

Geleneksel Bir Ekmek Çeşidi: Yufka Ekmeği¹ (A Traditional Bread Type: Yufka)

Ömür ALYAKUT^a , *Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER^a 

^a Kocaeli Universtiy, Kartepe Tourism Vocational School, Kocaeli/Turkey

^b Ankara Hacı Bayram Veli Universtiy, Faculty of Tourism, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Ankara/Turkey

Makale Geçmişi

Gönderim

Tarihi: 16.07.2018

Kabul Tarihi: 18.09.2018

Anahtar Kelimeler

Türk mutfak kültürü

Ekmek

Yufka ekmeği

Öz

Ekmek, Türk yemek kültüründe yiyeceklerin başında gelen temel bir gıda maddesidir. Yöresel farklılıkların olduğu ekmek pişirme metotları, Anadolu'da çok zengin bir ekmek kültürünün doğmasına yol açmıştır. Ekmek, yapılış biçimlerine göre farklı isimler almaktadır. Bu ekmek çeşitleri içinde en yaygın olanı yufka ekmeğidir. Orta Asya Türkçesindeki yuwka'dan gelen yufka, ince ve daire biçiminde oklavayla açılan, saçta pişirilen ekmek çeşidi veya hamur yaprağı olarak tanımlanmaktadır. Yapımında genellikle buğday unu, su ve tuz kullanılmaktadır. Yufka, mayanın henüz icat edilmediği dönemlerde yuvarlak, metal eğimli plakaların üzerinde akıtma hamur ve açma hamur ürünlerinin pişirilmesiyle ortaya çıkmıştır. Türklerde genelde ekmek, yerleşik düzene geçmeden önceki göçebe dönemde mayasız ekmek olarak yapılmakta ve buna yufka veya lavaş denilmektedir. Bunlar uzun süre dayanan ekmeklerdir. Hazırlanan bu yufkalar, çorbalarda, hamur işi yiyeceklerde ve tatlılarda kullanılmaktadır. UNESCO tarafından Somut Olmayan Kültürel Miras Listesi'ne Türkiye adına dahil edilen yufka ekmeği, özellikle kırsal bölgelerde, kış aylarında birçok ailenin sofralarında yer almaktadır. Yufka haftalar sonra bile ıslatarak yemeye hazır hale getirilebilen bir ekmek çeşididir. Bu çalışmada; somut olmayan kültürel miras listesine alınan yufka ekmeğinin, geleneksel bir ekmek çeşidi olarak Türk mutfak kültüründeki yeri ve önemi açıklanmaya çalışılmıştır.

Keywords

Turkish culinary culture

Bread

Yufka bread

Abstract

Bread is a basic food ingredient that comes first in Turkish food culture. The bread baking methods, which have regional differences, have led to the birth of a very rich bread culture in Anatolia. Bread has different names according to the cooking styles. The most common of these bread types is yufka bread. The yufka from the yuwka word in the Central Asian Turkic is defined as a kind of bread-baked type of bread or pastry leaf which is opened with a thin and circular knife. Wheat flour, water and salt are generally used in making yufka. Yufka emerged when baking dough and open-dough products on round, metal-sloped plates during periods when the yeast had not yet been invented. In the Turks, bread was usually made as unleavened bread, which was burned under the bottom of the nomadic period before the settling of the settlement, and it was called yufka or lavaş. These are long-lasting breads. These prepared yufkas are used in soups, pastries and desserts. The yufka included in the UNESCO Intangible Cultural Heritage List on behalf of Turkey is located in many families dinner table in winter, especially in rural areas. The bread is a type of bread that can be made ready to eat by wetting even after weeks. In this study, it was tried to explain the place and the importance of yufka as a traditional bread type in the Turkish culinary culture, which was taken from the Intangible Cultural Heritage List.

* Sorumlu Yazar.

E-posta: saimk@gazi.edu.tr (S. Küçükkömürler)

Makale Künyesi: Alyakut, Ö. ve Küçükkömürler, S. (2018). Geleneksel Bir Ekmek Çeşidi: Yufka Ekmeği, Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 6(3), 379-395

DOI: [10.21325/jotags.2018.288](https://doi.org/10.21325/jotags.2018.288)

¹ Bu çalışma 22-25 Mart 2018 tarihleri arasında yapılan Gastronomi Kongresi'nde bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Tahılların öğütülmesi ile elde edilen un, Türk beslenme kültürünün temel yiyeceği olan ekmeğin yapımında kullanılmaktadır (Sezgin Ceyhun ve Bülbül, 2017, s.1086). Genelde somun, bazlama ve yufka olmak üzere üç tür ekmeğe tercih edilmektedir. Hatta çoğu zaman içine konan bir ya da iki katıkla ekmeğe bir öğün olarak tüketilmektedir. Eskiden ekmeğin yapımında taş değirmenlerde öğütülen tam buğday ve çavdar unu kullanılırken, günümüzde artık kepeği ve özü alınmış un kullanılmaya başlanmıştır (Güler, 2010, s.27).

Buğday unundan elde edilen geleneksel ekmeğin çeşitlerinden biri de yufka ekmeğidir. Yufka ekmeği besin değerinin yüksek olmasının yanı sıra, kullanım açısından da son derece pratik bir gıdadır. Bu nedenle, özellikle büyük şehirlerde yaşayan insanların yemek yapmaya ve yemeye daha az zaman ayırmaları nedeniyle, sık tüketilen bir gıda haline almıştır (Çapcıoğlu, 2007, s.1).

Bu bilgilerden hareketle hazırlanan çalışmanın amacı, geleneksel bir ekmeğin çeşidi olan ve somut olmayan kültürel miras listesine alınan yufka ekmeğinin, Türk mutfak kültüründeki yeri ve önemini açıklamaktır.

Ekmeğin Tarihsel gelişimi

Kökünü itibarıyla çok eski bir geçmişe sahip olan Türk kültürü, yayıldığı coğrafya açısından da dünyanın en geniş kültür haritasına sahip medeniyetlerden birisidir. Bu köklü geçmiş ve güçlü yapıya sahip kültür içerisinde yer alan ekmeğin çok önemli bir yeri vardır (Kabak, 2013).

Buğday ekmeği içerdiği yüksek oranda karbohidrata dayalı enerji sağlayıcı özelliğinin yanı sıra, %8-12 protein, 1-5 yağ, 1-2 kadar mineral madde içerir ve özellikle B grubu vitamini açısından zengin bir besin kaynağıdır ve beslenmede önemli rol oynamaktadır. Temel besin maddelerinin başında yer alan ekmeğin, ülkemizde günlük enerji gereksiniminin %44'ünü, protein gereksiniminin ise yaklaşık %50'sini karşılamaktadır (Ergun, 2014, s.23; Kalkan ve Özarık, 2017, s.38).

