayında Samsun’da düzenlenen Teknofest Karadeniz’de vatandaşlarımızla buluştuk. Ülkemizin kalkınmasında ve millî tek-

nolojilerimizin ilerlemesinde pay sahibi kurum ve kuruluşların katıldığı havacılık, uzay ve teknoloji festivali Teknofest’te yer almak bizler için gurur kaynağıdır. Gençlerimizin en büyük destekçisi Cumhurbaşkanı’mız Sayın Recep Tayyip Erdoğan önderliğinde yüzümüzü geleceğe dönerek, aklın ve bilimin ışığında en iyiyi ve en yeniyi hayata geçireceğiz.

Tüm bu hedefler doğrultusunda, ülkemizi dünyanın gelişmiş ilk 10 ekonomisinden biri yapmak için Bakanlık olarak çalışmalarımıza kararlılıkla devam ediyoruz. Göreve geldiğimiz günden bugüne 183 milyar dolarlık yatırım yaparak sanayi, istihdam, üretim ve teknoloji gibi alanların gerekli temellerini oluşturduk. Sadece bugünü değil, bundan 100 yıl sonrasını düşünen, yerli ve millî üretime de katkı sağlayan çalışmalarımızla altyapı sorunlarını ortadan kaldırdık. Bu sayede gelecek nesillerimiz altyapıyı düşünmek zorunda kalmayacaklar. Bütün enerjilerini inovasyon ve teknoloji geliştirmeye yöneltebilecekler.

Tabii bu arada yeni eğitim ve öğretim yılına ulaşmanın heyecanını çocuklarımızla, gençlerimizle ve aileleriyle de paylaşıyoruz. Günümüzde gelişmiş tüm ülkelerin en önemli yatırımları eğitim üzerinedir. Bu nedenle ülkemizde de en iyi eğitimlerin verilmesi için çok önemli projeler hayata geçirildi geçirilmeye de devam ediyor. 2022-2023 eğitim öğretim yılının tüm öğrenci, öğretmen ve velilerimize hayırlı olmasını temenni ediyor, başarı ve gururla dolu bir dönem diliyorum.

Adil KARAİSMAİLOĞLU
T.C. Ulaştırma ve Altyapı Bakanı

“We are not here for a quarrel; our work is about love...”

Under the leadership of our President, Mr. Recep Tayyip Erdoğan, our country has been struggling for all-out development for 20 years, and there is feverish work in every part of our country, from east to west, from north to south. As the Ministry of Transportation and Infrastructure, we are sweating for the future of our country with 700 thousand of colleagues at 5 thousand construction sites.

As our Sufi and folk poet Yunus Emre said, “We did not come for a quarrel, our work is about love, a friend’s home is hearts, we came to win hearts” we produce projects and build works by listening to our nation and with the principle of service. We work without interruption in all areas of transportation so that hearts can meet each other. Since the day we took office, we have reduced traffic accidents and saved the lives of 9,500 citizens every year by reducing traffic accidents thanks to the divided roads we have built from 6 thousand kilometers to 28 thousand 700 kilometers. Road works in seven regions of our country also contribute directly to regional development. Our highway construction sites provide employment opportunities for thousands of people.

From the roads we build to the communication satellites we send into space, we are expanding domestic and national production in every field we are responsible for, and we closely follow the technology as required by our age. We are making our country a global power with the national products and systems we produce. In this context, we met with our citizens at the Teknofest Black Sea, organized in Samsun in September. It is a source of pride for us to participate in Teknofest, the aviation, space, and technology festival attended by institutions and organizations that have a share in developing our country and advancing our national technologies. Under the leadership of our President, Mr. Recep Tayyip



Adil KARAİSMAİLOĞLU

R.T. Minister of Transport and Infrastructure

Erdoğan, the biggest supporter of our youth, we will turn our face to the future and realize the best and the newest in the light of reason and science.

In line with all these goals, as the Ministry, we continue our work with determination to make our country one of the world’s top 10 developed economies. Since the day we took office, we have created the necessary foundations for industry, employment, production, and technology by investing 183 billion dollars. We have eliminated infrastructure problems with our works that contribute to domestic and national production, thinking not only today but also 100 years from now. In this way, our future generations will not have to think about infrastructure. They will be able to direct all their energy toward innovation and technology development.

In the meantime, we share the excitement of the new academic year with our children, young people, and their families. Today, the most important investments of all developed countries are in education. For this reason, significant projects have been implemented and continue to be implemented in our country to provide the best education. I hope that the 2022-2023 academic year will be beneficial to all our students, teachers, and parents, and I wish you a semester full of success and pride.

Ülkemizin Dört Bir Yanındaki Hizmetlerimizle Halkımızın Yanındayız

Sonbaharı keyifle kucakladığımız eylül ayının gelmesiyle birlikte ders zili çaldı, okullarımız açıldı. Tatillerinden dönen çocuklarımız eğitimleri için yeniden buluştu. Bu buluşmanın öğrencilerimiz, eğitimcilerimiz ve velilerimiz adına hayırlara vesile olmasını temenni ediyor, ülkemizin geleceği olan tüm öğrenci ve eğitimcilerimize PTT Ailesi adına başarılar diliyorum. Eğitim, içinde bulunduğumuz bilgi çağında ülkemizin muasır medeniyetler seviyesinin üzerine çıkmasında en önemli basamaktır. Bu düşünceyle hareket eden devletimiz sağlıklı ve mutlu bireyler yetiştirme hedefinde olan bir eğitim sistemiyle yenilikçi, girişimci, gayretli ve özverili nesilleri hayata hazırlamaktadır.

Bir kurumun asırlar boyunca sağlam bir şekilde ayakta kalabilme yolunun yenilikçi olmaktan geçtiğini ve en önemlisi vatandaşlarının gönlünde yer etmekle mümkün olduğunu biliyoruz. 182 yıllık birikimini ülkemizde ve dünyada yürüttüğü faaliyetlerle ortaya koyan Posta ve Telgraf Teşkilatı Anonim Şirketi olarak vatandaşlarımızın hayatını kolaylaştıran çalışmalara imza atıyoruz.

Dijital hizmet ağını her geçen gün genişleten Şirketimiz, bu kapsamda çevrim içi işlem kanalları ile vatandaşlarımıza kolaylık sağlıyor. E-devlet sistemi aracılığıyla müşterilerimizin bankacılık, kargo ve bireysel işlemleri yapılabiliyor.

Yine taşımacılık sektörünün öncüsü olan Şirketimiz bünyesinde hizmet veren Kargomat 7/24 uygulaması da inovatif hizmet anlayışımıza katkı sunuyor. Vatandaşlarımızın kolaylıkla hizmet alabildiği posta, kargo, bankacılık, e-ticaret, lojistik sektörleri başta olmak üzere daha pek çok alandaki çalışmalarımız PTT'nin yenilikçi bakış açısını da ortaya koyuyor. Sektörün en güçlü aktörlerinden biri olan Şirketimiz hiç şüphesiz ki bugünlere kaliteli ve ekonomik hizmetler sunmak için emek veren personelimiz sayesinde ulaştı. Bu düşüncelerle çalışma arkadaşlarımıza da ayrıca şükranlarımı sunuyorum.

Milletimizin nezdinde müstesna bir yere sahip olan Posta ve Telgraf Teşkilatı Anonim Şirketimiz çalışmalarını ülkemizdeki birçok sosyal, kültürel, sanatsal ve sportif faaliyetle de birleştiriyor. Bu kapsamda ülkemiz sporuna destek olmak, karşılıklı dayanışmayı sağlamak, spor branşlarını geliştirmek ve genç yetenekleri keşfetmek üzere hareket eden PTT Spor Kulübü Kadın Voleybol Takımı, tarihî bir başarıya imza atarak bizleri gururlandırdı. Bosna Hersek'te düzenlenen Voleybol Kadınlar Balkan Kupası'nı namağlup bir şekilde kazanarak kupanın sahibi olan PTT Spor Kulübü'müzün tüm sporcularını, idarecilerini ve teknik ekibini, ülkemize yaşattıkları tarifsiz gurur için yürekten kutluyor, kıymetli taraftarlarımıza destekleri için teşekkür ediyorum.

Hakan GÜLTEN
PTT AŞ Genel Müdürü

We stand by our people with our services all over our country

With the arrival of September, when we embraced autumn with joy, the school bell rang, and our schools opened. Our children who returned from their vacations met again for their education. I hope this meeting will benefit our students, educators, and parents, and I wish success to all our students and educators, who are the future of our country, on behalf of the PTT Family. Education is the most critical step for our country to rise above the level of contemporary civilizations in the information age we are in. Acting with this in mind, our state prepares innovative, entrepreneurial, diligent, and devoted generations for life with an education system that aims to raise healthy and happy individuals.

We know that the way for an institution to survive for centuries is to be innovative and, most importantly, to have a place in the hearts of its citizens. As Post and Telegraph Corporation, which demonstrates its 182 years of experience with its work in our country and the world, we are carrying out works that make the lives of our citizens easier.

Expanding its digital service network day by day, our Company provides convenience to our citizens with online transaction channels. Banking, cargo, and individual transactions of our customers can be made through the e-government system. The Kargomat 24/7 application, which serves within our Company, the pioneer of the transportation sector, also contributes to our innovative service approach. Our work in many other areas, especially in the postal, cargo, banking, e-commerce, and logistics sectors, where our citizens can easily rece-



Hakan GÜLTEN
General Director of Turkish Post (PTT)

ive services, also reveals PTT's innovative perspective. As one of the strongest actors in the sector, our Company has undoubtedly reached today thanks to our personnel who work hard to provide quality and affordable services. With this in mind, I would like to express my gratitude to our colleagues.

Our Post and Telegraph Corporation, which has an exceptional place in the eyes of our nation, also combines its work with many social, cultural, artistic, and sporting activities in our country. In this context, PTT Sports Club Women's Volleyball Team, which supports our country's sports, ensures mutual solidarity, develops sports branches, and discovers young talents, made us proud by achieving historical success. I sincerely congratulate all the athletes, administrators and technical team of PTT Sports Club, which won the Volleyball Women's Balkan Cup in Bosnia and Herzegovina without any loss, for the indescribable pride they have brought to our country, and I would like to thank our valuable fans for their support.

■ KİTAP

OSMANLI MUTFAK
İMPARATORLUĞU

Priscilla Mary Işın

Osmanlı mutfak tarihi alanında önemli araştırmalara imza atan Mary Işın imzalı kitap, zengin kaynakçası ve akıcı dili ile Osmanlı mutfağının güzelliklerini bizlere aktarıyor. 600 yıllık imparatorluğun değişen ve gelişen lezzetlerini birbirinden etkileyici görsellerle anlatan kitap, Osmanlı mutfağına geniş bir perspektiften bakıyor. Osmanlı'nın çok uluslu bir yapısının olması, çeşitli coğrafya ve iklimlere sahip ülkelere hâkim olması ile ticaretin gelişmiş olması mutfak alanında da bir imparatorluk kurmasına vesile oldu. Osmanlı İmparatorluğu yıkılsa da lezzetleri ile kurduğu "mutfak imparatorluğu" günümüzde hâlâ hüküm sürüyor ve tadına doyum olmuyor...



■ BOOK

BOUNTIFUL EMPIRE:
A HISTORY OF
OTTOMAN CUISINE

Priscilla Mary Işın

The book by Mary Işın, who has carried out significant research in the field of Ottoman culinary history, conveys the beauties of Ottoman cuisine with its rich bibliography and fluent language. The book looks at Ottoman cuisine from a broad perspective by describing the 600-year empire's changing and evolving flavors with impressive visuals. The fact that the Ottoman Empire had a multinational structure, dominated countries with various geographies and climates, and developed trade led to the establishment of an empire in the field of cuisine. Even though the Ottoman Empire collapsed, the "culinary empire" it established with its flavors still reigns today and is still delicious...



■ KİTAP

TÜRK KAHVESİ
KİTABI

Emine Gürsoy Naskali

Kültürümüzün en önemli parçalarından olan Türk kahvesine dair bilgilerin toplanması amacıyla alanında uzman kişiler tarafından kaleme alınan yazılarla oluşturulan eser; gelenek ve göreneklerimizde kahvenin yerini anlatıyor. Kahvenin Türk Edebiyatı'ndaki yerinden fâllara, sunumundan kahvehanelere her yönünü ele alan kitabı okurken kendinize bir fincan Türk kahvesi yapmadan duramıyorsunuz.



■ BOOK

THE BOOK OF
TURKISH
COFFEE

Emine Gürsoy Naskali

The book, written by experts in the field to collect information about Turkish coffee, one of the essential parts of our culture, tells the place of coffee in our traditions and customs. While reading the book, which deals with every aspect of coffee, from its place in Turkish Literature to fortunes, from its presentation to coffeehouses, you cannot stop yourself from making a cup of Turkish coffee.

■ MEKÂN

DALINDAN SOFRAYA ZEYTİNİN HİKÂYESİ: ADATEPE ZEYTİNYAĞI MÜZESİ

Zeytin, ülkemizde çok köklü ve zengin bir geçmişe sahip. Kutsal kitaplarda bile bahsedilen bu meyveye dair çok az birikim yapılmakla birlikte Çanakkale'nin Ayvacık ilçesinde yer alan tarihî Adatepe Köyü'nde hem doğal hem de geleneksel bir müze bulunuyor. 2001 yılında ziyaretçilerine kapılarını açan Adatepe Zeytinyağı Müzesi, eski bir sabunhane binasının restore edilmesiyle oluşturulmuş. Zeytinin üretimine dair tüm aşamaların gözlemlenebildiği müzede aynı zamanda eski zeytinyağı tenekelerinden zeytin toplama aletlerine, faturalardan kantarlara çeşitli kültürel objeler de yer alıyor. Her yıl on binlerce misafiri ağırlayan Adatepe Zeytinyağı Müzesi bizlere zeytinin dalından soframıza geliş hikâyesini anlatıyor.



■ TRAVEL

THE STORY OF OLIVES FROM BRANCH TO TABLE: ADATEPE OLIVE OIL MUSEUM

Olives have a long and rich history in our country. The fruit is even mentioned in the holy books, but little is known about it, and there is both a natural and traditional museum in the historic Adatepe Village in the Ayvacık district of Çanakkale. Opened in 2001, the Adatepe Olive Oil Museum was created by restoring an old soap house building. In the museum, where all stages of olive production can be observed, various cultural objects such as old olive oil tins, picking tools, invoices, and scales can also be observed. Adatepe Olive Oil Museum, which hosts tens of thousands of guests annually, tells us the story of olives from the branch to our table.

■ BELGESEL

81 İLDEN BİNLERCE TAT: TÜRK LEZZET MÜZESİ

Orta Asya'dan Anadolu'ya, Selçuklu'dan Osmanlı'ya birçok kültürün harmanlanmasıyla ortaya çıkan Türk mutfağı şüphesiz ki yerli ve yabancı turistlerin favorileri arasındadır. Türkiye'nin zengin ve lezzetli mutfağına dair ürünleri tadabileceğiniz bir müze olduğunu biliyor musunuz? 6 bin 600 metrekarelik alanda ülkemizin çeşitli bölgelerine ait 36 lokanta ve dükkandan oluşan Türk Lezzet Müzesi, modern ve temiz ortamıyla dikkat çekiyor. Türk gastronomisi üzerine uluslararası bir farkındalık oluşturma amacıyla olan müze, Anadolu'nun çeşitli bölgelerinden göç ederek İstanbul'a yerleşenler için de hasret gideren bir alan olmuş.



■ DOCUMENTARY

THOUSANDS OF TASTES FROM 81 PROVINCES: TURKISH GASTRONOMY MUSEUM

Turkish cuisine, which emerged with the blending of many cultures from Central Asia to Anatolia, from Seljuks to Ottomans, is undoubtedly among the favorites of local and foreign tourists. Do you know that there is a museum where you can taste the products of Türkiye's rich and delicious cuisine? The Turkish Gastronomy Museum, which consists of 36 restaurants and shops from various regions of our country in an area of 6,600 square meters, attracts attention with its modern and clean environment. The museum, which aims to create an international awareness of Turkish gastronomy, has also become a space for those who migrated from various regions of Anatolia and settled in İstanbul.

GEZ DÜNYAYI GÖR KONYA'YI

TRAVEL THE WORLD BUT SEE KONYA TOO

Özge IŞIK YEŞİLİRMAK

Ülkemizin en büyük yüz ölçümüne sahip ili olan Konya sadece kapladığı alan ile değil; tarihi, doğası, birbirinden leziz yöresel tatları ve mimarisiyle de Türkiye'nin en önemli turistik şehirlerinden biridir. Selçuklu Devleti'ne başkentlik yapan ve Hz. Mevlâna ile özdeşleşen bu güzel şehir, "gönüllerin şehri" olarak da adlandırılıyor.

Anadolu'nun ortasında yer alan, hem coğrafi konumu hem de yeryüzü şekilleri dolayısıyla Konya; Hitit, Frig, Kimmer, Lidya, Pers, Makedon, Roma ve Sasanî Medeniyetleri'ne ev sahipliği yaptı. Anadolu'nun kapılarını Türklerle açan 1071 Malazgirt Zaferi'nden sonra da Selçuklu Sultanı Süleyman Şah tarafından fethedildi. Sonraki süreçte ise 1097 ile 1307 tarihleri arasında 210 yıl boyunca aralıksız olarak Selçuklu Devleti'ne başkentlik yaptı.

Konya, the province with the largest surface area in our country, is one of the most important touristic cities of Türkiye, not only with the area it covers but also with its history, nature, delicious local flavors, and architecture. This beautiful city, which was the capital of the Seljuk Empire and identified with Mevlâna, is also called "the city of hearts."

Konya, located in the middle of Anatolia, due to its geographical location and landforms, was home to Hittite, Phrygian, Cimmerian, Lydian, Persian, Macedonian, Roman, and Sassanid Civilizations. After the 1071 Malazgirt Victory that opened the gates of Anatolia to the Turks, it was conquered by Sultan Süleyman Şah of Seljuk. In the following period, it served as the capital of the Seljuk dynasty for 210 years between 1097 and 1307.



Selçuklu Devleti ile oluşan şehir kimliği

Yüzyıllar boyunca medeniyetler tarafından tercih edilen önemli bir şehir olan Konya, günümüze ulaşan zengin ve kadim kimliğini aslında Selçuklu Devleti sayesinde edindi. Özellikle Selçuklu Devleti'ne başkentlik yaptığı dönemlerde birçok ünlü âlim, bilim insanı, filozof, şair, seyyah ve mutasavvıf bu şehre yerleşti. Dolayısıyla Konya'da bilim, din, sanat, hukuk, felsefe, tarih ve edebiyat alanlarında önemli hamleler gerçekleştirildi. Kente birçok cami, kütüphane, medrese, han, kervansaray, türbe, köprü, bedesten ve çeşme gibi yapılar inşa edildi. Selçuklu Devleti'nin yıkılışının ardından önce Karamanoğulları Beyliği'ne ardından da 1465 yılında Fatih Sultan Mehmet döneminde Osmanlı İmparatorluğu topraklarına dâhil olan Konya, ecdadımızdan yadigâr çok kıymetli eserleri bünyesinde barındırıyor.

City identity was formed with the Seljuk Empire

Konya, an important city, preferred by civilizations for centuries, actually acquired its rich and ancient identity thanks to the Seljuk Empire. Many famous scholars, scientists, philosophers, poets, travelers, and mystics settled in this city, especially when it was the capital of the Seljuk Empire. Therefore, important breakthroughs were made in the fields of science, religion, art, law, philosophy, history, and literature in Konya. Many mosques, libraries, madrasas, inns, caravanserais, tombs, bridges, bedestens, and fountains were built in the city. After the collapse of the Seljuk Empire, Konya, which was first included in the Karamanoğulları Principality and then in the Ottoman Empire in 1465 during the reign of Sultan Mehmet the Conqueror, contains many precious works of our ancestors...

Konya, günümüze ulaşan zengin ve kadim kimliğini aslında Selçuklu Devleti sayesinde edindi.

Konya acquired its rich and ancient identity thanks to the Seljuk Empire.

Ülkemizde mutlaka görülmesi gereken yerlerden biri olan Konya derin bir tarih ve kültüre sahiptir.

Konya, with a historical and cultural heritage, is one of the must-see places in our country.

