Hazırlayan
AYLİN KOÇ GİANNOPOULOS



AFİYET GAZETESİNDEN

Aşçıbaşı Diyor ki

YAYINLARI

ÂFİYET GAZETESİNDEN

AŞÇIBAŞI DİYOR Kİ

Hazırlayan
AYLİN KOÇ GİANNOPOULOS

T.C. KÜLTÜR ve TURİZM BAKANLIĞI
YAYINCI SERTİFİKASI NUMARASI

ÂFİYET GAZETESİNDEN AŞÇIBAŞI DİYOR Kİ
AYLİN KOÇ GİANNOPOULOS

Bu kitabın bütün yayın hakları Palet Yayınlarına aittir.
Yayınevinin yazılı izni alınmadan, kaynağın açıkça belirtildiği tanıtmalar ve akademik çalışmalar haricinde, kısmen veya tamamen kitaptan alıntı yapılamaz.
Eser, matbu yahut dijital ortamda kopyalanamaz, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

ISBN: 978-625-8414-04-2

BASKI
ŞELÂLE OFSET
Fevzi Çakmak Mah. Hacı Bayram Cad. No: 22 Karatay / Konya
MATBAA SERTİFİKASI NUMARASI:

Konya, Mart 2022

PALET YAYINLARI
Mimar Muzaffer Cad. Rampalı Çarşı No: 42 Meram / Konya
Tel. 0332 353 62 27
www.paletyayinlari.com.tr

ÂFİYET GAZETESİNDEN

AŞÇIBAŞI DİYOR Kİ

Hazırlayan
AYLİN KOÇ GİANNOPOULOS

YAYINLARI

En lezzetli yemekler annelerimizin yaptıkları yemeklerdir.
Anneme...

SUNUŞ

Âfiyet (La Santé), 1913-1915 yılları arasında İstanbul'da yayımlanan haftalık resimli bir gazetedir. İmtiyaz sahibi ve müdürü Sisak Ferîd, muharriri ise Eczacı Âvânzâde Mehmed Süleyman'dır. İlk sayısı, Türkçe ve Fransızca başlıklı, 3 sütun ve 16 sayfadır. Ancak, gazetenin yayın günleri ve sayfa sayıları zamanla değişikliğe uğrar. Numarasız "Nüsha-i Fevkalâde" ve "Fihrist" ile birlikte gazete toplamda 64 sayı yayımlanır. Hürriyet Matbaası'nda basılan Fevkalâde nüshası hariç, diğer nüshalar Lüsyen (Loussine) ve İkdam Matbaalarında basılır.

İlk sayıda "sağlam fikir sağlam vücutta bulunur" sözünden hareketle sağlam vücutlu, sağlam fikirli bir millet yetiştirme gayesiyle bu gazetenin çıkarılmasının kararlaştırıldığı ifade edilir. Bu sebeple; "Muhâbere-i Aleniyye" başlığı altında düzenli olarak okurların mektuplarına soru cevap şeklinde yer verilir, özellikle sağlıkla ilgili konularda dertlerine derman aranır. Gazete âdeta bir aile hekimi rolü üstlenir. Tıp ve sağlığın yanında moda, güzellik, ev idaresi, ekonomi, ticaret, fen bilimleri, edebiyat (roman, hikaye, şiir, atasözleri, fıkra, bilmece), pratik bilgiler, âdâb-ı muaşeret, yemek tarifleri gibi pek çok konuda ve alanda geniş bir yayın içeriğine sahiptir.

Bu kitap, *Âfiyet* gazetesindeki "Aşçıbaşı diyor ki" başlığı altında yer alan yemek tarifleri, yemeklerin hazırlanması, pişirilmesi, korunması, yiyecekler, içecekler, sofra âdâbı, sağlıklı ve dengeli beslenme konulu yazıları kapsamaktadır. Gazetenin bütün sayıları gözden geçirilerek, ilgili yazılar derlenmiş ve Latin harflerine aktarılarak tarafımca tasnif edilmiştir. Bu çalışmayla hem Türk mutfak kültürüne katkı sağlamak hem de fikren ve bedenen "âfiyette olma"nın önemini bir kez daha dile getirmek amaçlanmıştır. "Evvel taam sonra kelam" diyerek sözü aşçıbaşımıza bırakalım.

Son söz olarak, bu çalışmanın kitap olarak basılmasını gerçekleştiren başta Sayın Muhammet Ali ÇELİK olmak üzere bütün Palet Yayınları çalışanlarına teşekkür ederim.

