Artvin Çoruh Üniversitesi Artvin Çoruh University
Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi International Journal of Social Sciences
dergipark.org.tr/1817164 https://doi.org/10.22466/acusbd.1817164
2026, 12(1), *1-18 E-ISSN: 2536-5045*
Araştırma Makalesi / Research Article **Geliş / Received**: 04.11.2025 **Kabul / Accepted**: 11.03.2026

Yunanistan'dan Türkiye'ye Göç Eden İnsanların Mutfak Kültürü

Pelinsu Kutlu[1], Yılmaz Seçim[2], Eda Güneş[3]

Öz

Çalışmanın amacı, Yunanistan'dan Türkiye'ye göç etmiş insanların yemek kültürlerini incelemek ve göç süresinde bu kültürel unsurların nasıl sürdürüldüğünü ortaya koymaktır. Bu amaç doğrultusunda**,** Yunanistan'dan Türkiye'nin Kocaeli iline göç etmiş bireylerle görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Türkiye'de yaşayan bu göçmenlerin sayıca çok olması nedeniyle araştırmanın kapsamı Kocaeli ili olarak sınırlandırılmıştır. Nitel araştırma yöntemlerinden biri olan yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılarak gerçekleştirilen çalışmada 13 katılımcı ile görüşülme yapılarak veriler toplanmıştır. Görüşmeler aracılığıyla Yunanistan mutfak kültürüne ait unsurların göçmenler tarafından nasıl korunduğu ve aktarıldığı değerlendirilmiştir. Katılımcılara demografik bilgilerinin yanı sıra yemek yeme kültürleri, beslenme alışkanlıklarında meydana gelen değişimler, geleneksel yiyecek-içecek ve yemekleri, dönemsel hazırlıkları gibi açık uçlu sorular sorularak detaylı cevaplar verilmesi istenmiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda Yunanistan mutfak kültüründe çeşitli et ve hamur işi yemeklerinin önemli bir yerinin olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca sebze ve zeytinyağı tüketiminin de yoğun olarak tüketildiği anlaşılmaktadır. Bazı yemeklerde karşılaşılan yabancı isimlerin kullanımı ise bu toplulukların dil gibi kültürel unsurlarını koruma çabası içinde olduklarını ortaya koymaktadır. Çalışma sonucunda, muhacirlerin mutfak kültürüne ait yemeklerin bilinirliğini artırmak ve özgün özelliklerinin korunmasını sağlamak amacıyla önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: Etnik Mutfak, Göçmen Mutfak Kültürü, Kültürel Süreklilik, Nitel Araştırma, Yunanistan Muhacirleri.

JEL Kodları: F22, Z13, Z32.

Culinary Culture of People Migrating from Greece to Türkiye

Abstract

The aim of this study is to examine the food culture of people who migrated from Greece to Türkiye and to reveal how these cultural elements were maintained during the migration process. To this end, interviews were conducted with individuals who migrated from Greece and settled in Kocaeli province, which represents the host region of the study. Due to the relatively large number of migrants residing in Türkiye, the scope of the research was limited to Kocaeli province. Using a semi-structured interview technique within a qualitative research design, data were collected from 13 participants. Through these interviews, the study evaluated how elements of Greek culinary culture were preserved and transmitted by the migrants. Participants were asked open-ended questions regarding their food culture, changes in dietary practices, traditional foods and beverages, and seasonal preparations, in addition to their demographic information. Based on the obtained data, it was determined that various meat and pastry dishes hold a significant place in Greek culinary culture. It was also found that the consumption of vegetables and olive oil is high. The use of foreign names for some dishes indicates that these communities strive to preserve cultural elements such as language. The study concludes with recommendations to increase awareness of migrant culinary traditions and ensure the preservation of their unique characteristics.

Keywords: Ethnic Cuisine, Immigrant Culinary Culture, Cultural Continuity, Qualitative Research, Immigrants from Greece.

JEL Codes: F22, Z13, Z32.

[1] Yüksek lisans öğrencisi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal bilimler Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Ana Bilim Dalı, pelinskutluu@gmail.com , https://orcid.org/0009-0003-3034-4760

[2] Doç. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal bilimler Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Ana Bilim Dalı, ysecim@erbakan.edu.tr , https://orcid.org/0000-0002-9112-7650

[3] Doç. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal bilimler Enstitüsü, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Ana Bilim Dalı, egunes@erbakan.edu.tr , https://orcid.org/0000-0001-7422-9375

✉ ***Sorumlu yazar / Corresponding author,*** pelinskutluu@gmail.com

Atıf / Citation: Kutlu, P., Seçim, Y. and Güneş, E., (2026). Yunanistan'dan Türkiye'ye Göç Eden İnsanların Mutfak Kültürü. *Artvin Çoruh Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 1-18. https://doi.org/10.22466/acusbd.1817164

Giriş

Kültür kavramını; toplumdaki insanların hisleri, sosyal değerleri ve birlik beraberlik içerisinde yaşamalarını sağlayan ortak inanç ve ilkelerin tümünü oluşturmaktadır. Kültür bir toplumun gelenekleri, görenekleri, karakteristik özellikleri ve bölgesel değerleri gibi toplumun tüm estetik değerlerini içermektedir (Ünalan, 2005: 165). Aynı zamanda kültür, bir toplumun geçmişten geleceğe izlerini taşıyan değerlerin bütününü oluşturmaktadır. Toplumların zamanla edindiği deneyimleri ve birikimleri kapsamaktadır. Toplumların temel yapı taşını oluşturan bu olgu topluluklara süreklilik kazandırmaktadır. İnsanlık tarihi boyunca farklı toplum ve kültürlerin varlığına tanıklık etmiş bu kültürel çeşitlilik, tarihsel süreçler içerisinde çeşitli toplumsal hareketlilikler aracılığıyla şekillenmiştir (Çeçen, 1996: 11). Bu hareketliliğin başında gelen göç olgusu farklı kültürlerin yeni coğrafyalara taşınmasına ve göçmenlerin yerleştikleri bölgelerde kendi kültürel değerlerini sürdürmelerine olanak sağlamış, böylece kültürlerin etkileşim içinde varlığını devam ettirmesine zemin hazırlamıştır (Ekici ve Tuncel, 2015: 17).

Göç, genel anlamıyla bir yer değiştirme hareketi olarak tanımlanabilmektedir. Bu hareket altı ay ya da bir yıl süresince ise göç olarak isimlendirilir. Ancak söz konusu hareketin kalıcı olup olmadığı ve varılan yerde sürekli bir yerleşim kurma amacı taşıyıp taşımadığı, bu bilginin öznel unsurlar içermesi nedeniyle farklı yorum ve değerlendirmelere neden olabilmektedir. Göç tanımında yalnızca süre değil, mesafe boyutu ve göç hareketinin kalıcı olup olmadığı da dikkate alınmaktadır (Ünalan, 1998: 91; Işık, 2016: 8). Göç olgusu farklı nedenlerle ortaya çıkan ve çeşitli biçimlerde gerçekleşen bir yer değiştirme sürecidir. Bu bağlamda göç, yalnızca bireysel tercihlere dayalı hareketleri değil, aynı zamanda siyasal ve hukuki düzenlemeler çerçevesinde zorunlu olarak gerçekleştirilen nüfus hareketlerini de kapsamaktadır (Çağlayan, 2006: 89). Türkiye ve Yunanistan arasında Lozan Barış Anlaşması sonrasında gerçekleştirilen nüfus mübadelesi, zorunlu göçün tarihsel açıdan en belirgin örneklerinden biridir.

Lozan Mübadele Sözleşmesi kapsamında, İstanbul, Gökçeada ve Bozcaada'da yerleşik Rumlar dışında Türkiye'de yaşayan Rum nüfus Yunanistan'a; Batı Trakya hariç olmak üzere Yunanistan topraklarında yaşayan Müslüman nüfus ise Türkiye'ye zorunlu göçe tabi tutulmuştur. Bu nüfus mübadelesi sonucunda Anadolu'dan Yunanistan'a yaklaşık 1.200.000 Türkiye uyruklu Ortodoks Rum göç etmiştir (Arı, 1995: 104). Lozan'da kurulan Karma Komisyonun verilerine göre Yunanistan'dan Türkiye'ye gelen Yunanistan uyruklu Müslüman göçmenlerin sayısı ise 388.146 olarak kaydedilmiştir (Ladas, 1932: 706). Mübadillerin coğrafi bölgelere göre yerleşim dağılımı incelendiğinde, 100.000'den fazlasının Trakya'ya yerleştirildiği ve toplamda 260.000'i aşkın mübadilin iskân edildiği Marmara Bölgesi'nin ilk sırada yer aldığı görülmektedir (Erdal, 2006: 352). Göçmen yerleşiminin en yoğun biçimde gerçekleştiği alanlar ise Rum nüfusun ayrıldığı bölgelerden oluşmaktadır. Coğrafi konum ve kültürel yakınlık gibi etkenler doğrultusunda göçmenlerin yerleşimi başta Edirne (49441) ve Balıkesir (37174) olmak üzere İstanbul (36487), Bursa (34543), Tekirdağ (33728), Kırklareli (33119), İzmir (31502) ve Kocaeli (27687) illerinde yoğunlaşmaktadır (Tepealtı, 2019: 96; Behar, 1996: 63).

