

# SZAKDOLGOZAT

Hossó Dorottya

Turizmus-vendéglátás

Gödöllő

2021



**Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem  
Fenntartható Fejlesztés és Gazdálkodás Intézet  
Turizmus-vendéglátás szak**

**Törökország népi gasztronómiájának vizsgálata**

**Belső konzulens:** Dr. Bujdosó Zoltán  
egyetemi docens

**Készítette:** Hossó Dorottya

**Neptun kód:** EBW3OH  
Nappali tagozat

**Intézet/tanszék:** Fenntartható Fejlesztés és Gazdálkodási Intézet  
Fenntartható Turizmus Tanszék

**Gödöllő**

**2021**

# **1. Tartalomjegyzék**

1. Tartalomjegyzék .....	2
2. Bevezetés.....	4
2.1. Fogalmi háttér. ....	6
3. A vizsgálat elméleti háttere .....	7
3.1. Törökország bemutatása .....	7
3.1.1. Az ország elhelyezkedése, földrajzi és természeti adottságai.....	7
3.1.2. Törökország népessége, lakossága, nemzetiségi és vallási összetétele.....	7
3.1.3. Törökország gazdasága.....	8
3.2. A török gasztronómia kialakulásának történelmi áttekintése. ....	9
3.3 A török gasztronómia jellegzetességei.....	10
3.3.1. A török népi gasztronómia jellemzői.....	10
3.3.2. Étkezési szokások és ünnepek Törökországban. ....	11
3.3.3. A török ételek alapanyagai és jellemzői. ....	14
3.4. Tradicionális török ételek .....	17
3.4.1. Levesek. ....	17
3.4.2. Zöldségételek.....	19
3.4.3. Húsételek.....	20
3.4.4. Desszertek. ....	22
3.4.5. Italok.....	23
3.5. A kávé- és a teaivás hagyománya Törökországban .....	25
3.5.1. A legendás török kávékultúra.....	25
3.5.2. Hogyan lett a tea Törökország nemzeti itala?.....	26
3.6. A török konyha hatása a nemzetközi gasztrókultúrára .....	29
3.6.1. A török konyha a magyar gasztronómiában.....	29
3.6.2. A török gasztrókultúra hatása a Streetfood hálózatok kialakulására.....	30
4. A vizsgálat módszere .....	34
4.1 Szekunder kutatások .....	34
4.2 Primer kutatások .....	34
5. A vizsgálat eredményei.....	36
5.1 Az interjúk eredményeinek bemutatása .....	36
5.2 A kérdőívek elemzése .....	39
6. Összegzés.....	46

7. Irodalomjegyzék .....	48
Melléletek.....	54

## 2. Bevezetés

Az étel mindig is az emberiség alapvető szükséglete volt, azonban jó néhány civilizáció már nem csupán fiziológiai szükségletei kielégítéseként tekintett rá, hanem a természeti környezet által biztosított nyersanyagokat magáévá téve, valamint megtanulva azok feldolgozásának módját, táplálékkultúrájuknak immár esztétikai értéket is adtak (ULUDAGLI, 2021).

Szokták mondani, hogy egy nemzet megismeréséhez a konyháján keresztül vezet a legrövidebb út, hiszen a gasztronómia sokszor az ország egész történelmét, a különböző népekkel való keveredést, az eltérő kulturális hatásokat is magában hordozza. Törökország gasztronómiája távoli tájak ősi népeinek ízeit forrasztotta egybe, melyeket az egykori Oszmán Birodalom három kontinensről szívott és olvasztott magába. Ennek okán az egyiptomi mazsolás piláf ugyanúgy a török konyha szerves részét képezi, mint a kaukázusi mézes-diós csirke vagy éppen az egyszerű kifőtt tészta. A Topkapi palota pazar konyhája hajdan az egész birodalom gazdagságának volt a jelképe, így akit a szultán megvendéget, az a török gasztronómián keresztül győződhetett meg az uralkodó végtelen hatalmáról.

A török konyha különlegessége nem csupán az elkészült ételek minőségében, változatosságában és ízvilágában rejlik, mert ennek a kultúrának ugyanúgy elengedhetetlen része a főzés művészete, a táplálkozási szokások, a tárolási módszerek, valamint a különböző eszközök használata is. Noha az ország gasztrakultúrája a nemzedékről nemzedékre átadott tudás által folyamatosan bővült, gyarapodott és gazdagodott, néhány régi szokás az elmúlt évek technológiai fejlődése és a modernizálódás okán eltűnőben van, és félő, hogy ha nem szentelnek ezeknek elég figyelmet, végképp feledésbe merülnek.

Azok számára, akik kulináris élmények megszerzésében utaznak, a török konyha egy elképesztő felfedezés. Az ételek sokfélesége, az ünnepi teríték összeállításának módja, valamint az étkek összetettsége és ízvilága elegendő muníciót kínál a török gasztronómia életén át tartó megismeréséhez. Legyen szó egy szerény otthonról, vagy egy híres étteremben elköltött gazdag vacsoráról, a török konyha alapvető elemei mindenhol jelen vannak. Nyugodtan állíthatjuk, hogy a török gasztronómia egy valóságos művészet, mert ha valahol ínyencséget tudnak készíteni rizs, fenyőmag, ribizli, fűszerek, fűszernövények és néhány szőlőlevél egyvelegéből, akkor ennek sz. országnak a konyhaművészetében el lehet és el is kell merülni.

A török konyha fejlődése nem volt a véletlen műve, hanem négy kulcsfontosságú tényező szerencsés találkozásának köszönhető: a megfelelő adottságok, a szultáni konyha,

a török népi konyha és a hagyományok. Törökország gazdag növény- és állatvilága, valamint regionális differenciáltsága az élelmiszerek bőségét és sokféleségét feltételezi. A szultán és környezete számára beszerzett alapanyagok megteremtették a lehetőségét egy páratlan ízvilágot tükröző fényűző konyhaművészetnek, amely nélkül nem is beszélhetnénk török gasztronómiáról a mai minőségében. Ehhez csak hozzájárult az anatóliai török állam ezeréves társadalomszerveződése annak pompás és változatos konyhájával. Ahogy Ibn Khaldún arab történétíró hajdan mondta: „A király vallása idővel a népévé válik”, ugyanez igaz volt a gasztronómiára is, azaz a szultán konyhája egy idő után átformálja a nép konyháját is (ŞINASI, 2021). A modern Törökország zökkenőmentesen olvasztotta magába a hatszáz évet megélt Oszmán Birodalom kulturális hagyományait, amelynek szerves részét képezte a gasztronómia. A török konyha további kiváltsága, hogy a török nép vándorlásai folytán érintkezésbe lépett mind a távol-keleti nomád népekkel, mind a mediterrán térséggel, mind az európai civilizációkkal (befolyásuk egészen Bécsig kiterjedt). Így a török konyha a különböző összetevők és alapanyagok révén ételkombinációk lehetőségének százát kínálja.

Szakedolgozatomban ezt a páratlanul gazdag, mégis kevésbé ismert és elismert konyhát kívánom bemutatni, mert úgy gondolom, hogy sokan egyszerűen a gyorséttermi kebabbal, dürümmel vagy baklavával azonosítják. Választásomban az is közrejátszott, hogy bár kevésbé van köztudatban, mégis jól dokumentált annak a ténye, hogy a magyar konyha rengeteget profitált a törökökkel való érintkezésből. Bár a hódoltság 160 éve leginkább az elnyomás és pusztítás árnyéka vetül, gasztronómiai tekintetben az oszmánok jelentős örökséget hagytak ránk. Ráadásul az általam korábban megismert balkáni országokban volt alkalmam több olyan gasztronómiai specialitást is kipróbálni (pl. a szerb, a boszniai vagy a görög konyha ízeit), amelyek eredete a Török Birodalomhoz köthető. Mindig is vonzottak a balkáni népekkel kapcsolatos történetek, hagyományok, a néprajz, balkáni tájak, az ott élő rendkívül barátságos emberek, valamint az a különleges kultúra, amelynek nagyon fontos részét képezi a gasztronómia.

Dolgozatom célja egyrészt, hogy egy átfogó, komplex képet adjak a török gasztronómia történeti szakaszairól, a török konyha jellegzetességeiről és a regionális különbségekből fakadó sokszínűségről. A szakirodalmi áttekintés mellett kérdőíves kutatást is végeztem, amelyből a török gasztronómia társadalmi ismertségét kívántam felmérni, illetve interjúkat is készítettem három, a török gasztronómiát behatóan ismerő vállalkozóval, akiktől arra szerettem volna választ kapni, hogy miért tartják fontosnak azt, hogy a török ízeket, a török konyhát megismertessék a magyar közönséggel.

## 2.1. Fogalmi háttér.

A *gasztronómia* a tudomány azon ága, amely a táplálkozás esztétikáját tanulmányozza, ugyanakkor törekszik a szépség és a minőség keresésére is. Tágabb értelemben értelmezve a gasztronómia olyan szakterület, amely vizsgálja az egyes nemzetek kultúrájának és az általuk elfogyasztott ételek kapcsolatát, kiterjed az emberek életvitelével az étkezési szokásaikkal kapcsolatos ismeretekre is (BATU-BATU, 2018).

A gasztronómia görög eredetű kifejezés, melynek jelentése az ételek és italok beható ismerete, illetve élvezete, de jelenti egyben a kifinomult konyhaművészetet is. A gasztronómia gyűjtőnév, mely magában foglalja az étkezéssel kapcsolatos tevékenységeket (TUSOR, 2006). Tehát nem csak a hétköznapi kultúra része, de egyben művészet is, amely a *fine dining* éttermek terítékein keresztül kiválóan megfigyelhető.

Az idegenforgalommal, ezen belül a vendéglátással szoros összefüggésben van, hiszen egy vendéglátóegység egyrészt minden gasztronómiával kapcsolatos tevékenységet felölel, másrészt helyszíne a kulináris élvezeteknek, amelyre a társadalom egyre növekvő mértékben vágyik. A gasztronómiának ezen felül kimagaslóan fontos közösségépítő szerepe van, a török kultúrában például a családi és baráti összejövetelek az étellel megrakott asztal (sofra) körül történnek. Az ételek és italok fogyasztásának jelentőségét mi sem bizonyítja jobban, minthogy a világ minden táján fesztiválok szerveződnek köré.

## **3. A vizsgálat elméleti háttere**

### **3.1. Törökország bemutatása**

#### **3.1.1. Az ország elhelyezkedése, földrajzi és természeti adottságai.**

Törökország kelet és nyugat találkozási pontjában fekszik, és egyfajta híd szerepet tölt be Európa és Ázsia között. Noha fekvése mindkét kontinensre kiterjed, az európai szeglete csupán 3 %-át teszi ki teljes területének. A Fekete-tenger és a Földközi-tenger között elhelyezkedő Anatóliai-félsziget alkotja az ország fő területét. Északról Grúzia és Örményország, keletről Irán, dél felől Irak és Szíria, míg nyugatról az Égei-tenger szigetei, Görögország, valamint Bulgária határolja. Csaknem 8.400 km partvonallal rendelkezik, két jelentős tengersizorosa, a Boszporusz és a Dardanellák pedig a Fekete-tenger és a Földközi-tenger közötti folyosót ellenőrzik. Területének 80 %-a ötszáz méternél magasabban fekszik. Területén magasodik az örmények szent hegye, az Ararát, amelynek legmagasabb pontja 5.166 m. A kis-ázsiai részen ötven nagyobb és mintegy kétszáz kisebb tó is gazdagítja a felszíni viszonyokat, és az ország területén halad keresztül több mint 1.200 m hosszan az Eufrátesz folyó is.

Az ország éghajlata régióként eltérő is igen változatos. A nyugati, Égei-tenger és Földközi-tenger környéki területekre a mediterrán klíma jellemző, enyhe és esős telekkel, meleg, olykor tikkasztó és száraz nyarakkal. A nyári hónapokon átlagosan 33-34 °C-ra is felmelegszik a hőmérséklet, és sosem süllyed 10 °C alá. A csapadék mennyisége ebben az időszakban minimális. A Fekete-tenger partvidékének régiói csapadékban gazdagabbak, itt inkább a nedves szubtrópusi éghajlat a jellemző. A belső, anatóliai területeken a kontinentális hatás érvényesül. A keleti, hegyvidéki részeken a magashegységekre jellemző időjárás uralkodik, hosszú, kemény téllel, amikor a hó akár száz napig is fogságban tarthatja a földet.

#### **3.1.2. Törökország népessége, lakossága, nemzetiségi és vallási összetétele.**

A 82 millió lakosú Törökország fővárosa és egyik legjelentősebb egyetemi városa Ankara, mely az ország második legnépesebb települése (kb. 5 millió lakos) Isztambul után, amely a maga 15 milliós lakosságszámával világviszonylatban is komoly metropolisznak számít.

Bár az alkotmány Törökországot nemzetállamként határozza meg, a népesség 70 százalékát kitevő törökökön kívül magas a kurd kisebbség aránya (kb. 20-25 %). A lakosság nemzetiségi sokszínűségét további népcsoportok is gazdagítják. Él mintegy másfél millió grúz, 1-1 millió cserkesz és zazák, 800 ezer azeri az országban, továbbá szírek és arabok. Az egykor kétmillióval rendelkező örmények mára alig hetvenezen maradtak, és a korábban szintén népes görög közösség tagjai is mindössze néhány ezer főt számlálnak Isztambulban és a nyugati szigeteken.

A lakosság kb. 60%-a 30 évnél fiatalabb, és csupán 5%-a idősebb 65 évnél. A törökök túlnyomó részben az iszlám vallás szunnita ágát követi, igen csekély a keresztények vagy izraeliták aránya. A valláskövetés mértéke azonban jelentősen függ attól, hogy az ország melyik régiójáról is beszélünk, és milyenek a családi szokások. Sok függ a neveltetéstől. Papíron sokkal több tehát az „igazhitű”, mint amennyi a valós arányszám. A keleti régiókban jellemzően nagyobb a vallásosság mértéke, mint pl. a déli, tengerparti országrészben. Egy érdekes külsőség, amelyből következtetni lehet a nő vallásosságára, az a kendőjének megkötési módja, illetve az, hogy mennyit láttat a hajából. A hagyományos muszlim viselet mára amúgy is kezd visszaszorulni, és a törvény is tiltja már az arcot teljesen elfedő ruhák viselését a nők számára.

A török emberekre általában jellemző a barátságosság, közvetlenség és kíváncsiság. Nyitottak a világra és könnyű velük mindenről elbeszélgetni, legyen az étel, vallás, sport vagy politika. Ehhez a nyitottsághoz hozzájárul a rengeteg Nyugat-Európába vándorolt vendégmunkás, akik hazahozzák az ott látott szokásokat. Ez elsősorban a török nagyvárosokra jellemző. A törökök büszkék származásukra, erősen megélik törökségüket. Náluk a család egysége, a család összetartó ereje mindennél fontosabb. Nem csak a szűk kört tartják számon, hanem a legtávolabbi rokonnal is tartják a kapcsolatot. Egy-egy családi összejövetelt akár 15-20 fővel is megülhetnek, az esküvők alkalmával pedig nem ritka a több száz fős vendégsereg (HEGYES, 2015).

### **3.1.3. Törökország gazdasága.**

Törökországot mind politikai, mind gazdasági, mind kulturális kapcsolatai egyszerre kötik Nyugat-Európához és az arab világhoz egyaránt, vendégmunkásai is jelen vannak mindkét földrészen. Az ország 1945 óta tagja az ENSZ-nek, 1949-ben pedig NATO-tagállam lett.

Az ország hivatalos pénzneme a líra, 1 EUR-ért ma kicsivel több mint 10 lírát adnak. Gazdaságát tekintve hagyományosan erős szektornak számít a mezőgazdaság, a nyersanyag-, valamint a textilipar. Az ország teljes exportjának 40%-a az EU-ba irányul, legfontosabb kereskedelmi partnerei között pedig olyan országok szerepelnek, mint Németország, Nagy-Britannia, USA, Irak, Spanyolország, Kína, Oroszország és Svájc (MÁTIS, 2020). A gazdaság teljesítésének fontos eleme a turizmus, amely évente több mint 20 milliárd dollárnyi bevételt jelent az államkasszának és amely Törökország GDP-jének kb. 10 %-át adja. Az idegenforgalom elsősorban Isztambulra és a csodás tengerpartra koncentrálódik. A Törökországba látogató turistáknak több mint a fele Európából érkezik.

### **3.2. A török gasztronómia kialakulásának történelmi áttekintése.**

A török konyha történelmi fejlődése szoros kapcsolatban van a török nép életterének változó geográfiai viszonyaival, a különböző népekkel való keveredés és érintkezés pedig erős hatással volt a gasztronómiára. Ezek az összetevők mind hozzájárultak a törökök roppant gazdag és változatos gasztrókultúrájához. Miután a megváltozott életkörülmények miatt el kellett hagyniuk a közép-ázsiai sztyeppéket, a nomád életmódot folytató törökök az Anatóliai-félszigetre húzódtak.

A szeldzsuk állam létrejöttékor új alapanyagokkal, új összetevőkkel bővült a török konyha, amely által a korábbi egysíkú étkezési szokások némileg változatosabbá is váltak. Mindez azonban közel sem ért fel azzal a páratlan sokszínűséggel, amellyel az Oszmán Birodalom hódításai a török gasztronómiát gazdagította. Tény, hogy a mai török konyha ízeit és ételeit a szultáni udvar szakácsai alapozták meg. II. Mehmet volt az, aki Konstantinápoly elfoglalása után különösen nagy figyelmet fordított a konyha megreformálásra, általa kerültek a halak és a tenger gyümölcsei is a szultán asztalára. Mivel minden áru és élelmiszer beszerzését gondosan rögzítették, azt is lehet tudni, hogy mikor, milyen új alapanyagok kerültek az uralkodói palotába.

A császári palotába garmadával érkeztek az ételek a meghódított területekről, amelyek egy idő után a birodalom más részein is ismertté és népszerűvé váltak. Közöttük volt olyan, amelyet már nem eredeti formájában, hanem bizonyos változtatásokkal készítettek el, így az új ízek már új harmóniát teremtve váltak igazán közkedvelté. Az ételek elkészítése külön mesterségnek, szinte már művészetnek számított a török udvarban, ezt mi sem bizonyítja jobban, minthogy a szultán elrendelte, hogy minden ételfajtát külön-külön, az arra kijelölt konyhában kell előállítani. Így aztán nem meglepő, hogy a Topkapi palota

konyháinak összterülete elérte az ötezer négyzetmétert. A szultán otthonául szolgáló Szerájban a világ négy égtája felől érkezett szakácsok naponta több ezer emberre főztek, de ünnepek és jeles események alkalmával ez a szám akár meg is duplázódhatott. Az uralkodó és az anyaszultán számára természetesen külön ételeket készítettek. A Topkapi palota minden szárnya alkalmas volt arra, hogy szükség esetén konyhává alakítsák. Ha a szultán hadba vonult, magával vitte legjobb és kipróbált szakácsait, akiknek hatalmas kiváltság volt, hogy elkísérhették uralkodójukat a hónapokig tartó utazásokra. A palotakonyha személyzetének lenni megtisztelő volt, és elismert rangot jelentett.

