

DOI: <https://doi.org/10.36719/3005-3137/11/253-262>

Abduşükür Qumtur

Avropa Uyğur Akademisi

Filoloji Adayı

Stockholm, İsveç

<https://orcid.org/0009-0006-6170-2315>

qumtur@gmail.com

Uygurların Mutfak Kültürü

Özet

Uygurlar, günümüzde Doğu Türkistan olarak adlandırılan coğrafyayı merkez edinerek geniş Orta Asya topraklarında varlığını sürdürmüş köklü bir Türk kavmidir. Uygurların bir bölümü, milattan önce 3. yüzyıldan itibaren günümüzde Doğu Türkistan olarak bilinen Tarım ve Çungarya vahalarında, tarıma dayalı ve ileri düzeyde gelişmiş bir kent kültürü içinde yaşamış; diğer bir bölümü ise Moğolistan ve geniş Sibiryâ steplerinde hayvancılık odaklı, göçebe ve yerleşik hayatın harmanlandığı özgün bir yaşam tarzı benimsemiştir. Onlar asırlar boyu süren tarihî gelişim süreçlerinde; coğrafi koşullarına, beslenme alışkanlıklarına ve inanç sistemlerine uygun, kendilerine has bir mutfak kültürü ile yemek pişirme sanatı geliştirmiştir. Bu doğrultuda, oldukça zengin bir gastronomi çeşitliliğine ve kıymetli mutfak risalelerine (yazılı kaynaklara) sahip olmuşlardır. Söz konusu risalelerde zikredilen yiyecek ve içecekler, yüzyıllardan beri bu halka güç, zekâ ve sağlık bahsetmeye devam etmektedir. Tarihsel süreçte Uygurlar, mutfak kültürü bakımından Orta Asya halkları arasında her daim öncü bir konumda yer almıştır. Yemek kültürü, bir milletin yaşam kültürünün derin tarihî katmanlarını ve ulaştığı medeniyet seviyesini açıkça ortaya koymaktadır. İpek Yolu'nun merkezinde konumlanan Uygur halkının bu mutfak mirası, onların fedakârlık ve misafirperverlik geleneklerinin pekişmesine önemli katkılar sağlamıştır. Uygur mutfağı, beslenme ve geleneksel tıp ilkeleriyle uyumlu olmasının yanı sıra, Doğu ve Batı halklarının ortak damak tadına da hitap edebilme özelliğine sahiptir. Uygur mutfak kültürü; topluluğun yaşadığı coğrafya, katettiği tarihî süreçler, benimsediği dinler ve farklı üretim faaliyetleriyle doğrudan ilişkilidir. Dolayısıyla, Uygurların gastronomi kültürünü doğru analiz edebilmek için öncelikle yaşadıkları coğrafyayı ve tarihî arka planı anlamak gerekmektedir. Bu makalede, tarihî kaynaklar ve arkeolojik bulgular ışığında Uygurların mutfak kültürüne dair unsurlar bilimsel bir perspektifle ele alınarak aydınlatılacaktır.

Anahtar Kelimeler: *Yemek-İçmek, Uygur, Divânü Lügati't-Türk, Mahmud el-Kâşgarî*

Abduşükür Qumtur

Avropa Uyğur Akademiyası

Filologiya üzrə fəlsəfə doktoru

Stokholm, İsveç

<https://orcid.org/0009-0006-6170-2315>

qumtur@gmail.com

Xülasə

Uygurlar bu gün Şərqi Türküstan kimi tanınan bölgənin mərkəzi olaraq xidmət etdiyi Orta Asiyanın geniş torpaqlarında mövcudluğunu davam etdirən qədim türk xalqıdır. Uygurların bir

hissəsi eramızdan əvvəl III əsrdən etibarən Tarim və Cənqariya bölgələrində - bu gün Şərqi Türküstan kimi tanınan ərazilərdə inkişaf etmiş, kənd təsərrüfatına əsaslanan şəhər mədəniyyəti daxilində yaşayırdılar; başqa bir segment Monqolustanın çöllərində və geniş Sibirdə köçəri çobanlıq oturaq yaşayışla birləşdirərək özünəməxsus həyat tərzini keçirdi. Əsrlər boyu davam edən tarixi təkamül boyunca onlar coğrafi şəraitlərinə, qidalanma vərdislərinə və inanc sistemlərinə uyğun unikal kulinariya mədəniyyəti və kulinariya sənətini inkişaf etdirdilər. Nəticə etibarilə, onlar olduqca zəngin qastronomik müxtəlifliyə və dəyərli kulinariya traktatlarına (yazılı mənbələrə) sahib oldular. Sözügedən risalələrdə bəhs edilən yeməklər və içkilər əsrlər boyu bu xalqa güc, ağıl və sağlamlıq bəxş etməyə davam etmişdir. Tarix boyu uyğurlar kulinariya mədəniyyəti baxımından ardıcıl olaraq Orta Asiya xalqları arasında qabaqcıl mövqe tutmuşlar. Kulinariya mədəniyyəti xalqın həyat tərzinin dərin tarixi qatlarını və onun əldə etdiyi sivilizasiya səviyyəsini aydın şəkildə ortaya qoyur. İpək Yolunun mərkəzində yerləşən uyğur xalqının bu kulinariya irsi onların səxavət və qonaqpərvərlik ənənələrinin möhkəmlənməsinə mühüm töhfə verib. Uyğur mətbəxi qidalanma və ənənəvi təbabət prinsiplərinə uyğun olmaqla yanaşı, həm Şərq, həm də Qərb xalqlarının ortaq dadlarına müraciət etmək üçün unikal qabiliyyətə malikdir. Uyğur mətbəx mədəniyyəti cəmiyyətin yaşadığı coğrafiya, keçdiyi tarixi proseslər, qəbul etdiyi dinlər və müxtəlif istehsal fəaliyyətləri ilə birbaşa bağlıdır. Buna görə də uyğurların qastronomik mədəniyyətini dəqiq təhlil etmək üçün ilk növbədə onların yaşadıkları coğrafiyanı və tarixi keçmişini anlamaq lazımdır. Bu məqalədə Uyğur mətbəx mədəniyyətinin elementləri tarixi mənbələr və arxeoloji tapıntılar işığında elmi baxımdan araşdırılır və aydınlaşdırılır.