Gıdanın temel bir gereksinim olarak değerlendirilmesi, göç hareketleriyle birlikte çeşitli kültürel etkileşimleri ve yenilikleri beraberinde getirmiştir. Bu çerçevede, geleneksel Türk mutfağının gelişiminde göçmen mutfak kültürlerinin önemli bir rol oynadığı vurgulanmaktadır

(Arı, 2010: 21-23). Bu çalışma, Yunanistan göçmenlerinin özel günlerde hazırladıkları kendilerine özgü yemekleri belirlemeyi, bu yemeklerin kültürel anlam ve işlevlerini ortaya koymayı ve söz konusu gastronomik mirasın bilinirliğini artırarak literatüre özgün katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Çalışmada yarı yapılandırılmış görüşme yöntemi ile veri toplanmış ve elde edilen veriler betimsel analiz yöntemiyle çözümlemiştir. Bu çerçevede, çalışma hem göçmen mutfak kültürlerinin gastronomik mirasını sistematik olarak betimlemekte hem de özel günlerdeki yemek pratiklerini kültürel ve işlevsel boyutlarıyla açıklamaktadır.

1. Literatür İncelemesi

Literatürde mutfak kültürü hem toplumsal değerlerin hem de göç ve etnik etkileşimlerin izlerini yansıtan önemli bir kültürel alan olarak ele alınmaktadır. Bu çerçevede, çalışmada incelenecek literatür öncelikle Türk mutfak kültürü, ardından Yunanistan mutfak kültürü, Türkiye'nin etnik mutfak kültürleri ve Kocaeli'de yaşayan Yunanistan etnik kökenli insan topluluklarının mutfak gelenekleri üzerinden değerlendirilmiştir. Ayrıca çalışmada göç, muhacir ve mübadil kavramları da ele alınmıştır. Bu bağlamda, ilk alt başlık olarak Türk mutfak kültürü incelenecektir.

1.1. Türk Mutfak Kültürü

Türk toplumunun Orta Asya'dan Anadolu'ya göçü ile başlayan tarihsel süreç, çok çeşitli kültürel unsurların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Türklerin Anadolu topraklarına gelmeleri, bu mutfak kültürünün zenginleşmesine ve çeşitli değişimler geçirerek yeme içme alışkanlıklarında farklılıklara yol açmıştır. Türk mutfağının şekillenmesinde Orta Asya, Selçuklu ve Osmanlı Dönemleri'nin büyük bir etkisi vardır (Karaman, 2023: 595). Orta Asya insanlarının et ve mayalanmış süt ürünlerini tüketmeleri, Mezopotamya'da bulunan tahıllar, Akdeniz'de üretilen sebze ve meyveler, Güney Asya'da kullanılan baharatlar giderek zenginleşen Türk mutfak kültürünün inşa edilmesinde etkili olan unsurlardır (Baysal, 1993: 15). Türklerin İslam dinine geçmesi ile de beslenme alışkanlıklarında değişimler meydana gelmiştir. Selçuklu Dönemi'nde bu değişimlerin devam ettiği; yemeklerin büyükbaş ve küçükbaş hayvan etleri, hayvansal süt ürünleri, tarım bitkileri, baharatlar, otlar ve meyveler gibi çeşitli yiyeceklerden yapıldığı bilinmektedir (Şanlıer vd., 2012).

Osmanlı Dönemi yemek kültürü Türk mutfak kültürünün çeşitlendiği ve geliştiği bir dönem olarak bilinmektedir (Gürsoy, 2004: 109). Fatih Sultan Mehmet Dönemi'nde verilen ziyafetlerde et ve etli yemekler ağırlıkta olmak üzere bu yemeklere pilav, çeşitli sebze yemekleri, kebaplar, tatlılar ve içecekler eşlik etmektedir. Dönemin yemeklerine terbiyeli çorba, enginar yahnisi, patlıcan dolması, yumurta dolması, yaprak sarması, erişte, baklava, aşure, sütlaç, kayısı hoşafı ve şerbetler bu gıdalara örnek olarak gösterilebilir (Akın vd., 2015: 43). Amerika'nın keşfi ile kabak, domates, taze biber, patates gibi gıdalar bu dönem kültüründe daha yaygın olarak tüketilmeye başlanmıştır (Samancı ve Croxford, 2006: 13).

Türkiye'nin 1923 yılında Cumhuriyet rejimine geçmesine karşın, Türk mutfak kültürü geçmiş dönemlere ait mutfak geleneklerinin sürekliliğini korumuştur. Bu dönemde, Batı ülkelerinin Türk mutfak kültürüne etkileri de görülmektedir. Geleneksel (alaturka) ve modern (alafranga) mutfak kültürünün hâkim olduğu bu mutfak anlayışı, Türk mutfağında özgün bir sentez oluşturmuştur. Bu döneme kadar iki öğün olan yemek sayısı sabah, öğlen, akşam olmak

üzere üç öğüne yükselmiş ve geçmiş dönemlerdeki toplu yemek yeme alışkanlıklarının azalmaya başladığı görülmüştür (Sauner, 2008: 265).

Türk mutfak kültürünün genel özellikleri (Solmaz ve Altıner, 2018: 110; Altan, 2022: 171-178; Kasar, 2021: 350-351).

- Türk mutfak kültüründe ana yiyecek ekmektir ve sofralarda kutsal kabul edilmektedir.
- Sulu et yemekleri, hamur işleri ve kebap ağırlıklıdır.
- Sebze yemekleri etli salçalı ve soğanlı pişirilmektedir.
- Batı Anadolu'da genellikle zeytinyağlı yemekler yapılmaktadır.
- Anadolu'ya özgü yetişen bulgur çeşitli yemeklerde sıklıkla kullanılmaktadır.
- Yemeklerde baharat kullanımı oldukça yaygındır. En sık tercih edilen baharatlar arasında kırmızı biber ve tuz ter almaktadır.
- Mayalanmış süt ürünleri kategorisinde yer alan yoğurt, birçok yemekle birlikte tüketilmektedir.
- Tatlılar şeker, bal ve pekmez ile tatlandırılmaktadır.

Türk mutfak kültürünün genel özellikleri dikkate alındığında, farklı bölgelerde ve topluluklarda çeşitli yöresel ve etnik etkiler ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda, Kocaeli kenti, Çerkes, Boşnak, Laz, Gürcü, Bulgar ve Tatar gibi farklı etnik grupları barındırmaktadır. Bu durum, farklı kültürler ve yemek alışkanlıklarının etkileşimi sonucunda Kocaeli'nin yöresel mutfak kültürünün şekillenmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Ulugün, 2015; Kocaeli Büyükşehir Belediyesi, 2018).

1.2. Yunanistan Mutfak Kültürü

Antik Yunan kültüründe M.Ö 8. ve 5.yy'larda tüketilen temel gıda maddeleri bulamaç veya ekmek şeklinde hazırlanan tahıllardan oluşmaktadır. Bu gıda maddelerine ek olarak peynir, zeytin, bal, balık, sebze ve meyve tüketilmektedir. M.Ö 5. yy. Antik Yunan döneminde Ticaret ve kolonizasyon etkinliklerinin gelişmesi ile karabiber gibi dışarıdan alınan baharat türleri kullanılmaya başlanmıştır (Bodic, 2020). Maddi durumları olmayan kişilerin arpa ekmeği, zeytin, mercimek, soğan, mantar ve yabani otlar tüketirken, maddi durumu iyi olanların keçi, domuz, sığır eti, deniz ürünleri, sebze, meyve ve tatlı gibi gıdaları tükettikleri bilinmektedir. Bu durum, tüketilen yiyecekler üzerinden Antik Yunan Dönemindeki toplumsal statü olgusunun varlığını ortaya koymaktadır (Soslu, 2021: 329).

Günümüz Yunan mutfak kültüründe bitkilerin ve baharatların kullanımı, taze ve nitelikli malzemelerin tercih edilmesi, yemeklerin gösterişsiz yapısı ve zeytinyağının yaygın kullanımı, mutfağın dört temel ögesi olarak karşımıza çıkmaktadır. Yunan Mutfak kültüründe kahvaltı, Akdeniz diyeti ve salatalar en bilinen unsurlar arasında yer almaktadır (Velissariou ve Vasilaki, 2014: 123). Türk mutfak kültüründe olduğu gibi Yunan mutfak kültüründe de güveç tarzı yemekler, çorbalar, zeytinyağlılar yaygın olarak tüketilmektedir (Dalby, 1988; aktaran Varol, 2022: 780). Bu kültürde öne çıkan yiyecekler arasında avghalemona (limonlu ve yumurtalı tavuk çorbası), spanakopitta (ıspanaklı börek), filo (börek ve baklava için hamur), tarama salata (sazan yumurtasından yapılan bir çeşit meze), feta (peynir), baklava, kuskus, musakka, kebap,

pitta (ekmek) ve dolmalar yer almaktadır. Yemeklerin yapımında şarap, bira ve domuz eti gibi ürünlerin kullanımı da dikkat çekmektedir (Tayfur ve Nezir, 1999: 128). Ayrıca Mesolonghi şehrinin geleneksel tuzlanmış kefal balığı yumurtası (avgotaraho), Girit ruskları, limon içeceği, kumkuat likörü, kiraz domatesi, mandalina ve sakız Yunan mutfak kültürüyle özdeşleşmiş ürünler arasında yer almaktadır (Velissariou ve Vasilaki, 2014: 125).