HZ. MEVLÂNA TÜRBE VE MÜZESİ

Ülkemizde Konya denilince birçoğumuzun aklına şüphesiz ki ilk olarak Hz. Mevlâna gelir. Bir zamanlar Selçuklu Sarayı'nın gül bahçesi olan alan, Sultan Alâeddin Keykubad tarafından Hz. Mevlâna'nın babası Sultan Veled'e tahsis edildi. Sultan Veled ölümünün ardından buraya gömüldü. Daha sonra oğlu Mevlâna Celaleddin Rumi, Mevlâlık tarikatının temellerini bu dergâhta başlattı. Tasavvuf üzerine sohbetler, zikirler, ilahi müzikler ve semaların yapıldığı tekke oldukça ilgi gördü ve mürid kazandı.

Yeşil minaresi ile şehrin simge yapısı olan türbe, Hz. Mevlâna'nın ölümünden sonra 1274 yılında inşa edildi. Mevlevîlik geleneği de o tarihlerden günümüze taşındı. İlahi aşk, ağırbaşlılık ve hoşgörüyü kendisine şiar edinen Mevlâna Celaleddin Rumi'nin felsefesi tüm dünyayı etkisi altına aldı. 1926 yılından beri müze olarak hizmet veren Mevlâna Müzesi'nde değerli el yazmalarından şifa niyetine nisan yağmurlarının biriktirildiği gümüş, bronz ve bakırdan yapılan Nisan Tası'na, II. Abdülhamid tarafından altın işlemeli atlas kumaştan yaptırılan Mevlâna'nın sanduka örtüsü olan Pûşîde'den Mevlâna'nın felsefesini özetleyen levhalara kadar pek çok değerli eser bulunuyor.

Müzede her yıl 7-17 Aralık'ta Mevlâna Hazretleri'nin "düğün gecesi" olarak tanımladığı vuslata erişinin yıl dönümünde Şeb-i Arûs Törenleri düzenleniyor. Tüm dünyaya hoşgörü, kardeşlik ve sevgi mesajları veren bu törenler farklı kültürleri de bir araya getiriyor.



Konya'nın simgesi Mevlâna Türbesi

The Tomb of Mevlana Jelaeddin Rumi, the symbol of Konya

MEVLANA MAUSOLEUM

When Konya is mentioned in our country, the first thing that comes to mind for many of us is undoubtedly Mevlana. Sultan Veled was buried here after his death. Later, his son Mevlana Celaleddin Rumi started the foundations of the Mevlevi order in this lodge. The lodge, where conversations on Sufism, dhikr, divine music, and whirling dervishes were held, attracted a lot of attention and gained followers.

The mausoleum, a landmark of the city with its green minaret, was built in 1274 after the death of Mevlana. The tradition of Mevleviism was carried from those days to the present day. The philosophy of Mevlana Celaleddin Rumi, who adopted divine love, dignity, and tolerance as his motto, influenced the whole world. Since 1926, the Mevlana mausoleum has been exhibited as a museum, and there are many valuable artifacts ranging from precious manuscripts to the "Nisan Tası" made of silver, bronze, and copper, where April rains were collected for healing purposes; from the Pûşîde, Mevlana's sarcophagus cover made of gold embroidered atlas fabric by Abdülhamid II, to the plates summarizing Mevlana's philosophy.

Mevlana Museum organizes Şeb-i Arûs Ceremonies every year on December 7-17, on the anniversary of His Holiness Mevlana's attainment of vuslat, which he described as his "wedding night." These ceremonies, which give messages of tolerance, brotherhood, and love to the whole world, also bring together different cultures.





Konya'nın manevi mekânlarından biri: Şems-i Tebrîzî Camii ve Türbesi

One of Konya's spiritual places: Shams of Tabrizi Mosque and Mausoleum

Şems-i Tebrîzî Camii ve Türbesi tıpkı Mevlâna Müzesi gibi Konya'da en çok ziyaret edilen yerler arasında.

Shams Tabrizi Mosque and Mausoleum is one of the most visited places in Konya, just like the Mevlana Mausoleum.

ŞEMS-İ TEBRÎZÎ CAMİİ VE TÜRBESİ

İranlı mutasavvıf Şems-i Tebrîzî, Mevlâna Hazretleri'nin en yakın dostu ve onun düşüncelerinin şekillenmesinde çok önemli bir yere sahip olan kişiydi. Birlikte sıklıkla vakit geçiren sıkı dostlar ilahi aşk, tasavvuf ve Mesnevîlik üzerine uzun sohbetler ediyordu. Mevlâna Müzesi'ne yürüme mesafesinde olan Şems-i Tebrîzî Camii ve Türbesi, Selçuklu mimarisinden izler taşıyor. Caminin büyük kubbesinin tam altında yer alan sandukada Şems'in yatıldığı rivayet ediliyor. Şems-i Tebrîzî Camii ve Türbesi tıpkı Mevlâna Müzesi gibi Konya'da en çok ziyaret edilen yerler arasında.

SHAMS TABRIZI MOSQUE AND MAUSOLEUM

The Iranian mystic Shams Tabrizi was the closest friend of Mevlana and had an influential role in shaping his thoughts. They spent a lot of time together and had long conversations about divine love, mysticism, and the Masnavi. Shams Tabrizi Mosque and Mausoleum, within walking distance of the Mevlana Museum, bears traces of Seljuk architecture. It is rumored that Shams is lying in the sarcophagus right under the mosque's big dome. Şems Tabrizi Mosque and Mausoleum is one of the most visited places, just like Mevlana Museum.



İnsanlığın gelişimine dair önemli kalıntıların bulunduğu Çatalhöyük Antik Kenti

Çatalhöyük Ancient City, where important remains of the development of humanity were found

Tarihte avcılık ve toplayıcılıktan yerleşik hayata geçişin ilk örneklerinin bulunduğu Çatalhöyük Antik Kenti, bundan binlerce yıl öncesinde yaşayan insanların hayatları hakkında önemli bilgiler veriyor.

The Çatalhöyük Ancient City, where the first examples of the transition from hunting and gathering to settled life in history were found, provides important information about the lives of people living thousands of years ago.

ÇATALHÖYÜK NEOLİTİK KENTİ

1958 yılında Konya'nın Çumra ilçesinde keşfedilen ve 1961 yılında kazılarına başlanan Çatalhöyük Neolitik Kenti, Anadolu'daki ilk yerleşme modellerinden biri olarak kabul ediliyor. Tam 9 bin yıl öncesi olan Neolitik Çağ'a dayanan tarihiyle Çatalhöyük 2012 yılından bu yana UNESCO Dünya Kültür Mirası Listesi'nde de yer alıyor. Tarihte avcılık ve toplayıcılıktan yerleşik hayata geçişin ilk örneklerinin bulunduğu Çatalhöyük Antik Kenti, bundan binlerce yıl öncesinde yaşayan insanların hayatları hakkında önemli bilgiler veriyor. İlk manzara resminden ilk ev mimarisi örneğine, tarımcılığın temellerinden aile yaşamına birçok tarihî bilginin edinildiği alanda kazılar devam etmektedir.

ÇATALHOYUK NEOLITHIC CITY

Discovered in 1958 in the Çumra district of Konya and excavated in 1961, Çatalhöyük Neolithic City is considered one of the first settlement models in Anatolia. With its history dating back to the Neolithic Age, exactly 9 thousand years ago, Çatalhöyük has also been on the UNESCO World Cultural Heritage List since 2012. Çatalhöyük Ancient City, where the first examples of the transition from hunting and gathering to settled life in history were found, provides important information about the lives of people living thousands of years ago. Excavations continue in the area where much historical information from the first landscape painting to the first example of house architecture, from the basics of agriculture to family life.



Tarih boyunca varlığını koruyan Silke Köyü
Silke Village, which has preserved its existence throughout history

—
Ziyaretçilerine tarihî bir atmosfer sunan Silke, erken Hristiyanlık döneminin en önemli noktalarından biriydi.

—
Silke, which offers a historical atmosphere to its visitors, was one of the most significant points of the early Christian period.

SİLKE KÖYÜ

Konya Kültür Varlıkları Koruma Bölge Kurulu kararınca kentsel sit alanı ilan edilen Silke Köyü, şehir merkezine 7 kilometre uzaklıkta yer alıyor. Ziyaretçilerine tarihî bir atmosfer sunan Silke, erken Hristiyanlık döneminin en önemli noktalarından biriydi. Özellikle İstanbul-Kudüs hac güzergâhında yer alan köyde şapel, kilise ve manastır örnekleri bulunuyor. Yerleşim yerinin ortasından geçen akarsuyu, kiliselerde yer alan göz kamaştırıcı freskleri, taş mimariye sahip tarihî Rum evleri ve şirin kafeleri ile Silke'yi görmeden Konya'yı gezdim demeyin.

SİLKE VILLAGE

Offering a historical atmosphere to its visitors, Silke was one of the most important points of the early Christian period. Especially in the village, which is located on the Istanbul-Jerusalem pilgrimage route, there are examples of chapels, churches, and monasteries. Please do not say that you have visited Konya without seeing Silke, with its river running through the middle of the settlement, dazzling frescoes in the churches, historical Greek houses with stone architecture, and cozy cafes.

KONYA TROPİKAL KELEBEK BAHÇESİ

Selçuklu Belediyesi tarafından 2015 yılında açılan 1600 metrekare kelebek uçuş alanı ile Avrupa'nın en büyük kelebek uçuş alanlarından olan Konya Tropikal Kelebek Bahçesi, 60 farklı türden 20 bine yakın kelebeğe yaşam alanı sunuyor. Sıcaklığın 28 derece nem oranının ise %80 olarak sabitlendiği bahçede tropikal iklim hâkim. Aynı zamanda Türkiye'nin de ilk kelebek bahçesi olan alanda böcekler ve çeşitli bitkiler de yer alıyor. Özellikle çocuklara hayvan ve doğa sevgisini aşılamayı amaç edinen bahçe ziyaretçilerine güzel anlar yaşıyor.

KONYA TROPICAL BUTTERFLY GARDEN

Konya Tropical Butterfly Garden, one of the largest butterfly flight areas in Europe, with 1600 square meters of butterfly flight area in 2015 by Seljuk Municipality, offers a living space for nearly 20 thousand butterflies of 60 different species. The tropical climate prevails in the garden, where the temperature is 28 degrees, and the humidity is fixed at 80%. At the same time, insects and various plants are also found in the area, which is Türkiye's first butterfly garden. The garden, which aims to instill a love of animals and nature in children, offers beautiful moments to its visitors.

—
Konya Tropikal Kelebek Bahçesi 60 farklı türden 20 bine yakın kelebeğe yaşam alanı sunuyor.

—
Konya Tropical Butterfly Garden offers habitat to nearly 20 thousand butterflies from 60 different species.



Belediyenin çalışmalarıyla yerli ve yabancı turistler için bir dinlenme alanına dönüştürülen Alâeddin Tepesi'nde ayrıca 1221 yılında ibadete açılan Alâeddin Camii de bulunuyor.

Alaeddin Hill Park, which has been transformed into a recreation area for local and foreign tourists with the works of the municipality, also has Alaeddin Mosque, which was opened for worship in 1221.

KÜLTÜR PARK ALÂEDDİN TEPESİ VE ALÂEDDİN CAMİİ

Şehrin bir diğer çekim noktası ise yüksek bir höyük olan Alâeddin Tepesi'dir. Tepe, şehrin tam merkezinde bulunuyor. Aynı zamanda 1250 metre uzunluğuyla dünyanın en büyük dönel kavşaklarından biri olan Alâeddin Keykubat Kavşağı'nın ortasında yer alıyor. Belediyenin çalışmalarıyla yerli ve yabancı turistler için bir dinlenme alanına dönüştürülen Alâeddin Tepesi'nde ayrıca I. Alâeddin Keykubat tarafından 1221 yılında ibadete açılan Alâeddin Camii de bulunuyor. Anadolu Selçuklu ahşap işçiliğinin en nadide örneklerinin yer aldığı cami en eski Selçuklu eserlerindendir.

ALAEDDIN HILL PARK AND ALAEDDIN MOSQUE

Another attraction of the city is Alaeddin Hill, a high mound. The hill is located right in the center of the city. It is also in the middle of Alaeddin Keykubat Junction, one of the largest roundabouts in the world, with a length of 1250 meters. Alaeddin Hill, which has been transformed into a recreational area for local and foreign tourists thanks to the municipality's efforts, is also home to Alaeddin Mosque, which was opened for worship by Alaeddin Keykubat I in 1221. The mosque, which contains the rarest examples of Anatolian Seljuk woodwork, is one of the oldest Seljuk works.

Konya'nın merkezinde nefes aldırın bir yer: Alâeddin Tepesi / Breathing space in the center of Konya: Alaeddin Hill Park



İNCE MİNARELİ MEDRESE (TAŞ VE AHŞAP ESERLERİ MÜZESİ)

Konya'da yer alan Selçuklu dönemine ait önemli eserlerin en ihtişamlı örneklerinden biri de İnce Minare'dir. Alâeddin Tepesi'nin batısında yer alan yapı hadis ilminin öğretilmesi amacıyla inşa edildi. Selçuklu taş işçiliğinin inceliklerini gözlemleyebileceğiniz yapı aslında iki minareden oluşuyordu. 1901 yılında minarelerden birine yıldırım düşünce yıkıldı. 19. yüzyıl sonuna kadar hizmetlerine devam eden İnce Minare, 1956 yılında Taş ve Ahşap Eserleri Müzesi olarak faaliyetlerini sürdürmeye başladı. Bünyesinde sandukalar, geleneksel ahşap motifler, kabartma rölyefler gibi eserler sergileniyor. Selçuklu Devleti'nin sembolü çift başlı kartal ve kanatlı melek simgelerine ait birçok örnek de yine bu müzede yer alıyor.

İNCE MİNARELİ MADRASA (KONYA İNCE MİNARE STONE AND WOODEN WORKS MUSEUM)

One of the most magnificent examples of the essential works of the Seljuk period in Konya is the İnce Minareli Madrasa. Located to the west of Alaeddin Hill, the structure was built to teach the science of hadith. The structure, where you can observe the subtleties of Seljuk stonemasonry, actually consisted of two minarets. In 1901, one of the minarets was destroyed by lightning. Until the end of the 19th century, İnce Minareli Madrasa continued to serve until 1956, when it became the Museum of Stone and Wood Works. Artifacts such as sandus, traditional wooden motifs, and relief reliefs are exhibited. Many examples of the symbol of the Seljuk Empire, the double-headed eagle, and the winged angel symbols are also included in this museum.

Selçuklu taş işçiliği şaheserlerinden
İnce Minareli Medrese

İnce Minareli Madrasa, one of the masterpieces of Seljuk stonemasonry



NASREDDİN HOCA TÜRBEŞİ

Tarihimizde nükteci olarak tanınan ve yaşadığı dönemde insanlara öğütler veren ünlü halk bilgisi Nasreddin Hoca kültürümüzün önemli isimlerindendir. Geçmişte önemli kültür merkezlerinden biri olan Akşehir’de 13. yüzyıl döneminde kadı ve müderrislik yaptı. Konya’nın Akşehir ilçesinde yer alan Nasreddin Hoca Türbesi’nin 14. yüzyılda yapıldığı rivayet ediliyor. Dört tarafı açık olan ve sadece bir tarafı kilitlenmiş hâlde bulunan türbe, ünlü nüktedan Nasreddin Hoca’nın mizah anlayışını yüzyıllar sonra bile bizlere gösteriyor.

NASREDDİN HOCA MAUSOLEUM

The famous folk sage Nasreddin Hoca, known as a wit in our history and who gave advice to people in his time, is one of the influential names of our culture. He worked as a kadi and muderris in Akşehir, one of the important cultural centers in the past, during the 13th century. Nasreddin Hoca Tomb in the Akşehir district of Konya is rumored to be built in the 14th century. The mausoleum, which is open on four sides and only one side is locked, shows us the humor of the famous wit Nasreddin Hoca even centuries later.

Konya’nın Akşehir ilçesinde yer alan Nasreddin Hoca Türbesi’nin 14. yüzyılda yapıldığı rivayet ediliyor.

Nasreddin Hoca Mausoleum in the Akşehir district of Konya was reportedly built in the 14th century.

Nasreddin Hoca Türbesi Akşehir – Konya
Nasreddin Hoca Mausoleum, Akşehir – Konya



Konya’da denizi aratmayan ve eşsiz güzellikleriyle büyüleyen Beyşehir Gölü
Beyşehir Lake, which looks like the sea in Konya and fascinates with its unique beauty

BEYŞEHİR GÖLÜ

88 bin 750 hektarlık alana yayılan Türkiye’nin en büyük tatlı su gölü olan Beyşehir Gölü aynı zamanda yine ülkemizin üçüncü büyük gölüdür. Toros Dağları’ndan akan sular ile yer altı kaynaklarından beslenen göl, doğa turizmi açısından önemli bir çekim merkezidir. Bisiklet, olta balıkçılığı ve yürüyüş gibi pek çok aktivitenin yapıldığı Beyşehir Gölü, gün batımı manzarası ile de ziyaretçilerini büyülüyor.

BEYŞEHİR LAKE

Spread over 88 thousand 750 hectares, Türkiye’s largest freshwater lake, Lake Beyşehir, is also the third largest lake in our country. The lake, fed by the waters flowing from the Taurus Mountains and underground springs, is an important attraction center in terms of nature tourism. Beyşehir Lake, where many activities such as cycling, angling, and hiking are done, fascinates its visitors with its sunset view.



Konya ile özdeşleşen lezzet: Etlî ekmek / A flavor identified with Konya: Etlî ekmek

ZENGİN KONYA MUTFAĞI

Sadece tarihî yapıları, eşsiz güzellikleri, önemli âlimleri ile değil aynı zamanda mutfağı ile de farklı bir şehir Konya. Özellikle tarım ve hayvancılıkla uğraşılan şehirde tahıl ve et ile yapılan yemekler ön plandadır.

ETLİ EKMEK

Yazımızın başında Konya denildiğinde Hz. Mevlâna'nın akla ilk gelen isim olduğunu belirtmiştik. Birçok insanın Konya denildiğinde aklına ikinci gelen şey ise etli ekmek olur. Bölgedeki birçok fırın ve lokantada mutlaka etli ekmek yapılır. En fazla 90 santimetre uzunluğunda ve 20 santimetre genişliğide yapılan etli ekmek yerel halk tarafından çok sevilir, düğün ve cenaze gibi törenlerde de servis edilir. İnce uzun pide görünümündeki etli ekmeği tatmadan Konya'dan dönmeyin...

RICH KONYA CUISINE

Konya is a unique city not only for its historical buildings, amazing beauties, and influential scholars but also for its cuisine. Especially in the city where agriculture and animal husbandry are practiced, dishes made with grains and meat are at the forefront.

MEAT BREAD

In our article, we mentioned that Mevlana is the first name that comes to mind when Konya is mentioned. The second thing that comes to many people's minds when Konya is mentioned is etli ekmek. In many regional bakeries, restaurants, and eateries, etli ekmek is definitely made. The etli ekmek, at most 90 centimeters long and 20 centimeters wide, is very popular among the locals and is served at weddings and funerals. Don't return from Konya without tasting the thin, long pita-like meat bread...

BAMYA ÇORBASI

Selçuklu döneminden günümüze süregelen bir lezzet olan bamya çorbası, Konya mutfağının etli ekmekten sonra en meşhur lezzetleri arasındadır. Kurutulmuş bamya ve et ile yapılan bu çorba, şehirde sofraların olmazsa olmazları arasında yer alıyor. Sebze ile eti birleştiren bir lezzet olan ve besin değeri yüksek olan çorba, alışılanın dışında yemeğin başında değil ortasında ikram ediliyor.

Şifa deposu bamya çorbası / Healing okra soup



OKRA SOUP

Okra soup, a flavor that has survived from the Seljuk period to the present, is among the most famous flavors of Konya cuisine after etli ekmek. This soup made with dried okra and meat is one of the must-haves of the tables in the city. The soup, a flavor that combines vegetables and meat and has a high nutritional value, is served in the middle of the meal rather than at the beginning.

Bamya çorbası, alışılanın dışında yemeğin başında değil ortasında ikram ediliyor.

Okra soup is served in the middle of the meal rather than at the beginning.

SOFRANIN TARİHİ

HISTORY OF THE TABLEWARE

S. Merve İLBAK TAHMAZ

Gündelik olarak kullandığımız yeme içme materyalleri modern dünyada yaşayan bizlere bedenimizin bir parçası kadar tanıdık geliyor. Peki bu kullanışlı aletler nasıl ortaya çıktı?



The eating and drinking utensils we use on a daily basis are as familiar to those of us living in the modern world as a part of our bodies. But how did these handy tools come to be?