Ekmeğin öyküsü günümüzden milyonlarca yıl önce başladı. İnsanların yerleşik düzene geçmeye başlamalarının ardından, yabani buğday, arpa, yulaf, darı gibi tahılların ehlileştirilmesiyle “ekmeğin” vazgeçilmez bir gıda oldu. Uzun zaman ve uğraştan sonra insanlar tahıl ekmeğini ve bu tahıldan iyi ekmeğin yapmayı öğrendi. Yabani bitki tohumlarını (arpa, buğday, darı, süpürge darısı ve ötekilerini) kavurma işi ateşte kızdırılmış yassı taşlarla yapıldı. M. Ö. 7000- 8000’li yıllarda tohumlar kavrulup kabuğundan ayrılarak, daha sonra taş dibeklerde dövülerek öğütülüp un haline getirildi. Bu unlar, suyla karıştırılıp hamur elde edildi ve o dönem henüz fırın olmadığı için yere kazılan çukurların içerisinde, kızdırılmış taşların üstünde pişirildi. Bu ekmeğin dış kısmı pişerken, iç kısmı çiğ kalıyor ve çok sert oluyordu (Kabak, 2013). Böylece dünyanın ve Anadolu’nun pek çok yerinde yapılan mayasız, yassı, yufka benzeri hamur ürünleri ortaya çıktı (Milli Eğitim Bakanlığı (MEB), 2012, s.3).

Yapılan araştırmalardan elde edilen bilgiye göre MÖ. 4000 yıllarında Babilliler özel fırınlarda ekmeğin pişirmeyi biliyorlardı. Yine MÖ. 4300 yıllarında değirmencilik ve fırıncılık sanatının icra edildiği, yapılan kazılarla elde edilen bulgulardan anlaşılmaktadır. MÖ. 2600 yıllarında Eski Mısırlılar, buğday unu ve su karışımından elde edilen hamur mayalandırıldığında ekmeğin daha yumuşak, daha kabarık olduğunun farkına vardılar. Çeşitli sınıflardan

oluşan Mısır halkı, ekmeği uzun zamandan beri bilmekteydi. Ancak mayanın tesadüfen bulunmasının ardından beyaz ekmeğin soyluların ve sarayın simgesi haline geldi. Zenginlerin ve soyluların rağbet ettiği bu mayalı ekmeğin o kadar değer kazandı ki, Eski Mısır’da bu ekmeğin para yerine bile kullanılmaya başlandı (Kuter, 2013, s.43). Maya olarak ilk önce, ekşi hamur, bira suyu, üzüm şirasına batırılmış darı unu, bira köpüğü olarak kullanılmıştır (Kabak, 2013).

Anadolu’da ise ekmeğin yapımı Cilalı Taş (Neolitik) devrinde Orta ve Güneydoğu Anadolu’da yaşayan avcı ve toplayıcı toplulukların yerleşmeler kurarak çiftçiliğe yönelmeleriyle başlamıştır. Orta Asya’dan gelen Türk boylarının getirdiği ekmeğin kültürü; Selçuklular, Türk beylikleri, ardından Osmanlı İmparatorluğu, Türkiye Cumhuriyeti’ne dek uzayan bir zaman çizgisinde Anadolu komşu bölgelerin ekmeğin alışkanlıklarıyla iç içe geçmiştir. Bu kapsamda Türklerin Neolitik çağdan itibaren tarım ile uğraştığı, saban, orak, hububat ezmek için yapılmış taşlar gibi araç gereçleri kullandıkları ve arpa, mısır, buğday, çavdar, yulaf, burçak gibi tahılları ektikleri bilinmektedir (Kabak, 2013).

Selçuklu ve sonrasında kurulan Anadolu Beyliklerinin bitkisel besinleri arasında en çok tüketilen besin grubunu tahıllardan, buğday ve arpa oluşturmaktadır. O dönemde tam olarak olgunlaşmamış buğday başakları ateş üzerinde ütülür ve sonra dövülerek yenirdi. Olgunlaşmış buğdaylar toplanarak harman yerinde at ve öküzlerin çektiği düven ile dövülürdü. Savrulularak, samanından ayrılan buğdayın bir kısmı taş dibeklerde hafif nemlendirilip ağaç tokmaklarla dövülerek, buğday kepeğinden ayrılarak yarma (dövme) elde edilirdi. Buğday bu değirmenlerde daha ince öğütülerek un haline getirilirdi. Buğday unu su ile karıştırılıp hamur haline getirildikten sonra oklava ile farklı kalınlıklarda açılıp, sacda pişirilerek yufka, şebit, katmer ve bazlama yapılırdı. Divan-u Lügati-t Türk’te ekmeğin, yufka, katmer ayrıca güveç, şiş, sac sözcükleri yer almaktadır. Buğday ve arpa ezildikten sonra beklemiş hamurda mayalandırılarak boza yapılırdı (Akın, Özkoçak ve Gültekin, 2015, s.42). Şekil 2’de buğdayın taş içinde dövülmesi verilmiştir.



Şekil 2: Buğdayın taş içinde dövülmesi (Merdol, 2013).

Türkler, Orta Asya'dan Anadolu'ya gelirken diğer kültürel unsurlarını olduğu gibi ekmeğin kültürünü de yanlarında getirmişlerdi. Türkler, hayvancılıkla uğraşan evli-göçer bir kavim oldukları için tarihlerinin erken çağlarından itibaren, yerleşiklik, medeniyetin göstergelerinden birisi olan tarım ve buna bağlı olarak ekmeğin yapımına başlamışlardı (Kabak, 2013). Ekmeğin sözüyle *ekmek tahtası*, *ekmek teknesi*; hamuru belli büyükte kesmek için *ersin* gibi dilimizde birkaç araç gereç adı da bulunmaktadır (Zülfikar, 2012, s.12).

Türkler'de ekmeğin konusu Bahaeddin Ögel 'in Kültür Bakanlığı Yayını olan *Türk Kültür Tarihi'ne Giriş* isimli kitabında şöyle özetlenir:

“Bir ekmeğin dürüm yapılabilmesi için kalın bile olsa onun hiç olmazsa yufka biçiminde olması gerekmektedir. Böyle bir dürüm yapılabilmesi için ekmeğin ince veya kalın pide olması gereklidir. Türklerin bazlama, büsçe, sinçü, pide gibi adlar verdikleri ekmeğin çeşitleri, böyle yufka şeklindeki ekmeğelerdendir” (aktaran Kutel, 2013, s.43).

Buğday, Osmanlı döneminde de devlet tekelinde olmaya devam etmiştir. İstanbul'un günlük ekmeğin ihtiyacı için gerekli buğday, un vs. temini, devletin en önemli işlerindendir. Buğday devlete ait ambarlarda depolanır, satış fiyatı devlet tarafından saptanırdı. Un temini, Un Kapanı'ndaydı. İmaretler, ulema, kışlalar ve kent fırınları için gerekli olan un buradan temin edilirdi.” Eremya Çelebi Kömürciyan ise, *17. Yüzyılda İstanbul Tarihi* adlı kitabında şu bilgileri vermektedir:

...Kırım, Kefe, Varna, Köstence, Burgaz'dan buğday yüklü gemiler, yüklerini Un Kapanı rıhtımında boşaltırlar. İskele darı, arpa ve buğday yığınlarıyla doludur. 110 kadar fırında halkın ekmeği pişirilir. Hepsisi de Ermeni olan ekmeğin ustaları pazar ve cumadan başka, her gün erkenden loncada hazır bulunurlar. Çörek, kata, kadayıf, baklava, simit, gevrek, peksimet, Halep ve Şam böreği, gözleme, francala için gerekli un buradan alınır. Binlik konaklar, eski ve yeni padişah sarayları için yapılan has ekmeğin buğdayı dışında, ekmeğin buğdayı buradan temin edilir (Aktaran Kurtel, 2013, s.44).