1.3. Türkiye'nin Etnik Mutfak Kültürleri

"Etnik" kavramı, Türk Dil Kurumu (TDK, 2026) sözlüğünde "kavimle ilgili; budunsal, kavmî" şeklinde tanımlanmaktadır. Aynı sözlükte kavrama ilişkin ikinci bir anlam ise, bir sosyal grubun her türlü ırk, dil veya kültür özelliğine ait olma durumu olarak ifade edilmektedir. Küreselleşmeyle birlikte etnik topluluklar arasındaki kültürel etkileşim artmış, bu süreçte kimliği yansıtan yemek kültürü önemli bir paylaşım alanı haline gelmiştir. Günümüzde etnik mutfaklar, kendine özgü beslenme alışkanlıklarıyla ayrı bir mutfak kültürü olarak görülmekte ve giderek daha fazla ilgi görmektedir (Deniz ve Öksüz, 2017: 182).

Türkiye, köklü geçmişi ve kültürel çeşitliliğiyle gastronomi alanında zengin bir mutfak mirasına sahiptir. Bu mirasın şekillenmesinde, tarih boyunca ülke sınırları içinde varlığını gösteren farklı etnik gruplar ve toplulukların etkisi önemli bir rol oynamaktadır. Farklı coğrafyalardan gelen bu grupların Türkiye'nin çeşitli bölgelerine yerleşmesi, mutfak kültürünün zenginleşmesine ve çok yönlü bir yapıya ulaşmasına katkı sağlamaktadır (Karaca ve Nergiz, 2020: 51). Türkiye'de etnik kökenler ve alt gruplar dâhil olmak üzere yaklaşık 125 farklı etnik grubun bulunduğu görülmektedir (Yılmaz, 2019: 6). Arnavut, Boşnak, Muhacir, Zaza, Gürcü, Pomak, Çerkes, Rum, Laz ve Süryani toplulukları bu etnik gruplara örnek teşkil etmektedir (Buran ve Çak, 2012: 38-39).

1.4. Kocaeli'de Yaşayan Yunanistan Etnik Kökenli İnsan Toplulukları

Ulusal Kurtuluş Savaşı'nın ardından Lozan Barış görüşmeleri süresince, karşılıklı nüfus hareketlerini düzenlemek amacıyla Birleşmiş Milletler temsilcisi Dr. Nansen'in planı doğrultusunda göçmenlerin mübadelesi öngörülmüştür. Batı Trakya Müslümanları ile İstanbul Rumları dışında kalan Türk ve Rum yerleşik nüfusun zorunlu olarak karşılıklı yer değiştirmesi kararlaştırılmıştır (Ulugün, 2015: 1287). 1924 yılında gerçekleşen mübadelede göçmenlerin yerleştiği iller arasında olan Kocaeli, Yunanistan'dan deniz yoluyla gelen göçmenlere ev sahipliği yapmıştır. Bakanlık tarafından gelen mübadiller için sekiz ana yerleşim yeri belirlenmiş, sonrasında bu sayı ona yükseltilmiştir. Bu merkezlerden İzmit'e (Kocaeli) 27.687, Eskişehir'e 2.567, Bolu'ya 194 ve Kütahya'ya 1.881 mübadilin yerleştirildiği yedinci bölgenin merkezi İzmit olarak seçilmiştir (Çelebi, 2006: 141). İzmit bölgesine getirilen 27.687 mübadil İzmit Vilayeti'ne iskân edilmiş olup bunların yaklaşık 16.000'i Kocaeli'ne yerleştirilmiştir. Bununla birlikte kayıtların düzenli tutulmaması, mübadillerin farklı illere yönelmesi, akraba yanına yerleşme talepleri gibi etkenler Kocaeli'ne yerleştirilen mübadillerin kesin sayısının bilinmesini güçleştirmektedir (Yeşilbursa ve Ateş, 2016: 2476).

1.5. Göçmen, Muhacir ve Mübadil kavramları

Göçmenler; kişisel, siyasal, ekonomik ya da dinî nedenlerle yaşadıkları bölgeden ayrılarak kendilerini daha güvende ve iyi hissedebilecekleri ülkelere yönelen bireyler olarak tanımlanmaktadır. Göçün nedenlerine bağlı olarak bu kişiler farklı kavramlarla ifade

edilmektedir. Bunlar anlaşmalara dayalı göçmenler, uluslararası göçmenler, tahliye edilenler, millî göçmenler ve mülteci toplulukları gibi çeşitli sınıflandırmalara tabi tutulmaktadır. Bununla birlikte, günümüz Türkçesinde "göçmen" kavramı yerine "muhacir" sözcüğü de kullanılmakta olup, genel olarak savaş ortamlarından zorunlu ya da gönüllü biçimde göç eden Müslüman toplulukları tanımlamak amacıyla tercih edilmektedir (Çağlayan, 2006: 70-71; Akyar, 2020: 5–6).

Türkiye tarihinde farklı dönemlerde çeşitli göç hareketleri yaşanmış olmakla birlikte, özelikle 1923 yılı ve sonrasında gerçekleşen kitlesel göçler Türk mutfağı açısından incelenmesi gereken önemli süreçler arasında yer almaktadır. Balkan savaşlarının ardından Türkiye ile Yunanistan arasında nüfus mübadelesi meselesi gündeme gelmiş ve 30 Ocak 1923 tarihinde Lozan Konferansı sırasında "Mübadele-i Ahali Mukavelenamesi" imzalanmıştır. Söz konusu sözleşme kapsamında Türkiye'ye gelen insanlar "mübadil" olarak adlandırılmıştır. Mübadil kavramı, yapılan bir anlaşma ve sözleşme doğrultusunda başka bir devletten Türkiye'ye kabul edilen nüfusu ifade etmektedir (Babuş, 2006: 127-128).

2. Araştırmanın Metodolojisi

2.1 Araştırmanın Amacı ve Problem Durumu

Bu araştırmanın amacı, Yunanistan'dan Türkiye'ye göç eden ve günümüzde Kocaeli ilinde yaşayan bireylerin özel günlerde hazırladıkları özgün yemeklerini belirlemek ve bu yemeklerin kültürel anlam ve işlevlerini incelemektir. Zorunlu göç süreciyle birlikte şekillenen mutfak kültürünün, kuşaklar arası aktarım sürecinde nasıl korunduğu ya da dönüştüğü araştırmanın temel problem durumunu oluşturmaktadır. Bu bağlamda çalışma, göç olgusunun gastronomik kültür üzerindeki yansımalarının nitel veriler aracılığıyla analiz edilmesini ve söz konusu gastronomik mirasın belgelenerek literatüre katkı sağlanmasını amaçlamıştır.

2.2 Araştırmanın Yöntemi ve Modeli

Araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden yararlanılmıştır. Nitel araştırma, sosyal olguları ortaya çıktıkları bağlam içinde incelemeyi ve bu olguları anlamlandırmayı amaçlayan, kuram geliştirmeye odaklı bir araştırma yaklaşımıdır (Yıldırım ve Şimsek, 2005: 45-46). Çalışmada yarı yapılandırılmış görüşme tekniği kullanılmıştır. Bu teknik katılımcılardan detaylı cevapların alındığı ve araştırma yapılan konunun derinlemesine incelenmesine olanak tanıyan nitel bir araştırma yöntemidir (Dömbekci ve Erişen, 2022: 145). Araştırma kapsamında Türk mutfak kültürünün ardından, Yunanistan ve Kocaeli ili mutfak kültürlerine ait çalışmalar incelenip, bu kültürlerin ayrıntıları ortaya çıkarılmaya çalışılmıştır. Araştırmanın evrenini, Yunanistan'ın farklı bölgelerinden Türkiye'ye göç etmiş ve hâlen Kocaeli ilinde ikamet eden göçmen bireyler oluşturmaktadır.

Bu araştırmada yer alan katılımcılar, Yunanistan'dan Türkiye'ye farklı dönemlerde göç etmiş göçmen bireylerden oluşmaktadır. Katılımcıların bir bölümü, 1923 Lozan Barış Antlaşması çerçevesinde gerçekleştirilen zorunlu nüfus hareketleri sırasında Selanik ve Drama gibi bölgelerden Anadolu'ya yerleşmiş mübadillerdir; bir bölümü ise 1955 ve 1990 yıllarında mübadele süreci dışında kalan dönemlerde Türkiye'ye göç etmiş bireylerdir. Çalışmada, katılımcıların Türkiye'ye geliş tarihleri ve göç nedenleri farklılık gösterse de kavramsal bütünlüğü sağlamak amacıyla söz konusu katılımcıların kendilerini "muhacir (mâcır)" olarak

tanımlamaları nedeniyle, çalışmada katılımcılardan söz edilirken muhacir ifadesi tercih edilmiştir.