Doç. Dr. Aylin KOÇ GİANNOPOULOS
Kadıköy, Mart 2022

İÇİNDEKİLER

SUNUŞ

KAYNAKÇA

ÂFİYET GAZETESİNDEN AŞÇIBAŞI DİYOR Kİ

YEMEKLER ... 19
Âfiyet çorbası ... 19
Güzel prens çorbası ... 19
Peynirli çorba ... 19
[Un çorbası] ... 20
Ayıntap bulgur köftesi ... 20
Köftenin ikinci tertibi ... 21
Yeni bir yemek: Semsek ... 22
Kıymalı pilav böreği ... 22
Bulgur köfte ızgarası ... 23
Gayet ucuz ve lezzetli bir yemek ... 23
Unut beni yemeği ... 24
Hakiki tas kebabı ... 25
Gülbeç pilavı ... 25
Şağal mahşi [Şeyhü'l mahşi/ Dolmaların şeyhi] ... 25
Lahmacun ... 26
Enginar tavası ... 26
Etli enginar dolması ... 26
Etli asma yaprağı dolması ... 28
Yoğurtlu kuzu kapaması ... 29
Keşkek ... 29
Kuzu içi pilavı ... 29
Dobbo kızartması ... 30
Kestaneli hindi ... 30
Köylü kızartması ... 31
Patlıcan kızartması ... 31
Etli patlıcan dolması ... 32
Domates kurusu ... 32
PERHİZ YEMEKLERİ ... 33
Sıcak su ile limonata istihzârı ... 33
Tatlı badem sübyesi ... 33
Portakalata (Portakal şerbeti) ... 33
Arpa matbûhu (Arpa suyu) ... 33
Hububat matbûhu ... 34
Sütlü hububat matbûhu ... 34
Et suyu ... 34
Tavuk suyu ... 34
TATLILAR ... 35
[Kavun kabuğu reçeli] ... 35

[Kavun reçeli] ... 35
Üzüm reçeli ... 35
Ceviz reçeli ... 36
Gülbeç baklavası ... 37
Vanilyalı krema ... 37
Dondurma ... 37
İÇECEKLER ... 40
Limonata ... 40
Gazlı elma şurubu ... 42
[Tonka çayı] ... 44
Tarçın: Çay mı içmeli, tarçın mı? ... 44
Bira ... 46
YEMEK ve SAĞLIK ... 49
İnsanlar nasıl taâm ederlerdi? ... 49
Me'kûlât ve meşrûbât vasıtasıyla keşf-i ahlâk ve tabâyi' ... 49
Ehven ve kolay bir sûrette nasıl zayıflamalı ve nasıl şişmanlamalı? ... 51
Şişmanlara ... 54
Hazım nedir? ... 57
Hazmın garâibi ... 59
Mükemmel bir iştiha nasıl elde edilir? ... 60
Nasıl yemek yemeli? ... 61
Aşçıbaşının bazı ihtârât-ı sıhhiyyesi: ... 63
Yemek zamanları ... 63
Yazın ne yemeli? ... 64
Bedava para! Çürük meyvelerden istifade ... 65
Semirmek için usûl ... 66
Perhiz ... 69
Gebeleri nasıl beslemeli? ... 70
Çocuklara ne yedirmeli? ... 71
Çocuk gıdaları ... 73
Çocuk beslemek usûlü-1 ... 75
Çocuk beslemek usûlü-2 ... 76
Küçük çocuklarda hazımsızlık ... 78
İşret belası: Küûl ve hazım ... 79
Çok yaşamak için ne yapmalı? ... 80
Çok yaşamak sanatı ... 80
GIDALAR ... 82
Bitkisel gıdalar, baharat ve sâire ... 82
Yaş ve kuru sebzeler, meyveler ... 82
Bakla ... 82
Ispanak ... 82
Enginar ... 82
Kuru fasulye ... 83
Taze fasulye ... 83
Kuş konmaz ... 83
Kereviz ... 83

