

*Geçmişten Geleceğe*

# ŞİFA TARHANA

Hülya Duranoğlu Erol  
Işıl Erol

Tarihi, tarifleri, âdetleriyle Anadolu'nun yüzlerce yıllık tarhana kültürü

Seydişehir diş tarhanası  
Beyşehir çerezlik tarhana  
Kastamonu yaş tarhana  
Kızılıçık tarhanası  
Uşak tarhanası  
Kahramanmaraş tarhanası  
Antalya ekşi tarhana  
Sıkma tarhana  
Göçmen tarhanası  
Bebekler için tarhana  
Glütensiz tarhana



hayykitap

Hayykitap - 881  
Dođal Beslenme - 16

**Geçmişten Geleceğe Şifa Tarhana**  
Hülya Duranoğlu Erol - Işıl Erol

Yayına Hazırlayan ve Fotoğraflar: Işıl Erol  
Redaksiyon: Arzu Aygen  
Kapak ve Sayfa Tasarımı: Turgut Kasay

ISBN: 978-625-7479-36-3  
1. Baskı: İstanbul, Eylül 2021

Baskı: Yıkılmazlar Basım Yay.  
Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.  
15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B  
Güneşli - İstanbul  
Sertifika No: 45464  
Tel: 0212 630 64 73

**Hayykitap**

Zeytinođlu Cad. Şehit Erdoğan İban Sk.  
No: 36 Akatlar, Beşiktaş 34335 İstanbul  
Tel: 0212 352 00 50 Faks: 0212 352 00 51  
info@hayykitap.com  
www.hayykitap.com  
facebook.com/hayykitap  
twitter.com/hayykitap  
instagram.com/hayykitap  
Sertifika No: 12408

© Bu kitabın tüm hakları  
Hayygrup Yayıncılık A.Ş.'ye aittir.  
Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya  
tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez,  
çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

**Hülya Duranoğlu Erol - Işıl Erol**  
**Geçmişten Geleceğe**  
**Şifa Tarhana**

### HÜLYA DURANOĞLU EROL

1954 yılında Konya Seydişehir’de doğdu. Uzun yıllar özel bir şirkette mutfak koordinatörlüğü yaptı. Çeşitli yerel ve günlük gazetelerde yemek kültürüyle ilgili yazılar yazmaktadır.

Geçirdiği ağır bir rahatsızlık sonrasında çalışmalarına bir süre ara vermek zorunda kaldı. 2006 yılında ilk Türkçe videolu yemek tarifleri sitesi olan www.annemutfakta.tv adlı İnternet sitesini açtı. Proje 2007 yılında Altın Örumcek yarışmasında “Jüri Özel Teşvik Ödülü”ne layık görüldü.

50 seneyi aşkın bir süredir Türk halk mutfağı ve yemek kültürü alanında araştırmalar yapmakta, eğitimler vermektedir. 2012 yılında “Annem-Mutfakta’nın Serüveni”, 2014’te “Hazır Alma Kendin Yap”, 2018’de “Aksaray Mutfak Kültürü ve Yöresel Yemekleri” adlı kitapları yayınlandı.

### IŞIL EROL

Marmara Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Endüstri Ürünleri Tasarımı bölümünde lisans eğitimini, aynı üniversitenin Seramik bölümünde yüksek lisansını tamamladı. 2006 yılından beri AnnemMutfakta.tv adlı İnternet sitesinin içerik sağlayıcısı ve yöneticisi görevini sürdürdü. Türk kültürünün eşsiz tamgaları, motifleri konulu araştırmalarına ve seramik çalışmalarına devam etmektedir.



*Kitabımızı Anadolu’da yaşamış ve Türk kültürünün harcını karmış, yemeklerine, halısına, kilimine, oyasına, sanatına işlemiş olan kadınlara adıyoruz.*

**Torunum Doruk ile kızılıık tarhanası hazırlığı**



**Hamur tarhana**



**Süt tarhanası**

**Bebeklerde ek gıdaya geçiş tarhanası**

**Karadut tarhanası**



**Glütensiz annem mutfakta tarhanasının hazırlığı**

**Glütensiz greçka tarhanası**



**Erikli diş tarhanası**

İbradı yöresinden ekşi tarhana



Seydişehir dış tarhanası



Seydişehir ve Beyşehir yöresinden ak tarhana

Tarhana çorbası



Keş (kurutulmuş yoğurt)



## Süzme yoğurt



**Un tarhanasının ufalanması**

**Hazır Alma Kendin Yap** kitabının yazarından!

Bu kitabı alın, evinizin başköşesine koyun ve hemen tarhana hamurunuzu yoğurmaya başlayın!

Anadolu kadınının anadan kıza, kuşaktan kuşağa aktardığı hazine değerinde tarhana tarifleri bulacaksınız içinde. Dövme ve yoğurtla yapılan ak tarhana, top tarhana, ekşi erikli, kızılıklı, börüceli, fasulyeli, nohutlu tarhanalar, domatesli biberli pembe un tarhanaları, yaş tarhanalar... Glütensiz tarhana, siyez unlu tarhana, damla sakızlı tarhana, çerezlik tarhana, bebek tarhanası... Çorbası, mantısı, çöreği, yemeğiyle koca bir tarhana kültürü...

Bu mirası bize aktaranlar da ana kız. Hülya Duranoğlu Erol ve Işıl Erol, ninelerinden, büyüklerinden öğrendiklerini, çocuklarımız, torunlarımız da yapsın diye kayda geçirdi.

Kitaptaki onlarca tarif, en meşgul anne bile evinin tarhanasını hazırlayabilir. Hem de yaz kış demeden... Elindeki tarhanayı daha güzel değerlendirebilir.

Tarhananın tarihçesini, besin değerini, tarhana konulu yazılı kaynakları dâhil ettikleri bu kitap araştırmacılar için de önemli bir kaynak eser niteliğinde.

Gökten üç elma düşmüş... Tarhanayı yoğuran, pişiren, yaşatanların başına...

hayykitap

45 TL  
KDV'DEN MUAFTIR



ISBN: 978-625-7479-36-3



9 786257 479363