

SAHRAP
SOYSAL

Derviş Sofraları

Tasavvufta Yeme İçme
Kültürü ve Sofra Adabı

2. BASKI

MEVLEVİ YEMEKLERİ - ALEVİ BEKTAŞI YEMEKLERİ - AHİ YEMEKERİ



DERVİŞ SOFRALARI

Tasavvufta Yeme İçme Kültürü ve Sofra Adabı

Yazan: Sahrap Sosyal

Editör: Uğur Aktaş

Yayına hazırlayan: Sevim Erdoğan

Yayın hakları: © 2025 Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Kasım 2007

Sert kapak 1. baskı / Nisan 2025 / ISBN 978-625-5941-27-5

Her 2000 adet bir baskı olarak kabul edilmektedir.

Sertifika no: 44919

Kapak tasarımı: Gülay Tunç

Sayfa tasarımı: Taylan Polat

Baskı: Optimum Basım Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi

Tevfik Bey Mah. Dr. Ali Demir Cad. No: 51/1 Küçükçekmece 34295 İstanbul

Tel: (0212) 463 71 25

Sertifika no: 41707

Doğan Yayınları Yayıncılık ve Yapımcılık Ticaret A.Ş.

19 Mayıs Cad. Golden Plaza No. 3, Kat 10, 34360 Şişli - İSTANBUL

Tel. (212) 373 77 00 / Faks (212) 355 83 16

www.dogankitap.com.tr / editor@dogankitap.com.tr / satis@dogankitap.com.tr

SAHRAP SOYSAL

DERVİŞ SOFRALARI

Tasavvufta Yeme İçme Kùltürü ve Sofra Adabı

Mevlevi Yemekleri, Alevi-Bektaşî Yemekleri, Abî Yemekleri



İçindekiler



Önsöz	9
Yeme İçme Destanı.....	10
Tasavvuf.....	13
Tarikatlar	17
Tarikatların İşlevleri	21
Tekke Mimarisi.....	29
Tekke Mutfağı ve Ocak Kültü.....	33
Tarikatlarda Yeme İçme Kültürü.....	39
Tekke Yemekleri	67
Sofra Adabı	87

Mevlevi Yemekleri 101

Bamya Çorbası	103
Belh Özbek Pilavı	105
Beyaz Yahni.....	106
Bademli Un Helvası	109
Buğday Çorbası.....	110
Ekmekkadayıfı	113
Ciğer Çorbası	114
Cevizli Dilberdudağı.....	117
Etlı Kayısı Yahnisi.....	118
Etlı Pilav	121

Cevizli Pekmezli Kabak Tatlısı.....	122
Nohut Çorbası	125
Kabak Kalyesi.....	126
Cevizli Ballı Helva	129
İspanak Boranisi	130
Gavurmalı Bulgur Pilavı	133
Baklava Sufı.....	134
İşkembe Yahnisi.....	137
Kadımbudu Köfte	138
Balı Tarçınlı Revani	141
Herise (Geleneksel Keşkek)	142
Patlıcanlı Pilav	145
Kuzu Etlı Taze Bakla	146
Cevizli Pırınç Unu Helvası (İshakiye)	149
Paça Çorbası.....	150
Maydanozlu Köfte	153
Nohutlu Paça Yahnisi.....	154
Peynirli Erişte	157
Kuru Erik Hoşafı	158
Zerde	161
Patlıcan Dolması	162
Tarhana Çorbası	165

Nohutlu Yahni	166
Gül Şerbeti.....	169
Pırasa Kalyesi	170
Balı Cevizli Kadayıf.....	173
Sirkeli Patlıcan Paçası.....	174
Pırasalı Börek	177
Tatlı Kaygana (Lokma Tatlısı).....	178
Şişkebap	181
Mevlevi Sütlacı.....	182
Yumurtalı Ispanak	185
Pekmez Helvası	186
Terbiyeli İşkembe Çorbası.....	189
Yumurtalı Tirit	190
Pelte (Paluze).....	193
Tutmaç Çorbası.....	194
Taskebabı.....	197
Sütlü Yarma Çorbası.....	198
Un Gurabiyesi.....	201
Kereviz Kalyesi.....	202
Pekmezli Cevizli Kadayıf.....	205
Etlı Bamyı	206
Kuzu But Tandır	209
Yumurtalı Un Helvası	210
Et Tiridi	213
Etlı Ayva (Ayva Kalyesi)	214
Fıstıklı Nişasta Helvası.....	217
Şalgam Dolması.....	218
Tencere Kebabı.....	221
Vişne Hoşafı.....	222
Vişne Şurubu	225
Sakızlı Muhallebi	226