Evliya Çelebi, dönemindeki ekmeğin esnafını 999 dükkân ve 10.000 nefer olarak kaydeder ve en has francala ekmeğinin Galata ile Tophane fırınlarında yapıldığını aktarır. Yeniçerilerin ekmeği, Şehzade Camii karşısında, yeniçeri kışlası ile Acemioğlanları kışlası arasında bulunan büyük fırında pişerdi ve bu ekmeğe “tavın” denirdi. Siyah renkli ve lezzetli olan bu ekmeğe halk arasında “*fodla*” denirdi. Evliya Çelebi'ye göre bu fırında 300 nefer çalışırdı. Askere ekmeğin temin edenlere 1863 yılına kadar Ekmeğin başı denirdi.

Osmanlı sarayında ise saray ekmeği *has ekmeğin* diye anılır ve *has fırın* adı verilen fırınlarda pişirilirdi. Halkın kullandığı ekmeğe ise *harcı* denirdi (Kurtel, 2013, s.45).

Ekmeğin Sözel Kültürdeki Yeri

Türk kültüründe gıda ürünleri, özellikle de ekmeğin kutsaldır. Ekmeğe saygısızlık etmek, israf etmek vb. hareketler asla hoş görülmez. Halk inanışları içerisinde ekmeğin ilgili birçok inanış mevcuttur. Efsanelerimiz içerisinde de ekmeğin saygısızlık ettiği için çarpılan, taş kesilen, zengin fakirleşen insanların anlatıldığı efsaneler oldukça geniş bir yer tutar. Ekmeğin; emeğin simgesi, Allah'ın bir nimeti olarak bütün dinlerce kutsal sayılır.

İslam kültüründe olduğu gibi Hıristiyanlık ve Musevilikte de ekmeğin özel bir yeri vardır. Ekmek bereket simgesidir. Hatta günümüzde gelinle damadın başına atılan konfetilerin ortaya çıkışı da ekmek kaynaklıdır (MEB, 2012, s.4). Bir Musevinin Tanrıya (Yehova) sunduğu ekmek mayasız olmalıdır. Bir Hıristiyan için ekmek İsa'dır. Bir Müslüman için ekmek kutsal bir yiyecektir, yere düşünce öpüp alınma götürece kadar kutsaldır.

Ekmek hem bir uygarlık simgesi, hem kültürel bir değer hem bir nimet hem de alın terinin hak edilmiş karşılığıdır. "Ekmek parası"nı çıkarmak için çalışır çabalarız, "Ekmek aslanın ağzında"dır (Kabak, 2013). Halk arasında bir sözün doğruluğunu ispat etmek için ekmek üzerine yemin edilir ('Ekmek hakkı için', 'Ekmek gözümü çarpsın!', 'Ekmek, Kur'an hakkı için'). Halk kültüründe ekmek bolluk bereket ve paylaşım sembolü olarak sözlü edebiyatın biçimlerinden olan deyimlere deyişlere bilmecelelere de yansımıştır. "Ekmeğini yalnız yiyen yükünü kendi dişiyle kaldırır" bu deyişlerin örneklerindedir (Kültür ve Turizm Bakanlığı (KTB), 2018). Dilimizde çıkar, menfaat açısından 'ekmeğine yağ sürmek' deyimini kullanılır. 'Ekmeğini yemek' deyiminde ise; nimet, bağış anlamında bir kurumun sağladığı imkânlar anlamı bulunmaktadır (Zülfikar, 2012, s.14).

Ekmek insanların yaşantısında o kadar yer etmiştir ki deyişlerimize, atasözlerimize yansımıştır. Kimi zaman bir 'lokma' sözüyle anılan ekmek, pek çok yörede 'yemek' anlamında kullanılmış ve yemek yeme işlemi 'ekmek yemek' şeklinde söylenmiştir. Yörelere göre değişen yapım teknikleri gibi söyleyişleri değişik ama anlamları aynı atasözlerimiz vardır (MEB, 2012, s.5):

Buğday ekmeğin yoksa buğday dilin ola.	İnanma dayına ekmek al yanına.
El adama akıl verirde ekmek vermez.	Tandır sıcakken ekmek tutmaz.
Ekmeğin kestiğini kılıç kesmez.	Elden ekmek yiyen yolda acıkır.
Aça kuru ekmek bal helvası gibi gelir.	Adam olmana bir fırın ekmek ister.
Açın gözü ekmek teknesinde olur.	Ekmek elden su gölden.
Büyük ekmek, büyük bezeden olur.	Büyük lokma ye, büyük söz söyleme.

'Ekmeksiz sofraya, karın doyurmaz' inancı ülkemizde yaygındır. Ekmek bu kutsallığından dolayı, 'yere atılmaz, yere düşürülmez, yemekte ekmek bırakılmaz' gibi inançlar hala sürmektedir (Aydoğdu ve Mızrak, 2017, s.20).

Ekmek Kavramının Etimolojisi

Arpa, buğday, mısır gibi tahılların öğütülüp un haline getirildikten sonra, suyla karıştırılarak elde edilen hamurun çeşitli yöntemlerle pişirilmesi sonucu elde edilen besin kaynağını ifade eden "Ekmek" sözü eski Türkçede "etmek" şeklinde söylenirdi. Bazı bölgelerde bu deyişin 'ötmek' şeklinde söylendiği de görülüyordu. Ayrıca daha eski Uygur metinleri ile Harzemşahlar çağında ve Çağatay Türkçesinde de ekmeğe, 'ötmek' denirdi. Uygurların mani metinleri gibi eski bir hususiyet taşıyan belgelerine nazaran, daha yeni olan Uygur hukuk belgelerinde ise ekmeğe 'etmek' denmiştir.

Batı Türkçesinde Kıpçak ve Mısır Memlûk Türklerine gelince bunlar da etmek söylenişini devam ettirmişlerdir. Dede Korkut'ta ise ekmeğin 'bitmiş etmegün bakası olmaz' , 'ağanuzunetmegi helal olsun' gibi cümleler içinde görülür.

Türkler, etmek yerine Farsça asıllı olan *nan* kelimesini de uzun yıllar kullanmışlardır. Bugün Özbek Türkçesinde *nan* kelimesi yaygın olarak kullanılır. Osmanlılar arasında ekmeğin yüceltilmiş adı *nan-ı aziz*'dir. Bu, aynı zamanda ekmeğin kutsal olduğu anlamına da gelir. Aynı kelimedenden yine Farsça olan 'Geçimini sağladığı iş yerine veya kimseye karşı olumsuz davranan, aleyhte hareket eden' anlamında dilimizde *nankör* (*nânkūr*) kelimesi bulunmaktadır. Osmanlılar, ekmeğin anlamında Arapça kökenli *hubz* kelimesini de kullanmışlardır (Kabak, 2013).

Günümüzde Türkiye'de tüketilen ekmeğin çeşitleri arasında, kentlerde yaşayan hane halklarının %40.1'inin, kırsal alanlarda yaşayan hane halklarının ise %77.4'ünün ekmeğin, bazlama ve yufkayı hanelerinde ürettiği belirlenmiştir.