Açar sözlər: Yemək və İçki, Uyğur, Divânü Lüqat -it Türk, Mahmud əl-Kaşqari

Abdushukur Qumtur

Inspector of the European Uyghur Academy

Doctor of Philosophy in Philology

Stockholm, Sweden

<https://orcid.org/0009-0006-6170-2315>

qumtur@gmail.com

The Uyghur Culinary Culture

Abstract

The Uyghurs are an ancient Turkic people who have maintained their presence across the vast lands of Central Asia, with their heartland in the region now known as East Turkestan. Starting in the 3rd century BCE, one group of Uyghurs lived in the Tarim and Junggar basins—now known as East Turkestan—within an advanced, agriculture-based urban culture; another group, meanwhile, adopted a unique lifestyle blending nomadic and sedentary ways centered on animal husbandry across the steppes of Mongolia and Siberia. Over the course of centuries of historical development, they cultivated a distinctive culinary culture and the art of cooking, tailored to their geographical conditions, dietary habits, and belief systems. Consequently, they have amassed a remarkably rich gastronomic diversity and valuable culinary treatises (written sources). The foods and beverages mentioned in these treatises have continued to bestow strength, intelligence, and health upon this people for centuries. Throughout history, the Uyghurs have consistently held a pioneering position

among the peoples of Central Asia in terms of culinary culture. Culinary culture clearly reveals the deep historical layers of a nation's way of life and the level of civilization it has attained. Located at the heart of the Silk Road, the Uyghur people's culinary heritage has made significant contributions to the strengthening of their traditions of self-sacrifice and hospitality. The Uyghur cuisine is not only in harmony with the principles of nutrition and traditional medicine but also has the unique ability to appeal to the shared palates of both Eastern and Western peoples. Uyghur culinary culture is directly linked to the geography of the community, the historical processes it has undergone, the religions it has embraced, and its various production activities. Therefore, to properly analyze the Uyghurs' gastronomic culture, it is first necessary to understand the geography they inhabit and their historical background. In this article, elements of Uyghur culinary culture will be examined and elucidated from a scientific perspective, drawing on historical sources and archaeological findings.

Keywords: *food and beverages, Uyghur, Diwan lughat al- Turk, Mahmud al-Kashgari*

Giriş

Hepimizin bildiği gibi, yeme içme hem insanların birincil ihtiyacıdır, hem de milli kültürün ayrılmaz bir parçası olarak kabul edilir. Doğaldır ki, bu konu insanların günlük yaşamında oldukça önemli bir yer tutar. Her milletin yeme-içme alışkanlıkları, o milletin yaşadığı çevre, sosyal hayatı ve yaşam becerileri doğrultusunda şekillenir. Her millet yaşadığı coğrafi çevre, uğraştığı üretim faaliyetleri, yaşam koşulları, geleneksel alışkanlıkları, bakış açıları ve dini inançlarının etkisiyle kendine özgü bir mutfag kültürü, yani yeme-içme geleneği oluşturmuştur (İsmayilova, Muxamedova, 2025, s.126-140; Qayliyeva, 2026, s. 36-450).

Elbette, Uygurlar da bu durumun dışında değildir. Uygurlar, uzun asırlara dayanan tarihi gelişim sürecinde, yaşadıkları doğal çevre, beslenme alışkanlıkları ve inanç sistemlerine uygun olarak kendilerine özgür bir mutfag kültürü ve yemek pişirme sanatını oluşturmuşlardır. Bu kültür, oldukça fazla yemek çeşidine ve değerli yemek kitaplarına sahiptir. Bu kitaplarda bahsi geçen yiyecek ve içecekler, yüzyıllardan beri halkımıza güç, akıl, sağlık kazandırmaya devam etmektedir.

Araştırma

Uygurlar, tarih boyunca mutfag kültüründe Orta Asya halkları arasında ön sıralarda yer almışlardır. Yemek kültürü, bir milletin yaşam kültürünün derin tarihi katmanlarını ve ulaştığı uygarlık seviyesini yansıtır. Uygur yemekleri, İpek Yolu'nun ortasında yer alan Uygur halkının çalışkanlığı ve misafirperverlik geleneğine katkı sunmuştur. Uygur yemekleri, aynı zamanda besin değerleri ve tıbbi kurallara uygun olmasıyla birlikte, Doğu ve Batı halklarının ortak yemek tadına da hitap etmektedir.

Uygurların mutfag kültürü, onların yaşadığı coğrafya, geçirdiği tarihsel süreç, benimsediği dinler ve farklı üretim faaliyetleriyle bağlantılı olduğundan, bu kültürü anlayabilmek için öncelikle Uygurların yaşadığı coğrafya ve tarihini anlamak gerekmektedir.

Uygurlar, bugün Doğu Türkistan olarak adlandırılan toprakları merkez alarak, geniş Orta Asya topraklarında yaşamış bir Türk topluluğudur. Uygurların bir kısmı, milattan önce 3. yüzyıllardan itibaren bugünkü Doğu Türkistan olarak adlandırılan Tarım ve Jungar havzalarında tarımı esas alan, ileri düzeyde gelişmiş şehir medeniyetinde yaşamışlardır. Diğer bir kısmı ise, bugünkü Moğolistan ve geniş Sibiry bozkırlarında hayvancılığı esas alan, göçebe ve şehir hayatının birleştiği kendine özgü bir yaşam tarzı sürdürmüştür.