Ahi Yemekleri.....	229
Ayrınlı Çorba (Katıklı Çorba).....	231
Cevizli Yumurta Tatlısı.....	232
Ehlililir Un Kurabiyesi.....	235
Hoşmerim.....	236
Kızılık Şerbeti (Kızılık Eyşilisi).....	239
Kuru Üzümlü Hoşafı.....	240
Karanfilli Erik Hoşafı	240
Mafış Tatlısı.....	243
Nokul	244
Ovmaç Çorbası.....	247
Pekmezli Hasuda	248
Peynirli Suböregi.....	251
Sütlü Çorba.....	252
Şaşımlı Aşı.....	255
Tava Böregi (Maviş Tatlısı)	256
Yaran Bamyı Çorbası	259
Yoğurtlu Keşkek Çorbası	260
Alevi-Bektaşlı Yemekleri.....	263
Akşam Aşı (Pıt Pıt/ Tandır Aşı)	265
Aşotlu Ayrınlı Aşı.....	266
Aşur.....	269
Ayrınlı Keşkek (Ayrınlı Haşıl)	270
Ayva Dolması	273
Basalla	274
Boncuk Mantı.....	277
Bulgur Aşı	278
Cevizli Erik Kızartması.....	281
Cevizli Kadayıf Sarması	282
Bazlama (Mayalı).....	285

Dut Çullaması	286
Ekmek Aşı (Fetir Tiridi)	289
Ekmek Helvası	290
Erişte Pilavı.....	293
Erzurum Gaysefesi	294
Etlı Döğme Pilavı	297
Etlı Kömbe.....	298
Galacoş	301
Giliko.....	302
Gıllör (Bulgurlu Döbelek / Sir Gıllör).....	305
Göce Köftesi.....	306
Haşhaşlı Tekke Çöreği.....	309
Heril (Bulamaç).....	310
Hingel (Hinger).....	313
İçli Bulgur Pilavı.....	314
İrmik Helvası.....	317
Katmer	318
Kaykana (Hayız)	321
Kelle Tatlısı (Kesme Kadayıf).....	322
Kırdo	325
Kıymalı Suböreği	326
Mantarlı Bulgur Pilavı	329
Madımak Kavurması.....	330
Mercimekli Bulgur Pilavı.....	333
Mercimekli Hamur Çorbası (Bacaklı Çorba).....	334
Mısır Yarmalı Karalahana Çorbası.....	337
Patatesli Gözleme	338
Pişı.....	341
Pofık (Poğaç).....	342
Pohut Tatlısı.....	345

Sac Kavurma.....	346
Şalgam Çırpması.....	349
Sırın	350
Tahinli Haşhaşlı Kömbe.....	353
Tandır Ketesi	354
Tatar Böreği.....	357
Tavuklu Bektaşî Pilavı	358
Tekke Aşuresi	361
Toyga Çorbası.....	362
Topaç (Bicik).....	365
Tuzlu Hurma	366
Un Kavurmalı Sarığ Burma (Oklava Çekmesi)	368
Unlu Kete.....	370
Yağlı Bizik (Yağlı Kömbe).....	373
Yarmalı Sarma (Cıvış).....	374
Babuko (Zerefet-Zervet).....	377
Balbaşı Tatlısı.....	378
Hedik (Diş Buğdayı).....	379
Kavut.....	380
Patates Boranı	381
İşgeve	382
Kuru Elma (Gak) Hoşafı.....	383
Diğer Alevi-Bektaşî Yemekleri	384
Kaynakça	385

Önsöz



Benim için yemek yapmak, bir sofrayı dostlarla paylaşmak vazgeçilmez bir keyiftir. Bu kitabı hazırlarken yemek yemenin bir öğreti halini alabileceğini de öğrendim. Tasavvuf felsefesinin bir parçası olan yemek kültürünün ve sofrada bulunana Anadolu halk mutfağını ve mutfak kültürünü derinden etkilediğinin farkına vardım.