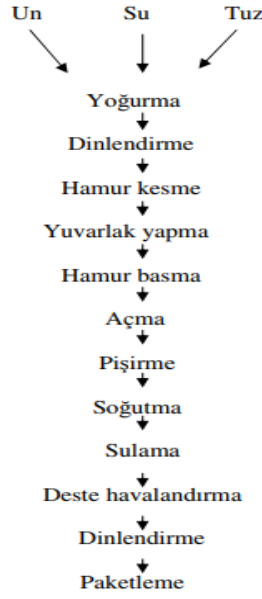
Yufka Ekmeği

Türkler'de genelde ekmeğin yerleşik düzene geçmeden önceki göçebe dönemde altında ekmeğin yanmış saçı mayasız ekmeğin yapıldığı ve buna yufka veya lavaş denirdi. Bunlar uzun süre dayanan ekmeğlerdi. Çünkü 7, 8 kat yufka üst üste konulup, dürüm haline getirildiğinde sadece dışarıda kalan kısım kurur diğerleri taze kalırdı (Kurter, 2013, s.43).

Türkler, Anadolu'ya geldiklerinde beraberlerinde engin bir ekmeğin kültürünü de taşımışlardı. Ekmeğini çeşitli mekânlarda ve çeşitli yöntemlerle pişire geldikleri için, ekmeğin adlarını da genellikle pişirme yöntemlerine göre vermişlerdir. Sacda pişirilen ekmeğin arasında en çok bilineni yufka ekmeğidir (Kabak, 2013). Yöresel olarak baktığımızda yufka ekmeğin yapımı ve ekmeğin tüketilmesi, başta İç Anadolu bölgesi olmak üzere diğer bölgelerimizde de görülmektedir (MEB, 2006, s.9).

Yufka ekmeği ile ilgili olarak pek çok kaynakta genel olarak benzer ifadeler kullanılmakta ve çok detaylı bilgiye rastlanmamaktadır. Türkiye'nin hemen her yerinde oklava ya da merdane ile açılan ince ve daire biçiminde hamur yaprağına yufka denilmektedir. Orta Asya Türkçesindeki *yuwka*'dan gelen yufka, aynı zamanda cılız, güçsüz, nazik ya da merhametli anlamına da gelir (Çapcıoğlu, 2007, s.3). Ayrıca yufka ekmeği; 'buğday ununun baklava ve böreklik çeşidine, içme suyu, yemeklik tuz ve gerektiğinde katkı maddeleri ilave edilip, tekniğine uygun olarak hazırlanan hamurun, açılarak kısmen pişirilmesi ile elde edilen yarı mamuldür' olarak ifade edilmektedir (Çapcıoğlu, 2007, s.3).

Benzer başka bir tanımlamada; un, su, tuz ile sertçe hazırlanan hamurun, biraz dinlendirildikten sonra bezelere ayrılarak, ince bir şekilde oklavayla açılması ve sacda alt üst pişirilmesi 'yufka ekmeği' olarak adlandırılır. Bu yufka ekmeğinin üst üste istiflenerek saklandığı, kullanılacağı zaman su serpiştirildiği ve üzeri örtülerek yumuşamasının beklendiği belirtilir (Güldemir ve Işık, 2012, s.6).



Şekil 3: Geleneksel Yufka Yapımı (Çapcıoğlu, 2007, s.6-7).

Kültür ve Turizm Bakanlığı'na göre; yufka, oklava ya da elle açılan yuvarlak veya oval biçimli ince ekmek türlerindedir. Bu ekmek buğday unundan yapılır. Genellikle mayasız hamurdan yufka elde edilir. Hazırlanan hamurdan 'eysiran' ya da 'kazıyacak' adı verilen geleneksel gereçlerle kimi yörelerde 'beze' kimi yörelerde ise (Kars, Erzurum) 'künt' olarak adlandırılan küçük parçalar alınır. Bezeler, 'senit' veya 'peşkın' denilen küçük ahşap açma tahtası üzerinde, silindir biçimindeki ahşap bir gereç olan 'oklava' ya da el ile açılır. Yufka daha uzun süre dayanması amacıyla mayasız hamurdan yapılarak ateş üstüne konan 'sac' üzerinde pişirilir. Pişirme sırasında yufkayı çevirmek için evreağaç/pişirgeç adı verilen yassı tahta gereç kullanılır. Lezzet açısından hamurun is çıkarmayan odun ateşinde veya köz üzerinde pişirilmesi tercih edilir (KTB, 2018). Şekil 3'te geleneksel yufkanın yapım aşamaları verilmiştir.

Geleneksel yufka ekmeğinin yapımında kullanılan malzemeler; buğday unu, tuz ve su'dur.

Buğday, başta ekmek ve yufka ekmeği olmak üzere pek çok unlu mamulün üretiminde kullanılan başlıca hammadde olması ve diğer tahıl unlarından farklı olarak gluten (öz) yapısını oluşturması nedeniyle tahıllar içerisinde ayrı bir öneme sahiptir. Glutenin ve gliadin proteinleri hamurun yoğrulması sırasında hidrate olarak ve çeşitli kimyasal bağlarla birleşerek, hamurun özelliklerini önemli düzeyde etkileyen elastik ve plastik yapıdaki özü meydana getirirler. Öz hamurun iskeletini oluşturur, yoğurma sırasında hamura katılan havayı ve mayalar tarafından oluşturulan karbondioksit (CO₂) gazını hamur içerisinde tutarak ekmeğin kabarmasını ve gözenekli bir yapıya sahip olmasını sağlar. Buğday ununda bulunan ve çözünmez proteinler olarak adlandırılan glutenin ve gliadine uygun miktarlarda su katılması, uygun pH (5.3-6.6) ve mekanik enerji uygulanması ile oluşturulan yaş öz, elastik ve plastik özelliklere sahip kompleks bir yapıdır (Dizlek, 2011, s.15).

Ekmek yapımında su, toplam hamur kitlesinin hemen hemen %40'ını oluşturur. Kullanılan suyun miktar ve bileşimi hamurun kalitesine doğrudan etki eder. Ekmek hamurundaki suyun sağladığı etkiler: Unun nişasta

tanecikleri şişer, buğday proteinleri suyu emerek elastik bir yapı kazanır, alkol fermantasyonunun başlaması ve yayılması için gerekli yaş ortamı su sağlar, enzim ve mayalar da gerekli biyolojik değişimlerini undan suya geçen ve suyun yapısında bulunan maddelerle yaparlar (MEB, 2012, s.14).

Tuzun hamurun fiziksel özellikleri üzerindeki etkileri: Glütteni güçlendirerek yumuşamayı önler, mayanın çalışması üzerinde etkilidir, farklı mikroorganizmaların fermantasyonunu da kontrol ettiğinden istenmeyen asitlik ve tadın oluşmasını engeller, tuzsuz ekmeklerin küflenme süreleri daha kısa olur. Tuz katılmadan yapılan ekmekler 4. gün; tuzlu ekmekler 7. günde küflenmektedir (MEB, 2012, s.15).