2.3 Veri Toplama Süreci

Birinci elden bilgi edinmek amacıyla yarı yapılandırılmış görüşme tekniği uygulanmış ve bu süreç internet üzerinden erişilebilen bir form ile desteklenmiştir. Araştırma formu, Kocaeli ilinde yaşayan Yunanistan göçmeni bireylere uygulanmış ve 13 katılımcı tarafından cevaplanmıştır. Nitel araştırma yaklaşımı doğrultusunda katılımcı sayısı, veri doygunluğu esas alınarak belirlenmiştir. Görüşmeler ilerledikçe tekrar eden ifadelerin artması ve yeni temaların ortaya çıkmaması nedeniyle (Hennink ve Kaiser, 2022: 2) veri toplama süreci 13 katılımcı ile sonlandırılmıştır. Bu katılımcılar, çalışmada ‘‘katılımcı konuşmacı (KK)’’ koduyla tanımlanmıştır. Görüşme sorularına aşağıda ver verilmektedir:

- Yunanistan'ın hangi bölgesinden ve ne zaman geldiniz?
- Yiyecekleri nasıl tüketiyorsunuz? (Öğün sayısı, yemeğin yenildiği yer ve yeme şekli gibi)
- Yunanistan göçmenlerinin beslenme alışkanlıklarında zaman içinde meydana gelen değişimler nelerdir?
- Yunanistan göçmenlerinin beslenme alışkanlıklarını ve beslenme kültürünü sağlıklı beslenme açısından değerlendiriniz?
- Yunanistan göçmenlerinin besin tüketiminde herhangi bir besinin/besin grubunun tüketimi ağırlıkta mıdır?
- Yunanistan göçmenlerine özgü geleneksel yiyecek-içecek ve yemekler nelerdir?
- Özel günlere ait yapılan yiyecek ve içecekler nelerdir?
- Geleneksel olarak ürettiğiniz kışlık ve yazlık yiyecekler nelerdir?
- Yiyecek ve içecek hazırlamada kullanılan Yunanistan göçmenlerine özgü araç ve gereçler var mıdır?

2.4 Veri Analizi

Elde edilen nitel veriler, betimsel analiz yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Katılımcı ifadeleri belirli temalar altında sınıflandırılmış ve bulgular tablolar hâlinde sunularak yorumlanmıştır (Ültay vd., 2021: 190-191). Görüşme sonucunda en çok kullanılan kelimeler ile oluşturulan metin, kelime bulutu yöntemiyle görselleştirilmiştir. Bu görsel (Şekil 1.) “wordart (tagul)” programı kullanılarak yapılmıştır.

2.5 Geçerlilik ve Güvenirlik

Araştırmada geçerliliğin sağlanması amacıyla görüşme soruları, literatürde yer alan benzer bir çalışmadan (Şen vd., 2015) yararlanılarak hazırlanmıştır. Araştırmada güvenirliğin sağlanması amacıyla veriler, araştırma sorularına dayalı olarak oluşturulan temalar doğrultusunda betimsel analiz sürecine tabi tutulmuş ve bulgular doğrudan katılımcı ifadeleriyle desteklenmiştir.

Etik onayı Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurul tarafından 02/05/2025 tarihli 2025/368 karar numarası ile alınmıştır.

3. Bulgular

Araştırma kapsamında katılımcılara yöneltilen demografik sorulardan elde edilen veriler doğrultusunda, katılımcıların demografik özellikleri aşağıda sunulmaktadır.

Tablo1: Katılımcılara ait demografik özellikler

Katılımcı Sayısı	Cinsiyet	Yaş	Hangi Bölgeden ve Hangi Yıl Gelindiği
KK1	Erkek	25	Drama- 1920
KK2	Kadın	68	Selanik- 1920
KK3	Kadın	37	Selanik- 1920
KK4	Erkek	41	Selanik- 1955
KK5	Kadın	50	Selanik -1932
KK6	Kadın	48	Selanik- 1920
KK7	Kadın	32	Selanik- 1920
KK8	Kadın	54	Selanik- 1920
KK9	Erkek	42	Drama- 1923
KK10	Erkek	35	Selanik- 1920
KK11	Erkek	60	Drama- 1923
KK12	Kadın	42	İskeçe -1990
KK13	Kadın	44	İskeçe -1990

Tablo 1'de araştırmaya katılan toplam 13 muhacir bireyin demografik özellikleri sunulmaktadır. Katılımcıların cinsiyet dağılımı incelendiğinde, kadın katılımcıların sayısının erkek katılımcılara göre daha fazla olduğu görülmektedir. Yaş dağılımı 25 ile 68 arasında değişmekte olup farklı yaş gruplarından bireylerin araştırmaya dâhil edildiği anlaşılmaktadır. Katılımcıların Türkiye'ye göç ettikleri bölgeler ağırlıklı olarak Selanik ve Drama olup, bunun yanı sıra İskeçe'den gelen katılımcılar da bulunmaktadır. Göç yılları 1920 ile 1990 arasına yayılmakta ve katılımcıların farklı tarihsel dönemlerde Türkiye'ye göç ettikleri görülmektedir.

3.1. Yunanistan Göçmenlerinin Yemek Yeme Kültürleri

Katılımcıların vermiş olduğu cevaplara göre genellikle 2 veya 3 öğün yemek yenildiği anlaşılmakla birlikte, bazı katılımcılar ise kahvaltının aperatif atıştırmalıklarla geçiştirildiğini belirtmiştir. Eskiden yemeklerin yer sofralarında tüketildiği, günümüzde ise yemek masalarında yenildiği ve ailecek yemek yemenin uygun görüldüğü ifade edilmiştir.

> Biz 3 öğün yeriz. Kahvaltı, öğle ve akşam yemeği. Genelde masada yenir. Ailecek toplanılarak yenmesi uygundur. (KK1).

> Günde iki öğün yiyoruz. Yer sofrası kültürümüzde çok var olmasıyla birlikte artık yemek masalarına geçiş yapıldı. (KK7).

> Genelde 3 öğün yenir ama kahvaltı çok önemsenmez aperatif geçiştirilir ve yer sofrasında yenir. Yani direk sofra mendilinin üzerinde sofralık falan kullanılmaz. (KK12).

3.2. Yunanistan Göçmenlerinin Beslenme Alışkanlıklarında Meydana Gelen Değişimler

Katılımcılar, sebze yemeklerinin yerini daha çok et ve hamur işi yemeklerinin aldığını, bu nedenle hafif ve az yağlı yiyecekler yerine daha ağır yemeklerin tercih edildiğini söylemişlerdir. Ayrıca, günümüzde mısır unu, tereyağı ve yoğurt tüketiminin azaldığını da belirtmişlerdir.

> Göç öncesi daha hafif yiyecekler tüketilirken, göç sonrası bölgenin de yemek kültürünün entegre olmasıyla daha ağır et ve karbonhidrat ağırlıklı yemekler tercih edilmekte. (KK1).

> Aile büyüklerim başta olmak üzere, daha çok zeytinyağlı ve sebze yemeği tüketirken zamanla daha ağır, yağlı ve etli besinler tüketme eğilimimiz arttı. (KK5)
>
> Eskiden yer sofraları kurulurdu. Mısır unu ile hazırlanan çok şey yapılırdı. Tereyağı ve yoğurt çok tüketilirdi. Sebze yemekleri çok önemliydi. Şimdilerde gençlerimiz daha farklı beslenmeleri tercih ediyorlar. (KK6)
>
> Genelde 2 öğün devam ediyor ancak sebze yemekleri yerini hamur işleri aldı. (KK11)
>
> Yeni jenerasyon Türk kültüründen de etkilenerek hamur işlerini daha çok yapmaya başladılar (kısır, pasta, börek vs.). (KK12)

3.3. Yunanistan Göçmenlerinin Beslenme Alışkanlıklarının Sağlık Açısından Değerlendirilmesi

Katılımcılar beslenme alışkanlıklarını oldukça sağlıklı bulduklarını ve yemeklerini besin değerlerini artıracak şekilde pişirdiklerini ifade etmişlerdir. Sebzeli, zeytinyağlı ve balık ağırlıklı yemeklerin tüketildiğini, bu yönüyle beslenme alışkanlıklarının Ege kültürüne daha yakın olduğunu belirtmişlerdir. Bunun yanı sıra ekmeklerini kendilerinin yaptıklarını ve salataların sofralarda her zaman yer aldığını vurgulamışlardır. Bu konuda dikkat çeken bazı katılımcıların görüşlerine aşağıda yer verilmiştir:

> Türkiye geneline göre daha hafif, sebze ağırlık ürünler yer almaktadır. Yağ kullanımı genelde sıvı bitkisel yağ olduğu için sağlıklı olarak nitelendirilebilir. (KK1).
>
> Sağlıklı beslendiklerini söyleyebilirim. (KK2).
>
> Sebze, zeytinyağlı ve balık ağırlıklı, Ege kültürüne daha yakın, evde mayalanmış yoğurt tüketimini önemseyen, oldukça sağlıklı bir beslenme alışkanlıkları olduğunu söyleyebilirim. (KK5).
>
> Oldukça sağlıklı beslenme alışkanlıkları vardır. Çorbaları eksik olmaz. Zeytin yağlı ve tereyağlı yemekler tercih ederler. Yeşil salata sofralarında mutlaka olur. Ekmeklerini kendileri yapmayı tercih ederler. Süt ve yoğurtları eksik olmaz. (KK6).
>
> Sebze ve hayvansal gıdayı dengeli beslendiğimizi düşünüyorum. Örneğin pırasa yemeği, zeytinyağlıların yanında yemeklerimize kıyma ekleyerek ayrıca besin değerini yükseltir, lezzetlendiririz. (KK7).