Öyle ki tasavvuf felsefesi, sofrada bulunan çığ ya da pişmiş her yiyeceği kutsal kabul ediyor, hemen hemen bütün yiyeceklere ve içeceklerle sembolik anlamlar yüklüyor, tasavvuf felsefesinin sembolleri haline sokuyor.

Sebze ve meyveleri o kadar güzel deyim, deyiş ve beyitlerle anlatıyorlar ki, ıspanağı, kerevizi ya da pırasayı yerken kendinizi yücelmiş, kutsanmış hissedebilirsiniz.

Ceviz ve badem gibi kuruyemişlerin sert kabuğunun şeriatı, içlerinin hakikati, ince zarının da tarikatı temsil ettiğine inanıyorlar. Üzüm yiyen Sufi'nin ise ince ve hikmetli sözler söyleyeceğine olan inançları tam.

Meyvenin hamken dalına sıkıca tutunduğunu ve olgunlaştığında dalı bırakıp yere düştüğünü herkes bilir. Ama tasavvuf felsefesi muhteşem bir benzetme yapıp ham insanın tıpkı ham meyve gibi dünya malına sarıldığını, olgunlaştıkça dünya malını önemsemeyip bıraktığını anlatıyor.

Pek çok besin maddesi özel törenlerle pişiriliyor, yeniyor ya da içiliyor. Böylece yemek yeme eylemi salt karın doyurmaktan ve zevk almak için yapılan bir şey olmaktan çıkıyor, ibadete ve dünya görüşüne dönüşüyor ve mana kazanıyor.

Tekkelerde pişirilen helva, pilav ve aşure, törensel niteliğe sahip yemeklerin başlıcaları. Bu yiyeceklere kimi zaman bir efsane atfediliyor, kimi zaman da kutsallığı anlatılıyor. Kuran'da gökten inen yiyecekler arasında adı geçen helva, muhtemelen Sufiler tarafından olgunluğun tatlı tadına benzetildiğinden tekkelerin vazgeçilmez yiyeceği.

Birlik ve beraberlik anlamı taşıyan aynı kâseden pilav yemek, tekkelerde yaygın bir alışkanlık.

Sofradan tam olarak doymadan kalkmak, suyu yudum yudum içmek, yemeğin hem başında hem sonunda elleri yıkayıp dişleri temizlemek, yemeği ağza küçük lokmalar halinde alıp iyice çiğnemek gibi davranışlar, yüzyıllar geçmesine rağmen bugün bile değişmeden uygulanıyor.

Ancak bütün bu bilgilere ulaşmak kolay olmadı. Mevlevilikte yemek kültürü ve sofrada adabı üzerine birkaç yazılı eser bulunmasına ve Mevlânâ'nın eserlerinde konuyla ilgili ipuçlarına rastlanmasına rağmen genel olarak tasavvufta konuyla ilgili yazılı kaynaklar oldukça sınırlıydı. Alevi-Bektaşî ve Ahi mutfağı da Anadolu kültürünün ayrılmaz parçaları olarak bu kitabın olmazsa olmazlarıydı. Tüm bu nedenlerle Anadolu'da uzun seyahatler yapıp, yeme içme törenlerine bizzat katıldım.

Araştırmalarım sırasında bana kapılarını açıp bilgilerini ve yemeklerini sunan Hacıbektaş Belediye Başkanı Ali Rıza Selmanpak'a, Çankırı Belediye Başkanı İrfan Dinç'e ve Çankırı Belediyesi Basın Yayın Halkla İlişkiler Müdürü Ethem Yenigürbüz'e, Sefer Usta'ya; Sevim Sümen'e, Sakine Işık'a, Hanife Şahin'e, Sevim Geyik'e,

Binali Devrani ile eşi Güldem Devrani'ye, Güner Yıldız'a, Saime Yardımcı'ya, Gonca Kalkan'a, Yeter Doğan'a; fotoğraflarıyla katkıda bulunan Ahmet Durak'a teşekkür ediyorum. Ayrıca yaptığı araştırmalarla bana ilham veren, engin bilgisinden yararlandığım eniştem Halis Doğan ile yemek danışmanım sevgili ablam Sevgi Doğan'a sonsuz teşekkürlerimi ve minnettarlığımı sunuyorum.