Yeme içme olgusu insanlık tarihinin var olan en temel ihtiyacıdır. En başından beri insanlar yeme içme eylemi için çeşitli materyallere ihtiyaç duymuş yıllar içerisinde de bu materyalleri değiştirip geliştirmişlerdir. Amerikalı mühendis ve yazar Henry Petroski Yararlı Şeylerin Evrimi isimli kitabında, “Her eser işlevinde biraz eksiktir ve evrimini yönlendiren şey de budur” der.

Gündelik olarak kullandığımız yeme içme materyalleri modern dünyada yaşayan bizlere bedenimizin bir parçası kadar tanıdık geliyor. Bebekken elimize tutuşturulan ve çok erken dönemlerden itibaren nasıl kullanacağımızı öğrendiğimiz bu aletler bizler için çok sıradan. Peki bu kullanışlı aletler nasıl ortaya çıktı? Nasıl gelişim gösterdi ve gündelik hayatımızın bu kadar kritik bir parçası hâline dönüştü?

Umberto Eco ve G. B. Zorzoli, “Bugün kullandığımız tüm araçlar, tarih öncesinde yapılmış şeylere dayanmaktadır” diye kesin bir dille belirtiyorlar. İnsanın aletlere olan ihtiyacı insanlık tarihiyle yaşıt ve ergonomiyi keşfettiğimizden beri evrimleşiyor. Önceleri kullanıcı tarafından geliştirilen bu materyaller yüzyıllar içerisinde ustalar, tasarımcılar ve mühendisler gibi konusunda uzmanlaşmış kişiler tarafından geliştirilmeye devam etti.

The phenomenon of eating and drinking is the most basic need in human history. From the very beginning, humans have needed various materials for eating and drinking; over the years, they have changed and improved these materials. In his book, The Evolution of Useful Things, American engineer, and author Henry Petroski says, “Every artifact is a little deficient in its function, and this is what drives its evolution.”

The eating and drinking utensils we use on a daily basis are as familiar to those of us living in the modern world as a part of our bodies. Handed to us as babies and taught how to use them from a very early age, these tools are very ordinary for us. But how did these handy tools come to be? How did they evolve and become such a critical part of our daily lives?

“All the tools we use today are based on things made in prehistory,” Umberto Eco and G. B. Zorzoli state unequivocally. The human need for tools is as old as human history and has been evolving since we discovered ergonomics. Initially developed by the user, these materials have continued to be improved over the centuries by specialists such as craftsmen, designers, and engineers.



Nasıl başladı?

İlk insanların tüm davranışlarını doğayı taklit ederek edindikleri bugün kabul gören bilimsel bir gerçektir. Dolayısıyla ilk insanların hayvanları taklit ederek elleri ve dişlerini kullandıkları, yiyeceklerini parçaladıkları ve yedikleri düşünülüyor. Ancak her alet gibi yeme içme materyalleri de ihtiyaçtan doğmuştur. Büyük meyveleri ya da av hayvanlarını parçalayıp saklayabilmek için çözüm üretmeleri gerektiğinde doğada bulunan obsidyen ve çakmak taşı gibi keskin taşları kullanmaya başladılar. Zamanla bu taşları işleyip daha işlevsel hâle getirdiklerini de günümüze ulaşan arkeolojik kalıntılardan biliyoruz. Erken bıçak türleriyle beraber mızrak, ok gibi yemeğe ulaşmak (avlamak ve toplamak), yemeği bir çubuk üzerinde küçük parçalar hâlinde pişirmek ve çubuklar ile yemek gibi çözümler de süreç içinde gelişmiş oldu. Bu ihtiyaç çözüm grafiğinde diğer aletler de türetilmiş/üretilmiş oldu.

How did it start?

It is an accepted scientific fact that early humans acquired all their behaviors by imitating nature. Therefore, it is thought that early humans imitated animals, using their hands and teeth to chop and eat their food. However, like all tools, eating and drinking materials were born out of necessity. When they needed to find a solution to smash and store large fruits or games, they started to use sharp stones found in nature, such as obsidian and flint. We know from the archaeological remains that they processed these stones and made them more functional over time. Along with the early types of knives, solutions such as spears and arrows to reach food (hunting and gathering), cooking food in small pieces on a stick, and eating with sticks also developed over time. Other tools were also derived/manufactured in this need-solution graph.

Her alet gibi yeme içme materyalleri de ihtiyaçtan doğmuştur.

Like all tools, eating and drinking utensils were born out of necessity.

**Çatalın dişleri**

Yemeğinizi yerken elinizdeki tek materyal eğer bıçaksa o yemeği ellerinizi kirletmeden yemeniz oldukça zordur. Tabagınızdaki bir dilim eti sadece bıçakla yemeye çalıştığınızı hayal edin... Bu bağlamda çatal vazgeçilmez bir alet olarak konuya girer. Çatal ile tuttuğumuz eti istediğimiz ölçülerde kesebiliriz üstelik elimizi kirletmeden... İlk çatal örnekleri iki dişli ve yemek yemekten çok gıdayı pişirmek, servis etmek hatta oymak için kullanılıyordu. Arkeolojik buluntularda bugünkü çataların atası sayılacak iki dişli çubuklar bulunuyor. Yemek yemekten çok kesilecek malzemeyi sabitlemek için kullanıldığı ancak çok erken dönemlerde bu çözüm bulunmuş olmasına rağmen sofraya ulaşmasının oldukça zaman aldığı düşünülüyor. İlk örneklerin Orta Doğu'da asiller tarafından kullanıldığı 1100'lü tarihlerde de İtalya'da sofralara konduğuna inanılıyor. Ancak 14. yüzyıla kadar saray koleksiyonlarının da çok sayıda çatala rastlanmamaktadır.

Tines of the fork

If a knife is the only utensil you have while eating your meal, it is tough to eat that meal without getting your hands dirty. Imagine trying to eat a slice of meat on your plate with only a knife... In this context, a fork is an indispensable tool. We can cut the meat we hold with a fork to the desired size without getting our hands dirty... The earliest examples of forks were bidentate and were used for cooking, serving, and even carving food rather than eating. Archaeological finds include two-toothed sticks that can be considered the ancestors of today's forks. It is thought that they were used to stabilize the material to be cut rather than for eating, but although this solution was found in very early times, it took a long time to reach the table. It is believed that the first examples were used by nobles in the Middle East and were placed on tables in Italy in the 1100s. However, not many forks in palace collections date back to the 14th century.





18. yüzyılın başında önce üç sonrasında da dört dişli çatal tasarımları tasarlandı. Çatalda büyük bir açılım olarak kabul edilen bu tasarım başta İngiltere olmak üzere tüm Avrupa'da hızla yayıldı.

Fransa'da 5. Charles'ın kullandığı gümüş ve altın çatalın elleri temiz tutmak için meyve yerken tercih edildiğine dair bilgiler günümüze ulaşmıştır. Yemek yerken kullanılmamasının sebebi olarak yemeği tabaktan ağıza götürene kadar çataldan yemeğin dökülmesi ve verimli olmaması gösterilmiştir.

İngiltere'de çatalın 17. yüzyıla kadar var olduğuna dair bir kayıt olmadığı gibi İngiliz gezgin Thomas Coryete anılarında masaya konulan etin elle yendiğinden bahsetmiştir. Aynı gezgin Avrupa seyahatleri sırasında İtalya'da çatalın kullanımından bahsetmiş, bütün centilmenlerin yemeğini çatal ve bıçakla yediğini aktarmıştır. Bu alışkanlık İngiltere'de çok yavaş yayılmış sebep olarak da çatal ile yemek yemenin efemine bir davranış olduğu vurgulanmıştır.

İki dişli çatal sofralarda yayılmaya başladığında kullanım sorunları da ortaya çıktı. Servis esnasında et ve tavuk gibi gıdaların düşmesini engellemek için dişlerin arası açıldı ve boylar uzatıldı. Bu tasarım yemek yemeyi engelliyordu. Birbirine yakın dişler de amaca hizmet etmiyordu. 18. yüzyılın başında önce üç sonrasında da dört dişli çatal tasarımları tasarlandı. Çatalda büyük bir açılım olarak kabul edilen bu tasarım başta İngiltere olmak üzere tüm Avrupa'da hızla yayıldı.

There is information suggesting that the silver and gold forks used by Charles V in France were preferred while eating fruit to keep hands clean. They were not used while eating because the food would spill from the fork until it was taken from the plate to the mouth and would not be effective.

There is no record that the fork existed in England until the 17th century, and the English traveler Thomas Coryete mentioned in his memoirs that the meat on the table was eaten by hand. The same traveler mentioned using the fork in Italy during his travels in Europe and stated that all gentlemen ate with forks and knives. This habit spread very

slowly in England, and the reason given for this was that eating with a fork was considered an effeminate behavior.

As bident forks began to appear on dinner tables, problems of use also arose. In order to prevent foods such as meat and chicken from falling during service, the tines were opened, and the lengths were lengthened. This design interfered with eating. Teeth close together also did not serve the purpose. At the beginning of the 18th century, forks with three and then four tines were designed. This design spread rapidly throughout Europe, especially in England, and is considered a breakthrough in forks.

At the beginning of the 18th century, forks with three and then four tines were designed. This design spread rapidly throughout Europe, especially in England, and was considered a breakthrough in forks.





Kaşık

Çatal ve bıçağın gelişimi birbirine bağlı simbiyotik bir ilişki içinde var olmuş ve bugünkü hâline ulaşmıştır. Ancak kaşık bu ikisinden daha bağımsız bir gelişim göstermiştir. Katı gıdaların tüketimi ve servisi elle yapılabildiği için kaşığın daha önce icat edildiği düşünülmektedir. Çünkü sıvı materyalleri özellikle de sıcak olanlarını servis etmenin başka bir yolu olmadığı düşünülürse ilk önce kepçe ve kaşık türevlerinin ortaya çıkması mantıklı bir hamle olacaktır. İlk sıvı servisinin deniz kabuklarının çeşitli versiyonlarıyla yapıldığı düşünülmektedir. Ancak sapı ya da tutacağı olmadan derin bir kabın içerisinden elleri sürmeden sıvıyı servis etmek sorun olacaktır. İlerleyen zamanlarda kabukların uçlarına odundan tutma yerleri eklendiği ve bu şekilde kullanımının sürdürüldüğü düşünülmektedir. İnsanın malzemeyi işleyebilme yeteneklerinin artması ile birlikte odun ve taştan oyarak bu gereçlerin yapıldığı ve sofralarda kullanıldığı düşünülmektedir. 14. yüzyıl itibarıyla çok

çeşitli formlarda ve pek çok farklı materyalden üretilmiş olan kaşıklar günümüze dek ulaşmıştır.

Sosyolojik bir gerçeklik

Yeme içme materyallerinin tarihi, sosyolojik açıdan toplumun gelişimi ile ilgili çok sayıda malzeme vermektedir. İnsanlığın bilişsel gelişimi açısından önemlidir. İlk insanların bu malzemelere duydukları ihtiyaç ve bu ihtiyaca çözüm bulmaları açısından nasıl bir yol izlediklerini görebiliriz. Antik Çağ ile beraber bu materyallerin sosyal sınıflar açısından insanları nasıl konumlandığı okuması yapılabilir. Endüstri Devrimi sonrasında insanların malzeme kullanımı değiştikçe tasarımlar da değişmiştir. Sonrasında ise ortaya çıkan bu ürünler reklam ve pazarlama ile topluma yayılmıştır. Sofra adabı kavramı altında davranış eğitimi vermenin gücü de bu gelişim süreci içerisinde yadsınamaz bir realitedir. Sofra aletleri, teknoloji ve kültürün birbirleri ile olan yakın ilişkisinin tarihsel hikâyesini ortaya koymaktadır.

Yeme içme materyallerinin tarihi, sosyolojik açıdan toplumun gelişimi ile ilgili çok sayıda malzeme vermektedir.

The history of eating and drinking materials provides a great deal of sociological material on the development of society.

Spoon

The development of fork and knife has existed in a symbiotic relationship with each other and has reached its present form. However, the spoon has developed more independently of these two. It is thought that the spoon was invented earlier because solid foods can be consumed and served by hand. Because there is no other way to serve liquid materials, scorching ones, it would be a logical move for the ladle and spoon derivatives to emerge first. It is thought that the first liquid service was made with various versions of seashells. However, it would have been problematic to serve the liquid from a deep container without a handle or a handle. In later times, it was thought that wooden handles were added to the ends of the shells, and their use continued in this way. With the increase in the human ability to process materials, it is thought that these utensils were carved from wood and stone and used on tables. By the 14th century, spoons produced in a wide variety of forms and from many different materials have survived to the present day.

A sociological reality

From a sociological point of view, the history of food and drink materials provides a lot of material for the development of society. It is crucial for the cognitive development of humanity. We can see how the first people followed a path regarding their need for these materials and how they found solutions to this need. With Antiquity, we can read how these materials positioned people in terms of social classes. With the Industrial Revolution, we see how people spread materials' use, design, and production power to society through advertising and marketing. The power of providing behavioral education under the concept of table manners is an undeniable reality in this development process. Tableware reveals the historical story of the close relationship between technology and culture.



KULE SOHBETLERİ

TOWER CHATS

S. Merve İLBAK TAHMAZ



Macaristanlı Şef Ágnes Tóth / Macaristanlı Şef Ágnes Tóth

İstanbul Macar Kültür Merkezi'nde gastronomi ve proje koordinatörlüğü görevlerini yürüten Macar şef Ágnes Tóth ile PTT Hayat okurları için Çamlıca Kulesi'nde keyifli bir sohbet gerçekleştirdik. Yaklaşık yirmi yıl yakın süredir Macaristan'da Türk kültürü ve gastronomisi üzerine etkinlikler düzenleyen Tóth ile Macar ve Türk mutfağı üzerine konuştuk.

We had a pleasant conversation with Hungarian chef Ágnes Tóth, who works as gastronomy and project coordinator at Istanbul Hungarian Cultural Center, at Çamlıca Tower for PTT Hayat readers. We talked about Hungarian and Turkish cuisine with Tóth, who has been organizing events on Turkish culture and gastronomy in Hungary for nearly twenty years.

Türk kültürü ile nasıl tanıştınız? Sizi tanımak isteriz?

Ülkem Macaristan'da Uluslararası İlişkiler bölümünden mezun olduktan sonra Türk kültürü alanında çalışmalar yapmaya başladım. Budapeşte'de gönüllü olarak Türk kültürü üzerine etkinlikler düzenledim. 2013 yılında ise Macaristan'da açılan Yunus Emre Enstitüsü'nde kültür koordinatörü olarak çalıştım. 3 yıl burada görev aldıktan sonra Macaristan Dışişleri Bakanlığı'na geçiş yaparak yurt dışında faaliyet gösteren Macar Kültür Merkezleri'nde projeler yürüttüm. Merkezlerin arasında İstanbul'da bulunan Macar Kültür Merkezi de vardı. Bu süreçte Türk yemekleri üzerine yazılar yazmaya başladım ve etkinlikler düzenledim. Zamanla bu durumdan çok keyif almaya başladım.

How did you get acquainted with Turkish culture? We would like to get to know you.

After graduating from the Department of International Relations in my country Hungary, I started to work in the field of Turkish culture. In 2013, I worked as a cultural coordinator at the Yunus Emre Institute in Hungary. After working here for three years, I transferred to the Hungarian Ministry of Foreign Affairs and worked in Hungarian Cultural Centers operating abroad. Among the centers was the Hungarian Cultural Center in Istanbul. I started writing articles on Turkish food and organized events during this period. Over time, I began to enjoy this very much.



Dışişleri Bakanlığı'nda üç yıl çalıştıktan sonra işimi bırakarak bir mekân açtım ve özel şef olarak serbest çalışmaya, insanlara yemek yapmaya başladım. 8 kişilik küçük lokantamda özel misafirler ağırlayarak Türk yemekleri yaptım. Macaristan'ın en büyük aşçılık okulunda yemek kursları verdim. Bu süreçte geçen 16 yılda Türkiye'ye 30 kezden fazla geldim. Aşçılık konusunda profesyonel eğitim almadım ancak birçok yerde staj yaptım. Atölyelere katıldım, büyüklerimizden tarifler öğrenmeye çalıştım. Tekrar bir kamu kurumunda çalışmayı planlamıyordum ancak İstanbul Macar Kültür Merkezi'nden arayarak bir yıllık beni çalışmam için davet ettiler. Ben de eylül ayının ilk haftası buradaki görevime başladım. Hem kültürel diplomasi hem de gastronomi alanında şimdiye kadar edindiğim tecrübeleri birleştirerek projeler yapacağım. Hem Macaristan'da gastronomi sektöründeki gelişmeleri Türkiye'deki meslektaşlarıma aktaracağım hem de Macar ve Türk mutfaklarının ortak tarihi üzerine yaptığım araştırmaları paylaşacağım.

Macaristan ile Türkiye'nin kültürel benzerlikleri sizce nelerdir?

İki ülke arasında öncelikle ortak bir tarihimiz var. Macaristan'a uzun yıllar hükmeden Osmanlı döneminde özellikle gastronomi alanında birçok değişiklik yaşanmış. Savaşın olmadığı dönemlerde ticaret çok etkin olduğundan sebze ve meyveler Osmanlı'dan Macaristan'a gelmeye başlamış. Örneğin kayısı, domates, patlıcan gibi sebze ve meyveler başta olmak üzere birçok baharat da yine Macar mutfağına o dönemlerde girmiş. Bildiğim kadıyla pirinç Macar mutfağında önceleri hiç kullanılmıyordu. Osmanlı döneminde Balkanlarda pirinç yetiştirilmeye başlanınca Macar mutfağına da kullanılmaya başlandı.

After working at the Ministry of Foreign Affairs for three years, I quit my job, opened a place, and started to work freelance as a private chef, cooking for people. I hosted special guests and cooked Turkish dishes in my small restaurant for eight people. I gave cooking courses at the most prominent cooking school in Hungary. I have been to Türkiye more than 30 times in the past 16 years. I did not receive professional training in cooking, but I did internships in many places. I attended workshops and tried to learn recipes from our elders. I was not planning to work in a public institution again, but they called me from the Istanbul Hungarian Cultural Center and invited me to work for a year. I started my work here in the first week of September. I will combine my experience in both cultural diplomacy and gastronomy and will carry out projects. I will both share the developments in the gastronomy sector in Hungary with my colleagues in Türkiye and share my research on the common history of Hungarian and Turkish cuisines.

What do you think are the common cultural similarities between Hungary and Türkiye?

First of all, we have a shared history between the two countries. During the Ottoman period, which ruled Hungary for many years, there were many changes, especially in the field of gastronomy. Since trade was very active during the periods when there was no war, vegetables and fruits started to come to Hungary from the Ottoman Empire. For example, vegetables and fruits such as apricots, tomatoes, eggplants, and many spices entered Hungarian cuisine at that time. As far as I know, rice was never used in Hungarian cuisine before. When rice started to be grown in the Balkans during the Ottoman period, it began to be used in Hungarian cuisine.

Macar mutfağında acı biber kullanımı oldukça yaygın. Sanınız Türk mutfağı ile benzeyen özelliklerinden birisi de bu. Acı biber Osmanlı dönemi ile birlikte mi girdi Macar mutfağına?

Bu konuya dair birçok hikâye var aslında. Doğruluğundan yüzde yüz emin olmamakla birlikte bir hikâye biliyorum. Osmanlı döneminde Budapeşte'de görevli bir paşa zaman zaman kimliğini gizleyerek halkın arasına karışmış. Çarşıda dolaşırken çok güzel bir Macar kız görmüş ve onunla evlenmiş. Paşa ayrıca o dönemlerde bahçesine Anadolu'dan getirdiği acı biberleri dikerek yetiştirmiş. Paşanın eşi de kendisi için ilginç bir tat olan acı biberin fidelerinden alarak gizlice tanıdıklarına vermiş. Daha sonrasında da rivayete göre Macar halkı arasında acı biber yayılmaya başlamış. Acı biberi tattıkları ilk zamanlar, "Bu bitki bizi içimizden ısıtıyor" demişler ve önceleri mide ilacı olarak kullanmışlar.

The use of hot peppers is quite common in Hungarian cuisine. We think this is one of the similarities with Turkish cuisine. Did chili pepper enter Hungarian cuisine during the Ottoman period?