Semiz otu 83
Mercimek 84
Yer elması 84
Bezelye 84
Nohut 84
Kestane 84
Pirinç 85
Lahana ve havuç 85
Kuzu kulağı 85
Domates 85
Turp ve bayır turpu 85
Bal kabağı 86
Muz 87
Hindistan cevizi 88
Bir elma neler yapar? 88
Üzüm ve üzümün faydaları 89
Üzüm ve şıra 90
Limonun faydaları 94
Vanilya 98
Ekmek 102
Ekmeğin iyisini nasıl bilmeli? 103
Hayvansal gıdalar 104
Peynir-1 104
Peynir-2 107
Peynirin faydaları 109
Tereyağı 109
Yumurtalar 111
Yumurtayı nasıl yemeli? 113
Nestle sütleri 113
Av etleri 114
Balık 116
Taze balık 118

KAYNAKÇA

Birincil Kaynaklar

Âfiyet, 29 Teşrîn-i evvel 1329 Cumartesi, Numara: 1
Âfiyet, 2 Teşrîn-i sânî 1329 Cumartesi, Numara: 2
Âfiyet, 9 Teşrîn-i sânî 1329 Çarşamba, Numara: 3
Âfiyet, 14 Teşrîn-i sânî 1329 Perşembe, Numara: 4
Âfiyet, 19 Kânûn-ı evvel 1329 Perşembe, Numara: 5
Âfiyet, 26 Kânûn-ı evvel 1329 Perşembe, Numara: 6
Âfiyet, 2 Kânûn-ı sânî 1329 Perşembe, Numara: 7
Âfiyet, 9 Kânûn-ı sânî 1329 Perşembe, Numara: 8
Âfiyet, 16 Kânûn-ı sânî 1329 Perşembe, Numara: 9
Âfiyet, 23 Kânûn-ı sânî 1329 Perşembe, Numara: 10
Âfiyet, 30 Kânûn-ı sânî 1329 Perşembe, Numara: 11
Âfiyet, 6 Şubat 1329 Perşembe, Numara: 12
Âfiyet, 13 Şubat 1329 Perşembe, Numara: 13
Âfiyet, 20 Şubat 1329 Perşembe, Numara: 14
Âfiyet, 27 Şubat 1329 Perşembe, Numara: 15
Âfiyet, 6 Mart 1329 Perşembe, Numara: 16
Âfiyet, 13 Mart 1330 Perşembe, Numara: 17
Âfiyet, 19 Mart 1330 Çarşamba, Numara: 18
Âfiyet, 26 Mart 1330 Çarşamba, Numara: 19
Âfiyet, 2 Nisan 1330 Çarşamba, Numara: 20
Âfiyet, 9 Nisan 1330 Çarşamba, Numara: 21
Âfiyet, 16 Nisan 1330 Çarşamba, Numara: 22
Âfiyet, 23 Nisan 1330 Çarşamba, Numara: 23
Âfiyet, 14 Mayıs 1330 Çarşamba, Numara: 26
Âfiyet, 4 Haziran 1330 Çarşamba, Numara: 29
Âfiyet, 11 Haziran 1330 Çarşamba, Numara: 30
Âfiyet, 18 Haziran 1330 Çarşamba, Numara: 31
Âfiyet, 25 Haziran 1330 Çarşamba, Numara: 32

Âfiyet, Nüsha-i Fevkalâde, 27 Haziran 1330 Çarşamba, Numarasız

Âfiyet, 2 Temmuz 1330 Çarşamba, Numara: 33

Âfiyet, 9 Temmuz 1330 Çarşamba, Numara: 34

Âfiyet, 16 Temmuz 1330 Çarşamba, Numara: 35

Âfiyet, 23 Temmuz 1330 Çarşamba, Numara: 36

Âfiyet, 9 Ağustos 1330 Cumartesi, Numara: 38

Âfiyet, 16 Ağustos 1330 Cumartesi, Numara: 39

Âfiyet, 23 Ağustos 1330 Cumartesi, Numara: 40

Âfiyet, 30 Ağustos 1330 Cumartesi, Numara: 41

Âfiyet, 6 Eylül 1330 Cumartesi, Numara: 42

Âfiyet, 20 Eylül 1330 Cumartesi, Numara: 44

Âfiyet, 4 Teşrîn-i evvel 1330 Cumartesi, Numara: 46

Âfiyet, 11 Teşrîn-i evvel 1330 Cumartesi, Numara: 47

Âfiyet, 15 Teşrîn-i sânî 1330 Cumartesi, Numara: 52

Âfiyet, 29 Teşrîn-i sânî 1330 Cumartesi, Numara: 54

Âfiyet, 6 Kânûn-ı evvel 1330 Cumartesi, Numara: 55

Âfiyet, 13 Kânûn-ı evvel 1330 Cumartesi, Numara: 56

İkincil Kaynaklar

AYVERDİ, İlhan vd. (2005). *Misalli Büyük Türkçe Sözlük* I-II-II. İstanbul: Kubbealtı Yayınları.