Geleneksel Anadolu mutfağının izinden giden bir yemekçi olarak bu kültürlerin hem içinde hem de biraz dışında sayılıyım. Toparlamaya çalıştığım bu kitapta hatalar ve eksiklikler olabilir. Affola.

Dilerim sizler de benim gibi yemeklere atfedilen bu kutsallıkta arınır ve daha çok dost sofrası kurarsınız.

Sevgi ve saygılarımla.

Sahrap Soysal

Yeme İçme Destanı



Mevlâm budur dileğim daim yalvarmağ ile
Cân ü gönülden derim laf değildir lâğ ile
Kabul eyle dileğim yeri göğü yaradan
Eyle beni hemîşe iyi ile sağ ile
Bu da budur ya İlah senden daim isteğim
Ben ki abdal şikemî olmaz aç durmağ ile
Hak getire nimeti şöyle nasip eyle kim
Dört yanına çağlasın su gibi ırmağ ile
Evvela yüz bin somun hem yüz elli bin pide
Üç yüz elli bin çöreğ bunca katmer yağ ile
Anca yeter bin deve, bin de anın köçeği
Elli bin su sığırı altmış bin malağ ile
Bin öküzle bin inek hardallı yahni ola
Paçasını ederler sirke sarımsağ ile
Bin koyunun yahnisi bin dahi çepiş keçi
Elli bin püryan kuzu altmış bin oğlağ ile
On bin toklu bin şişek cümlesi kebab ola
Terbiyesin ideler baharlı somağ ile

Tavuk ördek bîhesap ancileyin kaz dahi
Kimisi bütün kebab, kim kavrulmuş yağ ile
Bıldırcınla güvercin tabak tabak yürüsün
Turac ile kekliği taşıyalar ağ ile
Elli bin kazan pilav elli bin de zerdesi
Yağlı herse bin kazan hallolmuş çomağ ile
Kırk bin kazan pâlûze elli bin muhallebi
Bin bunca sütlü pirinç fâğfurî çanağ ile
Türlü türlü çorbalar nazik köfte kıymalar
Aşıdeyi hoşmeri bin sahan kaymağ ile
Elli bin sini börek elli bin de baklava
Mamunya hoş dizile bîhesap tabağ ile
Gaziler helvasını getireler bin sini
Bin bunca halka çini yiyeyüz parmağ ile
Elli bin cevizliden elli bin sabuniden
Zülbiye dahi dura ortada yumağ ile
Şamın kuru üzümü tamam bin batman ola
Getireler ortaya hazar ile çağ ile



Yüz kere yüz bin karpuz ol kadar kavun ile
Kesip şeker ekeler dizeler tabağ ile
Şeftaliyle kayısı bin bohça her birisi
Hem ayvanın iyisi hoş olur durmağ ile
Elli bin batman kiraz elli bin de zerdali
Bin bunca elma armut illa üzüm bağ ile
Türlü türlü şerbetler mecliste hazır ola
Nûş edelim biz anı aseli çerağ ile
Hak yetire nimeti cümle tamam eyledik
Dahi dilberler gerek on dört on beş çağ ile
Saz ü tanbur hoş âvâz çifte çifte çalınsın
Zevk idelim ömrümüz geçmesin ferağ ile
Bu demleri sürelim âlemde ser sağ iken
Son serencân sineyi gömerler toprağ ile
Cümle kelâm hep fani, vefası yok dünyanın
Ey Kaygusuz, fenaya aldanma gıl, lâğ ile

Kaygusuz Abdal

Tasavvuf



İslamiyet bir din olarak kabul gördükten sonra Kuran ve hadislerin yorumlarına dayanan mistik düşünce ve akımlar kendini göstermeye başladı. VIII. yüzyılda, dünyanın geçiciliğini öne sürerek maddi olan her şeyi küçümseyen, ahiretteki hesaplaşmayı düşünüp ibadetle vakit geçiren zahitler ortaya çıktı.