There are actually many stories about this issue. I know one story, although I am not 100% sure of its truthfulness. During the Ottoman period, a pasha in charge in Budapest used to hide his identity from time to time and mingle with the people. While wandering in the bazaar, he saw a charming Hungarian girl and married her. The Pasha also planted and grew hot peppers from Anatolia in his garden at that time. The Pasha's wife also bought the hot pepper seedlings, which was an exciting taste for her, and secretly gave them to her acquaintances. Then, according to the rumor, hot pepper started to spread among the Hungarian people. When they first tasted hot pepper, they said, "This plant warms us from the inside," and at first, they used it as a stomach medicine.



Macar mutfağının en meşhur yemeği sizce hangisi?

Mutfağımızın en meşhur yemeği bence gulaş. Özellikle Balkanlardaki birçok ülkede farklı şekillerde yapılıyor. Gulaşı Macaristan’a komşu ülkeler ana yemek olarak tüketiyor ancak biz çorba olarak içiyoruz. Gulaş yoğun kıvamlı bir yemek olduğundan aslında Türk mutfağı için sulu yemek kategorisinde sayılabiliyor. Balkan ülkeleri arasında ilk olarak hangi ülke gulaşı bulmuş bilmiyorum. Açıkçası bir yemeğin ya da lezzetin bir millete ait olması durumundan da hoşlanmıyorum. Yemekler ülkelerden ziyade bölgelere ait olmalı. Yemekler bulunulan bölgenin dini, gelenek ve görenekleri, coğrafi yapısı gibi özellikleri ile ortaya çıkar. Tarih boyunca ülkelerin sınırları değişebilir, insanlar gelir geçer ancak o bölgenin lezzeti her zaman kalır.

Macarlar da Türkler gibi Orta Asya’dan göç etti. Göçmen bir halk olduğumuz için de mutfağımızda et ve süt ürünleri oldukça önemli. Daha sonra Karpatağları eteklerine yerleştik ve bakliyat tüketmeye başladık. Osmanlı İmparatorluğu, Habsburg Hanedanlığı etkileri mutfağımıza yansdı. 20. yüzyıl ile birlikte özellikle tatlı kültürümüzde Fransız mutfağından etkiler görüldü. Macaristan’da yaşayan bir kültür var. Bu kültür ise sürekli değişiyor ve üzerine yenilikler ekleniyor.

Günümüzde Macaristan’a giden yabancı birisine “yemeden gelme” dediğiniz yemek hangisidir?

Birincisi kesinlikle gulaş olur. İkinci olarak Türk mutfağında yahniye benzeyen pörkölt isimli bir lezzetimiz var. Hem tavuk hem de dana etinden yapılan yoğun kıvamlı bir yemek. Çeşitli baharatlar eklenerek saatlerce pişiriliyor. Pörkölt de bizler için gulaş kadar önemli bir lezzet. Eskiden büyük kazanlarda düğün yemeği olarak da yapılıyordu. Tatlı kültürümüz de bence çok iyi. Geleneksel bir Macar pastanesine gidilmesini de ayrıca tavsiye ederim. Sokak lezzeti olarak pişiye benzeyen ekşi krema ve rendelenmiş peynirle pişirdiğimiz langos isminde bir yemeğimiz var. Biz pişiye göre çok daha büyük ve ince yapıyoruz. Sadece kahvaltıda değil ara öğün olarak da tüketiyoruz. Budapeşte’de Macar mutfağını modern yorumlarla tanıtan birçok restoran bulunuyor. Bu mekânları da denemekte fayda var.

What do you think is the most famous dish in Hungarian cuisine?

I think the most famous dish in our cuisine is goulash. Especially in many countries in the Balkans, it is made in different ways. The neighboring countries of Hungary consume goulash as a main dish, but we eat it as soup. Since goulash has a thick consistency, it can be considered a watery dish for Turkish cuisine. I don’t know which country among the Balkan countries invented goulash first. Honestly, I wouldn’t say I like the idea of a dish or flavor belonging to one nation. Food should belong to regions rather than countries. Foods are created with the region’s characteristics, such as religion, customs, and traditions, geographical structure. Throughout history, the borders of countries may change, and people may come and go, but the flavor of that region will always remain.

Hungarians, like Turks, migrated from Central Asia. Since we are a migrant, meat and dairy products are very important in our cuisine. Later, we settled in the foothills of the Carpathian Mountains and started consuming legumes. The influences of the Ottoman Empire and the Habsburg Dynasty were reflected in our cuisine. In the 20th century, especially our dessert culture was influenced by French cuisine. There is a living culture in Hungary. This culture is constantly changing, and innovations are added to it.

Which dish would you tell a foreigner going to Hungary today “don’t come without eating”?

The first one is definitely goulash. Secondly, we have a flavor called pörkölt, which is similar to stew in Turkish cuisine. It is a thick dish made of both chicken and beef. It is cooked for hours with various spices. Pörkölt is as important for us as goulash. It used to be cooked in big cauldrons as wedding food. I think our dessert culture is also very good. I also recommend going to a traditional Hungarian patisserie. As a street food, we have a dish called langos, which we cook with sour cream and grated cheese, similar to pişiye. We make it much bigger and thinner than pita bread. We eat it not only for breakfast but also as a snack. Many restaurants in Budapest introduce Hungarian cuisine with modern interpretations. It is also worth trying these places.



Türkiye’de gastronomi odaklı olarak hangi şehirleri gezdiniz?

Gastronomi odaklı olarak tabii ki Gaziantep’e gittim. Orada hem eğitimler aldım hem de staj yaptım, benim için çok önemli bir deneyimdi. Sonrasında Hatay’a gittim ve eğitimler aldım. Bu şehirler et yemeklerini öğrenmem açısından benim için çok önemliydi. Ayrıca unutulmuş yöresel yemekleri de yapma ve öğrenme imkânım da oldu, güzel tecrübelerdi. Ege Bölgesi’ne de giderek hem Ayvalık hem de Alaçatı’da staj yaptım.

O bölgede daha çok deniz ürünleri, sebze ve zeytinyağı ağırlıklı yemekler gibi daha hafif bir mutfak kültürünü deneyimledim. Antalya Çıralı’da staj yaptım. Yine Ankara’da Macaristan Büyükelçisi’nin yanında çalıştım ve dönem dönem özel konuklara Türkiye’den yerel malzemeler kullanarak geleneksel Macar yemekleri de hazırladım. Aslında nereye gidersem gideyim gittiğim her yerde yöresel lezzetleri tatmaya çalıştım. Karadeniz Bölgesi’ne henüz gitme durumum olmadı ancak orayı da merak ediyorum ve gitmeyi planlıyorum.

Türkiye’ye bir misafiriniz geldiğinde ne yediriyorsunuz?

Daha önceki yıllarda İstanbul’a gelen konuklarımız için gastronomi turları düzenledim. Amacım daha çok İstanbul’un bilinmeyen yüzlerini göstermekti. Yani sadece Sultanahmet’e değil Balat, Kuzguncuk, Moda gibi semtlere gittik. Türk sokak lezzetlerini tanıtıyorum. Örneğin İstiklal Caddesi’nde içli köfte ve ıslak hamburger yediriyorum. İçebilenlere işkembe çorbası tattırıyorum. Aynı zamanda kaliteli yemek restoranlarını da deneyimliyoruz. Feriköy’deki organik pazara ya da Kadıköy’deki semt pazarına da gidiyoruz. Kısacası İstanbul’un her yüzünü göstermeye çalışıyorum.

Ekleme istediğiniz herhangi bir şey var mıdır?

Macaristan hem gastronomi hem de kültürel miras açısından çok önemli bir ülke. Son dönemde ülkemizde Türk dizileri de çok yaygınlaştı ve izleniyor. Macarlar çok hoşgörülü ve alçak gönüllü bir millet. Bir gün Macaristan’a gelerseniz kendinizi evinizde gibi hissedeceğinizden hiç şüpheleniz olmasın.

Which cities did you visit in Türkiye with a focus on gastronomy?

Of course, I went to Gaziantep, a gastronomy-oriented city, where I received training and did an internship, which was a very important experience for me. Then I went to Hatay and received training. These cities were very important for me to learn meat dishes. I also had the opportunity to cook and learn forgotten local dishes, which were good experiences. I also went to the Aegean Region and did internships in Ayvalık and Alaçatı, where I experienced a lighter cuisine culture with more seafood, vegetables, and olive oil-based dishes.

I did an internship in Çıralı, Antalya. I also worked for the Hungarian Ambassador in Ankara, and from time to time, I prepared traditional Hungarian dishes for special guests using local ingredients from Türkiye. In fact, wherever I went, I tried to taste local flavors wherever I went. I have not been to the Black Sea Region yet, but I am curious about it and plan to go there.

What do you feed your guests when they come to Türkiye?

In previous years, I organized gastronomy tours for our guests in Istanbul. My aim was to show the unknown faces of Istanbul. In other words, we went to Sultanahmet and districts such as Balat, Kuzguncuk, and Moda. I introduce Turkish street flavors. For example, I feed them stuffed meatballs and wet hamburgers on İstiklal Street. I make them taste tripe soup for those who can drink it. We also experience fine dining restaurants. We also go to the organic market in Feriköy or the neighborhood market in Kadıköy. In short, I try to show every face of Istanbul.

Is there anything else you would like to add??

Hungary is a very important country in terms of both gastronomy and cultural heritage. Recently, Turkish TV series have become very popular and watched in our country. Hungarians are a very tolerant and humble nation. If you come to Hungary one day, there is no doubt that you will feel at home.



PTT AŞ E-DEVLET HİZMETLERİ İLE VATANDAŞLARA ANINDA İŞLEM YAPMA İMKÂNI SUNUYOR

TURKISH POST (PTT) OFFERS CITIZENS THE OPPORTUNITY TO MAKE INSTANT TRANSACTIONS WITH E-GOVERNMENT SERVICES



PttBank aracılığıyla ödenen sosyal yardım, maaş ve güvence bedeli ödemeleri, e-Devlet platformundan kontrol edilebiliyor. Vatandaşlar, "PTT Üzerinden Yapılan Kurum Ödemeleri" sorgulama ekranından hesaplarına ödeme yapıp yapılmadığını öğrenebiliyor.

Dijital bankacılık işlemleri kapsamında PttBank müşterileri, e-Devlet üzerinden hesaplarını yönetebiliyor, ödeme yapabiliyor ya da aynı gün veya ileri tarihli havale talimatı verebiliyor. PttBank hesaplarını yönetmeyi kolaylaştıran e-Devlet platformu aracılığıyla kullanıcı bilgilendirme onay veya iptal işlemleri, erişim bilgilerini güncelleme, güvenlik ayarlarında değişiklik, İnteraktif Posta Çeki Hesabı (İPÇ) şifre değişikliği, işlem limitlerinin belirlenmesi ve PTT Kart şifre edinme işlemleri yapılabiliyor.

Social assistance, salary, and security fee payments paid through PttBank can be checked on the e-Government platform. Citizens can learn whether their accounts have been paid from the "Institutional Payments Made via PTT" inquiry screen.

Within the scope of digital banking transactions, PttBank customers can manage their accounts, make payments or give same-day or future transfer orders via e-Government. Through the e-Government platform that facilitates the management of PttBank accounts, user information approval or cancellation transactions, updating access information, changes in security settings, Interactive Postal Check Account (IPC) password change, determining transaction limits, and obtaining PTT Card password can be performed.

PttBank, PttAVM ve PttKargo hizmetlerine dair birçok işlem, PTT iş yerlerine gitmeden e-Devlet platformu üzerinden anında gerçekleştirilebiliyor.

Many transactions regarding PttBank, PttAVM, and PttKargo services can be performed instantly through the e-Government platform without going to PTT offices.



Faturalarınızı tek tıkla ödeyebilirsiniz

PttBank e-Devlet hizmetleri ile müşteriler, çevrim içi olarak elektrik, su, doğal gaz fatura borçlarını birkaç dakika içinde ödeyebilirken, GSM operatör hizmetlerinden borç ödeme veya faturasız hatlar için bakiye yükleme işlemlerini de hızlı bir şekilde gerçekleştirebiliyor. Ayrıca vatandaşlar tarafından oluşturulan otomatik ödeme talimatı ile faturalar her ay takip edilmek zorunda kalınmadan düzenli bir şekilde ödenebiliyor.

Trafik cezası, motorlu taşıtlar vergisi ve sigorta ödemeleri e-Devlet'te

PttBank çevrim içi hizmet ağı ile araç sahibi olan müşterilere de kolaylık sağlıyor; HGS bakiye sorgulama ve yükleme, trafik cezaları, motorlu taşıtlar vergisi ve sigorta ödemeleri e-Devlet üzerinden tamamlanabiliyor. Araç sahibi olmak isteyen müşteriler için ise "Araç Kilometre ve Muayene Sorgulama" ve "Araç Hasar Kaydı Sorgulama" ekranları ile satın alınmak istenen araç ile ilgili bilgiler sunuluyor.

Yurt içi ve yurt dışı gönderilerinin takibi daha kolay

"PTT Kayıtlı Gönderi Takibi" hizmeti müşterilere kayıtlı yurt içi ve yurt dışı gönderilerinin durumunu takip edebilme imkânı sağlıyor. e-Devlet sistemi ile gönderi barkod numarası sorgulanarak kayıtlı yurt içi ve yurt dışı gönderilerin nerede olduğu kolay ve hızlı bir şekilde takip edilebiliyor.

You can pay your bills with a single click.

With PttBank e-Government services, customers can pay their electricity, water, and natural gas bill debts online in a few minutes, while they can also quickly pay debts from GSM operator services or top up balances for prepaid lines. In addition, with the automatic payment order created by citizens, bills can be paid regularly without having to follow up every month.

Traffic fines, motor vehicle tax, and insurance payments can be made on e-Government.

PttBank also provides convenience to customers who own vehicles with its online service network; HGS balance inquiry and top-up, traffic fines, motor vehicle tax, and insurance payments can be completed via e-Government. For customers who want to own a vehicle, the "Vehicle Mileage and Inspection Inquiry" and "Vehicle Damage Record Inquiry" screens provide information about the vehicle to be purchased.

Domestic and international shipments are easier to track

With the "PTT Registered Shipment Tracking" service, customers can track the status of their registered domestic and international shipments. By querying the shipment barcode number through the e-Government system, the whereabouts of registered domestic and international shipments can be tracked easily and quickly.

PTT KARGOMAT İLE KARGOLAR 7/24 TESLİM ALINABİLİYOR

CARGO CAN BE RECEIVED 24/7 WITH PTT KARGOMAT



Türk mühendisler tarafından geliştirilen ve PTT AŞ tarafından uygulamaya alınan PTT Kargomat 7/24 ile kargo bekleme devri kapandı. 7 gün 24 saat kargo teslim imkânı sağlayan uygulama yaklaşık 1 milyon 200 bin kişi tarafından kullanıldı.

The era of waiting for cargo is over with PTT Kargomat 7/24, developed by Turkish engineers and implemented by Turkish Post (PTT). The application, which provides 24/7 cargo delivery opportunities, was used by approximately 1 million 200 thousand people.

Ulaştırma ve Altyapı Bakanlığı'na bağlı olarak hizmet veren Posta ve Telgraf Teşkilatı Anonim Şirketi (PTT AŞ) tarafından uygulamaya sunulan Kargomat 7/24 sayesinde kullanıcılar istedikleri zaman gönderilerine ulaşabiliyor. Kargomat 7/24, alternatif teslimat adresi olarak kullanılması yanı sıra günün her saati müşterilere gelen kargolara ulaşım imkânı sağlıyor.

PTT AŞ tarafından 4 yıl önce uygulamaya sunulan Kargomat 7/24 yalnızca kişisel gönderilerde değil aynı zamanda internet üzerinden yapılan alışverişlerde de teslimat adresi olarak kullanılabiliyor.

Thanks to Kargomat 7/24, which was introduced by the Turkish Post (PTT), which serves under the Ministry of Transport and Infrastructure, users can access their shipments whenever they want. In addition to being used as an alternative delivery address, Kargomat 7/24 provides customers access to incoming cargo at any time of the day.

Introduced by Turkish Post (PTT) 4 years ago, Kargomat 7/24 can be used as a delivery address not only for personal shipments but also for online shopping.

PTT AŞ'nin Kargomat 7/24 hizmeti nasıl çalışıyor?

Müşteriler tarafından Kargomat 7/24 cihazlarından teslim alınmak istenen gönderiler, PTT AŞ personeli tarafından kargonun elektronik dolaba bırakılmasından hemen sonra teslim alınabiliyor. Gönderiler Kargomat 7/24 cihazına bırakıldığı anda alıcının cep telefonuna, gönderinin bırakıldığı Kargomat 7/24'ün adres bilgisi ve tek kullanımlık gönderi teslim şifresi kısa mesaj (SMS) olarak gönderiliyor. Alıcı, Kargomat 7/24 ekranına T.C. Kimlik No/Pasaport No ve tek kullanımlık gönderi teslim şifresini girerek gönderisini teslim alabiliyor. Gönderiler Kargomat 7/24 cihazı içerisinde, bırakıldığı günün ertesi gününden itibaren teslimi için 3 gün bekletiliyor.

Kargomat 7/24 hizmeti için ek ücret isteniyor mu?

Kargomat 7/24 cihaz sayısı uygulamaya konulduğu günden itibaren artışı sürdürüyor. Kargomat 7/24 hizmeti Ankara, Antalya, Bursa, İstanbul, İzmir, Kocaeli ve Eskişehir illerinde toplam 404 noktada kullanılabiliyor. Kargomat 7/24 cihazları PTT iş yerleri önü, toplu konut alanları, alışveriş merkezleri, öğrenci yurtları ve üniversite kampüsleri gibi lokasyonlarda bulunuyor. Kargomat 7/24 varışlı gönderilerin kabulünde gönderi kabul ücreti dışında ekstra bir ücret alınmıyor. Ayrıca Kargomat 7/24 cihazlarının kargo sahiplerine istediği zaman teslim imkânı sunması, evde kargo bekleme durumuna da son veriyor.

Hangi ebatlarda kargo gönderilebiliyor?

Kargomat 7/24, alternatif kargo teslim seçeneği sunmasının yanı sıra istenildiği zaman gönderinin alınmasına da imkân tanıyor. Evde bulunulmadığı ya da çocukların olduğu fakat yabancılarla iletişime geçmesi istenilmediği durumlarda adresin Kargomat 7/24 olması bu konudaki tüm endişeleri gideriyor. Ayrıca elektronik kilitler ve 7/24 kayıt alan kameralar sayesinde oluşan yüksek güvenlik sistemi ile sorunsuz teslimat sağlanıyor. En fazla 336 mm x 352 mm x 550 mm ölçülerinde olan gönderiler, Kargomat 7/24'ün avantajlarından yararlanabiliyor.

How does Turkish Post (PTT)'s Kargomat 7/24 service work?

The shipments requested by customers to be picked up from Kargomat 7/24 devices can be picked up immediately after the cargo is left in the electronic locker by Turkish Post (PTT) personnel. As soon as the shipments are left in the Kargomat 7/24 device, the address information of the Kargomat 7/24 where the shipment was left and the single-use shipment delivery password are sent to the recipient's mobile phone as a short message (SMS). The recipient can receive the shipment by entering their T.R. Identity Number/Passport Number and single-use shipment delivery password on the Kargomat 7/24 screen. Shipments are kept in the Kargomat 7/24 device for three days for delivery starting from the day after the day they are dropped off.

Is there an additional charge for Kargomat 7/24 service?

The number of Kargomat 7/24 devices has continued to increase since the day it was put into practice. Kargomat 7/24 service can be used at 404 points in Ankara, Antalya, Bursa, İstanbul, İzmir, Kocaeli, and Eskişehir. Kargomat 7/24 devices are located in front of PTT offices, public housing areas, shopping centers, student dormitories, and university campuses. There is no extra charge other than the shipment acceptance fee for accepting shipments with Kargomat 7/24 arrival. In addition, Kargomat 7/24 devices offer cargo owners the opportunity to deliver at any time, putting an end to waiting for cargo at home.

What Sizes Of Cargo Can Be Sent?

In addition to offering an alternative cargo delivery option, Kargomat 7/24 also allows the shipment to be picked up at any time. In cases where there is no one at home, or there are children, but they are not wanted to communicate with strangers, Kargomat 7/24 addresses all concerns in this regard. In addition, a high-security system with electronic locks and cameras that record 24/7 ensures smooth delivery. Shipments with maximum dimensions of 336 mm x 352 mm x 550 mm can benefit from the advantages of Kargomat 7/24.

PTT'DEN "İZMİR'İN KURTULUŞUNUN 100. YILI" KONULU ÖZELGÜN ZARFI VE PUL SERGİSİ

PTT'S STAMP EXHIBITION ON "100TH ANNIVERSARY OF THE LIBERATION OF İZMİR."