A 19. század végére az Oszmán Birodalom egyre jobban veszített fényéből és hanyatlásnak indult – „Európa beteg embereként” kezdtek beszélni róla. Hogy a török diplomácia visszanyerje az európai hatalmak rokonszenvét, igyekezett átvenni bizonyos elemeket a nyugati kultúrából, és ez hatással volt az étkezési szokásokra is. Az uralkodó a Topkapi palotából átköltözött a Dolmabahçe palotába, amely az oszmán elemekkel ötvözött barokk, rokokó és neoklasszikus stílusával sokkal inkább megfelelt az európai ízlésvilágnak. Az étkezési szokások is változtak – a vendégeket immár hagyományos asztalhoz ültették, előkerültek a kések és a villák, a terítéken pedig jobbra a francia és török konyha remekeiből összeállított menük szerepeltek.

A köztársaság megalakulását követően a török gasztronómia alapvetően két irányban fejlődött tovább. A klasszikus konyhát továbbra is a jól ismert, szultáni időszakból származó étek képezték, a másik irányzat pedig az ún. népi regionális konyha, amely a különböző tájak, különböző tartományok és etnikumok gasztrókultúráját jelenti (ULUDAGLI, 2021).

### **3.3 A török gasztronómia jellegzetességei.**

#### **3.3.1. A török népi gasztronómia jellemzői.**

Ahogy a modern társadalmak fejlődésében kettévált a városi és a vidéki jelleg, úgy a gasztronómiát tekintve is ez a kettősség jellemzi az európai országokat a középkor óta. Ahogy az ipart és kereskedelmet űző civilizációk megalkották urbánus ízvilágukat, úgy a vidéki lét minden sajátosságával és értékével bíró, a szántófölddel és az állatokkal közvetlen kapcsolatot teremtő falusi ember is megteremtette saját étkezési szokásait. A vidéki életvitel pedig magában hordozta a népi kultúra kialakulását. Ennek egyik, ha nem

a legjellemzőbb motívuma a népi gasztronómia, amely összhangban van a tájjal és az ott élő emberekkel.

A helyben előállított termékeken keresztül a népi konyha egyik igen fontos része a népi kultúrának. A népi gasztronómia pedig mindig azt a földrajzi elemet tükrözi, amelyben létezik. Jellemzője, hogy nem az innováció keresése volt célja, hanem a szükségletek és az alapvető igények kielégítése. A népi konyhát alakító helyi elemek, mint a környezet és az éghajlat, közvetlenül tükröződnek az étkezési szokásokban.

Az összetevők tekintetében a legnagyobb változatosságát Anatóliában és Trákiában találjuk, mert a török folklór más területeihez hasonlóan a gasztronómia hagyományai is rendkívül gazdagok.

Az egyedülálló természeti adottságok minden régiót sajátos kulináris értékekkel ruháztak fel, mindemellett azonban rengeteg közös pontot is találunk. Utóbbiak között találjuk a mezőgazdasági terményeket, a hüvelyeseket és a gabonaféléket, de itt kell megemlíteni a különféle gyümölcs- és zöldségféléket is. Ha az állati eredetű termékeket nézzük, bármerre járunk Törökországban, a birkahústól a marhahúsig, a csirkétől a halakig gyakorlatilag mindenféle húsételt megtalálunk az étlapon, és ezeket rendkívül változatos módon készítik el. A vallási és etnikai hovatartozás különbözősége, valamint a hozzájuk kapcsolódó ünnepek, szokások és rituálék pedig a világ egyik legkülönlegesebb és legkeresettebb gasztronómiájává emelték a török konyhát.

Törökország földrajzilag hét régióra tagolódik, mindegyik más-más éghajlattal, talajszerkezettel és népi sajátosságokkal rendelkezik. Bár a török konyha jellemző ízei az ország szinte minden szegletében fellelhetőek, mindegyik régiónak megvannak a saját, jellegzetes étkei, specialitásai és ételkészítési szokásai.

### **3.3.2. Étkezési szokások és ünnepek Törökországban.**

A török konyha az ázsiai, az afrikai és a kaukázusi népek kulináris jellegzetességeit ötvözi, és mára azt lehet mondani, hogy népszerűségében vetekszik az olasz és a francia konyhával. Törökországra földrajzi fekvéséből fakadóan más éghajlati viszonyok jellemzőek, így az élet ritmusa náluk a mediterrán országokéhoz hasonló mederben zajlik. Ezért van az, hogy a spanyolokhoz hasonlóan náluk az ebédidő több órán keresztül is eltart, mivel az étkezést követően általában pihenőre vonulnak, és csupán akkor térnek vissza munkahelyre, amint enyhül a tikkasztó meleg (TUSOR – SAHIN – TÓTH, 2001).

A törököknél egyáltalán nem volt ismeretes az Európában megszokott étel és ital asztal körül székeken történő elfogyasztása. Ők egy kör alakú alacsony lábas asztalt (*sofra*) ültek körbe párnákon, amelyre egy szintén kör alakú tepsiszerű tálcát (*sini*) helyeztek, erre került az étel, amelyet saját helyéről mindenki kényelmesen elért. Még az Oszmán Birodalom idején alakult ki az a szokás, hogy evéshez csupán egyetlen evőeszközt, egy kanalat használtak, de sokszor egyszerűen kézzel ettek, így étkezések előtt és után is kötelező volt a kézmosás. A kéz megtörlésére egy térdre fektetett asztalkendőt használtak (DOBROVITS, 2005). Minden ételből csupán 2-3 evőkanállal fogyasztottak. Étkezés közben nem volt divat hangosan és sokat beszélni vagy nevetgélgni. Naponta általában kétszer étkeztek – korán reggeliztek és naplemente előtt vacsoráztak. Nyilvános étkezések alkalmával a nők nem ülhettek a férfiakkal együtt az „asztalhoz”, a két nem el volt szeparálva.

Az étkezésnek a török kultúrában közösségkovácsoló ereje volt, az összetartozást, a család egységét szimbolizálta. Míg korábban az együtt elköltött étkezés a szűkebb családi körre korlátozódott, később ez a hagyomány már kiterjedt a távolabbi rokonokra és a baráti körre is. Minden étkezés közül a mai napig a vacsora a legfontosabb, az itt eltöltött időnek különleges jelentősége van. A közösségi étkezésnek további kiváló alkalmat adnak a vallási ünnepek és különböző társasági események, mint például az esküvői szertartások. Gasztronómiai szempontból meghatározó például a több napig tartó **Kurban Bayrami**, azaz az Áldozati Ünnepe, amely az iszlám kultúra egyik legnagyobb ünnepe, és amelyet kb. hetven nappal a ramadán, és közvetlenül a *haddzs* után tartanak. Ekkor a muzulmánok legszebb ruhájukba öltöznek, és imádkoznak a mecsetekben. Az ünnepség különleges rituáléja, amikor a hívők áldozatot mutatnak be Allahnak – általában bárányt ölnek le, húsát pedig szétesztják egymás között. Ebből fakadóan az ünnepi menü is általában a leölt állat különféle elkészítésén alapul. A legelterjedtebb étel a *kavurma*, amelyet az ünnep első napján készítenek el, és amely pácolt húsetel, de Gaziantepben például a töltött bél a különleges ünnepi fogás. A ramadához kapcsolódó étel a húsleves, a töltött csirke vagy pulyka, valamint a *güvec*, amely csicszeriborsóval ízesített zöldséges vagy húsos rakott étel.

Szintén az ünnep elmaradhatatlan része a *güllaç*, amely az Oszmán Birodalom idejéből maradt ránk. Ez egy könnyű, pudingszerű, tejből és rózsavíziből, rétegelt dióval és gránátalmával ízesített kitűnő desszert, amely a benne lévő fehérje, valamint a B és E vitaminok miatt immunerősítő, nyugtató és stresszcsökkentő hatással bír.

A legnépszerűbb édesség a **Gerdan tathisi** (1. ábra), amelyet szilvából, szárított barackból, fahéjból és földimogyoróból, kifejezetten erre az alkalomra készítenek.



1. ábra: *Gerdan tattisi*, az Áldozati Ünnepek kedvelt édessége. (Fotó: Sofra.com)

Törökországban a hétköznapi *reggelije* általában könnyű, gyorsan elkölthető és tápláló – egész napra kellő energiát ad anélkül, hogy napközben az ember túlságosan megéhezne. A török reggeli ugyanakkor meglehetősen változatos, és számos lehetőséget kínál a vegetáriánusok vagy vegánok számára is, akik az állati fehérjéket nem fogyasztják. Ugyanakkor az is vitathatatlan, hogy a húsevők találják meg a legtöbb élvezetet ebben az étkezésben. A hagyományos török reggelizőasztalon megtaláljuk a sajtot, az olajbogyót, a paradicsomot, a vajat, a tojást, a különböző lekvárokat és mártásokat, a bőséges fekete teát és a friss kenyeret. A vidéki ember szegényes reggelije azonban leggyakrabban egy egyszerű leves. A sajtoknál maradva el kell mondani, hogy ez a török reggeli egyik legfontosabb eleme. A fajták régiótól függően változatos képet mutatnak. Az Égei-tenger partvidékén a *beyaz peynir* és a *bergama tulum* fehér sajtok a jellemzőek, míg a kelet-török régiókban inkább a *deri tulum*, valamint a különleges, gyógynövényekkel és fűszerekkel megrakott *otlu peynir* sajtokat fogyasztják. A hagyományosan homok alatt, kerámiákban tárolt és érlelt *comlek peyniri* juh- vagy kecskesajt leginkább Közép-Anatóliában elterjedt, míg az alacsony zsírtartalmú *tel peynir* és a kakukkfűvel szórt *abaza peyniri* a Fekete-tenger partján őshonos. Törökországban a mai napig rengeteg vidéki gazdaságban foglalkoznak sajtkészítéssel.

A törökök délidőben akár több órás ebédszünetet is tartanak, ez elsősorban a meleg éghajlatú régiókra igaz. Ilyenkor pihentetik a munkát, és csak a későbbi órákban folytatják (TUSOR, 2006).

Egy tipikus, házián elkészített török *vacsora* meleg levessel kezdődik, majd zöldségekből (cukkini, padlizsán, karfiol, zöldbab, burgonya, spenót), húsból vagy hüvelyesekből (bab, csicseriborsó, lencse) készült étel kerül az asztalra. Ehhez még friss,

ropogós kenyeret, török pilafot, tésztát vagy bulgurt, a főétkezéshez pedig zöld salátát vagy kukukfűvet tálalnak kísérőnek (ISTANBUL on FOOD, 2020).

Törökországban minden étkezést az előétellel kezdik, ennek gyűjtőneve a *meze*. Ez lehet pl. padlizsános saláta, párolt zöldség, savanyúság, olajbogyó, gomba, fűszeres sajt vagy szardínia. A főétkezés hozzánk hasonlóan a levessel kezdődik, amely előkészíti a gyomrot a további ételek befogadásához. Ez általában valamilyen húsétel, amelyhez zöldséget vagy salátát szolgálnak fel. A törökök általában véve szeretik a húsételt, sok és változatosan elkészített marha-, bány- és baromfi sültet esznek. A tipikus húsételek között megtaláljuk a talán mindenki számára ismert kebabot, de a hús-golyók és a grillkolbászok is rendkívül népszerűek. A piláf az egyik legkedveltebb rizses húsos egytálétel, amelyet régióként más és más módon készítenek el.

### **3.3.3. A török ételek alapanyagai és jellemzői.**

Az étkezési szokások és az egyes ételek összetevői közvetlen kapcsolatban állnak a földrajzi adottságokkal, az éghajlattal és a talajszerkezettel. A Fekete-tenger keleti partvidékének régiója a nagy mennyiségű csapadék miatt például nem alkalmas búzatermesztésre, ezért a lakosok elsősorban a kukoricán és kukoricaliszten alapuló ételeket fejlesztettek ki. Ugyanakkor a délkelet-anatóliai régióban a gazdag állatállomány miatt főként a kebabjáról híres. Az olívaolajos zöldségételeiről és gyógynövényeiről, valamint a kiváló kecskehúsáról ismert (TÖRÖK ÍZEK, 2016), a legízletesebb péksütemények pedig Trákiában készülnek. Az Anatóliába való vándorlás, majd a szultáni birodalom hatalmas kiterjedése miatt rengeteg új alapanyaggal és összetevővel gazdagodott a török konyha. Az így előállított élelmiszerek pedig kiválóan kiegészítették a meglévő étkeket. A törökök által legtöbbször használt alapanyagok között van a padlizsán, a zöldpaprika, a paradicsom, az uborka, a fokhagyma, a vöröshagyma, valamint a hüvelyesek, úgy, mint a lencse és a bab. Gasztronómiájukban szívesen és sokszor használják a gyümölcsöt, az ételek kedvelt hozzávalói a füge, a sárgadinnye, az őszibarack, a szőlő, a cseresznye és a citrom (MINDMEGETTE, 2021).

A török ételek jellemzően gazdagon vannak fűszerezve, melyek intenzív ízeket kölcsönöznek az étkeknek. Ilyen jelentős fűszernek számít a kömény, amely tökéletesen passzol a bány- és marhahúsokhoz, de jól illeszkedik a csicseriborsóval, lencsével, káposztával és padlizsánnal készült ételekhez is. Nagyszerűen illeszkedik más fűszerekkel kombinálva is, mint pl. szárított mentával, paprikával, korianderrel és sáfránnyal. A

törökök gyakran használják a mérsékelt csípős chili paprikát is, amely kiváló a paradicsom alapú szószokhoz, grillezett zöldségekhez és pácolt húsokhoz is. A *zahter* népszerű fűszere a dél-török régióknak, ízvilága egyfajta keresztezése a majoránnának, oregánónak és kakukkfűnek. A helyiek nem csak hús pácolására használják, hanem reggelihez is szívesen fogyasztják. A gyümölcsös illatú és enyhén savanykás, fanyar ízű *szumák*, amelyet korábban betegségek kezelésére is alkalmaztak, kihozza az ételek ízét, felerősítve a többi fűszer aromáját. Tipikus fűszere a kebabnak, de a belőle nyert olajjal salátaönteteket, ragukat, rizsételeket és zöldségféléket is ízesítenek. A török konyha további népszerű fűszerei közé tartozik a rozmarin, a piros paprika, a kakukkfű, a menta, a fahéj, a koriander, a kurkuma, a fekete bors, a szegfűszeg, a mák, a sáfrány, valamint a szezámag.

A török konyha alapvető élelmiszere a török rizsnek is nevezett *bulgur*, amely valójában egy búzatöret, és amelyet számtalan étel köretként használnak (TRT, 2020). Igen kedvelt zöldségféle a szőlőlevél, amelyet töltelékek „csomagolására” használnak. A *piláf* (2. ábra), mint rizses egytálétel immár nem csupán Törökország, de az egész közel-keleti régió kedvelt húsos-zöldséges fogása, amely hasonlít a mi bácskai rizses húsunkhoz. A puhára főtt rizs (vagy bulgur) mellé apróra vágott húskockák, zöldségek és kiváló fűszerek párosulnak, melyek semmihez sem hasonlítható ízvilágot kölcsönöznek az éteknek. Ínyencek mazsolával vagy aszalt sárgabarackkal gazdagítják a tartalmat (COOKTA, 2017). A töltött szőlőlevél, azaz a *dolma* komoly hagyományokkal bír Törökországban. Hazánkban tótike néven vált ismertté (TARDI, 2021). A padlizsán talán a törökök által legtöbbet használt zöldségféle, amelynek rendkívül változatos elkészítési módja van.



2. ábra: Csirkehúsos piláf. (Fotó: cookta.hu)

A török konyha elengedhetetlen összetevője az olívaolaj, amely Anatóliában már a római időktől kezdve a gasztronómia részét képezi, használata a középkorban terjedt el az oszmán birodalom egész területén. Olajfákat ma jobbra az ország nyugati felén találunk, emiatt az olívaolaj használata ebben a régióban a legelterjedtebb. Az Égei-tenger partvidékén az olívaolajat már a reggelizőasztalon is megtaláljuk (ISTANBUL on FOOD, 2020). Noha az olívaolajból készült ételeket a „hideg előételek” kategóriába sorolják a világ más részein, ez a megállapítás a török konyhára nem igaz – itt ugyanis a főételek között tartják számon.

A gabonafélék természetesen az étkezés alapját képviselik Törökországban is. Bár a hegyvidéki területeken a rozs, a Fekete-tengeri partvidéken pedig a köles és a kukorica az elterjedtebb, mégiscsak a búza a török konyha legfontosabb gabonája, melyből fenséges kenyeret készítenek (CSÍKI, 2014). A kenyér évezredek óta a török étkezések nélkülözhetetlen eleme. Olyannyira, hogy Törökországban a legmagasabb az egy főre jutó kenyérfogyasztás a világon – évente átlagosan 200 kg-ot esznek. A kenyérfélék többféle jelleggel és formával bírnak. Népszerű a *Bazlama Ekmek*, mint a hagyományos kovászos kenyér, az Anatóliában többezer éves hagyománnyal bíró filo kenyér, amely szárítás után akár 6-12 hónapig is eltartható, a Fekete-tenger keleti régiójában található és tápanyagban gazdag kukoricakenyér, a *Misir Ekmegi*, vagy a törökök kenyérlángosa, a csónak alakú *pide*, amelyet általában darálthússal töltenek. A legtöbb török konyhában megtalálható a házi török kenyér, a *Somun ekmek*. Legyen szó reggeliről, ebédről vagy vacsoráról, a törökök szinte bármilyen fogás mellé csipegetnek belőle. Nem hagyhatjuk ki természetesen az egész Balkánon népszerűvé vált *börek* megemlítését sem, amely vékony rétestésztából készült sós vagy édes töltelékkel gazdagított süteményféle. Törökország nagy részén a *yufka* néven ismert vékony rétestészta az alapja. A balkáni országokban csigaszerűen feltekerve *burek* néven ismerik. Mára a gyorséttermek, utcai árusok tézstakínálatának egyik kedvelt csemegéje lett.

Az ételek ízesítésére jobbra savanyú joghurtot (*kurut*), fűszerpaprikát, borsot, vöröshagymát és fokhagymát használnak (TUSOR – SAHIN – TÓTH, 2001) Számunkra talán különlegesnek hat, hogy a törökök rendkívüli módon szeretik a joghurtot fogyasztani. Alapanyagként is felhasználják saláták önteteként, de sózva, felvizezve önálló fogásként is előszeretettel fogyasztják. Ez a fajta sós, hígított joghurt az *ayran*, melyet nem egyszer Törökország nemzeti italaként is aposztrofálnak (TÖRÖK ÍZEK, 2016).