Tarım ve Jungar havzalarında yaşayan Uygurlar, dini olarak Budizmi günlük hayatlarının bir parçası haline getirmişken; Moğolistan ve Sibirya bozkırlarında yaşayan Uygurlar, Şamanizmi yani Gök Tanrı inancını manevi rehberleri olarak benimsemişlerdir.

Elbette bu dönemde farklı coğrafyalarda ve farklı kültürel arka planlarda yaşayan Uygurların mutfag kültürlerinde de büyük farklılıklar vardı. Tarım ve Jungar havzalarında yaşayan, erken şehirleşmiş Uygurların temel besin kaynakları tarım ürünleri olurken, hayvancılık ürünleri ise yardımcı gıda maddeleri konumundaydı. Bu bölgelerde özellikle tahıl, sebze ve meyvelerden hazırlanan yiyecekler temel tüketim unsurlarıydı.

Çince tarihi kaynaklardan biri olan Hanname, Batı Bölgeleri Kayıtları'nda şöyle denmektedir:

"Batı Bölgelerindeki halkın çoğu şehirlerde yerleşiktir ve tarım ile hayvancılıkla uğraşır" (Kadim Küsan, 2008, s.147).

Bu ifade, söz konusu yaşam biçimini tamamen doğrulamaktadır. Moğolistan ve Sibirya bozkırlarında, yani çölün kuzeyinde yaşayan Uygurların ekonomik yapısı hakkında eski Türk yazıtlarından biri olan Terhin Bengü Taşı'nda şu ifadeler yer almaktadır: "Sekiz nehir arasında benim sürülerim ve ekili topraklarım var. Selenga, Orhun, Tuğla gibi sekiz nehir beni sevindirdi" (Antik Çağlardan Qochu Uygur Krallığı Dönemine Kadar Edebiyat, 1995, s. 85). Bu cümleler, onların aynı zamanda tarım ürünleriyle de beslendiğine işaret etmektedir. Ancak temel ekonomik faaliyetleri hayvancılık olduğundan, *et*, *yağ*, *süt*, *kaymak* ve *kurut* gibi hayvancılık ürünlerinden hazırlanan yiyecek ve içecekler esas besin kaynaklarıydı.

840 yılında Orhun Vadisi'ndeki Uygur Kağanlığı'nın yıkılmasının ardından, Uygurların büyük bir kısmı, Doğu Türkistan'daki soydaşlarının yanına, yani bölgenin güneybatı sınırlarına göç etmiştir. Bu bölgede, Uygurlar farklı siyasi yapılanmalar kurmuşlardır. Pan Tegin önderliğindeki on beş kabile, Yedisu bölgesine kadar ilerleyerek Karluklarla birlikte tarihte "Karakhanlılar" olarak anılan devleti kurmuştur.

1041 yılında Karahanlı hanedanına mensup şahzade Böre Tegin İbrahim, Buhara'yı ele geçirerek Maverāūnnehir bölgesinde yeniden hakimiyet kurmuş ve kendisini "Tabgaç Buğra Karahan" olarak ilan etmiştir. Bu tarihten itibaren Karahanlılar, Batı ve Doğu olmak üzere iki ayrı hanlığa bölünmüştür. Yusuf Kadir Han'ın büyük oğlu, Doğu Karahanlıların hükümdarı olmuş ve "Süleyman Arslan Han" unvanını almıştır. Doğu Karahanlılar'ın toprakları; Çu Nehri vadisi, İli Nehri vadisi, Kaşgar, Hoten ve Fergana'nın doğu kesimini kapsamış; Balasagun ve Kaşgar ise başkent olarak kullanılmıştır.

Doğu Türkistan'a göç eden bir diğer Uygur kolu, Beşbalık çevresinde tarih boyunca yaşamış kadim Uygur topluluklarıyla birleşerek İdikut Uygur Kağanlığını kurmuştur. Bu hanlığın hâkim olduğu topraklar, doğuda Kumul'dan batıda Kuça'ya kadar uzanmış; kuzeyde İli Nehri vadisini, güneyde ise Hoten ve Dunhuang (Mingbud) bölgelerini içine almıştır.

Başka bir grup Uygur ise günümüzde Çin sınırları içinde yer alan Dunhuang ve Gansu bölgelerinde *Kengsu Uygur Hanlığını* kurmuştur. Bugün Çin'de "Sarı Uygurlar" olarak adlandırılan topluluk, bu Kansu Uygurlarının günümüzdeki torunlarıdır.

Her ne kadar bu hanlıklar, Orhun Uygur Kağanlığı'nın prensleri tarafından kurulmuş ve benzer kökenlere sahip olmuş olsalar da, farklı isimlerle anılmaları bu siyasi yapıların her birinin Uygur tarihinin sonraki gelişim safhalarında farklı roller üstlenmelerine engel olmamıştır.

Bu büyük tarihsel dönüşüm, Uygurların mutfag kültür ünde derinden etkilemiştir. Yaylak kültürü temelinde şekillenmiş hayvancılık ürünlerine dayalı mutfag kültürü ile şehirleşmiş

tarım toplumu temelinde oluşmuş ziraî ürünlere dayalı mutfag kültürünün doğrudan karşılaşması, yeni bir tür yeme-içme kültürünün ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır.

936 yılında Karahanlılar'ın dördüncü hükümdarı Sultan Satuk Buğra Han'ın İslam dinini kabul etmesi, Uygur tarihine yeni bir dönemin başlangıcını teşkil etmiştir. Bu büyük dönüşüm, Uygur toplumunun sosyal yaşamı ve dini inançları üzerinde derin etkiler yaratmış, aynı zamanda mutfag kültürlerine de önemli yansımaları olmuştur.