Geleneksel yufka ise şu şekilde hazırlanır: Önce un tekne içine elenir, tuzu atılır, suyu katılır ve hamuru özlü olsun diye elle iyice yoğrulur. Ancak yufka hamuruna diğer hamurlara katılan sudan daha fazla su konulur. Böylece daha yumuşak olması sağlanır. Daha sonra hamur, beze denilen küçük parçalara ayrılır. Her parça yassı ağaç ya da senit denilen ekmek tahtası üzerinde oklava ile yaklaşık 1-2 mm. inceliğine ve 50-100 cm'lik çapa ulaşıncaya dek açılır. Yufkanın yapışmasını önlemek için açılırken tahtanın üzerine biraz un serpilir. Bu una 'uğra' ya da 'ufra' denir. Yufka oklavaya sarılır ve yanan ocakta kızdırılan sacın üzerine serilir. Hamurun bir yüzü pişince diğer yüzü çevrilir. Böylece yufka ekmeği pişirilir (Kabak, 2013). Şekil 4'te yufka ekmeğinin yapım aşamaları verilmiştir.



Şekil 4: Yufka Ekmeğinin Yapım Aşamaları (Merdol, 2013).

Diğer bir yufka ekmeği tarifi ise şöyledir: 100 kg una 65 lt su ilave edilir, eğer kış mevsimi ise 5 kg, yaz mevsimi ise 6 kg tuz ilave edilip hamur makinesinde yaklaşık 15 dakika yoğrulur. Tuz miktarındaki değişiklik hamurun yazın daha yumuşak, kışın daha sert olmasını engellemek içindir. Hamur yoğrulduktan sonra, kendine gelmesi için 10 dk. dinlenmeye bırakılır. Dinlenen hamur, isteğe göre ortalama 130 g ağırlığında kesilir. Hamurlar yuvarlandıktan sonra elle bastırılarak düzleştirilir. Düzleştirilen hamurlar un içinde yarım saat dinlendirilir. Dinlenmiş hamur, oklava ile istenilen kalınlık ve büyüklükte açılır. Sac üzerinde 30 saniye pişirilir. Deste haline gelen yufkalar, tek tek birbirinden ayrılır ve yeniden istiflenerek soğutulur. Soğutulan yufkaların yüzeyleri ıslatılır. Islatılan yufkaların birbirine yapışmasını engellemek için yufkalar üç kez havalandırılır ve istif yapılan yufkalar 2 saat dinlendirilir. Şekil 5'te geleneksel olarak hazırlanmış yufka ekmekleri verilmiştir.



Şekil 5: Geleneksel Olarak Hazırlanmış Yufka Ekmekleri (Kabak, 2013).

Günlük tüketilmesi önerilen yufka ekmeği miktarı 50 g olarak belirtilir. Yufka ekmeği de dahil mayasız ekmeklerde başta çinko olmak üzere minerallerin emiliminin daha düşük olduğu da bilinmektedir (Hacettepe Üniversitesi, 2015, s.35). Yufka ekmeğinin besin değerleri Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1: Yufka Ekmeğinin Besin Değerleri (Hacettepe Üniversitesi, [2015](#); Yufka Ekmeğinin Besin Değeri (YEBD), 2018).

Besin Değeri	100 g	1 Adet/200 gr.
Kalori	314 g	628 kcal
Karbonhidrat	66.94 g	133.88 g
Lif	3.4 g	6.8 g
Protein	7.47 g	14.94 g
Yağ	1.06 g	2.12 g
A Vitamini	0 IU	0 mg
C Vitamini	0 mg	0 mg
Potasyum	147 mg	294 mg
Kalsiyum	28 mg	56 mg
Demir	1.42 mg	2.84 mg

Eski Türkler’de yemek, kaşık ya da yufka ekmeği ile genellikle sağ elle yenirdi. Özellikle suyu az olan ‘saç kavurması’ gibi yemekler yufka ekmeğiyle alınırdı (Denizer, 2002, s.324). Selçuklu toplumunda, tıpkı buğday ekmeği gibi yufka ekmeğinin de çok sevildiği: ‘Hırsı üstün geldi, sabrı arıklaştı; yufka ekmeği sevgisi, nice boğazları kesmiştir’ sözüyle dile getirilmiştir (Özgüdenli ve Uzunağaç, 2014, s.55).

Ülkemizde daha çok somun tipi ekmeğin tüketimi yaygın olup bazlama, lavaş ve yufka gibi geleneksel ekmeklerimize ilgi giderek artmaktadır. Gittikçe popüleritesi artan ve ticari amaçla da üretilen bu geleneksel düz ekmeğin çeşitlerinden yufka ve lavaş ekmeği (Levent, 2014, s.2,7), son dönemlerde özellikle menüsünde et bulunan lokantalarda, evlerde, pikniklerde tüketilmektedir. Bilhassa çağ kebab veya kebab çeşitleri yapan lokantalarda, kahvaltı salonlarında patates haşlaması ve peynir çeşitleri (küflü peynir vb.) ile yaygın olarak servis edilmektedir. Ayrıca son 20 yıldır Türkiye’nin her yerinde hızla yaygınlaşan çiğ köftenin yanında yufka-lavaş gibi ekmekler tercih edilmektedir (Bayoğlu, 2014, s.175).

Yufka Ekmeğinden Yapılan Yiyecekler

Yufka ekmeği Anadolu’da yapılmaya devam eden bir ekmeğin çeşididir. Ekmeğin tüketilmesinin yanı sıra ana yemek, tatlı gibi yiyeceklerin yapımında da kullanılmaktadır. Özellikle yufka ekmeğinden yemek yapımının kolay ve ucuz olması, tercih edilmesini sağlamaktadır.

XI. yüzyılda Türklerin bilhassa kıyma ile yumurtayı ufak parçalar halinde yufka ekmeğinin içine koyarak yediği bilinmektedir. Bugün de yufka ekmeğinin içine kavrulmuş kıyma, kavurma, peynir vb. iç harç konulmakta ve genellikle dürüm yapılarak tüketilmektedir (Genç, 2018). Bu bölümde Türkiye'nin çeşitli yörelerinde dürüm haricinde yufka ekmeğinden yapılan bazı yemek çeşitlerine yer verilmiştir.

Pişik Umacı denilen ve Bingöl yöresinde yapılan yemek; biber, domates, soğan, tuz ve yufka ekmeğinin ufalanmasıyla yapılan bir köfte çeşididir.

Tirit, yufka ekmeğinden en fazla yapılan yemeklerden biridir. Haşlanmış tavuk suyu ile ıslatılan ve üzerine haşlanmış tavuk konularak hazırlanan yemek, Anadolu'nun her yerinde tüketilmektedir.

Ufalamaç denilen yemek ise; tereyağ, yumurta, sıvıyağ ve baharat ile yapılan yufkaly yumurta tarzı bir yemektir.

Yufka ekmecli makarna da hala yapılan yemeklerden biridir. Erişte şeklindeki makarna haşlanır ve içine yufka ekmeği parçalanarak konulur, tereyağ ilave edilerek sıcak servis edilir ([Yufka Ekmeği Yemekleri \(YEY\)](#), 2018).

Kıymalı veya başka iç harcı ile hazırlanan *börek* ve *gözleme* çeşitleri de yufka ekmeğinden en çok yapılan diğer yiyeceklerdir. Kocaeli bölgesinde en çok yapılan yemek ise; mendil adı verilen ve gözlemeye benzeyen bir yiyecektir. *Mendil*; yufka ekmeğinin ıslatılması ve içine peynir vb. iç harç konularak hazırlanması ile yapılan bir yiyecektir (Alyakut ve Küçükkömürler, 2017, s.87). Şekil 6 ve 7'de yufka yemeklerinin fotoğrafları verilmiştir.



