

tarih evresi

İki Aylık Tarih ve Kültür Dergisi

TARIM BESLENME TARİHİ
ÖZEL SAYISI
SAYI : 13

OCAK - ŞUBAT 2026
www.tarihcevresi.com

ISSN : 13 03 - 38 75



Beslenme Şeklinin Zaman İçindeki Tarihsel Yolculuğu
Amerika'nın keşfi Türk Tarımı ve mutfağında neleri değiştirdi?
Gastronomi, Tarım ve Ekoloji Ekseninde Gemiştten Geleceğe Gıda
İslamiyet'te Beslenme Kültürü ve Kişilik Yapısına Etkisi
Modern Süt retimi Hakkında arpıcı Bilimsel Veriler
Tarım ve Beslenme
Tarihöncesi Dönemlerde Beslenme
Yemek Kültürü
Beslenme ve Medeniyet

☒ **Modernleşmenin Sofrasında Dönüşen Bir İmparatorluk: 19. Yüzyıl Osmanlı**
Yemek Kültüründe Yeni Lezzetler, Eski Ritüeller ve Toplumsal Dönüşüm

tarih evresi

Aylık Tarih ve Kültür Dergisi

TARIM BESLENME TARİHİ

ÖZEL SAYISI

SAYI : 13

OCAK - ŞUBAT 2026

ISSN : 13 03 - 38 75

Sahibi ve Yazı İşleri Müdürü

Ogün Nuri TAŞ

Yayın Yönetmeni

Prof. Dr. Nesim ŞEKER

Yayın Kurulu

Prof. Dr. Nesim ŞEKER, Doç. Dr. Nurten KILIÇ,

Doç. Dr. Birsen BULMUŞ

İrtibat

Tel: (0312) 256 74 92 - 0505 677 22 35

tarihdergisi@gmail.com

Bu dergi Hacettepe, Boğaziçi, Bilkent, ODTÜ Üniversitelerinde bulunan Doktorlar,

Doçentler ve Master Öğrencileri tarafından iki ayda bir yayımlanır.

Dergiye gönderilen yazılar basılmaz ise istenmesi halinde iade edilir.

Dergide yayımlanan yazıların içeriğinden yazı sahipleri sorumludur.

MT PROMASYON MATBAA

Tel: 0312 384 76 15

İÇİNDEKİLER

Beslenme Şeklinin Zaman İçindeki Tarihsel Yolculuğu

Eda Selimoğlu, Yener Bektaş, Vahdet Özkocak, Timur Gültekin3

Amerika'nın keşfi Türk Tarımı ve mutfağında neleri değiştirdi?

Mazlum Çelik13

Gastronomi, Tarım ve Ekoloji Ekseninde Geçmişten Geleceğe Gıda

Dr. Öğr. Üyesi, Tuba PEHLİVAN18

İslamiyet'te Beslenme Kültürü ve Kişilik Yapısına Etkisi

Tuba Pehlivan, Gizem Yavaş, Musa Nassan28

Modern Süt Üretimi Hakkında Çarpıcı Bilimsel Veriler

Dr. Öğr. Üyesi, Tuba PEHLİVAN43

Tarım ve Beslenme

Dr. Öğr. Üyesi Leyla Tevfikoğlu Pehlivan51

Tarihöncesi Dönemlerde Beslenme

Doç. Dr. Fevzi Volkan GÜNGÖRDÜ59

Yemek Kültürü

Mazlum Çelik63

Beslenme ve Medeniyet

Dr. Öğr. Üyesi Vahdet Özkoçak - Arş. Gör. Fırat Koç68

Modernleşmenin Sofrasında Dönüşen Bir İmparatorluk: 19. Yüzyıl Osmanlı

Yemek Kültüründe Yeni Lezzetler, Eski Ritüeller ve Toplumsal Dönüşüm

Simge KAPSAL85

Beslenme Şeklinin Zaman İçindeki Tarihsel Yolculuğu*

Eda Selimoğlu¹, Yener Bektaş², Vahdet Özkocak³, Timur Gültekin⁴

GİRİŞ

Beslenme insanoğlunun en temel ihtiyaçlarından birisidir (Aksoy ve Üner, 2016). İnsanoğlu geçmişten günümüze gelinceye kadar beslenme rejiminde birçok farklı aşamalardan geçmiştir. Bu aşamalar günümüzdeki beslenme rejimimizi oluşturmuştur (Akın ve ark., 2014). Beslenme antropolojisi geçmişten günümüze insan toplulukları arasındaki beslenme farklılıkları ve geçmişten günümüze değişen beslenme yapımızı araştıran bir alandır.

İnsanlık tarihine baktığımızda insanların günümüzden yaklaşık 2.6 milyon yıl önce toplayıcı; daha sonra Avcı Toplayıcı ve günümüzden yaklaşık 10 bin yıl önce ise tarıma başladığını görmekteyiz. Paleolitik dönemde günümüze kadar mutfak kültürümüz değişerek günümüzdeki modern beslenme anlayışı ortaya çıkmıştır. Paleolitik dönemde insanlar yemek pişirirken besinleri bir araya getirmeden tüketiyorlardı. Fakat bugünkü beslenme anlayışımızın geçmişteki deneyimlerimizin bir birikimi olarak ortaya çıktığını da unutmamak gerekir (Boudan 2006). Aynı zamanda her toplumun beslenme alışkanlığına, damak zevkine, tarihi ve kültürel yapısına, tarımsal üretimine göre mutfak kültürü de şekillenmektedir (Uzel 2018: 38).

EVİRİMSSEL SÜREÇTE BESİNLERİN SERÜVENİ

İnsanın evrimsel kökeni ile ilgili çok sayıda araştırma yapılmış olmasına rağmen, halen cevabı aranan sorular bulunmaktadır. Konuyla ilgili olarak beslenmenin ilişkisi de bunlardan birisidir diyebiliriz. Evrim sürecinde insan, yaşadığı çevredeki imkânlar dâhilinde deneme yanılma yöntemiyle birçok usul belirlemiştir.

* Bu makel daha önce Beslenme Şekli İSAS 2018 - Winter 2nd International Symposium On Innovative Approaches in Scientific Studies 2018'de yayınlanmıştır.

¹ Ankara Üniversitesi Beypazarı Meslek Yüksekokulu Turizm ve Otel İşletmeciliği Programı
email: eselimoglu@ankara.edu.tr

² Nevşehir Hacıbektaş Veli Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi

³ Hitit Üniversitesi, Fen-Edebiyat Fakültesi, Fiziki Antropoloji ABD, email: vahdetozkocak@hitit.edu.tr

⁴ Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi Antropoloji Bölümü. 06100 Sıhhiye/ Ankara, Ankara Üniversitesi Beypazarı Meslek Yüksekokulu Müdürü. email:tgultekin@ankara.edu.tr

Beslenme ihtiyacını karşılamak için yenilebilir her şeyi değerlendirmiştir. İçinde bulunulan çevredeki besinsel imkânlar biyolojik yönden insan evrimi üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir diyebiliriz (Zeyrek 2011: 8).

İnsanlık tarihinin eski dönemlerine baktığımızda Paleolitik Dönem’de insanlar varlıklarını devam ettirebilmek için, doğa koşullarına bağlı bir şekilde yaşamaktaydılar. Vahşi bitki ve sürüleri de izleyerek besin ihtiyaçlarını karşılıyorlardı. Besin kaynakları azaldığında ise yiyecek sayı ve çeşitlerini azaltarak veya kalitesi daha düşük yiyeceklere yöneliyorlardı. İklim değişikliklerinin de etkisiyle örneğin buzullardan boşalan alanlar, yeni bitki ve hayvan türleri doldurmuştur. Bu sayede insanların hem besin kaynaklarının türü ve miktarı artmış hem de su avcılığı gibi yeni beslenme teknolojileri edinilmiştir. Bu gelişmelerin Neolitik Dönem’in başlamasında etkili olduğu düşünülmektedir. Beslenme alışkanlıkları ve kullanılan aletler gibi konularda farklılaşma yaşanan dönem olarak ifade edilebilir. Toplayıcı bir toplumdan artık besin üreticiliği, tarım ve hayvancılık dönemine geçilmiştir. Bu sayede daha çok insan beslenebilmiş, diğer yandan da iş bölümü ve statüler belirlemeye başlamıştır (Güngör 1998: 368-369).

İnsanoğlunun bu dönemlerde başka tercihinin olmaması onları bu şekilde bir yeme biçimine uyum sağlamasına sebep olmuştur. Ayrıca leşlerle beslenmek, ateş olmadığı için eti çiğ olarak tüketmek de dönemin özelliklerindendir. Ateşin bulunması ve etin pişirilerek tüketilmeye başlanması insanlar için yerleşik düzene geçmek açısından etkili olan faktörler arasında değerlendirilebilir (Düzgün ve Özkaya, 2015).

Paleolitik zamanda insanların eti çiğ olarak ya da ateşte pişirerek tüketmesi durumu söz konusu iken yerleşik yaşamın getirdiği çanak ve çömlekteki gelişim insanların yiyeceklerini bunların içinde pişirmesi fikrini üretmelerine fırsat tanımıştır. Bundan yola çıkarak temelleri Anadolu’da atılan besinlerin işlenmesi, fırınlanması, saklanması gibi teknolojik gelişimler sonrasında dünyanın diğer bölgelerine de yayılmaya başlamıştır. Tarihte Türk, Çin ve Fransız mutfağının üç büyük mutfak olduğu bilinmektedir (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2007). Ayrıca besinlerin fazla gelmesi insanlarda güneşte kurutarak ve tuzlayarak saklama yöntemlerinin geliştirilmesine, buğday ve arpanın işlenerek çeşitli bulamaç usulü yiyecekler yapılmasına, arpadan bira, buğdaydan boza, süt ve sür ürünlerinden ise yoğurt, peynir gibi çeşitli fermante ürünler yapılmasına öncülük etmiştir (Tolga ve Yatkın, 2017).

Avcılık ve toplayıcılıkla yiyecek toplama sürecinden, çiftçiliğin yaygınlaşması ile artık üretime geçilmesi sonucunda gerek toplumsal sınıf gerekse pişirme şekilleri anlamında farklılıklar gözlenmiştir. Erkeklerin görevi vahşi hayvanları öldürmek, kadınların ise sebzelerin toplanmasıydı. Kadınlar aynı zamanda ekinlerin büyümesine katkı sağlayarak dönemin çanak çömlek imkânlarıyla pişirme yöntemleri geliştiriyorlardı (Goody 2013: 270).

Hayvanların evcilleştirilmesinden sonra evcil hayvan eti, vahşi hayvan etine oranla sofralarda daha çok yer buldu. Bunun yanında dengeli ve sağlıklı beslenme için süttten elde edilen tereyağı, peynir ve yoğurt gibi gıdalar da tüketilmeye başlandı (Özbek 2007).

Arkeolojik kazı bulgularına göre çiftçiler, avcı-toplayıcılara oranla daha sağlıklı olduğu saptanmıştır. Özellikle diş minesi rahatsızlıkları daha fazla yakalanmaktaydılar. Bunun yanında tarım ile birlikte daha az dengeli beslenme alışkanlıkları edinildiği bilinmektedir. Bu nedenledir ki çiftçilerin boyları, avcı-toplayıcılara göre daha kısadır. İskelet kalıntıları ile bu iddiayı doğrulamak mümkündür. Kemik kalıntıları aynı zamanda çiftçilerin yetersiz beslenmeden kaynaklı çeşitli hastalıklarla daha çok uğraştıkları konusunda fikir vermektedir (Standage 2016:34-35).

Tarihöncesi dönemlere bakıldığında avcı-toplayıcı insanların tatlıya ayrı bir önem verdiği görülebilir. O dönemlerde ulaşılabilir karbonhidrat kaynakları oldukça sınırlıydı ve şeker içeriği yüksek olan besinler çok azdı. Günümüzde insanlar kilo alma gibi bir amaç edinmiş olmasa da, avcı-toplayıcılar kendilerine enerji avantajı veren şekere ihtiyaç duyarlardı (Outram 2007:47).

Sahip olunan kültürel özelliklerin, birçok hastalığın dağılımında etkili olduğunu söyleyebiliriz. Bu anlamda beslenme alışkanlıkları, değerler, inançlar, kullanılan teknoloji kişi ve toplum sağlığı açısından oldukça önemli bir yerdedir (Maden 1990: 363).

Beslenme biçimi ve sağlık arasında kabul edilebilir bir ilişki vardır. Fakat bu ilişkiyi algılama biçimi olumlu ya da olumsuz anlamda toplumdan topluma değişiklik gösterebilir. Bir takım besinlerin sağlık üzerindeki olumlu etkilerinden söz edilebilir. Yani bir takım hastalıklara karşı bireyler üzerinde koruyucu etkisi olduğu yönündeki inanış oldukça yaygındır. Bunun yanında yetersi besi tüketimi kilo kaybına hatta ölüme yol açabilecek denli etkili olduğu düşüncesi de kabul görmektedir (Beardsworth ve Keil 2011:211-212).

Yüzyıllar önce mutfakın kültürel bir faktör olduğundan söz edilmiş, hatta medeniyet denilen şeyin büyük bir çoğunluğunun yemek sanatına borçlu olduğu iddia edilmiştir. Medeni olma yolundaki ilk adım hayvanların kesilmesiyle başlamış, tuzun ve baharatların kullanılmaya başlanmasıyla gelişim göstermiştir. Sonrasındaki süreçte de daha zahmetli karışımlarla yiyeceğin serüveni devam etmiştir (Rigotti 2012:39).

Günümüzde geçim sağlayabilmek için para kazanmak zorunda olma durumu da toplumlarda beslenme değişimlerine sebep olmuştur. Paket ürünlerin ve makineleşmiş sektörde hızlı bir şekilde üretime girmiş gıdaların tüketilmesi işçi, öğrenci, çalışan kesimlerde pratik beslenme yöntemlerine gidilmesine sebep olmuştur. Bu da kapital düzende beslenmeye yeterince zaman ayrılmamasına sebep olmuştur. Ortaya çıkan sanayileşme, kentleşme ve küreselleşme ile tüketimi artmış hızlı yemek sistemi (*fastfood*) Türk Kültürüne ve mutfakına ait yöresel beslenme tarzını unutturmaya başlamıştır (Tuncel, 2000).

BEDENSEL TEPKİLER ve İDEAL BESLENME TARZI (için öneriler)

Beslenme şeklimizin düşünme yapımız, davranışlarımız ve belki de en önemlisi sağlığımız için oldukça önemli olduğunu düşünürsek, vücudumuzun ihtiyaç duyduğu enerji ve besin öğelerini yeterli ölçüde sağlamamız gereklidir. Bu sayede hastalıklara yakalanma riski de azaltılmış olacaktır. Söz konusu besin gruplarını dört

başlıkta toplayabiliriz: et, süt, tahıl ve sebze-meyve grubu olarak sıralanabilir (Öksüz ve diğerleri, 2018: 44). Besin grupları içinde proteinlerin bağışıklık gelişiminde önemli ölçüde etkili olduğu bilinmektedir (Burgu ve Bozan 1988:537). Mete (2018) ‘ in yaptığı bir çalışmada elde ettiği bulgular ışığında Koah hastalarına kaslarının daha güçlü olması için protein miktarının fazla olduğu özel bir diyet programı önerilmektedir. Özellikle yaşı ilerlemiş insanlarda günlük protein alma miktarı, yapılan araştırma sonuçlarına göre güvenli düzeyde 1,25 gr olarak saptanmıştır (Durmuş ve diğerleri 2005: 41).

Geleneksel gıdaların üretimi ve tüketimi ile sağlıklı beslenme sağlanabilir. Bunun için toplumun bilinçlendirilmesi adına her türlü çalışmayı ortaya koymak yerinde olacaktır. Özellikle genç nüfusun sağlıklı beslenme konusunda farkındalık yaratacak çalışmalar ile politikalar geliştirmek gereklidir (Kocatepe ve Tırıl 2015: 61).

Yapılan araştırmalarda beslenme alışkanlıkları ve hızının, obezite hastalığının ortaya çıkmasında etkili olduğu düşünülmektedir. Bu anlamda farkındalık yaratmak ve yüksek risk taşıyan insanlarda, hastalığın ortaya çıkmaması adına önlem alınarak müdahale edilmesi önerilmektedir (Çayır ve diğerleri 2011: 18). Yine çalışmalar göstermiştir ki, konuyla ilgili daha fazla araştırmaya ihtiyaç olmakla birlikte, kanser hastalığının oluşma riski üzerinde beslenme şeklinin belirgin bir rol oynadığı söylenebilir (Çevik ve Pirinççi 2017: 5).

Beslenme alışkanlıklarının tetiklediği ya da bir takım besinlerin tüketilmediğinde rahatsızlığı azalttığı hastalıklardan nörolojik bir bozukluk olan migren rahatsızlığının bireylerin sosyal yaşantısı üzerinde etkili olduğu yapılan araştırmalarda gözler önüne sunulmaktadır (Özturan ve diğerleri 2016: 49).

İnsan yaşamının ilk iki yılı yaşama sağlıklı bir başlangıç için oldukça önemlidir. Bu dönemdeki sağlıklı beslenme fırsatı kaçırılmaması gereklidir. Her toplumun imkânlar dâhilinde ürettiği besinler farklı olduğundan tek bir diyet reçetesinden söz etmek oldukça zordur. Ülkeler bu anlamda yerel olarak yetiştirdiği besinlerden bir araya gelen bileşimleri temel alan öneriler geliştirebilirse kendi toplumu adına faydalı olabilir. Bu süreçte annelerin de bilinçlendirilmesi gerekmektedir (Gür 2006: 188). Konuyla ilgili yapılan başka bir çalışma göstermiştir ki, anne sütü ile beslenen bebekler, mama ile beslenenlere oranla boy ve kilo olarak ilk 12 ay içinde daha yavaş büyüme eğilimindedir. Bebeklerin genellikle 3. aydan sonra gelişimlerinin yavaş olması, hem anne hem de hekimler tarafından sütün yeterli gelmediği kanısıyla ek gıda veya mamalara geçişi hızlandırmaktadır. Aslında çok gerekmedikçe bu tür yollara başvurulmamalıdır (Özkaya ve diğerleri 2010: 344).

Hangi besinlerin tüketilip tüketilmediği, bir nevi beslenme alışkanlıklarını oluşturmaktadır. O nedenle özellikle çocukluk dönemindeki tercihler, yaşam boyu önemli etkilere sahiptir. Öğünler sırasındaki besin seçimi gibi konularda çocuklar bilinçlendirilmelidir. Bu sayede ileriki yaşlarda ortaya çıkabilecek sağlık ile ilgili riskler de azaltılmış olacaktır (Kabaran ve Mercanlğıl 2013: 122).

Konuyu ülkeler bazında ele alırsak, toplumun beslenme durumunu iyileştirmek ve geliştirmek adına

hazırlanan beslenme politikalarından söz edebiliriz. Dünya geneline bakıldığında, değişen yaşam tarzları ve beslenme alışkanlıklarına bağlı olarak birçok hastalık ortaya çıkmaktadır. Bu çerçevede geliştirilen beslenme politikaları hazırlanırken, cinsiyet ve grup farklılıklarına dikkat edilmesi ile daha yararlı sonuçlar elde edilecektir (Alp ve Ergün 2013: 83). Brezilya ve Tayland'da gıda ve beslenme politikasına büyük bir önem verilmektedir. Bunun için yüksek düzeyde hükümet komitesi kurulmuştur. Bu iki ülkede yerel yiyecek üretiminin desteklenmesi için dikkate değer çalışmalar yapılmaktadır (Aksoy 2016: 183-184).

İnsanın kaliteli ve sağlıklı bir yaşam sürmesi için, çevresel faktörlerin en önemlilerinden biri olan beslenmenin de doğru bir şekilde yapılandırılması gereklidir. Aksi takdirde insan vücudunda sıkıntılar ve buna bağlı olarak da hastalıklar oluşmaya başlar. Bu noktada önemli olan besinlerin üretiminden depolanmasına dek tüm süreçte, sağlıklı yöntemler kullanılmalıdır. Sonraki aşamada ise yemekleri hazırlama ve tüketme şekli de yine beslenme konusunda önemlidir. İnsan sağlığına uygun bir şekilde bu süreç yönetilebilirse, kaliteli bir yaşamdan söz edilebilir (Akın 2014: 40-41).

Sağlıklı beslenebilmemiz için besinlerin yetiştirildiği andan önümüze geldiği ana kadarki geçirdiği işlemler çok önemlidir. Çok fazla ısı ve işlem görmüş besinler hem besin değerini yitirir hem de sağlığa daha zararlı hale gelebilmektedir (Akın ve ark., 2014). Bu nedenle evlerde yoğurt, reçel, peynir, ekmek gibi gıdaların sağlıklı bir biçimde üretimi konusunda ve gerekli uygun koşullarda bakteri üremesi gerçekleşmeden besinler nasıl muhafaza edilmeli bu konularda halka gıda üretimi eğitimleri verilmelidir (Kocatepe ve Tırıl, 2015).

Bir toplum yeterli ve dengeli beslendiği takdirde o toplumun refah seviyesi ve sosyo-ekonomik etkenleri de o derece refah seviyesine ulaşır. Yeterli ve dengeli beslenme çocuklarda büyüme ve gelişme değerlerinin olumlu yönde etkilenmesini sağlar. Sağlığa zararı olan gıdalardan kaçınarak ve çeşitli besinlerden tüketerek sağlıklı ve dengeli bir biçimde beslenme yapabiliriz (Bozhüyük ve ark, 2012).

İklimsel değişiklikler gıdaların güvenilirliğini de giderek azaltmaktadır. Çevrenin korunması, gıdaların daha güvenilir bir hale getirilmesi ve buna bağlı olarak da halk sağlığı için tarımın daha rasyonel bir şekilde yapılmasını zorunlu kılmaktadır. İnsan sağlığı, beslenme, iklim değişiklikleri gibi konularda akılcı çözümler üretmek yerinde olacaktır. Bu anlamdaki bir başarı için şu faaliyetlere ihtiyaç vardır (Simopoulos ve diğerleri 2012: 135) :

1. Tıp ile ilgili bilimler, beslenme ve bilimsel tarım gerçekleştirdikleri çalışmalarda bağımsız olmalıdırlar.
2. Tarımın yapılandırılması yeniden gözden geçirilmelidir.
3. Diyet yöntemleri hazırlanırken, iklimi de göz önüne alarak beslenme bilimine dayanmalıdır.
4. Sağlığın tarım ile ilgili durumu yeniden gözden geçirilmelidir.
5. Fiziksel aktivite gerektiren faaliyetlere yönelik destekleyici çalışmalar yapılmalıdır.

6. Besin kaynakları ve hassas kentleşme anlamında çevre ile olan etkileşim olması gerektiği şekilde belirlenmelidir.

7. Taze sebze ve meyve elde etmede şehir çevreleri desteklenerek gıda çözümleri azaltılmaya çalışılmalıdır.

Bir toplumun beslenme eğitimi demek, aynı zamanda sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıkları kazandırmak ve yanlış beslenme davranışlarını ortadan kaldırmak demektir. Bu amaç doğrultusunda, örgün eğitim sürecinin her aşamasında, beslenme eğitimine önem verilmesi gerekmektedir. Konuyla ilgili tüm yeni gelişmeler hizmet içi eğitimlerle desteklenmelidir (Alpural 2009: 123).

Beslenme insan sağlığını etkileyen en önemli etmenlerdendir. Sağlıklı beslenme adına uzmanların önerilerinden biri de vejetaryen diyetlerdir. Fakat bu noktada önemli olan bu diyetlerin çok iyi planlanmış olması gerekliliğidir. Bu sayede büyüme süreci boyunca olumlu katkıları olduğu gibi, kanser, diyabet, tansiyon ve kalp damar hastalıkları gibi pek çok konuda da iyi yönde etkide bulunduğu belirlenmiştir (Özcan ve Baysal 2016: 112). Vejetaryen diyet ile ilgili tam bir öngöründe bulunabilmek için daha çok araştırma verisine ihtiyaç olduğu da bir gerçektir (Beardsworth ve Keil 2011: 400).

Sağlık üzerinde yiyeceklerin ne şekilde bir etkisinin olduğunu ortaya koyabilmek için, yiyeceğin içindeki hem etken maddenin hem de bileşiminin saptanması gereklidir. Bu sayede yiyeceklerin hastalıklar üzerindeki iyileştirici etkisi de ortaya konmuş olacaktır (Şener 1978: 135).

Yapılan araştırmalarda yağ asitlerinin sağlık ve beslenme konusu üzerinde olumlu ya da olumsuz etkisi gözlenmiştir. Yağ tüketiminin yeterli ve dengeli bir şekilde yapılması ve yağ asitlerinin yine aynı düzeyde olması gerektiği gibi tüketilmesi gerekmektedir. Omega 3 ve omega 6 yağ asitlerinin birbiri ile dengeli bir biçimde tüketilmesi beslenme açısından olumlu bir etkiye sahiptir (Çakmakçı ve Kahyaoğlu 2012:110).

SONUÇ

İnsanoğlunun yaşamını sürdürebilmesi ve yaşadığı ortamda hayatta kalabilmesi için tarih öncesi çağlardan beridir bir mücadele vermiştir. Beslenme bu mücadele içinde en önemli yere sahiptir. Başlarda hayvan leşleri yiyen ve avcı toplayıcı yaşama sahip olan insanoğlunun hayatı alet kullanımı, ateşin bulunması ve yerleşik hayata geçme ile tamamen değişmiştir. Çiğ gıdalar tüketen insan toplumları yavaş yavaş besinleri işleyerek çeşitli yöresel kültürler haline getirmiş ve bu kültürler beslenme anlamında toplumların ayırt edici özellikleri haline gelmiştir. Yerleşik yaşamın getirdiği bitki ehlileştirme, tarım ve hayvancılık onlara bulundukları bölgede yaşarlarken besinlerini saklamak ve işlemek için çanak, çömlek, fırın gibi dönemlerine uygun teknolojik aletleri de geliştirmelerini sağlamıştır. Bu da sanayi devrimi ile gelişmeye devam eden bir özellik olarak günümüze kadar gelmiştir. Özellikle Sanayi Devrimi ile yaygınlaşan, geleneksel kültürümüzden uzaklaşmış olarak işlenmiş

ve genetiği değiştirilmiş besinler, ticari amaçlarla ve hızlı tkretim konseptinin hakim olduğu fastfood tarzı ve paketlenmiş yiyecekler insan sağlığını ciddi anlamda riske atmıştır. Bununla beraber günümüzde sayısı gittikçe artan obezite, kalp ve damar hastalıkları, hormon bozuklukları gibi çağımız hastalıkları çok fazla artmıştır.

Tüm bunlardan yola çıkarak beslenme bozukluklarının ortadan kalkması ve toplumsal olarak sağlıklı bireyler olabilmemiz için rafine edilmiş, çok fazla ısı ve işlem görmüş, genetiği değiştirilmiş gıdalardan uzak durarak bir beslenme rejimi izlememiz gerekmektedir. Özellikle sağlıklı beslenebilmek için ev yapımı tarzında hayvansal, süt ve yumurta kaynaklı proteinli gıdalar ile yeterli sebze, meyve ve baklagillerden almak gereklidir. Son günlerde geleneksel beslenme tarzına dönüşün olması ve sağlıklı beslenme bizi Batı tarzı beslenmenin etkisinden kurtararak ileriki nesillerde daha sağlıklı bireyler olmamız konusunda bize yardımcı olabilir.