## 3.4. Tradicionális török ételek

### 3.4.1. Levesek.

Törökország gazdag leveskínálata felülmúlhatatlan változatosságot mutat, és egyediségét kiemeli, hogy azon kevés országok egyike, ahol a levest nem csupán délben és este, hanem reggelként is fogyasztják. Törökországban leveskonyhák is működnek, melyek akár egész éjjel nyitva vannak, hogy ellássák mind az éjszakai utazókat, mind pedig azokat, akik könnyű és egészséges ételt keresnek. Ha az ország minden jellegzetes levesét végig szeretnénk kóstolni, legalább kétszáz tálra lenne szükségünk. A levesek évszázadok óta fontos helyet foglalnak el a tradicionális török konyhában, közöttük a legelterjedtebbek a lencsével, joghurttal, csirkével és búzával készült levesek. Ahogy az előzőekben is említettem, az étkezés a törököknél általában a levestel (*çorba*) kezdődik. Maga a „çorba” szó a perzsa šurbâ-ból származik, amely „sós” és a „szerelem” szavak összeolvadásából fakad. Az asztalon lévő előétel minősége és bősége gyakran jelzi az előttünk álló étkezést. A levesek ugyanúgy megtalálhatóak voltak a szegények és a tehetősebbek asztalán is, hiszen gazdaságos táplálékforrásnak számítottak (és számítanak ma is). A törökök előszeretettel készítenek húslevest, amelynek alapvető összetevői egyrészt megfelelően előkészítik a gyomrot a főétkezéshez – emiatt segíti az emésztőrendszer egészséges működését -, másrészt pedig igen magas a tápértéke. Emiatt a betegeknek is általában levest szolgálnak fel, hogy megerősítsék vele szervezetüket.

A leves elkészítése nagyfokú kreativitásra és változatosságra is teret enged. Sokszor olvasztott vaját és mentát kevernek bele tálalás előtt, bizonyos helyeken pedig tojássárgáját tejjel vagy joghurttal keverve készítik el a dresszinget. A levest gyakran ízesítik citromlével vagy ecettel.

Az egyik legnépszerűbb török leves, melyet majd' minden otthonban készítenek, az a **Yayla Çorbasi** („Fennsík” leves, 3. ábra és 2-es számú Melléklet), amely könnyen elkészíthető és egyfajta esszenciája a hagyományos török ízvilágnak. Alapja egy joghurtból készült leveskeverék, melyhez egy kevés rizst kell hozzáadni, végül hozzáadjuk a forró olajjal összekevert szárított mentát, kihozva ezzel a leves fenséges ízvilágát! A leves minden korosztály számára nagy kedvenc, hiszen a tojásnak és a joghurtnak köszönhetően rendkívül tápláló, ezért a gyerekeknek különösen ajánlott, illetve könnyen elkészíthető télen és nyáron is.



3. ábra: Yayla Çorbası, azaz a "Fennsík leves". (Fotó: Leziz Yemeklerim)

A török otthonok másik közkedvelt leveise a **Tarhana Çorbası** (*Tarhana leves*, 4. ábra és 2-es számú Melléklet), amely a Fennsík leveshez hasonlóan rendkívül tápáláló és laktató. Ez nem más, mint szárított, fermentált leves, amelyet joghurtból és búzalisztból készítenek. A tarhana készítésénél zöldségeket, fűszernövényeket és fűszereket adnak a joghurthoz, majd ezt a keveréket a nyár végi, őszeleji napon kiszárítják és porrá zúzzák. A keveréket 1-5 napig erjesztik, melyet baktériumok és élesztőgombák végeznek el. A fermentáció után a savanykás, sós, élesztő aromás keveréket megszárazítják. Természetes összetevőinek köszönhetően rengeteg vitamint és ásványi anyagot tartalmaz, amelyek mindegyike magas tápértékkel bír. A tarhanát évekig el lehet tartani, mivel a nedvességet nem szívja magába. Helyi alapanyagokból könnyen elkészíthető, olcsó étel (CSÍKI, 2017).



4. ábra: Izmiri tarhana leves. (Fotó: Food&Wine)

Megemlítek még egy igen népszerű török levest, amely szinte minden török otthon sajátja és nem maradhat le egyetlen étterem étlapjáról sem. Ez pedig nem más, mint az *Ezogelin çorbası*, amelynek összetevői a lencse, a hagyma, a paradicsom, a rizs, a bulgur és a menta.

### 3.4.2. Zöldségételek.

Bár Törökország elsősorban a húskételeiről nevezetesebb leginkább, gasztrókultúrájának szerves részét képezik a zöldségalapú és a vegetáriánus ételek is.

Az Égei-tenger partvidékének és a mediterrán régiók meleg és napos éghajlata lehetővé teszik a zöldségek egész éven át tartó termesztését. A leggyakrabban termesztett és fogyasztott zöldségek közé tartozik a cukkini, a padlizsán, a karfiol, a paprika, a zöldbab, a spenót, az articsóka, a sárgarépa és a zeller. Nem csoda, hogy a török konyha a zöldségalapú ételek hatalmas választékát nyújtja, melyek gyűjtőnéven *zeytinyagli yemegi* néven ismertek. Jellemzőjük, hogy szinte kivétel nélkül mindet olívaolajban előpárolják.

Az egyik legfinomabb étel a **saksuka** (5. ábra és 2-es számú Melléklet), avagy a „török lecsó”, amelynek alapanyaga a padlizsán, és amelyet cukkinivel, fokhagymával, paradicsommal, valamint chilivel főznek össze, régiótól függően más és más arányban.

A **kisir** finom bulgur búza, paradicsom, fokhagyma, petrezselyem és menta saláta keveréke, melynek számos változata létezik Törökország szerte, Anatóliában például *nar eksisi* (savanyú gránátalma melasz) és *pul biber* (csípős chilipaprika pehely) hozzáadásával készül – délen az erősebb ízelet jobban kedvelik.



5. ábra: Saksuka, a "török lecsó". (Fotó: Gyergyói Ízörző blog)

A húsmentes török konyha egyik legkedveltebb étele a **Firinda Sebzeli, Nohutlu Türkü** (sült zöldségek csicseriborsóval, 6. ábra). Ez egy kellemes vegetáriánus étel, amely köretként és főételként is fogyasztható, a szezonális zöldségek kavalkádját ötvözi. A zöldségeket raguvá főzik, de előtte serpenyőben kicsit megpirítják. Általában fogyasztás előtt egy nappal szokták elkészíteni, melegen és hidegen egyaránt nagyon ízletes (MELIZ, 2018). A csicseriborsóhoz a téli hónapokban céklát, burgonyát és póréhagymát is adhatunk. Ropogós kenyérrel vagy rizs-pilaffal tálalják (WARREN, 2021).



6. ábra: Sült zöldségek csicseriborsóval (Fotó: Ozlem's Turkish Table)

### 3.4.3. Húsételek.

A mennyei csirkeételektől kezdve a marha- és bányahúson át a török konyha határozottan a húsevők mekkája. A hús elkészítésének módozatai is rendkívül változatosak – a fűszeres szószokban sültéktől kezdve, melyeket raguként főzünk össze zöldséggel, a nyáron sült kebabig bezárólag nagy változatosságot mutat. A húsgombóc szintén nagyon népszerű húskészítési módszer Törökországban. Minden török városnak megvolt a saját stílusa, amellyel a legnépszerűbb kebabot és köftét elkészítették. A bányahús bulgurral és/vagy hüvelyesekkel való főzése szintén gyakori módja a főételek elkészítésének. Ha az étel lencsét, babot vagy csicseriborsót tartalmaz, csak kis mennyiségű húst használnak fel, mivel az étel így is tápláló és gyorsan elkészíthető. A török konyha legkedveltebb étele a bányahús, de emellett bőségesen fogyasztanak marha- és csirkehúst egyaránt. Különös tendencia figyelhető meg az utóbbi évek étkezési szokásait illetően. A csirke lett a legnépszerűbb hús Törökországban, amely talán a vörös húsokéhoz képest relatív kedvezőbb vásárlási árának is köszönhető. 2020-ban Törökországban több csirkehúst fogyasztottak, mint marha- és bányahúst együttev.

Az ország északnyugati részén fekvő Bursa három dolgról híres – a selyemről, az Uludag sípályákról és az *Iskender kebab*ról (7. ábra és 2-es számú Melléklet). Iskender egy 19. században élő szakács volt, aki kitalálta, hogy a bányasültet függőleges nyáron fogja megsütni, így ő lett a mára világszerte ismertté vált *döner kebab* (forgó sült) atyja, melyet először a városban található Kayhan Bazár munkásainak készített el. Az Iskender kebab vékonyra vágott szeleteit olvasztott vajjal megkent kenyérdarabra helyezik, friss paradicsomszószba ágyazzák és egy kevés csípős joghurttal, grillezett paradicsommal, valamint zöldpaprikával tálalják.



7. ábra: Iskender kebab (Fotó: The Spruce eats)

Ha húsételekről van szó, kihagyhatatlan a **köfte** (8. ábra) megemlézése, amely a török gasztronómia egyik legalapvetőbb étele. A darálthúsból, elsősorban bárányból (néha borjúból vagy marhából) készült és gazdagon fűszerezett étel az oszmán időkben került be a török otthonokba. Ma több mint háromszáz változata ismert, melyek között szerepel a nálunk tatárbifsztekként ismert nyers húsgolyó változata is, a *çiğ köfte*. A fine dining éttermek étlapjain ugyanúgy megtaláljuk, mint az utcai gyorsétkezdékben. Összetevője a húson kívül lehet még hal, tojás, zsemlemorzsa, bulgur, rizs, hüvelyesek, gabona, de akár zöldség is (VORONTSOVA, 2019).

A köfte különlegessége, hogy miután szerkezete roncsoláson átesik, lényegesen több adalékanyagot, fűszert és egyéb kiegészítőt képes felvenni, emelve ezzel a kulináris élményt (SZEGEDI, 2014). Általában hagymakarikákkal, salátával, friss lepénykenyérrel, valamint hideg joghurtzósszal szolgálják fel, csakúgy, mint a boszniai Banja Lukában a *ćevapot* és a *pljeskavicát*.



8. ábra: Peynirli köfte, azaz a sajtos köfte (Fotó: Türkinfó)

#### 3.4.4. Desszertek.

A jellegzetes török desszerteket három csoportba sorolhatjuk. Léteznek szirupos, töményen édes desszertek, vannak a könnyen fogyasztható és könnyen emészthető tejes desszertek, a harmadik típus a gyümölcs alapú desszertek.



9. ábra: Pistáciás baklava (Fotó: Istanbul on Food)

Talán érdemes azzal a desszerttel kezdeni, amely a török édességek hírére messze földre repítette. A **baklava** (9. ábra és 2-es számú melléklet), bár állítólag az asszírok találmánya, elsősorban Törökország délkeleti régiójából, Gaziantep és Urfa környékéről indult világhódító útjára. Különleges összetevőinek köszönhetően főként a gazdagok süteményévé vált, így a jómód egyfajta státuszszimbóluma is lett (MINDMEGETTE, 2021). Nem véletlen, hogy a nép nyelvén fennmaradt az a mondás, hogy „Nem vagyok olyan gazdag, hogy minden nap baklavát egyek.” Különleges státusza miatt a kilencvenes évekig Törökországban ünnepi desszertnek számított, amelyet csak a ramadán és az áldozati ünnep idején szolgáltak fel (ISTANBUL on FOOD, 2020). Úgy is szokás emlegetni, mint a desszertek szultánja vagy a szultánok desszertje. A Topkapiban a háremhölgyeknek is felszolgálták, mivel a töltelékben lévő pisztácia, a sziruphoz használt méz, valamint a süteményt ízesítő fűszerek (fahéj, kardamom) mind afrodisziákumnak, azaz vágyfokozóknak számítottak. A baklava hagyományosan dióval készül, de a világ számos pontján csokoládés ízesítéssel is találkozunk.

A tejes desszerteket gyakran egészítik ki gyümölccsel, vaníliával vagy diófélékkel, néha pedig rózsavízzel öntözik meg őket. A legnépszerűbb tejes desszertek közé tartozik a *dondurma*, azaz a török fagylalt, a *sütlac*, azaz a tejberizs, valamint a *güllac*, amely könnyű és kímélő desszert, amely a ramadánt követő időkben nem terheli meg az érzékeny gyomrot. Elkészítésük házilag könnyű és gyors, ezért népszerűbbek a szirupos desszerteknél. A gyümölcs alapú desszertek sora szinte végtelen, hiszen a mediterrán

éghajlat miatt szinte mindenféle déli gyümölcs megterem. Az egyszerű fűszeres gyümölcskompót nagyszerű befejezése egy-egy főétkezésnek.

Desszertek között tartják számon a Gaziantep környékének népszerű hajtogatott leveles tésztáját, a töltött vagy töltetlen péksüteményt, amelynek neve *katmer poğaç*. Jellemzője, hogy több réteg tésztát nyújtanak ki egymás tetején, a rétegeket pedig vajjal töltik ki. Szívesen fogyasztják reggelihez, vagy vacsora utáni desszert gyanánt.

Kedvenc édességeim közé tartozik a *lokum*, amelyet a balkáni népek ra(ha)tlukként vagy rahatként, míg a britek Turkish Delight néven ismerik. A cukorból és keményítőből készült édesség egy zselészerű anyag, amelyet a török kávéhoz szoktak ízesítőként felszolgálni. Megakadályozva azt, hogy készítésekor a kockák összeragadjanak, meg szokták hinteni porcukorral vagy kókuszreszelékkel. Különböző ízben kapható, többek között van belőle mogyorós, pisztáciás, fahéjas, mentás és gyümölcsízű is.

### 3.4.5. Italok.

Számunkra talán különös, hogy a törökök körében legismertebb és legkedveltebb népi ital az *ayran*, amely egy vízzel felhígított, sózott és hidegen szervírozott joghurtital. A legtöbb török étkekhez passzol, tökéletes kísérője például a kebabnak és egyéb fűszeres ételeknek. Hidegen fogyasztása a nagy melegben kiváltképpen kellemes és ajánlott. Nekünk túl édesnek hat, de a hódoltság idején török földön nagyon is elterjedt a törökök mézédés itala, a *serbet*, amelynek felforralt cukrozott víz az alapja. Többféle ízben is elkészíthető, de nagyon népszerű a gránátalma, a citrom és rózsa serbet. Szigorúan hűtve és jégkockával fogyasztva ajánlott! Budapesten, a Nádor utcai Türkiz étterem gazdag kínálattal rendelkezik a kedvelt hűsítő italok terén (lásd.: 3. számú Melléklet).

Igen kedvelt a törökök körében a *boza* (10. ábra), amely egy kölesből erjesztett enyhén alkoholos savanykás ital. Érdekeség, hogy a hódoltság idején Magyarországra is beszivárgott, elsősorban a kunok között hódított, anno az isztambuli boza árusok is hangos „bozaaaa!..., bozaaaa!” kiáltásokkal csalogatták magukhoz az utca népét. Ma már a köles helyett leginkább bulgurból készítik. Hogy a boza valóban az oszmán birodalom nemzeti itala volt, arról Evliya Çelebi, híres török utazó beszámolója is bizonyítékul szolgál, aki szerint Isztambulban az ő korában nem kevesebb mint háromszáz boza árusító hely létezett (CSÍKI, 2009).



10. ábra: Boza csicscriborsóval (Fotó: Food&Wine)

Bár a bor készítésére a klíma és a geológiai viszonyok szinte tökéletesen adottak, a szőlőből jobbra csak gyümölcsitalt készítenek. Ismert, hogy az alkoholtartalmú italok fogyasztását az iszlám vallás nem tolerálja, de a Balkánon is közismert és népszerű *raki* (ánizspálinka) fogyasztásának Törökországban hagyománya van. A *raki sofrasi* (11. ábra), azaz a raki-lakoma egy letűnt kor világát idézi meg, amikor a férfiak vagy az otthonukban, vagy éppen egy étteremben összegyűltek, és hatalmas dínom-dánom keretében jókat beszélgettek, és valljuk be őszintén, jókat is ittak. Az emelkedett hangulathoz anno nem csupán a pálinka erősségű ital bódító hatása, de a hastáncosnők látványa is hozzájárult. A rakit egyébként vízzel vagy szódavízzel hígítják, ettől válik a párlat tejszerűvé (BALÁZS, 2005). A rogyásig pakolt asztalokon (szó szerinti fordítás: „rakihoz terített asztal”) fenséges falatok kerülnek terítékre, a raki mellé ugyanis enni kell. Ennek az az oka, hogy az italtól nem eltelik az ember, sokkal inkább kikönnyíti, előkészíti a gyomrot az étkezéshez. Érdekesség, hogy a megterített sofrán a hagyomány szerint nem találunk meleg étket, csak mezet, avagy előételt fogyaszthatunk. Ez a szokás azonban kezd visszaszorulóban lenni, amióta sorra nyílnak a török nagyvárosokban az alkoholt árusító éttermek (TÓTH, 2016).



11. ábra: Raki sofrasi (Fotó: Egeli Gezgin Ege)

### 3.5. A kávé- és a teaivás hagyománya Törökországban

#### 3.5.1. A legendás török kávékultúra.

A törökök ajándéka a világnak – szól a híres mondás a legendás török kávéról. Aki valaha Törökországba utazott, egészen biztosan nem hagyhatta ki, hogy legalább egyszer meg ne kóstolja az iszlám kultúra egyik szimbólumának számító italt.

A kávé eredetileg Etiópiából származik, ugyanakkor nem Afrikából, hanem az arab világból került a Boszporusz partjára. Isztambult a korabeli Jemen kormányzója, Özdemir pasa ismertette meg a kávéval 1543-ban, az első kávéház pedig 1554-ben nyílt meg Isztambul Tahtakale kerületében. A kávéivás hamarosan a főváros társadalmi és kulturális életének részévé vált, a kávéházak megteltek emberekkel, akik egy jóízű *fekete* mellett szívesen olvastak, beszélgettek és általában lejátszottak közben egy backgammon- vagy sakkpartit is. Olyannyira központi helyszínei volt a társadalmi életnek, hogy különböző kulturális műsoroknak is teret adott – hőseposzokat (meddahlık), magasztos költeményeket és verseket szavaltak, olykor pedig színi előadásokat és árnyjátékokat (karagöz) is előadtak falaik között (HÜRRIYET, 2015).

A kávé európai elterjedése a 17-18. század fordulójára tehető. Szulejmán Aga, aki az Oszmán Birodalom párizsi nagyköveteként gyakran megfordult XIV. Lajos udvarában, sokat tett a kávé népszerűsítéséért, amikor megnyitotta első kávéházát a francia fővárosban. Kuriózum volt, hogy pincérjei hagyományos török viseletben szolgálták fel a feketét a vendégeknek. Szulejmán nem csupán a kávénak hozott hírnevet, de hazáját is sikerült jó színben feltüntetni, ami hozzájárult ahhoz, hogy a franciák körében egyre nagyobb népszerűsége tett szert az orientalizmus, azaz a keleti kultúrák iránti érdeklődés. Az első bécsi kávéház megnyitása az osztrák főváros 1683-as sikertelen ostromához köthető. A legenda szerint ugyanis egy Georg Franz Kolschitzky nevű tolmács és császári ügynök azt követően nyitotta meg Bécs első igazi kávéházát – ez volt a „Zur Blaue Flasche”, azaz a Kék Korsóhoz -, miután az oszmán ostromlók maguk mögött hagytak mintegy ötszáz zsák kávé, amiről egyedül Kolschitzkynak volt tudomása, hogy ebből készül a törökök nemzeti itala (BARNA, 2016).

A török kávékultúra legendás alakja az a Mehmet Efendi, aki Isztambulban – és Törökországban – először foglalkozott üzemi szinten a kávészemek pörkölésével. Az 1871-ben alapított manufaktúrából mára egy nemzetközileg is sikeres vállalkozás fejlődött,

amely négy kontinens több mint 50 országába exportálja kávéját Kurukahveci Mehmet Efendi néven (MEHMET EFENDI, 2018).

A török kávékultúra és a hozzá kapcsolódó hagyományok 2013-ban egyébiránt felkerültek az UNESCO Szellemi kulturális örökségeinek listájára.