Şekil 6: Pişik Umacı, Tirit, Ufalamaç, Makarnalı Yufka Ekmeği (YEY, [2018](#)).

Yufka ekmeğinden yapılan bir tatlı çeşidi; *yufka ekmeği tatlısıdır*. Yufka ekmeği, şeker ve su ile yapılan ve tavada pişirilen tatlı, fındık ile süslenecek servis edilmektedir. Yufka ekmeğinden yapılan diğer bir tatlı ise, baklavadır. Yufka ekmeği baklavası için yufkaların ucuna ceviz konur ve rulo şeklinde sarılır. Daha sonra uzun uzun kesilerek fırında pişirilir. Üzerine şerbet dökülerek servis edilir (YEY, [2018](#)).



Şekil 7: Kıymalı Börek, Yufka Ekmeği Tatlısı, (YEY, 2018).

Yufka Ekmeğinin Sosyal ve Kültürel İşlevi

Yufkanın hazırlanışı toplu işgücü ve paylaşımaya dayalı geleneksel uygulamalar içerir. Kırsal alanlarda toplumsal dayanışmanın bir göstergesi olarak her aile için komşuların yardımıyla (imece yöntemiyle) pişirilir.

Geleneksel Türk Mutfağının önemli bir parçası olarak şehirlerde yufka, evlerde aile bireyleri; lokantalarda, fırınlarda ise mesleği usta çırak ilişkisi içerisinde öğrenmiş yufka ustaları tarafından pişirilmektedir. Bu ekmeğin gündelik kullanımının yanı sıra, bayram, mevlit, düğün, ölüm gibi özel gün ve törenler için de yapılmaktadır. Bu özel günlerde yufka yapımı için yardıma gidecek olan kişi toplumsal dayanışmanın bir örneği olarak yanında ununu ve diğer gerekli gereçlerini de götürür.

Yufka ekmeği, Türkiye'nin tüm coğrafi bölgelerinde görülmektedir. Özellikle kırsal kesimlerde yoğun olmak üzere; İç, Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerinde yaygındır. Ramazan ayında, kış hazırlığı için, hasat öncesi, düğün, cenaze ve bayram gibi özel gün ve davetlerde toplu olarak lavaş-yufka yapılır ve yenilir. Düğün davetleri, 'ekmek atımı' denilen lavaş-yufkanın her eve dağıtılması ile başlar. Doğaya zararı olmayan, kolay ve ucuz yollarla edinilebilen kaynaklarla yapılan geleneksel ekmeğe dair bilginin komşuluk ilişkileri çerçevesinde paylaşılması, aynı sokakta yaşayan ev hanımlarının her biri farklı bir görev üstlenerek imece usulü ile ekmeğin yapmak için toplanmaları, bu toplantılarda günlük sıkıntıların paylaşılması, bunlara çareler üretilmesi ve birbirlerini desteklemeleri sadece bireylerce uygulanabilecek olan bir geleneğin sosyal yönünü vurgular.

Bu yönleriyle gelenek insanları bir araya getiren, dayanışmayı arttıran ve bağları güçlendiren sosyal ve kültürel bir işleve sahiptir (KTB, 2018).

Yufka Ekmeğinin Somut Olmayan Kültürel Miras Alanı

Kültürel ve doğal mirasın korunması 2000'li yıllarda devletlerin ve toplumların en çok ilgisini çeken konulardan biri olup, Avrupa Konseyi, Avrupa Birliği ve çeşitli organlarının çalışmalarının odaklandığı bir alan durumundadır. Korumaya ilişkin birçok uluslararası düzenlemenin yanında, doğal ve kültürel çevrenin (mirasın) korunması artık insan hakları (3. kuşak haklar, dayanışma hakları, çevre hakkı, vb) ile birlikte değerlendirilmeye başlanmıştır (Özdemir, 2005/1, s.20).

Kuşaktan kuşağa aktararak gelen her türlü eserler ile değerler bir ülkenin zenginliği olarak görüldüğünden ve gelecek kuşaklar için sahip çıkılması gerektiğine inanıldığından tüm bu değerler bütününe '*Kültürel Miras*' denilmiştir. Somut ve somut olmayan olarak ikiye ayrılır. Somut olmayan kültürel miras ise elle tutulamayan, gözle görülemeyen ancak bir toplumu var eden değerlerdir, bunlar; gelenekler, dil, inanışlar, müzik, şarkılar, danslar, gösteriler, tekerlemeler, hikâyeler ve şiirler gibi unsurlardır (Can, 2009, s.1).

UNESCO'nun 2003 yılında yapılan 32. Genel Konferansınının 17 Ekim 2003 tarihli Genel Kurulu'nda kabul edilen Somut Olmayan Kültürel Miras Sözleşmesi'ne (SOKÜM) göre, UNESCO sisteminde İngilizcesi *Intangible Cultural Heritage* olan ve Türkçeye ve başta TBMM tarafından onaylanan kanunla olmak üzere konuyla ilgili Türkçe mevzuata *Somut Olmayan Kültürel Miras* şeklinde çevrilmiştir (Öcal, 2013, s.6).

Yufka ekmeği, ulusal kültür mirasının bir parçası ve somut olmayan kültürel mirasımızın önemli bir unsurunu oluşturmaktadır. Bu kapsamda Türkiye adına somut olmayan kültürel miras listesine: 01.0106 envanter numarası, 27/02/2015 ilk kayıt tarihi ve 23/12/2015 güncelleştirilmiş tarihi ile ince ekmek geleneği altında: yufka ve Lavaş adı verilen genel isimlerinin yanı sıra; açık ekmek, işkefe, ince ekmek, sac ekmeği, şebit, yuka gibi diğer isimleri ile kayıt altına alınmıştır. Kültürel miras temsili listesine; Bolu, Konya, şanlıurfa ve Tokat başvuru yapan iller olarak görülmektedir (KTB, 2018).

Somut olmayan kültürel miras listesine alınan yufka ekmeği, insanların geçmiş kültürleri ile bağ kurmasını sağlamakta, toplumların dn, bugününü anlamalarına olanak tanımakta, kültürün vazgeçilmez yapı taşlarından birini oluşturmakta tanınır bilinir olmaktadır. Ayrıca kültürün sürdürülebilirliği de sağlanarak hem yöreye hem de ülke ekonomisine katkı sağlamakta ve turizm açısından da önem arz etmektedir (Fereli, Alyakut ve Küçükkömürler, 2017).

SONUÇ

Dünyanın birçok ülkesinde olduğu gibi ülkemizde de günlük kalorinin sağlanmasında temel gıda maddesi ekmektir (Taşdemir, 2005, s.3). Ekmek geçmişten günümüze kadar geçen sürede Türk kültürünün önemli bir parçası olmuştur.

Ekmek retimi ve tüketiminde çok zengin kültürel geçmişe sahip olan Anadolu halkı kendine has yaptığı yufka ekmeği ile Türk mutfak kültürünün ayrılmaz bir yöresel lezzetini ortaya çıkarmıştır. Ortaya çıkan bu lezzet, Somut Olmayan Kültürel Miras Temsili Listesine kaydedilerek, korunma altına alınmıştır.