3.4. Yunanistan Göçmenlerinin Besin Grubu Tercihleri

Katılımcılara sorulan besin grubu tercihleri arasında, en çok otsu sebzelerin, yağlardan zeytinyağı ve tereyağı grubu tüketiminin yaygın olduğu dikkat çekmektedir. Sebze tüketimiyle ilgili olarak, mevsimsel sebzelerin tercih edildiği ve tarhana gibi sebze çorbalarının da sıkça tüketildiği aktarılmıştır. Karbonhidrat tüketiminin hamur işi gibi yiyeceklerle olduğunu belirtmişlerdir. Bakliyat tüketiminde yeşil mercimek tüketiminin yaygın olduğu protein tüketiminde küçük baş havyan etinin tercih edildiği söylenmiştir. Bu konuda dikkat çeken bazı katılımcıların görüşlerine aşağıda yer verilmiştir:

> Özellikle otsu sebzelerin tüketimi diğer yiyeceklere göre ağırlıktadır. (KK1).
>
> Et. (KK4), (KK8).
>
> Tarhana çorbasını çok tüketirler. (KK6).
>
> Tereyağı ve zeytinyağı temel olmazsa olmazlardan ama bunun yanında bence her muhacirin mutfağında her daim bulunan şey tarhana olabilir. Diğer besinler dönemsel yapıldığı için tarhana gibi dolapta bulundurma şansımız yok. Döneminde pırasa da mesela çok tüketiliyor bence hem karmaca da kullanıyoruz hem pırasa aşı çok yapıyoruz. Kompostolarımız ile reçellerimiz de dolaplarımızda genellikle bulunuyor. (KK7).
>
> Sebzelerin hepsi sonra hamur işleri ama kendilerinin yaptıkları. (KK11).

> Bakliyatlardan yeşil mercimek çok tüketilir, et yemeklerinde küçük baş hayvan eti tercih edilir. (KK12).

3.5. Yunanistan Göçmenlerinin Geleneksel Yiyecek-İçecek ve Yemekleri

Bölgede üretilen sebze ve meyvelerin çeşitliliği, yemek ve yiyecek çeşitlerine de yansımaktadır. Katılımcıların vermiş olduğu cevaplara göre, Klina (pirinç böreği), kaçamak, karmaca, bağ pidesi gibi hamur işleri, Yunanistan göçmenlerinin mutfak kültürünün temel unsurları arasında yer alan yemekler olarak öne çıkmaktadır. Sebze yemekleri arasında yer alan pırasa aşı, prosopnika (pırasalı tuzlu kek), patatesli tereyağlı karalahana yemeği, zeytinyağlı dolmalar yer almaktadır. Tarhana çorbası, pirinçli çorba, bulamaç, göce, mamalika sık tüketilen ve geleneksel hale gelmiş bir diğer yemeklerdendir. Bu kültürde çeşitli kompostolar ve hoşaflar içecek olarak sıklıkla tüketilmektedir. Çay tüketiminin az olduğu, bunun yerine Balkan çayı ve ıhlamur çayının tercih edildiği, Türk kahvesinin ise daha yaygın olarak tüketildiği belirtilmiştir. Bu konuda dikkat çeken bazı katılımcıların görüşlerine aşağıda yer verilmiştir:

> Pirinçli börek, karmaca (bir nevi pırasalı mısır unlu kek) asma yaprağından karmaca, semizotlu pirinçli yemek ve içine yağlı beyaz peynir eklenmiş tarhana çorbası. (KK1).
>
> Et, pirinç pidesi, bulamaç, kaçamak, patlıcan ve pırasa aşı. (KK8).
>
> Tarhana, Karmaca, Pirinç böreği, Bağ böreği. (KK9).
>
> Tarhana, bulamaç, karmaca, kaçamak, bağ pidesi, pirinç böreği, sütlaç, ev yapımı yoğurt, ev yapımı salçalar, komposto, ev yapımı reçeller zeytinyağlı taze fasulye, pırasa aşı, patlıcan aşı, lahana patlıcan turşuları, üzüm yaprağı sarması gibi yemek çeşitlerimiz var. Tereyağı ve zeytinyağı fazlasıyla mutfağımızda kullanıyoruz. Bunlar herhangi bir değişime uğramadı. Babaannem ve anneannemden çokça severek yediğim, damak tadıma aldığım ve kültürüme eklediğim beslenme alışkanlıklarımdır. Fakat onlar kadar mutfağımda pişirdiğimi söyleyemem. Daha çok büyüklerimin yapmasıyla yemekten aşırı lezzet aldığımı ve sevdiğimi söyleyebilirim. Bu anlamda daha çok yoğurda süte bir şeyler katıp yemek, komposto tüketmek, reçelsiz kahvaltı yapmamak gibi alışkanlıklar, günlük hayatımda daha fazla yer ediniyor. (KK7).
>
> Klina (pirinçli börek), prosopnika (pırasalı tuzlu kek), kaçamak (mısır unlu kavurmalı bir yemek), içecekte kızılcık hoşafı ya da kuru elma hoşafı. (KK12).
>
> Patates haşlaması ve turşu orda bir öğün olarak beraber tüketilirdi. Et suyunda kaçamak (mısır unu lapası). Mısır ve buğday unuyla köy ekmeği. Mamalika. Tarhana çorbası. Pirinçli Börek. Pirinçli, patatesli börek. (Üzerine toz şeker serpilir.) Tuzlu, sütlü, pirinçli çorba. Patatesli tereyağlı karalahana yemeği. Göce (barbunya ve mısır kırması). Kendilerinin kuruttuğu meyvelerden hoşaf suyu. Ayrıca Çay kültürü yoktur Türk kahvesi çok tüketilmektedir. Çay olarak da Balkan Çayı ve ıhlamur tüketilmektedir. (KK13).

3.6. Yunanistan Göçmenlerine Ait Özel Günlerde Yapılan Yemek ve Yiyecekler

Yunanistan göçmenlerinin özel günlerde pişirdikleri bulamaç, kaçamak, pirinç böreği, bağ pidesi, yaprak sarması gibi yiyeceklerin yanı sıra bayram sabahlarında pişirilen etli pilav, güveç, kavurma tarzı etli yemekler ön plana çıkmaktadır. Bir diğer özel gün yemeği olan pırasalı karmaca böreği ise büyük tepsilerde pişirilip dağıtılan lezzetler arasında yer almaktadır. Katılımcılar tarafından tatlı kategorisinde olan tahin helvası, sütlaç, baklava en çok yapılan tatlılar olarak belirtilmiştir. Bu konuda dikkat çeken bazı katılımcıların görüşlerine aşağıda yer verilmiştir:

> Karmaca, kaçamak, pirinç böreği, sütlaç, sarma. (KK6).
>
> Bayram sabaları kavurma ve bulamaç sarma ve pirinç pidesi tahin helvası. (KK8).
>
> Sarma, börek, komposto, baklava. (KK10).
>
> Özel günlerde soba fırınında etli, pirinçli güveç çok yapılmaktadır. Pirinçli börek, baklava, pirinçli

patatesli börek, tuzlu sütlü pirinçli çorba yapılır. (KK12).

Özel günlerde kazanlarla etli pilav yapılır ama buradaki fark etle pilav piştikten sonra ikisini karıştırıp o şekilde servis ederler. (KK13).

3.7. Yunanistan Göçmenlerinin Dönemsel Hazırlıkları

Elde edilen verilere göre, Yunanistan göçmenlerinin mutfak kültüründe kışlık ve yazlık yiyecek hazırlığı önemli bir yere sahiptir. Kış için domates salçası, tarhana, çeşitli turşular, kuru sebzeler, asma yaprağı salamurası gibi geleneksel ürünler hazırlandığı görülmektedir. Komposto, hoşaf, reçel ve tahin helvası gibi içecek ve tatlıların hazırlanması ise mevsimsel ihtiyaçlara uygun yiyecekleri saklama ve tüketme geleneğini yansıtmaktadır. Bu konuda dikkat çeken bazı katılımcıların görüşlerine aşağıda yer verilmiştir:

Sarma gibi yiyecekler için asma yaprağı tuzlanarak bidonlara basılır. Kış için tarhana kurutulur. (KK1).