A kávéivás a mai napig központi szerepet tölt be a török kultúrában és a társasági életben, ez a vendégszeretet és a barátság szimbóluma. A különleges vendégeknek különleges, rézműves készletben szolgálják fel a fekete levest. A kávézás örömét és a társadalmi életben betöltött szerepét egy török közmondás hűen szemlélteti: „A szív nem a kávéra vágyik, és nem a kávéháza, a szív a beszélgetésre vágyik a kávé ürügyén”. A török kávé kultúrájához nagy mértékben hozzájárulnak a különleges szépségű kézzel készített réz-, porcelán- és ezüstkészletek, amelyek között megtalálhatók a tálcák, poharak, örlők, mozsarak és a kiöntők is.

A török kávé egy apró, cezve (dzsezva) nevű réz kiöntőben forralják, és két csészényi adag készíthető belőle. A tökéletes élményhez két csészényi vizet kell felforralni a kiöntőben, ehhez kell adni két kanál török kávé. A kávé forrását egy vékony habréteg jelzi a folyadék felületén. Miután a habot a két csésze között szétosztjuk, újra fel kell forralni a kávé addig, amíg a folyadék ismét fel nem habosodik. A főzés közben ízlés szerint cukrot is adhatunk. Így kapjuk meg a török kávé egyedi ízét. A kávé egy pohár vízzel illik felszolgálni. A török kávé egyedülálló hagyománya a kávézacsból való jóslás, amely legalább olyan régi szokás, mint maga a kávéivás. Úgy tartják, nem csupán a jövőt lehet kiolvasni belőle, hanem a múltunkról is beszél (GOKCE, 2012).

### **3.5.2. Hogyan lett a tea Törökország nemzeti itala?**

Akik csak felületesen ismerik Törökországot, biztosan azt gondolják, hogy a jól ismert török kávé az egyetlen nemzeti ital, holott a teának legalább annyira fontos társadalmi szerepe van a török gasztrókultúrában. A régi időkben jellemző scenárió volt, hogy amíg a nők és a család apraja-nagyja a barátokkal, ismerősökkel együtt múltatták az időt a teakertben, addig a férfiak a teaházakban találkoztak egymással. A teakertek az 1950-es évektől kezdve a társas érintkezés népszerű helyszíneivé váltak, ahol a nyugodt, csendes atmoszférájáról nevezetesen japán kertektől eltérően állandóan pezsgett az élet. A törökök számára a személyes interakcióban, a társadalmi érintkezésben, egymás megismerésében rettentően fontos szerepe van a teázásnak, és az a mondás, hogy teával kínálni és valakivel együtt teázni annyit jelent, mint barátként tisztelni a másikat.

A tea számos társasági eseményen vagy ünnepen jelen van. Egyik ilyen jellegzetes esemény az ún. nászfürdő (*gelin hamami*). A menyasszony az esküvő előtti napon egy különleges szertartáson vesz részt barátaival, barátnőivel együtt egy fürdőházban, ahol ceremoniálisan megmosdatják, majd bőrradírral és masszázssal felfrissítik, megélelnkítik a testet, illetve eltávolítják a méreganyagokat. A rituálét követően zenével, tánccal, valamint fantasztikus ételekkel és italokkal ünneplik a lány férjhez adását. Természetesen az esemény elmaradhatatlan kelléke a tea is. A nászfürdő hagyományának különböző jelentést tulajdonítanak. Egyesek szerint a menyasszony ekkor fedi fel szépségét és bájait, mások szerint a fürdőházbeli rituálé alatt derül ki, hogy a menyasszony rendelkezik-e valamilyen testi hibával.

A teaivásnak a Boszporusz partján többszáz éves hagyománya van. Bár az 1500-as évektől kezdve, a Selyemút révén az Oszmán Birodalom is bekapcsolódott a teakereskedelembé, a török mindennapoknak csupán a 19. század végén lett része. Isztambul Sultanahmet kerületében sorra nyíltak a teaházak, és ugyan a kávé még mindig népszerűbb volt, a tea a kávé olcsóbb alternatívája lett – egy csésze török kávé árértékű négy bögre teát lehetett vásárolni. Az 1930-as évektől kezdve a török kormány nagy hangsúlyt fektetett a teaültetvények kiterjesztésére. Húsz tonna vetőmagot vásárolt a szomszédos Georgiából, amelyet elsősorban Rizében ültettek el – ez a régió lett a későbbiekben is a török teatermesztés központja -, és vált a Fekete-tenger keleti partvidékének teljes hosszában a gazdasági élet meghatározó szereplőjévé. Azóta több település felvette nevében a „Çay” szót, ami törökül teát jelent. (Pl. Mapavri városból Çayeli lett, Kadahorból pedig Çaykara.) Az, hogy a tea Törökország nemzeti itala lett, annak a történelmi ténynek is köszönhető, hogy a második világháború ínséges időszakában nem jutottak kávéhoz az emberek, így helyette kénytelenek voltak teát inni. Az ország teatermelése a 60-as évekre már meghaladta a belföldi idények kielégítését, így elkezdte azt exportálni. A termesztés és forgalmazás összehangolása érdekében létrehozták a Cay-Kur vállalatot, amely 1984-ig bírta az ágazat monopóliumát, később azonban már magánvállalkozások is szerepet kaphattak a tea termesztésében és forgalmazásában. Ma több mint kétszázezer család megélhetését biztosítják az ültetvények szerte az országban.

Törökország ma a világ hat legnagyobb teatermesztő országai közé tartozik, a világ teatermesztésének mintegy 6-10 százalékát állítja elő, az egy főre jutó teafogyasztás pedig világviszonylatban itt az egyik legmagasabb. Amíg Kína és India azon marakodtak, hogy hol régebbi a teakészítés hagyománya, addig a törökök megalkották saját teakultúrájukat és teázási szokásaikat, amelyek társadalmuk szerves részévé vált. Akár otthon, akár a

munkahelyen, de ott van a török mindennapokban egy kanna frissen főzött tea, melyet reggeltől estig bármikor fogyasztanak, s hozzá általában édes kekszet vagy sós süteményt szolgálnak fel. Az igazi „tea time”, azaz a teaidőszak du. 3 és 5 óra között van. Törökországban törvénybe van foglalva, hogy a munkahelyeknek naponta legalább kétszer teaszünetet kell tartaniuk.

A törökök a teát egy ún. duplakannás teafőzőben készítik el, amelynek alsó részében van a vízforraló, a felső felében pedig a tealeveleket áztatják be. Ez a megoldás lehetővé teszi, hogy mindenki a saját ízlésének megfelelő erősségű teát készítse el magának. Anatólia középső tartományaiban, mint pl. Amasyában és Kelet-Törökországban a teát nem kannában, hanem szamovárban készítik. Érdekesség, hogy a teázáshoz nem bögrét, hanem egy jellegzetes tulipán formájú üvegpoharat használnak, amelyből évente mintegy négyszáz millió darabot értékesítenek szerte Törökországban. Az üvegpohárnak nem csupán esztétikai jelentősége van, azon kívül, hogy a tea gyönyörű bíborszínét is láttatni véli, mérőeszközként is fontos használati tárgy a konyhában.

A török tea jótékony élettani hatásairól Mehmet Izzet, Adana város kormányzója már 1878-ban megjelent Teakönyvében (Çay Risalesi) megemlékezett. Tudvalevő, hogy a török tea segít a szív- és érrendszer szabályozásában, csökkenti a szívroham esélyét, a koleszterinszintet, a cukorbetegség kockázatát, valamint stabilizálják az anyagcserét. Az összes teát ugyanabból a növényből, a *Camellia Sinensis*-ből állítják elő, és az erjedés mennyisége határozza meg azt, hogy abból fekete, oolong (félig erjesztett) vagy zöld (erjesztetlen) tea fog készülni. A török tea egyedülálló tulajdonsága, hogy a gyártási folyamat során semmilyen vegyszert vagy mesterséges adalékot nem használnak fel.



12. ábra: Teaivás Törökországban (Fotó: Hana Travel)

## 3.6. A török konyha hatása a nemzetközi gasztrokultúrára

### 3.6.1. A török konyha a magyar gasztronómiában.

Kétségtelen, hogy mind a honfoglalás előtti időkben, mind későbbiekben, az oszmán birodalom másfél évszázados magyarországi jelenléte alkalmával rengeteg keleti hatás érte a magyar konyhakultúrát.

Elsőként megemlítendő, hogy a török eredetű népekkel való érintkezésből kifolyólag rengeteg állattartással, földműveléssel, növénytermesztéssel és táplálkozással kapcsolatos kifejezés maradt ránk, mint pl. kan, bika, ökör, kecske, teve, ól, alma, szőlő, bor, kancsó stb. Később az oszmán térhódítás gyakorolt igencsak erős hatást hazánk gasztronómiájára, hiszen török közvetítéssel rengeteg, korábban ismeretlen növény és fűszer került a leigázott Magyarországra. Általuk ismertük meg a kukoricát („török búza”), a kávé és a dohányt is, és ők voltak azok, akik a magnélküli barackot, a vékony héjú szőlőt, a diót és a mandulát is behozták a magyar gasztrokultúrába. Nem véletlen, hogy népi táplálkozásunk egyik kedvelt étele, a kukoricamálé, melyet főételként és köretként is fogyasztunk, szintén a törökökön keresztül került hozzánk (BARTHA, 2011).

A török megszállás alatt Kőrös város adóját gesztenyében és fügében fizette meg. Mint említettem, a kávéivás is a hódoltság idején terjedt el a Kárpát-medencében, erről tanúskodik a híres török utazó, Evlia Cselebi erdélyi és magyarországi útleírása, amelyben megemlíti a kávé, azaz a *fekete leves* ismertségét (TUSOR, 2006). Keleti hatásra került az országba a paprika, amely a török invázió elől menekülő bolgár bevándorlók (későbbi nevükön bolgárkertészek) közvetítésével terjedt el hazánkban. Előbb csupán dísznövényként termesztették, és csak később használták ételek ízesítésére. A fűszerpaprika nemesítését az Alföldön, Szeged és Kalocsa tájékán kezdték meg, és a neves református lelkész és műfordító, Szenci Molnár Albert törökbors (*piper indicum*) néven emlékezett meg róla legelőször 1604-ben kiadott szótárában (BÁLINT, 1962). A paprika megjelenése visszaszorította a magyar konyhák hagyományos népi fűszereinek tartott sáfrány, zsálya, gyömbér és a bazsalikom használatát (GASZTROUTAZÁS, 2021). Szintén az Oszmán Birodalom közvetítésével érkezett hazánkba a paradicsom is, amely néhány évtized alatt az egész ország területén kedvelt zöldségnövény lett. Török hatásra kezdtünk el fügét, cseresznyét és meggyet is termesztetni. A főként Erdélyben és a kelti országrészben ismeretes csorbaleves is török hatásra került hazánkba.

Talán a legismertebb és legjellegzetesebb étel, amelyet a törököktől átvettünk, a töltött káposzta vagy tótike, amelynek eredetije a *dolma*. Egyesek szármaként is ismerik, amely a török *sarma*, „begöngyöl” igéből származik. Jellegzetessége, hogy szőlőlevélbe töltik a káposztás húsos belevélét (KÖNYVES, 2015). Az írások szerint a thébaiak készítették ilyen jellegű ételt először, a makedón király, Nagy Sándor ostrománál idején. A görög mitológiában is megemlékeznek a töltött szőlőlevélről, mint az istenek kedvenc eledeléről, valamint megemlítik, hogy a szőlőlevél a jólét szimbóluma volt (TARDI, 2021). A töltött káposzta a 17. századtól gazdagítja a magyar konyhát, amely mára az erdélyi vendéglátás jellegzetes fogásává vált, de egy itthoni menyegző sem képzelhető el immár nélküle. Érdekesség, hogy a világ gasztronómiáját figyelő és értékelő TasteAtlas rangsorában a hústelek kategóriában a töltött káposzta hódította el a pálmát (TASTEATLAS, 2020).

A hagyományos kenyérlepény is török közvetítéssel érkezett hazánkba: a *gözleme* ma is a török utcák kedvelt gyorsétele, melyet húsos, spenótos, fetás, tojásos, sajtos, burgonyás és egyéb változatban készítenek (CSÍKI, 2012). A hódoltság idején konyhánkat is „édesebbé” tették a hazánkba „látogató” törökök, és tették a törökmézet, valamint a mézeskalácsot ismertté a Kárpát-medencében (BARTHA, 2011).

### **3.6.2. A török gasztrókultúra hatása a Streetfood hálózatok kialakulására**

Az utcán megvásárolható gyorsételre, mai néven „street food”-ra ma már a helyi gasztronómia szerves részeként kell tekinteni. Ezekhez az ételekhez gyakorlatilag a nap bármely időszakában hozzá lehet jutni. Korábban az utcai gyorsételeket készítő és árusító emberek a szegény rétegek számára jelentett perspektívát, mára azonban pozitív irányban változott a street food presztízse (MATALAS – YANNAKOULIA, 2000). A street food olyan ételt takar, amely – ahogy a nevében is bent van – utcán, esetenként bazárban, bevásárlóközpontban, parkban vagy piacon megvásárolható, és gyalogosan könnyen elfogyasztható (FELOWS – HILMI, 2011).

Bár az utcai étkezés története messze a középkorig tekint vissza, az éttermek 18. századi megjelenésével sokat veszített presztízsből. Az emberek elsősorban a kényelmes kiszolgálást keresték, a street food megmaradt a szegények eledelének. Jellegük és választékjuk, általában tükrözi az adott ország különböző területein élő emberek életmódját, a táj adottságait és regionális jellegzetességeit. Az utcán árult ételek fogyasztása jól tapintható trenddé vált az elmúlt évtizedekben, ami egyre inkább kézzel fogható a

turisztikailag frekventált városokban. A street food előnye, hogy egyszerű elkészítési móddal különleges ízvilágot varázsolnak percek alatt a megéhező járókelők számára. A siker mindenütt érzékelhető, nem csupán az utcai gyorsételek megannyi variációját nyújtó Törökországban, de az Egyesült Államok egyes városaiban, mint például New Yorkban, Los Angelesben és Philadelphiában is, ahol rendkívül büszkék street food kínálatukra (KARGİGLİOĞLU-AKSOY, 2020).

Törökország gasztrókultúrájának évszázadok óta élő eleme az utcán árult ételek jelenléte. A Közép-Ázsiából való kivándorlást követően az anatóliai civilizációk, mint a hettiták, a bizánciak és a rómaiak, később pedig a szeldzsukok és az oszmánok mind alakították és formálták ezt a fajta étkezési kultúrát. A piactér és a bazári kultúra teljesen megszokott volt Anatóliában, hiszen fontos kereskedelmi utak metszéspontjában helyezkedett el. Így nem véletlen, hogy az utcai ételárusok is a piaci forgatag részévé váltak. A II. Bayezid uralkodása alatti Török Birodalom volt az első, amely 1502-ben törvényes keretek közé szorította az utcán történő árusítás szabályait. Az eladói képesítésekre, az árakra, az összetevők arányára és a hústartalomra vonatkozó előírások akkoriban még csak egy városban, Bursa városában voltak érvényesek. Akkoriban a gyógynövényes karamellpaszták, savanyúságok, halak, szörbetek, pilafok, joghurtok, tejes pudingok (pl. muhallebi), a főtt vagy sült kukorica, valamint a börek és egyéb kenyérfélék voltak a leggyakoribb utcai ételek, de a rizsből, valamint a bárány- és csirkehúsból készült ételek is népszerűek voltak (İRİGÜLER-ÖZTÜRK, 2016).

Törökország, egyedülálló földrajzi helyzete okán tehát átjáró volt és ma is kapocs Európa és Ázsia között. Az eltérő kulturális és történelmi háttérnek köszönhetően a török konyhában megjelenő street food is egyfajta keveréke a szomszédos keleti és nyugati társadalmaknak. Törökországban a négy évszak állandó jelenléte nagyban hozzájárul az utcai ízek változatosságához, melyek az egyes régiók közötti különbségekben is tükröződnek.

A török fővárost a street foodok változatossága és kínálata tekintetében a világ egyik legjelentősebb központjának tartják, ezért nem csoda, hogy a turisták körében az utcán árult ételek rendkívül népszerűek, ami azt jelenti, hogy Isztambul a világ egyfajta gasztrófővárosának számít. Az isztambuli street foodokat hét különböző csoportba sorolják: tenger gyümölcsei, húsételek, sütemények, italok, desszertek, gyümölcsök és az egyéb gasztronómiai különlegességek.

Isztambul utcáit járva egészen biztosan belebotlunk olyan emberekbe, akik alufóliába töltött krumplit falatoznak útközben. És ne legyen kétségünk afelől, hogy ellen

tudunk állni a kumpirárosok hívásának. De ez a krumpli nem ám a hazai piacokon árult öklömnyi darab, hanem akkorákat képzeljünk el, mint a fél karom. Ez tehát az egyik legautentikusabb török gyorsétel, a **kumpir** (12. ábra) alapja, amit először természetesen megsütnek, előttünk félbe vágnak, majd vajjal és sajttal vastagon megkennek. Az árus aztán megkérdezi, mit töltsön bele, és itt esünk erősen gondolkodóba, ugyanis akkora a választék a töltelékekből, hogy igencsak nehezünkre esik döntést hozni. A teljesség igénye nélkül választhatunk zöldborsót, kukoricát, zöldségeket, majonézes salátát, savanyúságot, virslit paradicsomszósszal, olívbogyó kenetet, bulgurt, lila káposztát, savanyú uborkát stb. Egyszerű, laktató és mégis menyei. A street food jellegű kumpir evésnek nincs több évszázadra nyúló hagyománya Törökországban, állítólag csupán az 1990-es évek elején jelentek meg az első árusok Isztambul utcáin. A kumpir azon kevés ételek egyike, amelyet nem a balkáni népek vettek át a törököktől, hanem éppen fordítva – a fóliában sült töltött krumpli már az egykori Jugoszláviában is nagy népszerűségnek örvendett, onnan vette át a török gasztrokultúra (TÓTH, 2015).



13. ábra: Kumpir. (Fotó: Nar Gourmet blog)

Mivel Törökországot három oldalról is tengerek határolják, nem csoda, hogy az utcán megvásárolható egyszerű fogások körében is népszerűek a halas és egyéb, tenger gyümölcseit tartalmazó ételek. A *Balik ekmek* egy grillezett hallal és zöldségekkel töltött szendvics. Isztambulban, a Galata-híd lábánál található egy nagyon hangulatos helyszínen, az Aranyszarv-öbölben állomásozó hajókból adják ki a legfinomabb, frissen készült szendvicseket. A recept egyszerű, egy kevés zöldség, hagyma, paradicsom, saláta és egy frissen sült hal és máris készen van az isteni szendvics (MACAR HABERLER, 2017). Ínyenceknek készül a *Midye dolma*, a kagylóval töltött street food. Ennek alapja az apró szemű rizs, melyet petrezselyemmel, fokhagymával, fenyőmaggal, hagymával, sűrített paradicsommal és esetleg mazsolával főznek össze, az így elkészült töltelék pedig a kagylóhéjba helyezik, citromlével locsolják (JANCSA, 2018).