Türkiye'nin geleneksel lezzeti olan yufka ekmeği, coğrafı işaret olarak tescillenmesi gereken önemli bir gıdadır. Coğrafı işaret, ayırt edici özelliği ile öne çıkan ve bulunduğu bölge ile özdeşleşen ürünlere verilen işarettir. Böylece yöre halkının bilgi, deneyim ve gelenekleri, o bölgedeki hammadde ve üretim girdileri kullanılarak, istihdama olanak sağlamaktadır. Kısacası, coğrafı işaret, kültürel mirası ve geleneksel retimn önemini vurgularken, o bölge üreticisi ile birlikte tohumu, toprağı, suyu, iklimi korumayı hedefleyen bir sistem olarak görülmektedir. Bu alışma sonucunda şu öneriler getirebilir:

- Yufka ekmeğinin tanıtımına yönelik yöresel festivaller, eğlenceler, yarışmalar yapılmalıdır.
- Somut olmayan kültürel miras ürünlerinin önemine yönelik eğitimler verilmeli, geleneksel ürünlerin yapılışı, ekonomik girdisi konusunda halkın farkındalığı artırılmalıdır.
- Araştırmacı ve akademisyenlerin yöresel yiyeceklerin ortaya çıkarılmasında yapacağı çeşitli araştırmalara ihtiyaç vardır. Bu nedenle devlet ve yerel yönetimler tarafından bu kişilerin maddi ve manevi desteklenmeleri gerekmektedir.
- Türkiye'de yerel yemek kültürünü koruyarak, bu kültürü yansıtacak pazarlama politikalarının benimsenmesi gerekmektedir.

Sonuç olarak bu çalışma ile, yufka ekmeğinin Türk Mutfak kültüründeki yeri ve önemi ortaya konulmaya çalışılmıştır. Bu kapsamda, yufka ekmeğinin gelecek kuşaklara aktarılmasına, dünyaya tanıtılmasına katkı

sağlamak, yufka ekmeğini tanıtmak amaçlanmıştır. Bu tür geleneksel yiyeceklerin bilimsel olarak çalışılması; Türk kültürüne, geleneksel ürünlerine ve turizmine destek sağlayacağı gibi sürdürülebilir kalkınmanın da önünü açacaktır.

KAYNAKÇA

- Alyakut, Ö. ve Küçükkömürler, S. (2017). Geleneksel Kartepe Mutfak Kültürü ve Bu Tür Mutfak Kültürü Araştırmalarının Kırsal ve Gastronomi Turizmine Katkısı, *Uluslararası Sosyal ve Ekonomik Bilimler Dergisi*, 7 (1): 83-90.
- Aydoğdu, A. ve Mızrak, M. (2017). Azerbaycan ve Türkiye Mutfak Kültürünün Tarihi Birlikteliği ve Mevcut Durumunun Belirlenmesi, *Uluslararası Türk Dünyası Turizm Araştırmaları Dergisi*, Bahar-2017 Cilt:2 No:1, s.15-25.
- Bayoğlu, A. (2014). Erzurum'da Lavaş (Acem Ekmeği), *Atatürk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı 53, Aralık, s.163-186
- Çapcıoğlu, G. (2007). *Yufka Üretiminde Kullanılan Farklı Proses Tekniklerinin Ürün Kalitesine Etkisi* (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Trakya Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı, Edirne
- Denizer, D. (2002). *Yiyecek İçecek Hizmetleri*, Editör: Fermani Maviş, *Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Ön Lisans Programı: Eskişehir*, Anadolu Üniversitesi Yayınları, Anadolu Üniversitesi Yayın No: 1410, Açık Öğretim Fak. Yayın No: 755.
- Dizlek, Halef (2011). Glüten Oluşumu ve Bunu Sınırlayan-Engelleyen Etmenler, *Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi*, Cilt: 6, No: 3, 2011 (14-22).
- Ergun, R. (2014). *Türkiye'ye Özgü Bazı Ekmek Türlerinin Glisemik İndeks Değerlerinin Saptanması* (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Fereli, S.; Alyakut, Ö. ve Küçükkömürler, S. (2017). Türk Mutfak Kültüründe Fermente Bir İçecek: Boza, *Bildiri, International Congress of Tourism, Economic and Business Sciences, 1-5 Kasım 2017: Üsküp/Makedonya*.
- Genç, R. (2018). XI. Yüzyılda Türk Mutfağı
- Erişim:<http://www.turkishcuisine.org/print.php?id=20&link=http://www.turkishcuisine.org/tarihsel-gelisim-1/selcuklu-mutfagi-19/xi-yuzyilda-turk-mutfagi-20.html>
- (18.09.2018)
- Güldemir, O. ve Işık, N. (2012). Tatlara Tat Katan Kabuk: Tarçın(Osmanlı Mutfağındaki Yeri), *1. Türk Mutfak Kültürü Sempozyumu (Osmanlı Mutfak Kültürü)*, (14-15 Ekim 2010), Bilecik: Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Yayınları, s. 311-334.

- Güler, S. (2010). Türk Mutfak Kültürü ve Yeme İçme Alışkanlıkları, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı 26, Nisan.
- Gültekin, T.; Akın, G. ve Özkoçak, V. (2015). Geçmişten Günümüze Geleneksel Anadolu Mutfak Kültürünün Gelişimi, *Antropoloji Dergisi*, Sayı. 30: s.33-53
- Kabak, T. (2013). [Trabzon-Akçaabat'taki Geleneksel Fırıncılık ve Ekmek Yapım Teknikleri Üzerine Halkbilimsel Bir İnceleme, *Dünden Bugüne Akçaabat Sempozyumu \(26-28 Nisan 2013\)*.](#)
- [Kalkan, İ. ve Özarık, B. \(2017\). Tam Buğday Ekmeği ve Sağlık Üzerine Etkisi, *Aydın Gastronomy*, 1 \(1\), s.37-46.](#)
- Kuter, M. (2013). Ekmeğin Tarihi, *Standart Ekonomi ve Teknik Dergi*, Ağustos
- Kültür ve Turizm Bakanlığı (KTB) (2018). İnce Ekmek Geleneği: Yufka ve Lavaş, Kültür ve Turizm Bakanlığı Araştırma ve Eğitim Genel Müdürlüğü.
- Erişim:<http://aregem.kulturturizm.gov.tr/TR,139558/ince-ekmek-gelenegi-yufka-ve-lavas.html> (29.01.2018).
- Can, M. (2009). Kültürel Miras ve Müzecilik Çalışma Raporu, Kültür ve Turizm Bakanlığı
- Erişim:<http://teftis.kulturturizm.gov.tr/Eklenti/1279,muserrefcanpdf.pdf?0>,(18.9.2018)
- Merdol Kutluay, T. (2013). Ekmeğin Tarihçesi,
- Erişim: <http://www.usf.org.tr/Eklenti/605,turkan-kutluay--ekmegin-tarihcesi-2013-23-martpdf.pdf>. (27.01.2018).
- Levent, H. (2014). *Farklı Olgunlaşma Dönemlerinde Hasat Edilen Buğdaylardan Elde Edilen Unların Somun Ve Yufka Ekmeklerinin Teknolojik Ve Besinsel Özellikleri Üzerine Etkileri* (Basılmamış Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Konya
- Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) (2012). Ekmek Hamuru Hazırlama, Gıda Teknolojisi Dersi, MEGEP (Meslekî Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi), Ankara.
- Erişim:http://megep.meb.gov.tr/mte_program_modul/moduller_pdf/Ekmek%20Hamuru%20Haz%C4%B1rlama.pdf (29.01.2018).
- Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) (2006). Özleştirilerek Yapılan Hamurlar, Yiyecek İçecek Hizmetleri Dersi, MEGEP (Meslekî Eğitim ve Öğretim Sisteminin Güçlendirilmesi Projesi), Ankara.
- Erişim:https://ismek.ist/files/ismekOrg/file/2013_hbo_program_modulleri/ozlestirilerek_yapilan_hamurlar.pdf (18.09.2018)
- Özdemir Dağıstan, M. (2005/1). *Türkiye’de Kültürel Mirasın Korunmasına Kısa Bir Bakış*, *Planlama*, 31, 20- 25. Ankara: TMMOB Şehir Plancıları Odası Yayınları.
- Özgüdenli, G. O. ve Uzunağaç, Ö. (2014). Selçuklu Anadolu’sunda Ekmek, *Marmara Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, Cilt 1, Sayı 1, Bahar, ISSN, ss. 43-72