PTT AŞ, 07-17 Eylül 2022 tarihleri arasında, "Yıldız Kenter Kültür ve Sanat Merkezi Cennetoğlu Mah. Yeşillik Cad. No: 232 Karabağlar/İZMİR" adresinde "İzmir'in Kurtuluşunun 100. Yılı" konulu Pul Sergisi düzenledi. İzmir'in Kurtuluş Günü olan "09 Eylül 2022" tarihinde "İzmir'in Kurtuluşunun 100. Yılı" konulu Özelgün Zarfı tedavüle sunuldu. Aynı tarihte aynı adreste mesai saatleri içerisinde "İzmir'in Kurtuluşunun 100. Yılı 09.09.2022 İZMİR" ibareli Özelgün Zarfı'na ait Özeltarih Damgası da kullanıldı.

Turkish Post (PTT) organized the stamp exhibition themed "100th Anniversary of the Liberation of İzmir" between 07-17 September 2022 at "Yıldız Kenter Culture and Art Center Cennetoğlu Mah. Yeşillik Cad. No:232 Karabağlar/İZMİR" and organized the stamp exhibition themed "the 100th Anniversary of the Liberation of İzmir". On 09 September 2022, the Independence Day of İzmir, a Special Day Cover themed "100th Anniversary of the Liberation of İzmir," was put into circulation. On the same date, the Special Date Cancel of the Special Day Cover with the phrase "100th Anniversary of the Liberation of İzmir 09.09.2022 İZMİR" was also made available at the same address during working hours.

PTT AŞ, 07-17 Eylül 2022 tarihleri arasında, "Yıldız Kenter Kültür ve Sanat Merkezi Cennetoğlu Mah. Yeşillik Cad. No: 232 Karabağlar/İZMİR" adresinde "İzmir'in Kurtuluşunun 100. Yılı" konulu pul sergisi düzenledi.

Turkish Post (PTT) organized the stamp exhibition themed "100th Anniversary of the Liberation of İzmir" between 07-17 September 2022 at "Yıldız Kenter Culture and Art Center Cennetoğlu Mah. Yeşillik Cad. No:232 Karabağlar/İZMİR" and organized the stamp exhibition themed "the 100th Anniversary of the Liberation of İzmir".



PTT AŞ TEKNOFEST KARADENİZ'DE YERİNİ ALDI

TURKISH POST (PTT) TAKES ITS PLACE AT TECHNOFEST BLACK SEA



PTT AŞ, Samsun Çarşamba Havalimanı'nda düzenlenen Teknofest Karadeniz 2022 etkinliğine katıldı.

Turkish Post (PTT) participated in the Teknofest Black Sea 2022 event organized at Samsun Çarşamba Airport.

Millî teknoloji hamlesi vizyonu ile teknoloji meraklılarını bir araya getiren dünyanın en büyük havacılık, uzay ve teknoloji festivali etkinliği olan Teknofest'te Ulaştırma ve Altyapı Bakanlığı himayelerinde PTT de stant açarak vatandaşlarla buluştu. Kişisel pul, yeni nesil skuter, mobil PTT ve elektrikli bisiklet gibi yerli ve millî imkânlarla oluşturulan hizmetlerin tanıtıldığı stant, ziyaretçiler tarafından oldukça ilgi gördü.

Teknofest Karadeniz'e gelenler arasında Ulaştırma ve Altyapı Bakanı Adil Karaismailoğlu da vardı. PTT standını ziyaret eden Bakan Karaismailoğlu hizmetleri inceledi. Etkinlik ile ilgili konuşan Ulaştırma Bakanı; "Hayallerin gerçeğe dönüştüğü yerdeyiz. Türkiye'nin geleceği burada" dedi.

At Teknofest, the world's largest aviation, space, and technology festival that brings together technology enthusiasts with the vision of a national technology move, Turkish Post (PTT) opened a booth under the auspices of the Ministry of Transport and Infrastructure and met with citizens. The stand, where services created with domestic and national opportunities such as personal stamps, new generation scooters, mobile PTT, and electric bicycles were introduced, attracted great visitor interest.

Minister of Transportation and Infrastructure Adil Karaismailoğlu was among the visitors to the Teknofest Black Sea. Visiting the PTT stand, Minister Karaismailoğlu examined the services. The Minister of Transportation commented on the event; "We are at the place where dreams come true. Türkiye's future is here."

2022 BALKAN KUPASI ŞAMPİYONU: PTT SPOR

2022 BALKAN CUP CHAMPION: PTT SPORTS



PTT Spor, Bosna Hersek'te düzenlenen Voleybol Kadınlar Balkan Kupası'nda çıktığı tüm maçlardan galibiyetle ayrılarak şampiyon oldu.

PTT Spor became the champion of the Volleyball Women's Balkan Cup in Bosnia and Herzegovina by winning all of its matches.

Ülkemizi, Bosna Hersek'in ev sahipliğinde düzenlenen Balkan Kupası'nda temsil eden PTT Spor Kadın Voleybol Takımı, dördüncü maçında Bosna Hersekli Banjaluka Volley takımını 3-0 yenerek kupanın sahibi oldu. Tüm maçlardan galibiyetle ayrılarak turnuvayı şampiyon olarak tamamlayan PTT Spor ülkemize büyük bir gurur yaşattı.

Representing our country in the Balkan Cup hosted by Bosnia and Herzegovina, PTT Spor Women's Volleyball Team defeated Banjaluka Volley of Bosnia and Herzegovina 3-0 in the fourth match and won the cup. PTT Sports, which completed the tournament as the champion by winning all games, made our country very proud.



CEV Challenge Kupası'na katılacaklar

Tarihinde ilk kez Avrupa kupalarında mücadele eden ve tüm maçları kazanarak Balkan şampiyonu olan PTT Spor Kulübü, voleybolun kulüpler düzeyindeki üçüncü önemli kupası olma özelliğini taşıyan CEV Challenge Kupası'na katılma hakkını da elde etti.

Final maçının en iyi oyuncuları PTT Spor'dan seçildi

Öte yandan final müsabakası sonrası düzenlenen törende PTT Spor Kulübü sporcularından Eva Mori turnuvanın en değerli oyuncusu (MVP) ve en iyi pasörü, Elif Boran ise turnuvanın en iyi pasör çaprazı seçildi.

PTT Spor will participate in CEV Challenge Cup

PTT Sports Club, which competed in European cups for the first time in its history and became the Balkan champion by winning all the matches, also won the right to participate in the CEV Challenge Cup, which is the most important third cup of volleyball at the inter-club level.

The best players of the final match were selected from PTT Sports

Moreover, Eva Mori, one of the players of PTT Sports Club, was named the most valuable player (MVP) and the best passer of the tournament, while Elif Boran was named the best cross-court passer of the tournament at the ceremony organized after the final match.

PTT Spor Kulübü, voleybolun kulüpler düzeyindeki üçüncü önemli kupası olma özelliğini taşıyan CEV Challenge Kupası'na katılma hakkını elde etti.

PTT Sports Club, also won the right to participate in the CEV Challenge Cup, which is the most important third cup of volleyball at the inter-club level.

PTT'DEN "BURSA'NIN KURTULUŞUNUN 100. YILI" KONULU ÖZELGÜN ZARFI VE PUL SERGİSİ

PTT'S STAMP EXHIBITION ON "100TH ANNIVERSARY OF THE LIBERATION OF BURSA."



PTT AŞ, 11-15 Eylül 2022 tarihleri arasında "Panorama 1326 Bursa Fetih Müzesi Ebu İshak Mah. Ali Ferruh Yücel Cad. No: 86 Osmangazi/BURSA" adresinde "Bursa'nın Kurtuluşunun 100. Yılı" konulu Pul Sergisi düzenledi.

Turkish Post (PTT) organized a stamp exhibition on "100th Anniversary of the Liberation of Bursa" between 11-15 September 2022 at "Panorama 1326 Bursa Conquest Museum Abu İshak Mah. Ali Ferruh Yücel Cad. No:86 Osmangazi/BURSA" and organized a stamp exhibition on "100th Anniversary of the Liberation of Bursa".

PTT AŞ, 11-15 Eylül 2022 tarihleri arasında "Panorama 1326 Bursa Fetih Müzesi Ebu İshak Mah. Ali Ferruh Yücel Cad. No: 86 Osmangazi/BURSA" adresinde "Bursa'nın Kurtuluşunun 100. Yılı" konulu Pul Sergisi düzenledi. Serginin açılış günü olan "11 Eylül 2022" tarihinde "Bursa'nın Kurtuluşunun 100. Yılı" konulu Özelgün Zarfı tedavüle sunuldu. Aynı tarihte aynı adreste mesai saatleri içerisinde "Bursa'nın Kurtuluşunun 100. Yılı 11.09.2022 BURSA" ibareli Özelgün Zarfına ait Özel Tarih Damgası da kullandırıldı.

Turkish Post (PTT) organized a stamp exhibition on "100th Anniversary of the Liberation of Bursa" between 11-15 September 2022 at "Panorama 1326 Bursa Conquest Museum Abu İshak Mah. Ali Ferruh Yücel Cad. No:86 Osmangazi/BURSA" and organized a stamp exhibition on "100th Anniversary of the Liberation of Bursa". On "11 September 2022", the exhibition's opening day, a Special Day Cover themed "100th Anniversary of the Liberation of Bursa" was put into circulation. On the same date, the Special Date Cancel of the Special Day Cover with the phrase "100th Anniversary of the Liberation of Bursa 11.09.2022 BURSA" was also used at the same address during working hours.



www.ptt.gov.tr

/PTTKurumsal

/Ptt.Kurumsal

@pttkurumsal

444
1788

YEMEK SUNUM SANATI

THE ART OF SERVING

S. Merve İLBAK TAHMAZ

Tabak süsleme... Sofra sanatının olmazsa olmazlarından... Hazırlanan leziz yemekler, uzmanlar tarafından misafirler ile buluşmadan önce tabak üzerinde bir sanat eserine dönüştürülüyor. Renkler, formlar, desenler çeşitli kombinasyonlarda bir araya getirilerek ilgililerine sunuluyor.



Plate decoration... One of the indispensables of table art... The experts transform the delicious dishes prepared into a work of art on the plate before they meet the guests. Colors, forms, and patterns are brought together in various combinations and presented to their attention.

Son yıllarda bir restoranda yemek yemek, sadece lezzet ile değerlendirilmiyor. Yemek yeme ritüelinin bütünü mekânlar tarafından bir deneyim olarak sunulmakta. Yemek sunumu bu deneyimin önemli bir parçası. Yemek yiyen kişinin merakını celbedecek şekilde tasarlanan tabaklar, yemeğin tadına bakmadan önce pek çok duyuyu aynı anda harekete geçirecek şekilde sunuluyor. Sosyal medya ve yemek fotoğrafçılığının da gücünü kullanarak bu tasarımlar mekânlara müşteri çekmenin de önemli bir yolu olarak görülüyor. Sunum sanatı yalnızca şık akşam yemeklerini kapsamıyor. Kahvecilerden dondurma dükkanlarına kadar her türde mekânın önemli bir enstrümanı hâline geldi.

In recent years, eating in a restaurant is not just about taste. The whole ritual of eating is presented as an experience by the venues. Food presentation is an integral part of this experience. Plates designed to arouse the curiosity of the diner are presented in a way to stimulate many senses at the same time before tasting the food. These designs are also seen as an important way to attract customers to venues; using the power of social media and food photography, The art of presentation doesn't just extend to fine dining. It has become an essential instrument for all venues, from coffee shops to ice cream parlors.



Tasarımlara nasıl karar veriliyor?

Tasarımlara karar verme sürecinde etkili pek çok detay var. Bunlardan en önemlisi söz konusu mekânın yapısının nasıl olduğu ile ilgili... Restoranın teması bu bağlamda oldukça etkili. Yeri, menüsü, müşteri kitlesi de sunum tasarımını doğrudan belirlemektedir. Üst düzey standartlarda hizmet veren, pahalı ve modern bir restoran ile yine aynı kalitede, pahalı ancak daha geleneksel yemekler yapan bir restoranın sunumları oldukça farklı olacaktır. Tema belirlendikten sonra sunulan yemeğin ne olduğu, beraberinde oluşturulacak katmanlar, yanına eklenecek renkler buna bağlı olarak seçilecektir.

Heykelsi sunumlar

Sunumlar tasarlanırken misafirlerde etki bırakmak için tercih edilen en önemli öge katmanlardır. Tabakta yaratılan derinlik ve boyut etkisi deneyimi daha ilginç hâle getirecek, tıpkı bir sanat izleyicisi gibi yemeği yiyecek kişide heyecan yaratacaktır. Genel kural 3 farklı yükseklik ile tabağı tasarlamaktır. Bu çözüm, yemeğin porsiyon miktarını artırmadan tabağın daha dolu görünmesini sağlar. Tabakta servis edilen ana yemek ve onun destekleyicisi olan sosun, sebze gibi garnitürler ile birlikte bir dengede olması sağlanır. Seçilen garnitürler lezzet olarak yemeği desteklediği gibi, seçilen renkler açısından da ana yemeğin ve tabak tasarımının tamamlayıcısı olacaktır.

How are designs decided?

Many details influence the design decision-making process. The most important of these is how the structure of the space in question is structured... The theme of the restaurant is very effective in this context. The location, menu, and customer base also directly determine the presentation design. The presentations of an expensive and modern restaurant serving with high-level standards and a restaurant of the same quality, serving expensive but more traditional dishes, will be quite different. Once the theme is determined, the food served, the layers to be created with it, and the colors to be added next to it will be chosen accordingly.

Sculptural presentations

When designing presentations, layers are the most crucial element preferred to make an impression on guests. The effect of depth and dimension created on the plate will make the experience more interesting and create excitement in the diner, just like an art viewer. The general rule is to design the plate with three different heights. This solution makes the plate look fuller without increasing the portion size. The main dish is served on the plate, and its supporting sauce is balanced with the side dishes such as vegetables. The garnishes chosen not only support the dish in terms of flavor but also complement the main dish and the plate design in terms of the colors chosen.

Rengin gücü

Tasarımın her alanında olduğu gibi yemek sunumunda da renk kavramı tartışmasız çok etkilidir. Özellikle bazı renklerin psikolojik olarak iştaha etkisi olduğu düşünülürse yemeği sunarken kullanılan renk ve doku etkisi iyi organize edilmelidir. Renk spektrumunda yer alan zıt renkler bir arada kullanılarak tabak üzerinde çekici bir etki yaratılabilir. Et ve tavuk gibi gıdalar ile birlikte parlak renge sahip sebzeler kullanılarak tabakta bütünlük sağlanması amaçlanmaktadır. Tasarım materyallerinden farklı olarak yemek servisinde renk kullanımında içgüdülerimiz oldukça etkilidir. Yapay görüntüler, gıdaları olduğundan farklı renklerde sunmak yemeği yiyecek kişi üzerinde olumsuz etki yaratabilir.

Şefler tabakları seçerken sunulacak yemeğin porsiyonuna ve görüntüsüne bağlı olarak kare, yuvarlak ya da dikdörtgen tabaklar seçebilirler. Burada seçilen forma bağlı olarak tabak bir tuval gibi işlenecek, soslar ile renklendirilecek, ana yemek ve garnitürler ile bir sanat eserine dönüştürülecektir.

The power of color

As in every field of design, the concept of color is unquestionably very effective in food presentation. Especially considering that some colors have a psychological effect on appetite, the impact of color and texture used while presenting the food should be well organized. Contrasting colors in the color spectrum can be used together to create a stunning effect on the plate. It is aimed to provide integrity on the plate by using brightly colored vegetables with foods such as meat and chicken. Unlike design materials, our instincts are very effective in the use of color in food service. Artificial images presenting foods in different colors than they are can have a negative effect on the person who will eat the food.

When choosing the plates, chefs can choose a square, round or rectangular plate, depending on the portion and appearance of the dish to be served. Depending on the form chosen, the plate will be treated like a canvas, colored with sauces, and transformed into a work of art with the main course and side dishes.





Bir pazarlama tekniği olarak tabak süsleme

Sosyal medya platformlarının pazarlamadaki etkisi arttıkça reklam ürünlerinde görsel öğeleri daha etkili hâle getirmenin de yöntemleri sürekli olarak gelişiyor. Yemek sunumlarının yalnızca mekân tarafından değil misafirler tarafından sosyal medyada da paylaşılması daha etkili bir pazarlama tekniği olabiliyor. Ayrıca psikolojik olarak daha iyi görünen izlerken keyif aldığımız bir yemeğin bize daha lezzetli geliyor olması da algısal bir gerçek... Önümüze gelen bir tabakta heykelsi bir yapı gördüğümüzde bunun bize verdiği mutlulukla yemeği tüketiyor, deneyimin bütününden aldığımız keyfi değerlendiriyoruz. Son yıllarda yapılan çalışmalarda pek çok müşteri daha iyi görünen bir yemeği daha lezzetli bir yemeğe tercih ediyor. Dünya üzerinde bulunan yaklaşık 5 milyar sosyal medya kullanıcısının büyük çoğunluğu her gün sosyal medyadan paylaşım yaparak beğeni almanın yeni yollarını arıyor. Bu sebeple reklam ve pazarlama sektörü pek çok alanda olduğu gibi yeme içme sektöründe de fotoğrafa konu olabilecek yöntemler geliştirmeye devam ediyor.

Plate decoration as a marketing technique

As the influence of social media platforms in marketing increases, the methods of making visual elements in advertising products more effective are constantly evolving. Sharing food presentations not only by the venue but also by guests on social media can be a more effective marketing technique. It is also a perceptual fact that a dish we enjoy watching tastes better to us... When we see a sculptural structure on a plate in front of us, we happily consume the food and evaluate the pleasure we get from the whole experience accordingly. In recent studies, many customers prefer a better-looking dish to a more delicious dish. The vast majority of the approximately 5 billion social media users worldwide are looking for new ways to get likes by sharing on social media daily. For this reason, the advertising and marketing sector continues to develop methods that can be the subject of photography in the food and beverage sector as in many areas.

Ptt
akıllı esnaf

BAŞVURU İÇİN
akilliesnaf.ptt.gov.tr
ve PTT iş yerleri

ESNAFIN İŞİNİ BÜYÜTEN AKILLI ÇÖZÜMLER

AYDA 1.000 TL'YE VARAN
TEK ÇEKİM İŞLEMLERDE
İLK 3 AY KOMİSYON İADESİ



ANDROID POS

SANAL POS

LİNK İLE ÖDEME >>



www.ptt.gov.tr

/PTTKurumsal

/Ptt.Kurumsal

@pttkurumsal

444
1700

ÇOCUKLARDA BESLENME

NUTRITION IN CHILDREN

Dr. Ömer AKÇAĞIL

Yaşamın en temel gereksinimi olan beslenme, doğru beslenme alışkanlıklar kazanımı ile desteklenmedikçe doku yapımı ve onarımı, hastalıklardan korunma ve hastalıkların iyileşmesinin hızlandırılması gibi beklenen işlevleri gerçekleştiremez. Beslenme alışkanlıklarının temeli çocuklukta atılır.



Nutrition, the most basic requirement of life, cannot fulfill its expected functions, such as tissue construction and repair, protection from diseases, and acceleration of healing of diseases unless the acquisition of correct eating habits supports it. The foundation of nutritional habits is laid in childhood.

Beslenme, vücudun temel ihtiyaçlarını karşılamak için yapılan gıda alımıdır. İyi beslenme, düzenli fiziksel aktivite ile birlikte yeterli ve dengeli bir diyet sağlığın temel taşıdır. Kötü beslenme; bağışıklığın azalmasına, hastalığa yatkınlığın artmasına, fiziksel ve zihinsel gelişmelerin bozulmasına ve üretkenliğin azalmasına neden olabilir. Yaşamın en temel gereksinimi olan beslenme, doğru beslenme alışkanlıkları kazanımı ile desteklenmedikçe doku yapımı ve onarımı, hastalıklardan korunma ve hastalıkların iyileşmesinin hızlandırılması gibi beklenen işlevleri gerçekleştiremez. Beslenme alışkanlıklarının temeli çocuklukta atılır.

Nutrition is the intake of food to meet the body's basic needs. Malnutrition can lead to reduced immunity, increased susceptibility to disease, impaired physical and mental development, and reduced productivity. Nutrition, the most basic requirement of life, cannot fulfill its expected functions, such as tissue construction and repair, protection from diseases, and acceleration of healing of diseases unless the acquisition of correct eating habits supports it.