BAŞARAN, Cem Hakan (2017). "Osmanlı Son Döneminde İlginç Bir Tıbbi Süreli Yayın: Âfiyet Gazetesi (Afiéte La Santé) ve Dizini." *Kebikeç*. S. 44. 113-144.

DİNÇ, Gülten (1993). "Arap Harfleri ile Türkçe Basılmış Tıbbi Süreli Yayınlar Üzerine Bir İnceleme: I" *Tıp Tarihi Araştırmaları, History of Medicine Studies*. S. 4. 16-40.

ERDOĞAN ÇELTİK, Seher (2018). *Avanzâde Mehmet Süleyman Kültür ve Edebî Hayatımıza Katkıları*. Mauritius: Lambert Academy Publishing.

IŞIN, Priscilla Mary (2010). *Osmanlı Mutfak Sözlüğü*. İstanbul: Kitap Yayınevi.

KOZ, M. Sabri (2011). "Âfiyet Gazete'sinden Ayntab (Antep), Halep ve İstanbul Yemekleri." *Müjgân Üçer'e Armağan*. Hazırlayanlar: Tekin Şener, Mehmet Ali Erdoğan. İstanbul: Kitabevi Yayınları. 122-146. (Bu makalede Âfiyet gazetesinden seçme yemek tarifleri yer almaktadır)

KÜLTÜRAL, Zuhal ve Aylin KOÇ (Hazırlayanlar) (2019). *Mükemmel ve Mufassal Aş Ustası*. Konya: Palet Yayınları.

NAYMAN DEMİR, Meral (Derleyen ve Latin harflerine aktaran) ve İrvin Cemil SCHICK (Sunuş) (2014). *Osmanlı Hanımları Mutfakta. Osmanlıca kadın dergilerinde yemek ve mutfağa dair makaleler*. İstanbul: Ruhun Gıdası Kitaplar.

REDHOUSE, Sir James W. (2006). *A Turkish and English Lexicon, Shewing in English The Significations of the Turkish Terms*. İstanbul: Çağrı Yayınları.

Türk Dil Kurumu (2011). *Türkçe Sözlük*. Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.



ÂFİYET GAZETESİNDEN AŞÇIBAŞI DİYOR Kİ



YEMEKLER

Âfiyet çorbası: Bir mikdâr kuzu kulağını (sebzecilerden ısmarlayarak almalı) güzelce yıkayıp temizledikten sonra üzerine iki yumurta sarısı, iki kaşık kadar patates ezmesi, biraz maydanoz ve azacık dahi et suyu ilavesiyle tereyağında kızartmalı. Bâdehu kuvvetli et suyu ile 25 dakika güzelce pişirip âfiyetle yemelidir. Kuzu kulağının sıhhat ve âfiyet-i vücûd nokta-i nazarından ehemmiyet ve faydası pek çoktur. [Aşçıbaşı diyor ki, 23 Nisan 1330 Çarşamba, Numara: 23, s. 8]

Güzel prens çorbası: Sığır ile karışık koyun etinin veyahut tavuk ile koyun etinin kuvvetli et suyuna, bir mikdâr pirinç atarak ve tuzunun karar olmasına bakarak yarı tertip pişirmeli. Ya süzme veya Silivri yoğurdundan almalı. Bir çukur tabakta biraz çorbanın suyu ile iyice karıştırıp tenceredeki çorbaya ilave ederek pişirmeli.

Bâdehu bir mikdâr tereyağını tavada iyice kızarttıktan sonra, iyi dövülmüş naneyi (Halep nanesi daha iyi fakat burada bulunmuyor. İdarehanemizde şişe içinde gayet güzel kokulu halis İngiliz nanesi vardır) bir tahta kaşık içine koyarak, yağı üzerinden çorbanın üstüne cızlatmalı. Nane, yağ ile pul pul çorbanın üzerinde kalır. Manzarası da pek hoştur. Sofraya getirip "Güzel prens" aşkına "âfiyetle" yemelidir. [Aşçıbaşı diyor ki, 23 Nisan 1330 Çarşamba, Numara: 23, s. 8]

Peynirli çorba: Küçük bir lahanayı ufak parçalara kesmeli. Biraz tuz, bir baş sarımsak ve yarım kıyye kadar et (sığır veya