A legkedveltebb street foodok közé tartozik a húsételek között már említett *köfte*, melyet hagyományosan a sós, hűsítő joghurttalal, az *ayran*-nal fogyasztanak, és amelyet az ún. *köfteci*-nél, azaz a köfteárusnál vásárolhatunk meg. A *dürüm* és a *tantuni* szintén népszerű a gyors ételeket kedvelők körében. Előbbi nagyon hasonlatos a kebabhoz, de nem pitába, hanem vékonyra kisütött tésztába (lavasba) tekerik, míg a tantuniba töltött húst paradicsommal előbb összepárolják és csak aztán sütik ki vaslapon.

Ugyancsak az utcai ételek kínálatát gazdagítja a *gözleme*, azaz a lepénykenyér, valamint a balkáni népek körében is igen jól ismert *börek*, illetve a török pizzaként is emlegetett, csónak alakú *pide*. Ehhez hasonló egyszerű kenyér alapú étel a *lahmacun*, amelyre darált húst, valamint hagyma és paprika keverékét szórnak, majd egy kemencében készre sütik. Tetejére friss petrezselymet szórnak, végül palacsintaszerűen feltekerik.

Talán mindannyiunk számára legismertebb street food a *döner kebab*, amelynek jelentése „forgó nyársra szúrt hús”. Európai sikere egy Kadir Nurman nevű török bevándorlóhoz köthető, aki 1972-ben, Nyugat-Berlin Kreuzberg nevű városrészében nyitotta meg első büféjét, amelyben gyorsételként adta el az általa készített döner kebabot. A bepácolt húst saját sütésű pitába töltötte, hozzá hagymát és salátát tett. Az üzlet kiválóan bevált. Németországi megjelenése óta eltelt immár öt évtized, és a döner kebab azóta nem csupán Európát, de az egész világot meghódította. Szinte nincs olyan pontja a földgömbnek, ahol ne találkoznánk vele, és mint ilyen, összetevőiben alkalmazkodott az adott ország adottságaihoz és a helyi étkezési szokásaihoz (TOLGENSBARK, 2018). A pizzával ellentétben, amelyet a mai napig inkább éttermekben esznek, a kebab tipikus gyorsétel maradt, amely ízletes, tápláló, és gyakorlatilag bárhol fogyasztható – egy buszra várva ugyanúgy, mint egy átmulatott éjszaka után az utcákon. Mi több, a döner kebab sok értelemben a helyi ételek helyettesítője is lett, hiszen a németek sem kolbászt esznek mustárral, inkább betérnek egy gyors kebabra, ha az alkalom úgy hozza. A 20. század utolsó évtizedeiben a kebab árusok elkezdték kiszorítani a fish&chips, a hot-dog és pizza árusokat, és mára teljesen megszokott látvány lett a török típusú gyorsétterem szerte a világban.

## **4. A vizsgálat módszere**

### **4.1 Szekunder kutatások**

Ahogy a bevezetőben is említettem, szakdolgozatom célja a török gasztronómia részletes bemutatása volt, a történelmi távlatokat figyelembe véve szerettem volna egy komoly, minden területre kiterjedő ismertetőt adni erről a rendkívül sokszínű és egyébiránt egészséges konyháról, amely által közelebb hozom az olvasót sokak által kevésbé ismert és alulértékelt gasztrókultúrához. Tanulmányom ezen részéhez kiváló forrásanyag állt rendelkezésre, mind a magyar, mind a külföldi irodalom bővelkedett a még számomra is váratlan és meglepő adatokkal és információval. Szekunder kutatásomhoz hazai és külföldi adatbázisokat egyaránt felhasználtam azzal a céllal, hogy az egyes témaköröket és fejezeteket a lehető legszélesebb áttekintéssel mutassam be dolgozatomban.

A gasztronómia fogalomkörét magyar és külföldi források is részletezik, ebben a tekintetben Tusor András elektronikusan is elérhető tanulmánya kiváló támpontot adott. Alapműve nem csupán a fogalomköri meghatározás területén jelentett segédletet, de a török konyha magyar gasztronómiára gyakorolt hatásának elemzésében is sok hasznos információval szolgált. E fejezet feldolgozásánál több magyar nyelvű internetes forrás is rendelkezésre állt, így a témát kellő részletességgel sikerült bemutatnom dolgozatomban.

A török konyha és a street food hálózatok kapcsolatának témakörében külföldi, elsősorban török szerzők által publikált internetes forrásokat vettem igénybe, és érdekes színfoltot jelentett egy skandináv tanulmány is, amely az egyes észak-európai országokban megnyílt török éttermek skandináv emberekben keltett érzéseiről értekezik.

A török konyha alapvető összetevőinek vizsgálatához, a jellegzetes török ételek és italok, illetve a különböző étkezési szokások kifejtéséhez több, a török gasztronómia történetét és jellegzetességeit részletesen bemutató tanulmányt hívtam segítségül, de több magyar nyelvű, török gasztronómiával foglalkozó internetes blog is rendelkezésre állt a téma részletes bemutatása során.

### **4.2 Primer kutatások**

Ahhoz, hogy tanulmányom kerek egészet alkosson és ne korlátozódjon csak és kizárólag a forrásmunkákra, primer kutatást végeztem a magyar társadalom körében arról, hogy milyen érzésekkel vannak a török konyha iránt, és ismereteik milyen mértékben egyeznek a valósággal. Primer kutatásom egyik részét az a kérdőíves felmérés adta,

amelyre a válaszokat Google Űrlapon vártam. Az interneten elérhető kérdőívemet egyrészt ismerőseim körében, másrészt különböző Facebook csoportok tagjaival tölttettem ki. Papíralapú kérdőíveket számos, lakóhelyemen található étteremben és kávézóban, valamint a szüleim munkahelyén helyeztem ki, tehát azt gondolom, hogy a társadalom meglehetősen széles rétegét sikerült elérnem kutatásomhoz. Kérdéseimre a válaszokat 2021 augusztus 15-től szeptember 16-ig vártam, mely során 40 internetes válasz, valamint 36 papíralapú kérdőív érkezett vissza hozzám hibátlanul kitöltve. Ezek alapján azt gondolom, hogy a válaszok, bár mértékadó elemzésnek voltak az alapjai, kutatásom nem minősül reprezentatívnak, mert kényelmi mintavétel formájában valósult meg. Tizenegy pontban gyűjtöttem össze kérdéseimet (*1. számú melléklet*), melyekből arra szerettem volna választ kapni, mennyire ismert hazánkban a török konyhaművészet, milyen érzéseket és impulzusokat vált ki az emberekből a török gasztronómia fogalma, mennyire ismertek hazánkban a török specialitások, fel tudnak-e sorolni jellegzetes török ételeket, illetve milyen preferenciát állítanak fel más nemzetek konyájával együtt sorba állítva. Az is érdekelt, mennyire ismert a válaszadók körében a török gasztronómia magyar konyhára gyakorolt hatása.

Primer kutatásom második részét mélyinterjúim képezték, melyet két, a török vendéglátást, a török konyhát behatóan ismerő személlyel, vállalkozóval készítettem. Mivel lakhelyem nem rendelkezik a kutatásom szempontjából releváns interjúalannyal, vizsgálatomat a magyar fővárosban végeztem el. Itt alkalmam nyílt beszélgetni az Aberna Török Étterem vezetőjével, Cifci Ömer úrral, aki több mint másfél évtizede él hazánkban és azóta ez már a harmadik vendéglátóegység, amelyet Budapesten elindít. Másik interjúalanyom Tóth Ágnes, a Nar Gourmet gasztronómiai oldal és blog megalapítója, aki saját lakáséttermében vendégeli meg csoportjait a török konyha specialitásait elkészítve számukra. A beszélgetések alatt, bármilyen rövid lélegzetvételűek is voltak, sikerült az interjúalanyokkal egy kötetlen, baráti hangnemet megütni, amely talán a téma iránti érdeklődésemnek volt elsősorban köszönhető. Számomra is örömteli volt, hogy mindkét megszólított nyitott volt megkeresésemre, amelyet látva teljesen egyértelművé vált számomra, hogy mindketten elkötelezettek munkájukban. Azt gondolom, hogy az interjúk alkalmasak voltak arra, hogy egy általános képet kapjak a török gasztronómia honi megítéléséről, a török ételek által kiváltott érzésekről, a népszerűsítésükben rejlő lehetőségekről, illetve hallhattam két teljesen különböző marketingfogásról. Az interjúk végén levonom a következtetéseket az elmondottakkal kapcsolatban, majd összevetem előzetes elvárásaimmal, és összefoglalom az elért eredményeket.

## 5. A vizsgálat eredményei

### 5.1 Az interjúk eredményeinek bemutatása

Primer kutatásom tárgyát két mélyinterjú képezte, ahol bár mind a két megszólított a vendéglátásban tevékenykedik, mégis a gasztronómia egészen különböző szegmensét foglalják el. Interjúalanyaim kiválasztásánál az volt a céлом, hogy a témát minél több szemszögből, minél érdekesebb kapcsolódások alapján vizsgáljam meg. Ezért esett a választásom egy jellegzetes török étterem vezetőjére, valamint egy, a török gasztrokultúrát kiválóan ismerő magyar gourmet-re, hiszen előzetesen úgy gondoltam, hogy a velük folytatott beszélgetések majd más és más szemszögből világítják meg a témát. Kérdéseim arra irányultak, hogy mióta foglalkoztatja őket a török gasztronómia, miért választották a vendéglátást, illetve a program- és rendezvényszervezést fő foglalkozásul. Mit gondolnak, milyen kép él a török konyha specialitásairól a magyar emberekben, mennyire ismertek idehaza a török ételek, italok, illetve mennyire vagyunk nyitottak az új ízek megismerésére? Az a kérdés is foglalkoztatott továbbá, hogy interjúalanyaim miért és hogyan kezdtek bele vállalkozásukba Magyarországon?

Lássuk először az étteremben készített interjút, amelyet a Budapest, Haller u. 16-18. szám alatt található *Aberna Török Étterem* tulajdonosával készítettem. Azért választottam ezt a vendéglátóegységet, mert az internetes értékelések alapján elég magas osztályzatokat kapott, és a vélemények szekcióban is jobbára kedvező bejegyzések érkeztek róla.

*Cifci Ömer* úr a kelet-törökországi kurd területekről érkezett hazánkba a 2000-es évek közepén. Számára szinte természetes volt, hogy itt lelt új hazára, hiszen elmondása szerint Magyarország akkor egy nyitott, barátságos világot talált, ahol jószerével még alig ismerték a török konyhát. Ez is egy fontos érv volt akkor, amikor megnyitotta első éttermét Budapesten, a Margit híd lábánál 2006-ban. Arra a kérdésre válaszolva, hogy miért éppen vendéglőt nyitott, Ömer út elmondta, hogy családja hosszú generációk óta vendéglátós hagyományokkal bírt Törökországban, ezért törvénytörő volt, hogy folytatni fogja ősei tradícióit. A vállalkozás sikerét mutatja, hogy az *Aberna* immár a harmadik étterme a fővárosban. Ömer kiválóan beszél a magyar nyelvet, mert hat éven át jól megtanult magyar felesége mellett. Elmondta, hogy bár kebabot készít, mégis gyrosként árulja, mert Magyarországon valamilyen a gyros forog inkább közszájon és sokan azzal azonosítják a kebabot – így talán könnyebb is eladni. Ömer úr elmondta, valószínűleg a magyar

embereknek csak egy kis százaléka tudja, hogy a gyrost valójában sertésből készítik, nála azonban – az iszlámra való tekintettel – csak csirke- vagy borjúhússal kapható. S hogy mennyire nyitottak a vendégek az új ételek megismerésére? Az Aberna Étterembe már nem csupán a jól ismert ízek miatt térnek be, mert az évek alatt folyamatosan szélesedett a repertoár, sőt, a hagyományos étkekre vágyó vendégek részére magyaros ételek is készülnek. A török földön rendkívül népszerű vöröslencse levestől kezdve a rakott padlizsánig, a csicseriborsós borjún át a több ízben is kapható baklaváig gazdag a választék. A tulajdonos azt is hozzátette, hogy voltak olyan magyar vendégei, akik törökországi nyaralásukon ismerkedtek meg először a török konyha ízeivel, a nyaralásból hazatérve pedig megkérték őt, készítse el ugyanazokat az ételeket az éttermében, amelyeket ott kint kóstoltak. Ömer azonban azt is megemlítette, hogy itthon nem lehet teljesen visszaadni a törökországi ízeiket, hiszen az hozzávalók, köztük nagyon sok fűszer, Magyarországon nem szerezhető be. Érdekesség, hogy a mai étlapon a magyar konyha tradicionális étei is fellelhetőek. Az Aberna nem hagyományos értelemben vett gyorsétkezdé, itt a vendég kényelmesen le tud ülni, s van ideje elfogyasztani az ebédet, vacsorát. A vendégtérben patyolat tisztaság uralkodik, mert a magyar igények az utóbbi másfél évtizedben pozitív módon megváltoztak – az ide betérőknek nem csupán az étkezés minőségére, de a környezetre sem lehet panaszuk. Kérdésekre, hogy milyen hatással volt a 2020-as évben világméretűvé vált pandémia az étterem működésére, Ömer elmondta, hogy 60 százalékkal esett vissza a forgalma, emiatt bár dolgozókat nem küldött el, de munkavállalóit nem tudta már teljes munkaidőben foglalkoztatni. A 2021-es év azonban pozitív változást hozott és az előző évhez képest 35-40 százalékkal nőtt a forgalom. Ebben kis szerepe a futárszolgálatokkal tavaly megkezdett együttműködésnek is volt. Végül megkérdeztem a tulajdonost, melyik a kedvenc török étel, mire azt a választ kaptam, hogy a *Kuru fasulye kuzu etli + pirina pilavli*, azaz a fehérbab borjúval és jázmin rizzsel. Természetesen az étteremben is kapható.

Másik interjúalanyom *Tóth Ágnes*, a Nar Gourmet márkanév megalapítója, a török konyhaművészet szakértője, főzőkurzusok, workshopok szervezője, aki lakáséttermében vagy éppen egy-egy kihelyezett helyszínen varázsolja el vendégeit a török gasztronómia remekeivel. Ágnes első találkozása a török gasztronómiával diákkoráig nyúlik vissza. Elmondása szerint olykor, amikor édesanyja később érkezett haza munkából, megpróbált főzni neki, és előfordult, hogy étlapot is gyártott újonnan alakult „lakáséttermébe”, és ezen az étlapon, micsoda véletlen, török ételek is szerepeltek. Az első igazi találkozásra néhány

évet még várni kellett. 2005-ben egy kéthetes nyári egyetem keretében Törökországba utazott, ez az élmény pedig meghatározó volt életében. Itt ismerte meg a török konyha ízeit. Előzetesen alig volt elképzelése a kis-ázsiai ételeket illetően. Ágnes elmondta, hogy kint tartózkodása alkalmával a helyiek is leginkább a köftével és a kebabbal ismertették meg, de ahogy több és több időt töltött az országban, felfedezte, hogy az egyes régiókban mennyire máshogy tudják elkészíteni ugyanazon ételleket. Azóta teljesen beleszeretett a török ízvilágba, a változatos konyhába, azóta pedig már legalább harmincszor látogatott vissza Törökországba. Ágnes érdekesnek tartotta megjegyezni, hogy a törökök rendkívül segítőkészek attól a pillanattól kezdve, hogy látják rajtunk az érdeklődést, a nyitottságot irántuk. Mind mondja, amint megvan a bizalom és a barátság, szinte kézről kézre adják az újonnan érkezett vendéget a családok, ismerősök egymás között. Hogy mit tudnak a magyarok a török gasztronómiáról? Ágnes úgy gondolja, hogy még mindig elég keveset, bár a népszerű török TV filmsorozatok sokat lendítettek az érdeklődésen. Bár rengeteg török étterem van Magyarországon, az igazán jó minőség elenyésző, és a legtöbben csak a baklavát és a kebabot ismerik. Pozitívumként meg lehet azonban említeni, hogy akár a sorozatoknak, akár a törökországi nyaralásoknak hála, az emberek kezdenek egyre nyitottabbak lenni az új ízekre és a gasztronómiai élményekre.

Ágnes évről évre több és több tapasztalatot szerzett a török konyhát és illetően, ezért elindított egy gasztro-blogot, amelyre különböző receptjeit töltötte fel, és időről időre beszámolt törökországi élményeiről is. Akkoriban még egy rendes török szakácskönyvet sem lehetett kapni Magyarországon. Rövidesen megkeresték főzőiskolák, hogy tartson kurzusokat, majd elkezdett hobbiként tanfolyamokat szervezni. Három évvel ezelőtt úgy döntött, hogy a török gasztronómia népszerűsítésével szeretne főállásban foglalkozni, azóta pedig rendszeresen szervez rendezvényeket, főzőkurzusokat és tart lakáséttermi reggeliket, ebédeket és vacsorákat csoportoknak. Természetesen az általa elkészített fogások kerülnek terítékre, zeneszó, kedélyes beszélgetések és érdekes történetek kíséretében – komplex élményt adva az érdeklődőknek.

Arra a kérdésemre, hogy kik jelentik a vevőkört, Ágnes mosolyogva mondta, hogy leginkább hölgyek keresik fel a rendezvényeit, a korosztály pedig 25-től 60 éves korig terjed. Korábban több partnerrel is együttműködött, mint pl. a Borganika Rendezvényközpont, az Ellátóház, a Gasztroplacc és a VinoPiano borbár, utóbbinál reggeliket készített a vendégeknek. És hogy mennyire elégedettek a vendégei? Szinte csak és kizárólag pozitív visszajelzéseket kap, sőt, rengeteg visszajáró vendége is van. Amire különösen büszke, hogy a néha szülőkkel, nagyszülőkkel megjelenő gyerekektől is dicsérő

szavakat kapnak az általa készült ételek, ami nagy szó annak tükrében, hogy a gyerekek – mint tudjuk – mindig őszintén elmondják a véleményüket.

S hogy van-e kedvenc étele? Természetesen több is, hiszen néha egy kelet-törökországi borjúmájás szendvics, máskor az Égei-tenger partvidékének halas étele varázsolja el. Ahány régió, annyi különböző ízvilág.

### ***Következtetés***

Elképzelésem, miszerint a magyar társadalom nagy része kevés ismerettel rendelkezik a török konyha ízei, specialitásai iránt, az interjúk válaszaiban is megerősítést nyertek. A lakosság nagy része még mindig a relatív olcsón, könnyen beszerezhető és bárhol elfogyasztható gyorsételekkel, valamint a népszerű desszerttel, a baklavával azonosítja a török gasztronómiát. Mind a két megkérdezett interjúalany vonzónak, és egyfajta küldetésének érzi a török gasztronómia népszerűsítését, ugyanakkor teljesen más az indíttatás. Cifci Ömer családja révén szinte beleszületett a vendéglátásba, és sikerességét mutatja, hogy tizenöt év leforgása alatt már a harmadik éttermét nyitotta meg hazánkban. A török ízek reprezentálása mindkét interjúalany vállalkozásában adott, mégis úgy érzem, hogy kézzel fogható a különbség a kurd vendéglátó és Tóth Ágnes filozófiája között. Amíg az Aberna Étterem tömegétkeztetésen keresztül mutatja be a török gasztronómia értékeit, addig a Nar Gourmet a minőségre, a különlegességre, a komplex gasztronómiai élmény megszerzésére törekszik. Mind a két esetben releváns az élmény, de ha én a török konyha, a különböző régiók valódi ízvilágát szeretném autentikus környezetben kitapasztalni, minden bizonnyal a Nar Gourmet lakáséttermére szavaznék. Ebben az esetben jó, ha van kéznél egy vastag pénztárca is...