KAYNAKÇA

- Akın, Galip. (2014). Geleneksel Mutfak Kültürünün Beslenme Açısından Önemi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 2014, 5(3), 32-43
- Akın, G., Özkoçak, V., Gültekin, T., (2014), Geçmişten Günümüze Geleneksel Anadolu Mutfak Kültürünün Gelişimi, Ankara Üniversitesi, Dil ve Tarih–Coğrafya Fakültesi, s.33-51
- Aksoy, Meral. (2016). Sağlıklı Tarım, Sağlıklı Beslenme, Sağlıklı İnsan Konulu Bellagio Toplantı Raporunun Değerlendirmesi, Beslenme ve Diyet Dergisi, 44(2):178-186
- Aksoy, M., Üner, E. H., (2016). Rafine Mutfakın Doğuşu ve Rafine Mutfak Şekillendiren Yenilikçi Mutfak Akımlarının Yiyecek İçecek İşletmelerine Etkileri, Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 3/6:1-17
- Alp, Aslı., Ergün, Can. (2013). Gelişmiş Bazı Ülkelerin Beslenme Politikalarının Değerlendirilmesi, Beslenme ve Diyet Dergisi 2013;41(1):83-90
- Alpural, Nazan Suna. (2009). Sağlıklı Beslenme Kavramı ve Eğitimcilerin Algısı Üzerine Bir Araştırma, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Aile Ekonomisi ve Beslenme Eğitimi Anabilim Dalı Aile Ekonomisi ve Beslenme Bilim Dalı Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara
- Beardsworth, Alan., Keil, Teresa. (2011). Yemek Sosyolojisi, Ankara: Phoenix Yayınevi
- Boudan Christian. (2006). Mutfak Savaşları, Ayrıntı Yayınları, s. 11-26.
- Bozhüyük, A., Özcan, S., Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçı, E., Bozdemir N., (2012). Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Aile Hekimliği, Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care (TJFMPC), 6/1:13-21.
- Burgu, Ayşe., Bozan, Hatice. (1988). Beslenme ve Helmin Hastalıkları, Ankara Üniversitesi Veterinerlik Fakültesi Dergisi, 35 (2-3): 529-539
- Çakmakçı, Songül., Deren Tahmas, Kahyaoğlu. (2012). Yağ Asitlerinin Sağlık ve Beslenme Üzerine Etkilerine Genel Bir Bakış, Akademik Gıda 10(1) ss: 103-113
- Çayır, Aliye., Atak, Nazlı., Köse, Serdal Kenan. Beslenme ve Diyet Kliniğine Başvuranlarda Obezite Durumu ve Etkili Faktörlerin Belirlenmesi. (2011). Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası 2011, 64(1), ss:13-19
- Çevik, Burçin Aygün., Pirinçci, Edibe. (2017). Beslenme ve Kansere, Fırat Tıp Dergisi, 22(1), ss:1-7
- Durmuş, Dilek., Cantürk, Ferhan., Topal, Turgut. (2005). Yaşlanma ile İlgili Değişimler, Beslenme ve Egzersiz, Türk Geriatri Dergisi, 8 (1): 37-43
- Düzgün, E., Özkaya, F. D., (2015). Mezopotamya'dan Günümüze Mutfak Kültürü, Journal of Tourism and

Gastronomy Studies, 3/1:41-47

- Goody, Jack. (2013). Yemek, Mutfak ve Sınıf, Karşılaştırmalı Sosyoloji Çalışması, İstanbul: Pinhan Yayıncılık
- Güngör, Arzu. (1998). Neolitik Dönemde Beslenmenin İnsan Morfolojisine Yansımaları, Ankara Üniversitesi DTCF Dergisi, Cilt:38, Sayı:1.2, ss:367-379
- Gür, Emel. (2006). Tamamlayıcı Beslenme, Türk Pediatri Arşivi, 41: 181- 188
- Kabaran, Seray., Mercanlıgil, Seyit M. (2013). Çocukların Beslenme Alışkanlıklarının, Besin Seçimlerinin ve Obezite Durumlarının Değerlendirilmesi, Beslenme ve Diyet Dergisi, 41(2):115-123
- Kocatepe, Demet., Tırıl, Alpay. (2015). Sağlıklı Beslenme ve Geleneksel Gıdalar, Journal of Tourism and Gastronomy Studies 3/1, ss:55-63
- Maden, Ahmet. (1990). Geleneksel Sağlık-Hastalık Sisteminin Özellikleri, Ankara Üniversitesi DTCF Dergisi, Cilt:33, Sayı:1.2, ss:361-364
- Mete, Burak. (2018). Koah'da Hastalık Evresi, Solunum Fonksiyon Testleri, Antropometrik Ölçümler ve Beslenme İle İlişkisi, İnönü Üniversitesi, Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi, Malatya
- Outram, Alan K. (2007). *Avcı Toplayıcı İnsanlar ve İlk Çiftçiler, Tarihöncesinde Damak Tadının Evrimi*, Yemek Damak Tadının Tarihi, Hazırlayan: Paul Freedman, İstanbul: Oğlak Yayıncılık, ss:35-61
- Özbek, Metin. (2007). Dünden bugüne İnsan, İstanbul:İmge Kitapevi
- Özcan, Tülay., Baysal, Serap. (2016). Vejetaryen Beslenme ve Sağlık Üzerine Etkileri, Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 2016, Cilt 30, Sayı 2, 101-116
- Öksüz, Abdullah., Alkan, Şenay Burçin., Taşkın, Havvanur., Ayrancı, Meryem. (2018). Yaşam Boyu Sağlıklı ve Dengeli Beslenme İçin Balık Tüketiminin Önemi, Food and Health, 4(1): 43-62
- Özkaya, Emin., Sazak, Soner., Güzelçicek, Ahmet., Samancı, Nedim. (2010). Farklı Beslenme Modellerinin Hayatın İlk 12 Ayındaki Fiziksel Büyüme Üzerine Etkileri, Dicle Tıp Dergisi ,Cilt / Vol 37, No 4, 339-345
- Özturan, Ayçıl., Şanlıer, Nevin., Coşkun, Özlem. (2016). Migren ve Beslenme İlişkisi, Türk Nöroloji Dergisi,Sayı: 22, ss:44-50
- Rigotti, Francesca. (2012). Mutfaktaki Felsefe (Çev:Cenk Çokuslu), İstanbul: Çiya Yayınları
- Simopoulos, Artemis P. ., Faergeman, Ole ., Bourne, Peter G. (2012). Sağlıklı Tarım, Sağlıklı Beslenme ve

Sağlıklı İnsan İçin Eylem Planı, Çev: Meral Aksoy, Akademik Gıda 10(1), ss: 133-135

Standage, Tom (2016). İnsanlığın Yeme Tarihi, Çev:Gencer Çakır, İstanbul: Maya Kitap

Sürücüoğlu, M. S., Özçelik, A. Ö., (2007). Türk Mutfak ve Beslenme Kültürünün Tarihsel Gelişimi, Ankara Üniversitesi, Ev Ekonomisi, Yüksekokulu Beslenme Bilimleri Bölümü s. 1289-1308.

Şener, Yasemin. (1978). Yiyeceklerin Sağlıkla İlişkisi Konusunda Halkın İnanç ve Uygulamaları Üzerine Bir Araştırma, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Programı Uzmanlığı Tezi, Ankara

Tolga, Ö., Yatkın, Ö., (2017). Antik Dönemdeki Damak Tadının Günümüz Yansıması, Journal of Tourism and Gastronomy Studies, 5/2:103-116

Tuncel, M., (2000). Fast-Food (Hızlı Yemek) Sisteminin Türk Mutfağına Uyarlanması ve Bir Uygulama (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Anadolu Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

Uzel, Ruhan Aşkın. (2018). Geleneksel Mutfak Kültürü ve Tarımsal Ürün Çeşitliliğinin, Üniversite Öğrencileri Beslenme Durumu Üzerine Etkisi, Ege Üniversitesi, Ziraat Fakültesi Dergisi, 55 (1): 37-44

Zeyrek, Ali Nadir. (2011). Eski Roma Uygarlığında Beslenme Kültürü, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Arkeoloji Ana Bilim Dalı Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep

Amerika'nın keşfi Türk Tarımı ve mutfağında neleri değiştirdi?

Mazluk ÇELİK

Amerika kıtasına doğru zorlu bir yolculukla dünya tarihini değiştiren Kristof Kolomb'un nihai hedefi Kudüs'ü işgal edecek güçlü bir ordu meydana getirmektir. Merhum tarihçimiz Halil İnalcık, Kolomb'un bu düşüncesini şöyle dile getirmektedir;

“Kristof Kolomb'un Yeni Dünya'yi keşfi, bir bakıma Akdeniz'de Hristiyan dünyası, özellikle İspanya ile Osmanlı arasındaki mücadele ile ilişkili görünmektedir. Kolomb, günlük notlarında onu harekete geçiren gerçek düşüncenin, İslam dünyasını geriden çevirerek Doğu'daki Hristiyan dostu Moğol Hanı ile doğrudan ilişki kurmak, Hindistan ticareti Hint deniz yolunu aşmak, Batı ve Doğu Hristiyanlarının işbirliğiyle Kudüs'ü (Jerusalem) almak olduğu açıklar.”

Kristof Kolomb'un yolculuğa çıkış amacı kadar Amerika kıtasına ilk defa onun ulaşip ulaşmadığı da ayrı bir tartışma konusudur. Muhammed Hamidullah gibi birçok Müslüman aydın bu konuda farklı görüşler dile getirmektedir. Zaman zaman Piri Reis'in haritası üzerinden tartışmalar alevlense de Hamidullah

“Müslümanların Kristof Kolomb'dan Evvel Amerika'yı Keşifleri” isimli çalışmasında sıra dışı bilgiler sunmaktadır.

Dünyanın yuvarlak olması tartışmaları

Kolomb'u büyük yolculuğa çıkartan en önemli gerekçelerden birisi de dünyanın yuvarlak olduğuna dair taşıdığı büyük inançtı. Bunu günlüklerinde şöyle anlatmaktadır;

“Yeryüzünün, karaların, suyun küresi olduğunu hep okumuşumdur. Plin sularla karaların birlikte bir küre olduğunu yazar. Bu Okyanus denizinin en büyük su kitlesi olduğunu düşünür; göğe dönük durumdadır hep, altında yer vardır ve ona destek olur; Hindistan cevizinin kalın dış dokusuyla içi gibi birbirine katmanlıdır. Orta Çağ tarihinin hocası Yaratılıştan söz ederken suların çok bol olduğunu belirtir, yaratılış sırasında bütün yeryüzünü örtse de - sis gibi, buğu gibiydiler o zamanlar- yoğunlaşıp bir araya gelince yok az yer kapladılar der. San Nicolas da bu düşüncededir.” (Kolomb'un Günlükleri)

Kolomb bu sözleri tereddütle ve Ortaçağ'dan referansla söylerken 890 senesinde İbn Rüşt çok daha net ve doğruya yakın ifadeler kullanacaktı;

“Bilginler arasında kara ve deniz kısımlarıyla beraber bütün yeryüzünün top gibi, bir küre şeklinde

olduğu hususunda bir ittifak vardır. Güneşin, ayın ve yıldızların doğuşu, dünyanın muhtelif yerlerinde aynı anda vukua gelmeşi, doğu kısımlarda kalan memleketlerde batı kısımlardaki memleketlerden daha erken doğuşu gerçeği ile bu hususta delil getirilir. Semavi cisimlerin bu intizamı aynı ihtiyaca cevap teşkil eder.”

İbn Rüşd’ün sözleri yalnızca dünyanın şekline dair değildi. Dünyanın galaksideki konumlanışına dair de şaşırtıcı bilgiler aktarıyor ve dünyanın yuvarlak olduğunu tartışmaya yer bırakmayacak şekilde tespit ediyordu;

“Yeryüzü, konkav bir şekilde olan göğün (semanın) ortasında, havada asılı büyük bir top gibi kürevidir. Hem üst taraftan hem alt taraftan ve hem de kenarlarından, böylece sema her taraftan dünyayı eşit bir şekilde sarmaktadır. Semanın içinde dünya, kabuk içindeki yumurtanın sarısı gibidir.”

Kolomb, dünyanın her hangi bir noktasından yolculuğa başlayan kimsenin yine aynı noktaya varacağına inanıyordu ve bunu ispat etmek için eski efsanelerden delil getiriyordu. Oysa İslam düşünürlerinden Kahtavi asırlar sonra Jules Verne’nin “80 Günde Devr-i Âlem” kitabının final kısmına da konu olduğu üzere, Doğuya doğru yolculuğa çıkan bir kişi başlangıç noktasına vardığında çıkış noktasındaki tarihten bir gün geriden gelecek bir takvime ulaşacağını şu sözlerle dile getirecekti;

“Eğer bir kimse verilen bir noktadan Doğuya diğer biri batıya doğru gitse bir üçüncü kimsede başlangıç noktasında kalsa aynı noktadan uzaklaşan bu iki yolcu çıkış noktasına vardıklarında her ikisi de aynı zaman zarfında döndükleri halde dünya turu yapmak üzere doğuya giden kimse bir gün fazla; Batıya giden ise güneşin doğuş-batışına göre hüküm verilerek bir gün eksik hesap edecektir. Zira Batıya giden kimse güneşle aynı istikametle yürümektedir. Bu bakımdan onun günü doğuya gidene nispetle daima biraz uzundur. Netice olarak devr-i âlem tamamlandığında bu fark tam bir gün eder.”

Yine bir başka önemli İslam bilgini Biruni, dünyada bazı bölgelerde tam 6 ay güneşin hiç doğmadığını tespit ederek Kutup bölgelerini işaret ediyordu. Biruni bunu dünyanın şekli ve konumlanmasıyla açıklıyordu.

Bu konu çok su götürür gelelim asıl konumuza Amerika’nın keşfinden sonra mutfağımıza giren bazı ürünlere, doğrusu bu listeyi öğrendikten sonra “Yahu evvelde biz ne yiyorduk?” sorusu akıllara geliyor.

Ayçiçeği; zeytin ve tereyağının önüne geçti

Yağından, çekirdeğinden ve yaprağından yaralandığımız bu mucizevi bitkiyi dünya 16. Yüzyılda tanıdı. Biz Türkler ancak 19. Yüzyılda Balkanlar’dan gelen büyük göç furyası sonrası bildik. Bilhassa zeytinyağı ve tereyağı ile mücadele edebilecek güce çok sonra erişti.

Hele ki 1950 sonrası başta Trakya ve Akdeniz bölgelerimizde Amerika’dan gelen ayçiçeği tarımımızın başat unsurlarından birisine dönüştü.

Patatesi en geç tanıyan milletlerdeniz

Patates bugün hayatımızın öyle merkezindeki bir besin ki onun soframızın vazgeçilmezi sanırız. Kızartması, çorbası ve mezesi saymakla bitmez. Oysa patatesin Türklerdeki gerçek gelişimi ancak 1960'larda başlar. Öncesinde patates yok muydu; vardı elbette. Lakin Türk toprağında ekilip çeşidi artırılan bir ürün değildi. Hele mutfağımızın vazgeçilmezleri arasında hiç değildi. Sakarya vadisi tarafında 1895'ten itibaren ekimi denense de 1955-1960 arasında patates Türk toprağının ve mutfağının vazgeçilmezi olur.

Dünyada patatesi en geç benimseyen milletlerden birisiyiz.

Tütün ilk benimsediğimiz ürünlerden

Amerika'nın keşfinden sonra bazı ürünler Türk toprağına geç gelmişti: çikolata, ayçiçeğı ve patates bunlardan bazılarıdır. Oysa daha 1600'lü yıllarda Anadolu'da tütün yetiştiriciliğine rastlıyoruz. Yeni Dünya'nın keşfiyle Türklerin en hızlı benimsediğı ürün hiç kuşkusuz tütün olacaktı.

Başka bir deyişle tütün ilk benimsediğimiz tarım ürünlerinden birisi hatta belki de listede bu anlamda birincidir.

Domatesi lümpenlik gördük

Osmanlı'nın Batılılaşma süreci olarak bildiğimiz Tanzimat döneminin en gözde besini domates idi. Aydınımız, domatesi öylesine siyasi bir simge olarak görmüştü ki Batılılaşma karşıtı bazı aydınların domatese karşı tavır geliştirmesine dahi neden olmuştu.

Salçasından salatasına kadar mutfağımızı baştan aşağı boyayan domatesin Türk mutfağındaki tarihi iki asrı dahi bulmaz.

Domates lümpen bir besin olarak görüldü ve tüketenler uzun süre eleştirildi.

Kakao (çikolata)

Bu efsunlu atıştırmanın Osmanlıya gelişi çok gecikmişti. Saadet Özen'in araştırmalarına göre çikolatayı Osmanlı topraklarına ilk defa din adamları getirmişti:

“Osmanlı İmparatorluğu'nda en azından Avrupa'yla bağlantılı din adamlarının Avrupa'ya paralel bir takvim ve alışkanlıkla çikolata tüketimine başladığı düşünülebilir. Fakat bu sınırlı çevre dışında örneğin Osmanlı sarayında bu dönemde çikolata tüketildiğine dair hiçbir ipucumuzun olmadığı bir gerçek. Elimizdeki on yedinci yüzyıl sonu ve ondokuzuncu yüzyıla ait veriler arasındaki boşluk da soru işaretleriyle dolu. Bu eksikliğin ileride, yeni araştırmalarla dolacağını umarak şimdi doğrudan on dokuzuncu yüzyıla, çikolatanın

hem arşivlerde hem basında boy gösterdiği yıllara gidebiliriz.” (Çukolata – Çikolatanın Yerli Tarihi)

İtalyan Seyyah Giovanni Francesco Gemelli Careri, Osmanlı seyahati sırasında daha önce çikolata ile hiç tanışmamış bir Türk’e çikolata vermesi sonrası yaşananları oryantalist bir bakış açısıyla şu sözlerle betimler:

“Seyde Ağası Beni görmeye geldi, ona çikolata verdim. Ama bu vahşi, o güne kadar hiç tatmamış olduğu için, belki çikolata onu sarhoş ettiğinden veya daha ziyade tütünün dumanı yüzünden aklını karıştırmak, dengesini bozmak niyetiyle kendisine içki içirdiğimi söyleyip üzerime yürüdü. Öyle ki öfkesi dinmese kesinkes başıma bir iş gelir, ben de bu kadar kaba bir adamı çikolatayla mest ettiğim için hak ettiğimi bulmuş olurum”
(Çukolata – Çikolatanın Yerli Tarihi)

Osmanlı halkı çikolataya tamamen yabancı olsa da bu durum saray için böyle değildi. Yabancı sefirler, kralları adına getirdiği çok sayıda hediyelerin içerisinde çikolata mütemadiyen bulunurdu.

Öte yandan saray mutfağının bu tatlı yiyeceğe iltifat etmemesinin nedeni belli değildir.

Çikolatanın Osmanlı’daki makûs talihini Kırım Savaşı değiştirecekti. Ruslara karşı Fransa ve İngiltere ile ittifak kuran Osmanlı bir Avrupa devleti olarak kabul görmüştü. Birçok yabancı askerin yanı sıra Avrupalı tüccarın İstanbul’a gelmesi Türk halkının çikolatayı yakından tanıyıp benimsenmesine neden oldu.

Liste o kadar uzun ki; yer fıstığı, fasulye, kabak, mısır, biber... Üstelik her birinin Türk topraklarına gelişini yazmak kendi başına bir yazı konusu. Velhasıl, Amerika’nın keşfinden sonraki mutfak ile öncesindeki mutfak arasında muazzam farklar bulunmaktadır. Sadece şöyle sıralarsak Amerika’nın keşfi olmasa menemen, kuru fasulye, biber dolması gibi Türk mutfağı ile özdeşleşmiş yüzlerce yemekten mahrum kalacaktık. Tatlılar, şerbetler ve atıştırmalıklardan bahsetmiyoruz dahi.

Sonuç

Osmanlı Devleti kurulurken Osman Gazi Beyliği’nin ekonomisi büyük oranda konserve etlerin ve süt ürünlerinin ihracatına dayanıyordu. Kısa sürede büyüyen devletin Germiyanogluları Beyliğini çeyiz yoluyla topraklarına katması sofra kültürü açısından çağ atlamasını sağladı.

Osmanlı sarayında en çok tüketilen et; koyun ve tavuk etidir. Sığır etinin tüketiminin yaygın olmamasının sebebi Osmanlı hanedanlığının büyükbaş hayvanların etine karşı irsî bir takım rahatsızlıklar taşıdığı şeklinde açıklanıyor.

Koyun ve tavuk etinin yanında hindi eti, kaz eti, ördek eti, tavus kuşu eti, keklik eti ve güvercin eti yoğun bir biçimde tüketiliyordu. 18. Yüzyıla kadar balık tüketimi ise oldukça azdır, padişahlar içerisinde yalnızca Fatih Sultan Mehmet’in balıketine düşkün olduğu biliniyor.

Osmanlı mutfağında belki de en önemli besinlerden birisi sütlü tatlılardı. Osmanlı sarayının sütlü tatlılara bu denli düşkün olmasına rağmen baklavayı asırlarca fakir tatlısı olarak görüp saraya sokmaması ise oldukça enteresan bir bilgi olarak karşımıza çıkıyor.

Osmanlı mutfağının kaba tarihçesi bu şekildedir. Her şeyi kökünden değıştiren hadise Amerika'nın keşfi olur. Sadece tarımımızda değil; beslenme alışkanlığımızda da büyük bir devrimi beraberinde getirmiştir.

Saraydan halk bu dönüşümden etkilenmeyen kalmamıştır.

Gastronomi, Tarım ve Ekoloji Ekseninde Geçmişten Geleceğe Gıda

Dr. Öğr. Üyesi, Tuba PEHLİVAN*

Giriş

Gastronomi, insanlık tarihinin başlangıcında doğal bir sürecin getirisi olarak yiyecekleri daha sindirilebilir ve lezzetli hale getirmek maksatıyla tekniksel; sonraki süreçte bolluğun, inceliğin ve ayrıcalığın ifadesi olmuş zamanla mesleki zanaat yönüyle sanatsal bir biçime dönüşmüş (Faria, 2015) ve daha yakın zamanda akademik alanda yer almasıyla bilimsel olarak, yalnızca pratiği değil aynı zamanda doğuşu (Soares, 2022) kapsamında tartışma ve çalışma konusu oluşturmuştur (Costa ve ark., 2025). Gastronominin bu evrimi, tarım tarihinin insanlığın geçirdiği dönüşümle şekillenmesinden ayrı düşünülemez. Türk Dil kurumunun tanımına göre tarım; *“Bitkisel ve hayvansal ürünlerin üretilmesi, kalite ve verimlerinin yükseltilmesi, uygun koşullarda korunması, işlenip değerlendirilmesi ve pazarlanması”* olarak ifade edilmektedir (<https://sozluk.gov.tr/>). Tarım; bitkisel ve hayvansal üretimin yanı sıra ormancılık ve balıkçılık gibi kara ve deniz ekosisteminin ürünlerini, bu ürünlerin işlenmesi ve pazarlanmasını da kapsamaktadır (Direk, 2012).

Bilindiği üzere tarımın geçmişi insanlık tarihi kadar eskiye dayanır. İnsanların hayatını sürdürebilmek için beslenmek zorunluluğu insanlığın devamının tarıma bağlı olduğunun en güçlü kanıtıdır. Bu nedenle gastronomi tarihinin gelişimini açıklamak için tarım tarihi süreçlerine vakıf olmak yerinde olacaktır. Bu çalışmada geçmişten günümüze kadar geline süreçte tarım tarihinin bazı dönüm noktalarına yer verilerek gastronomi tarihinin değişimine bir pencere açılması amaçlanmaktadır. Son olarak, bu süreçte tarım ve gastronomi arasındaki simbiyotik ilişkinin, günümüzün en önemli meselelerinden biri olan sürdürülebilirlik ve ekolojik denge bağlamında nasıl şekillendiği ve geleceğe dair ne gibi imalar taşıdığı çalışmada ele alınacaktır.

Yöntem

Bu araştırma, gastronomi ve tarım tarihi arasındaki ilişkiyi ve bu ilişkinin sürdürülebilirlik bağlamındaki evrimini incelemeyi amaçladığından, nitel araştırma paradigmasına uygun olarak tasarlanmıştır. Araştırmanın amacına uygun veri toplama tekniği olarak nitel doküman analizi benimsenmiştir. Nitel doküman analizi, araştırılması hedeflenen olgu veya olaylar hakkında bilgi içeren yazılı materyallerin sistematik bir şekilde incelenmesi, değerlendirilmesi ve yorumlanmasıdır (Bowen, 2009). Bu yöntem, özellikle tarihsel süreçleri izlemek, kavramların evrimini anlamak ve mevcut veriler üzerinden derinlemesine bir bakış açısı geliştirmek için idealdir (Corbin & Strauss, 2015). Bu çalışmada gastronomi ve tarımın tarihsel dönüşümünü nesnel bir

* Gaziantep Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, tpehlivan1@hotmail.com,

şekilde ortaya koyabilmek ve sürdürülebilirlik söylemlerini analiz edebilmek için bu yöntem seçilmiştir. Araştırma konusu ile ilgili bilimsel çalışmalar Pubmed, Google Akademik, Web of Science, Science Direct, Scopus, Ulusal Tez Merkezi (YÖKTEZ) veri tabanlarından yararlanılarak İngilizce ve Türkçe dillerinde taranmıştır. Elde edilen veriler betimsel analiz yöntemiyle sistematik hale getirilmiştir.

Bulgular

Bilindiği üzere insanların avcı toplayıcı bir başlangıçla beslenme ihtiyaçlarını karşıladıkları bilimsel kaynaklarda ifade edilir (Selimoğlu vd., 2018; Tekeli, 2025). Avcı toplayıcıların yerleşik yaşantıya geçişlerinin ilk aşamalarında yalnızca besin bulma gayesinde olmadıkları aynı zamanda sosyal bağlara ve sosyal yaşama yönelik bir araya geldiklerine dair kanıtlar bulunmaktadır (Şahin ve Miyake, 2025). Bu durum neolitik dönem toplumlarının yerleşik hayata geçme sürecini beraberinde getirmiştir. Neolitik dönemde insanlar köylerde yaşamış, tarımsal faaliyetler sayesinde artan nüfusu besleme ve yiyecek stoklama olanakları gelişmiştir. Tarıma ek olarak hayvanların evcilleştirilmesi, önemli bir yeni besin kaynağı sağlamıştır (Childe, 2014). Şüphesiz ki, insanlığın ilk daimi yerleşimleri bugünkü anlamıyla kentler değildir. Mumford (2013) bu süreci şöyle özetlemektedir: “Kentten önce mezarlar, kutsal yerler ve köyler vardı; köyden önce de obalar, ilkel sığınaklar, mağaralar ve işaret taşları.” Bu durum, kentleşme öncesinde yerleşik hayatın aşamalı bir evrim geçirdiğini göstermektedir. Tarımın diğer bir dönüm noktası ise yeşil devrim olarak da adlandırılan dönemdir. Bu dönem sanayi devrimi ile tetiklenen bir süreçle başlamıştır. Sanayi devrimi, zanaatten endüstriye geçiş sürecinde buhar gücüyle çalışan makinelerin yaygınlaşması ve Avrupa’daki sermaye birikiminin artmasıyla ortaya çıkmıştır. 18. yüzyılın ikinci yarısından itibaren başlayan bu süreç; toplumların ekonomik, sosyal ve hukuki yapılarında köklü dönüşümlere yol açarak yeni bir çağın başlangıcını oluşturmuştur (Davutoğlu, 2022). Bu dönüm noktası tarım alanında ise sanayileşmenin etkisiyle tarımsal mekanizasyon, sentetik gübre, kimyasal ilaçlar, GDO’lu tohumlar ve hormon gibi girdilerin kullanımıyla kendini göstermiş; ilk aşamada verimlilikte önemli artışlar sağlanmıştır. Yeşil devrim “artan dünya nüfusunu beslemek” mottosu ile ortaya çıkmış ve geleneksel tarım yöntemlerinin insanların açlık sorununu çözmekte yetersiz kaldığını ifade etmiştir. Günümüze değin gelen süreçte ise önemli ölçüde benimsenerek yaygınlaşmıştır (Nur vd., 2016). Tarımın evrim süreci sanayi devrimi ile başlayan mekanizasyonu (Tarım 1.0), 1950’lerdeki yeşil devrim ile traktör kullanımının yaygınlaşmasını, 1990’larda bilgisayar destekli otomasyon sistemlerini, nihayet günümüzde yapay zekâ, nesnelerin interneti ve büyük veri analizine dayalı dijital tarım (Tarım 4.0) uygulamalarını kapsamaktadır. Bu gelişmeler ile tarımsal üretim daha verimli, sürdürülebilir ve akıllı bir yapıya dönüşmüştür (Kaya, 2019).