Hint-Avrupa dil ailesine mensup Saklar ve Tokharlarla, Altay dil ailesine bağlı Karluklar, Hunlar, Göktürkler ve Uygurlar gibi akraba halkların kültürel birleşimi sonucunda oluşan Uygur mutfag kültürü, bu dönemle birlikte İslam kültürüne dayanan Ortadoğu halklarının yemek alışkanlıklarından ve tüketim anlayışlarından etkilenmeye başlamıştır. Ancak buna rağmen, Uygur mutfag kültüründe köklü bir değişim yaşanmamış; geleneksel yemek türleri ve misafirperverlik anlayışı büyük ölçüde korunmuştur.

Doğu Türkistan'daki arkeolojik kazılarda ortaya çıkarılan yemek ve meyve örnekleri ile Mahmud el-Kaşgarî'nin ünlü eseri "*Divanü Lügati't-Türk*" ve Qusqunî'nin "*Taam Hazırlama Rehberi*" gibi tarihi belgelerde yer alan yemekler Uygurların tarihsel süreçte süregelen yemek kültürüne ışık tutmaktadır. Bugüne kadar yayımlanmış Uygur mutfag kültürüne dair eserlerde 300'ün üzerinde farklı Uygur yemeği tanıtılmış olup, bunların 80'den fazlası Mahmud el-Kaşgarî'nin "*Divanü Lügati't-Türk*" adlı eserinde yer almaktadır.

Bazı yemek türlerinin MÖ 2. ve 3. yüzyıllara ait arkeolojik buluntularla da doğrulanması, bu kültürel sürekliliği gözler önüne sermektedir. Turfan, Hoten, Çerçen ve Çakılık bölgelerinde bulunan antik mezarlardan çıkarılan ekmek, poşkal (bir çeşit hamur işi), tolguma kuymak, terik omuči, talkan, ügre, tögür, çöçre, tatlılar, ciğerli sosis (öpkä-hesip), kebab, üzüm, kayısı, armut, hünnap, kavun, şeftali, ceviz, badem, erik, kara kayısı, yemişen, iğde, elma gibi yiyecek ve meyve türleri bu geleneksel mutfag kültürünün tipik örneklerini oluşturmaktadır.

Divânü Lügati't-Türk'te adı geçen *sarmaçuk*, *ügre*, *kıyma ügre*, *qogurmaq*, *çöp*, *türmek*, *talkan*, *koğurmaç*, *soğutö* gibi yemekler günümüzde de Uygurların temel yiyecekleri arasında yer almakta olup, bazıları hâlen aynı adlarla anılmaktadır. Örneğin:

Sarmaçuk : Kuşdili eriştesi olarak adlandırılan bir çorba türüdür. Hamuru nohut büyüklüğünde kesilerek hazırlanır (Mahmud al-Kashgari, 1kitab, 1981, s. 683).

Ügre: Sulu ve lezzetli bir erişte çorbasıdır; kıvamı çorba ile hamur arasında olup doyurucudur (Mahmud al-Kashgari, 1kitab, 1981, s. 171).

Kıyma Ügre : Kıyma ile hazırlanan bir erişte çorbasıdır; hamuru uzun şeritler hâlinde kesilir (Mahmud al-Kashgari, 1kitab, 1981, s. 239).

Koğurmaç : Kızartılmış buğdaydan yapılan bir yemektir, kurutularak hazırlanır (Mahmud al-Kashgari, 1kitab, 1981, s. 642).

Çöp: Kesme makarna veya erişteye benzer bir hamur yemeğidir (Mahmud al-Kashgari, 1kitab, 1981, s. 418).

Türmek: Türmel olarak da bilinen, hamurdan yapılan bir çeşit yemektir (Mahmud al-Kashgari, 1kitab, 1981, s. 622).

Talkan : Kavrulmuş arpa veya buğdaydan yapılan, geleneksel bir besin türüdür (Mahmud al-Kashgari, 1kitab, 1981, s. 573).

Soğut : "Hesip" olarak da bilinir; bağırsak içerisine et ve çeşitli baharatların doldurulmasıyla hazırlanan geleneksel bir yemek türüdür (Mahmud al-Kashgari, 1kitab, 1981, s. 462).

Uygur mutfagında yemek çeşitliliği oldukça fazla olmakla birlikte, et, tahıl ve sebzeler temel

malzemeleri oluşturmaktadır. Bu malzemelerle hazırlanan kıymalı ve sulu yemekler (çorbalar) ile doğrudan ateşte pişirilen kebab türleri, mutfakta başlıca yer tutmaktadır. Uygur mutfag kültürünün bu karakteristik özellikleri, uzun tarihsel süreçler boyunca şekillenmiş; toplumsal gelişmelere paralel olarak görece biçimde değişmiş ve yenilenmiştir.

Esasen, Uygurlar tarihsel olarak kızartılmış ve kavrulmuş yemekleri yaygın olarak tüketmiyor olsalar da, milletler arası kültürel etkileşimlerin gelişimiyle birlikte bu tür yemekler günümüz Uygur mutfağına da büyük ölçüde dâhil olmuştur. Bununla birlikte, kızartılmış yemek türleri içerik, malzeme ve tat açısından hâlâ belirgin bir millî özellik taşımaktadır.

Genel olarak Uygur toplumunda, günlük ev yemekleri ile düğün, bayram ve özel günlerde hazırlanan yemekler arasında hem içerik hem de sunum açısından belirli farklar bulunmaktadır.