Végül még egy gondolat a következtetésekhez. Számomra kevésbé érthető és nem is szimpatikus, hogy egy török étteremben miért árulnak „gyrost”, és miért kapható rántott szelet, amikor ezek az ételek másik ország kultúrájának részei. Természetesen értem az üzletpolitikát e mögött, ugyanakkor ezt önfeladásnak is érzem.

## **5.2 A kérdőívek elemzése**

Kutatásom során különböző, a török gasztronómiát érintő kérdésre vártam válaszokat a kitöltőktől. Eleve volt egy feltevés, melyet most, a válaszok beérkezését követően összevetek a kérdőíveken adott válaszokkal. A kérdőív pontjait az *1. számú melléklet* tartalmazza.

1. *Evett már Ön török ételt valaha? Ha igen, mi(k) volt(ak) az(ok)?*

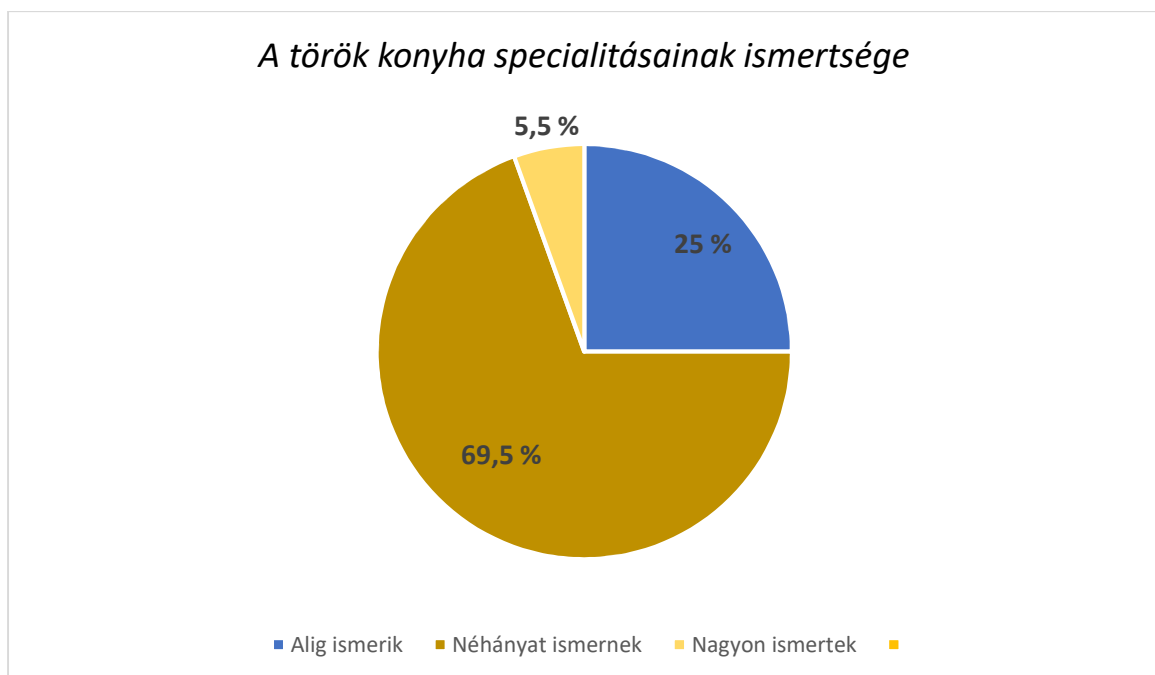
Előzetesen azt vártam, hogy a válaszadók legalább 80 százaléka élete során legalább egyszer evett már török ételt, és amelyet a legtöbben megemlítenek, az egész biztosan a kebab lesz. Nos, a hipotézisem egyrészt igaznak bizonyult, másrésztől viszont megdőlt. A válaszadók közül csupán egy volt, aki még soha nem fogyasztott török ételt, ellenben a válaszadók csaknem 60 %-a jelölte meg a baklavát, igaz, alig maradt el mögötte a kebab vagy döner kebab, amelyet a válaszadók 55 %-a említett meg ennél a kérdésben. A török konyha további, megkóstolt fogásai között nagy volt a szórás, sem a lencseleves, sem a dürüm, sem a lokum, sem a köfte nem érte el a 10 %-os ismertséget, ellenben várakozásomat felülmúlva többen is úgy nyilatkoztak, mint a török gasztronómia ismerői. Volt olyan kitöltő, aki válaszában megemlítette a török lecsót, a dolmát, a joghurt tatlisit, a joghurtos sütit, a lokumot, baklavát, saslikot, török teát, török kávé és a helvát is. Érdekeség, hogy volt olyan válaszadó, aki a gyrost is a török ételek sorába emelte. Összességében elmondható, hogy a válaszadók nagy többsége legalább kettő fajta török étellel már találkozott életében.

2. *Ön szerint mennyire ismertek a török konyha specialitásai hazánkban?*

a) *alig ismerik*

b) *néhányat ismernek*

c) *nagyon ismertek*



14. ábra: *A török konyha specialitásainak ismertsége (saját szerkesztés)*

A kérdéssel kapcsolatos hipotézisem az volt, hogy a válaszadók nagy többsége a „néhányat ismernek” választ fogja megjelölni, míg kisebb hányaduk az „alig ismert” pontot karikázza be. Szinte biztos voltam benne, hogy a nagyon ismert kategóriát nem lehet a török konyha specialitásaira rásütni, és ezen várakozásaim teljes mértékben igazolódtak.

A kérdőívet kitöltők csaknem hetven százaléka úgy érzi, hogy a török konyha ízei közül az emberek *néhányat ismernek*, és a válaszadók pontosan egynegyede gondolja úgy, hogy a török ételek csupán *alig ismertek*.

### 3. Soroljon fel legalább két jellegzetes török ételt!

Ez a kérdés nagyon hasonlatos az 1. pont feltevéséhez, ugyanakkor azt is szerettem volna ezzel lemérni, hogy a török ételek ismertsége egyenesen arányban van-e azok valóságos kipróbálásával. A kérdések visszaérkezése előtt azt gondoltam, hogy többé-kevésbé meglesz az átfedés a két kérdésre adott válaszok között, és a feltevésém igaznak bizonyult. Csupán egyetlen válaszadó nem tudott legalább két török specialitást említeni, számára valószínűleg a török gasztronómia teljesen ismeretlen. A kebabot itt a megkérdezettek 44 %-a, míg a baklavát 41 százaléka említette, és az első kérdéshez képest többen írták válaszként a padlizsánt, illetve a köftét és a dürümöt.

### 4. Tud-e mondani olyan magyar specialitást, amely török közvetítéssel jutott el hazánkba?



15. ábra: Magyar specialitások, melyek török közvetítéssel kerültek hazánkba (saját szerk.)

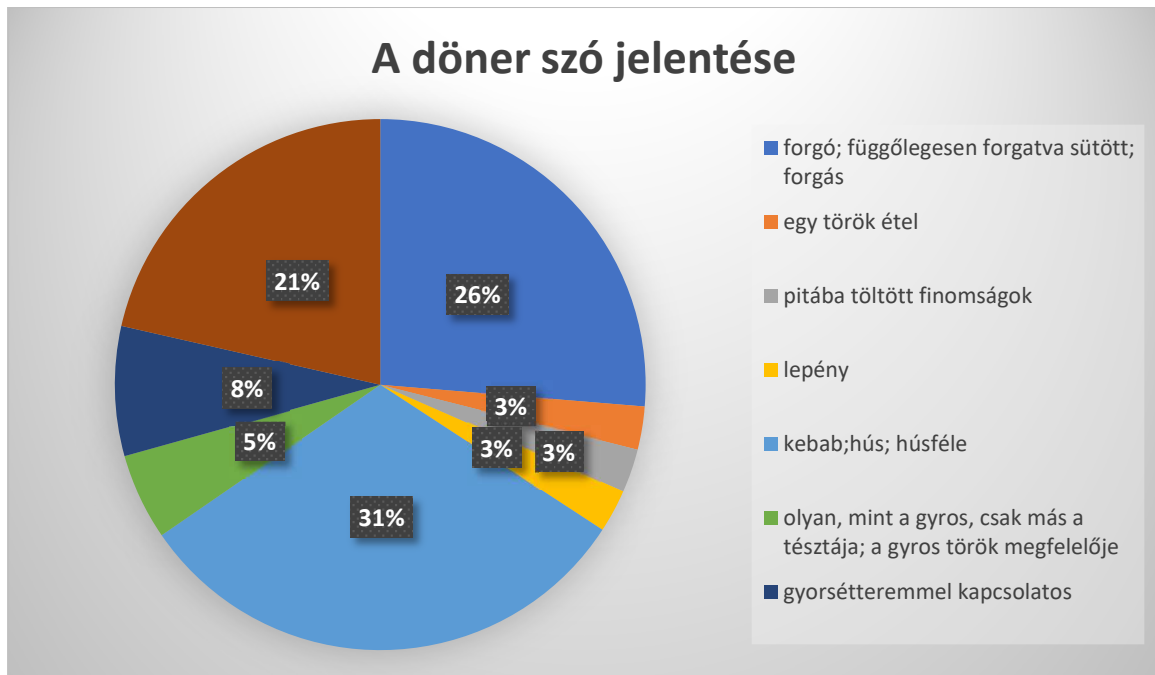
Hipotézisem az volt, hogy a megkérdezettek nagy százaléka tisztában van azzal a ténnyel, hogy a magyar konyha viszonylag sok fajta ételt vett át a török gasztrókultúrából. De a feltűnően sok nemleges válaszból azt szűrtem le, hogy az emberek tájékozottsága ebben a témakörben hagy némi kívánnivalót maga után. Előzetesen bizonyosra vettem, hogy a töltött káposztát, a kukoricát vagy a pörköltet többen is megemlítik, ehhez képest a nyilatkozók között olyan is akadt, aki a baklavát és a kebabot említette válaszként.

5. *Ön szerint milyen kép él a magyar emberekben a török konyhával kapcsolatban?*

Előzetes várakozásom szerint a török konyháról alkotott kép a nép körében az, hogy török ételek fűszeresek és csípősek, melyek a gyomornak nem igazán kedvesek. Ráadásul az a képzetem is párosult ehhez, hogy a török ételeket gyakorlatilag az utcákon árulják, ezért a török konyháról alkotott kép megegyezik a street food fogalmával. Nos, a válaszok túlnyomó részben ezzel a hipotézissel értenek egyet, nem éppen kedvező színben feltüntetve a török gasztronómiát. A megkérdezettek nagy százaléka válaszolta azt, hogy az ételek fűszeresek, volt, aki azt írta, hogy „aluljárókaja”, többen pedig az olcsóságra és a bizonytalan eredetű alapanyagokra asszociáltak a török ételek hallatán. Többen írták, hogy az emberek többségében a kebab és az olcsó (borjú)húsétel képe lebeg. Csak néhányan említették az egzotikusságot és a finom ízvilágát, de voltak, akik kiemelték például az ételek változatosságát mind a köreteket, mind a húsféléket illetően.

6. *Ön szerint mit jelent a döner szó?*

Ezt a kérdést csupán kíváncsiságból tettem fel, mert szerettem volna lemérni, hogy az emberek zöme vajon a török gyorsétermekben kapható kebabra gondol-e, vagy tudja a szó valódi jelentését: forgó, forgatott, forgatni. Előzetesen azt gondoltam, hogy sokan nincsenek tisztában a döner és a kebab szó különbségével, mindkettőt az ablakban árult forgó nyárson sült hússal azonosítják. Tulajdonképpen azoknak is igazuk van, akik a kérdésre „kebab” vagy „hús” szóval válaszoltak, hiszen a köznyelvben egyszerűen azonosítják a kettőt. Vajon felmerült az emberekben a gondolat, hogy van-e különbség a két szó között? Erre voltam kíváncsi. Nézzük, hányan vizsgálták meg ténylegesen a kérdést, és gondolkodtak el a jó válaszon. Nos, még számomra is meglepő, de a válaszadók 28 %-a tudta a helyes választ.



16. ábra: Ön szerint mi a döner szó jelentése? (saját szerkesztés)

7. Szereti-e Ön a török konyha ízeit?

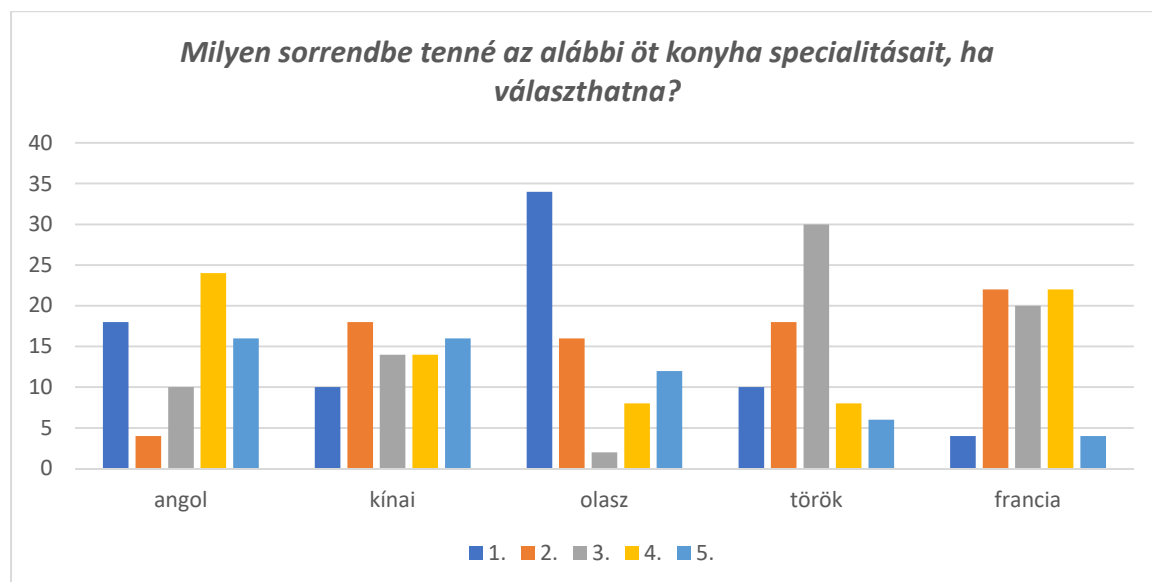
Ezt egy egyszerű, egyválaszos kérdés, amelyre hipotézisem szerint többségében igennel fognak felelni a válaszadók. Előzetesen azt gondoltam, hogy azok, akik ettek már valaha török ételt – márpedig valószínűleg ők vannak többségben -, meg vannak elégedve a megtapasztalt ízekkel, és tudják, hogy mire számíthatnak. A feltevésem beigazolódt, az igennel válaszolók lényegesen többen vannak (86 %), mint azok, akiknek kevésbé ízlik a török konyha (14 %).

8. Ön milyen sorrendet állítana fel, ha az alábbi öt konyha specialitásai közül kellene választania?

*angol                  kínai                  olasz                  török                  francia*

Azt gondolom, hogy ez egy kicsivel komplexebb kérdés, amellyel az volt a célom, hogy bemérjem a török konyha népszerűségét más nemzetek hazánkban is jól ismert konyhájával összehasonlítva. Felmérésemhez a törökön kívül az angol, a kínai, az olasz és a francia konyhát választottam, és arra kértem a kérdőív kitöltőit, hogy ízlésük szerint tegyék sorrendbe ezeket. Várakozásaim szerint azt mondatták velem, hogy a véleményeket összesítve az olasz konyha került volna első helyre, a török konyha második helyre, a kínai

konyha harmadik helyre, a francia konyha negyedik helyre, az utolsó helyre pedig az angol konyhát gondoltam helyezni. Úgy véltem, hogy az olasz konyha ismertségét és népszerűségét egyik gasztrókultúra sem tudja felülmúlni, és ezt a feltevésemet a válaszadók igazolták is – a megkérdezettek 50 %-a elsőként választaná az itáliai ízeket. Második helyre számomra teljesen meglepő módon az angol konyha került – a válaszadók egynegyede szavazta első helyre -, hiszen összehasonlítva a többi nemzet erős tradíciókon alapuló konyhaművészetével, súlytalannak érzem a vetélytársakkal szemben. Mindenesetre érdekes visszajelzés ez a kérdőívet kitöltők részéről. A török konyha a válaszadók 42 %-nál végül a harmadik helyre került, csupán a megkérdezettek 14 %-a választaná a török ételeket elsőként. Hajszállal maradt el mögötte kínai konyha, és messze lemaradva a francia konyha került a lista végére.



17. ábra: Milyen sorrendbe tenné az alábbi öt konyha specialitásait, ha választhatna? (s. sz.)

#### 9. Elvinné-e kedvesét egy török étterembe vacsorázni?

Ezzel az egyszerű kérdéssel azt próbáltam lemérni, hogy mennyire kelt az emberekben pozitív érzetet egy török étteremben elköltött vacsora gondolata? Tartottam tőle, hogy az emberek nagy része a török étterem alatt egy street foodos falatozót, maximum egy beülős gyorséttermet képzel el, ahová nem feltétlenül térne be kedvesével egy péntek esti randevú keretén belül. Három lehetséges válasz volt, *igen*, *nem* és a *talán*. Az eredmények alapján elmondható, hogy a válaszadók többnyire pozitív módon reagáltak a kérdésre, mert a megkérdezettek háromnegyede az igent jelölte meg, 14 % pedig nemmel válaszolt.

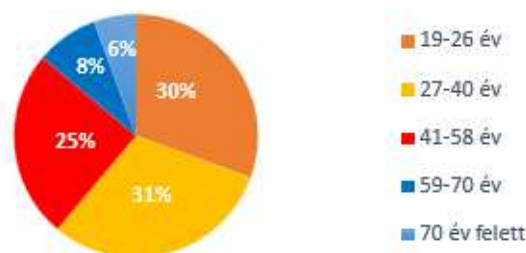
### 10. Tud-e mondani jellegzetes török desszertet?

Talán sokan nincsenek tisztában vele, hogy a törökök rendkívüli módon édesszájúak, ami az édességek és desszertek sokrétűségében, ízvilágában is tükröződik. Nincs is olyan étterem, ahol legalább gyümölcsrizst vagy sült rizst ne lehetne kapni, mert az étkezésekhez „jár” valami édes lezárás. Azt gondoltam előzetesen, hogy a kérdőívet kitöltők legalább egy desszertet biztosan meg tudnak említeni, elég csak a baklavára gondolni. Így aztán nem lepődtem meg, amikor ötvenketten, azaz a válaszadók 68 %-a valóban megemlítette a baklavát, és az eredmények azt mutatják, hogy sokak számára ismerős a sült rizs, valamint a gyümölcsrizs egyaránt. A zselészerű édesség, a lokum szintén sokak számára volt ismerős (12 válasz), de többen megemlézték a künefét, a helvát és a törökmézet is.

### 11. Tudja-e, mi az a török ital, amely nem csak a Boszporusz partján népszerű, de az egész Balkán-félszigeten meghonosodott?