Komposto-hoşaf. (KK3).

Tereyağı ve zeytinyağı temel olmazsa olmazlardan ama bunun yanında bence her muhacirin mutfağında her daim bulunan şey tarhana olabilir. Diğer besinler dönemsel yapıldığı için tarhana gibi dolapta bulundurma şansımız yok. Döneminde pırasa da mesela çok tüketiliyor bence hem karmaca da kullanıyoruz hem pırasa aşı çok yapıyoruz. Kompostolarımız ile reçellerimiz de dolaplarımızda genellikle bulunuyor. (KK7).

Mevsime göre sebze yemekleri kışın tahin helvası. (KK8).

Domates suyu, salça, tarhana, turşu. (KK5), (KK10), (KK11).

Patates üretilip stoklanır, soğan kurutulur, erik, elma, kızılcık gibi meyveler kurutulur. (KK12).

Kışlık olarak meyve kurutulur, patates, soğan, sarımsak, reçel yapılır, tarhana yapılır, biber ve patlıcan kurutulur, turşu yapılır. Yaz için yapılan özel bir hazırlık yapılmaz. Bahçe ye meyve, sebze ekilir. (KK13).

3.8. Yunanistan Göçmenlerine Özgü Mutfak Araç ve Gereçleri

Katılımcıların vermiş olduğu cevaplara göre, çoğu katılımcının farklı bir mutfak araç gerecine sahip olmadığı anlaşılmaktadır. Bazı katılımcıların ise yöresel yemeklerin yapımında kullanılan bakır tepsi, tokmak, elek ve oklava gibi geleneksel araç gereçleri kullandıklarını belirtmişlerdir. Bu konuda dikkat çeken bazı katılımcıların görüşlerine aşağıda yer verilmiştir:

Büyük tahta eleklerde aile büyüklerimizin tarhana elendiğini hatırlıyorum. (KK1).

Oklava, karmaca için tahta tokmak. (KK6).

Kaçamak tokmağı dışında aklıma düşen farklı bir araç gereç yok. (KK7).

Börek yapmak için büyük boy bakır tepsiler kullanılır. Yemekleri pişirmek için daha çok maşina denilen soba kullanılır. (KK13).

Kelime bulutu, görüşmelerden elde edilen nitel verilerde tekrar eden temaların genel bir çerçevede sunulmasını sağlamakta olup, bulguların betimsel analizini destekleyici bir görsel araç niteliği taşımaktadır (Williams, Parkes ve Davies, 2013: 45).



Şekil 1: Görüşme Cevaplarına İlişkin Kelime Bulutu

Kaynak: Araştırmacı tarafından "wordart (tagul)" programı kullanılarak oluşturulmuştur.

Şekil 1'de sunulan kelime bulutu incelendiğinde, katılımcıların ifadelerinde "Mutfak", "Tarhana", "Börek", "Sebze", "Pırasa", "Karmaca" ve "Mısır" gibi kavramların öne çıktığı görülmektedir. Bu kavramlar, Yunanistan muhacirlerinin mutfak kültüründe sebze ağırlıklı yemeklerin, hamur işlerinin ve geleneksel ürünlerin önemli bir yer tuttuğunu göstermektedir.

Tartışma ve Sonuç

Çalışmada ele alınan Yunanistan göçmenleri açısından, Kocaeli ilinin Türkiye'de en çok göç alan şehirlerden biri olması, kültürel değişimlerin ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi açısından önemli bir faktör oluşturmaktadır. Göç olgusunun mutfak kültürleri üzerindeki etkilerinin ve izlerinin ortaya konulması, bu sürecin toplumlar üzerindeki yansımalarını görünür kılmakta; göçün yalnızca mekânsal bir yer değişimini değil, aynı zamanda kültürel ve gastronomik dönüşümleri de beraberinde getirdiğini göstermektedir. Bu durum, göç ve mutfak kültürü arasındaki güçlü ilişkiyi vurgulayan önceki çalışmalarla örtüşmektedir (İlknur, 2023: 899; Mutlubaş, 2025: 785-786; Kayaoğlu, 2025: 14-15).

Elde edilen bulgular doğrultusunda, göçmenlerin yeni çevresel koşullara uyum sağlamak amacıyla bazı tariflerde değişiklikler yaptıkları (İdacıtürk ve Uygungöz, 2023: 75); buna karşın beslenme alışkanlıklarının ve mutfak kültürlerinin temel ögelerini korumayı başardıkları görülmektedir. Beslenme alışkanlıklarında meydana gelen değişimler incelendiğinde, göç öncesinde sebze ve zeytinyağlı yemeklerin ağırlıkta olduğu, göç sonrasında da sebze, zeytinyağı ve hamur işi tüketiminin bayramlar ve özel günlerde sıklıkla tüketildiği dikkat çekmektedir (Özkan, 2021: 88). Bu özel günlerde sofralarda yer alan börek, sarma ve etli pilav gibi yemeklerin, geçmişten gelen geleneklerin izlerini taşıdığı ve günümüz mutfak anlayışıyla harmanlanarak kültürel mirasın bir parçası haline geldiği anlaşılmaktadır (Tayfur ve Nezir, 1999: 128). Göçmenlerin göç sürecinde edindikleri alışkanlıklar ve yaşadıkları zorlukların yemek kültürlerine de yansıdığı görülmektedir (Çafa, 2021: 95-96). Gıda israfını önlemek amacıyla elde bulunan malzemelerin karıştırılarak hazırlanan çeşitli börek harçları, bu kültürel yaklaşımın bir göstergesi olarak öne çıkmaktadır. Ayrıca, mısır unu ve pirinç tüketiminin yaygın olması, etli pilavların sıkça tercih edilmesi, et ve yemeğin ayrı ayrı pişirilmesi ile dönemsel yiyeceklerin hazırlanmasına verilen önem, dikkat çeken bulgular arasında yer almaktadır (Baydeniz vd., 2026: 17).

Katılımcıların büyük bir bölümü kendi beslenme alışkanlıklarını sağlıklı olarak değerlendirmektedir. Sebze, zeytinyağı ve balık ağırlıklı beslenme biçimi, Ege mutfak kültürüyle benzerlik göstermekte ve Akdeniz tipi beslenme modeline yakın bir yapı sergilemektedir. Bu bulgu, Akdeniz beslenme modelinin sağlık üzerindeki olumlu etkilerine dikkat çeken çalışmalarla uyumludur (Demirci ve Bölükbaşı, 2003: 41). Ayrıca ev yapımı yoğurt, ekmek ve doğal ürünlerin tercih edilmesi, geleneksel beslenme alışkanlıklarının korunduğunu göstermektedir. Araştırma bulguları, Yunanistan göçmenlerine ait geleneksel (karmaca, kaçamak, klina, bağ pidesi, pırasa aşı vb.) yemeklerin büyük ölçüde korunarak günümüze aktarıldığını göstermektedir (Peker ve Çaparuşağı, 2025: 3461). Yöresel yemeklerin hazırlanmasında ise kullanılan araç gereçlerin günümüzde de kullanılmaya devam etmesi, kültürel sürekliliğin bir göstergesi olarak değerlendirilmektedir. Elde edilen sonuçlar, göçmen mutfağının yalnızca günlük beslenme alışkanlıklarını değil, aynı zamanda geçmişle kurulan ilişkiyi, toplumsal hafızayı ve kültürel aidiyet duygusunu yansıtan önemli bir kültürel gösterge olduğunu ortaya koymaktadır (İdacıtürk ve Uygungöz, 2023: 76).

Sonuç olarak bu çalışma, Yunanistan göçmenlerinin mutfak kültürüne ilişkin verilerin elde edilmesine katkı sağlamaktadır. Görüşmeler aracılığıyla katılımcılar, geleneksel olarak tükettikleri yemeklerin hangi yönlerinin korunduğunu ve zaman içerisinde ortaya çıkan değişimlerin nasıl şekillendiğini ortaya koyan önemli bilgiler sunmaktadır. Bulgular, göçmenlerin kültürel miraslarını sürdürme eğilimlerinin yanı sıra yeni yaşam çevresine uyum süreçlerinin mutfak pratiklerine yansımalarını da ortaya koymaktadır. Bu çerçevede, Yunanistan göçmenlerine ait mutfak kültürünün görünürlüğünün artırılmasına ve sürekliliğinin desteklenmesine yönelik çalışmaların literatüre katkı sunabileceği değerlendirilmektedir. Kültürel mirasın korunması ve kuşaklar arası aktarımın güçlendirilmesi açısından geleneksel yemeklerin belgelenmesi, dijital arşivlerin oluşturulması ve müze ya da festival gibi kamusal alanlar aracılığıyla tanıtımının yapılmasının önemli bir potansiyel taşıdığı görülmektedir. Bunun yanı sıra, geleneksel yemeklerin güncel mutfak pratikleriyle ilişkisini inceleyen akademik ve uygulamalı çalışmaların, sosyal medya gibi çağdaş iletişim araçlarının tanıtım süreçlerinde kullanımının ve farklı illerde yaşayan Yunanistan göçmeni topluluklara yönelik karşılaştırmalı araştırmaların gerçekleştirilmesi, gelecekte yapılacak çalışmalar için yol gösterici olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca, Kocaeli Balkan Göçmenleri Kültür ve Dayanışma Derneği'nin daha etkin rol üstlenmesinin, kültürel bağların güçlendirilmesine ve Yunanistan göçmenlerine ait mutfak kültürünün sürdürülebilirliğinin sağlamasına önemli bir işlev üstleneceği öngörülmektedir.