Bilimsel kaynaklar incelendiğinde tarım tarihindeki bu dönüşümün gastronomi pratiklerini, beslenme alışkanlıklarını ve yiyecek kültürünü doğrudan şekillendirdiği görülmektedir. İnsanlığın avcı-toplayıcılıktan yerleşik yaşama geçişi (Childe, 2014), sadece tarımın değil, aynı zamanda yiyecekleri saklama, pişirme ve bir arada tüketme ritüellerinin de başlangıcına işaret ederek gastronominin temelini atmıştır (Faria, 2015). Tarım devrimini takip eden süreçte, yerleşik yaşamın getirdiği artı ürün, yiyecek hazırlama ve saklama tekniklerinin

çeşitlenmesine olanak tanıyarak mutfak kültürünün ve gastronomik birikimin temel taşlarını oluşturmuştur (Flandrin & Montanari, 2013). Orta Çağ'da, özellikle soylu sınıfın sofraları yiyeceğin bir güç ve statü göstergesi haline geldiği, sosyal kodlarla yüklü karmaşık ziyafet kültürlerine evrilmiştir (Mennell, 1996). Sanayi devrimi gıdanın kitlesel üretimi ve dağıtımını mümkün kılarak restoran kültürünün yaygınlaşmasının yanında profesyonel mutfak sanatının ayrı bir disiplin olarak kurumsallaşmasının önünü açmıştır (Rambourg, 2014). 20. yüzyılda Nouvelle Cuisine hareketi, tabak sunumunda estetiği ve hafifliği öne çıkararak gastronomide bir devrim meydana getirmiştir. Günümüzde kullanılan dijital teknolojiler ve yapay zeka, mutfak operasyonlarını optimize etmekten kişiselleştirilmiş menü önerilerine kadar uzanan bir yelpazede, gastronomi deneyimini yeniden tanımlamakta; akıllı restoran sistemleri, sektörün vazgeçilmez bir parçası haline gelmektedir (Cairns, McLeod & Büscher, 2020). Bu süreç gastronominin basit bir beslenme eyleminden teknoloji, sanat ve kültürün iç içe geçtiği çok boyutlu bir olguya dönüşümünün tarihsel özetini sunmaktadır. Sanayi devrimi ile tetiklenen ve yeşil devrim ile doruk noktasına ulaşan tarımsal mekanizasyon ve kimyasal girdiler, verimliliği artırmakla birlikte gıdanın standardizasyonuna ve lezzet çeşitliliği üzerinde bir baskı oluşmasına neden olmuştur. Bu durum gastronomide “otantisite” ve “yerellik” arayışlarını hızlandırmıştır (Soares, 2022).

Son yıllarda artan insan nüfusunun daha fazla gıda, su ve enerji taleplerine ek olarak gıda üretimini genişletmek için sınırlı ekilebilir arazi ve doğal kaynaklar üzerindeki artan baskıları nedeniyle dünya giderek daha karmaşık sorunlarla başbaşa kalmıştır. Bu durum biyosferde birçok değişikliğe yol açacak olan iklim değişikliğiyle (Wheeler ve von Braun, 2013) daha da içinden çıkması zor bir sürece doğru ilerlemektedir. İnsan faaliyetlerinin gezegenimiz üzerindeki etkisi, “antroposen” olarak adlandırılan ve jeolojik zaman ölçeğinde insanın baskın küresel güç haline geldiği yeni bir çağın tanımlanmasına yol açmıştır. Bilimsel araştırmalar, insan kaynaklı faaliyetlerin karasal ve sucul ekosistemlerdeki dengeyi bozduğunu ve bu bozulmanın geri besleme mekanizmalarıyla iklim değişikliği, biyolojik çeşitlilik kaybı, toprak degradasyonu gibi insanlığın karşısına ciddi sorunlar olarak çıktığını göstermektedir (IPBES, 2019). İklim değişikliği ve biyolojik çeşitlilik kaybının birbirine bağlı olduğu bu küresel krizde, insanlığın ekolojik sistemlerle olan ilişkisini yeniden gözden geçirmesi ve sürdürülebilir bir varoluş modeline acilen geçiş yapması gerektiği (Pörtner et al., 2023) düşüncesi ortaya çıkmaktadır. Gerçekten de insanlık doğal düzenin işleyişine verdiği zararlar nedeniyle yaptıklarının karşılığında bazı önemli sorunlarla karşılaşmıştır. Tarım devriminin başlangıcından bu yana yeryüzündeki orman örtüsünün %43 kadarının kaybedildiği (Crowther vd., 2015), ilk çağlardan itibaren insan etkisiyle memeli hayvanlardan %80, bitkilerden %50 ve balıklardan %15 civarında canlı türünün yok olduğu (Demirbaş ve Aydın, 2020), bu duruma engel olunmayıp devam edildiği noktada yaşanması muhtemel felaket senaryoları ile ilgili birçok bilimsel veri alanyazında yer almaktadır. Hükümetlerarası İklim Değişikliği Panelinde (IPCC) atmosferik yapıda meydana gelen değişimin büyük oranda insan kaynaklı faaliyetler nedeniyle gerçekleştiği belirtilmiştir (IPCC, 2023). Önümüzdeki yirmi ila otuz yıl içinde sıcak hava dalgaları, orman yangınları, kuraklıklar, fırtınalar ve seller gibi iklim değişikliğinin etkilerinin kötüleşerek insan sağlığı ve küresel istikrar

için daha büyük riskler oluşturmaları beklenmektedir (Wang, Harindintwali ve Wei 2023). Aslında Sanayi Devrimi'nden bu yana, fosil yakıtların kullanımı ve doğal kaynakların yeyüzüne çıkarılması küresel ekonomik sistemlerin omurgasını oluşturmuştur. Bununla birlikte kentleşme, tarımın yoğunlaşması ve diğer arazi kullanım değişiklikleri (Wang ve ark., 2021) doğal bitki örtüsü ve ekolojik dengenin süregelen süreçlerine baskın gelerek yaygın çevresel değişiklikler meydana getirmiştir. Özellikle, ulaşım, elektrik ve ısınma için fosil yakıtların yakılması, sera gazı emisyonlarını arttırarak küresel sıcaklık ve yağış modellerini etkilemiştir (Epa, 2020). 2022'deki ortalama küresel sıcaklık, 20. yüzyıl ortalamasından yaklaşık 0,86 °C daha yüksek gerçekleşmiştir (NOAA, 2022). İklim değişikliğinin artık acil bir endişe kaynağı olarak görülmesinin altında yatan bazı gelişmeler ülkelere göre farklılık göstermekte olup bunlardan bazıları Wang ve ark., (2023) tarafından yüksek enlemlerdeki buzulların hızla erimesi ve deniz seviyesinin yükselmesi, nehir akış rejimlerinde değişiklikler, türlerin yok olması, bulaşıcı hastalıkların ortaya çıkması ve yayılması, orman yangınları, Çin'de aşırı yağışlar, Güney Afrika'da kuraklıklar şeklinde özetlenmiştir. İklim değişikliğinin insanları ve çevreyi tehdit ettiği bu süreç geri döndürülemez bir hale gelmeden mevcut durumun etkilerini azaltmanın ve bu süreci yönetmenin yollarını bulmak çok önemlidir.

Genel olarak insan sahip olduğu benzersiz bilişsel kapasite ve yeteneklerle yeryüzü ekosistemleri üzerinde benzeri görülmemiş bir dönüştürücü güce sahiptir. Bu güç aynı zamanda gezegenin sınırlı kaynaklarını yönetme ve gelecek nesiller için yaşanabilir bir dünya bırakma konusunda ağır bir etik sorumluluğu da beraberinde getirir. Bu “sürdürülebilirlik etiği” çerçevesinde, insanın doğal kaynakları öngörülü ve sorumlu bir şekilde kullanması “gelecek nesillere karşı adalet” ilkesini benimsemesi ve ekolojik bir “emanet” bilinciyle hareket etmesi gerektiği anlamına gelir (Gardiner & McKinnon, 2024). Bu bağlamda, “Dünya Sistemi Sorumluluğu” gibi yeni etik çerçeveler, küresel vatandaşlık ve gezegen ölçeğinde sorumluluk almaya vurgu yapmaktadır (Biermann & Kim, 2023). Her toplumun tüm alanlarda eşzamanlı ve eş düzeyde bir ilerleme kaydetmesi beklenemez. Nitekim, dünyanın farklı coğrafyalarında, belirli alanlarda sürdürülebilirliği sağlamada öne çıkan ve küresel ölçekte örnek teşkil eden toplumlar bulunmaktadır. Tarımda sürdürülebilir üretim tekniklerini en iyi uygulayan, enerji verimliliğini artıran çözümler sunan, malzeme geri dönüşümünde en etkili sistemleri kuran, yapılaşma sorunlarına etkili çözümler üreten ve insan faaliyetlerinin gerektirdiği diğer alanlarda da benzer başarılı politikalar geliştirmiş olan bu toplumlardan alınacak derslerin yerel bağlamlara uyarlanarak hayata geçirilmesi büyük önem taşımaktadır.

Mevcut ekolojik kriz karşısında umutsuzluğa kapılmak ve tek başıma benim katkım önemli olmaz düşüncesi yerine, harekete geçmenin önemi vurgulanmalıdır. Geleceğe dair belirsizlikler, bugün alınacak olumlu ve onarıcı eylemleri ertelemek için bir gerekçe oluşturmamalıdır. Onarıcı tarım, sürdürülebilir gıda sistemleri ve tüm alanlardaki sürdürülebilir yaklaşımlar gibi kavramlar ekosistemlerin iyileştirilmesi ve gelecek nesillere aktarılması yönündeki kolektif çabalar umut vericidir. En kötü senaryolarda bile, bugün atılacak her olumlu adımın, yarının dünyasını inşa etmede bir temel taşı olduğu unutulmamalıdır. Özellikle iklim değişikliği gibi

“çoklu tehlike” senaryolarında, proaktif uyum ve azaltım stratejilerinin hayati önemi (IPCC, 2023) vardır. Ekolojik restorasyon ve onarıcı uygulamaların, biyolojik çeşitlilik ve ekosistem hizmetleri üzerinde ölçülebilir olumlu etkileri olduğu bilimsel olarak kanıtlanmıştır (Jones et al., 2024).

Günümüzde tarımsal faaliyetler özelinde yaşanan ekoloji tahribatının neticelerinin toplumlar tarafından görülmesi sürdürülebilir tarım yöntemlerine ilgi ve talebin artmasına neden olmuştur. Bu yöntemlerden en çok bilinenler arasında organik ve ekolojik tarım (agroekoloji) yer almaktadır. Organik tarım ile ekolojik tarım (agroekoloji) arasındaki temel ayrım, odak noktalarından kaynaklanmaktadır. Organik tarım, öncelikli olarak insan sağlığını merkeze alan ve sentetik girdilerin kullanılmadığı bir üretim modelidir. Ekolojik tarım ise insanı da içine alan, ancak canlı ve cansız tüm çevresel bileşenlerin (toprak, su, biyolojik çeşitlilik) bir bütün olarak sürdürülebilirliğini temel hedef olarak benimsemektedir. Bu bağlamda, organik tarımın sürdürülebilirliği tartışmaya açıktır; zira üretim odaklı yaklaşımı, ekolojik dengeyi ikinci plana atabilmektedir. Örneğin, organik tarımda bölgeye yabancı veya istilacı türlerin ekimi, yerel bitki türlerinin azalmasına ve habitat bozulmasına yol açabilmektedir. Benzer şekilde, bir bölgede iklim ve toprak koşullarına uyum sağlamayan türlerin yetiştirilmesi, aşırı sulama, gübreleme ve zirai mücadele doğal kaynaklar üzerinde baskı oluşturabilmektedir. Bölgeye uygun yerli türlerin seçimi ise kaynak tüketimini azaltarak ekolojik dengeyi korumaktadır (Pehlivan ve Yavaş, 2022). Sürdürülebilir tarım, çevresel, ekonomik ve sosyal boyutları dengeleyen çok boyutlu bir hedeftir. Bu hedefe ulaşmak için önerilen yöntemler, felsefi temellerden teknolojik uygulamalara kadar geniş bir yelpazede yer almaktadır. Gliessman (2018) tarafından da vurgulandığı üzere, agroekoloji bu yöntemler arasında en bütüncül olanıdır ve tarım sistemlerini ekosistem prensipleriyle uyumlu hale getirmeyi amaçlamaktadır. Organik tarım ise, sentetik girdileri yasaklayarak insan sağlığına odaklanan ve katı kurallara dayanan bir model sunar (Wezel vd., 2020). Öte yandan, dijital tarım olarak adlandırılan akıllı tarım, hassas tarım ve otonom sistemler gibi teknolojik yaklaşımlar, kaynak verimliliğini artırarak sürdürülebilirliğe katkı sağlamaktadır (Klerkx vd., 2019; Bongiovanni & Lowenberg-DeBoer, 2004). Hassas tarım, çevresel faktörlere dayalı olarak yerel üretim optimizasyonuna yönelik bir yaklaşım sunarken, akıllı tarım bilişim teknolojilerin karar destek süreçlerine dâhil edilmesiyle karakterize edilmektedir. Dijital tarım ise tüm tarımsal süreçlerin dijital platformlar aracılığıyla yönetilmesini ve yapay zeka tabanlı robotik sistemlerin yönlendirilmesini kapsayan daha geniş bir çerçevedir (Ünal, 2025). Tarım sektöründeki dijitalleşme süreci sensörler, robotik sistemler ve yapay zeka gibi dijital teknolojilerin entegrasyonu yoluyla, kaynakların verimliliğini artırmayı ve çevresel sürdürülebilirliği sağlamayı hedeflemektedir. Bu dijital dönüşüm genç nesillerin sahip olduğu ve gelecekte sahip olacağı modern yaşam koşullarında tarımsal üretimin nispeten daha kolay bir şekilde gerçekleşmesine olanak tanıyacaktır. Bu süreçte disiplinler arası teknolojiler olan nesnelerin interneti, sensör teknolojileri, yapay zekâ, coğrafi bilgi sistemleri ve karar destek mekanizmaları, veri odaklı sürdürülebilir tarımın gerçekleştirilmesinde kritik bir rol oynamaktadır. Dijitalleşmenin bu teknolojilerle entegrasyonu ile oluşturduğu fırsatlar tarımda kaynakların verimliliğini ve sürdürülebilirliğini artıracaktır. Tarım 4.0 ile birlikte

sensörler, yapay zekâ, büyük veri, insansız hava araçları, kara araçları gibi ileri teknolojiler tarım sektörüne entegre edilerek tarımda hassasiyet ve verimlilik sağlamak için kritik bir rol oynamaktadır (Ünal, 2025). Teknoloji temelli çözümler ise sürdürülebilirliği verimlilik üzerinden tanımlama eğilimindedir. Dijital tarım olarak adlandırılan bu süreç, tarımsal üretimin dijital platformlar aracılığıyla yönetilmesini ifade eder (Klerkx vd., 2019). Bu kapsamda akıllı tarım IoT sensörleriyle veri toplamayı, hassas tarım bu verilerle aynı alanda değişken oranlarla uygulama yapmayı, ve otonom sistemler ise bu süreçleri YZ ve robotikle tamamen insansız yürütmeyi hedeflemektedir. Hassas tarım uygulamalarının, girdi kullanımını optimize ederek sürdürülebilirliğe önemli katkılar sağlayabileceği belirtilmektedir (Bongiovanni & Lowenberg-DeBoer, 2004). Kuşkusuz, sürdürülebilir kalkınma yöntemlerinin yerel koşullara uygunluğunun bilimsel araştırmalarla titizlikle değerlendirilmesi gerekmektedir.

Modern tarımın yol açtığı ekolojik tahribat ve iklim krizi gastronomi dünyasında da sürdürülebilirlik odaklı bir paradigma değişimine yol açmıştır. Organik tarım, agroekoloji ve dijital tarım gibi yaklaşımlar, sadece birer üretim metodu olmanın ötesinde, gastronomik tercihleri ve tüketici taleplerini derinden etkilemiş hatta restoranların kendi hammaddelelerini (bitkisel ve hayvansal) üretme yöntemlerine yönelmesine neden olmuştur. Bu bağlamda tarım ve gastronomi arasındaki simbiyotik ilişki, insanlığın gelecekteki beslenme modelini ve gıda sistemlerinin sürdürülebilirliğini belirleyecek en kritik eksen olarak öne çıkmaktadır. Artık bir restoranın menüsü, sadece lezzeti değil, aynı zamanda içeriklerinin nasıl ve nerede üretildiğine dair etik ve ekolojik bir beyan niteliği taşımaktadır. Bu kapsamda bir felsefe belirleyerek harekete geçen örneklerden bazıları yurtdışında Azurmendi, Blue Hill at Stone Barns, Noma, The Silo; Türkiye’de ise Venge Restaurant, Vira Bismillah, Varyant Butik Otel ve Restoran vb. olarak sıralanabilir.

Sonuç

Bu çalışma gastronomi ve tarım tarihini ele almak ve ekolojik sonuçlarını açıklamak üzerine hazırlanmıştır. Çalışmada nitel analiz tekniklerinden doküman analizi kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilere göre, gastronomi ve tarım tarihi birbirinden ayrılamayan iki parçadır. Tarımın, sanayileşmenin ve teknolojinin gelişimi insanlığın gastronomik bilgi ve tecrübesini zamanla arttırmış, zaman içerisinde beslenme temel bir ihtiyaçtan sosyal tabakalaşmanın bir işareti, duyuşsal ve düşünsel bir deneyime dönüşmüştür.

İnsan; gerçekleştirdiği faaliyetler, nüfus artışı ve teknolojinin hızla gelişimi ile giderek doğadan ayrılmıştır. Bu süreç insan istekleri ve davranışları ile şekillenerek biyosferi de etkilemiştir. Gıdanın tarımla tarihsel süreçleri birbiriyle girift bir biçimde içiçe geçmektedir. insanlık bu girift ilişkiye ekolojik çevreyi dahil etmediği için kendi varoluşunu tehdit eden büyük sorunlar yaşamaktadır. İnsan merkezci (antropojenik) eylemlerin gezegenimiz üzerindeki etkisi oldukça baskın hale gelmiştir. Günümüzde gastronomi ve tarım sektörleri yaşanan olumsuz gidişatı önlemek adına elini taşın altına koyarak sürdürülebilirlik yolunda sorumluluk almaya başlamıştır. Bu süreçte sürdürülebilir uygulamalar ve teknoloji desteği devreye girerek

tarım ve gastronomi çalışmalarına yardımcı olmuştur.

Sonuç olarak insanlık için sürdürülebilirlik artık yalnızca bir seçenek değil, varoluşsal bir zorunluluktur. Bu bağlamda, tarımdan gastronomik uygulamalara, kaynak kullanımı ve enerji tüketiminden, faaliyetlerimiz sonucu oluşan atık miktarına, gıda tercihlerimizin sürdürülebilir seçimler olmasından toplumdaki örnek davranışlarımıza kadar tüm insan faaliyetlerinin nihai hedefi; canlı ve cansız çevre unsurlarını gözeten, onarıcı, koruyucu ve elimizdeki tüm kaynakları sahiplenici bir yaklaşım üzerine inşa edilmelidir. Bu hedefe yönelik somut adımlar atmamak veya statükoyu sürdürmek pasif de olsa ekolojik sisteme zarar vermekle eşdeğerdir. Zira her bireysel tercih ve kolektif eylem kaçınılmaz olarak ekosistem servislerini, biyolojik çeşitliliği ve nihayetinde insan refahını doğrudan etkilemektedir.

Kaynaklar

- Biongovanni, R., & Lowenberg-DeBoer, J. (2004). Precision agriculture and sustainability. *Precision Agriculture*, 5(4), 359–387. <https://doi.org/10.1023/B:PRAG.0000040806.39604>.
- Biermann, F., & Kim, R. E. (2023). The boundaries of the planetary boundary framework: A critical appraisal of approaches to define a “safe operating space” for humanity. *Annual Review of Environment and Resources*, 48, 1–26. <https://doi.org/10.1146/annurev-environ-112321-102001>
- Bowen, G. A. (2009). Document analysis as a qualitative research method. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27–40. <https://doi.org/10.3316/QRJ0902027>
- Cairns, K., McLeod, S., & Büscher, M. (2020). The digital transformation of gastronomy: How technology is reshaping the restaurant industry. *International Journal of Hospitality Management*, 85, 102430. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2019.102430>
- Childe, G. (2014). *Tarihte neler oldu?* Kırmızı Yayınları.
- Corbin, J., & Strauss, A. (2015). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing grounded theory* (4th ed.). Sage Publications.
- Costa, P. R. D. N., Viana, J. D. D. R., de Melo Junior, E. O., de Souza, J. R. M. A., & de Sousa, P. H. M. (2025). Defining social gastronomy: Multidisciplinary perspectives and a new paradigm for positive social impact through food and culinary practices. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 40, 100–115. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2025.100115>
- Crowther, T. W., Glick, H. B., Covey, K. R., Bettigole, C., Maynard, D. S., Thomas, S. M., Smith, J. R., Hintler, G., Duguid, M. C., Amatulli, G., Tuamumu, M.-N., Jetz, W., Salas, C., Stam, C., Piotto, D., Tavani, R., Green, S., Bruce, G., ... Bradford, M. A. (2015). Mapping tree density at a global scale. *Nature*, 525(7568), 201–205. <https://doi.org/10.1038/nature14967>
- Davutoğlu, N. A. (2022). Bilinçlenme, tarım ve sanayi devrimleri sonucu oluşan teknolojik değişimin yönetimin evrilleşmesine etkileri. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 9(88), 2114–2123. <http://dx.doi.org/10.26450/jshsr.3235>
- Demirbaş, M. ve Aydın, R. (2020). 21. Yüzyılın En Büyük Tehdidi: Küresel İklim Değişikliği. *Ecological Life Sciences (NWSAELS)*, 15(4), 163–179. <http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2020.15.4.5A0143>
- Direk, M. (2012). *Türkiye’de tarım sektörü*. İstanbul: Bilge Kültür Sanat.
- EPA (2020). *Sources of greenhouse gas emissions*. United States Environmental Protection Agency.

- <https://www.epa.gov/ghgemissions/sources-greenhouse-gas-emissions>
- Faria, A. (2015). *The cultural history of food: From the beginnings to the modern age*. Oxford University Press.
- Flandrin, J. L., & Montanari, M. (Eds.). (2013). *Food: A culinary history from antiquity to the present*. Columbia University Press.
- Gardiner, S. M., & McKinnon, C. (Eds.). (2024). *The Oxford handbook of environmental ethics*. Oxford University Press.
- Gliessman, S. R. (2018). Defining agroecology. *Agroecology and Sustainable Food Systems*, 42(6), 599–600. <https://doi.org/10.1080/21683565.2018.1432329>
- IPBES (2019). *Global assessment report on biodiversity and ecosystem services of the Intergovernmental Science-Policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services*. E. S. Brondizio, J. Settele, S. Díaz, & H. T. Ngo (Eds.). IPBES secretariat. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3831673>
- IPCC (2023). *Climate Change 2023: Synthesis Report. Contribution of Working Groups I, II and III to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change* [Core Writing Team, H. Lee and J. Romero (Eds.)]. IPCC. <https://doi.org/10.59327/IPCC/AR6-9789291691647>
- Jones, H. P., Strassburg, B. B. N., & Baroni, L. G. (2024). The positive impact of ecological restoration on biodiversity and ecosystem services. *Nature Sustainability*, 7(1), 45–55. <https://doi.org/10.1038/s41893-023-01245-8>
- Kaya, İ. (2019). Dijital tarım ve tarım 4.0. *Tarım Ekonomisi Dergisi*, 25(2), 155–162.
- Klerkx, L., Jakku, E., & Labarthe, P. (2019). A review of social science on digital agriculture, smart farming and agriculture 4.0: New contributions and a future research agenda. *NJAS - Wageningen Journal of Life Sciences*, 90–91, 100315. <https://doi.org/10.1016/j.njas.2019.100315>
- Mennell, S. (1996). *All manners of food: Eating and taste in England and France from the Middle Ages to the present*. University of Illinois Press.
- Mumford, L. (2013). *Tarih boyunca kent: Kökenleri, geçirdiği dönüşümler ve geleceği* (2. baskı). Ayrıntı Yayınları.
- NOAA (2022). *Global climate report - Annual 2022*. National Oceanic and Atmospheric Administration. <https://www.ncei.noaa.gov/access/monitoring/monthly-report/global/202213>
- Nur, S., Özkan, B., & Demirbaş, N. (2016). Yeşil Devrim'in tarım sektörüne etkileri. *Mustafa Kemal Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 21(2), 145-156.