Végül egy olyan kérdéssel zártam a felmérést, amelyre – és erre csak később jöttem rá -, nem csak egy releváns válasz volt lehetséges. Miután az ételekről már több szó is esett, ezúttal az iránt érdeklődtem, hogy mennyire ismerik a válaszadók a török italokat? Pontosabban azt az italt, amely a szultán hadaival együtt meghódította az egész Balkánt. Nos, én a kérdés feltevésének pillanatában a kávéra gondoltam, aztán rájöttem, hogy ez ugyanúgy áll az ánizspálinkára (raki) és a teára egyaránt. Mindenesetre kíváncsian vártam az eredményeket, majd meglepve konstatáltam, hogy a legtöbben (41 %) a „nem” választ írták a papírra/rubrikába, magyarul sokan nem voltak annak tudatában, hogy a raki és a kávé Törökországból indult hódító útjára. Az ayrant, azaz a sós joghurtitalt négyen, a kávé csupán hatan, a teát tizenketten, míg a nemleges válasz után a legtöbben a rakit említették meg, szám szerint húszan.

Végezetül megkértem a válaszadókat, hogy jelöljék meg a kérdőíven korosztályukat, ami a felmérés relevanciájához is szükséges.



18. ábra: A válaszadók korosztályi besorolása

## 6. Összegzés

Zárásként szeretném összegezni szakdolgozatom lényegi elemeit, röviden ismertetve a megfogalmazott célokat. Ezt követően beszámolok a szakirodalmi áttekintés egyes részleteiről, kiemelve a fontosabb pontokat, majd kitérek a vizsgálatom módszerére, kutatásaim személyes élményeire. A vizsgálatom eredményeit összevetem a hipotézisemmel, megosztom tapasztalataimat és következtetéseimet, amelyeket a szakdolgozat írása során szereztem, végül zárszóként kifejttem érzéseimet és gondolataimat a választott téma iránt.

Szakdolgozatom céljaként megfogalmaztam egy olyan összefoglaló mű megírását, amelyben bemutathatom a világ egyik legváltozatosabb és legkülönlegesebb konyhájának titkait, hagyományait, értékeit. Ugyanakkor kutatásomban megvilágítom azokat a tényezőket is, amelyek hozzájárultak a török gasztronómia meglehetősen vegyes magyarországi megítéléséhez.

Törökország Európa és Ázsia határán, a keleti és nyugati kultúrák találkozásában fekszik. Mindazok a hatások, amelyek a török népet a közép-ázsiai kivándorlástól egészen az anatóliai letelepedésig, majd az oszmán birodalom terjeszkedése folytán magába olvasztott a kultúrát és hagyományokat illetően – beleértve a gasztronómiát is -, visszaköszönek a török konyha ízeiben. Az egykori szultáni birodalom, hatalmas kiterjedése okán páratlanul gazdag forrása volt az étkezéshez szükséges alapanyagoknak, amelyek új, addig nem ismert receptek elkészítését tették lehetővé a Topkapi palota szakácsai számára. Az új ízek néhány évszázad alatt a népi konyhák étkezési szokásiba is beépültek.

Földrajzi fekvése okán az ország különböző régióiban más és más alapanyagokból főztek, és ez a diverzitás a mai napig visszaköszön az ételek jellegében, ízvilágában. Ezt a változatosságot még a vallási és etnikai hovatartozásból fakadó eltérések is gazdagítják.

Törökországban az étkezéseknek megvan a maga több évszázadra visszanyúló hagyománya. Szakdolgozatomban szót ejtek ezekről különleges szokásokról, az előétel, azaz a meze jelentőségéről, az ünnepek hangulatáról, és a törökök számára alapvető ételkülönlegességekről, legyen szó levesről, húsetelről, zöldségekről vagy desszertéről.

Fontosnak tartottam bemutatni, hogy a magyar konyha milyen alapanyagokat és milyen ételeket vett át a török konyhától. Az interjúk, illetve a kérdőíves felmérésem is azt bizonyítja, hogy a magyar társadalom kevésbé van tudatában annak, hogy a 15. századtól kezdve milyen sok gasztronómiai érték került be a magyar konyhába török közvetítéssel.

Ha már a török konyha megítélését említettem, nem elhanyagolható szempont a gyorsétermek jelenléte napjaink rohanó világában. Erre világítottam rá abban a fejezetben, ahol a török ételek street food hálózatra gyakorolt hatásairól emlékeztem meg. Biztos vagyok benne, hogy a kebabozók összességében nem adnak hiteles képet a török gasztronómiát illetően, csupán egy szeletet adnak abból a kultúrából, amely a Boszporusz partján meghonosodott. Ugyanakkor nagy mértékben hozzájárultak ahhoz, hogy az emberek többsége a mai napig a gyorsételekkel azonosítsa a török konyhát.

Primer kutatásomból azonban kitűnik, hogy az emberek, ha lassan is, de kezdenek nyitni az ismeretlen, az újdonság megismerésére, és a különböző TV-csatornákon futó sorozatok, valamint a török tengerparton eltöltött nyári szabadságok sokkal nyitottabbá tették az emberek gondolkodását. Erre, és rendkívüli személyes tapasztalataira építette fel vállalkozását a Nar Gourmet márkanév megalapítója és egyben egyik interjúalanyom, Tóth Ági, aki saját lakáséttermében, illetve kihelyezett helyszíneken mutatja be a török konyha valódi mivoltát. Azt gondolom, hogy az ilyen eseményeken, ilyen közös összejöveteleken lehet igazán megismerni a török gasztronómia sokszínűségét, és az általa szerkesztett blog oldal is rengeteg információt, recepteket és érdekes történeteket tartogat a török konyhára nyitott emberek számára.

Összességében úgy vélem, hogy a magyar társadalom még nyitottabbá és befogadóbbá válik a török gasztronómia irányába, akkor az emberek is nyitottabbá válnak egymás kultúrájának jobb megismerésére. A gasztronómia ugyanis a kultúra azon ága, amely által talán a legkönnyebb egy népet igazán megismerni. Szeretném, ha az emberek többet utazhatnának külföldre, nem csak a nyugatra, hanem a keleti világot is felfedezve. Azt gondolom, hogy a török kultúrába való elmélyülés gyökerestől változtatná meg a török konyha megítélését is.

## 7. Irodalomjegyzék

### Napilapok, folyóiratok:

- BARNA G. (2016): *A kávé meghonosodása Bécsben és az első kávéházak kialakulása*, Kanadai Magyar Hírlap 2016.09.08.  
Elektronikus elérhetőség: Elektronikus Periodika Archívum és Adatbázis (EPA)  
<https://epa.oszk.hu/00800/00843/00151/08/a-kave-meghonosodasa-becsben-es-az-also-kavehazak-kialakulasa/index.html> Letöltés: 2021.04.28.
- BARTHA J. (2011): *A magyaros gasztronómia török eredete*;  
<https://www.szoljon.hu/jasz-nagykun-szolnok/magazin/a-magyaros-gasztronomia-torok-eredete-398371/> Letöltés: 2021.06.16.
- BEAUTY GLOVE (2020): *Gelin Hamamı Nedir*, Keseburada blog  
<https://blog.keseburada.com/gelin-hamami-nedir/> Letöltés: 2021.04.30.
- COOKTA (2017): *Piláf, a színes rizses hús - kiadósan, csirkemellel*  
<http://www.cookta.hu/hir/20170527-pilaf-a-szines-rizses-hus-kiadosan-csirkemellel> Letöltés: 2021.07.21.
- CSÍKI S. (2009): *BOZA bulgurból és rizsből*;  
FOOD&WINE gasztronómiai honlap  
<https://foodandwine.hu/2009/08/08/boza-bulgurbol-es-rizsbol-torok-recept/>  
Letöltés: 2021.07.08.
- CSÍKI S. (2012): *GÖZLEME – sós, török lepénykenyér*;  
FOOD&WINE gasztronómiai honlap  
<https://foodandwine.hu/2012/10/20/gozleme-sos-torok-lepenykenyer/>  
Letöltés: 2021.08.02.
- CSÍKI S. (2014): *TÖRÖK KONYHA – amitől az imám elájult, és más ételek*;  
FOOD&WINE gasztronómiai honlap  
<https://foodandwine.hu/2014/09/24/torok-konyha-amitol-az-imam-elajult-es-mas-etelek/#more-51884> Letöltés: 2021.07.08.
- CSÍKI S. (2017): *TARHANA ÉS TARHANA LEVES – A tarhana nem tarhonya?*;  
FOOD&WINE gasztronómiai honlap  
<https://foodandwine.hu/2017/10/24/tarhana-es-tarhana-leves-a-tarhana-nem-tarhonya/> Letöltés: 2021.08.15.

- GASZTROUTAZÁS (2021): *Magyarország gasztronómiája*  
<https://gasztroutazas.info/2021/02/05/magyarország-gasztronomiaja-2/>  
Letöltés: 2021.09.21.
- HEGYES D. (2015): *Török valóság - amit eddig nem tudtál a török kultúráról;*  
„Hello Magyarok” külföldön élő magyarok által az utazók részére szerkesztett honlap  
<https://hellomagyarok.hu/szubjektiv/torok-valosag-amit-eddig-nem-tudtal-a-torok-kulturarol>  
Letöltés: 2021.08.10.
- HÜRRIYET Daily News (2015): *History of Turkish coffee on display,*  
<https://www.hurriyetdailynews.com/history-of-turkish-coffee-on-display--78519>  
Letöltés: 2021.04.28.
- ISTANBULONFOOD (2020): gasztronómiai honlap  
*Vegetables and Olive Oil in Turkish Cuisine*  
<https://istanbulonfood.com/olive-oil-in-turkish-cuisine/> Letöltés: 2021.08.31.  
*Turkish desserts*  
<https://istanbulonfood.com/turkish-cuisine> Letöltés: 2021.07.26.  
*Turkish cuisine*  
[https://istanbulonfood.com/turkish-cuisine/#elementor-toc\\_heading-anchor-1](https://istanbulonfood.com/turkish-cuisine/#elementor-toc_heading-anchor-1)  
Letöltés: 2021.08.13.
- JANCSA J. (2018): *Street food a világ körül – Törökország kevésbé ismert ételei;*  
Konyhanyelven gasztronómiai blog  
<https://konyhanyelven.hu/2018/09/06/street-food-torokorszag-etelei.html>  
Letöltés: 2021.06.26.
- MEHMET EFENDI (2018): *History of Kurukahveci Mehmet Efendi;*  
<https://mehmetefendi.com/eng/about-us/history> Letöltés: 2021.05.06.
- MELIZ COOKS (2018):  
<https://melizskitchen.blogspot.com/2018/06/nohutlu-turlu-chickpea-and-vegetable.html> Letöltés: 2021.08.16.
- MERKEZI (2021): *Ramazan’ın güllü; Gullaç nasıl yapılır? Gullaç yapmanın püf noktaları nelerdir?;* Lokma, török gasztronómiával foglalkozó honlap  
<https://www.gzt.com/lokma/ramazanin-gulu-gullac-nasil-yapilir-gullac-yapmanin-puf-noktalari-nelerdir-blog-3534154> Letöltés: 2021.05.02.

- MINDMEGETTE (2020): gasztronómiai honlap  
*A török konyha*  
<https://www.mindmegette.hu/a-torok-konyha-47299/> Letöltés: 2021.05.05.
- MINDMEGETTE (2020): gasztronómiai honlap  
*Édes és ellenállhatatlan: a baklava*  
<https://www.mindmegette.hu/edes-es-ellenallhatatlan-a-baklava-48371/>  
Letöltés: 2021.08.05.
- OZLEM WARREN (2021): *Baked vegetables with chickpeas – Firinda Sebzeli, Nohutlu Turlu*  
<https://ozlemsturkishtable.com/2021/09/baked-vegetables-with-chickpeas-firinda-sebzeli-nohutlu-turlu/> Letöltés: 2021.09.29.
- A. ŞINASI (2021): *An introduction to Turkish Cuisine; Ottoman Souvenir – Ottoman-Anatolian Culture* kulturális honlap  
[https://www.ottomansouvenir.com/Turkish\\_Cuisine/an\\_introduction\\_to\\_turkish\\_cuisine.htm](https://www.ottomansouvenir.com/Turkish_Cuisine/an_introduction_to_turkish_cuisine.htm) Letöltés: 2021.06.28.
- SZEGEDI Á. (2014): *A darált hússok tökéletes állapotára – a köfte;*  
TÜRKINFÓ – Egy csipet Törökország  
<https://turkinfo.hu/gasztro/erdekessegek/a-daralt-husok-tokeletes-allapota-a-kofte/>  
Letöltés: 2021.09.20.
- TARDI ZS. (2021):  
*Dolma, tőtike, töltött káposzta, szárma – hagyomány lapul a különböző levelekben*  
<https://diningguide.hu/dolma-totike-toltott-kaposzta-szarma-hagyomany-lapul-a-kulonbozo-levelekben/> Letöltés: 2021.08.31.
- TASTEATLAS (2020): *Best Traditional Dishes in the World*  
<https://www.tasteatlas.com/best#DishesByCategory> Letöltés: 2021.07.28.
- TÓTH Á. (2015): *Isztambul gasztró vol 1.;* Nar Gourmet gasztronómiai blog  
[https://nargourmet.blog.hu/2015/11/01/isztambul\\_gasztró\\_vol#more8042174](https://nargourmet.blog.hu/2015/11/01/isztambul_gasztró_vol#more8042174)  
Letöltés: 2021.09.21.
- TÓTH Á. (2016): *A rakához terített asztal - avagy az ánizspálinka méltó kísérete;*  
Nar Gourmet gasztronómiai blog  
[https://nargourmet.blog.hu/2016/02/08/a\\_rak\\_hoz\\_terített\\_asztal\\_avagy\\_az\\_anizspalinka\\_melto\\_kiserete#more8371948](https://nargourmet.blog.hu/2016/02/08/a_rak_hoz_terített_asztal_avagy_az_anizspalinka_melto_kiserete#more8371948) Letöltés: 2021.09.21.

- TÖRÖK ÍZEK (2016): *A köftén és a kebabon túl*; CaféBlog gasztronómiai honlap  
[https://torokizek.cafeblog.hu/2016/04/12/a\\_koften\\_es\\_kebabon\\_tul/amp/](https://torokizek.cafeblog.hu/2016/04/12/a_koften_es_kebabon_tul/amp/)  
Letöltés: 2021.08.26.
- TRT (2017): *A török kávékultúra*; Török Rádió és Televízió hivatalos honlapja,  
<https://www.trt.net.tr/magyar/blog-erdekesegek/2017/02/15/a-torok-kavekultura-671926> Letöltés: 2021.04.29.
- TRT (2019): *Elena Vorontsova orosz séf a hazájának mutatja be a török konyha ízeit*;  
Török Rádió és Televízió hivatalos honlapja.  
<https://www.trt.net.tr/magyar/blog-erdekesegek/2019/12/10/torok-konyha-51-1320360> Letöltés: 2021.09.25.
- TRT (2020): *Török konyha, a kelet és nyugat ízeinek találkozása*;  
Török Rádió és Televízió hivatalos honlapja.  
<https://www.trt.net.tr/magyar/blog-erdekesegek/2020/01/07/a-palota-ize-i-1-1335638> Letöltés: 2021.06.30.
- VARGA G.D. (2011): „*Kurban Bayram*”, *a legnagyobb iszlám ünnep*,  
Törökország egzotikus világa, Törökország szerelmesei közösségi oldal  
<http://torokorszag.network.hu/blog/torokorszag-egzotikus-vilaga-hirei/kurban-bayram-a-legnagyobb-islam-unnep> Letöltés: 2021.05.01.
- YESIM G. (2012): *Your future in a cup of coffee*; Bilkent University, Turkish Cultural Foundation  
<http://www.turkishculture.org/lifestyles/turkish-culture-portal/coffee-fortune-telling-205.htm> Letöltés: 2021.04.30

*Elsődleges forrás:*

- P. FELOWS – M. HILMI (2011): *Selling street and snack foods*; Rural Infrastructure and Agro-Industries Division Food and Agriculture Organization of the United Nations Rome,  
ISSN 1810-0775, Booklet 18., p 2.  
<http://www.fao.org/3/i2474e/i2474e.pdf> Letöltés: 2021.05.04.

Tudományos művek (szakmai folyóiratok tanulmányai):

- P. AYLANGAN (2011): *Turkish Tea*, Turkish Cultural Foundation  
<http://www.turkishculture.org/culinary-arts/turkish-tea-53.htm>  
Letöltés: 2021.04.30.
- BALÁZS J. (2005): *Török „ízélítő”*  
Elektronikus elérhetőség: Terebess Ázsia E-Tár  
<https://terebess.hu/keletkultinfo/torokkonyha.html> Letöltés: 2021.05.04.
- BÁLINT S. (1962): *A szegedi paprika*; Akadémiai kiadó, Budapest, 11. old.
- A. BATU – H.S. BATU (2018): *Historical background of Turkish gastronomy from ancient times until today*,  
Journal of Ethnic Foods 5, 77. old., Science Direct  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352618118300180>  
Letöltés: 2021.04.30.
- DOBROVITS M. (2005): *Étkezés a török-kori Magyarországon*,  
Publicationes Universitatis Miskolcienensis. Sectio Philosophica X./3.  
Elektronikus elérhetőség: Elektronikus Periodika Archívum és Adatbázis (EPA)  
[http://epa.oszk.hu/02100/02137/00007/pdf/EPA02137\\_ISSN\\_1219-543X\\_tomus\\_10\\_fas\\_3\\_2005\\_049-055.pdf](http://epa.oszk.hu/02100/02137/00007/pdf/EPA02137_ISSN_1219-543X_tomus_10_fas_3_2005_049-055.pdf) Letöltés: 2021.05.04.
- F. İRIGÜLER – B. ÖZTÜRK (2016): *Street food as a gastronomic tool in Turkey*;  
II. International Gastronomic Tourism Congress Proceedings, 49-64  
[https://www.researchgate.net/publication/314950514\\_Street\\_Food\\_as\\_a\\_Gastronomic\\_Tool\\_in\\_Turkey](https://www.researchgate.net/publication/314950514_Street_Food_as_a_Gastronomic_Tool_in_Turkey) Letöltés: 2021.05.06.
- KARGİGLİOĞLU- AKSOY (2020): *The Effect of Street Foods on Destination Selection in the Context of Planned*; Journal of Hospitality and Tourism Issues, 124-128  
[https://www.researchgate.net/publication/348008517\\_The\\_Effect\\_of\\_Street\\_Foods\\_on\\_Destination\\_Selection\\_in\\_the\\_Context\\_of\\_Planned\\_Behavior\\_Theory\\_The\\_Case\\_of\\_Istanbul\\_Province](https://www.researchgate.net/publication/348008517_The_Effect_of_Street_Foods_on_Destination_Selection_in_the_Context_of_Planned_Behavior_Theory_The_Case_of_Istanbul_Province) Letöltés: 2021.09.15.
- KÖNYVES E. (2015): *Gasztronómia és marketing*; Best Practice tanulmánykötet,  
Debreceni Egyetem, 33. old.  
<https://core.ac.uk/download/pdf/161034421.pdf> Letöltés: 2021.04.26.