Extended Abstract

Culture encompasses all the aesthetic values of a society, including its traditions, customs, characteristics, and regional values. These values constitute the fundamental building blocks of society. Throughout human existence, diverse societies and cultures have continued to exist in the regions they settled through intercultural interaction and migration.

Migration is one of the most influential social phenomena shaping cultural identities and daily life. In this context, Greek immigrants represent one of the largest immigrant groups settled in Kocaeli province, making them a significant example for examining how culinary

culture transforms through migration processes. This study aims to analyze the impact of migration on the culinary cultures of Greek immigrants and to reveal how food-based cultural heritage is preserved, adapted, and maintained within society.

This study presents the general characteristics of Turkish and Greek culinary culture, enabling an understanding of the impact of Greek immigrants on culinary culture. The historical process of Turkish culinary culture, which began with its migration from Central Asia to Anatolia, encompasses a wide variety of cultural elements. The consumption of meat and fermented dairy products by the people of Central Asia, combined with grains consumed in Mesopotamia, vegetables and fruits produced in the Mediterranean, and spices used in South Asia, creates a very rich Turkish culinary culture. It is known that during the Seljuk and Ottoman periods, dishes were made from cattle and sheep meat, animal milk, agricultural plants, spices, herbs, and fruits. The Ottoman period is known as a period of diversification and development of Turkish culinary culture. Meat dishes were prominent in banquets held during the reign of Mehmed the Conqueror. These meat dishes were accompanied by pilaf, various vegetable dishes, kebabs, desserts, and beverages. The Republican regime ensured the continuity of Turkish culinary culture from previous periods. Furthermore, the influence of Western countries on Turkish culinary culture is also evident. This culinary approach, dominated by traditional (alaturka) and modern (alafranga) cuisines, has created a unique synthesis in Turkish cuisine.

A characteristic of Turkish culinary culture is bread, considered sacred and the main staple at the table. Stewed meat dishes, pastries, and kebabs are also prominent on the table. Vegetable dishes are cooked with meat, tomato paste, and onions. The use of olive oil, bulgur, and spices is also quite common. Fermented dairy products, especially yogurt, are consumed with many dishes. Desserts are sweetened with sugar, honey, and molasses.

In Greek culinary culture, the staple food consumed in ancient times consisted of grains prepared in gruel or bread. Additionally, cheese, olives, honey, fish, vegetables, and fruit are consumed. Four general characteristics of contemporary Greek culinary culture are the use of herbs and spices, fresh and quality ingredients, the unpretentious nature of dishes, and the use of olive oil. As in Turkish culinary culture, stews, soups, and olive oil dishes are consumed. Additionally, the Mediterranean diet, Greek-style breakfasts, and salad varieties are prominent.

Following the population exchange in 1924, eight settlements were designated for immigrants from Greece to Türkiye, and İzmit (Kocaeli) was chosen as one of these cities. A statement made in the Turkish Grand National Assembly on November 6, 1924, indicated that 390,737 immigrants from Greece had arrived in Türkiye. This, in turn, led to the emergence of a culinary culture among Greek immigrants who interacted with the local population.

In-depth interviews were conducted with Greek immigrant participants living in Kocaeli using a semi-structured interview technique. The data obtained was evaluated through descriptive analysis to identify cultural influences reflected in food consumption habits, cooking techniques, and traditional dishes.

According to the findings, the immigrants have largely succeeded in preserving the fundamental elements of their culinary culture while adapting them to the social and

environmental conditions of their new settlement areas. Vegetables, olive oil, and pastries, which were among the most frequently consumed foods in the past, remain of great importance, especially during holidays and special occasions. Pastries, traditional meat pilafs, and wraps continue to be prepared as culinary representations of their cultural heritage. The influence of the immigrants' nomadic past clearly demonstrates their efforts to prevent food waste in their culinary culture, particularly their efforts to prepare börek fillings by combining all available ingredients. The high consumption of corn flour and rice, the separate cooking of meat and rice in pilafs, and the prioritization of seasonal food preparation highlight the interplay of continuity and adaptation. Another important finding is the preservation of traditional kitchen tools and techniques. Despite modernization, many kitchen utensils specific to local cuisine are still actively used today, demonstrating a strong connection to the past.

In conclusion, this study provides valuable insights into the culinary heritage of Greek immigrants, demonstrating how their eating habits serve as both a marker of cultural memory and a reflection of adaptation to a new environment. The findings contribute to the recognition and preservation of immigrant culinary culture, highlighting its importance for local culinary identity and cultural sustainability. Furthermore, recommendations are offered for increasing public awareness and sustainability of the culinary heritage of Greek immigrants through cultural promotion, community-based initiatives, and culinary tourism activities.

Etik Beyanı **:** Çalışmanın tüm hazırlık aşamalarında etik kurallara uyulduğu yazar tarafından beyan edilir. Aksi bir durumun tespiti hâlinde, Artvin Çoruh Üniversitesi Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi herhangi bir sorumluluk kabul etmez ve tüm sorumluluk yazara aittir.
Etik Onayı **:** Katılımcılardan veri toplanmasında kullanılan araçlara ilişkin etik kurul onayı, Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 02.05.2025 tarihli ve 2025/368 sayılı kararla verilmiştir.
Çıkar Çatışması **:** Herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.
Yazar Katkısı : Yazarların katkıları aşağıdaki gibidir:
– Giriş : Pelinsu KUTLU, Yılmaz SEÇİM, Eda GÜNEŞ
– Literatür : Pelinsu KUTLU, Yılmaz SEÇİM, Eda GÜNEŞ
– Metodoloji : Pelinsu KUTLU, Yılmaz SEÇİM, Eda GÜNEŞ
– Sonuç : Pelinsu KUTLU, Yılmaz SEÇİM, Eda GÜNEŞ
Birinci yazar katkı oranı %33,3; İkinci yazar katkı oranı %33,3; Üçüncü yazar katkı oranı %33,3
Finansman **:** Yoktur.
Teşekkür **:** Yoktur.
Yapay Zekâ Kullanımı : Yapay zekâ destekli herhangi bir araç kullanılmamıştır.

Ethical Approval **:** The author declares that all stages of the study were conducted in accordance with ethical research principles. In the event of any misconduct, Artvin Çoruh University Journal of International Social Sciences assumes no responsibility and all responsibility lies with the author.
Ethical Approval **:** Ethics approval for the tools used to collect data from participants was given by the University Social and Human Sciences Scientific Research Ethics Committee with the decision numbered 2025/368 dated 02.05.2025.
Conflict of Interest **:** No conflict of interest exists.
Author Contributions **:** Author contributions are as follows:
– İntroduction : Pelinsu KUTLU, Yılmaz SEÇİM, Eda GÜNEŞ
– Literature : Pelinsu KUTLU, Yılmaz SEÇİM, Eda GÜNEŞ
– Methofology : Pelinsu KUTLU, Yılmaz SEÇİM, Eda GÜNEŞ
– Conclusion : Pelinsu KUTLU, Yılmaz SEÇİM, Eda GÜNEŞ
First author contribution rate 33.3%; Second author contribution rate 33.3%; Third author contribution rate 33.3%
Funding **:** None.
Acknowledgements **:** None.
AI Use Statement : No artificial intelligence tools were used in the preparation of this study.

Kaynakça

Akın, G., Özkoçak, V. ve Gültekin, T. (2015). Geçmişten günümüze geleneksel Anadolu mutfak kültürünün gelişimi. *Anthropology*, (30), 33-52.

Akyar, Y. (2020). *Giritli göçmenlerin sosyolojik görünümü: Antalya ili örneği* (Yüksek lisans tezi). Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Altan, Ü. (2022). The place and importance of Turkish cuisine in the world. *International Journal of Social Science Innovation Education Technology*, *3*(11), 171–179.

Arı, K. (1995). *Büyük mübadele: Türkiye'ye zorunlu göç (1923–1925)*. Tarih Vakfı Yurt Yayınları.

Arı, K. (2010, October 14–15). Osmanlı devleti'nde göçlerle aktarılan besin kültürü ve bunun Türk yemek kültürüne etkileri. I. Türk mutfak kültürü sempozyumu (Osmanlı mutfak kültürü), Bilecik.

Babuş, F. (2006). *Osmanlı'dan günümüze etnik-sosyal politikalar çerçevesinde Türkiye'de göç ve iskân siyaseti uygulamaları*, 89, Ozan Yayıncılık.