Uygurlar genellikle kahvaltıda sütlü çay veya kaymaklı çay tüketir; yanında kuru üzüm, ceviz içi, çeşitli reçeller, şeker ve “navat” (bir tür kristalize şeker) gibi yiyecekler sunulur. Aile bireyleri, yaş ve konum itibarıyla saygı sırasına göre sofrada yerlerini alır.

Misafirperverlik, Uygur halkının tarihten bu yana büyük önem verdiği köklü geleneklerinden biridir. Uygur toplumu, misafiri “rızkını beraberinde getirir” ya da “bereketiyle gelir” anlayışıyla karşılar; evde ne varsa misafire ikram eder, yoksa da özel olarak hazırlar.

Mahmud el-Kaşgarî, Divânü Lügati't-Türk adlı eserinde bu geleneğe ilişkin olarak şu sözlerle yer vermiştir: “Güzel ve şık elbiseni kendin giy, ancak tatlı yemeğini başkalarına ver; misafiri ikram et ki şöhretin her yere yayılsın” (Mahmud al-Kashgari, 1kitab, 1981, s. 64).

Uygur halkı, ister davet edilmiş isterse de tesadüfen gelmiş olsun, her misafiri kim olduğuna bakmaksızın aynı şekilde hürmetle karşılar. Misafir, en iyi yemekler ve yatacak yerlerle ağırlanır; eğer misafirin yanında bineği varsa, ona da özenle bakılır.

Herhangi bir Uygur ailesinde misafir geldiğinde ev sahibi, ilk olarak el yıkamak için su ikram eder ve ardından sofraya kurar. Geleneksel olarak önce sin çayı (ince demli çay) ile birlikte "kakça nan" (katmer tarzı ekmek) ya da "qatlama nan" sunulur. Çaya genellikle şeker veya "navat" (kristalize şeker) eklenir. Sonrasında evdeki imkâna göre sütlü çay ya da helva ikram edilir. Çay faslının ardından, yaz aylarında taze meyve sunulur ve misafirin ne yemek istediği sorulur. Misafir özel bir yemek talebinde bulunmazsa, ev sahibi genellikle sevilen ve özel yemeklerden biri olan kebab, "petir manta", "bolak manta" (buharda pişen büyük mantı), pilav, erişte (ügire), çöçüre ya da lengmen gibi yemeklerden birini hazırlar. Çoğu zaman misafir yemeği ikili olarak sunulur; örneğin pilavdan sonra erişte, çorba ardından çöçüre ikram edilir.

Uygur mutfag kültüründe bayramlar, düğünler ve diğer özel törenlerde hazırlanan yemeklerin kendine özgü karakteristikleri vardır ve bu yemekler güçlü millî özellikler taşır. Her bayramın kendine has geleneksel yemekleri mevcuttur. Örneğin Nevruz Bayramı'nda buğday yarmasından yapılan ve “Nevruz köjesi” olarak bilinen özel bir yemek hazırlanır. Bu köje; yeşil buğday, güle (kuru meyve karışımı), hünnap, kuru meyveler ve et gibi çeşitli bileşenlerle yapılır; ayrıca yağda kızartılmış “poşkal” (bir tür çörek) da sunulur.

Ramazan Bayramı sabahında ise her aile en çok sevdikleri yemekleri hazırlar. Bu özel gün için ayrıca "sangza" (kızartılmış hamur şeritleri), çeşitli kurabiyeler, poşkal, samosa, şekerlemeler, taze ve kuru meyveler hazırlanır. Haneler sırayla ziyaret edilerek çeşitli ikramlardan tatmak adettendir.

Kurban Bayramı ise daha farklı bir öneme sahiptir. Maddi durumu uygun olan her aile mutlaka kurbanlık bir koyun keser. Kurban kesilen her evde geleneksel olarak "öpkä-hisip" (akciğer ve bağırsaktan yapılan bir dolma yemeği) hazırlanır. Kurban kesemeyecek durumda olan yoksul

aileler ise, et kesen ailelerin paylaştığı etleri pişirerek tüketir. Bu uygulama sayesinde bayram süresince hiçbir ev etsiz kalmaz.

Uygur toplumunun mutfag kültüründe dikkat çeken özelliklerden biri, bir hanede özenle hazırlanmış özel bir yemek yapıldığında bu yemekten komşulara da pay gönderme âdetidir. Ayrıca bazı yeni yemek türleri —örneğin, yeşil çöçüre, Yonca mantısı, kabak mantısı gibi— genellikle akraba ve yakın dostlarla birlikte tüketilir. Bu paylaşım, toplumsal dayanışma ve akrabalık bağlarını güçlendiren köklü bir gelenek olarak varlığını sürdürmektedir. Uygur mutfag kültüründe ekmek (nan) çok önemli bir yere sahiptir ve günlük yaşamda vazgeçilmez bir besin kaynağıdır. Mahmud el-Kaşgarî'nin *Dîvânu Lugâti't-Türk* adlı eserinde on beşten fazla ekmek türünden söz edilmekte olup, bu türlerin birçoğu günümüzde de Uygurlar tarafından yaygın şekilde tüketilmektedir.

Arkeolojik bulgular, ekmeğin Uygur kültüründeki tarihsel derinliğini açıkça ortaya koymaktadır. 1991 yılında Kumul'daki Qara Döwe Mezarlığı'nda 151 numaralı mezardan çıkarılan darıdan yapılmış ekmekler MÖ 3200 yılına tarihlenmiştir. Benzer şekilde, 1989 yılında Çerçen'deki Zagunluk bölgesinde 2 numaralı mezardan çıkarılan darı bazlı çörekler MÖ 770 yılına, 1972'de Turfan Astan bölgesindeki eski mezarlıklardan 149 numaralı mezardan çıkarılan ince buğday ekmeği ise MS 7. yüzyıla tarihlenmektedir. Bu bulgular, ekmeğin Uygur halkının yemek kültüründe ne kadar köklü bir geçmişe sahip olduğunu göstermektedir.