Çileci bir yaşam biçimini gerekli gören bu anlayış, nefsi öldürüp ruhu arındırarak Allah'a ulaşmayı amaçlıyordu. Arapça "soğuk ve ilgisiz davranmak, rağbet etmemek" anlamına gelen "züht" sözcüğüyle ifade edilen mistik akım, özellikle Şia, Mutezile ve Hariciler tarafından benimsendi. İnzivaya çekilerek bedensel gereksinimlerini en aza indiren, âdeta zikir ve ibadetle yaşayan zahitlerin kendi aralarından çıktığını ileri sürdüler. Bu çileci yaşamla Allah'a ulaşanlar ya da

"vuslatı gerçekleştirenler" artık toplumdan uzaklaşmayıp kalpleriyle inzivaya çekiliyorlardı.

Zahit Ebu Osman'ın, "Züht dünyayı terk etmek, sonra da kimin eline geçerse geçsin al-dırış etmemektir" diye tanımladığı akım sabır, tevekkül, hüzn ve korku üzerine yapılıyor-du. Sünni kesim züht yerine Arapçada "yün giymek" anlamına gelen "tasavvuf" sözcüğünü kullanmayı yeğledi. Yünden basit bir giysiy-le dolaşan tasavvuf ehline ise "yün giyen" anlamında "Sufi" dedi. İlk Sufi kabul edilen

Hız. Muhammed'in de dünyadan ve maddi yaşamdan vazgeçmeyi simgeleyen yün giysilerle dolaştığına inanılıyordu.

IX. yüzyılda İslami ilimlerin gelişmesi, İslamiyet'in kabul gördüğü farklı kültür ve coğrafyalarda, o kültür ve coğrafyaya özgü anlamlar kazanması, tasavvuf anlayışını değiştirdi. Sufiler züht düşüncesine; velayet, keramet, marifet, rical-ül





gayb, insan-ı kâmil, hakikat-ı Muhammediye, zahir, batın gibi kavramlar eklediler. Bu kavramlar üzerinde tefekküre daldılar. Tasavvuf, hem teorik hem pratik bir içerik kazandı. İbadet, taat (itaat, boyun eğme) ve ahlak pratik yönünü; keşf (farkına varma), keramet ve marifet (tecrübeyle elde edilen bilgi) ise teorik yönünü oluşturdu. Tasavvufi kavrayışta, ilahi iradenin tezahürü olduğu için daha güçlü

kabul edilen insan iradesi insan aklından üstündü. İrade ve vicdan, Allah aşkının yol açtığı coşkuyla, gönül gözünün (basiret, kalp, sır) kılavuzluğunda Sufi'yi bambaşka âlemlere taşıyabilirdi. Sonuçta Allah'a ulaşılan bu manevi yolculuk (seyr u sülûk) uzun ve zorluydu. Nefsi öldürerek ya da "ölmeden evvel öler" ruhu arındırmayı, hal'den hal'e geçerek manevi âlemlerde dolaşmayı gerektiriyordu.

Yolculuğu tamamlayıp fenafillah makamına ulaşarak Allah'la bir olmuş Sufi, artık İslamiyet'in batın (gizli, içrek) bilgisine sahip bir "insan-ı kâmil"di. Yaratılan ile yaratanın, âşık ile maşukun kavuşması, sonlu iradenin sonsuz iradede yok olması demektir. Bu anlayış, XIII. yüzyılda Endülüslü Muhyiddin Arabî'nin (öl. 1240) ortaya koyduğu "vahdet-i vücud" düşüncesiyle felsefi bir nitelik kazandı.

Tasavvufun birçok tanımı yapılmıştır, ancak hepsi de onu farklı yönlerden ele alan açıklamalar niteliğindedir. Cüneyd Bağdadi (öl. 909), tasavvufun "sulhü olmayan bir savaş" olduğunu söyler. Bu savaşın neleri kapsadığını da şöyle açıklar: "Dağınık olmayan zihinle Allah'ı zikretmek, sema ile vecde gelmek, sünnete uygun şekilde amel etmek, maddi şeylerden ilgiyi keserek Allah ile beraber olmaktır. Vakitleri muhafaza etmektir. Hakk'ın seni sende öldürmesi, kendisiyle diriltmesidir. Halka uyma kirinden arınmak, süflü huylardan ayrılmak, beşeri ve adi vasıfları söndürmek, nefsanî davalardan uzaklaşmak, ruhani vasıflar kazanmaya gayret etmek, hakiki ilimlere sarılmaktır."