Baydeniz, L., Şimşek, G., Altun, H. E. ve Baydeniz, E. (2026). Göçmen mutfağı ve kültürel etkileşim: İzmir'de göçmen yemek pratiklerinin kimlik ve uyum boyutları. *Aydın Gastronomy*, *10*(1), 1–19.

Baysal, A. (1993). *Türk mutfak kültürü üzerine araştırmalar*. Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları.

Behar, C. (1996). *Osmanlı İmparatorluğu ve Türkiye'nin nüfusu (1500–1927)*. Devlet İstatistik Enstitüsü Yayınları.

Bodic, S. (2020). *The ultimate Greek cookbook*. Independently Published.

Buran, A. ve Çak, B. Y. (2012). *Türkiye'de diller ve etnik gruplar*. Akçağ Yayınları.

Cömert, M. ve Özkaya, F. D. (2014). Gastronomi turizminde Türk mutfağının önemi. *Journal of Tourism & Gastronomy Studies*, 2(2), 62–66.

Çafa, İ. (2021). *Sürdürülebilir turizm kapsamında Yunanistan göçmenlerinin mutfak kültürü* (Master's thesis, Necmettin Erbakan University).

Çağlayan, S. (2006). Göç kuramları, göç ve göçmen ilişkisi. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (17), 67-91.

Çeçen, A. (1996). *Kültür ve politika*. Gündoğan Yayınları.

Çelebi, E. (2006). Cumhuriyet döneminde bir iktidar-muhalefet çatışmasına bir örnek: Mübadele, imar ve iskân vekâleti'nin kaldırılmasına dair tartışmalar ve vekâletin kaldırılması. *Türk Dünyası Araştırmaları Dergisi*, 141-163.

Demirci, M. ve Bölükbaşı, B. (2003). *Akdeniz beslenme tarzında zeytinyağının önemi.* Türkiye, 1, 41-48.

Deniz, A. ve Öksüz, M. (2017). Ankara'daki İran restoranları: Kültürel kimlik üzerine etnografik bir araştırma. *Coğrafi Bilimler Dergisi*, *15*(2), 167–185.

Dömbekci, H. A., & Erişen, M. A. (2022). Nitel araştırmalarda görüşme tekniği. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(Özel Sayı 2), 141–160.

Ekici, S., & Tuncel, G. (2015). Göç ve insan. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, *5*(1), 9–22.

Erdal, İ. (2006). *Mübadele: Uluslaşma sürecinde Türkiye ve Yunanistan 1923–1925*. IQ Kültür Sanat Yayınları.

Gürsoy, D. (2004). *Tarihin süzgecinde mutfak kültürümüz*. Oğlak Yayıncılık.

Hennink, M., & Kaiser, B. N. (2022). Sample sizes for saturation in qualitative research: A systematic review of empirical tests. *Social Science & Medicine*, 292, 114523.

Işık, M. (2016). *Balkanlar'dan Türkiye'ye son büyük göç olarak 1989 göçüne giden süreç* (Yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi, Türkiye).

İdacıtürk, E., & Uygungöz, M. (2023). Türk ve Yunan kültürlerinin benzerlik ve farklılıkları üzerine bir inceleme. *Umay Sanat ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(1), 66–77.

İlknur, A. C. A. R. (2023). Niğde göçmen mutfak kültürünün sürdürülebilirliğine yönelik denee gastronomi evi önerisi. *Premium e-Journal of Social Sciences (PEJOSS)*, 7(33), 885–901.

Karaca, E. ve Nergiz, H. G. (2020). Yalova Çerkezlerinin mutfak kültürü. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, *10*(20), 51-66.

Karaman, N. (2023). Orta Asya'dan cumhuriyet dönemi Türkiye'sine: Tarihsel süreç içerisinde Türk mutfak kültürünün gelişimi. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *26*(49-1), 595–610.

Kasar, H. (2021). Türk mutfak kültürü evreleri ve mutfak sentezinin incelenmesi. *Journal of Humanities and Tourism Research*, *11*(2), 359–378.

Kayaoğlu, S. Ç. (2025). Göç ve beslenme. In B. E. Özcan (Ed.), *Göç: Biyopsikososyal yansımalar* (pp. xx–xx). Akademisyen Kitabevi.

Kocaeli Büyükşehir Belediyesi. (2018). *Bilge şehir Kocaeli yemekleri*. Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Kültür ve Sosyal İşler Daire Başkanlığı Yayınları. 41.

Ladas, S. P. (1932). *The exchange of minorities Bulgaria, Greece and Turkey*. The Macmillan Company.

Mutlubaş, I. (2025). Göç, mutfak kültürü ve kültürleşme üzerine bir inceleme. *Turkish Studies-Economics, Finance, Politics*, 20.

Özkan, R. (2021). Develi'den Yunanıstan'a göçen Lozan muadıllerında kültürel benzerlikler. In *II. Uluslararası Develi - Âşık Seyrânî ve Türk kültürü kongresi* / 1. cilt "Develi bildirileri". Kayseri Büyükşehir Belediyesi Yayınları.

Peker, D. ve Çaparuşağı, E. Ş. (2025). Balkan ve Girit göçü üzerine bir analiz: Dörtyol örneği. *Kent Akademisi*, *18*(6), 3445–3467.

Samancı, Ö. (2016). *Cumhuriyet döneminde Türk mutfak kültürü. Ad Arıkan İçinde: Türk mutfak kültürü* Eskişehir Anadolu Üniversitesi Yayınları. 86-105.

Samancı, Ö., & Croxford, S. (2006). *XIX. yüzyıl İstanbul mutfağı*. Medyatik Yayınları.

Sauner, M. H. (2008). *Günümüz Türkiye'sinin beslenme alışkanlıkları*. İçinde: Bilgin A. ve Samancı Ö., *Türk mutfağı*. T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.

Solmaz, Y. ve Altıner, D. D. (2018). Türk mutfak kültürü ve beslenme alışkanlıkları üzerine bir değerlendirme. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, *1*(3), 108–124.

Soslu, S. (2021). Avcılıktan gurmeliğe yemeğin kültürel tarihi. *Turizm Akademik Dergisi*, *8*(2), 327–332.

Şanlıer, N., Cömert, M. ve Durlu Özkaya, F. (2012). Gençlerin Türk mutfağına bakış açısı. *Milli Folklor*, 94, 152–161.

Şen, A., Cebirbay, M. A. ve Aktaş, N. (2015). Yörüklerin mutfak kültürü ve beslenme alışkanlıklarına ilişkin nitel bir araştırma: Karaman örneği. *III. Uluslararası halk kültürü sempozyumu*. Ankara.

Tayfur, M. ve Nezir, S. (1999). Batı Trakya ve Yunanistan mutfağı beslenme alışkanlıkları. Toygar K. (Ed.), *Türk halk mutfak kültürü üzerine araştırmalar*, *Osmanlı İmparatorluğunun kuruluşunun 700. yıldönümüne armağan içinde.* Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları.

Tepealtı, F. (2019). Lozan nüfus mübadelesi göçleri ve Türk mübadillerin iskânı. *Coğrafya Dergisi*, (39), 89–98.

Türk Dil Kurumu. (2026). *Güncel Türkçe Sözlük*. https://sozluk.gov.tr adresinden 05.01.2026 tarihinde alınmıştır.

Ulugün, F. Y. (2015). Kocaeli'de tarihsel göçler. *Uluslararası Gazi Akça Koca ve Kocaeli Tarihi Sempozyum Bildirileri*.

Ültay, E., Akyurt, H. ve Ültay, N. (2021). Sosyal bilimlerde betimsel içerik analizi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 188-201.

Ünalan, Ş. (2005). *Dil ve kültür* (5. Baskı.). Eskiyeni Yayınları.

Ünalan, T. (1998). Türkiye'de iç göçe ilişkin veri kaynaklarının değerlendirilmesi. A. Sirkeci, İ. ve Aydıngün, İ. (der.), *Türkiye'de iç göç konferansı* (6–8) içinde, Bolu-Gerede.

Varol, E. ve Gök, İ. (2022). Balkan göçmenlerinin sofra kültürü: Tekirdağ Malkara örneği. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *24*(2), 775–789.

Velissariou, E., & Vasilaki, E. (2014). Local gastronomy and tourist behavior: Research on domestic tourism in Greece. *Journal of Tourism Research*, 9, 120–143.

Williams, W., Parkes, E. L., & Davies, P. (2013). Wordle: A method for analysing MBA student induction experience. *The International Journal of Management Education*, *11*(1), 44–53.

Yeşilbursa, K. B. ve Ateş, A. (2016). Mübadele ile Kocaeli'ne iskân edilen göçmenler ve karşılaştıkları sorunlar (1923–1930). *Uluslararası Gazi Süleyman Paşa ve Kocaeli Tarihi Sempozyumu* – III. Kocaeli Büyükşehir Belediyesi Yayınları.

Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2005). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri* (5.Baskı). Seçkin Yayıncılık.

Yılmaz, A. (2019). *Sakarya'daki etnik çeşitliliğin mutfak kültürü fotoğraflarıyla temsili* (Master's thesis, Sakarya University)