Doğu Türkistan'daki eski mezarlarda gerçekleştirilen arkeolojik kazılarda buna benzer kültürel kalıntılara oldukça sık rastlanmaktadır; burada yalnızca birkaç örnek, bu tarihsel sürekliliği temsilen zikredilmiştir.

Tarihî kaynaklara dayanıldığında, ekmeğin (nan) binlerce yıl öncesinden itibaren Uygurların temel gıda maddesi olduğu ve günlük yaşamlarında yaygın şekilde tüketildiği anlaşılmaktadır. Mahmud el-Kaşgarî, *Dîvânu Lugâti't-Türk* adlı eserinde ekmek türlerini farklı coğrafi bölgelerde kullanılan adlarıyla birlikte zikretmiştir. Bu türler arasında *etmek* (Mahmud al-Kashgari, 1kitab, 1981, s. 138). (nan), puskeç (Mahmud al-Kashgari, 1kitab, 1981, s. 190). (*kakça*), *toquç* (Mahmud al-Kashgari, 1kitab, 1981, s. 464). (*tokach*), *çörek* (Mahmud al-Kashgari, 1kitab, 1981, s. 504). (*tokach*), *çoqmin* (Mahmud al-Kashgari, 1kitab, 1981, s. 578). (*hor nan*), *kömeç* (Mahmud al-Kashgari, 1kitab, 1981, s. 467). (*kömeç*), *poşkel* (Mahmud al-Kashgari, 1kitab, 1981, s. 628). (*poşkal*) ve *quyma* (Mahmud al-Kashgari, 1I kitab, 1981, s. 239) (*kuymaq*) gibi adlar yer almaktadır.

Kaşgarlı'nın eserinde adı geçen bu ekmek türleri; *etmek*, *puskeç*, *toquç*, *çörek* gibi tandırda pişirilenler, *çoqmiq* ve *kövşek* gibi sacda pişirilenler, *kömeç* ve *qatlama* gibi külle örtülerek pişirilenler ile *poşkel*, *yoğa* ve *quyma* gibi yağda kızartılarak hazırlanan türler olarak sınıflandırılabilir. Bu ekmek çeşitleri günümüzde hâlâ Uygurların mutfagında önemli bir yer tutmakta ve sadece Uygur toplumunda değil, tüm Türkistan coğrafyasındaki kardeş halkların ve çevre komşu toplulukların mutfag kültüründe derin etkilerde bulunmuştur.

Tarihî belgelerden anlaşıldığına göre, ekmek M.Ö. dönemlerde İpek Yolu aracılığıyla Çin'in iç bölgelerine, özellikle Orta Ova'ya (Zhongyuan) ulaşmıştır. Bu dönemde ekmeğe *hubing* (Guz ekmeği) veya *lubing* (tandır ekmeği) denildiği görülmektedir. Örneğin, *son Han Kitabı*'nın “Beş Ana Sır Hakkında” adlı bölümünde şu ifadeye yer verilir:

“Han Lingdi, Guz halkının giyimini, çadırını, karyolasını, sandalyesini, yemeklerini, zurnasını, neyini ve ritüellerini severdi. Saray mensupları bu unsurları elde edebilmek için birbiriyle yarıştı.” Burada geçen “Guz yemekleri” ifadesi, Guz ekmeğini de kapsayan bir tanım olarak değerlendirilmektedir. Doğu Han dönemi yazarı Liu Xi'nin kaleme aldığı *İsimlerin Şerhi* adlı eserde de “Guz ekmeği büyük ve kalın olur, üzerine susam serpilir” şeklinde bir tanımlama

mevcuttur.

Tang Hanedanı döneminde yaşamış olan Hui Lin'in *İsimlerin Açıklaması* adlı eserinin 37. cildindeki "Memurlar" başlıklı 12. bölümde ise şu bilgiler yer alır: "Poşkal, aslında Guz halkının yemeğidir. Orta Ova'daki halk bunu taklit etmiş, pişirip bir miktar değiştirmiştir. Guz yemekleri dediğimizde pilav, quturmaç (bir tür hamur yemeği) ve Guz ekmeği gibi yiyecekler kastedilir."

Bu kaynaklar, hem Uygurların kadim ekmek kültürünün derinliğini hem de bu kültürün çevre halklar üzerindeki tarihî etkisini açık biçimde ortaya koymaktadır.

Dîvânu Lugâti't-Türk'te geçen "ekmek" (etmek) sözcüğü, günümüzde de Uygurlar tarafından kullanılmakta olup yalnızca "emek" biçiminde telaffuz edilmektedir. Mahmud el-Kaşgarî'nin eserinin kaleme alındığı dönemlerden sonraki gelişim sürecinde, Uygur ekmek kültürüne *göş nan*, *girde*, *göş girde*, *şirman nan*, *xuylima*, *sangza*, *qiyiqça* gibi yeni çeşitler de eklenmiştir.

Dîvânu Lugâti't-Türk'te ayrıca "toquç" (tokach) kelimesi "toq-" (doymak) fiilinden türetilmiş olarak açıklanır; Aynı eserde, bu tür ekmeklerin daha güzel görünmesi için "çekküç" adlı bir süsleme aracı kullanıldığı da belirtilmektedir. *Toquç* (tokach) ve *tüküç* (çekküç) gibi kavramlar, günümüzde hâlen Uygur Türkçesi söz varlığı içinde yer almaya devam etmektedir.