Doğru beslenme herkes için çok önemlidir ancak çocuklar için özellikle önemlidir. Bu durum onların genel büyüme ve gelişimleriyle doğrudan bağlantılıdır. Doğru beslenme alışkanlığı kazanmak daha sağlıklı bir yaşama yol açar. İyi beslenme sağlıklı bir yaşam tarzını yönlendirmenin önemli bir parçasıdır.

Araştırmalar bir çocuğun ilk yıllarındaki beslenmesinin daha sonraki yıllardaki sağlığını ve beslenme alışkanlıklarını etkilediğini göstermiştir. “Bir çocuğun erken yılları” beslenme söz konusu olduğunda doğumdan önce başlar. Erken çocukluk dönemlerinde çocuğun daha sonraki performansları için besin alımını izlemek önemlidir. Örneğin, emzirme daha yüksek IQ’ya yol açarken, demir eksikliği okul çağındaki azalmış biliş ve başarı ile ilişkilidir. Daha açık bir şekilde ifade edersek yetersiz beslenen çocuklar daha sık hastalandıklarından daha fazla sosyal sorun yaşarlar. Araştırmalar kahvaltı yapan okul çağındaki çocukların, testlerden kahvaltı yapmayan yaşlılarına göre daha iyi sonuçlar elde ettiklerini göstermiştir.

Nutrition, which is the most basic requirement of life, cannot fulfill its expected functions, such as tissue construction and repair, protection from diseases, and acceleration of healing of diseases, unless the acquisition of correct eating habits supports it. Proper nutrition is essential for everyone, but it is crucial for children because it is directly linked to their overall growth and development. Developing the right eating habits leads to a healthier life. Good nutrition is an integral part of leading a healthy lifestyle.

Research has shown that a child’s diet in its early years affects their health and eating habits in later years. The “early years of a child” begin before birth when it comes to nutrition. Monitoring a child’s nutrient intake during early childhood for later performance is critical. For example, breastfeeding leads to higher IQ, while iron deficiency is associated with reduced cognition and achievement at school age. More specifically, malnourished children get sick more often and have more social problems. Research has shown that school-age children who eat breakfast do better on tests than their peers who do not eat breakfast.

Çocuğun ilk yıllarda nasıl beslendiği ergenlik ve yetişkinlik dönemindeki sağlığını etkiler. Besleyici gıdaların tüketilmesi çocukların ve ergenlerin gelişmesine, akademik olarak başarılı olmalarına ve kendilerini iyi hissetmelerine yardımcı olur. İyi beslenme ayrıca yeme bozuklukları, obezite, diş boşlukları ve demir eksikliği anemisi gibi çocuk ve ergenlik sorunlarını önler. Yetersiz beslenmenin büyüme gerilikleri, ergenlikte gecikme, besin yetersizlikleri, zayıf kemik sağlığı, yaralanma riskinin artması, kötü akademik performans ve bağışıklığın düşmesi gibi pek çok sorun üzerinde etkileri vardır.

How a child eats in the early years dramatically impacts their health in adolescence and adulthood. Eating nutritious foods helps children and adolescents thrive, succeed academically, and feel good about themselves. Good nutrition also helps prevent child and adolescent problems such as eating disorders, obesity, dental cavities, and iron deficiency anemia. Malnutrition has an impact on many issues, including growth retardation, delayed puberty, nutrient deficiencies, poor bone health, increased risk of injury, poor academic performance, and reduced immunity.

İyi beslenme ayrıca yeme bozuklukları, obezite, diş boşlukları ve demir eksikliği anemisi gibi çocuk ve ergenlik sorunlarını önler.

Good nutrition also helps prevent child and adolescent problems such as eating disorders, obesity, dental cavities, and iron deficiency anemia.



Besinlerin bileşiminde bulunan protein, yağ, karbonhidrat, vitamin ve mineraller besin öğeleri olarak adlandırılır. Besinler tüketildikten sonra sindirilerek besin öğelerine parçalanır ve kana geçerek vücuda yayılır. Besin öğeleri; karbonhidrat, protein, vitamin, mineral, yağ ve sudur. Bu besin öğeleri gereğinden az ya da çok alındığında vücuttaki büyüme ve gelişme etkilenmektedir. Yeterli ve sağlıklı bir beslenmenin en önemli koşulu; birkaç besin türünden çok yemek yerine çeşitli besin türlerini gerekli miktarda tüketmektir. Ayrıca taze ve doğal besinler tüketilmeli ve öğünlerde besin çeşitliliği olmasına dikkat edilmelidir. Besin öğeleri; makro besin öğeleri ve mikro besin öğeleri olarak ikiye ayrılır. Makro besin öğeleri karbonhidratlar, proteinler ve yağlardır. Mikro besin öğeleri ise vitaminler ve minerallerdir.

The proteins, fats, carbohydrates, vitamins, and minerals in the composition of foods are called nutrients. After food is consumed, it is digested, broken down into nutrients, passed into the bloodstream, and spread throughout the body. Nutrients are carbohydrates, proteins, vitamins, minerals, fats, and water. When these nutrients are taken more or less than necessary, growth and development in the body are affected. The most important condition for an adequate and healthy diet is to consume various types of food in the required amount instead of eating a lot of several types of food. In addition, fresh and natural foods should be consumed, and attention should be paid to the variety of nutrients in meals. Nutrients are divided into macronutrients and micronutrients. Macronutrients are carbohydrates, proteins, and fats. Micronutrients are vitamins and minerals.



Yaşı ne olursa olsun çocuklar yetişkinlerle aynı besinlere gereksinim duyarlar. Sadece gereksinim duyulan miktarlar daha azdır. Çocuklara her bir besin grubundan kendi içinde birçok seçenek sunulabilir. Örneğin yoğurt yemiyorsa aynı gruptan peynir veya süt gibi besinler verilebilir. Değişik ve birbirinden farklı yararları olan besinler verilirse, çocuk bunların birçoğunu sevmeyi öğrenecek ve onlardan yararlanacaktır.

Okul öncesi çocuklar besin grupları içinde en az sebzeleri severler. Bu nedenle sebzeleri çocuklara sunarken pişirme şekli ve servisine özen gösterilmelidir. Ayrıca bu yaştaki çocuklar keskin tatlara ve kokulara çok hassastırlar. Bu nedenle genellikle çiğ yenebilen salatalık, domates, havuç gibi sebzeleri pişmiş diğer sebze yemeklerinden daha çok tercih ederler. Bu tür sebzeler ince kesilip verilirse daha kolay ve severek tüketirler. Sınırlı da olsa yediği birkaç çeşit sebze ve meyve, sebze ve meyve grubundan alması gereken besin öğelerini karşılamaya yeter. Bu yaş grubu çocuklar eti, büyük parçalar hâlinde tüketemez. Bu nedenle etin yemeklerde genellikle kıyma şeklinde kullanılması uygun olur.

Regardless of age, children need the same nutrients as adults. Only the amounts required are smaller. Children can be offered many options from each food group. For example, if they do not eat yogurt, they can be offered cheese or milk from the same group. If different foods with different benefits are offered, the child will learn to like many of them and benefit from them.

Preschool children like vegetables the least among food groups. Therefore, when serving vegetables to children, care should be taken in the way they are cooked and served. In addition, children at this age are susceptible to sharp tastes and smells. For this reason, they generally prefer raw vegetables such as cucumbers, tomatoes, and carrots more than cooked vegetables. If such vegetables are cut thinly and given to them, they consume them more easily and willingly. The few types of vegetables and fruits they eat, even if limited, are enough to meet the nutrients they need from the vegetable and fruit group. Children in this age group cannot consume meat in large pieces. For this reason, it is generally appropriate to use minced meat in meals.



Oyun çağındaki ve okul öncesi çocukların pek çoğunun günlük beslenmeleri düzensizdir. Bu düzensizlik bir öğünde az besin alıp daha sonraki öğünde bunu kapatmak şeklindedir. Bazen yetersiz beslenen bir günü fazla beslenen bir gün izleyebilir. Burada dikkat edilmesi gereken çocuğun günlük gereksiniminin karşılanması kadar olumlu ve düzenli beslenme alışkanlığının kazandırılmasıdır. Bunun için öğünlerin düzenli olması ve öğün atlamama çocukluk çağında kazanılan bir beslenme alışkanlığı olmalıdır. Küçük çocuklar günde beş veya altı öğün yemeye gereksinim duyarlar çünkü mide kapasiteleri sınırlıdır. Günlük dört öğünden az tüketen çocukların enerji, kalsiyum, protein, C vitamini ve demiri yetersiz aldıkları gözlenmiştir. Bu nedenle çocukların sabah, öğle ve akşam ana öğünlerinde yedikleri izlenmeli böylece öğünlerde tükettiği besin miktarına bakılarak kuşluk, ikindi ve yatarken meyve, süt, ayran veya peynir, ekme gibi besinler verilebilmelidir. Ara öğünlerde şekerleme gibi yiyeceklerin tüketimleri çocuklarda erken yaş diş çürüklerinin oluşmasına neden olabilir. Bu nedenle sınırlandırılmalıdır.

Okul öncesi çocukların porsiyonları yetişkin porsiyonlarının 1/4'ü ile 1/3'ü arasında olmalıdır. Porsiyon büyüklüğünü 1 yemek kaşığı yemek olarak kabul edebiliriz. Besin grupları bazında günlük önerilen miktarlara bakacak olursak;

Süt grubu (2 porsiyon)
Et grubu (2 porsiyon)
Sebze - meyve grubu (5 porsiyon)
Ekmek ve tahıl grubu (3 - 6 porsiyon) olarak önerilmektedir.

The daily diets of many play-age and preschool children are irregular. This irregularity is in the form of taking less food at one meal and making up for it at the next meal. Sometimes an undernourished day may be followed by an overfed day. What needs to be considered here is not only meeting the child's daily needs but also ensuring that the child develops positive and regular eating habits. For this purpose, regular meals and not skipping meals should be a nutritional habits acquired in childhood. Young children need five or six meals daily because their stomach capacity is limited. It has been observed that children who consume less than four meals a day get insufficient energy, calcium, protein, vitamin C, and iron. For this reason, children's morning, lunch, and main evening meals should be monitored so that foods such as fruit, milk, buttermilk, or cheese and bread can be given in the morning, afternoon and at bedtime, depending on the amount of food consumed at meals. Consumption of foods such as candy during snacks may cause early dental caries in children. Therefore, it should be limited.

Portions for preschool children should be between 1/4 and 1/3 of adult portions. We can accept the portion size as one tablespoon of food. If we look at the daily recommended amounts on the basis of food groups;

Milk group (2 servings)
Meat group (2 servings)
Vegetable - fruit group (5 servings)
Bread and cereals are recommended as (3 - 6 servings)

Çocukların açlık ve tokluk belirtilerine kulak verilmelidir. Çocuk doyduğunu söylediğinde ona uyulmalıdır.

Children's hunger and fullness cues should be listened to. When a child says they are full, they should be respected.

Çocuğa doğru beslenme alışkanlığı nasıl kazandırılır?

► Çocuklara tüketebilecekleri düşünülen az besin verilmelidir. Daha fazla istemeleri onlara bırakılmalıdır.

► Çocukların açlık ve tokluk belirtilerine kulak verilmelidir. Çocuk doyduğunu söylediğinde ona uyulmalıdır.

► Çocukların yemeklerini kendilerinin yiyebilmesi için olanak sağlanmalıdır.

► Çocuk her seferinde tabağındakileri bitirmesi için zorlanmamalıdır.

► Yemek saatlerinin çocuğu mutlu yapan saatler olması sağlanmalıdır. Yemek masasında neşeli ve mutlu bir atmosfer yaratılmalı, çocuğun büyüklerle birlikte sofraya oturması sağlanmalıdır.

How to teach children proper eating habits?

► Children should be given less food than they think they can consume. They should be left to ask for more.

► Children's hunger and satiety signs should be listened to. When a child says they are full, they should be respected.

► Provide opportunities for children to eat their own meals.

► The child should not be forced to finish what is on their plate every time.

► Mealtimes should be times that make the child happy. A cheerful and happy atmosphere should be created at the dinner table, and the child should be allowed to sit with the adults.

İlkokul çağındaki çocuklarda en önemli öğün kahvaltıdır. Çünkü vücudun gereksinim duyduğu en önemli besin kaynakları bu öğünde karşılanıyor. Yapılan çalışmalar, uzun süren gece açlığından sonra kahvaltı yapmayan çocuklarda halsizlik, baş dönmesi, baş ağrısı, yeterli enerjide olamamaya bağlı olarak zihinsel faaliyetlerde azalma ve dikkat eksikliği gibi sorunlar geliştiğini ortaya koyuyor. Düzenli ve dengeli bir kahvaltı ise büyümeyi destekleyen yeterli kaloringin ve hastalıkları önleyen çeşitli vitamin ile minerallerin alımını sağlıyor. Süt, yumurta, peynir, domates, salatalık ve tam buğday ekmeğinden oluşan bir kahvaltı yeterli vitamin ve mineral almasını sağlayacaktır. Değişik bir kahvaltı alternatifi olarak süt veya yoğurt içine yulaf ezmesi gibi kahvaltılık tahıllardan da yararlanılabilir.

Öğle ve akşam yemeğinde her besin grubunun mutlaka olması gerekiyor. Yemekler et, balık ya da tavuk gibi protein açısından zengin gıdalar ya da sulu bir sebze yemeği, salata ve yoğurtla desteklenmeli. Bu menüye çorba da eşlik edebilir. Tatlı yerine meyve verilmelidir. Fast food gıdaların içinde fazlaca bulunan trans ve doymuş yağın aşırı tüketimi içeriğindeki trans yağlar nedeniyle öğrenme ve hafızaya yardımcı olan çok sayıdaki moleküle ve beyin hücrelerine olumsuz etki yaratıyor. Bu nedenle fast food tarzı gıdalar mümkün olduğunca kısıtlanmalıdır.

Breakfast is the most important meal for primary school children. Studies show that children who do not eat breakfast after a long night's fasting develop problems such as fatigue, dizziness, headache, decreased mental activities, and attention deficit due to insufficient energy. A regular and balanced breakfast provides enough calories to support growth and various vitamins and minerals that prevent diseases. A breakfast consisting of milk, eggs, cheese, tomatoes, cucumber, whole wheat bread, and whole wheat bread will ensure adequate vitamin and mineral intake. Breakfast cereals such as oatmeal in milk or yogurt can also be used as a different breakfast alternative.

Lunch and dinner should include every food group. Protein-rich foods such as meat, fish, chicken, or a juicy vegetable dish should be supported with salad and yogurt. Soup can also accompany this menu. Fruit should be given instead of dessert. Excessive consumption of trans fats and saturated fats in fast food have a negative effect on brain cells and many molecules that help learning and memory due to the trans fats in their content. Therefore, fast food should be restricted as much as possible.



OTOMATİK ÖDEME TALİMATI VERİN HGS BAKİYENİZ HİÇ BİTMESİN

PTT'den temin ettiğiniz HGS ürünleri için kredi kartınızla iş yerlerimize gelerek ya da HGS Mobil uygulamamız üzerinden otomatik ödeme talimatı verebilirsiniz.



PTT'nin HGS resmi internet sitesi <http://hgsmusteri.ptt.gov.tr> adresidir. HGS satış ve dolumu yaptığını iddia eden internet sitelerine karşı dikkatli olunuz.



www.ptt.gov.tr

[/PTTKurumsal](https://twitter.com/PTTKurumsal)

[/Ptt.Kurumsal](https://facebook.com/PTTKurumsal)

[@pttkurumsal](https://instagram.com/pttkurumsal)

444
1788

KAVANOZDAKİ TARİH

HISTORY IN A JAR

S. Merve İLBAK TAHMAZ

Elektriğin ve teknolojik aletlerin olmadığı dönemlerde insanlar gıdalarını yıl boyu korumak ve depolamak için çeşitli yöntemler kullanıyorlardı. Yüzyıllar içerisinde tuzlama, kurutma, reçel yapma, turşu yapma ve salamura gibi pek çok farklı usul geliştirdiler.



In the absence of electricity and technological devices, people used various methods to preserve and store their food throughout the year. Over the centuries, they developed many methods, such as salting, drying, jam-making, and pickling.

Meyveden sebzeye, kırmızı etten balığa kadar, her şeye yalnızca mevsiminde ulaşılabilen çağlarda, açlıktan ve kıtlıktan korunmanın tek yolu uzun süreli saklama metotlarıydı.

Bir turşu meselesi: Sirkeyle mi limonla mı?

Turşu, dünya üzerinde yüzlerce yıldır kullanılan bir saklama metodudur. Sebze ve meyveyi mevsimi dışında da bozulmadan tüketebilmek için çeşitli arayışlara giren insanoğlu, sirkele ya da tuzlu suyun içerisinde korumuş ve sene boyunca sebze, meyve tüketebilmiştir. Pek çok farklı kaynaktan turşunun tarihi ile ilgili farklı bilgiler bulunsa da ağırlıklı fikir ilk kez Antik Mezopotamya'da bulunduğu işaret etmektedir. İlk turşular toprak kaplarda yapılıyor ve saklanıyordu. Yüzyıllar içerisinde teknoloji ile beraber toprak kapların yerini cam ve plastik materyaller aldı.

In an age when everything from fruits and vegetables to red meat and fish was only available in season, long-term storage methods were the only way to avoid hunger and famine.

Vinegar or lemon? That's quite a pickle!

Pickling is a preservation method that has been used for hundreds of years worldwide. Human-kind has sought to consume vegetables and fruits out of season without spoiling, preserving them in vinegar or salt water and consuming vegetables and fruits throughout the year. Although there is different information about the history of pickling in many various sources, the predominant idea is that it was first found in Ancient Mesopotamia. The first pickles were made and stored in earthen pots. Over the centuries, glass and plastic materials replaced earthenware containers with technology.



Denizciler ve turşu

Coğrafi keşifler ile başlayan ve sömürgecilik dönemi içerisinde devam eden uzun gemi yolculuklarının en temel problemi gıda sıkıntısıdır. Zamana dayanıklı olan kuru gıdalar denizcilerin bedeninin ihtiyacı olan besin değeri ve vitamin için yetersiz kalmıştır. Bu vitamin eksikliğine bağlı olarak zayıflayan bünyeler pek çok hastalığa kapı açmış en yaygın olanı da C vitamini eksikliğinden kaynaklanan iskorbüt olmuştur. Bu hastalığın temel çözümü olan sebze ve meyve tüketimini denizciyi yolculuklarda sağlamanın temel yolu gemilere turşu fıçları depolamak olmuştur. 1700'ü yıllarda yaşamış olan İskoç asıllı doktor James Lind, Hollandalı denizcilerin turşu tükettikleri için bu hastalıklarla daha az mücadele ettiklerini ileri sürmüştür.

Sailors and pickles

Food shortage was the most fundamental problem of long voyages that started with geographical discoveries and continued during the colonial period. Dry foods resistant to time were insufficient for the nutritional value and vitamins that sailors needed. Weakened bodies due to this vitamin deficiency opened the door to many diseases, the most common of which was scurvy caused by vitamin C deficiency. During overseas voyages, the primary way to ensure the consumption of vegetables and fruits, which is the main solution to this disease, was to store pickle barrels on ships. James Lind, a Scottish doctor who lived in the 1700s, claimed that Dutch sailors struggled less with these diseases because they consumed pickles.

Coğrafi keşifler ile başlayan ve sömürgecilik dönemi içerisinde devam eden uzun gemi yolculuklarının en temel problemi gıda sıkıntısıdır.

Food shortages were the main problem of the long voyages that began with geographical discoveries and continued into the colonial period.



Osmanlı'dan beri çeşitli usullerde sofraya gelen turşu, kimi zaman salata gibi tamamlayıcı bir seçenek olurken bazı sofralara da yemekten hemen önce aperitif olarak eşlik eder.

Pickles, which have been served in various ways since the Ottoman Empire, are sometimes a complementary option such as salads and sometimes accompany some tables as an aperitif just before the meal.

Günümüzde turşu

21. yüzyılda turşu çeşitli yöresel ritüellerin bir parçası olmuştur. Anadolu mutfağında sofranın önemli bir tamamlayıcısıdır. Osmanlı'dan beri çeşitli usullerde sofraya gelmektedir. Kimi zaman salata gibi tamamlayıcı bir seçenek olurken bazı sofralara da yemekten hemen önce aperitif olarak eşlik eder. Akdeniz ve Güneydoğu'da turşu suyu ve şalgam suyu içecek olarak sofrada sunulur. Karadeniz'de ise turşu pişirilerek sıcak yemek olarak menüye dâhil olmaktadır. Dünyanın her yerinde farklı teknikler ile sunulmakla birlikte Anadolu mutfağında etkili bir yer tutmaktadır.