Diğer bir Sufî Ebu Bekir Şibli (öl. 945) ise tasavvufu tanımlarken, "karşılıklı dostluk ve sevgidir. Hiçbir kaygı duymadan Allah ile



beraber olmaktır. Yakıcı bir ateştir. Duyu organlarını zaptedip ruhun üfleyişine kulak vermektir" der.

Ebu Hüseyin Nuri (öl. 907) ise gönül terbiyesinin ve ahlakın önemini vurgulayarak, "Tasavvuf şekil ve bilgi değil ahlaktır. Eğer merasim olsaydı çalışmayla elde edilirdi. İlim olsa eğitimle öğrenilirdi. Tasavvuf, Allah'ın ahlakı ile ahlaklanmaktır" diye tanımlar tasavvufu.

Cüneyd Bağdadi'nin "Sufî toprak gibidir. Kötü olan her şey onun üzerine atılır. Fakat





ondan güzelden başka bir şey çıkmaz” dediği Sufi’yi Mevlânâ (öl. 1273) “geceyi uyanık geçiren, yüzü nurlu, beti benzi sarı, gözü yaşlı, gönlü yanık” biri olarak anlatır. Hallac-ı Mansur (öl. 922)

ise “O yalnızdır. Kimse onu kabul etmez, o da kimseyi kabul etmez. Allah’ın zatını birleyendir. Allah’tan işaretler getirendir” diyerek Sufi’nin Allah’tan başka meşguliyeti olmadığını ifade eder.

Tanımlar gibi Sufilere verilen isimler de çok çeşitlidir. Âşık, derviş, veli, eren, arif günümüzde de bilinen adlandırmalardır. Bunların dışında çeşitli özelliklerine göre adlar da verilmiştir: gezen dervişler için seyyah, malı mülkü olmadığı için fakir, çöllerde yalnız başına dolaşıp mağaralarda yaşadığı için şikeftiye (özellikle Horasan’da kullanılmış), az yediği için cü iye vb.

XII. ve XIII. yüzyıllarda tarikatlar halinde kurumlaşmaya başlayan tasavvuf, bu dönemden sonra gerek içerik, gerekse ibadet düzeni açısından farklı bir boyut kazandı.

**Gel gel, ne olursan ol yine gel.
İster kâfir, ister Mecusi,
ister putatapan ol, yine gel!
Yüz kere tövbeni bozmuş
olsan da yine gel.**

Mevlânâ



“Bu kitap, geçmişten bugüne uzanan, hem damağa hem ruha dokunan bir lezzet yolculuğuna davettir.”

Mevlevilikte kaşığın sapı sağa, çukur kısmı sofranın üstüne gelecek biçimde ters kapatıldığını, buna “kaşık niyazda” denildiğini; Alevilik-Bektaşilikte ise kaşığın çukur kısmının yukarı baktığını, buna da “kaşık duada” denildiğini biliyor muydunuz?

Alevilik-Bektaşilikte lokmanın sohbetin bahanesi olduğunu, lokmayla birlikte yapılan sohbetin gönülleri ve ruhları hoş ettiğini biliyor muydunuz? Ahilikte suya bir tutam tuz atılıp “bu şeriattır”, bir tutam daha atılıp “bu tarikattır”, üçüncü tutamdan sonra da “bu hakikattir” dendiğini ve talibe tuzlu su içirildiğini biliyor muydunuz?

Yeşilliklerin şeytanı kovduğunu, çalışkanlığı sembolize eden suyun kini ve haseti söndürdüğünü, tuzun dengeyi ve ölçüyü simgelediğini, pilavın ve helvanın törensel bir yiyecek olduğunu biliyor muydunuz?

Derviş Sofraları, yalnızca bir yemek kitabı değil; asırlardır süregelen bir öğreti, bir irfan yolculuğu... Tasavvuf mutfağının derin anlamlarıyla bezenmiş sofrasına buyurun.



Gourmand
Ödülü

Frankfurt Kitap Fuarı En İyi
Mutfak Tarihi Kitabı Ödülü