Uygurların genel yaşam tarzı ve inanç sistemleri, ekmekle derin bir ilişki içerisindedir. Gündelik hayatta, düğünlerde, cenazelerde, misafir ağırlama törenlerinde ya da yolculuklarda ekmek vazgeçilmez bir unsur olarak yer alır. Ekmek, Uygur mutfağının temel gıdası olmanın ötesinde, yaşamın, hak-hukukun ve saygının simgesi olarak kutsal kabul edilmektedir. Bu bağlamda Uygurlar tarih boyunca ekmeği, doğru ile yanlış, hak ile haksız ayırt etmede yemin aracı olarak da kullanmışlardır. Bir kimse yemin ederken, ayağını ekmeğin üzerine basarak sözünün doğruluğuna tanıklık eder; zira ekmeğe basmak Uygur toplumunda en büyük günahlardan biri sayılır.

"Ekmek yoksa can da yoktur" şeklindeki atasözü, Uygurlar arasında ekmeğin yaşama dair temel bir metafor olarak görüldüğünü açıkça ortaya koymaktadır. Günümüzde hâlâ süregelen gelenekler arasında; uzak akraba, dost ve arkadaşlara yaşam belirtisi ve selam olarak ekmek ya da tokach gönderme; yolculuğa çıkan yakına "yolluk" olarak ekmek verme; misafirlere önce ekmek ve çay ikram etme gibi adetler, ekmeğe atfedilen yüksek değer yansımasıdır. Uygur toplumu ekmeğe büyük bir hürmet gösterir; onu israf etmeyi, yere saçmayı ya da hor kullanmayı günah olarak kabul eder. Toplumsal yaşamın pek çok örf, adet ve kültürel biçimi doğrudan ekmekle ilişkili olup, bu gelenekler Uygur halkının kültürel kimliğinde güçlü bir yer tutmaktadır.

Uygurlar geleneksel olarak ekmeği "tonur" (tandır) adı verilen fırınlarda pişirirler. Ekmek üretiminin ilk dönemlerinde bu işlem tavada gerçekleştirilirken, daha sonraları tonurun icat edilmesiyle birlikte pişirme işlemi bu özel fırınlarda yapılmaya başlanmıştır. Ancak tandırın her haneye yaygın biçimde girememesi nedeniyle, yerleşim yerlerinde ekmek pişirip satan kişiler ortaya çıkmış ve bu durum, Uygur toplumu içinde "ekmek pişirme ve satma"ya dayalı bir mesleğin doğmasına zemin hazırlamıştır. Bu işi yapan kişilere "navay" (fırıncı), bu mesleğe ise "navaycılık" adı verilmiştir. Navaycılık mesleğinin ortaya çıkışıyla birlikte, bu zanaata ilişkin özel teknikleri konu alan mesleki risaleler de gelişmeye başlamıştır.

Uygurlar arasında ekmeğin ortaya çıkışı ne kadar eskiye dayanıyorsa, navaycılık mesleğinin kökeni de bir o kadar eskidir. Bu nedenle, navaycılık Uygur toplumunda zanaatlar arasında öncelikli bir yere sahiptir. Günümüzde de navaycılık, Uygurlar arasında en temel ticaret mesleklerinden biri olmaya devam etmektedir. Bugün birçok büyük Uygur ekmek tüccarı yetişmiş olup, Urumçi'deki meşhur "Derman" ekmek firması sahibi Ablajan bu isimlerden biridir. Uygurlar

tarih boyunca ekmek ticaretini en uygun, en güvenilir ve en kazançlı mesleklerden biri olarak görmüşlerdir. Çünkü insanlar her gün, en az bir öğün mutlaka ekmek tüketmektedir. Ayrıca ekmek kolay taşınabilir ve bayatlayan ekmek ertesi gün de satılabilir, bu da israf oranını azaltır.

Dîvânu Lugâti't-Türk, Uygurların kuzey bölgelerinden batı sınırlarına göç ettikten yaklaşık 200 yıl sonra kaleme alınmıştır. Bu eserin önemli özelliklerinden biri, Uygur ve diğer Türk halklarının maddi ve manevi yaşamına, özellikle de yemek kültürlerine dair değerli bilgiler sunmasıdır. Eserde bahsedilen yeme-içme unsurları, büyük ölçüde bostanlık ve yaylak kültürünün izlerini taşımakta olup, bunların pek çoğu günümüz Uygur mutfak kültürünün temel bileşenleri arasında yer almaktadır.

Dîvânu Lugâti't-Türk'ün kaleme alındığı dönemde Uygurlar, Karahanlılar, İdikut Uygur Hanlığı ve Kengsu Uygur Hanlığı olmak üzere üç ayrı hanlık altında teşkilatlanmışlardı. Bu eserde, ağırlıklı olarak Karahanlılar dönemindeki Uygurlar ve diğer Türk boylarının kültürel yaşamlarına dair bilgiler yer almaktadır. Ancak, İdikut Uygur Hanlığı gibi önemli bir Uygur hanlığı hakkında eserde neredeyse hiçbir bilgi bulunmamaktadır.

İdikut Uygurlarının yemek kültürü hakkında bilgi edinmek için, "Wang Yendi'nin Uygur Ülkesi Seyahatnamesi", "Evliya Çüçü'nün Batıya Seyahatnamesi", "İdikut Mahkeme Sözlüğü", "Maitrisimit nom bitigi" ve "Beş Dilli Mançu Sözlüğü" gibi bazı Çince ve Uygurca eserlerden faydalanmak mümkündür.

Örneğin, 1220-1223 yılları arasında İdikut Uygur bölgesine gelen Çüçü, "Evliya Çüçü'nün Batıya Seyahatnamesi" adlı eserinde Uygurların yemek alışkanlıklarına değinerek: "Uygurlar genellikle ekmek yerler, tuzlu yemeklere düşkündürler, susadıklarında su içerler." ve "Onların yemeklerini yiyen, şaraplarını içen kişiler huzurla uyurlar." ifadelerine yer vermiştir.