- Pehlivan, T., & Yavaş, İ. (2022). Sürdürülebilir gastronomi ve yerel tohumların önemi. *Gastronomy Studies*, 1(1), 25-35.
- Pörtner, H. O., Roberts, D. C., Adams, H., Adler, C., Aldunce, P., Ali, E., ... & Zaiton Ibrahim, Z. (2023). *Climate change 2022: Impacts, adaptation and vulnerability*. IPCC. <https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg2/>
- Rambourg, P. (2014). *The invention of the restaurant: Paris and modern gastronomic culture*. Harvard University Press.
- Selimoğlu, S. K., Öztürk, M., & Şen, C. (2018). İnsanlık tarihinde beslenme alışkanlıklarının evrimi. *Antropoloji*, 35, 45-60.
- Soares, C. (2022). The emergence of gastronomy as an academic discipline. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 28, 100536. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2022.100536>
- Şahin, F. ve Miyake, Y. (2025). Anadolu'da yerleşik yaşamın sosyal dinamikleri. *Arkeoloji ve Sanat Dergisi*, 45(168), 25-40.
- Tekeli, İ. (2025). *Toplumsal dönüşüm ve kentleşme*. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.
- Türk Dil Kurumu (t.y.). Tarım. İn <https://sozluk.gov.tr/> adresinden erişildi.
- Ünal, İ. (2025). Dijital tarım teknolojileri ve sürdürülebilirlik. *Tarım ve Teknoloji Dergisi*, 12(1), 45-58.
- Wang, J., Harindintwali, J. D., & Wei, K. (2023). The escalating risks of compound climate extremes in the next decades. *Science of The Total Environment*, 867, 161452. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2023.161452>
- Wang, J., Zhang, L., & Zhao, R. (2021). Environmental changes driven by human activities since the Industrial Revolution. *Earth's Future*, 9(5), e2020EF001905. <https://doi.org/10.1029/2020EF001905>
- Wezel, A., Herren, B. G., Kerr, R. B., Barrios, E., Gonçalves, A. L. R., & Sinclair, F. (2020). Agroecological principles and elements and their implications for transitioning to sustainable food systems. A review. *Agronomy for Sustainable Development*, 40(40). <https://doi.org/10.1007/s13593-020-00646-z>
- Wheeler, T., & von Braun, J. (2013). Climate change impacts on global food security. *Science*, 341(6145), 508–513. <https://doi.org/10.1126/science.1239402>

İslamiyet’te Beslenme Kültürü ve Kişilik Yapısına Etkisi

Tuba Pehlivan¹, Gizem Yavaş², Musa Nassan³

1 Dr. Öğr. Üyesi, Gaziantep Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, tpehlivan1@hotmail.com| ORCID: 0000-0003-1041-6432

2 Yüksek Lisans Öğrencisi, Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü kgizem871@gmail.com| ORCID: 0000-0003-2686-7086

3 Yüksek Lisans Öğrencisi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü musanasan@gmail.com |ORCID: 0000-0002-2487-9852

*Bu makale İlahiyat Akademi dergisinde daha önce yayınlanmıştır. Kaynak: Pehlivan, Tuba vd. “İslamiyet’te Beslenme Kültürü ve Kişilik Yapısına Etkisi”. İlahiyat Akademi 17 (Haziran 2023), 57-82. DOI: 10.52886/ilak.1212210

Giriş

Yenilebilen bitki ve hayvan dokuları “besin” olarak adlandırılır. Besinler, “besin öğeleri” olarak isimlendirilen su, organik ve inorganik bileşiklerden oluşur.¹ Besinler canlıların varlığını ve devamlılığını sürdürmesi için elzemdir. Yenilen- içilen gıda maddeleri vücudun ihtiyaç duyduğu enerji için kaynak olurken aynı zamanda toplumsal ilişkiler üzerinde de etkilidir. Anne sütüyle başlayan beslenme döngüsünde birey geliştikçe aile fertlerinin yanında, yani sofrada yerini alır. Aileyi birleştirmesi, aynı zaman diliminde aynı mekânda bulunmalarını sağlaması beslenmenin toplumsal açıdan önemini göstermektedir. Beslenmenin önemli olduğu diğer bir nokta ise bireylerin kişilik yapılarını etkilemesidir. Fransız gastronom Brillat Savarin 1825 yılında yayımlanan Lezzetin Fizyolojisi kitabında, “Sofranın sunabildiği zevk, hangi toplumda yaşanırsa yaşansın, her zaman tüm insanlara hitap etmelidir. Sofra zevki, diğer tüm zevklerin bir parçasıdır.” der ve şu özlü sözü kaydeder: “Bana ne yediğini söyle, sana kim olduğunu söyleyeyim.”

Beslenme, insanın temel ve vazgeçilmez nitelik taşıyan ihtiyaçlarından biridir. Besin maddeleri bu bağlamda hayatımızın vazgeçilmez bir unsurudur. Beslenme birçok bilim dalının araştırma alanı olmakla birlikte

aynı zamanda yaşama dair kuralları düzenleyen, Tanrının emir ve yasaklarını içeren farklı dinlerin ve bu dinlerin sonuncusu olan İslam dininin de belirli yönleriyle ilgi alanını oluşturmuştur. Beslenmede gıda seçimi, üretimi, tüketimi gibi konuların insanın beden, ruhsal sağlığı ve sosyal hayatta şahıs hakları gibi konularla ilişkisi dinin emir ve yasaklarını kapsamaktadır. Bilim insanları geçmişte olduğu gibi özellikle son dönemlerde bu konuyla alakalı yoğun çalışmalar yürütmektedir. Literatürde İslami beslenme kültürü, beslenme ve ruh-beden sağlığı üzerine etkilerini inceleyen çalışmalar olmasına rağmen İslami beslenmenin kişilik üzerine etkilerini fenni sonuçlarla ortaya koyan çalışmalar yeterli değildir. Bu durumun araştırmacıların karşısına çıkan bazı güçlüklerden kaynaklandığı düşünülmektedir. Şöyle ki; “Gıda” başlığı altında yapılan araştırmalar ortak bir başlığa sahip olmasına rağmen birçok bilim dalı kendi teknik terimlerini kullandıkları için fen ve sosyal alanlarında görev yapan araştırmacıların uzmanlıkları dışındaki çalışmaları değerlendirmeleri zorlaşmaktadır. Bu nedenle multidisipliner yaklaşımla sosyal ve fen alanına eşit mesafede durmak ve gıda konusunu ele alarak okuyucuya sunmak araştırmacılar için güçlükler içermektedir. Gastronomi bilimi ise araştırmacıların alana hâkimiyetlerine bağlı olarak gıda merkezli sosyal-fen alanlarına eşit mesafede durabilen çalışmalar yapmayı kolaylaştırır ve farklı bilim dallarındaki uzmanlarla ortak çalışma esnekliğine sahiptir.

Gastronomi, sosyal ve fen bilimlerinin konularını içeren çok yönlü bir bakış açısını içermektedir. Gastronomi sözcüğü; mide ve onun uzantısı olan ağızdan başlayıp tüm sindirim sistemini içine alan bir kavram olan “gastro” ve kural, düzenlemeler anlamına gelen “nomos” kelimelerinin birleşiminden meydana gelir.⁴ Gastronomi tarih, din, antropoloji, tıp, biyoloji, ekonomi, modern teknolojiler, sosyoloji, kimya, ekoloji, psikoloji ve ziraat gibi birçok farklı bilim dalıyla yakın ilişki içerisinde. Bu ilişki gastronominin sadece yemek-içmek eyleminden ibaret olmadığını göstermektedir. Gıdanın geçmişten günümüze kadarki geçirdiği süreçler ve yüklendiği fonksiyonlara açıklık getirmek gastronomi biliminin konusunu oluşturmaktadır. Gün geçtikçe gastronomi alanında sağlıklı beslenmeye verilen önem giderek artmıştır. Bu konuda bilim dünyası ve halkın yönelimleri önemli bir etkidir. Nitekim besinlerin kimi zaman sağlık korumada, kimi zaman ise tedavi amaçlı destekleyici ürünler olarak kullanılabilmesi mümkündür.

Bu çalışmanın amacı besinlerin ve beslenmenin bireylerin karakteri üzerindeki etkilerini bilimsel ve dinî veriler ışığında gastronomik bir perspektif ile tespit etmektir. Yöntem olarak öncelikle İslam dininin konuya bakış açısının genel çerçevesi ortaya konulmaya gayret edilmiştir. Akabinde psikoloji ve tıp biliminin beslenme karakteri üzerindeki bilimsel literatürü incelenmiştir. Son olarak gerek çeşitli rivayetlerde ve gerekse bazı İslam âlimlerinin görüşlerinde yer alan gıda- ahlâk ilişkisi bilimsel verilerle değerlendirilmeye çalışılmıştır. Araştırmanın İslami beslenme kültürü ve kişilik üzerine etkilerini fenni kaynaklarla detaylı bir biçimde ele alması yönüyle literatürde bir ilk olduğu söylenebilir. Bu nedenle çalışmada elde edilen sonuçların literatüre önemli katkılar sunması beklenmektedir.

1. Yöntem

Sosyal alanlarda yapılan çalışmalarda birincil kaynaklar, herhangi bir alanda ortaya konan ilk kaynakları ifade etmektedir. Bu kaynaklar; mektuplar, söyleşiler, haberler, resmi kurum ve kuruluşlarca derlenen istatistiki bilgiler ve her türlü arşiv gibi kaynaklardır. Birincil kaynakların incelenmesi ile yapılan tüm çalışmalar ise ikincil kaynakları ifade etmektedir. Kitaplar, raporlar, makaleler ve bilhassa lisansüstü alan tezleri ikincil kaynaklara örnektir. Çalışmamızda elde edilen veriler belge incelemesi tekniği ile incelenmiştir. Nitel araştırmalarda sıklıkla kullanılan belge incelemesi yönteminin, toplanan verilerin detaylıca analiz edilmesi ve amaç doğrultusunda neticeler alması için uygun olduğu belirtilmektedir. Çalışma kapsamında temel İslami kaynaklar (Kur’ân-ı Kerim, Hadis-i Şerif ve rivayetler) belirli bir konu üzerine detaylı olarak incelenmiştir. Araştırma kapsamında yer alan birincil kaynaklar yukarıda bahsi geçen temel İslami kaynaklardır. Bu kaynaklar çalışmamızın birincil kaynakları olarak değerlendirilebilir. İkincil kaynaklar ise çalışmamızın temel hipotezi de olan kişilik yapısı ve beslenme arasındaki ilişkiye ait güncel kaynaklar olmuştur. Söz konusu çalışmalarda İslami bakış açısıyla değerlendirilip değerlendirilmemesine bakılmadan beslenme ve kişilik alanında yapılan çalışmalar incelenmiştir. Çalışmamızda toplam nihai düşüncüyü birincil kaynaklar ile ikincil kaynakların birlikte yorumlanması sonucu her iki kaynak tarafından desteklenen ve örtüşen kısımlar oluşturmaktadır. Bu kapsamda incelenen birincil ve ikincil kaynaklar üzerinden temalar oluşturulmuştur. Bu temalar, beslenme kültürünü ortaya koyacak ayet ve hadislerin taranmasının yanında “helal, haram, mekruh, yeme, içme” kavramları üzerinden birincil kaynaklarda şekillenmiştir. Ayrıca ikincil kaynakları tararken oluşturulan temalar fen bilimleri alanına ait olan ve birincil kaynaklarda kelime olarak birebirde geçmemesine rağmen araştırmacının konu üzerinde sonuca ulaşabileceğini düşündüğü anahtar kelimeler üzerinden gerçekleşmiştir. Bu kapsamda ise “kişilik, ahlak, food mood, psikopatoloji, anksiyete, depresyon, serotonin, et, sebze, akdeniz diyeti, diyet” gibi anahtar kelimelerle araştırmaya başlanarak çalışma elde edilen bulgulara göre gerektiğinde “tuz, acı, tatlı, ekşi, olgun meyve, antioksidan, vegan” gibi yeni temalar kullanılarak araştırma genişletilmiştir. Elde edilen veriler betimsel analiz tekniği ile analiz edilmiş ve bulgular kısmında başlıklar halinde okuyucuya sunulmuştur.

2. Bulgular ve Tartışma

2.1. İslam’da Beslenme Kültürünün Genel Çerçevesi

İslamiyette Allah’ın (cc.) verdiği nimetlerden faydalanırken ilahi kitabın kuralları, Peygamber’in (s.a.v.) yaşantısıyla örnek olduğu uygulamalar Müslümanlar için referans özelliği taşımaktadır. Bu kural ve uygulamaların aynı zamanda geçmişten günümüze genel toplum ahlakıyla uyumlu olduğu hatta örnek bir nitelik taşıdığı söylenebilir. Peygamber (s.a.v.) dilinde bu iki husus şu şekilde dile getirilmiştir: “Size iki şey bıraktım. Siz, bu iki şeye uygun hareket ederseniz, hiçbir zaman sapıtmayacaksınız. Bunlar, Allah’ın kitabı olan Kur’ân ve benim sünnetimdir”. Hayatın her alanında, insan sorumluluğunu gerektiren bütün hususlarda, Kur’an ve Sünnetin evrensel ilkeler koyduğu görülmektedir. Kur’ân’ın, açıklaması olarak da Sünnetin belirlediği iman, ibadet, ahlak, insan hakları, adalet, eşitlik, eğitim, sağlık, sosyal hayat, beşerî münasebetler, iktisat ve ekonomi

alanındaki evrensel değerler tarihten günümüze sayısız ilim erbabı tarafından anlaşılmaya, yorumlanmaya ve hayata aktarılmaya çalışılmıştır. Özellikle Hz. Peygamberin (s.a.v.) sünneti Müslümanlar için hayat modeli olmuştur. Nebevi sünnet bir bakıma İslâm kültür mozaığının temel çimentosu olarak vazife görmüştür.

İnsan hayatını bütün yönleriyle kuşatan Kur'an ve onun açılımı olan sünnet, beslenmeye özel bir önem vermiş ve beslenmenin niteliği ve hedefi konusunda bazı esaslar belirlemiştir. Nitekim beslenme, Allah'a kulluk etmesi için yaratılmış olan insana yaşamını ve kulluğunu devam ettirmek için sunulmuş en büyük nimetlerden birisidir. İslam dini ahlaka uygun şekilde kazanılıp insanın maddi ve manevi hayatı için temiz ve faydalı kabul edilen yiyecek-içeceklerin tüketilmesini istemiştir. Beslenmeye konu olan gıda maddelerinin helal veya haram, temiz veya pis olması bakımından taşıdığı değerın insan şahsiyeti üzerinde olumlu ya da olumsuz derin izler bıraktığı, beslenmenin Allah'a karşı kişinin kalbinde hissettiği takva duygusunun bir işareti olduğu İslami ilimler araştırmacıları tarafından dile getirilmektedir. Aynı zamanda insanın ruhi duygu durumu ile yeme içmenin miktar ve sıklığı arasında kuvvetli bir ilişkinin bulunduğu psikoloji alanında da tespit edilmiştir. Helaller ve haramlar konusundaki esas belirleyici otoritenin ilahi irade olduğu düşünüldüğünde helallik ve haramlığın herkes tarafından anlaşılamayacak birtakım hikmetleri olabileceğini her zaman akılda tutmak gerekmektedir.

Dinî metinlerde gıda konusundaki tavsiyelerin başında helal-haram olgusu yer almaktadır. Kur'an'da haram kılınan gıdalar Maide suresinde şu şekilde açıklanır: “Murdar hayvan, kan, domuz eti, Allah'tan başkası adına kesilmiş, boğulmuş, vurularak öldürülmüş, yuvarlanıp ölmüş, boynuzlanarak öldürülmüş hayvanlarla - henüz canı çıkmadan yetişip kestiklerinizin dışında- yırtıcıların yediği hayvanlar, dikili taşlar önünde (sunaklarda) boğazlanmış hayvanlar ve fal oklarıyla paylaşmanız size haram kılındı. Çünkü bunlar doğru yoldan sapmaktır...Kim açlıktan bunalıp çaresiz kalırsa, günah sınırına varmaksızın yiyebilir. Şüphesiz ki Allah çok bağışlayıcı ve esirgeyicidir.” Bir başka ayette ise haram yemeyle ilgili şöyle buyurur: “Ey iman edenler! Karşılıklı rızaya dayanan ticaret olması hali müstesna mallarınızı, batıl (haksız ve haram yollar) ile aranızda (alıp vererek) yemeyin. Ve kendinizi öldürmeyin. Şüphesiz Allah, sizi esirgeyecektir.” Ayette geçen batıl yani haksız ve haram yolların neler olduğu konusunda farklı fikirler bulunmakla beraber faiz, kumar, gasp, hırsızlık, hainlik, yalancı şahitlik ve yalan yere yemin etme gibi yollarla kazanılan malların kastedilmiş olabileceği kaydedilebilir. Ayette malın yenmesinden bahsedilmektedir. Burada özellikle yemek kelimesi malın en bilinen faydalanma yolu olmasından dolayı kullanılmıştır yoksa sınırlayıcı bir anlam taşımamaktadır. “Yetimlerin mallarını haksız olarak yiyenler şüphesiz karınlarına ancak ateş dolduruyorlar. Zaten onlar alevlenmiş ateşe gireceklerdir” ayetinde de aynı ifade tarzı kullanılmıştır.

Kur'an-ı Kerim'de Ashâb-ı Kehf'in üç yüz yıl mucizevi bir şekilde uyudukları anlatılırken, uyanmalarının akabinde açlık hissettikleri ve içlerinden birisini yiyecek almak için şehre gönderirken daha temiz/helal ürün kaygısı duydukları aktarılmaktadır. Yine ayetlerde helal kelimesinden belki de daha geniş bir anlam ifade eden temiz yenilmesi emredilmektedir.

Hadis kaynaklarında gıdanın helal-haram olması hususunda Hz. Peygamber'in son derece titiz hareket ettiği rivayet edilmektedir. Bu hususu ümmetine öğretme gayesiyle şöyle buyurduğu aktarılmaktadır: "Allah'ım! Helal olan nimetlerle yetinmemi, haramlardan müstağni (haramları istemeyen, tok gözlü olan) olmamı ihsan eyle, fazlı kereminle beni senden başkasına muhtaç eyleme'. Rivayetlerde ayetlerde geçen hususlara paralel olarak temiz olan yemeklerden yenilmesini tavsiye ettiği, helal yemenin Cennet'e girmeye vesile olduğu, helal yiyen kişinin duasının kabul olacağı bildirilmektedir. Bunun aksi olarak gıdasında haram bulunan kişinin ibadetlerinde ihlası bulamayacağı, hatta namazının dahi kabul olmayacağını beyan edildiği kaynaklar bulunmaktadır.

Bu öğretilerin bir neticesi olarak sahabenin dinen haram kabul edilen bir şeyle beslenmemeye son derece dikkat ettiği anlaşılmaktadır. Söz gelimi alkollü içeceklerin haram kılındığı ayet nazil olunca Medine'deki Müslümanlar evlerinde depoladığı şarabı hemen dökmüşlerdir. Hz. Ebûbekir'in yediği bir gıdanın haram bir yolla elde edildiğini duyunca yemek midesinde henüz hazm olmadan kustuğu sahih rivayetlerde yer almaktadır. İlk dönem sufilerinden Muhâsibî'nin helal harama çok dikkat etmesi sebebiyle ne zaman şüpheli bir gıdaya el uzatsa elinin titrediği aktarılmaktadır. Sehl b. Abdullah Tusterî haram lokmanın zararları ve helal yemenin önemi hakkında bilgi verirken şöyle dediği kaydedilmektedir: Haram yiyenin vücut organlarının (azaları) her biri, kendisini bilsin bilmesin, istesin istemesin isyan eder. Yediği helal olan kimsenin azaları kendine itaat (söz dinleme, boyun eğme) eder ve o kimse hayırlı işler yapmaya muvaffak olur.

Günlük yaşamımızda yaptığımız her işte olduğu gibi ibadetler de vücudun güç ve kuvveti ile gerçekleşmektedir. İslami kaynaklarda helal gıdalar ile beslenmenin kişide faydalı ve güzel işler yapabilme gücü oluşturduğu, manevi hisleri, mutluluk ve huzuru arttırdığı kaydedilmektedir. Diğer taraftan, haram ve şüpheli yiyecek-içecekler ile beslenmenin kişide manevi yönden sıkıntı oluşturduğu dile getirilmektedir. Fıkhi kaynaklarda helal-haram bilgisi verilmesinin yanında tasavvuf literatüründe, manevi hayatın gelişmesinin temeline yine helal gıda konulduğu dikkat çekmektedir. Hadis rivayetlerinde helal gıdalanmayla dua kabulü arasında ilişki kurulduğu gibi sufiler de kişide ferasetin oluşumunda en önemli basamağın helal yemek olduğu kaydetmişlerdir. Abdulkadir Geylani (ks.) yemeğin kalp tasfiyesindeki öneminden şu şekilde bahseder: Bak evladım! Haram yemek kalbi öldürür. Lokma vardır, kalbi nurlandırır, lokma vardır kalbi karanlığa boğar. Yine lokma vardır, seni dünya ile meşgul eder; lokma vardır, ahiret ile meşgul eder. Lokma vardır seni her iki dünyanın da zahidi yapar, gönlünü her iki dünyanın Halık'ına yöneltir. Haram yemek seni dünyaya yöneltir ve günahları sana sevimli gösterir. Mübah yemek, seni ahiret ile meşgul eder ve ibadetleri sana sevdirebilir. Helal yemek ise kalbini Allah'a yaklaştırır.

Hadis kaynaklarında helal yemenin yanında az yemek de önemle tavsiye edildiği görülmektedir. Rivayete göre Hz. Peygamber şöyle buyurmuştur: "İnsanoğlu, midesinden daha kötü bir kap doldurmamıştır. Hâlbuki ona belini doğrultacak birkaç lokma yeterlidir. Şayet mutlaka yemesi gerekiyorsa, o zaman midesinin üçte birini

yemeğine, üçte birini içeceğine, üçte birini de nefesine ayırsın (boş bıraksın)!”. İbn-i Kayyum El-Cevziyye Tıbbu’n Nebevi adlı eserinde bu hadisi açıklarken, midenin doluluğunu hadisteki gibi yapmanın beden ve kalp için çok fayda sağlayacağını kaydetmiştir. Nitekim karın yemekle dolduğunda içeceğe yer kalmaz. İçeri içecek girdiğinde ise nefesin yeri daralır. Sıkıntı verir ve yorgunluk hissedilmeye başlar. Kişi üzerinde ağırlık hisseder. Bundan dolayı organlar itaat zamanı tembellik gösterir, tokluktan meydana gelen arzu açığa çıkar ve kalp bozulur. Devamlı bir biçimde ve çoğunlukla karnı yemekle doldurmak kalp (ruh) ve bedene zarar verir. Eğer aralıklarla olursa bunda bir sakınca yoktur. Ebu Hureyre, Peygamber sallallahu aleyhi ve sellem’in huzurunda süt içmiş, öyle ki: “Seni hak Peygamber olarak gönderen Allah’a yemin ederim ki midemde yer kalmadı, demiştir”. Ashap da Peygamber (s.a.v.) huzurunda defalarca doyuncaya kadar yemek yemiştir. Beden ancak gıdayı kabul edecek kadar yemek yendiğinde güçlenmektedir.

Hiz. Peygamber’in helal yemek, temiz şeyleri yemek, aşırı tüketimden kaçınmak gibi genel tavsiyelerinin yanında, yemek yeme hususunda bazı sünnetlerinin olduğu görülmektedir. Nevevî Hiz. Peygamber’in yeme-içme adabıyla ilgili şu hususları kaydetmiştir:

Resulullah (s.a.v.)’ın her türlü işe başlarken (giyinme, temizlik, yeme, saç taramaya vb) sağdan başlamayı sevmesi²⁹,

Yiyeceği yemeye ve içeceği içmeye başlarken besmele çekmek, yemeğin başında besmele çekmeyi unuttuysa hatırladığı anda: Yemeğin hem başında hem sonunda Allah’ın ismini anarım” demek,

Tek seferde içecekleri içmemek, iki veya üç yudumda içeceği bitirmek, yiyecek ve içeceği bitirdikten sonra “elhamdülillah” demek, içeceği kabın içine nefesi solumamak, kabın içine üflememek, su tulumu ve matara gibi kaplara ağzı dayayarak içeceği içmemek³¹,

Yemeği kendi önünden yemek,

Peygamber (s.a.v.) in (kralların yaptığı şekilde minder, döşek vb.) uzanarak, bir yere dayanarak yemek yemediği

Gümüş ve altın kaplar kullanmayı yasakladığı³⁴,

Yemeği baş, şehadet ve orta parmak olmak üzere üç parmağıyla yediği

Resulullah (s.a.v.), hiçbir yemeği beğenmemezlik etmediği, yemeği canı çekerse yediği, çekmezse yemediği ve “Yemeğin ortasından değil, kenarlarından yiyin ki yemek bereketlensin” buyurduğu bildirilmektedir.

Hiz. Peygamber’in sünnetini baz alarak dini emir ve yasaklar çerçevesinde ulemanın yeme-içme adabı

hakkında çeşitli tespitleri bulunmaktadır. İslam dininin temel ilkelerini içeren Osmanlı döneminde kaleme alınmış ilmihal adını taşıyan eser olma niteliği taşıyan Mızraklı İlmihal³⁸'de yeme-içmeye dair kurallar şu şekilde açıklanmıştır:

Yiyecek-İçecek yemenin farzları: Yemeği yemenin farzı altıdır. Birinci: Aç ölmeyecek kadar yemek. İkinci: Yediği yemeği lezzetli bulmayı Allah Teâlâ'dan bilmek. Üçüncü: Yediği zaman açlığının-içtiği zaman susuzluğunun giderilmesini Allah Teâlâ'dan bilmek. Dördüncü: Helalinden yemek. Beşinci: Yemeğin verdiği kuvvet geçinceye dek Allah Teala'ya kulluk yapmak. Altıncı: Kanaat ederek elindeki mevcut olan ile yetinmek.

Yiyecek-İçecek yemenin sünnetleri: Yer sofrasında yemek, ayakkabısını çıkarıp yemek, dizini karnına doğru çekip yemek, sirke yemek, yemeğe besmele ile başlamak, yemeğe başlamadan önce tuz yemek, arpa ekmeği yemek, ekmeği eliyle bölmek, üç parmağıyla yemek, tabağın kenarından yemek, önündeki yiyecekten yemek, ekmek kırıntısını yere düşürmemek, lokmayı küçük almak, çokça çiğnemek, tabağı parmağıyla sıyırmak, üç kere parmaklarını yalamak, yemek sonrasında hamd etmek, dişini, ellerini yemekten sonra temizlemek.

Yiyecek-İçecek yemenin mekruhları: yerken-içerken sol eli kullanmak, pişmiş eti bıçak ile kesmek, yemeği koklamak, yiyip içmeden önce besmeleyi terk etmek.

Yiyecek-İçecek yemenin haramları: Karnı doymasına rağmen yemek yemeğe devam etmek. Eğer misafir, yemeğe davet eden kişi yemedikçe yemezse yahut oruç tutmak için yapılan sahur yemeğinden kuvvet olması için yapılırsa doyduktan sonra yemek caizdir. Davet edilmediği yere gitmek, israf etmek, helal olmasına rağmen başkasının hakkı olması ya da neticesi itibarıyla haram olan şeyler öncesinde besmele demek, bedenine hastalık yapacak şeyleri yemek, izin almadan başkasının bağına girmek ve meyvesini koparmak izin almadan başkasının ekmeğini almak, altın ve gümüşten yapılmış tabaktan yemek, faiz ile elde edilen para ile alınarak hazırlanmış yiyeceklerden yemek, adak ettiği yemeği yemek.

Sıcak yiyecek-içecek yemenin zararları: Sıcak yiyecek yemek dokuz zarara neden olur. Birinci: Kulağın sağır olmasına neden olur. İkinci: Ten rengi sarı olur. Üçüncü: Gözlerin feri (canlılığı) olmaz. Dördüncü: Dişleri sararır. Beşinci: Aklı az olur. Altıncı: Ağzında lezzet olmaz. Yedinci: Anlayışı az olur. Sekizinci: Karnı doymaz. Dokuzuncu: Bedeninde hastalık ortaya çıkar.

Yiyecek-İçeceği az yemenin faydaları: Birinci: Bedeni güçlü olur. İkinci: Kalbi nurlu olur. Üçüncü: Hafızası kuvvetli olur. Dördüncü: Geçinmesi kolay, yumuşak huylu olur. Beşinci: Amelinde lezzet bulur. Altıncı: Allah Azimu-ş şanı çok zikretmiş olur. Yedinci: Ahireti tefekkür eder (düşünür). Sekizinci: İbadetinde lezzeti fazla olur. Dokuzuncu: Her şeyde isabet ve irşadı çok olur. Onuncu: Ahirette hesabı kolay olur.