Eylül, ekim aylarıyla beraber Türkiye coğrafyasında turşu kurma zamanı başlar. Kış mevsimine girmeden önce hasat edilen sebzelerin bir kısmı kış için turşu yapılarak hazırlanır. Kış boyu sofralara eşlik eder...

Pickles in our day

In the 21st century, pickles have become part of various regional rituals. It is an essential complement to the table in Anatolian cuisine. It has been served in multiple ways since Ottoman times. Sometimes it is a complementary option like salads, while other times, it accompanies the table as an aperitif just before the meal. In the Mediterranean and Southeast, pickle juice and turnip juice are served as drinks. In the Black Sea region, pickles are cooked and included in the menu as a hot dish. Although it is served with different techniques worldwide, it has an instrumental place in Anatolian cuisine.

With September and October, the time for making pickles begins in Türkiye. Before entering the winter season, some of the harvested vegetables are prepared by making pickles for the winter. They accompany the tables throughout the winter...

Reçel mi marmelat mı?

Reçel de tıpkı turşu gibi gıdayı saklamanın önemli bir yöntemidir. Zaman zaman bazı sebzeler ile yapılsa da temelde meyve ve şekerin birleşiminden ortaya çıkan önemli bir tatlı olarak tarihte yerini almıştır. Reçelin kökenine dair farklı kaynaklarda çeşitli iddialar bulunmaktadır. Kaynaklardaki iddialardan birisi MÖ 500'lü yıllarda Hindistan'da şeker kamışı ile tanışan Perslilerin şerbetini yapması ile birlikte bu şerbeti kullanmaya başlamalarına dayanır. Ardından bu topraklardan şeker kamışını öğrenen Müslümanların ilk reçeli yaptığı söylenir. Buradan da Kuzey Afrika ve İber Yarımadası'na yayıldığı düşünülmektedir.

Şekerin bu yıllarda çok pahalı ve ulaşılması zor bir materyal olması sebebiyle reçel ile ilgili tarihî bilgiler genellikle saray mutfağında karşımıza çıkmaktadır. Bir diğer tarihî bilgi Fransa'ya gelinden Maria de Medici'nin vitamin eksikliği sebebiyle İtalya'ya meyve seçmeye gönderdiği kişilerin meyveyi getirebilmek için reçel olarak kaydattığı ve Fransa'ya o şekilde gönderdiğine

dair kayıtlardan oluşmaktadır. Reçel kavanozlarının üzerine “Per Maria Ammalata” (Hasta Mary için) yazıldığı ve marmelat kelimesinin de buradan türetildiği iddialar arasında bulunmaktadır. Kelimenin kökeni kesinlikle buraya mı dayanmaktadır bilinmemekle birlikte günümüzde taneli meyvelerden yapıldığında reçel, püre kıvamındakiler için marmelat ifadesi kullanılmaktadır. Batılı toplumlarda marmelat daha yaygınken Anadolu coğrafyasında reçel türünün daha yaygın olduğu söylenebilir.

Endüstriyel reçel

Reçelin bir zengin ayrıcalığı olmaktan çıkarak toplum içerisinde yaygın bir sofraya lezzetine dönüşmesi şeker pancarı ile birlikte fabrikasyon olarak rafine şeker üretilmesiyle başlamıştır. Şekerin daha yüksek miktarlarda üretilerek ucuz ve ulaşılabilir hâle gelmesiyle herkes reçel yapabilir konuma gelmiştir. 18. yüzyılın ortalarında Alman kimyager Andreas Marggraf'ın keşfiyle beraber üretilen pancar şekeri üretim sürecini tamamen güncellemiştir.

—
Zaman zaman bazı sebzeler ile yapılan reçel, temelde meyve ve şekerin birleşiminden ortaya çıkan önemli bir tatlı olarak tarihteki yerini almıştır.

Jam or marmalade?

Jam, just like pickles, is an important method of preserving food. Although it is made with some vegetables from time to time, it has taken its place in history as an essential dessert that basically emerged from the combination of fruit and sugar. There are various claims about the origin of jam from different sources. One of the claims in the sources is based on the fact that the Persians, who met sugar cane in India in the 500s BC, made sherbet and started to use it. Then, it is said that Muslims, who learned sugar cane from these lands, made the first jam. From there, it is thought to have spread to North Africa and the Iberian Peninsula.

Since sugar was a costly and hard-to-reach material in those years, historical information about jam is usually found in the palace kitchen. Another historical information consists of records indicating that the people whom Maria de Medici, a bride to France, sent to Italy to select fruit to fill her vitamin deficiency boiled the fruit as jam to send it back to France. Among the claims, “Per Maria Ammalata” (For Sick Mary) was written on the jam jars, and the word marmalade was derived from this. Although it is unknown whether the word's origin is definitely based on this, today, the term jam is used when made from granular fruits, and marmalade is used for those with a puree consistency. While the marmalade is more common in Western societies, it can be said that jam is more common in Anatolia.

Industrial jam

The transformation of jam from a privilege of the rich to a typical table delicacy in society started with the factory production of refined sugar from sugar beets. As sugar was produced in higher quantities and became cheap and accessible, everyone became able to make jam. In the mid-18th century, the German chemist Andreas Marggraf discovered beet sugar and wholly updated the production process.

—
Jam, which is sometimes made with some vegetables, has taken its place in history as an important dessert that combines fruit and sugar.





Fransız soyluları için şef olarak çalışan Nicolas Appert yaptığı pek çok deneysel çalışmanın sonunda gıdaları havasız bırakarak teneke kutularda saklamanın yöntemini buldu ve tarihin ilk konserve fabrikasını kurdu.

Konserve

Dünya tarihi boyunca pek çok saklama yöntemi keşfeden insanoğlu teknolojiye ihtiyaç duymaksızın gıdayı saklamanın en son yolunu 18. yüzyılda konserve ile buldu. Uzun süren savaşlarda çekilen gıda sıkıntısına çözüm bulmak için Fransa hükümeti bir yarışma açtı ve çözüm bulan kişiye para ödülü vereceğini açıkladığında tarihler 1795 yılını gösteriyordu. Fransız soyluları için şef olarak çalışan Nicolas Appert yaptığı pek çok deneysel çalışmanın sonunda gıdaları havasız bırakarak teneke kutularda saklamanın yöntemini buldu ve tarihin ilk konserve fabrikasını kurdu. Dönemin tanınan gastronomisti Grimod de la Reynière 1806'da Appert hakkında bir yazı kaleme aldı. Yazısında konserve edilmiş taze bezelyelerin "mevsiminin zirvesinde yenilenlerden daha yeşil, yumuşak ve daha lezzetli" olduğunu belirtti. Appert üç yıl sonra yöntemini yayımlaması şartıyla hükümetin ödülüne layık görüldü ve 1810 yılında "Tüm Hayvansal ve Bitkisel Maddeleri Birkaç Yıl Boyunca Koruma Sanatı" isimli makalesini yayımlayarak tekniğini herkese açtı.

Günümüzde konserve, mevsim geçişlerinde meyve ve sebzeyi saklamak için evlerde de kullanılan bir yöntemdir. Yarı pişmiş hâlde hazırlanan gıdalar cam kavanozlarda, havası alınarak tüm kış boyunca saklanabilmektedir. Bu sayede mevsim dışında yaz sebze ve meyveleri tüketilmektedir.

Canned Food

Throughout the history of the world, humankind has discovered many storage methods, but the last way to preserve food without the need for technology was canning in the 18th century. It was 1795 when the French government opened a competition to find a solution to the food shortage during the prolonged wars and announced that it would give a cash prize to the person who found a solution. Nicolas Appert, a chef for the French nobility, discovered a method of preserving food in airtight cans and established the first canning factory in history. Grimod de la Reynière, a well-known gastronomist of the period, wrote about Appert in 1806.

He wrote that canned, fresh peas were "greener, softer, and more flavorful than those eaten at the season's peak." Three years later, Appert was awarded a government prize on the condition that he publish his method, and in 1810 he published "The Art of Preserving All Animal and Vegetable Substances for Several Years," making his technique public.

Nowadays, canning is also used at home to preserve fruits and vegetables during seasonal transitions. Semi-cooked foods can be stored in glass jars all winter long by removing the air. In this way, summer vegetables and fruits are consumed out of season.

Nicolas Appert, who worked as a chef for the French nobility, found a method of preserving food in airtight cans after much experimentation and founded the first canning factory in history.



ORTA DOĞU'NUN EN GÜZEL ŞEHİRLERİNDEN: BEYRUT

ONE OF THE MOST BEAUTIFUL CITIES IN THE
MIDDLE EAST: BEIRUT

S. Merve İLBAK TAHMAZ

Lübnan, resmî adıyla Lübnan Cumhuriyeti... Doğal güzellikleri ve tarihî zenginliği ile çok sayıda kültüre ev sahipliği yapan bu coğrafya, Orta Doğu'nun geleneksel yapısıyla Batı modernizminin buluşma noktası. Lübnan, İslamiyetin ve Hristiyanlığın pek çok farklı mezhebinin yanı sıra Dürzîlik ve Yahudilik gibi inançlara sahip insanların da yaşadığı, kültür köprülerinin kurulduğu önemli bir ülkedir. Hem deniz turizminin yapıldığı hem de kültür turizminin yapılabilirdiği bu ülke Orta Doğu'nun en çok ziyaret edilen başkentlerinden birine ev sahipliği yapmaktadır.

Ülkenin kültürel ve ekonomik merkezi olan başkent, tarih boyunca pek çok önemli uygarlığın merkezi olmuştur. Fenikelilerden Romalılara, Bizans'tan Osmanlı'ya kadar çok sayıda önemli imparatorluk Beyrut'ta bulunmuş ve önemli eserler bırakmışlardır. 70'li yıllarda yaşanan iç savaş nedeniyle ülke bir müddet dünya turizm rotalarında bulunamasa da bugün savaşın izleri yavaş yavaş silinmekte ve cazibe merkezine dönüşmektedir.

Lebanon, officially known as the Republic of Lebanon... This region, home to many cultures with its natural beauty and historical richness, is where the traditional structure of the Middle East meets Western modernism. Lebanon is an important country where many different sects of Islam and Christianity, as well as people of faiths such as Druze and Judaism, live together and build cultural bridges. This country is home to one of the most visited capitals of the Middle East, where both sea and cultural tourism can be enjoyed.

As the cultural and economic center of the country, the capital has been the center of many important civilizations throughout history. From the Phoenicians to the Romans, from the Byzantine Empire to the Ottoman Empire, many significant empires have been in Beirut and left important artifacts. Although the country was not included in the world tourism routes for a while due to the civil war in the 70s, today, the traces of the war are slowly being erased, and it is turning into a center of attraction.



Şehrin en önemli tarihî noktalarından birisi Beyrut Ulusal Müzesi'dir. Bölgeden çıkarılan arkeolojik eserlerin yer aldığı müze Fenike tarihine ait dünyanın en büyük koleksiyonunu bulundurmaktadır. Bunun dışında tarih öncesi dönemden günümüze dek kronolojik olarak sıralanmış eserler arasında Roma, Bizans ve Osmanlı dönemi eserleri de bulunmaktadır. Müze binasının tasarımı da mimarlık tarihi açısından önemlidir. Tasarımını Antoine Nahas ve Pierre Leprince Ringuet'in üstlendiği bina tek başına bir sanat eseri olarak kabul edilmektedir.

Beyrut'ta en çok ziyaret edilen bir diğer önemli nokta, filmle-re de konu olmuş Güvercin Kayalıkları'dır. Beyrut'un batısında yer alan doğal kayalıkların üzerinde bulunan Raouché semtindeki bölge ikonik fotoğraf noktalarındandır. Rivayete göre farklı inançlara sahip oldukları için birbirlerine kavuşamayan gençlerin bu bölgede yaşamlarına son verdiği ve bu nedenle de halk tarafından gençlere güvercinler dendiği için bölgenin Güvercin Kayalıkları ismiyle anılmaya başlandığı söylenmektedir. Bir diğer yorum ise Yunan mitolojisinde Tanrıça Afrodit'in simgesinin güvercin olması sebebiyle aşk ile özdeşleşmiş bölgeye bu ismin verildiği yönündedir.

One of the most important historical points of the city is the National Museum of Beirut. The museum houses archaeological artifacts excavated from the region and holds the world's most extensive collection of Phoenician history. There are also artifacts from the Roman, Byzantine, and Ottoman periods arranged chronologically from the prehistoric period to the present day. The design of the museum building is also noteworthy in terms of architectural history. Designed by Antoine Nahas and Pierre Leprince Ringuet, the building is considered a work of art in itself.

Another most visited landmark in Beirut is the Pigeon Rocks (also known as the Rock of Raouché), which have also been the subject of movies. Located in the Raouché neighborhood of west Beirut, the cliffs are one of the iconic photo spots of the region. According to legend, young people of different faiths who could not be united ended their lives in this area, and these young people were called pigeons by the locals, which is why the area became known as Pigeon Rocks. Another interpretation is that the symbol of the Goddess Aphrodite in Greek mythology is a pigeon, so the region identified with love was given this name.

Antik medeniyetlere yolculuk yaptıran Beyrut Ulusal Müzesi
The National Museum of Beirut takes you on a journey to ancient civilizations.



Lübnan'ın en büyük şehirlerinden birisi olan Trablus'ta Memlûk mimarisinin önemli yapıları bulunmaktadır.

Tripoli, one of the largest cities of Lebanon, has important buildings of Mamluk architecture.

TRABLUŞSAM (TRİPOLİ)

Lübnan'ın gözde destinasyonlarından birisi olan Trablusşam, 1992 yılında UNESCO Dünya Mirası Listesi'ne giren egzotik adaları ile ünlüdür. Eşsiz bir ekosisteme ait olan bu adalarda çok özel kuşları ve bitkileri görmek, su kaplumbağalarını gözlemlemek mümkündür. Lübnan'ın en büyük şehirlerinden birisi olan Trablusşam'da Memlûk mimarisinin önemli yapıları bulunmaktadır. Bunun dışında bölgenin en büyük kalelerinden birisi olan Raymond de Saint-Gilles de burada yer almaktadır.

TRIPOLI

Tripoli, one of Lebanon's favorite destinations, is famous for its exotic islands, inscribed on the UNESCO World Heritage List in 1992. It is possible to see exceptional birds and plants and observe water turtles on these islands, which belong to a unique ecosystem. Tripoli, one of the largest cities of Lebanon, has important buildings of Mamluk architecture. In addition, Raymond de Saint Gilles, one of the largest castles in the region, is also located here.



Raymond de Saint-Gilles Kalesi'nin Duvarları
Walls of The Citadel of Raymond de Saint-Gilles.



Beirut'un kuzeyinde yer alan ve Fenikelilerden izler taşıyan Byblos.
Byblos, located north of Beirut, bears traces of the Phoenicians.

BYBLOS

Lübnan'ın küçük Akdeniz şehirlerinden biri olan Byblos, Fenike döneminde etkili bir ticari ve dinî merkez olmuş bu sebepten ötürü sonrasında gelen pek çok uygarlık da bu şehre yerleşmiştir. Gelen her yeni medeniyetin çeşitli eserler bıraktığı Byblos, Beirut'a yakın konumu nedeniyle de turistler tarafından ziyaret edilmektedir. UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde bulunan bu küçük şehir, modern alfabenin atası olarak kabul edilen Fenike alfabesinin ilk kullanıldığı yerdir. Aynı zamanda İncil'e (Bible) adını veren yer olarak da bilinmektedir. Byblos, antik sokakları ve tarihî çarşısı ile görülecek birçok noktaya sahip bir kültür mirasıdır. Bunların yanı sıra Memlûk döneminde inşa edilen Sultan Abdul Majid Camii, Haçlı Kalesi, St. John Baptist Kilisesi ve Antik Liman da Byblos'ta görülmeye değer noktalardandır.

BYBLOS

Byblos, a small Mediterranean city in Lebanon, was an influential commercial and religious center during the Phoenician period, and for this reason, many subsequent civilizations settled in this city. Byblos, where each new civilization left various artifacts, is visited by tourists also because of its close location to Beirut. This small city, a UNESCO World Heritage Site, is the first place where the Phoenician alphabet, considered the origin of the modern Latin alphabet, was first used. It is also known as the place that gave its name to the Bible. Byblos is a cultural heritage with many things to see with its ancient streets and historical bazaar. In addition to these, Sultan Abdul Majid Mosque built during the Mamluk period, the Crusader Castle, St. John Baptist Church, and the Ancient Port are also worth seeing in Byblos.

BAALBEK

Beirut'un her şehrinde olduğu gibi farklı inanç ve kültürlerle ev sahipliği yapan bu şehir de tarihin en görkemli tapınaklarının inşa edildiği önemli bir dinî merkezdir. Özellikle Roma dönemi boyunca çok sayıda Roma imparatoru tarafından ziyaret edilmiş olan bu şehre döneminde neden bu kadar önem verildiği ve bu denli yatırım yapıldığı hâlâ bilinmemektedir. Fenikeliler tarafından Baalbek olarak adlandırılan şehre Romalılar *güneşin şehri* anlamına gelen *Heliopolis* adını vermiştir. Farklı dönemlerde farklı tanrılara adanmış şehir, bu coğrafyada yaşayan tüm medeniyetler tarafından kut-sal kabul edilmiştir.

Şehrin ayakta kalabilmiş en büyük üç tapınağı Venüs, Jüpiter ve Baküs'tür. Günümüzde Jüpiter Tapınağı'nın 22 metre yüksekliğindeki 84 sütunundan yalnızca 6 tanesi ayakta kalabilmiştir ve tüm dünyada ayakta kalabilen en yüksek sütunlardır. Tapınaklar şehri olarak anılan Baalbek, antik dönem tapınakları arasında ayakta kalabilmiş en sağlam tapınaklara ev sahipliği yapan bir yerdir.

BAALBEK

As in every city in Beirut, this city has been home to many different beliefs and cultures and has been duly recognized as an important religious center where the most magnificent temples in history were built. It is still unknown why this city which was visited by many emperors, especially during the Roman period, was given so much importance and investment. The city was called Baalbek by the Phoenicians, and the Romans named it Heliopolis, meaning the city of the sun. The city, dedicated to different gods in different periods, was considered sacred by all civilizations living in this region.

The three largest surviving temples of the city are Venus, Jupiter, and Bacchus. Today, only 6 of the 22-meter-high 84 columns of the Temple of Jupiter have remained and they are the tallest still-standing columns in the world. Baalbek is known as the city of temples and is home to some of the most intact temples of antiquity.

Baalbek'te bulunan Roma Bacchus Tapınağı.
The Roman Temple of Bacchus in Baalbek.



GASTRONOMİ ROTASI OLARAK LÜBNAN

Lübnan mutfağı dünya mutfakları arasında önemli bir yer tutmaktadır. Meze kültürünün öne çıktığı Lübnan mutfağında deniz ürünlerinden kırmızı ete, zeytinyağlılardan bakliyata kadar birçok lezzet bulunmaktadır. Orta Doğu ve Akdeniz mutfağının eşsiz kombinasyonundan meydana gelen Lübnan mutfağının yemekleri sınırlarını aşarak dünya lezzetleri arasına girmeyi başarmıştır.

FALAFEL

Sebze ve bakliyatın birlikteliğinden ortaya çıkan nohut köftesi, bölgenin en meşhur yemeğidir. Fast food olarak tüketilen falafel vejeteryan mutfağı için de önemli bir lezzettir.

LEBANON AS A GASTRONOMY DESTINATION

Lebanese cuisine has an essential place among world cuisines. Lebanese cuisine, where meze culture is prominent, has a wide variety of dishes ranging from seafood to red meat and olive oil dishes to legumes. Lebanese cuisine is a unique combination of Middle Eastern and Mediterranean cuisine, and many dishes of Lebanese cuisine have managed to cross borders and become one of the world's delicacies.

FALAFEL

Chickpea meatballs, a combination of vegetables and legumes, are the region's most famous dish. Falafel, consumed as fast food, is also an important flavor of vegetarian cuisine.

**HUMUS**

Humus kelimesi Arapçada nohut anlamına gelmektedir. Haşlanmış nohutun ezilmesiyle yapılan bir meze türüdür. Tahin, limon suyu, sarımsak, tuz, kimyon, kırmızı biber ve zeytinyağı ile karıştırılarak hazırlanır. Bazı sofralarda üzerine tereyağında kızartılmış pastırma eklenerek de servis edilmektedir.