Ayrıca, 981 yılında Çin imparatorunun emriyle İdikut Uygur bölgesine elçi olarak gönderilen Wang Yendi'nin seyahatnamesinde de bazı bilgiler bulunmaktadır. Wang Yendi, seyahatnamesinde: "Bu bölgede beş çeşit ünlü tarım ürünü yetiştirilmektedir. Sadece kara buğday yetişmemektedir. Zenginler at eti, diğerleri ise sığır eti ve yabani kaz eti yemektedir. Bu bölgelerde yoksul insan bulunmamaktadır. İhtiyaç sahiplerine yiyecek ve içecek yardımı yapılmaktadır. İnsanlar uzun ömürlüdür; genellikle yüz yaşından fazla yaşarlar, genç yaşta ölenlere rastlanmaz" (Özkan İzgi, 2003, s. 87; 91) şeklinde gözlemlerini aktarmıştır.

XIII yüzyıldan itibaren Uygurların toplumsal yaşamında önemli dönüşümler yaşanmaya başlamıştır. Karahanlılar egemenliğindeki Uygurlar ile İdikut Uygur bölgesinde yaşayan Uygurlar arasındaki ilişkiler giderek yakınlaşmıştır. Bu süreçte İslam dini yavaş yavaş Uygur halkının temel inancı hâline gelmiştir. Böylece, uzak bölgelerde, özellikle vaha çevrelerinde yaşamlarını sürdüren Uygurlar arasındaki bölgesel kültürel farklılıklar zamanla ortadan kalkmış ve Uygur mutfag kültürü ortak bir yapıya yönelmiştir. Günümüz Uygur halkının mutfag kültürü, bu tarihsel sürecin bir devamı ve atalarından miras kalan kültürel birikimin gelişmiş hâlidir.

Sonuç

Kısacası, Uygurların mutfag kültürü yalnızca köklü bir geçmişe sahip olmakla kalmayıp, aynı zamanda kendine özgü nitelikler taşımaktadır. Bugün dünyanın çeşitli bölgelerinde yaşamlarını sürdüren Uygurlar mutfag kültürleri aracılığıyla özgün kimliklerini yansıtmaya devam etmektedirler. Bu bağlamda, 2021 yılında İsveç Devlet Televizyonu tarafından düzenlenen "En İyi mutfag" adlı yemek yarışmasına katılan bir Uygur ailesi, geleneksel Uygur yemekleriyle katıldıkları

birçok eleme turunu başarıyla geçerek "En İyi mutfag" unvanını kazanmıştır. Final turunda sundukları geleneksel Uygur yemeği olan *Kawa Matisi*, jüri üyelerinden tam not almış ve böylece İsveç'te her yıl düzenlenen Nobel Ödül Töreni akşam yemeği menüsüne girme onuruna erişmiştir.

Kaynaklar

1. Kadim Küsan, (2008). Adil Muhammed, Telaet Ubulkasim, Sincan Halk Yayınevi, 1. Baskı,
2. Antik Çağlardan Qochu Uygur Krallığı Dönemine Kadar Edebiyat, (1995). Sincan Halk Yayınevi, Sincan, Çin.
3. Eski Uygurlar ve Karahanlılar(, 2009). Hacı Nur Hacı, Sincan Halk Yayınevi, Sincan, Çin.
4. Sarı Uygurların Bin Yıllık Tarihi Tumur, (2009). Sincan Halk Yayınevi, Sincan, Çin
5. İsmayilova M., Мухамедова S., (2025). Etnokultiroleşeskiye osobennosti Azerbaydjanskoqo i uzbekskoy kulinarii. "Mahmud Kaşğarlı" Mejdunarodniy nauçniy jurnal. T. 3, 1. Baku, s.126-140.
6. Qayliyeva O., (2026). Turkmenskiye naçionalniye blyuda i ix leksiko-semantiçeskiye i linqvokulturoleşiskiy analiz. "Mahmud Kaşğarlı" Mejdunarodniy nauçniy jurnal. T. 4, 1. Baku, s.36-45.
7. Mahmud al-Kashgari, (1981). Divânü Lügati't-Türk, Sincan Halk Yayınevi, 1. Baskı.
8. Abdukerim Rahman, Reweidulla Hemdulla, Şerip Hüştar, (1994). Uygur Örf ve Âdetleri, Sincan Gençlik Yayınevi, 1. Baskı, Sincan, Çin.
9. Abdurrehim Hebibulla, (1993). Uygur Etnografyası, Sincan Halk Yayınevi, 1. Baskı, Sincan, Çin.
10. Batı Bölgelerinde Yemek ve İçki Kültürü Tarihi, İsrail Yusuf, Enver Kasım, (2006). Milliyetler Yayınevi, 1. Baskı, Sincan, Çin.
11. Kadim Küsan, Adil Muhammed, Telaet Ubulkasim, (2008). Sincan Halk Yayınevi, 1. Baskı, Sincan, Çin.
12. Yunus Hamdullah, (2007). Uygur yemek kültür, Sincan Halk Yayınevi, Sincan, Çin.
13. Tohti Baki, (2004). Uygur Yemekleri, Sincan Halk Sağlık Yayınevi, 1. Baskı, Sincan, Çin.
14. İsmail Demir, (1998). Idikut Uygur kültürü, Sincan Halk Yayınevi, Sincan, Çin/
15. Özkan İzgi, (2003), Çin Elçisi Wang Yen-te'nin Uygur Seyahatnamesi, Uygurçe, Sincan Halk Yayınevi, 1. basım, Sincan, Çin.

Daxil oldu: 07.01.2026

Qəbul edildi: 19.03.2026