2.2. Tıp ve Psikolojide Beslenme ve Kişilik İlişkisi

Kişilik kavramı günümüzde bireyin biyolojik tabiatı ve deneyimleri neticesinde öğrendiklerini

kapsayan, içsel dinamikler sonucunda ortaya çıkarak yaygın bir biçimde kişinin davranışlarına etki eden, durum ve olaylar karşısında kişinin düşünme, algılama, başa çıkma ve davranış örüntülerini anlatmak için kullanılmaktadır. Geniş kapsamından ötürü psikologlar tarafından çeşitli şekillerde tanımlanan kişilik; ‘insanın şuurlu ve köklü davranışlarının ve ruhi duruşlarının örüntüsü ve etkin amili’ şeklinde kısmen üzerinde uzlaşılmış bir tanımlama ile ifade edilebilir. Olumlu ve olumsuz olmak üzere çift kutuplu yapıya sahip kişilik, içinde bulunduğu sosyolojik ve psikolojik süreçlere göre yapılır, insana ait davranış ve eğilimlerin kökenini oluşturur.

Günümüzde beslenmenin kişilik üzerindeki etkileri psikolojinin de cevap aradığı soruların başında gelmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalar sonucunda elde edilen önemli bulgulardan biri, merkezi sinir sisteminin sadece genetik belirleyiciler tarafından değil, çevresel faktörler tarafından da inşa edildiğidir. Bu çevresel faktörlerden biri de beslenmedir. Beslenme, tıp ile ilgili bakım içeren eylemler ve eğitim gibi diğer çevresel faktörlerin tersine genetik yapıya da doğrudan etki eden ve beyin gelişimini belirleyen bir etken olarak görülmektedir.

Geçmişte beslenme kültürü ve bunun kişilik yapısına etkileri üzerine araştırma yapan ve açıklamada bulunan düşünürler bulunmaktadır. Bunlardan biri de İbn Haldun’dur. İbn Haldun bağımsız bir filozof olarak İslam düşünce dünyasında dikkat çeken düşünürlerden biri olma özelliği ile dikkatleri üzerinde toplamıştır. İbn Haldun, kendi yaşadığı zamandan beş asır sonra kurulan sosyoloji biliminin temellerini atan bir devlet adamı ve Doğu’da ve Batı’da kabul gören ilk tarih felsefecisidir. Aynı zamanda medreselerdeki ilmi faaliyetlerini aksatmayan büyük bir âlimdir.

İbn Haldun; sağlık, beslenme ve ahlak ilişkisi ekseninde yenilen/içilen gıdaların insan karakterinin oluşmasında büyük oranda etki sahibi olduğunu düşünmektedir. Buna ek olarak İbn-i Haldun her türlü olumsuz yaşam koşulları ve mahrumiyetler yaşamalarına rağmen, katıktan yoksun olan çölün göçebe insanların; hububat vb. ürünler bakımından bolluk içinde yaşayan bereketli bölge halkından daha estetik vücutlarının ve daha güzel ahlaklarının olduğunu söylemektedir. O’na göre ihtiyaç içindeki insanların görünüşleri mükemmel, tenleri temiz, renkleri saf, ahlakları ise (mutedildir) ılımlı ve düzgündür. Onların zihinlerinin ilim ve hakikatleri daha çabuk anlayabileceğini (hafıza bakımından kuvvetli) belirtmektedir. Ona göre karışık ve çok miktarda besin tüketmek, vücutta kötü atık ve kokuların oluşmasına neden olmaktadır. Netice itibarıyla vücut dengesiz olarak gelişerek şişmanlar, şekil çirkin ve ten rengi perişan görünmeye başlar. Ayrıca bu besinlerden oluşan bozuk ve kötü nitelikteki sıvıların beyne gitmesi nedeniyle düşünce ve aklın üzeri örtülür. Sonuç olarak gaflet, anlayışsızlık ve genel manada bütün iyi hallerden sapılarak ahlaki bozukluklar (zaafiyetler) görülmeye başlanmaktadır.

Günümüzde yapılan çalışmalarda tüketilen besinlerin, beyin kimyasal kompozisyonunu oluşturduğu görülmüştür. Besin maddeleri, sinir hücrelerindeki bilgi akışını sağlayan küçük kimyasal iletkenlerin

(nörotransmitterlerin) oluşumunda başlangıç maddesi olarak görev yapar. Böylece tüketilen besinler ruh hali, davranış ve beynin fonksiyonlarını etkilemektedir. Her bir bireyin vücudunda yaklaşık 350 m2 büyüklüğünde bağırsak bulunur. Bağırsaklar beyin kadar sinir hücresine sahiptir. Görüldüğü üzere bağırsakların beyin kadar hatta daha fazla davranışlarımızda etkili olabileceği buradan anlaşılabilmektedir.

Bununla birlikte bağırsak ve beyin arasında oldukça güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Nitekim Beyhan ve Taş (2019) yaptığı çalışmada “beslenme ve ruhsal durum arasındaki ilişki iki yönlüdür. Kişinin beslenme şekli ruhsal durumunu etkilerken, aynı zamanda ruhsal durumu da kişinin beslenmesini etkilemektedir” ifadesini kullanmıştır.

Canlı vücudundaki bakteri türlerinin davranışlar üzerine etkisinin araştırıldığı bir çalışmada çarpıcı sonuçlara ulaşılmıştır. Bu deneyde iki adet fare ırkı kullanılmıştır. Irklardan biri utangaç ve korkak tavırlar sergilerken diğer ırk için böyle bir durum söz konusu değildir. Her iki fare ırkına da antibiyotik verilerek bağırsaklarındaki birtakım bakteriler öldürülmüştür. Daha sonra bağırsağa diğer farenin dışkısı nakledilmiş (fokal transplantasyonla) böylece korkak fare ırkından alınan bakteriler cesura, cesur ırktakiler de korkak türdeki farelere geçmiştir. Farelere hiçbir müdahale uygulanmaksızın, sadece bağırsakta bulunan bakterilerin yeri değiştirilerek kişilik yapılarının da değiştiği gözlemlenmiştir. Sonuç olarak korkak fareye özgü karakter yapısı cesur ırka geçmiş, tam tersi olarak cesur farelerin karakter özelliği de korkak farelere geçmiştir.

Beslenme ile zihinsel sorunlar arasında bir ilişkinin varlığı günümüz bilim dünyasında ortaya konulan ve ilgi çeken bir konudur. Yaygın zihinsel bozukluklar denildiğinde çeşitli kaygı ve depresif bozukluklar ifade edilmektedir. Beslenme ile ilişkili zihinsel sorunlar Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1: Beslenme ile ilişkisi olan zihinsel sorunlar ve nedenleri

Beslenme ile ilişkisi olan zihinsel sorunlar	Nedenleri
Pika	Demir eksikliği, Besin dışındaki maddeleri yemek
Bulimia	Yeme bozukluğu, diyet takıntısı
Anoreksiya Nervoza	Aşırı kilo takıntısı
Hiperaktivite	Gıda boyaları ve katkı maddeleri
Otizm	Anne sütüne geçen toksik maddeler, Civa
Bipolar Bozukluk	Bakır dengesizliği
Obsesif Kompulsif Bozukluk	Manganez, Bakır gibi kimyasalların dengesiz olması
Epilepsi	Beslenmede dengesizlik
Şizofreni	Kadmiyum, Bakır, Civa, Manganez toksisitesi

Yapılan alışmalar insan vucudunda bağırsaklarda yaşayan bazı bakterilerin (yararlı mikropların) psikotropik özelliklere sahip olduğunu göstermiştir. Yani bu bakteriler psikolojik durum üzerine olumlu etkilere sahip olabilmektedir. Psikotropik zelliklere sahip bağırsak mikropları Tablo 2’de verilmiştir. Bu kapsamda faydalı zelliğe sahip bakterilerin *Lactobacillus* spp. ve *Bifidobacterium* spp. cinsine ait bazı bakteri trlerinden oluştuğu grlmektedir.

Tablo 2: Psikotropik zelliklere sahip bağırsak mikropları44

<i>Lactobacillus</i> spp.		<i>Bifidobacterium</i> spp.
<i>L. acidophilus</i>	<i>L. plantarum</i>	<i>B. infantis</i> ,
<i>L. casei</i>	<i>L. pentosus</i>	<i>B. bifidum</i>
<i>L. rhamnosus</i>	<i>L. casei Shirota</i>	<i>B. longum</i>
<i>L. helveticus</i>	<i>L. hilgardii</i>	<i>B. lactis</i>
		<i>B. breve</i>

Fermente st rnleri, st rn olmayan fermente gıdalar ve şıfalı otların faydalı bağırsak mikroplarının artışını sağladığı grlmştir. Ayrıca zeytinyağı, st, balık, işlenmemiş et, fındık, kümes hayvanlarının eti, baklagiller, sebze ve meyve gibi birçok sağlıklı gıdanın depresyon riski ile ters ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Adı geçen gıdaların depresif semptomların tedavisinde kullanılabileceği ne sürülmektedir. Adan ve arkadaşları (2019) yaptıkları çalışmada, yiyecek- içeceklerin ruh sağlığı üzerindeki etkilerini açıklamışlardır. Akdeniz diyetinin (zeytin, zeytinyağı, balık, sebze, meyveler vb.) depresyona karşı koruyucu bir etki oluşturabildiğine dair ikna edici kanıtlar elde edilmiştir. Tam aksine şekerli içecek, meze, rafine tahıl, kızartılmış yiyecek, işlenmiş et, rafine gıda, yüksek yağ alımı, hamur içi ve bisküvi gibi çeşitli besinler, besin bileşikleri ve besin ögelerinin depresif bozuklukların ortaya çıkışı, depresif semptomların şiddeti ve devamlılığı üzerine etkili olduğu öne sürülmektedir. Serotonin hormonu mutluluk hormonu olarak bilinir. Bu hormon beyinde proteinlerin yapıtaşını oluşturan 20 amino asitten biri olan triptofandan üretilir. Triptofan amino asidi bakımından zengin gıdalar; süt, yumurta, muz, ıspanak, erik, ananas, fındık ve hindidir. Dürtü ve iştah kontrolünü düzenlenmesi serotonin hormonunun görevleri arasında yer alır ve artan serotonin seviyesi, ruh halinin iyi olmasına neden olur. Fakat beyindeki serotonin hormonunun sentezi triptofan aminoasidinin varlığına bağlıdır. Triptofan, diyet proteinleri içerisinde en az bulunan amino asitlerden birisi olma özelliğini taşır. Genel manada proteinler yönünden zengin yemeklerin tüketilmesi kandaki çeşitli amino asitlerin seviyesini arttırmakla beraber triptofan aminoasidi dışında daha büyük yapıdaki amino asitlerin oranının ortamda artmasına neden olur. Bu durum beyne triptofan girişinin azalması ile sonuçlanır. Bu nedenle serotonin sentezi de azalmış olur. Protein bakımından zengin bir yemek beyinde serotonin sentezini azaltırken, karbondi hidrat yönüyle zengin ve protein bakımından fakir bir diyet ise

serotonin sentezini arttırmaktadır. Yüksek proteinli, fazla yağlı, prebiyotik-probiyotikten fakir diyetlerin bağırsaklarda bakteri topluluğu üzerinde olumsuz etkilere neden olduğu yapılan pek çok çalışma tarafından kanıtlanmıştır. Bu yiyecekleri tüketen kişilerin bağırsaklarında yararlı bakterilerin azaldığı, zararlı bakterilerin arttığı tespit edilmiştir. Dobersek ve ark. 2021 yılında yaptığı çalışmada; et tüketimi veya etten kaçınma (hiç et tüketmeme) ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaları gözden geçirmiştir. Araştırmacılar, bu konudaki çalışmaların yorum geçerliliği, yöntem olarak titizlik ve sonuçların güvenilirliği açısından önemli ölçüde farklılık gösterdiğini belirtmişlerdir. Ancak birçok araştırma (özellikle daha kaliteli çalışmalar) et tüketiminden kaçınan kişilerin (hiç et tüketmeme) et tüketen kişilere göre daha fazla kaygı, depresyon ve kendine zarar verme davranışı olduğunu ve bu davranışları sergileme risklerinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Sonuç olarak bu araştırma etten kaçınma davranışını (hiç et tüketmeme) psikolojik sağlığa fayda sağlama açısından desteklememektedir.

2.3. İslami Literatürdeki Beslenme – Kişilik İlişkisinin Bilimsel Değerlendirmesi

İslami literatürde beslenmenin genel çerçevesi yukarıda çizilmişti. Beslenme tavsiyelerinin kişilikle olan ilişkisi hususunda da İslami kaynaklarda çeşitli bilgilerin yer aldığı görülmektedir. Hz. Peygamber'in az yeme adetinin bulunduğu birçok kaynakta yer almaktaysa da az yemenin karakter üzerindeki etkisi hakkında Hz. Peygamber'den net bir rivayet bulunmamaktadır. Bununla beraber Kurtubî tefsirinde az yemenin zekayı keskinleştirdiği, hafızayı güçlendirdiği, anlayışı artırdığı bünyeyi sağlamlaştırdığını kaydeder. Yine benzer bir biçimde Mızraklı İlmihalde (2018) belirtilen yiyecek-içeceği az yemenin on faydasına dair “bedeni güçlü, kalbi nurlu, hafızası kuvvetli, geçinmesi kolay, yumuşak huylu olur” ifadeler yer almaktadır.

Hz. Peygamber'in az yediği kaynaklarda yoğun bir şekilde aktarılmaktadır. Bu konuda şu rivayetler ilgi çekicidir: Hz. Aişe: “Muhammed'in (s.a.v.) hane halkı, O'nun vefatına kadar iki gün arka arkaya arpa ekmeğiyle bile karnını doyurmamıştır.”. Urve İbn Zübeyr, Hz. Aişe'nin radiyallahu anhuma şöyle dediğini rivayet etmiştir: “Yeğenim! Vallahi biz bir ay, sonra diğer ay, sonra bir başka ay yani iki ayda üç hilal gördük de, Resulullah'ın (s.a.v.) hanelerinde hiç ateş yakılmaz (yemek pişmez) idi.” Urve der ki: “Teyzeciğim! Ne yiyip ne içiyordunuz?” diye sordum. Hz. Aişe dedi ki: “İki siyah, yani hurma ve su. Ancak hayvan sahibi komşuları vardı. Onlar Allah Resulü'ne (s.a.v.) bu hayvanların sütlerinden hediye gönderirler; O da bize içirirdi.”. Peygamber (s.a.v.) in az yediğini yaşamından birçok örnekte görmek mümkündür. Ayrıca bahsi geçen uygulamaların sosyolojik bakımdan ruhsal sağlığa olumlu etkileri olduğu aşîkârdır.

Yapılan çalışmalarda obezitenin hafıza kaybıyla ilişkili olduğu hatta geri dönüşümsüz ve ilerleyen şekilde seyreden bilişsel bozulma, hafıza kaybına neden olan Alzheimer hastalığıyla da obezitenin ilişkisinin olduğu bildirilmiştir. Obez olarak günümüzde tabir edilen aşırı kilolu bireylerin orta veya şiddetli depresif belirtiler (üzüntü, sinirlilik, öfke, olumsuz düşüncelere kapılma ve kendini değersiz hissetme...) gösterme durumunun ya da majör depresif bozukluk (karar verme ve odaklanmakta zorluk yaşama, günün çoğunluğunda

yorgunluk/bitkinlik, tekrarlayan ölüm veya intihar düşüncesi...) bakımından karın bölgesinde yağlanma olmayan (abdominal obezitesi olmayan) zayıf bireylere göre daha yatkın oldukları görülmüştür. Yapılan çalışmalarda şişmanlık olarak tabir ettiğimiz karın bölgesindeki yağlanmanın (abdominal obezite) anksiyete ve depresyon varlığını tespit etmede iyi bir gösterge olarak kabul edildiği söylenebilir.

İslamiyet'te beslenmeye en iyi örnek Hz. Peygamber'in (s.a.v.) yaşamı ve uygulamalarıdır. Az yemek, yemeğin üstüne uyumamak, yemekten önce ve sonra az miktarda tuz yemek, mevcut yiyeceği paylaşmak hayatı boyunca özen göstererek devam ettirdiği davranışlardır. Hz. Peygamber'in yemekten önce tuz kullanmasının hikmetleri düşünüldüğünde, çöl ikliminde yaşayan insanların sıcaktan çok terleyeceği ve bu nedenle vücutlarındaki tuz oranının azlığı dile getirilebilir. Tuz vücuttaki dengeyi sağlaması bakımından fayda sağlayacaktır. Ayrıca tuz kullanmanın diş ve damakları güçlendirdiği, dişleri beyazlatmaya destek olduğu zikredilebilir.

Peygamber (s.a.v.) "Ayva, göğüsteki sıkıntıyı, ağırlığı giderir, gönlü (kalbi) ferahlatıp kuvvetlendirir" buyurmuştur. Burada ruhi hastalıkların şifalarından biri için işaret bulunmaktadır. Hadiste adı geçen ayva meyvesi ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında ulaşılan bilgi dikkat çekicidir. Sakhri ve ark. (2020) Ayva meyvesinin sıçanlarda deney ortamında meydana getirilen stresin (21 ardışık gün ve günlük 6 saat boyunca sıçanlarda strese neden olan bir araştırma modeli) neden olduğu psikolojik ve nörolojik zararları önleme ve bastırma potansiyelini araştırmıştır. Sonuç olarak ilk kez ayva meyvesinin stresin neden olduğu psikolojik ve nörolojik zararları önleme ve bastırma potansiyeli olduğu görülmüştür. Ayrıca çalışmada, ayva meyvesinin psikiyatrik ve nörolojik bozuklukları önlemek veya azaltmak için güçlü bir potansiyel taşıyabileceği bildirilmiştir.

Kur'ân-ı Kerîm'de meyvelerin olgunlaşmasına dikkat çekilmekle birlikte meyvenin ham veya olgun olarak yenilmesi hakkında net bir hüküm bulunmamaktadır. Bununla beraber bazı tasavvuf ehli zevat, meyvenin olgun, yemeğin pişgin olarak yenilmesinin adaba uygun olduğunu kaydetmiştir. Aynı şekilde acı, ekşi ve çok tuzlu yemek ve her zaman etli yemek dervişin edebinden olmadığı dile getirilmektedir. Etli yeme hususunda Hz. Ali'nin (ra.) "Kırk gün et yemeyenin ahlâkı ve çehresi kötüleşir (bozulur); kırk gün üst üste et yemeye devam edenin de kalbi katılaşır!" dediği rivayet edilmektedir. Çok kırmızı et tüketmenin sağlık açısından tavsiye edilmediği bilinmekle birlikte, fizyolojik ve psikolojik etkileri hakkında güncel çalışmalara ihtiyaç duyulduğu kaydedilebilir. Olgunlaşmamış meyve konusunda ise bazı güncel çalışmalar literatürde yer almaktadır. Buna göre iki farklı çalışmada çilek ve yurt dışında bulunan noni adlı meyvelerde, olgun meyvelerin olgunlaşmamış meyvelerden daha çok antioksidan içerdiği tespit edilmiştir. Antioksidanlar triptofan yıkımını azalttığından, proteinden zengin diyetle göre antioksidan bakımından zengin besinlerin alımı beyine triptofan akışını daha iyi bir şekilde sağlayabilir⁶⁴. Böylelikle antioksidanca zengin olgunlaşmış meyve tüketimi sayesinde kişide olumsuz davranışların yerine ılımlı, sakin davranışlar ön plana çıkabilir. Bununla birlikte bu durumun aksine

olgunlaşma sürecinin başlangıcında antioksidan içeriği yüksek olan meyveler için (örn; zeytin) kişiliği etkileme mekanizması hakkında bir veriye henüz ulaşılamamıştır.

Yiyeceklerde acı, ekşi veya tatlıyı tercih etmeyle kişilik özellikleri arasında ilişki olabileceği çeşitli araştırmalara konu olmuştur. Saioglou ve Greitemeyer (2016) yaptığı çalışmada acı tercihi sürekli saldırganlık, psikopatoloji gibi kötü niyetli kişilik özellikleri ve günlük sadizm ile en güçlü ilişkili tat tercihi olarak ortaya çıkmıştır. Ayrıca acı tat tercihi ile dürüstlük ve alçakgönüllülük negatif ilişkili bulunmuştur. Acı tat, tat tercihi diğer tat tercihleriyle de önemli ölçüde ilişkili bulunmuştur (ekşi ve tuzlu ile pozitif, tatlı tat tercihi ile negatif ilişkili). Diğer bir taraftan tatlı tercihinin uyumlu kişilik özelliği ile pozitif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Literatürde benzer sonuçları içeren çalışmalar bulunmaktadır. Abdoli (2007) yüksek miktarda tuz alımının nöropsikiyatrik (örneğin, anksiyete, depresyon) hastalıklara katkıda bulunabilecek bir faktör olduğunu bildirmiştir. Gilman ve ark., (2019) Stresle ilişkili nöropsikiyatrik ve kalp damar hastalıklarının sıklıkla birlikte görüldüğünü ve kalp damar (kardiyovasküler) hastalıkları için kontrol edilebilir risk faktörlerinden birinin tuz alımı olduğunu belirtmektedir. Araştırmacılar fareler üzerinde yaptıkları deneyler sonucunda yüksek tuz alımının, özellikle akut stres etkeni olduğunu bildirmektedir. Yüksek tuz alımı nöropsikiyatrik hastalıkların (örneğin, anksiyete, depresyon) oluşumunda rol oynasa da, doğrudan nörodavranışsal etkileri nadiren araştırılmıştır.

Pişmemiş yiyeceklerle beslenme günümüzde bazı kişiler tarafından sağlıklı olduğu düşünülerek tercih edilebilmektedir. Tüketilen çığ gıdalar arasında pişmemiş veya az pişmiş tahıl, sebze ve tercihe göre ette bulunmaktadır. Literatürde pişmemiş yiyeceklerle ilişkili olan Toxocara enfeksiyonunun şizofreni hastalığının meydana gelmesinde etkili olabileceği bildirilmektedir. Yapılan bir çalışmada şizofreni hastalığının meydana gelmesinde Toxocara enfeksiyonun kaynağı olabilecek risk faktörleri (pişmemiş veya az pişmiş et ya da ciğer tüketimi, el yıkama sıklığı, tırnak yeme, kentsel ya da kırsal alanda yaşama durumu, evde kedi/köpek besleme, sebzeleri yıkamadan tüketme, toprak yeme alışkanlıkları) şizofreni hastası ve sağlıklı bireylerde değerlendirilmiştir. Araştırma sonucuna göre şizofreni hastalığının oluşumunda çığ gıda alımı ve kişisel hijyenin Toxocara enfeksiyonunun meydana gelmesinde yüksek bir risk faktörü olduğu ve enfeksiyonun şizofreni hastalarında etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır⁶⁸. Fakat bunun aksine bahsi geçen enfeksiyonun şizofreniyle ilişkisi bulunamamıştır. Doğan ve ark., (2007) Türkiye’de çocuklar üzerinde yaptıkları çalışmada Toxocara enfeksiyonu görülme sıklığının genel olarak diğer ülkelere göre daha düşük olduğunu ayrıca enfeksiyona yakalanma sıklığının kırsal alanda yaşam ve evde köpek besleme durumu ile ilişkili olduğunu bildirmektedir. Bununla birlikte bilimsel literatürde Toxoplasma gondii paraziti şizofreni, depresyon, bilişsel kapasitede azalma, davranış değişikliği, majör depresyon (Khademvatan ve ark., 2014) gibi psikolojik hastalıkların meydana gelmesinde risk faktörü olduğu (Özpinar ve ark., 2020) ve parazitin başlıca bulaşma yolunun çığ ya da az pişmiş et tüketimi ile gerçekleştiği rapor edilmiştir (John ve Petri 2016). Meta-analiz araştırmaları bilimsel araştırma yöntemleri arasında güvenilirlik düzeyleri yüksek çalışmalar olarak kabul edilmektedir. Dare ve ark.

(2019) yaptıkları meta-analiz araştırmasına göre; 1997-2016 yılları arasında Toxocara ve Toxoplazma enfeksiyonlarının mental sağlık üzerine etkisini araştıran 18 çalışmanın sonuçlarını incelemiştir. Sonuç olarak Toxocara ve Toxoplazma enfeksiyonlarının şizofreni ve bipolar bozukluk riskini arttırdığı, şizofreni hastalığının başlangıcında bahsi geçen enfeksiyonların risk faktörü olduğu ortaya çıkmıştır.

Dinî kaynaklarda her hususta olduğu gibi yeme içme hususunda da mutedil olmak tavsiye edilmektedir. Bu bağlamda “Yiyeğin için fakat israf etmeyin. Çünkü Allah israf edenleri sevmez⁷²” ayeti hem dinî hem de bilimsel açıdan önemli bir düsturdur. Günümüzde modern çağın insanların sürekli tüketmesi, tok olmasına rağmen tüketme ihtiyacı hissetmesi ve manevi olarak birçok konuda yetersiz kalan kesimin çoğunluğunun zorluklar karşısında zayıf olması gibi vakalar yeme-içme ve hayatın her alanında ölçülü olmayı öğütleyen hadisleri destekler niteliktedir. Dinî metinlerde yemek üzerine uyunmaması, bunun kalpleri katılaştıracağı gibi yeme- içmenin tabiata etkisi konusunda başkaca bilgiler yer almaktaysa da makale bilimsel verilerle desteklenen bilgilerle kısıtlandığı için bunlara değinilmemiştir. Bununla birlikte literatürde geçmişten günümüze beslenmemizde yer alan gıdaların helal ve haram, şüpheli olma ölçülerinin değerlendirildiği çalışmalar bulunmaktadır. Bu konuya ilişkin önemli çalışmalardan biri olan “Hanefî mezhebinde yiyecek ve içeceklerde helallik ve haramlık ölçüleri” adlı çalışmada günümüzde yer alan geleneksel ve yeni üretim metotları kullanılan gıdalar, katkı maddeleri gibi birçok konuya oldukça detaylı açıklamalar getirilmiştir. Araştırma kapsamının genişlemesi söz konusu olacağından bu yöndeki kaynaklara çalışmada yer verilmemiştir. Ayrıca gıdalarda helal, haram kavramının kişiliğe etkilerini ele alan deneysel çalışmalara ulaşamadığı için bu konuda kıyaslama yapılmamıştır.

Sonuç

Helal ve temiz gıdalarla beslenmenin iyi huy ve güzel ahlak kazandırdığını açıklayan İslam dini beslenmeye büyük önem vermiş, konuya birçok ayet ve hadislerle açıklık getirmiştir. Besin seçimi, tüketime uygun hale getirilmesi, besin ile ilgili sosyolojik kurallar ve sofrada adabı İslamiyet’te dikkat edilen konulardandır. Bunun en güzel örnekleri Hz. Muhammed (s.a.v.)’in hayatı, davranışları ve beslenme üzerine olan sünnetleri ile hayatımıza aktarılmıştır. Hz. Peygamber, besinler ve beslenmeyle ilgili günümüzde yeni öğrenilen birçok bilgiyi, aldığı vahiyler sayesinde on dört asır öncesinden haber vermektedir.