LEBENİYE

Lübnan mutfağına Osmanlı'dan kalan önemli etkilerden biri de yoğurt kullanımı olmuştur. Lebeniye yoğurtlu bir çorba türüdür. İlk bakışta yayla çorbasıyla benzerlik gösteren bu çorbanın içinde minik minik köfteler bulunmaktadır. Üzerine yağda kızdırılmış nane ve kırmızı biber eklenerek servis edilmektedir.

HUMUS

The word hummus means chickpea in Arabic. It is an appetizer made from mashing boiled chickpeas. It is prepared by mixing tahini, lemon juice, garlic, salt, cumin, paprika, and olive oil. On some tables, it is served with some pastırma fried in butter.

LEBENİYE

One of the important influences of the Ottoman Empire in Lebanon is the use of yogurt. Lebeniye is a type of soup with yogurt. At first glance, this soup is similar to yayla soup but with the addition of tiny meatballs. It is served with mint and red pepper fried in oil.



Haşlanmış nohutun ezilmesiyle yapılan bir meze türü olan humus. Hummus is an appetizer made from mashing boiled chickpeas.



Babagannuş patlıcandan yapılan bir mezedir.

Baba ghanoush is an appetizer made from eggplant.

BABAGANNUŞ

Türkiye'nin güneydoğusunda da çokça tüketilen bir meze olan Babagannuş patlıcandan yapılan bir mezedir. Közlenmiş patlıcan, tahin, limon suyu, zeytinyağı ve sarımsak ile karıştırılarak hazırlanan mezenin üzerine irice kıyılmış maydanoz eklenerek servis edilmektedir.

BABA GHANOUSH

Baba ghanoush is an appetizer made from eggplant, also widely consumed in the Southeast of Türkiye. The appetizer is prepared by mixing roasted eggplant, tahini, lemon juice, olive oil, and garlic and served with coarsely chopped parsley.

TABULE

Biraz meze, biraz salata kıvamında olan bu lezzet Anadolu coğrafyasındaki kısıra oldukça benzemektedir. Bulgur, maydanoz ve domates ile yapılan bu salataya/mezeyeye taze nane, taze soğan ve isteğe göre farklı yeşillikler eklenebiliyor. Modern mutfaklarda önemli bir yer tutan tabule; zevke göre kinoa, nar, kuruyemiş çeşitleri ve meyveler ile de hazırlanabiliyor.

TABBOULEH

This flavor, part appetizer, and part salad, is quite similar to the Anatolian kısır. Fresh mint, spring onion, and different greens can be added to this salad/appetizer made with bulgur, parsley, and tomatoes. Tabbouleh, which has an important place in modern cuisine, can also be prepared with quinoa, pomegranate, nuts, and various fruits.

Modern mutfaklarda önemli bir yer tutan tabule; zevke göre kinoa, nar, kuruyemiş çeşitleri ve meyveler ile de hazırlanabiliyor.

Tabbouleh, which has an important place in modern cuisines, can also be prepared with quinoa, pomegranate, nuts, and fruits if desired.



HATAY'DAN FLORANSA'YA BİR LEZZET MEKTUBU

A LETTER OF FLAVOR FROM HATAY TO FLORENCE

Kazım Ozan ÖNER

Binlerce yıl boyunca birbiri ardına birçok topluluğun yaşadığı ve bu sebeple medeniyetler şehri olarak adlandırılan Hatay, mutfağının zenginliği sebebiyle lezzet diyan bir şehir olarak nitelendiriliyor. Yazanımız Kazım Ozan Öner, Floransalı bir arkadaşına yazdığı mektupta Hatay'ın güzelliklerini aktarıyor...



Hatay, which has been inhabited by many communities one after another for thousands of years and is therefore called the city of civilizations, is described as a city of flavor due to the richness of its cuisine. Kazım Ozan Öner shares the beauties of Hatay in a letter he wrote to a Florentine friend...

Kıymetli Dostum,
Uzun zaman sonra yeniden ata toprağım olan Hatay'dayım. Henüz birkaç ay oldu şehre döneli fakat her köşede buraya özgü yöresel lezzetlerden ne varsa yeniden tadına bakma fırsatı buldum. Kimini annemin sofrasında, kimini bir restoranda, kimini bir evde misafirlikte, kimini ise yemek ustalarının yanında kendi ellerimle hazırlamanın keyfine vararak tattım.

İnan bana binlerce yıl boyunca birbiri ardına birçok topluluğun ve kültürün yaşadığı, günümüzde hâlâ farklı birçok kültürden insanın dostça bir arada yaşıyor olduğu ve bu sebeplerden ötürü medeniyetler şehri olarak adlandırılan Hatay, mutfağının zenginliğiyle de bu şekilde adlandırılmanın hakkını veren lezzet diyan bir şehir. Yaşamak için yer insanoğlu evet, lakin burada "yemek yemek" ihtiyaçtan ziyade keyfe dönüşmüş bir eylem hâline geliyor. O ilk yöresel lezzetle tanıştığın andan itibaren mutlaka bir fırsat bulup gelmeni tavsiye ederim. Bugünün akşam yemeği yenirken ertesi günü ne yeneceğinin sofra sohbetinde gündem olduğu masalar kuruluyor burada.

Floransa'daki restoranında cumartesi akşamlarına özel Türk Mutfağı menüsünde yer verebileceğini düşündüğüm Hatay Mutfağı reçete ve tariflerini seninle paylaşacağım. Eminim misafirlerin keyif alacaktır. Belki aralarından bazıları yemeği yerinde de tatmak isterler de bir Türkiye tatilinde yollarını Hatay'a düşürürler.

Dear Friend,
After a long time, I am back in Hatay, my ancestral land. It has only been a few months since I returned to the city, but I had the opportunity to taste all the local delicacies unique to this place at every corner. Some of them I tasted at my mother's table, some at a restaurant, some as a guest in a house, and some with the pleasure of preparing them with my own hands alongside the food masters.

Believe me, Hatay, where many communities and cultures have lived one after another for thousands of years, where people from many different cultures still live together in a friendly coexistence today, and for these reasons, Hatay is called the city of civilizations, is a land of taste that deserves to be called this way with the richness of its cuisine. People eat to survive, yes, but here "eating" becomes an act of pleasure rather than a necessity. From the moment you meet that first local flavor, I would definitely recommend you find an opportunity to visit. Here, what to eat the next day is the table talk while today's dinner is being eaten.

I will share with you some recipes from Hatay Cuisine that I think you can include in the special Turkish Cuisine menu for Saturday evenings in your restaurant in Florence. I am sure your guests will enjoy it. Maybe some of them will want to taste the food on the spot and make their way to Hatay during a vacation in Türkiye.



O kadar güzel yiyecek ve içeceğin içinden hangilerinin reçetelerini ve tariflerini göndereceğime karar vermek gerçekten çok güç tabii ki ama madem bayram yaklaştı kömbe ile başlayayım. Kömbe bayram günlerinin ikramıdır Hatay'da. Çay saatlerinde güzel bir ikram olabilir. Kömbe hamuru için önce 2 kilogram unu güzelce elekten geçir. 10 gram vanilya ve 20 gram kabartma tozunu elekten geçirdiğin una ekleyip ardından 10 gram kadar toz tarçın, 20 gram kadar mahlep, 1 küçük muskat ve 7-8 parça damla sakızını toz hâline getirip una ekle, sonrasında 1 kilogram tereyağını da bu karışıma dâhil edip bunları birbirine karıştır. Derin bir kapta 300 mililitre süt ve 500 gram şekeri karıştır, bu şekerli sütü daha

önce hazırladığın tereyağı ve un karışımının içine dök ve güzelce yoğur. Elde ettiğin bu hamuru, klasik kandil simitlerinden biraz daha büyük halkalar hâlinde şekillendirerek üzerini susamla lezzetlendirip 170 derecedeki bir fırında pişirebilirsin. Daha farklı bir tat katmak istersen yarım kilogram kadar Medine hurmasının çekirdeklerini çıkarıp kabuklarını ayırmalısın, hurmaları eze rek teflon bir tavada 50 gram kadar tereyağı ve 10 gram kadar toz tarçınla karıştırıp 4-5 dakika orta ateşte pişirmelisin. Elde ettiğin bu yumuşak karışımı kömbe hamuruna şekil verirken iç harcı olarak kullanabilirsin. Hatay'da kömbeye şekil verme işi özel tahta kalıplarla yapılıyor ama el yordamıyla da gayet güzel yapabilirsin.

Kömbe, Hatay'da bayram günlerinin vazgeçilmez ikramıdır.

Tadı kurabiyeye benzeyen ve çayın yanında tüketilen vazgeçilmez lezzet kömbe

The indispensable flavor kömbe, which tastes similar to cookies and is consumed with tea



Kömbe is an indispensable treat on feast days in Hatay.

Of course, deciding which recipes to send among so many beautiful foods and drinks is tough, but since Eid is approaching, I will start with kömbe. Kömbe is the treat of the feast days in Hatay. It can be a nice treat at tea time. For the kömbe dough, first, sift 2 kilograms of flour thoroughly. Add 10 grams of vanilla and 20 grams of baking powder to the sifted flour, then add 10 grams of cinnamon powder, 20 grams of mahaleb, one small nutmeg, and 7-8 pieces of gum drops to the flour, then add 1 kilogram of butter to this mixture and mix them together. Mix 300 milliliters of milk and 500 grams of sugar in a deep bowl; pour this sugary milk into the butter and flour mixture you prepared and knead well. You can shape this dough into rings slightly larger than the classic kandil bagels, flavor it with sesame seeds and bake it in an oven at 170 degrees. If you want to add a different taste, you should remove the seeds, peel half a kilogram of Medina dates, crush them, and mix them with 50 grams of butter and 10 grams of cinnamon powder in a Teflon pan and cook over medium heat for 4-5 minutes. You can use this soft mixture as a filling while shaping the kömbe dough. In Hatay, the shaping of kömbe is done with special wooden molds, but you can also do it well by hand.





Hatay'a özgü mercimek çorbası olan mahluta
Mahluta, a lentil soup typical of Hatay

Menüde yöresel ismiyle yer alacak bir Hatay çorbası bence olmazsa olmaz. Mahluta için 200 gram kırmızı mercimek ve 70 gram kadar pirinci yıkadıktan sonra bir tencerede 1,5 litre su içinde iyice kaynatmalısın. Su kaynamaya başladıktan hemen sonra 20-30 mililitre kadar taze sıkılmış limon suyu ve 10 gram kadar kimyonu ekle ve ara sıra karıştırarak kaynatmaya devam et. Mercimek ve pirinç iyice pişene kadar kaynamalı. Orta boy bir soğanı küçük küçük doğrayıp bir sos tavaasında tereyağıyla sarartana kadar pişir, içerisine biraz kimyon ve pul biber de ekle mutlaka. Mercimek ve pirinci kaynattığın tencerenin altını kapattıktan sonra birkaç dakika dinlendir ve sos tavaasında yer alan tereyağlı soğanı buna ekle ve güzelce karıştır. Misafirlerine arzu ederlerse ekleyebilecekleri krutonla birlikte servis edebilirsin.

A Hatay soup with its local name is a must on the menu. For mahluta, you need to wash 200 grams of red lentils and 70 grams of rice and boil them in a pot with 1.5 liters of water. As soon as the water starts boiling, add 20-30 milliliters of freshly squeezed lemon juice and 10 grams of cumin and continue boiling, stirring occasionally. Simmer until the lentils and rice are well cooked. Chop a medium-sized onion and cook it in a saucepan with butter until golden brown; add some cumin and chili flakes. After turning off the pot's heat where you boiled the lentils and rice, let it rest for a few minutes, add the buttered onion to the saucepan, and mix well. You can serve it to your guests with croutons if they wish.

Şimdi gelelim içli köfteye. İçli köftenin içi ve dışı için ayrı ayrı malzemeye ihtiyacın olacak. İçli köftenin dışını hazırlamak için; 1 kilogram ince köftelik bulgur, 750 gram dövülmüş macun kıvamında yağsız ve sinirsiz dana eti, 80 gram biber salçası, 20 gram kimyon, 100 gram un ve biraz tuz gerekiyor. İçli köftenin iç malzemesi için ise; 1 kilogram yağsız dana kıyma, 400 gram tereyağı, 20 gram karabiber, 50 gram biber salçası, 400 gram toz hâline getirilmiş ceviz içi, 1,5 kilogram kuru soğan gerekiyor.

İçli köftenin içini bir gün önceden hazırlamalısın. Kuru soğanları elde küçük küçük doğramalısın. Makine kullanmanı tavsiye etmem çünkü suyunu kaybetmesi pek istediğimiz bir durum değil. Kıymayı geniş bir tencereye alıp suyunu iyice çekene kadar karıştırarak pişirmelisin ve devamında tereyağını ekleyerek pişirmeye devam etmelisin. Doğradığın soğanları içine ekleyip pişirmeye devam et, soğanlar da pişmeye başladığında karabiber ve salçayı da ekleyerek iyice karıştır ve tuz ekle. Tencereyi ateşten aldıktan sonra toz ceviz içini ekleyip karıştır. İstersen 8-10 dal maydonozu ince ince kıyıp cevizin ardından iç harcına ekleyebilirsin. İç harcını bir gün buzdolabında +4 derecede dinlendirmen gerekiyor.

Now let's talk about kibbeh. You will need different ingredients for the inside and outside of the kibbeh. To prepare outside the kibbeh, you will need 1 kilogram of fine bulgur, 750 grams of pounded lean and sinewy beef, 80 grams of pepper paste, 20 grams of cumin, 100 grams of flour, and a little salt. For the filling of the kibbeh, you need 1 kilogram of lean ground beef, 400 grams of butter, 20 grams of black pepper, 50 grams of pepper paste, 400 grams of powdered walnuts, and 1.5 kilograms of onion.

You should prepare the filling for the kibbeh the day before. It would be best if you chopped the onions by hand. I don't recommend using a machine because we don't want them to lose their water. You should take the minced meat in a large saucepan and cook it by stirring until the water is well absorbed, then add the butter and continue cooking. Add the chopped onions and continue cooking; when the onions start to cook, add the black pepper and tomato paste, mix well and add salt. After removing the pot from the heat, add the walnut powder and mix. If you want, you can finely chop 8-10 sprigs of parsley and add it to the filling after the walnuts. You need to rest the filling in the fridge at +4 degrees Celsius for a day.



İç harcını bir gün dinlendirdikten sonra içli köftenin dışını hazırlamaya başlayabilirsin. Bunun için geniş ve 10 santimetre kadar derinlikte bir tepsiye ihtiyacın var. Bulgur, tuz, salça ve kimyonu bu tepsiye koy ve azar azar su ilave ederek iyice yoğur ve 100 gram un ile dövülmüş dana etini ekleyerek şekil verebileceğin kıvama gelene kadar yoğurmaya devam et. Burada makarna hamuruna yakın bir kıvama gelmesi lazım. İçinden yumurta büyüklüğünde bir parçayı elde yuvarladıktan sonra içi doldurulmak üzere koni şekline getirilip açık tarafından bir gün önceden hazırladığın iç harcı doldurup köfteyi kapatmalısın. İçli köftenin geleneksel şeklini zaten biliyorsun. Tüm köfteleri hazırladıktan sonra tepsiye dizilerek +4 derecede buz dolabında 8-10 saat bekletmelisin. Bunu yapmazsan kızartırken köfteler çatlayacaktır. Bekleme süresini de tamamladıktan sonra ayçiçek yağında kızartabilirsin. İçli köfteyi servis edeceğin tabakta dilimlenmiş domates ve muhammara yer verebilirsin çünkü içli köfteyle çok yakışıyolar.

After resting the filling for a day, you can start preparing the outside of the kibbeh. For this, you need a large tray about 10 centimeters deep. Put the bulgur, salt, tomato paste, and cumin in this tray; add water slowly and knead it well. Add 100 grams of flour and pounded beef and continue kneading until it reaches a consistency you can shape. It should have a consistency close to pasta dough. After rolling an egg-sized piece in your hand, shape it into a cone to be filled, fill the open side with the stuffing you prepared the day before and close the meatball. You already know the traditional shape of the kibbeh. After preparing all the meatballs, you should place them on a tray and refrigerate them at +4 degrees for 8-10 hours. If you don't do this, the meatballs will crack while frying. After completing the waiting time, you can fry them in sunflower oil. You can include sliced tomatoes and muhammara on the plate where you will serve the kibbeh because they go very well with the kibbeh.



İçli köfte Hatay mutfağının vazgeçilmezleri arasındadır
Kibbeh is among the indispensables of Hatay cuisine

Muhammarayı da anlatmadan geçmeyeyim. Muhammara için Antakya'nın kurutulmuş baş biberine ihtiyacın var. 25 tane baş biberi ikiye bölüp derin bir tencerede haşladıktan sonra tencereyi ateşten al, kapağını kapat ve 2 saat kadar beklet. 250 gram ceviz içini çekip toz hâline getir ve beklet. 2 saat beklettiğin biberleri tencereden çıkar, tohumlarını ayır ve biberleri elinle biraz sıkıp suyunu akıt. Biberleri mutfak robotuna al, orta boy 1 kuru soğanı doğrayıp biberlere ekle. 10 gram kimyon, 7-8 gram tuz ve çekilmiş ceviz içini de ekleyerek mutfak robotunda iyice çekilmesini sağla. 15-10 mililitre nar ekşisi ve 30 mililitre kadar zeytinyağı ekleyip mutfak robotunda biraz daha çek. Tadını kontrol edip tuzunu, ekşisini ve yağın ayarladıktan sonra bir saat kadar dinlendirmelisin, muhammara servise hazır olacaktır.

Bu tariflerin ihtiyacını göreceğini umuyorum. Yetmez dersen yine yazarım tabii ki ama buraya gelmeni de tavsiye ederim. Bugünlerde kış hazırlıkları da başladı. Patlıcanlar, biberler, bamyalar iplere dizilip kurumaya bırakıldı. Salamura asma yaprakları, zeytinler, turşular, reçeller yapılıyor. Yaz sıcakları geçtiğinde tüm bu hazırlıklar tamamlanmış olur, bir tadımlık dost ziyareti ve beraberinde yapacağın bir alışveriş restoranın için de güzel olabilir. Bazı farklı reçeteleri ustalarıyla beraber çalışma fırsatın da olur. Üstüne bir de binlerce yıllık bu medeniyetler şehrinin Erzin'den İskenderun'a, Belen'den Samandağı'na kadar her köşesini ayrı ayrı gezeriz.



Ceviz, salça ve baharatların mükemmel uyumu: Muhammara
The perfect harmony of walnuts, tomato paste, and spices: Muhammara

I should also tell you about muhammara. For the muhammara, you need dried peppers from Antakya. Cut 25 peppers in half and boil them in a deep pot, then remove the pot from the heat, cover it with a lid and let it sit for 2 hours. Grind 250 grams of walnut kernels into powder and keep them aside. Take the peppers out of the pot, remove the seeds and squeeze the peppers with your hands to squeeze out the juice. Put the peppers in a food processor, chop one medium onion and add it to the peppers. Add 10 grams of cumin, 7-8 grams of salt, and ground walnuts and grind them well in the food processor. Add 15-10 milliliters of pomegranate syrup and 30 milliliters of olive oil and pulse in the food processor for a while. After checking the taste and adjusting the salt, sour, and oil, let it rest for about an hour, and the muhammara will be ready to serve.

Hope these recipes will meet your needs. If you think they are not enough, of course, I will write again, but I recommend you come here. Winter preparations have started these days. Eggplants, peppers, and okra were strung on strings and left to dry. Pickled vine leaves, olives, pickles, and jams are being made. By the time the summer heat is over, all these preparations will be completed, and a visit to a friend for a taste and a shopping trip can be good for your restaurant. You will also have the opportunity to try some different recipes with the masters. On top of that, we visit every corner of this city of thousands of years of civilizations from Erzin to İskenderun, from Belen to Samandağı.



E-TEBLİGATLA ÇEVRE KORUMA ALTINDA

Tebliğatlarınızı hızlı ve güvenli bir şekilde almanızı sağlayan Ulusal Elektronik Tebligat Sistemi'yle siz de kâğıt ve zaman israfını önleyin, çevrenin korunmasına katkı sağlayın.



etebligat.gov.tr



www.ptt.gov.tr

/PTTKurumsal

/Ptt.Kurumsal

@pttkurumsal

444
1788

**NEREDEYSENİZ
ORADAYIZ**