- Sezgin Ceyhun, A. ve Bülbül, S. (2017). Türk Sanatı ve Mutfak Kültüründe Buğday, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Cilt: 10 Sayı: 54, s.1080-1091.
- Taşdemir, B. (2005). *Değişik Un Pasajlarının Bazı Geleneksel Ekmek Çeşitlerine Uygunluğunun Belirlenmesi* (Basılmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı, Ankara
- Hacettepe Üniversitesi (2015). *Türkiye'ye Özgü Besin ve Beslenme Rehberi (TÖBR)*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Yenilenmiş 1. Baskı: Ankara, Temmuz, ISBN 978-975-491-408-5.
- Yufka Ekmeğinin Besin Değeri (YEBD). (2018).
Erişim: <https://www.fitekran.com/besin-degeri/yufka-ekmegi/> (29.01.2018)
- Yufka Ekmeği Yemekleri (YEY). (2018).
Erişim: <http://www.nefisyemektarifleri.com/pisik-umaci-yoresel/> (30.01.2018).
- Zülfikar, H. (2012). Anlamları, Deyimleri ve Çeşitleriyle Ekmek, *TDK Türk Dili Dergisi*, CIII, Sayı 728, Ağustos, s.12-17.

A Traditional Bread Type: Yufka

Ömür ALYAKUT

Kocaeli University Kartepe Tourism Vocational School

Saime KÜÇÜKKÖMÜRLER

Ankara Hacı Bayram Veli University, Faculty of Tourism, Department of Gastronomy and Culinary Arts

Extensive Summary

The date of the bread is as old as the history of the civilizations. Bread is the oldest and most important food material known to mankind. The flour obtained by milling the grains is used in the making of the bread, which is the basic food of Turkish dietary culture. In general, three types of bread are preferred: loaf, flatbread and yufka. One of the traditional bread varieties obtained from wheat flour is yufka bread. In addition to being high in nutritional value, it is also an extremely practical food. For this reason, people living in big cities have become a frequently consumed food because of their ability to spend less time cook and eating.

Starting from this information in the study; tried to explain the place and importance of yufka bread, which is taken on the list of intangible cultural heritage, as a traditional bread type in Turkish cuisine culture. In the scope of the study, the literature was searched and the obtained information was compiled and explained in detail. In this respect, it carries the character of a descriptive study.

The story of bread began millions of years ago. "Bread" was indispensable food after people started to settled down thanks to the tame of wild wheat, barley, oats and millet. According to general acceptance, the first humans saw that pores had come to fruition in water-soaked wheat briquettes, and they understood that the flavor was good when the porous mass cooked on hot stones. It is also known that in the Polished Stone Age, some plant products such as chestnut and oak pestle are crushed and mixed with water, and the resulting dough is cooked on hot stones or in ash. Babel knew how to make bread in private bakeries in 4000 B.C. B.C. It is understood from the findings obtained by the excavations that the art of milling and baking was performed in 4300 B.C years. B.C. In the year 2600 B.C., the Ancient Egyptians realized that the flour obtained from the mixture of wheat flour and water was softer, more fluffy when yeast added. However, after the founding of the yeast by chance, white bread became a symbol of nobility and palace. These fermented breads, favored by the rich and the nobility, have gained so much value in ancient Egypt these breads have even begun to be used instead of money.

The yeast bread spreading from Egypt to Rome and then to Western Europe has taken its place in the world for the last century. The bread to the Central and other European countries was later spread from the south. Europeans used other cereal products like rye before the wheat, they started to make white bread in the 15th century. After the active recognition of microorganisms and of the yeast (19th century), bread production became an industry.

After the cereals such as barley, wheat and corn are ground into flour, the dough obtained by mixing with water is cooked with various methods and the resulting “bread” was said to be “make” in ancient Turkish. In some regions it was also said that “to sing”. Turkish people have used “nan” word, which are Persian-oriented, for many years instead of “make”. Today, “nan” is widely used in Uzbek.

Bread continues to exist in our lives with the culture we have created in various societies in the process as well as being the basic food source that human beings can not give up for thousands of years in civilization adventure. In this context, there are breads everywhere, from folk literature to literature, from superstitious beliefs to texts in the sacred books, from songs to folk song all kinds of cultures created by human beings.

When the Turkish people came to Anatolia they also carried a extensive bread culture. Because their bread was cooked in various places and with various methods, bread names were given according to cooking methods. Among the breads cooked in the sac, the most known bread is yufka bread.

In the Turkish people the bread was made as unleavened bread on the burning sac in the nomadic period before the settling, and it was called yufka bread or lavaş. These were long-standing breads. Because 7 or 8 layers of yufka were placed on top of each other, when they were made into a dürüm, only the outside part was dried and the others remained fresh. Yufka bread, which is made with flour, flour, water, salt, is prepared by separating with a little bit after resting, finely opening it with a rolling pin and baking in sac bottom-top cooking. It is stated that these flour breads are stacked on top of each other, sprinkled with water when they are to be used, and it is covered and expected to be softened.

Yufka bread is 314 kcal in 100 grams and 200 g contains of 628 kcal. It is also known that the absorption of minerals, especially zinc, is lower in unleavened breads, including yufka bread.

In the construction of yufka bread; wheat flour, water and salt are used. Unlike other cereal flour, wheat flour has a distinctive design in cereals because it forms a gluten (essence) structure. Glutenin and gliadin proteins are hydrated during dough kneading and combine with various chemical bonds, bringing the essence to an elastic and plastic structure that significantly affects the properties of the dough. Essence forms the skeleton of the dough, and during the kneading it keeps the carbon dioxide (CO₂) gas generated by the air and yeast involved in the kneading in the dough, so that it has a blistering and porous structure.

The quantity and composition of the water used has a direct effect on the quality of the dough. With water, the flour of starch swells, the wheat proteins absorb the water to gain an elastic structure. Water provides the necessary wet environment for alcohol fermentation to start and spread, and enzymes and yeasts make the necessary biological changes.

The benefits of salt on the dough are: increase gluten resistance and elasticity, increase dough stability, make the dough easy to handle, give greater bread volume, provide smooth and fine porous interior, give a nice color and extend shelf life.