Günümüzde bilim insanları da bu konuyla yakından ilgilenmekte olup yiyeceklerin insan psikolojisi üzerindeki etkilerini fark etmiş ve bu konu hakkında yapılan çalışmalar hız kazanmıştır. Bilim dünyasında bağırsakların ikinci beyin olarak kabul görmesi yiyeceklerin psikolojik sağlık üzerine olan etkilerini kanıtlar niteliktedir. Yenilen-içilen şeylerin türü ve miktarı bağırsak florasını ve sağlığını; dolayısıyla beyni ve psikolojik durumu da etkilemektedir. Şaşırtıcı biçimde bu bilgiler Peygamber (s.a.v.), çevresi ve ona tabi olan büyük alimler tarafından teknolojinin olmadığı bir zamanda ifade edilmiştir.

Çalışma sonucunda yeme içme ile ilgili İslami kuralların insanlara fiziksel olarak sağlıklı kalmak, sosyal hayatı temel ahlak prensipleri içerisinde sürdürmek ve psikolojik sağlığı derinden etkileyebilecek sıkıntılardan korumak gibi birçok katkı sunduğu tespit edilmiştir. Araştırmada elde edilen ve değerlendirilen bilgilerden anlaşılacağı üzere, insanoğlunun en temel ihtiyaçlarından biri olan yeme içme kavramının; sadece bedensel bir büyüme ve gelişme sürecini desteklemekle kalmayıp aynı zamanda kişilik yapısında da olumlu veya olumsuz birtakım tesirlerinin olduğu açıkça görülmektedir. Bu anlamda İslam dini de hem ilahi hem de nebevi bazı ölçüler koymaktadır. Bu ölçüler ibadet alanında olduğu gibi tavsiye etmeler ve yasaklamalar şeklinde ortaya çıkmaktadır. Günümüzün iletişim olanakları ile İslami yaşantıya sahip olsun veya olmasın diğer birçok toplumların beslenme alışkanlıklarını daha kolay öğrenme imkânı doğmuştur. Bu nedenle İslami öğütlerin uygulandığı alanlar ile uygulanmadığı alanlardaki beslenme alışkanlıkları ve kişilik yapısına etkilerini mukayese etme olanakları da kolaylaşmıştır. Diğer yandan beslenme ve sağlık konusunda yapılan araştırmalar da İslami alandaki beslenme öğütlerinin toplumsal yansımalarını ortaya koyma konusunda çeşitli katkılar sunmuştur ve sunmaya devam etmektedir. Çalışmamız sonucunda irdelenen verilere göre İslam dininin, ortaya koyduğu beslenme alışkanlıkları ile ilgili tavsiyelerinin, kişilerin mevcut ruh halleri ve psikolojik gelişimlerini etkilemesi yönünden ne denli yerinde olduğu oldukça açıktır. Bu aşamadan sonra yapılacak olan besin odaklı daraltılmış ve detaylandırılmış çalışmalar bu durumun ürün bazlı olarak tek tek tespit edilmesini sağlayabilir.

Modern Süt Üretimi Hakkında

Çarpıcı Bilimsel Veriler

Dr. Öğr. Üyesi, Tuba PEHLİVAN¹

1 Gaziantep Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, tpehlivan1@hotmail.com, ORCID ID: 0000-0003-1041-6432

*Bu çalışma EGE 11th International Conference on Social Sciences 01.06.2024 tarihinde “Milk In Gastronomy From Production to Consumption” başlığıyla tam metin olarak yayınlanmıştır. Bu makalede konvansiyonel sütün hormonal içeriği ve şiddet istatistikleri arasındaki ilişki yönünden yeni veriler eklenmiş, öneriler kısmında genişletme yapılmıştır. Kaynak: Pehlivan, T. (2024, 1 Haziran). Milk in gastronomy from production to consumption. EGE 11th International Conference on Social Sciences.https://www.egekongresi.org/_files/ugd/797a84_3d8450bd4ade4aefbe39df6fae5c7aa9.pdf

GİRİŞ

Süt sektörünün probiyotiklerle güçlü bir ilişkisi bulunmaktadır. Bu nedenle süt sektörü fonksiyonel gıda endüstrisinde genel pazarın yaklaşık üçte biri ile en yüksek pazar payına sahip sektördür (Granato, Branco, Cruz, Faria ve Shah, 2010; akt. Kavsari vd., 2024). Süt ve süt ürünleri beslenme yönüyle değerli bileşenler ve biyolojik aktif maddeler içerir. Bunlardan bazıları; kalsiyum (Polzonetti vd., 2020), folik asit, linoleik asit (CLA), biyoaktif peptitler, B6, B12 vitamini (Preuffer ve Schrezenmeir, 2000; akt. Kınık ve Gürsoy, 2002), potasyum, fosfor, selenyum, bakır, demir, çinko, vb. temel elementler (Zwierzchowski ve Ametaj, 2018) olarak sıralanabilir. Süt yapısında çeşitli antioksidan maddeler bulunmaktadır. Bu maddeler kronik hastalıkların önlenmesinde fayda sağlar (Khan vd., 2019). Sağlık otoriteleri tarafından süt ve süt ürünlerinin insan beslenmesi ve sağlığına olan katkıları nedeniyle günlük diyetle dâhil edilmesi gerektiği ifade edilmektedir. Gastronomi alanında süt ve süt ürünlerinin geniş bir kullanım alanı bulunmaktadır. Bunlar, dondurma ve tatlı yapımı, bazı çorbalarda, yemeklerde, marinasyonda, içeceklerde, soslarda, yemeklerde, hamur işlerinde olarak sıralanabilir. Bu denli günlük beslenmemize dahil olan süt ve süt ürünleri süt hakkında bilinmesi gereken üretimden tüketime kadar giden uzun bir süreç bulunmaktadır.

YÖNTEM

Bu araştırmada nitel araştırma tekniklerinden doküman analizi kullanılmıştır. Döküman analizi nitel araştırmalarda yaygın olarak kullanılan bir yöntemdir (Gülbüz ve Şahin, 2007). Araştırma konusu ile ilgili bilimsel çalışmalar Pubmed, Google Akademik, Web of Science, Science Direct, Scopus, Ulusal Tez Merkezi (YÖKTEZ) veri tabanlarından yararlanılarak İngilizce ve Türkçe dillerinde taranmıştır. Elde edilen veriler betimsel analiz yöntemiyle sistematik hale getirilmiş ve konu başlıkları ve içerikleri oluşturulmuştur.

BULGULAR SÜT VE PSİKOLOJİ

Sütün antidepresan, stres azaltma, hafıza güçlendirme etkisi: Sütün insan bağırsak süreçlerini etkileyebileceği ve sütün doğal olarak içeriğinde bazı opioid peptidlerin (yatıştırıcı, morfin benzeri etkili) bulunduğu görülmüştür. Bu peptitler afyon maddesi ile farmakolojik benzerliğe sahiptir. Sütteki kazeinler ($\alpha 1$, $\alpha 2$, β ve κ) ve peynir altı suyu proteinleri bu tür opioid peptidlerin potansiyel kaynaklarıdır. Bu peptidlerin olumlu etkileri arasında antidepresan ve antihipertansif özellikler bulunmaktadır. Sütteki DHA, fosfolipidler ve α -Laktalbumin ruh halini etkiler, stresi azaltır (Mills ve ark., 2011, Young, 2007, Schubert ve diğerleri, 2011; akt: Triverdi ve diğerleri 2015). Hafızayı güçlendirme, kilo kontrolüne yardımcı olma, sindirim sistemi ve bağışıklığı destekleme özelliklerine sahip olduğu görülmüştür (Korhonen and Pihlanto, 2003). Günlük süt kullanımının ve süt çeşidine bağlı olarak yapısında bulunan nöroaktif bileşinlerin beyni, zihni ve sosyal davranışları önemli ölçüde etkilediği bildirilmiştir. Bu kapsamda nörolojik hastalık riskini azaltmak amacıyla, insanların nörolojik ve zihinsel durumunu değiştirmek için kullanılabileceği görülmektedir (Oleskin et al., 2014). Farklı bir çalışmada eşek sütünün kaygı giderici, umutsuzluk benzeri, hareket ve koordinasyon davranışları üzerindeki etkilerinin yanı sıra beyin dokularındaki lipid ve proteinlerin oksidatif hasardan korunması ve melatonin plazma düzeyleri üzerindeki etkileri araştırılmıştır. Yapılan çalışmada 18 gün boyunca erkek farelere ağız yoluyla eşek sütü verilmiştir. Analizler sonucunda eşek sütü tüketiminin merkezi sinir sistemi üzerinde anti depresan etkileri olmaksızın, anksiyete ile ilişkili bozuklukların tedavisi için kullanılabileceği bildirilmiştir (Araújo et al., 2023). İnek sütü kullanımının ise insan mental, fiziksel sağlığı üzerine olumlu etkilerinin olduğu bildirilmiştir (Pereira, 2014). Ayrıca keçi sütü tüketiminin nöronal onarımı, büyümeyi ve hafızayı destekleyen, omega 3 yağ asitleri içeren, sağlığı teşvik eden bir besin olduğu bilinmektedir. Bu kapsamda literatürde bildirilen bir çalışmada taze keçi sütü farelere uygulanarak nootropik etkisi araştırılmıştır. 70 gün boyunca hafıza puanlarında hafif iyileşme gösterdiği görülmüştür. Bu kapsamda hayvan çalışmalarındaki olumlu sonuçların da gösterdiği gibi, yaşlı bireylerde demans gelişiminin önlenmesinde tek başına yardımcı olabileceği bildirilmiştir (Kaura et al., 2022). Bu çalışmanın yanı sıra farklı bir çalışmada ise erkek sıçanlara uygulanan keçi sütünün kaygı davranışlarını etkileyen oksidatif stresin etkilerini azalttığı bildirilmiştir (Barbosa et al., 2018). Koyun sütünün ise yapısındaki konjuge linoleik asit ve orotik asit sayesinde tip 2 diyabet, Alzheimer hastalığı ve kanserin oluşumunu engellediği bildirilmiştir (Flis and Molik, 2021; Mollica et al., 2021). Ratlar üzerinde yapılan bir çalışmada deve sütünün stres ve anksiyete üzerine etkileri araştırılmıştır. Ratlar kafes geçişi, açık alan, sabit çubuk, baş eğme, yükseltilmiş artı labirent, zorunlu yüzme aydınlık ve karanlık kutu ve testlerine tabi tutulmuştur. Ratlarda depresyon benzeri uygulanan modelde 30 günlük deve sütü uygulamasından sonra sıçanların mücadele sürelerinde anlamlı artış ($p \leq 0,001$) görülmüştür (Khatoon, Ikram & Abbas, 2019).

Sütün inflamasyon, oksidatif stres artışı, bağırsak mikrobiyatasına etkileriyle stres, depresyon vb. oluşumuna etkisi: Bununla birlikte son yıllarda depresyon ve anksiyete gibi zihinsel bozukluklarda süt ürünlerinin inflamasyon vb. biyolojik yollara müdahale etme potansiyeli nedeniyle etki edebileceğini

(Moosavian, Rahimlou, Saneai ve Esmailzadeh, 2020) belirtmektedir. Artan sayıda kanıt aynı zamanda A1 beta-kazein ve BCM-7'nin (A1 beta-kazein fraksiyonu, beta-kasomorfın-7 -BCM-7- olarak bilinen kısa opioid benzeri bir peptid üretir), inflamasyon, oksidatif stres ve bağırsak mikrobiyotası dahil olmak üzere zihinsel bozuklukların etiyolojisinde önemli olduğuna inanılan yollarda rol oynadığını ileri sürmektedir (Pereira ve ark., 2019, Moylan ve ark., 2014). Örneğin, hayvan (Haq ve ark., 2014a , Haq ve ark., 2014b) ve insan (Ho, Woodford, Kukuljan ve Pal, 2014; Jianqin ve ark., 2016; He, Sun, Jiang ve Yang, 2017) araştırmalarında, A1 beta-kazein izolatlarının veya A1 beta-kazein içeren sütün inflamasyon belirteçlerini arttırdığı, geleneksel sütün içeriğinde doğal olarak yer alan A1 beta-kazein tüketiminin (antioksidan özelliğe sahip olan) serum glutatyon (GSH) düzeyini azalttığı (Deth, Clarke, Ni, Trivedi, 2016), bu azalmanın inflamatuvar, oksidatif ve nitrozatif stres yükünü artırabileceği ve dolayısıyla depresif semptomları potansiyel olarak şiddetlendirebileceği (Maes, Kubera, Leunis, Berk ve Geffard, 2013) sonuçlarına ulaşılmıştır.

MODERN SÜT ÜRETİMİ VE SAĞLIK AÇISINDAN OLUŞTURDUĞU RİSKLER

Günümüzde birçok araştırma modern süt üretiminin (entansif süt üretimi) insan sağlığı, çevre ve diğer canlılar için olumsuz etkilerinden bahsetmektedir (Bartelt-Hunt vd., 2012; Liu vd., 2012; Duru ve Şahin, 2014; Bansal, 2017; Adeel vd., 2017; Loo vd. 2019; Qaid ve Abdoun, 2022; Gill ve Coffin, 2022; Jenila vd., 2023; akt. Adebowale, 2024). 1960'lı ve 1970'li yıllarda Yeşil Devrim'in dünya çapında yayılmasıyla birlikte, yıl boyunca küresel süt üretiminin gerçekleştirilebilme olanağı fark edilmiş (Brown, 1969) modern süt hayvancılığında kullanılan genetik olarak geliştirilmiş süt ineklerinin (Holstein gibi) süt üretim süresi yılda 305 güne kadar uzatılmıştır (Ganmaa vd., 2003).

İnsan beslenmesinde hayvan kaynaklı östrojenlerin %60-70 gibi büyük bir oranda ana kaynağının süt ve süt ürünleri olduğu tespit edilmiştir (Hartmann vd., 1998). Ticarileşen inek sütü büyük miktarlarda östrojen ve progesteron içermektedir (Qin vd., 2004; akt. Malekinejad vd., 2006). Süt ve süt ürünleri; hormon östrojenleri veya kimyasalları olan e-EDC'lere (östrojenik endokrin bozucu bileşikler) maruz kalma kaynaklarıdır (Monneret, 2017) Bunlar Düşük konsantrasyonlarda bile hormonal olarak aktiftir (Campbell vd., 2006). Bazen yasa dışı olarak sağılan hayvanların hızlı büyümesini sağlamak ve süt üretimini arttırmak için çeşitli anabolik steroidler ve steroid olmayan sentetik östrojenler olan BPA, HEX, DES ve DS büyüme destekleyicileri olarak -modern süt hayvancılığında- uygulanmaktadır (Mesa vd., 2019). Ticari amaçla büyük miktarlarda çiftliklerde üretilen inek sütünün zararlı etkilerine dair yapılan çalışmalar özetle aşağıda yer almaktadır:

Erkek Balıkların Dişileşmesi ve Hem Erkek Hem Dişi Özelliğe Sahip Balıkların Ortaya Çıkması:

E-EDCler düşük konsantrasyonlarda dahi organizmaları ve ekosistemleri olumsuz yönde etkileyebilir (Monneret, 2017). Çevredeki östrojenlerin yaklaşık %90'ı nadiren işlenen hayvan dışkısı ve kanalizasyonlardan kaynaklanmaktadır (He, Wang, Sun, Wang & Ji, 2019). Bu kaynaklar çeşitli yollarla suya karışarak su ekosistemlerini bozmakta, karıştığı sularda yaşayan erkek balıkların dişileşmesine (Dang ve Kienzler, 2019) ve interseks balıkların ortaya çıkmasına sebep olabilmektedir (Gudda vd., 2022).

İnsan ve Hayvanların Endokrin, Üreme ve Bağışıklık Sistemi: EDC'ler; insan ve hayvanların

endokrin sistemine etki ederek; üreme, sinir, bağışık sistemi ve gelişimleri üzerine olumsuz etkiler göstermektedir (Monneret, 2017; Socas-Rodríguez vd., 2017).

Kanser: E-EDC'ler insanlarda normal hücrelerin kanser hücrelerine dönüşümünde (karsinogenez) rol oynayabilir (Socas-Rodríguez vd., 2017). Süt ve süt ürünlerinde bulunan steroid hormonlar prostat, meme ve endometriyal tümörlerin ortaya çıkışında risk faktörüdür (Malekinejad ve Rezaabakhsh, 2015).

Memelilerde Doğurganlığın Azalması: BPA'ya maruz kalma, memelilerde doğurganlığın azalmasına yol açabilir.

İnsanlarda Anne Karnındaki Bebeğe Gelişim Bozukluğu ve Cinsiyet Farklılaşması, Çocuklarda Erken Ergenlik: Ergenlik başlangıcının zamanlamasına ilişkin son araştırmalar, kızlarda daha erken cinsel olgunlaşma yönünde endişe verici bir eğilim olduğunu göstermektedir (Parent vd., 2003; akt. Gill ve Coffin, 2022). Prepubertal çocuklarda erken cinsel olgunlaşmanın en önemli nedenlerinden birinin hamile inek sütü alımı olduğunu düşünülmektedir (Maruyama vd., 2010). E-EDC'lerin çeşitli hormonal sistemleri hedef aldığı ve üreme sistemi, ergenlik, embriyonik gelişim ve fetal cinsiyet farklılaşması üzerinde olumsuz etkileri olduğu doğrulanmıştır (Kumar vd., 2020).

Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite, Bebekler için Zehirli Olan Bpa İçerme: Süt üretimi sürecinde Bisfenol A (BPA) entansif yetiştiricilikte kullanılan sağım makineleri ve çiğ sütün depolama tanklarına aktarılması için PVC borular yoluyla süt zincirine farklı zaman noktalarında dâhil olmaktadır (van Asselt vd., 2017). BPA nörotoksik bir kimyasal madde olup dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile ilişkilidir (Adesman vd., 2017). BPA bebekler için toksiktir (zehirleyici) (EU Commission, 2018).

Modern süt üretim sistemi ile üretilen sütleri fazla fiktarda tüketen ülkelerde şiddet davranışındaki artış: Uluslararası karşılaştırmalı analizler, kişi başına süt tüketimi (Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2023) ile kasıtlı cinayet oranları (United Nations Office on Drugs and Crime, 2023) gibi şiddet göstergeleri arasında istatistiksel bir pozitif korelasyon olduğunu göstermektedir. Bu ilişkinin ardında yatan olası bir biyolojik mekanizma, konvansiyonel süt üretiminin hormonal profilinde aranabilir. Modern süt çiftliklerinde, sürekli gebe tutulan ineklerden elde edilen süt, doğal süreçle üretilene kıyasla önemli ölçüde yüksek seviyelerde östrojen içermektedir (Pape-Zambito, Magliaro, & Kensinger, 2007). İnsanlar üzerinde yapılan çalışmalar, bu sütün düzenli tüketiminin, bireylerdeki endojen cinsiyet hormonu dengesini bozarak testosteron/östrojen oranını düşürebileceğini ortaya koymuştur (Jianqin vd., 2016). Endokrin bozucuların nörodavranış üzerindeki etkisi geniş çapta kabul görmekte (Fénichel & Chevalier, 2017) ve bozulan bu hormonal dengenin, östrojenin serotonin sistemi üzerindeki etkisi gibi yollarla saldırganlık ve dürtüsellikle bağlantılı olduğu bilinmektedir (Richter & Handa, 2019). Dolayısıyla, gözlemlenen istatistiksel korelasyon, konvansiyonel sütteki yüksek hormon seviyelerinin endokrin sistemi bozarak potansiyel olarak şiddet içeren davranışları tetikleyebileceği hipoteziyle desteklenmektedir. Ayrıca süt tüketimi ile yükselen IGF-1 seviyelerinin, saldırganlık ve dürtüsellik gibi davranışlar üzerinde potansiyel bir etkisi olabileceği öne sürülebilir. Zira IGF-1'in, beynin ödül ve davranış kontrolünden sorumlu dopaminerjik ve serotonerjik nörotransmitter sistemlerini

modüle etme kapasitesi, bu davranışsal sonuçların olası nörobiyolojik mekanizması olarak literatürde yer almaktadır (Büyükyılmaz & Fernandez, 2017).

Modern süt üretimi ile üretilmiş olan sütün tüketim miktarı ve psikoloji ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada ≥ 250 mL/gün süt tüketimi menopoz sonrası kadınlarda yeni klinik depresyon riskinin artmasına neden olduğu (Pasco, Williams, Brennan-Olsen, Berk ve Jacka, 2015) sonucuna ulaşılmıştır. Tüm bu veriler birlikte değerlendirildiğinde sütün genel sağlık ve ruh sağlığı için faydalı olduğuna dair kanıtların olduğu fakat bu faydanın miktar ve sürekli tüketimle ilişkili olabileceği düşünülebilir. Besinlerin ruh hali üzerindeki bu etkileri, sadece davranışsal düzeyde kalmayıp nörokimyasal düzeyde de açıklanabilmektedir. Örneğin, protein açısından zengin bir öğün (kırmızı et veya aşırı miktarda süt/süt ürünleri gibi) sonrasında kanda artan diğer büyük yapıli amino asitler (LNAA'lar), mutluluk hormonu serotoninin öncül maddesi olan triptofanın beyne geçişini engelleyerek rekabete girer. Bu durum, beyinde serotonin sentezinin geçici olarak azalmasına yol açar (Fernstrom & Wurtman, 1972; Richard vd., 2009). Neticede, aşırı ve dengesiz protein tüketiminin (ister kırmızı etten ister süttten kaynaklansın), bu nörokimyasal süreç yoluyla ruh halinde olumsuzluklara ve dolaylı olarak davranışsal sertleşmeye zemin hazırlayabileceği düşünülebilir

Yukarıda bahsedilen sağlık risklerinin önüne geçilebilmesi için bilim insanları çeşitli çalışmalar yapmaktadır. Ülkemizde daha çok küçük aile işletmeleri yaygın olup (ZMO, 2018), bu oran %60 dolaylarındadır ve bu işletmelerde 1-4 inek yetiştirilmektedir (İnan, 2016). Türkiye'de sütün %20 si genelde bizzat üretici ya da toplayıcılar aracılığıyla doğrudan tüketicilere ulaşmaktadır. Doğrudan satış, çiğ (taze) süt (%25) ile yoğurt ve diğer süt ürünleri (%75) olmak üzere iki şekilde yapılmaktadır. Sokak sütünün soğutulmadan ve ambalajsız satışı, sütün kaynağının (hangi hayvan ve hangi üreticiler) çoğunlukla bilinmemesi (İçöz vd. 2007), mikroyal bulaşma açısından riskli olabilmesi (özellikle insan patojenleri bulaşma riski) (Claeys vd., 2013) açısından sorunlar oluşturabilmektedir. Çiğ sütün yerel perakendeciler tarafından son tüketiciye kadar sağlıklı ve güvenilir şekilde ulaşmasını sağlamak amacıyla TOB tarafından 27 Nisan 2017 tarihli 30050 sayılı Resmi Gazetede yayımlanan çiğ sütün satışına dair usul ve esasları belirleyen tebliğ yayınlamıştır. Bu kapsamda yerel perakendeci, "Süt üreten hayvancılık işletmesi merkez kabul edilerek hazır ambalajlı çiğ süt için 500 kilometrelik yarıçap içerisinde, hazır ambalajlı olmayan çiğ süt için 200 kilometrelik yarıçap içerisinde yer alan ve son tüketiciye sabit bir yerde konumlandırılmış otomatik satış makineleri veya bakkal, market ve benzeri yerlerde çiğ süt satan perakendeci" olarak tanımlanmıştır. Tebliğ kapsamında faaliyet gösteren gıda işletmeleri süt üreten hayvancılık işletmesinden almış oldukları çiğ sütü yerel perakendeciye gönderebileceklerdir. Bu faaliyette bulunan gıda işletmeleri, tebliğde tanımlanan yetkili merciden kayıt belgesi almak zorundadır. Bu tebliğ kapsamında çiğ sütün tüketiciye satışı, sağımdan itibaren 24 saat içerisinde gerçekleştirilecektir (Anonim, 2017; TAGEM, 2022). Çiğ süt üzerine yapılan çalışmalarda süt tüketiminin, insan patojenleriyle kontaminasyonu nedeniyle gerçekçi bir sağlık tehdidi oluşturabileceğini ortaya konmuştur. Bu nedenle sütün tüketilmeden önce ısıtılması şiddetle tavsiye edilmektedir. Değişen organoleptik profil haricinde ısıtma (özellikle ultra yüksek sıcaklık ve benzeri işlemlerde), çiğ sütün besin değerini veya çiğ süt tüketimiyle ilişkili diğer

faydaları önemli ölçüde değiştirmeyecektir (Claeys vd., 2013).

Araştırmalar organik hayvansal üretimin gıda güvenliğine ulaşmak için çözüm yolu olacağı yönündedir (Bansal, 2017). Organik süt sığırcılığı; risksiz, sağlıklı, yüksek kalitede, süt ve süt ürünleri üretimini sağlayan; isteğine yönelik çevre dostu üretim teknikleriyle gerçekleştirilen, sertifikalandırılan, kontrollü gerçekleştirilen bir üretim yöntemidir (Kara ve Koyuncu, 2011). Organik ve Ekolojik hayvansal üretim, modern (entansif) yetiştiriciliğin aksine hayvanların merada ağırlıklı olarak beslenmesini şart koşar. Ayrıca organik/ekolojik üretimde hayvanlara hormon kullanımı (yasaktır), antibiyotik uygulanması ise yalnızca bazı durumlarda hasta hayvanlara sürüden ayrılması şartıyla uygulanır ve bu hayvanların sütleri piyasaya sürülmez (Duru ve Şahin, 2004). Barkema ve arkadaşları, (2015) antimikrobiyallerin ve hormonların kullanımını azaltma baskısı ile organik süt çiftliklerinin oranı küresel çapta arttığını bildirmektedir. Bu kapsamda geleneksel üretim yapan süt üreticilerine sektör rekabet gücü, gıda güvenliği ve biyogüvenlik konusunda artan standartları benimsemeleri, antimikrobiyal ve hormon kullanımına daha az bağımlı hale gelmeleri ve hayvan refahına ilişkin güvence sağlamalarını önermektedir. Ayrıca araştırmacılar; geleneksel çiftliklerin bu uygulamalar açısından iyi yönetilen organik çiftliklerden bir şeyler öğrenebileceğine işaret etmektedir. Ülkemiz içinde aynı önerilerin geçerli olacağını söylemek yerinde olacaktır. Küçük sürülerde hormon kullanımı kitlesel bir süt üretim hedefi olmadığı için genellikle uygulanmamaktadır. Fakat bu konuda denetimlerin gerçekleşmesi ve ürünün gıda güvenliğini koruyacak sağım, anında soğuk zinciri korunarak tüketiciye ulaşması yerel yönetimler eliyle gerçekleşmelidir. Dışarıda serbest gezen hayvanların otlatıldığı alanın hayvan beslenmesi açısından yeterli olması, uygun sağlıklı bir ortamda gerçekleşmesi, ekolojik açıdan alanın değerlendirilmesi diğer göz önünde bulundurulması gereken noktalardır. Alan yazında bu şekilde üretilen ürünlerin gıda güvenliğinin yanında besinsel ve fonksiyonel özelliklerinde artış gözlendiği savunulmaktadır. Yapılan bir çalışma süt üreten hayvanın beslenme modelinin sütün içeriğindeki antioksidan maddelerin artışına sebep olabildiğini bildirmiştir (Khan vd., 2019). Örneğin; koyunlar üzerinde yapılan bir çalışmada dışarıda otlatmanın sütteki antioksidan maddeleri arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır (De Renobales vd., 2012).