- A.L. MATALAS – M. YANNAKOULIA (2000): *Greek Street Food Vending: An Old Habit Turned New*, Simopoulos AP, Bhat RV (eds): Street Foods. World Rev Nutr Diet. Basel, Karger, 2000, vol 86.  
[https://www.researchgate.net/publication/12408198\\_Greek\\_Street\\_Food\\_Vending\\_An\\_Old\\_Habit\\_Turned\\_New](https://www.researchgate.net/publication/12408198_Greek_Street_Food_Vending_An_Old_Habit_Turned_New) Letöltés: 2021.04.29.
- MÁTIS V. (2020): *A török gazdaság aktuális állapota*; Magyar Kereskedelmi és Iparkamara Magyar-Török Tagozatának online fóruma  
<https://mkik.hu/hirek/a-torok-gazdasag-aktualis-helyzete-es-kilatasai-uzleti-lehetosegek-torokorszagban> Letöltés: 2021.07.29.
- I. TOLGENSBARK (2018): *Street food as an ethnic border – Kebab as a symbol of home among young Swedish migrants in Oslo*;  
 Journals Open Edition – Anthropology of food  
<https://journals.openedition.org/aof/9155> Letöltés: 2021.07.28.
- TUSOR A. (2006): *Gasztronómia*, Kereskedelmi és Idegenforgalmi Továbbképző Kft., Budapest.  
<http://mek.niif.hu/00100/00129/html/1fejezet.htm#A> Letöltés: 2021.04.27.
- TUSOR A. – SAHIN-TÓTH GY. (2001): *Gasztronómia. Étel- és italismeret*.  
 Képzőművészeti Kiadó És Nyomda, Budapest, 219. old.
- H. ULUDAGLI (2021): *Historical Development of Turkish Cuisine*;  
 Regional / Rural Cooking of Turkey, Turkish Cultural Foundation  
<http://www.turkish-cuisine.org/historical-development-1/introduction-historical-development-213.html> Letöltés: 2021.05.01.
- H. ULUDAGLI (2021): *Turkish Culinary Culture*, Introduction to the Turkish Culinary Culture, Turkish Cultural Foundation  
<http://www.turkish-cuisine.org/culinary-culture-202/introduction-203.html>  
 Letöltés: 2021.05.01.

## Mellékletek

### ***1. sz. melléklet: a kérdőíveken feltett kérdések***

1. Evett már Ön török ételt valaha? Ha igen, mi(k) volt(ak) az(ok)?
2. Ön szerint mennyire ismertek a török konyha specialitásai hazánkban?  
a) alig ismerik      b) néhányat ismernek      c) nagyon ismertek
3. Soroljon fel legalább két jellegzetes török ételt!
4. Tud-e mondani olyan magyar specialitást, amely török közvetítéssel jutott el hazánkba?
5. Ön szerint milyen kép él a magyar emberekben a török konyhával kapcsolatban?
6. Ön szerint mit jelent a *döner* szó?
7. Szereti-e Ön a török konyha ízeit?
8. Ön milyen sorrendet állítana fel, ha az alábbi öt konyha specialitásai közül kellene választania?  
angol      kínai      olasz      török      francia
9. Elvinné-e kedvesét egy török étterembe vacsorázni?
10. Tud-e mondani jellegzetes török desszertet?
11. Tudja-e, mi az a török ital, amely nem csak a Boszporusz partján népszerű, de az egész Balkán-félszigeten meghonosodott?

## ***2. sz. melléklet: Tradicionális török ételek receptjei***

### *a) Yayla Çorbası (Fennsík leves)*

Hozzávalók: 1 l húslé, 5 dkg rizs, 1 evőkanál liszt, 5 dkg vaj, 1 tojás, 2 dl joghurt, 1 kávéskanál só, 1 csokor friss menta (ha nincs, megteszi szárított is).

Elkészítés: Feltesszük főni a húslébe a rizst, közben egy másik edényben kevéske vízzel elkeverjük a joghurtot, a lisztet és a tojást, majd ráöntjük a levest. Vajban megpároljuk a mentát, és a joghurtos levest erre öntjük. Melegen tálaljuk.

### *b) Tarhana Çorbası (Tarhana leves)*

Hozzávalók: 75 g tarhana, 1,2 liter víz, 9 g só, 40 g vaj, 2 g mentalevél, 1 g fűszerpaprika.

Elkészítése: A tarhanát feloldjuk a vízben, hozzáadjuk a sót és 10 percig főzzük. Felolvasztjuk a vajat, hozzáadjuk a mentát és pirospaprikát, majd az elkészült levesre csepegtetjük.

### *c) Saksuka („Török lecsó”)*

Hozzávalók: 50 dkg padlizsán, 25 dkg burgonya, 25 dkg paradicsom, 1-2 cikk fokhagyma, 1 kisebb méretű kápiapaprika, fél zöldpaprika, csípős paprika, ízlés szerint, 1,5 dl olívaolaj, só, bors, borsikafű ( csombor), ízlés szerint, fél citrom leve, 1 csokor petrezselyemzöld.

Elkészítése: A padlizsánt csíkosra hámozzuk, a többi zöldséget megpucoljuk. A padlizsánt és a burgonyát egyforma kockákra vágjuk; a padlizsánt legalább egy órára sós vízbe tesszük, hogy a kesernyés íze kioldódjon; a hagymát és fokhagymát apróra, a paprikaféléket és a paradicsomot nagyobb kockára vágjuk. A burgonyát fél deci olívaolajban aranybarnára sütjük, majd kiszedjük egy tányérra. A padlizsánt törülőkendőre szedjük és leitatjuk róla a vizet, majd a maradék olajhoz még keveset hozzátöltünk, és két részletben megsütjük benne a padlizsánt is. A maradék olajat ismét pótoljuk frissel, és megdinszteljük benne a hagymát, fokhagymát és a paprikaféléket, hozzáadjuk a paradicsomot, fűszerezzük borsikafűvel, majd addig pároljuk, míg a paradicsom kezd megpuhulni. Ekkor hozzáadjuk a sült burgonyát és a padlizsánt, sózzuk, borsozzuk, ízlés szerint citromlevet facsarunk rá, összekavarjuk és felforraljuk. Végül belekavarjuk a finomra vágott petrezselyemzöldet, majd hidegen tálaljuk.

### *d) Iskender Kebab*

*Hozzávalók a húspáchoz:* 1 kg borda vagy bárány- vagy marhabélszín, 2 nagy hagyma, reszelve, 45 ml /3 evőkanál olívaolaj, 10 ml/2 teáskanál szárított oregánó, 10 ml/2 tk. piros paprika pehely, só és frissen őrölt fekete bors ízlés szerint.

*Hozzávalók a paradicsomszószhoz:* 30 ml/2 ek. sűrített paradicsompüré, 15 ml/1 ek. paradicsomlé, 30 ml/2 ek. olívaolaj, 2 pohár víz, 3 közepes paradicsom (karikákra vágva),

2 zöld hegyes vagy kaliforniai paprika (kimagozva és felszeletelve), Só és frissen őrölt fekete bors ízlés szerint.

Elkészítése: Készítse elő a hús pácolását egy nappal a főzés előtt! A hagymát lereszeljük, vagy konyhai robotgépbe tesszük, és folyékonyra dolgozzuk. Préselje ki az összes hagymalevet egy nem fémes tálba, és dobja ki a maradék hagymapépet. Vágja fel vékony szeletekre a húst (ezt kérheti hentesétől is)! Keverje össze a hagymalét, az oregánót, a pirospaprika pelyhet, az olívaolajat, a sót és a frissen őrölt borsot egy nagy tálban. Belekeverjük a hússzeleteket és mártjuk bele a pácba. Fedjük le a tálat fóliával, és pácoljuk egy éjszakán át a hűtőben. A paradicsomszósz elkészítéséhez öntsön olívaolajat egy serpenyőbe és melegítse közepes lángon! Keverje hozzá a paradicsompürét, a pirospaprika sűrítményt (ha van) és a pirospaprika pelyhet. Sóval és frissen őrölt fekete borsal ízesítjük, majd jól elkeverjük. Adjunk hozzá vizet, majd forraljuk fel. Ezután óvatosan pároljuk még 10 percig. Szeletelje fel a pide vagy pita kenyeret kis négyzetekre, és tegye egy tálcára. Melegítsük a sütőben 5 percig. Egy serpenyőbe csepegtessen egy kevés olívaolajat, és pirítsa a hússzeleteket nagy lángon – kb. 2 percig mindkét oldalán. Vigyázzon, hogy ne süljön túl! A serpenyőben megpirítjuk a felszeletelt paradicsomot és a paprikát, amíg a szélük el nem kezd pirulni. Miután minden megfőtt és megsült, tányérra tesszük az Iskender Kebab-ot. A kockákra vágott meleg pidét vagy a pita kenyérszeleteket nyakon öntjük paradicsommártással. Olvasszunk fel vaját egy serpenyőben, és még forrón locsoljuk meg vele az ételt. Adjuk hozzá a fokhagymás joghurtot, végül díszítsük sült paprikával és paradicsommal.

#### *e) Pisztáciás baklava*

Hozzávalók 30 db-hoz: 20 db réteslap, 20 dkg pisztáciabél, 3 tk citromlé, 15 dkg vaj, 4 ek szezámag, 40 dkg cukor.

Elkészítése: A tésztát szobahőmérsékleten 10 percig pihentetjük. A pisztáciát finomra őröljük. Félretereszünk 2 evőkanálnyit, a többit összekeverjük a szezámaggal. 2 teáskanál megolvasztott vajjal kikenünk egy 30 x 30 cm-es tűzálló tálat. A tésztaalapokat kitekerjük. A felét a tálba fektetjük úgy, hogy közben minden lapot vékonyan megkenünk az olvasztott vaj egy részével. A pisztáciás szezámagot a rétegezett tésztaalapokra szórjuk, majd az előzőekhez hasonlóan ráfektetjük a megmaradt, vajjal megkent tésztaalapokat. Éles késsel felkockázzuk a tésztát, majd a megmaradt vajjal meglocsoljuk a tetejét. 200 fokra előmelegített sütőben 40-45 perc alatt aranybarnára sütjük. Ha szükséges, 20-25 perc után betakarjuk alufóliával a süteményt. Közben összekeverjük a sziruphoz a citromlevet a cukorral és 3 deciliter vízzel. Kevergetve melegítjük, míg a cukor felolvad. Felforraljuk, majd kis lángon 15 percig főzzük. Kivesszük a tálból a baklavát, és meglocsoljuk a forró sziruppal. Hagyjuk kihűlni. Tálalás előtt megszórjuk a félretett pisztáciával.

### 3. sz. melléklet: A Türkiz étterem (1051 Bp., Nádor u. 36.) étlapja /részletek/

#### ANATÓLIA KONYHÁJA

Anatólia olyan, mint egy nagy kohó: több ezer éven keresztül egymás mellett léteztek a népek, kultúrák, vallások, és természetesen hatással voltak egymásra.

Így jött létre Kis-Ázsia ízvilága.

A török konyha ezért nagyon gazdag. A levesektől a „mezének” nevezett előételekig, a zsenge bárány- vagy borjúhúsból készült kebaboktól a tenger gyümölcseiig, az Anatólia számtalan növényéből olívaolaj használatával készült hidegtálaktól a rizs alapú pilávokig tart egy török lakoma, amelyet hagyományosan édességgel és kávéval koronáznak meg.

#### KÜLDETÉS

A jó ízek mellé kellemes és vidám beszélgetés társul. Az éttermünk ezt a hangulatot varázsolja Budapestre!

A faszépen sütött grill ételek kemencében sütött friss meleg pékárúk, kiváló minőségű zöldek felhasználása a kultúrára legjellemzőbb mediterrán fogások, ízletes desszertek mind a széles ételkínálatunk részét képezik.

A rohanó világban az Ön számára is oázis lesz a Türkiz étterem.  
Legyen részese Ön is!



#### ANATOLIAN KITCHEN

Anatolia is like a great smelter: for thousands of years, peoples, cultures, religions have coexisted and, of course, influenced each other. In the magical and friendly competition of cultures, tastes, moods, the best remained on their feet.

This is how the taste of Asia Minor came into being.

Turkish cuisine is therefore very rich. From soups to appetizers called “mezes,” from kebabs made from young lamb or veal to seafood, from cold dishes made from olive plants from Anatolia’s countless plants to rice-based pilates, a Turkish feast is traditionally crowned with sweets and coffee.

#### MISSION

In addition to good tastes, there is a pleasant and cheerful conversation.  
Our restaurant conjures up this atmosphere in Budapest!

Charcoal-grilled barbecue dishes use oven-baked fresh hot baked goods, the use of high-quality vegetable dishes, the most typical Mediterranean dishes of culture, delicious desserts are all part of our wide range of dishes.

In the rushed world, the TÜRKIZ restaurant will be an oasis for you too.  
Be a part of it!

## MEZE / MEZZE

PEYNİR EZMESİ.....	1700 Ft
Bazsalikomos sajtkrém rodostói fehér sajtból Eirne white cheese with basil 1, 5, 6	
PEYNİRLİ KIRMIZI BIBER DOLMA.....	1600 Ft
Fűszeres sajttal töltött paprika Pepper stuffed with cheese 6	
CACIK.....	1300 Ft
Házi joghurtból készült uborkás mártogatós égei recept szerint Homemade yoghurt with cucumber Aegean style 6	
HUMUS.....	1600 Ft
Tradicionalis csicseriborsó püré tahinivel Traditional chickpea purée with tahini 1, 6	
MUHAMMARA.....	1600 Ft
Sült kápiapaprikakrém dióval Bell pepper purée with walnuts 1, 6, 7, 11	
ACILI EZME.....	1400 Ft
Csípős, paradicsomos paprikakrém Traditional hot peppers cream 7, 11	
PATLICAN EZME.....	1700 Ft
Padlizsánsaláta Eggplant salad 3, 6	
YAPRAK SARMA.....	1700 Ft
Fűszeres fenyőmagos rizssel töltött szőlőlevél Wine leaves stuffed with rice and pine nuts 5, 7	
CEVİZLİ DOMATES KURUSU.....	1600 Ft
Szárított paradicsom saláta dióval Dried tomato salad with walnuts 7	
BADEMLI KABAK.....	1450 Ft
Mandulás cukkini saláta házi joghurttal Cukkini salad with almonds 6, 7	
ÇİĞ KÖFTE.....	2300 Ft
Marha tatár Antep módra Beef tartar with bulgur 1, 7, 11	

## FASZÉNEEN SÜLTEK / CHAR GRILLED

KUZU PIRZOLA.....	7600 Ft
Faszéneen süttött bárány bordácskák grillezett zöldségekkel és burgonyával	
Ribs of the lamp with grilled vegetables and potatos	
6	
KUZU ŞİŞ.....	6900 Ft
Pácolt, nyárson süttött fűszeres bárányhús	
grillezett zöldségekkel és pilav körettel	
Small cubes of lamb meat on skewers	
6, 11	
KUZU BEYTI.....	7200 Ft
Bárány karaj file, faszéneen süttve grillezett zöldségekkel és burgonyával	
Char grilled lamb loin with grilled vegetables and potatos	
6	
TAVUK KANAT.....	3900 Ft
Csirkeszárny faszéneen süttve grillezett zöldségekkel és pilav körettel	
Chicken wings grilled vegetables and pilav	
6, 11	
TAVUK ŞİŞ.....	4700 Ft
Csirkemell kockák nyárson süttve grillezett zöldségekkel és pilav körettel	
Chicken breast on the sish with vegetables and pilav	
1, 6	
DANA PIRZOLA.....	9700 Ft
Borjúborda csonton süttve grillezett zöldséggel és tepsiben sült burgonyával	
Char grilled Veal chop grilled vegetables and oven baked potatos	
6	
DANA BONFILE.....	9700 Ft
Bélszín steak faszéneen süttve grillezett zöldséggel és tepsiben sült burgonyával	
Char grilled tenderloin grilled vegetables and oven baked potatos	
6	
KASAP KÖFTE.....	5300 Ft
Darált török húslepény faszéneen süttve burgonyával és salátával	
Char grilled Mincemeat medallion with potatos and salad	
1, 6	
KAŞARLI KÖFTE.....	5900 Ft
Kasar sajttal töltött török húslepény burgonyával és salátával	
Char grilled mincemeat stuffed with Kaşar cheese served with potatos and salad	
1, 6	
KARISIK ET / IKI KISILIK.....	18 500 Ft
Két személyes grill tál (Bárány borda, Adana, Bárány nárs,	
Köfte, csirke nyárs, csirke szárny, vegyes körettel)	
Grilled meat variation for two persons (Lamb ribs, Adana, Lamb sish,	
Köfte, Chicken sish, chicken wings on the grill, mixed side	
2	



TÜRKİZ

## LEVESEK / SOUPS

ANADOLU ÇORBA .....2300 Ft

Bárányhúsleves bulgur gombócokkal

Lamb soup with bulgur dumplings

1, 7

EZOĞELİN .....1700 Ft

Anatóliai tradicionális vörös lencseleves

Anatolian Red lentil soup

1



## DESSZERTEK / DESSERTS

KATMER .....1850 Ft

Házi rétes Antep piszttácia és kaymak töltelékkel

Homemade filo stuffed with cream and pistachios

1, 6, 7

KÜNEFE .....1950 Ft

Kemencében kadayif tészta sajttal piszttáciával

Backed kadayif pastry with Kaşar and örgü cheese pistachios ice cream

1, 6, 7

FIRIN SÜTLAÇ .....1700 Ft

Kemencében sült anatóliai rizs puding

Oven baked Anatolian Rice pudding

1, 6, 7

HATAY IRMIK HELVASI .....1650 Ft

Hatay'i halva grizből

Semolina Hatay style

1, 6, 7

MEYVA TABAGI .....1650 Ft

Friss Gyümölcs tál

Fresh fruit plate

KARISIK DONDURMA ..... 1300/1700 Ft

Fagylalt kehely, 3 vagy 5 gombóc

Ice cream cup, 3 or 5 scoops

6



TÜRKİZ

## HÁZI KÉSZÍTÉSÚ FRISSÍTŐINK / 0,4L OUR HOMEMADE REFRESHMENTS

LIMONATA.....	1150 Ft
Frissen préselt citrom levéből From freshly squeezed lemon juice	
NANE.....	1150 Ft
Friss menta és zöldcitrom Fresh mint and lime	
AHUDUDU.....	1150 Ft
Málnaszörp friss mentával Raspberry freshner with fresh mint	
ÇİLEK.....	1150 Ft
Eperszörp friss bázsalikommal Strawberry freshner with fresh basil	
GÜL.....	1150 Ft
Eperszörp, a rózsá érintésével Strawberry freshner by touch of rose	
MÜRVER.....	1150 Ft
Bodzaszörp friss uborkával Elder freshner with fresh cucumber	
ZENCEFIL.....	1150 Ft
Gyömbérszörp friss gyömbérrel Ginger freshner with grated ginger	
FRENK ÜZÜMÜ.....	1150 Ft
Peketeribizlisszörp erdei gyümölcsökkel Blackcurrant freshner with forrest fruits	
LAVANTA.....	1150 Ft
Cukormentes levendulászörp Sugar-free lavender freshner	
TAZE SIKMA MEYVA SUYU 0,3 L.....	1350 Ft
Frissen préselt gyümölcslé Freshly squeezed juice	
AYRAN 0,3 L.....	850 Ft
Friss házi török sós yoghurt Fresh homemade Turkish savory yogurt	
ŞALGAM 0,3 L.....	850 Ft
Török cékla frissítő Turkish beetroot freshner	