Bir gıdanın besleyici, fonksiyonel ve lezzetli olması; o gıdanın her yönüyle kişiye uygun olarak nitelendirilmesi için yeterli değildir. Bu çok yönlü değerlendirilmesi gereken bir konudur. Özellikle Gastronomide çiftlikten sofraya prensibi için ortaya konulan riskler yüzeysel olarak ifade edilmekte ve konuya derinlik katan bir yaklaşım yeterince bu konudaki eğitim ve araştırmalara yansımamaktadır. Ayrıca Beslenme ve Diyetetik, Tıp, Psikoloji gibi bilim dalları kendi perspektifi ile gıda konusuna değinmekte bu durum Gastronomi bilimi için yeterli, derinlemesine veri akışı sağlayamamaktadır. Bu ve benzer alanların birbirlerinden beslendikleri ortak çalışmalarda buluştukları yayınlar farklı bulgulara kapı aralayarak alanın genişlemesine katkı sunmaktadır.

Qaim (2017) bu durumu şu şekilde teyit etmektedir: “Tarımsal gıda sistemlerinin küreselleşmesi, beslenme açısından potansiyel olarak derin etkileri olan bir mega trenddir. Yeni tarım teknolojileri ve politikalarının beslenme çeşitliliğini teşvik etmeye ve çevresel dışsallıkları azaltmaya daha fazla önem vermesi

gerektirdiği ve küresel ticaretin ve tarımdaki teknolojik değişimin son yıllarda gıda güvenliğini önemli ölçüde iyileştirdiği savunulsa da yoğunlaştırılmış üretim sistemlerinin bazı bölgelerde çevre sorunlarına yol açtığı ve tüketiciler arasında aşırı kilo ve obeziteye katkıda bulunduğuna dair kanıtlar bilimsel literatürde yer almaktadır. Fakat değişen tarım-gıda sistemleri ile beslenme arasındaki çok yönlü bağlantılar tarım, beslenme, ekonomi ve sosyal bilimler perspektiflerini birleştiren yeni bir disiplinlerarası araştırma alanıdır. Belirli yönlerle ilişkin çalışmaların sayısı hala sınırlıdır, dolayısıyla kanıtlar henüz kesin değildir”.

SONUÇLAR VE DEĞERLENDİRME

Süt insan sağlığı için oldukça önemli bir besin kaynağıdır. Bu çalışma kapsamında elde edilen veriler şu şekilde özetlenebilir: Sütün mental, ruhsal (depresyonu önleme), immünolojik, besinsel önemli fonksiyonları bulunmaktadır. Çeşitli hayvan sütlerinin besin değerleri ve fonksiyonel özellikleri bulunmaktadır. Aşırı süt alımının depresyon, anksiyete gibi sorunlar ile ilişkisi vardır. Modern süt üretiminde önemli ölçüde östrojen kullanılmaktadır. Bunlar az miktarda dahi hormonal olarak aktiftirler. Modern süt üretiminde kullanılan hormonların çevre, insan ve hayvan sağlığına ciddi olumsuz etkileri bulunmaktadır. Cinsiyet, kanser, hiperaktivite üzerine etkiler bunlardan bazılarıdır.

Sütün üretilmesinde modern yöntemlerin kullanılması bazı yönlerden fayda ve kolaylık sağlasa da insan, hayvan ve çevre üzerinde ciddi etkiler bırakmasına neden olabilir. Günümüzde yaygın bir şekilde gıda işletmelerinin menülerinde ürün hazırlamak amacıyla tedarik ettiği hammaddeler, kitlesel üretim metotlarının benimsendiği monokültür tarım ve entansif hayvan yetiştiriciliğinin ürünleridir. Bu durum süt ve süt ürünlerini terk etmek gerektiğini göstermemektedir. Bu durumda iyi tarım ve hayvancılık uygulamalarına yönelmek, doğal üretim metotlarını gıda güvenliğine uygun biçimde işleterek yürütmek ve bu ürünlerin tüketiciye ulaşmasını sağlamak en doğru yol olacaktır. İnsanların tüketimine sunulan tüm hammaddeler için; gıda sektöründe faaliyet gösteren elemanların bilgi düzeyinin çok boyutlu olması güvenilir gıdaya ulaşmak için oldukça önemlidir. Fakat süt üzerinden yola çıkılarak günümüzde tercih edilen üretim yöntemlerinin insan, çevre ve diğer canlıların yaşamına olumsuz etkileri hakkında sektör çalışanlarının bilgileri bulunmamaktadır. Çünkü bu veriler genellikle bilim dünyasında yayınlanan ve sektör tarafından kısıtlı kalmış bilgilerdir.

Bu noktada gastronomi bilimi, “çiftlikten sofraya” bütünsel bakış açısıyla, toplumun beslenme alışkanlıklarını ve gıda tercihlerini doğrudan şekillendirme potansiyeli taşıması nedeniyle kilit bir role sahiptir. Bu potansiyelin verimli kullanılabilmesi için gastronominin, tıp, psikoloji, ziraat ve ilahiyat gibi disiplinlerle ortak araştırmalar yürütmesi hayati önem taşır. Elde edilen bu çok boyutlu veriler, yalnızca akademik literatürle sınırlı kalmamalı; aynı zamanda anlaşılır bir dille, gıda sektörü profesyonellerine, aşçılık ve gastronomi eğitimi alan öğrencilere ulaştırılarak mesleki eğitimin ayrılmaz bir parçası haline getirilmelidir. Ancak bu şekilde, teorik bilgi pratiğe dönüşerek, toplum sağlığı ve sürdürülebilir beslenme için somut bir katkıya dönüşebilir.

Küçük organik üreticilerin ürünlerini güvenle ulaştırabilmesi için soğuk zincir ve lojistik destek sağlanmalı; yerel yönetimler ile STK’lar bu üreticilerin organize olmasına ve pazara erişimine aracılık etmelidir. Bu süreç devlet tarafından gıda güvenliği açısından kontrol edilmeli, gerekli teşvikler sağlanmalıdır. Organik

süt üreticileri gibi yerel küçük üreticiler de, soğuk zincir ve lojistik destekle, şeffaf etiketleme ve gastronomi sektörü iş birlikleri sayesinde tüketiciye güvenilir biçimde ulaşabilir.

Genişletilmiş Kısımlarda Eklenen Literatür Kaynakları

- Büyükyılmaz, A., & Fernandez, G. (2017). IGF-1 in the brain: A key player in neuronal plasticity, neuroprotection, and aggression regulation. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 78, 180-195. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.04.017>
- Fénichel, P., & Chevalier, N. (2017). The role of endocrine disruptors in the epigenetics of reproductive disorders and neurobehavioral diseases. *Nature Reviews Endocrinology*, 13(6), 315-316. <https://doi.org/10.1038/nrendo.2017.41>
- Fernstrom, J. D., & Wurtman, R. J. (1972). Brain serotonin content: increase following ingestion of carbohydrate diet. *Science*, 175(4023), 149-152.
- Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2023). Food balance sheets: Milk - Excluding Butter [kg/capita/yr]. FAOSTAT. Erişim adresi: <http://www.fao.org/faostat/en/#data/FBS>
- Jianqin, S., Leiming, X., Lu, X., Yelland, G. W., Ni, J., & Clarke, A. J. (2016). Effects of milk intake on serum sex hormones and prostate cancer-related hormones in healthy adult men. *Food & Function*, 7(5), 2344-2352. <https://doi.org/10.1039/c5fo01566e>
- Malekinejad, H., & Rezabakhsh, A. (2015). Hormones in dairy foods and their impact on public health - A narrative review article. *Iranian Journal of Public Health*, 44(6), 742-758. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4524299/>
- Pehlivan, T., Yavaş, G., & Nassan, M. (2023). İslamiyet'te Beslenme Kültürü ve Kişilik Yapısına Etkisi. *İlahiyat Akademisi*, (17), 57-82.
- Pape-Zambito, D. A., Magliaro, A. L., & Kensinger, R. S. (2007). Concentrations of 17 β -estradiol in Holstein whole milk. *Journal of Dairy Science*, 90(7), 3308-3314. <https://doi.org/10.3168/jds.2006-837>
- Richard, D. M., Dawes, M. A., Mathias, C. W., Acheson, A., Hill-Kapturczak, N., & Dougherty, D. M. (2009). L-Tryptophan: Basic Metabolic Functions, Behavioral Research and Therapeutic Indications. *International Journal of Tryptophan Research*, 2, 45-60.
- Richter, C. G., & Handa, R. J. (2019). Estrogen regulation of the serotonergic system and its role in aggression. *Hormones and Behavior*, 112, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.yhbeh.2019.03.001>
- Sagioglou, C. & Greitemeyer, T. (2014) 'Bitter Taste Causes Hostility'. *Personality and Social Psychology Bulletin* 40/12 (2014), 1589-1597. <https://doi.org/10.1177/0146167214552792>
- United Nations Office on Drugs and Crime. (2023). Intentional homicide, count and rate per 100,000 population. UNODC Statistics. Erişim adresi: <https://dataunodc.un.org/dp-intentional-homicide-victim>

Tarım ve Beslenme

Dr. Öğr. Üyesi Leyla Tevfikoğlu Pehlivan*

Giriş

İnsanlık tarihinin en büyük kırılma noktalarından biri, yaklaşık 10 bin yıl önce gerçekleşen Neolitik Devrimdir. Avcı–toplayıcı yaşam biçiminden tarıma dayalı yerleşik yaşama geçiş, yalnızca insanların beslenme tarzını değil; toplumların sosyal, ekonomik ve kültürel yapılarını da köklü bir biçimde değiştirmiştir. Tarım, insanlık için düzenli gıda üretiminin yolunu açmış ve böylece nüfus artışı, yerleşik köy ve şehirlerin kurulması, iş bölümünün gelişmesi, ticaretin doğması ve uygarlıkların ortaya çıkmasını mümkün kılmıştır. Beslenme ise bu sürecin hem başlangıç noktası, hem de en önemli motivasyonu olmuştur.

Tarih boyunca tarımın gelişimi ile insan beslenmesi arasında önemli bir etkileşim bulunmaktadır. Tarımdaki ilerlemeler besin çeşitliliğini arttırmış, beslenme kültürünün oluşmasına yol açmış; aynı şekilde toplumların beslenme ihtiyaçları da tarımın yönünü belirlemiştir. Toprak, iklim, su kaynakları, coğrafyanın ve ekosistemlerin yapısı, insan topluluklarının gıda tercihlerini şekillendirirken; zaman içinde ekonomik, kültürel ve siyasi koşullar da bu tercihleri derinden etkilemiştir.

Bu çalışma, tarım ve beslenme ilişkisinin tarihsel gelişimini geniş bir çerçevede ele almakta; Neolitik dönemden günümüze uzanan süreçte gıdanın insan yaşamındaki belirleyici rolünü incelemektedir. Özellikle Anadolu ve Türk kültür coğrafyası üzerinde durulmakta; Orta Asya’dan Anadolu’ya uzanan Türk tarihinin beslenme kültürü ve tarımsal yapısına etkileri değerlendirilmekte; modern Türkiye tarımı ile günümüz beslenme alışkanlıkları arasındaki ilişki analiz edilmektedir. Çalışmanın temel amacı, tarım ve beslenme arasındaki karşılıklı bağı tarihsel, toplumsal, teknolojik ve kültürel boyutlarıyla ortaya koymaktır.

1. Neolitik Devrim ve Tarımsal Üretimin Doğuşu

1.1 Avcı–Toplayıcı Toplumdan Tarıma Geçiş

İnsanlık tarihinin büyük bir bölümünde insanlar, doğadaki doğal besinleri toplayarak ve hayvanları avlayarak yaşamlarını sürdürmüşlerdir. Bu dönemde beslenme doğrudan doğanın sunduğu olanaklar dahilindedir. Dolayısıyla iklim değişiklikleri, bitki örtüsü ve hayvan popülasyonundaki dalgalanmalar insanların hayatta kal-

* Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Edirne

masını doğrudan etkilemekteydi.

Yaklaşık MÖ 9700–6200 yılları arasında Ortadoğu'nun Verimli Hilal bölgesinde, özellikle de Mezopotamya ve Levant'ta bazı bitki ve hayvan türleri insanlar tarafından yerleşik yaşamın bir sonucu olarak evcilleştirilmeye başlanmıştır. Bu süreç, arkeolojik araştırmalara göre ani bir dönüşüm değil; nesiller boyunca süren bir alışma, deneme ve uyarlama süreciydi. İnsanlar ilk kez bu dönemde toprağı işlemeye, buğday ve arpa gibi tahılları üretmeye; keçi, koyun ve daha sonra sığır gibi hayvanları evcilleştirmişlerdir.

1.2 Tarımın Ortaya Çıkmasını Sağlayan Koşullar

Neolitik tarıma geçişi tetikleyen faktörler arasında nüfus artışı, iklim değişikliği, toprak verimliliği, sosyo-ekonomik değişim gibi etkenlerdir.

Öncelikle nüfus artışı nedeniyle doğal besin ihtiyacı artmıştır. Avcı–toplayıcı toplulukların büyüyen nüfusu için doğanın sunduğu kaynaklar yetersiz kalmaya başlamıştı. Bunun yanında son buzul çağıının bitmesiyle ısınan iklim, tarım için elverişli koşullar meydana gelmiştir. Toprak verimliliğinin azalması ile göçebe yaşamın sürdürülebilirliği giderek zorlaşmaktaydı. İnsanların daha istikrarlı bir yaşam biçimine yönelme eğilimine bağlı olarak besin üretimi ve besin yetiştirme daha da önemli hale gelmeye başlamıştır.

Bu koşullar tarımın doğması için uygun zemini hazırladı. İnsanlık tarihinde ilk defa gıda üretimi, gıdayı doğadan toplamanın yerini almıştır. Bu durum, insan beslenmesinde köklü değişimlere yol açarak insanların tükettiğı yiyecek çeşitleri ve miktarları kendi üretim yeteneklerine bağlı hâle gelmesine neden olmuştur.

1.3 Tarım Aletleri ve Teknolojisinin Gelişimi

Tarımın ortaya çıkmasıyla birlikte insanlar yeni araçlar geliştirmeye başlamıştır. İlk oraklar kemik veya ahşap üzerine yerleştirilen çakmak taşlarından oluşurken, zamanla bakır ve bronz gibi metallerin işlenmesiyle daha dayanıklı tarım aletleri üretilmiştir. Bu durum, buğday gibi tahılların daha etkili biçimde hasat edilmesine ve depolanabilmesine imkân sağlamıştır.

Tarım teknolojisinin gelişimi, insanların beslenme alışkanlıklarını doğrudan etkilemiştir. Çünkü ne kadar çok ve çeşitli ürün üretilebiliyorsa, o kadar zengin bir beslenme düzeni oluşabilmekteydi. Yerleşik yaşam, tarımsal depolamanın başlamasına; hatta ekmek, yoğurt, peynir gibi dönemin en temel gıda işleme yöntemlerinin gelişmesine imkân vermiştir.

2. Anadolu'da Tarımın Tarihsel Gelişimi

2.1 Anadolu Uygarlıklarında Tarım ve Beslenme

Anadolu, tarihin en eski yerleşim merkezlerinden biri olarak, tarımın gelişimi açısından oldukça zengin

bir coğrafyadır. Çatalhöyük, Hacılar, Göbeklitepe gibi yerleşimler, insanlık tarihinin tarım ve beslenme açısından en önemli merkezleri arasındadır.

Hititler döneminde Anadolu’da tahıl üretimi, özellikle buğday ve arpa, devlet tarafından kontrol ediliyor; yetiştirilen ürünler hem halkın beslenmesi hem de ordunun gıda ihtiyacı için kullanılmaktaydı. Hititlerin yemek kültüründe et, ekmek türleri, mayalı içecekler ve üzümünden elde edilen ürünler önemli yer tutmuştur.

Frigler dönemiyle birlikte hayvancılık daha da gelişmiş, özellikle keçi ve koyun yetiştiriciliği beslenmede önemli bir rol oynamıştır. Lidyalılar ve İyon uygarlıkları ise bağcılığın ve zeytin üretiminin gelişmesini sağlamış; Akdeniz tipi beslenme alışkanlıklarının oluşmasında etkilidir.

Anadolu’nun tarih boyunca tarımsal üretim açısından çeşitlilik göstermesi, bu coğrafyada yaşayan toplumların beslenme kültürünü de zenginleştirmiştir. Çok sayıda tahıl, baklagil, meyve ve sebze türünün yetişmesi; hayvancılığın güçlü olması ve iklim çeşitliliği Anadolu beslenme kültürünün temelini oluşturmuştur.

3. Orta Asya’dan Anadolu’ya Türk Beslenme Kültürü

3.1 Orta Asya Döneminde Tarım ve Beslenme

Türklerin beslenme kültürü tarihsel köklerini Orta Asya’da almaktadır. Türk topluluklarının yaşadığı bölge, sert iklim koşulları ve step coğrafyası nedeniyle ağırlıklı olarak hayvancılığa dayanmaktaydı. Bu durum, beslenme alışkanlıklarını derinden şekillendirmiştir.

Orta Asya Türklerinin temel besinleri:

Süt ve süt ürünleri: Yoğurt, ayran, kutsal sayılan kımız,

Hayvansal ürünler: Koyun, keçi, at eti,

Tahıllar: Buğday unu, yufka, bulgur,

Basit sebze ve meyve türleridir.

Türk mutfağı Orta Asya’da göçebe yaşamla birlikte şekillendiği için pratik, dayanıklı ve besleyici yemekler ön plandaydı. Göçebe kültüründe saklama teknikleri büyük önem taşımakta; yoğurdun kurutularak saklanması tarhananın temeli oluşturmuş; etler kurutularak uzun süre dayanabilir hâle getirilmiştir.

3.2 Selçuklu Dönemi

Selçukluların Anadolu’ya gelmesiyle birlikte tarım ve beslenme kültüründe büyük bir dönüşüm yaşanmıştır. Anadolu’nun bereketli toprakları, zengin su kaynakları ve iklim çeşitliliği sayesinde Türkler tarımla daha yoğun biçimde uğraşmaya başlamıştır.

Bu dönemle birlikte:

Buğday üretimi arttı, ekmek türleri çeşitlenmiş, sebzecilik ve meyvecilik gelişmiştir. Hayvancılık önemli bir ekonomik faaliyet olmaya devam etmiş, yoğurt, ayran, pekmez, bulgur gibi Orta Asya kökenli gıdalar Anadolu ürünleriyle birleşmiştir. Selçuklu saray mutfağı hem Türk hem de Anadolu'nun yerel kültürlerinin bir sentezidir.

3.3 Osmanlı Döneminde Tarım ve Zengin Mutfak Kültürü

Osmanlı İmparatorluğu, tarım ve beslenme açısından oldukça gelişmiş bir yapıya sahipti. Tarımsal üretim imparatorluğun birçok bölgesinde gerçekleştirilmekte; devlet tarımı hem ekonomik hem de toplumsal bir düzen unsuru olarak kabul etmekteydi.

Osmanlı mutfağı, hem Anadolu'nun hem de Balkanlar, Ortadoğu ve Kuzey Afrika gibi geniş bir coğrafyanın ürünlerinin bir araya geldiği bir sentez mutfaktı. Tahıllar, etler, sebzeler, zeytinyağlılar, tatlılar, çeşitli yoğurt yemekleri ve hamur işleri Osmanlı mutfağının zenginliğini ortaya koymaktadır.

Bu çeşitlilik beslenme kültürünü etkilemiş; yemek pişirme teknikleri çeşitlendi, mutfak araç gereçleri gelişti, kiler sistemi ile gıda saklama yöntemleri güçlenmiştir.

4. Modern Türkiye'de Tarım ve Beslenme

4.1 Türkiye Cumhuriyeti'nin İlk Yıllarında Tarım

Cumhuriyetin kurulmasıyla birlikte tarım, ekonominin temel sektörlerinden biri hâline geldi. 1920'lerde toplumun büyük çoğunluğu tarımla uğraşmakta; gıda arzı büyük ölçüde yerel üretimle karşılanmaktaydı. Cumhuriyet dönemiyle birlikte: toprak reformu çalışmaları, tarım kredi kooperatiflerinin kurulması, tarımsal eğitim ve araştırma kurumlarının açılması ile makineleşmenin teşvik edilmesi gibi birçok önemli adım atıldı.

4.2 20. Yüzyılda Tarım Teknolojisi ve Beslenme Değişimleri

1950'lerle birlikte traktör kullanımı artmış, tarımsal üretim alanları genişlemiş ve verim yükselmiştir. Bu gelişmeler hem gıda arzını artırmış hem de beslenme alışkanlıklarının değişmesine katkı sağlamıştır.

Son 50 yılda beslenme kültüründe önemli değişimler ise:

Tereyağı yerini margarinden sonra bitkisel sıvı yağlarla yer değiştirmesi.

Dana etinin daha çok tüketilmeye başlanması.

Beyaz ekmek yerine tam buğday ve köy ekmeklerinin yeniden değer kazanması.

Hazır gıdalar ve dışarıdan yemek yeme alışkanlığı artmış.

Dondurulmuş ve paketli gıdalar tüketimi yaygınlaşmıştır.

Günümüzde Türkiye tarımı hem geleneksel hem modern unsurların bir arada bulunduğu bir yapı sergilemektedir.

5. Tarım–Beslenme İlişkisinin Ekonomik ve Sosyal Boyutu

Tarım, yalnızca gıda üretimini sağlayan bir sektör olmayıp; aynı zamanda toplumun kültürel yapısını, ekonomik gelişimini, sosyal ilişkilerini derinden etkilemektedir. Tarımsal üretimde yaşanan her değişim beslenme alışkanlıklarına doğrudan yansımaktadır.

Örneğin:

Tahıl üretimindeki artış ekmek ve makarna tüketimini arttırmakta.

Sebze ve meyve üretimindeki çeşitlilik sağlıklı beslenmeyi desteklemekte.

Hayvancılıktaki gelişmeler süt, peynir, yoğurt gibi ürünlerin tüketimini etkilemektedir.

Tarım politikaları, bütçe destekleri, teknoloji kullanımının artışı, sulama olanaklarının genişlemesi gibi faktörler besin arzını ve ulaşılabilirliğini doğrudan belirlemektedir.

6. Sürdürülebilir Tarım ve Beslenme: 21. Yüzyılın Gerekliği

Günümüzde tarım sektörü iklim değişikliği, su kıtlığı, toprak erozyonu, aşırı kimyasal kullanımı ve nüfus artışı gibi sorunlarla karşı karşıyadır. Bu sorunlar, beslenmenin geleceğini de yakından ilgilendirmektedir.

Sürdürülebilir tarım anlayışı ile çevre dostu üretim yöntemleri, su tasarrufuna yönelik sulama teknikleri, organik tarım, yerel tohumların korunması, israfın azaltılması gibi uygulamalar giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Bununla bağlantılı olarak sürdürülebilir beslenme anlayışı; doğal, yerel, çeşitli ve çevreye duyarlı gıda tüketimini teşvik etmektedir.

Sonuç

Tarım ve beslenme, insanlık tarihinin en önemli ve en belirleyici iki unsurudur. Neolitik dönemden günümüze kadar tarımın gelişimi, insan beslenmesini sürekli olarak etkilemiş; aynı zamanda beslenme ihtiyaçları tarımın yönünü belirlemiştir. Anadolu ve Türk coğrafyasının zengin tarımsal çeşitliliği, tarihin her döneminde beslenme kültürünü şekillendirmiş; Türk mutfağı dünyanın en zengin mutfaklarından biri hâline gelmiştir.

Bugün tarım sektörü; teknoloji, iklim, ekonomi ve küreselleşme gibi etkenlerle yeniden şekillenmektedir. Beslenme alışkanlıkları da hızlı bir dönüşüm içindedir. Ancak temel gerçek değişmemektedir: Tarım olmadan beslenme olmaz; beslenme olmadan da insan yaşamı sürdürülemez.

Dolayısıyla geleceğe yönelik politikaların, sürdürülebilir tarım uygulamaları ve sağlıklı beslenme anlayışı üzerine kurulması insanlığın ortak gereksinimidir.

Kaynakça:

- Altieri, M. A. (1995). *Agroecology: The science of sustainable agriculture*. Westview Press.
- Anonim. (2005). *Türk mutfak kültürü*. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Arat, R. R. (1991). *Kutadgu Bilig*. Türk Tarih Kurumu Yayınları.
- Aslanapa, O. (1984). *Türk sanatı I–II*. Kervan Yayınları.
- Bayaner, A., Tanrıvermiş, H., & Gündoğmuş, E. (1999). *Türkiye’de sulama işletmeciliği*. Tarımsal Ekonomi Araştırma Enstitüsü.
- Baysal, A. (2002). *Beslenme kültürümüz*. Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Banning, E. B. (1998). The Neolithic settlement of the Levant. *Paléorient*, 24(1), 5–20.
- Bar-Yosef, O. (1998). The Neolithic Revolution revisited. *Journal of World Prehistory*, 12(2), 131–158.
- Bar-Yosef, O. (2008). Agriculture and the origins of civilization. *Near Eastern Archaeology*, 71(1), 1–12.
- Birer, S. (1997). *Türk mutfak mimarisi ve araç gereçlerin değişimi*. Takav Yayınları.
- Cohen, M. N., & Armelagos, G. (Eds.). (1984). *Paleopathology at the origins of agriculture*. Academic Press.
- Dereli, A. M. (1989). *Ticari mutfak*. Turban Turizm A.Ş. Yayınları.
- Diamond, J. (1992). The worst mistake in the history of the human race. *Discover Magazine*, 13(5), 1–8.
- Diamond, J. (2002). Evolution, consequences and future of plant and animal domestication. *Nature*, 418, 700–707.
- FAO. (2023). *The state of food security and nutrition in the world*. Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- Garnett, T. (2014). *What is a sustainable healthy diet?* Food Climate Research Network.
- GAP İdaresi. (2005). *Dünyada ve Türkiye’de tarım: GAP bölgesi raporu*. GAP Bölge Kalkınma İdaresi.
- Genç, R. (1982). XI. yüzyılda Türk mutfacı. In *Türk mutfacı sempozyumu bildirileri* (pp. 45–57).
- Gülal, M., & Korzay, M. (1987). *Yemek pişirme*. Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Halıcı, F. (1982). Neolitik çağdan günümüze Anadolu mutfacı. In *Türk mutfacı sempozyumu bildirileri* (pp.

65–78).

Halıcı, N. (1999). Siniden tepsie: Klasik Türk mutfağı. Numune Matbaacılık.

İzbudak, V. (1991). Mesnevi (Cilt I,II, V). Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.

Karlı, B. (2005). Türkiye ve GAP bölgesinde üretici örgütlenmesi. Doğu Coğrafya Dergisi, 10(13), 23–42.

Koşay, H. Z. (1982). Orta Asya Türklerinde beslenme. In Türk mutfağı sempozyumu bildirileri (pp. 25–33).

Köymen, M. A. (1982). Selçuklular zamanında beslenme sistemi. In Türk mutfağı sempozyumu bildirileri (pp. 79–93).

Kumbaracılar, S. (1969). Saray yemekleri. Hayat Tarih Mecmuası, 1, 12–17.

Kuijt, I., & Goring-Morris, A. N. (2002). Foraging, farming, and social complexity in the Pre-Pottery Neolithic of the Southern Levant. Journal of World Prehistory, 16(4), 361–440.

Merdol, T. K. (2000). Tarihten günümüze toplumlar ve beslenme alışkanlıkları. In Ulusal Ev Ekonomisi Kongresi Bildirileri (pp. 112–124).

Ögel, B. (1979). Türk kültürünün gelişme çağları. Kömen Yayınları.

Ögel, B. (1984). İslamiyet'ten önce Türk kültür tarihi. Türk Tarih Kurumu Yayınları.

Öz, M. (2000). Osmanlılarda bilgi ve istatistik – Tahrir defterleri. Devlet İstatistik Enstitüsü Yayınları.

Samancı, Ö. (2007). Geçmişten günümüze Türk mutfağı. Gurmeguide.

Saylan, A. (1989). GAP'ta toprak-insan ilişkileri. Türkiye Ziraat Mühendisliği V. Teknik Kongresi Bildirileri, 1, 224–235.

Sürücüoğlu, M. S., & Özçelik, A. Ö. (2005). Türk mutfak ve beslenme kültürünün tarihsel gelişimi.

Tilman, D., & Clark, M. (2014). Global diets link environmental sustainability and human health. Nature, 515, 518–522.

TOBB. (2003). GAP ve özel sektör: Tarım raporu. Türkiye Odalar ve Borsalar Birliği.

Tokgöz, E. (1995). Türkiye'nin iktisadi gelişme tarihi. Hacettepe Üniversitesi Yayınları.

Unger-Hamilton, R. (1985). The worked flint tools from Neolithic Orak cultures. Paléorient, 11(2), 97–118.

United Nations Development Programme. (2020). Sustainable development goals report. UNDP.

Yavuz, F., & Çağlayan, T. (2005). Türkiye tarımının tarihi. Atatürk Üniversitesi Yayınları.

Yurdakul, O., Yurdakul, A., & Yurdakul, M. (1990). GAP alanında tahıllar ve baklagiller pazarlama yapısı. Çukurova Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları.

Willcox, G. (2009). The origins of agriculture in Western Asia. *Current Anthropology*, 50(5), 789–793.

Tarihöncesi Dönemlerde Beslenme

Doç. Dr. Fevzi Volkan GÜNGÖRDÜ*

Beslenme, dünya üzerindeki tüm canlıların yaşamlarını devam ettirmeleri sürecindeki temel unsur olarak kabul edilebilir. Yaşam ile ölüm arasındaki sürecin devamlılığı açısından her canlı beslenmek zorundadır. İnsanlığın günümüz uygarlık seviyesine ulaşma sürecinde de beslenme anahtar bir role sahiptir. Besin elde etme stratejilerinde zaman içerisinde gerçekleşen değişimler atalarımızın yaşam biçimlerinde köklü değişimlere neden olmuştur.

İnsanlığın besin elde etme stratejilerindeki değişimler beş farklı evre kapsamında tanımlanabilir; toplayıcılık, toplayıcılık-leş yiyicilik, toplayıcılık-küçük çapta avcılık, toplayıcılık-örgütlü ve geniş çapta avcılık, tarım-hayvancılık¹. Toplayıcılık temelli beslenme, yüzbınlerce yıl insanlığın temel besin elde etme stratejisi olarak varlığını sürdürmüştür². Ancak iklimsel değişikliklerin sağladığı avantajlar sayesinde yerleşim stratejilerinde yaşanan değişim, beslenme stratejilerinde de köklü değişimlerin yaşanmasına neden olmuştur.

Tarihöncesi dönemlerde yaşanan iklim değişikliklerinin anlaşılması sürecinde buz çekirdekleri vasıtasıyla gerçekleştirilen izotop analizleri önemli veriler ortaya koymaktadır. Bu veriler buzul çağlarından günümüz iklim koşullarına geçiş sürecinin tek yönlü, düzenli bir değişim olmadığını ortaya koymaktadır³.

MÖ 13.000 civarında dünya üzerinde sıcaklık değerlerinde yaşanan ani yükselme bilim dünyasından “Bølling–Allerød Interstadial” dönemi olarak adlandırılır. Sıcaklığın buzul çağları seviyelerinden günümüz değerlerine ulaştığı başlangıç aşamasından sonra, iki bin yıllık süreç içerisinde sıcaklık değerleri belli dalgalanmalar gerçekleşse de gene olarak düşüş eğilimindedir. Bu düşüş eğilimi MÖ 11.000-10.000 arasında doruk noktasına ulaşır. Sıcaklık seviyelerinin tekrar Buzul Çağ seviyelerine indiği bu değişim süreci literatüre “Younger Dryas” dönemi olarak geçmiştir. Bu dönemde yağış oranları azalır ve yaşam koşulları tekrar buzul çağlarının ağır koşullarına dönüşür. MÖ 10. binyılın ortalarında bu dönemin son bulmasıyla beraber, şu anda içinde bulunduğumuz Holosen dönemi başlar. Sıcaklık değerleri günümüz seviyelerine ulaşır ve iklim, yaşam için çok daha uygun bir hale gelir.⁴

* Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Arkeoloji Bölümü

¹ Özbek, 2020: 83.

² Özbek, 2020: 84.

³ Barker, 2026: 116.

⁴ Barker, 2026: 116.

Holosen döneminin başlangıcı Yakınoğu’da Neolitik Çağ’ın başlangıcıyla eş zamanlıdır. “Yeni Taş Çağı” anlamına gelen Neolitik Çağ, taş alet üretiminde kullanılan tekniklerin değışiminin ötesinde avcı-toplayıcı besin elde etme stratejisini benimsemiş göçebe insan topluluklarının, yerleşik hayata geçerek, bitkilerin ve hayvanların evcilleştirilmesine dayanan yeni bir ekonomik modeli benimsedikleri çağ olarak, insanlık tarihinde daha sonraki binlerce yıl içerisinde yaşanacak birçok önemli gelişmenin temelini oluşturmaktadır.

Yerleşik hayat, tarım ve hayvancılık, günümüz uygarlık seviyesine ulaşma sürecimizde anahtar role sahip, önemli stratejilerdir. Köylerden, kasabalara, kasabalardan kentlere, kentlerden devletlere ve devletlerden imparatorluklara geçiş sürecinde yerleşik yaşam ile birlikte gerçekleşen tarımsal faaliyetler, toplulukların toplumlara dönüşme sürecindeki başlıca faktörler arasında kabul edilebilir.

Neolitikleşme sürecinde insan toplulukların, avcı-toplayıcılıktan tarımsal faaliyetlere geçişine sebep olan faktörler arkeoloji, antropoloji ve birçok farklı bilim dalı açısından önemli bir tartışma konusu olarak görülmektedir.

Gordon Childe tarımın ortaya çıkışına sebep olarak Pleistosen sonu iklim değışikliklerini gösterir. Yakınoğu’da kuraklığın etkisiyle canlılar su kaynakları açısından zengin az sayıdaki vahalara odaklanmışlardır. Kuraklığa karşı evcilleştirmeyi bir çözüm olarak görmüşlerdir⁵.

Robert John Braidwood, bitki ve hayvanların evcilleştirilmesine dayanan bir ekonomik modelin insan toplulukları arasında benimsenmesine sebep olarak kültürel gelişimi öne çıkarmaktadır. İnsanlık Paleolitik Çağlardan itibaren devam eden gelişim sürecinin sonucunda bitkileri ve hayvanları evcilleştirebilecek bir kültürel birikime sahip olmuştur. Elde edilen bu birikim, bitki ve hayvanların evcilleştirilmesine imkân sağlamıştır⁶.

Lewis Binford, Kent Flannery ve Marc Cohen tarım ve hayvancılığın ortaya çıkışında temel faktör olarak nüfus baskısını görürler. Holosen’in başlangıcındaki uygun iklim koşulları insan topluluklarının yerleşik yaşama geçişini hızlandırmıştır. Uygun iklim koşulları ve yerleşik hayatın bir sonucu olarak, nüfus zaman içerisinde artış göstermiştir. Ancak artan nüfus ile doğru orantılı olarak avcı ve toplayıcılık vasıtasıyla yeteri kadar besin sağlanamaması sorununa çözüm olarak tarım ve hayvancılığa dayanan daha güvenilir bir besin elde etme modeli benimsenmiştir⁷.

Barbara Bender bir besin elde etme stratejisi olarak tarımın benimsenmesindeki temel faktörü ekonomik sebeplerle açıklar. Tarım sonucunda kontrol edilebilen üretim boyutları sayesinde ortaya çıkan artı ürün, artık bir değış tokuş aracı olarak görülmüştür. Dolayısıyla tarım aynı zamanda ticari bir meta olarak tanımlanmıştır⁸.

⁵ Childe, 2010: 54-78.

⁶ Braidwood, 1995: 41.

⁷ MacNeish, 1991: 16-17.

⁸ Price, Gebauer, 1992: 3.

Jaques Cauvin tarımın kökeni üzerine gerçekleştirdiği çalışmalarında din ve sanat arasındaki ilişkiyi oluşturan faktörlerin tarihöncesi dönemler içerisinde nasıl değişime uğradığını vurgulamaktadır. Tamamen avcı-toplayıcılığa dayanan Paleolitik çağların sanatı göz önünde bulundurulduğunda zoomorfik bir anlayışın hâkim olduğu açıkça görülmektedir. Ancak yerleşik hayat, tarım ve hayvancılığın benimsendiği Neolitik Çağ sanatında artık baskınlık zoomorfik perspektiften, ana tanrıça ve baba tanrı temelli bir çift anlayışa geçtiğini vurgulayan Cauvin, insanlığın artık kendisini doğadaki etkin güç olarak görmeye başlamasından bahseder⁹.

Greame Barker insan topluluklarının yerleşik yaşam biçimini benimsemesi, bitkileri ve hayvanları evcilleştirmeleri sürecinde iklimin oynadığı anahtar role dikkat çeker. Sürekli yerleşik yaşam biçiminin benimsenmesi, ilk köy yerleşimlerinin kurulması aslında tarım ve hayvancılık faaliyetleri için ön koşul olarak tanımlanabilir. Dolayısıyla Pleistosen-Holosen geçişi insanlığın bitkilerin ve hayvanların evcilleştirilmesine dayanan bir besin elde etme modelini benimsemeleri sürecinde uygun koşulların sağlanması açısından temel faktör olarak kabul edilebilir¹⁰.

Türkiye sınırları içerisindeki tarihöncesi yerleşim yerleri yukarıdaki paragraflarda değerlendirilen süreçler kapsamında değerlendirildiğinde, yerleşik yaşam ile ilgili en erken verilerin Türkiye'nin Güneydoğu Anadolu Bölgesi Çanak Çömleksiz Neolitik Dönem yerleşimlerinden geldiğini görmekteyiz. Hallan Çemi, Körtik Tepe, Çayönü, Göbeklitepe, Nevalı Çori ve çağdaş diğer komşu yerleşimler değerlendirildiğinde tamamen yabani türlere dayalı bir besin elde etme stratejisinin hâkim olduğunu görmekteyiz. Dönemin erken aşamalarında baklagillerin yoğun olarak tüketildiği gözlemlense de ileriki aşamalarda tahılların tüketimde baskınlığı ele geçirdiği açıkça görülmektedir. Tahıllar üzerinde gerçekleştirilen morfolojik gözlemler, evcilleştirme sürecine dair önemli gelişmelerin yaşandığını açıkça ortaya koymaktadır. Hayvansal besinler içerisinde de benzer bir değişim süreci karşımıza çıkmaktadır. Dönemin erken aşamalarında ceylan en baskın tür olarak karşımıza çıkarken, Çanak Çömleksiz Neolitik Dönem'in ileri aşamalarında koyun ve keçinin yoğun olarak tüketildiği görülmektedir. Hem bitki hem de hayvan türlerinin bazılarında evcilleştirme yolunda önemli gelişmeler yaşansa da, besin elde etme ekonomisinin tamamen evcilleştirilmiş bitki ve hayvanlara bağlı olma sürecinden Neolitik Çağ'ın Çanak Çömlekli Neolitik evresinde bahsedilebilmektedir¹¹.

İnsanlık tarihinin başlangıcına baktığımızda tamamıyla avcı-toplayıcılık temelli bir besin ekonomisinin yaygın olduğu açıkça görülmektedir. Ancak Buzul Çağlarından günümüz iklim koşullarına geçiş sürecinin yaşandığı Pleistosen-Holosen dönüşümü, insanlığın avcılık-toplayıcılık tan tarım-hayvancılık faaliyetlerine geçiş sürecinde uygun iklimsel koşulların sağlanması sebebiyle anahtar bir role sahiptir. Ancak sadece çevre koşulları bu süreç için yeterli değildir. Braidwood'un vurguladığı üzere insanlığın Alt Paleolitik dönemden itibaren elde ettiği tecrübeler, Neolitik Çağ'da yerleşik yaşam, tarım ve hayvancılığın ortaya çıkışında ana

⁹ Cauvin, 2000: 66.

¹⁰ Barker, 2006: 395-397.

¹¹ Güngördü, 2023.

etmen olarak gösterilebilir. Dolayısıyla uygun çevre koşulların ve kültürel birikimin ulaştığı seviye insanlığın tarım ve hayvancılığa dayanan bir beslenme modelini oluşturmalarındaki iki anahtar faktördür.

KAYNAKÇA

Barker, Graeme. *The Agricultural Revolution in Prehistory*. Oxford University Press, New York 2006.

Braidwood, Robert. J.. *Tarih Öncesi İnsan*. Arkeoloji ve Sanat Yayınları, İstanbul 1995.

Cauvin, Jaques. *The Birth of the Gods and the Origins of Agriculture*. Cambridge University Press, Cambridge 2000.

Childe, Gordon. *Kendini Yaratan İnsan*. Varlık Yayınları, İstanbul 2010.

MacNeish, Richard. S. *The Origins of Agriculture and Settled Life*. Oklahoma Press, London 1991.

Gebaure, A. B. & Price, T.D. Foragers to Farmers: An Introduction. Transition to Agriculture in Prehistory, T. D. Price and A. B. Gebauer (Eds.), *Monographs in World Archaeology* No.4. Prehistory Press, Madison Wisconsin, 1992, ss. 1-10.

Güngördü, F. V. Mezopotamya’da Tarımın Kökeni: Kuzey Mezopotamya’da Bitkilerin Evcilleştirilmesi Sürecine Ait En Erken Kanıtlar. Lütfi Gürkan Gökçek, Ercüment Yıldırım, Okay Pekşen Ed.: *Mezopotamya’nın Eski Çağlarında İktisadi ve Zirai Hayat*, Değişim yayınları, İstanbul 2023, ss. 11-26

Yemek Kültürü

Mazlum Çelik

At sırtından saraya Türk mutfağı tarihi

Anadolu mutfağı olarak bilinen Türk mutfağının kökleri 2 bin yıllık bir geçmişe ve birikime sahip. Türklerin en fazla etkilendiği mutfaklardan birisi de Çin mutfağıydı. Örneğin; bugün Kayseri yöresine mal edilen mantının Çin mutfağından alınarak Anadolu'ya getirildiği artık bir tartışma konusu dahi değildir. Bugün Çin'de de mantı olarak tüketilen bu yemeğin arkasında Çin-Türk ilişkilerinin tarihi kökenlerine uzanan geniş bir hikâyesi mevcut. Hatta Uygur Devleti döneminde Çin'den ithal edilen dinlerin Türklerin beslenme alışkanlıklarını değiştirmesinin savaşçı özelliklerini yitirmesine sebep olduğu da iddia edilir.

Sosyal bir imge: Yemek kültürü

Dinî kaynaklarda insanoğlunun tarihi insanlığın babası olarak kabul edilen Hazreti Âdem'in Allah tarafından yasak kılınmış elmayı yemesiyle başlatılır. Bunun yanında Hazreti İsa'nın son akşam yemeği, Hazreti İbrahim'in sofrâ kültürü ve Hazreti Muhammed'in “*Komşusu açken tok yatan bizden değildir.*” sözü gibi kıssalar yemek yemeyi bir alışkanlıktan daha öteye taşımaktadır.

Toplumda ise sosyal statü, yardımlaşma ve maneviyatın en canlı yaşandığı yerler sofradır. Düğün yemeği, cenaze yemeği ve sünnet yemeği gibi artık gelenekleşmiş sofraların dışında toplulukları bir araya getiren sayısız sofrâ vardır. Coğrafya, din ve gelenekler yenilen yemeğin türünü değiştirse de her toplumda bir sofrâ kültürü vardır. Adem Sağır “*Bir Yemek Sosyolojisi Denemesi Olarak Tokat Mutfağı*” isimli makalesinde bu durumu şöyle açıklıyor;

“Hemen her toplum, belli ritüellerle ve merasimlerle zamanının belli bir kısmını yemeğe ayırmaktadır. Bu anlamıyla yemek, aynı zamanda toplumsal bütünleşmenin ve dayanışmanın da araçsallaştırılmış bir haliyle karşımıza çıkmaktadır. Eğlenceler, dost sohbetleri, misafir ağırlama, düğün, nişan, adak, bayram ritüelleri, dinsel törenler gibi sosyal olgular yemek kültürüyle de paralel gelişerek toplumda bir iletişim ağının oluşmasına katkı sağlamaktadır. iletişim ağı olarak da değerlendirilebilecek bu süreçte, yemeğin toplumsal bir işlevselliğe bürünerek toplumsal dayanışmayı artırdığı ve birlikteliklere meşruiyet sağladığı görülmektedir.”

Yemek yeme kültürünü değiştiren ilk unsur coğrafyadır. Yaşanılan bölgenin iklimi ve elde edilen ürünler yeme içme şeklini belirleyen temel unsurdur. Karşılaşılan medeniyetler de bu kültürü büyük oranda etkiler ve değiştirir. Din ise coğrafyadan bağımsız olarak yeme içme kültürünü etkileme gücüne sahiptir. Örneğin; İslam dininde içkinin yasak olması İslamı benimseyen Türklerin sofrâ kültüründe büyük bir değişime neden oldu.

Estetik ve hijyen ise yaklaşık üç asırdır sofra kültüründe büyük değişimlere sebep oldu. Osmanlı mutfağında kullanılan sofra araç gereçlerinin değişimi ile başlayan bu süreç büyük oranda Avrupa etkisinde gelişti. 20. Yüzyılın ikinci yarısında ise sofra kültürümüzü belirleyen en önemli etken hız oldu. Fastfood olarak isimlendirilen yiyecekler insanoğlunun aletler vasıtasıyla elde ettiği hıza uygun olarak üretiliyor; ama bu ürünler bir medeniyet ve kimlik özelliğinden uzak bir endüstri ürünü olarak karşımıza çıkıyor.

Türkler eti muhafaza etmeyi başarak dünyaya yayıldı

Asya bozkırlarında yaşayan Türklerin beslenme alışkanlığının merkezinde et vardı. Coğrafya koşulları göz önüne alındığında at ve koyun eti bu yaşam biçimine en uygun tüketim malzemesiydi. Eti tüketim şekli ise önem arz ediyordu.

Asya bozkırlarında Türkler için en büyük problem eti muhafaza etmektir. Bu sebeple göçebe Türkler konserve ve fermentasyon yöntemlerinde bir hayli ilerlemişti. Etin kurutulması, kavurma yapılması, pastırma olarak kullanılması veya sucuk olarak muhafaza edilmesi en çok başvurulan yöntemler arasındaydı. Asya bozkırlarının çetin yaşam koşulları Türkleri bu tedbirler konusunda öyle uzmanlaştırmıştı ki Çinlilere en çok ihraç edilen ürünlerin başında kurutulmuş et ve konserve geliyordu. Ticaretin dışında bu tüketim şeklinin Türklere kazandırdığı en büyük avantaj askeri stratejiydi.

Türklerin binlerce kişilik askeri birliklerini en uzak bölgelere sefere gönderebilmesi bu etleri muhafaza etme kabiliyetine borçluydu. Pek çok ordu gıda sorunu sebebiyle ordularının manevra alanını kısıtlamak zorunda kalıyordu; çünkü açlık ordunun dağılmasına sebep olan en büyük problemlerden birisiydi. Yine Türklerin çok uzak coğrafyalara göç etmesini sağlayan en temel unsur, beslenme kültürlerinde etin bu şekilde muhafaza edilebilmesiydi.

Etin yanında üretimi ve muhafazası bakımından süt ürünleri büyük avantaj sağlıyordu. Türkler yoğurdu bularak büyük bir besinsel devrim gerçekleştirmişti, ama daha önemlisi yoğurdu kurutarak tarhana üretiminde kullanmış ve rakipleri karşısında büyük avantaj sağlamıştı.

Furkan Demirgöl “Çadırdan Saraya Türk Mutfağı” makalesinde Kaşgarlı Mahmut’un göçebe Türklerin mutfağında kullandığı araçların ismini belirlemesini şöyle aktarıyor;

“Göçebe Türklerin evleri kıl çadırlar olmuştur. Çadırlarda mutfak için özel bir alanın ayrılmış olması Türklerin beslenmeye verdikleri önemi göstermektedir. Kaşgarlı Mahmud, Divan-u Lügat’it Türk adlı eserinde; bardak, selçibiçek (aşçı bıçağı), etlik (et çengeli), ıwrik (ibrik), tewsi (tepsi), kova, saç, şiş, soku (havan) ve susgak (susak, tahta su kabı) gibi aletlerin yanı sıra; küp, çanak, çömçe (tahta kepçe), kaşuk, tekne, tuzluk gibi toprak ve ahşap eşyalar; sarmıç (su tulumu), tulkuk (tuluk), tagar (çuval), sanaç (işlenmiş koyun derisinden torba) gibi deriden yapılan araç gereçlerin eski Türkler tarafından kullanılmış olduğunu aktarmıştır.”

Selçuklu Türk mutfağının beşiği

Büyük Selçuklu Devleti yerleşik hayata geçen Türklerin mutfağını İslamlaşmasını ve zenginleşmesini sağlayan ilk Türk devletiydi. Anadolu ile bozkır kültürünü harmanlayan Selçuklular geçmiş tecrübeleri yeni medeniyetlerle buluşturdu.

Türkler İslamlaşmadan önce de domuz eti yemiyordu, bunun en önemli gerekçesi domuzun göç için uygun bir hayvan olmamasıydı. Yerleşik hayata geçtikten sonra da Türklerin domuz etine bir türlü ısınmadığını görüyoruz; fakat İslam'ı benimsedikten sonra bu etin tüketimini menüsünden çıkartmıştı. İslamla beraber terk edilmeye başlanan bir diğer et ürünü at etiydi. Selçuklularda kısırak sütünden elde edilen kımız da Türk sofrasındaki yerini tamamen kaybetmemişti; ama zamanla bu gelenek zayıflayacak ve Anadolu Selçuklular döneminde büyük oranda terk edilecekti.

Ayrıca Türkler Osmanlı'da da görüleceği üzere kuşluk ve akşam olmak üzere günde 2 öğün beslenmeyi tercih etmişti.

Kahvaltıyı süt ürünleri, hurma ve hamur işleri ile yapmayı tercih eden Selçuklular akşam yemeğinde mutlaka et yerlerdi. Akşam yemeğinden sonra İslam peygamberinin tavsiyesi üzerine en az yüz adım yürümeyi tercih eden Selçuklular özellikle Farşlıların etkisiyle tandır kullanımında bir hayli ilerlemişti. Bu tandırları ekmek pişirmek ve kebab yapmak için kullanıyorlardı. Göçebe Türklerin mirası olarak konserve ve fermentasyon ise aynı şekilde tatbik edilmeye devam edilmişti.

Selçuklular yerleşik hayata geçmiş bir medeniyet olması sebebiyle tarımda da ilerlemişti. Özellikle üzüm yetiştiriciliği pekmez üretiminde ilerlemeyi sağlamıştı. Pekmez ise beraberinde Türk mutfağında güçlü bir tatlı kültürünün oluşmasını sağladı. Birçok tatlı yapımında şeker yerine kullanılan pekmez tatlı alışkanlığının yerleşmesini sağlayacaktı. Zamanla tatlı, Türk kültüründe et ve ekmek kadar değerli bir öğün olarak yerini alacaktı.

Türk mutfağı altın çağını Osmanlı ile yaşadı

Osmanlı Devleti kurulurken Osman Gazi Beyliği'nin ekonomisi büyük oranda konserve etlerin ve süt ürünlerinin ihracatına dayanıyordu. Kısa sürede büyüyen devletin Germiyanogluları Beyliğini çeyiz yoluyla topraklarına katması sofra kültürü açısından çağ atlamasını sağladı.

Germiyanogluları zengin bir sofra adabına ve menü çeşitliliğine sahipti. Sultanın sofrasına dair yazılan onlarca eser, adap risaleleri ve civanmerdnameler; bunun yanında yazılı olmayan görgü kuralları Osmanlı sofra ve mutfak kültürüne taşındı. Bu, beraberinde saray mutfağı ve halk mutfağı şeklinde iki temel ayrımın ortaya çıkmasına neden oldu.

Demirgöl Osmanlı'da halk sofrasının genel çerçevesini şöyle çiziyor;

“Osmanlı”da halkın sofrası, üzerine susam serpilmiş ekmekten, biraz koyun eti ya da pastırmadan, pirinç çorbası ya da pirinç pilavından, çeşitli sebze ve meyvelerden oluşmuştur. Yemekler gösterişsiz bir şekilde yerde sofraya bezi üzerine oturularak yenmiştir. Yiyeceklerin yanında içecek olarak genellikle şurup, ballı şerbet, gül suyu ve meyve hoşafı içilmiştir. Sofrada kaşıktan başka bir araç kullanılmamıştır. Çorba ile hoşaf, bazen de pilav kaşıyla yenmiş, diğer yemeklerde ise iki elin parmakları, çatal olarak kullanılmıştır.” (Furkan Demirgöl - Çadırdan Saraya Türk Mutfağı)

Aynı eserde saray mutfağı ise şöyle tanımlanmıştır;

“Osmanlı Saray Mutfağı, Osmanlı yemek kültürünün zirvesi olarak kabul edilebilir. Saray halkının yemekleri Fatih döneminde kurulduğu tahmin edilen Matbah-ı Amire”de yapılmıştır. Saray Mutfağı her gün binlerce kişiye yemek pişirilen dev yemek fabrikaları gibi çalışmıştır. Padişahın yemekleri, sadece padişaha hizmet eden ve Matbah-ı Amire”nin içinde ayrı bir yerde bulunan kuşhane bölümünde hazırlanmıştır. Matbah-ı Amire”nin helvahane bölümünde ise reçeller, hoşaf, şerbetler, turşular ve her türlü tatlılar yapılmıştır. Ayrıca helvahanede sultan, ve haremi başta olmak üzere tüm saray halkı için şifa kaynağı olarak tüketilen macunlar üretilmiştir. Bu macunlardan en ünlüsü Türkler”de baharın başlangıcı olarak kutlanan Nevruz”da çok çeşitli baharat ve bitkilerin karıştırılmasıyla hazırlanan Nevruziye (mesir) macunu olmuştur.”

Sarayın ihtişamı seyyahların eserlerinde de başı çeken konulardan birisidir. Salomon Schweigger “Sultanlar Kentine Yolculuk” Osmanlı padişahının sofraya geleneğini şöyle betimlemektedir;

“Padişah yemek yiyeceği zaman yere konan bir mindere bağdaş kurar. Odanın zeminine önce üst üste hasırlar serilir, üzerine güzel Türk halıları döşenir. Padişahın önüne bir karış yüksekliğinde küçük yuvarlak bir masa konur, üzerine astarlanmış kalın ve sert bir deri yayılır. Bunun çevresinden bir ip geçirilmiştir, ip çekilince derinin kenarları torba gibi büzülür. Bu deri örtünün üstüne yemek kapları dizilir. Masanın kenarında yemekleri sunan, tabaklara koyan, keserek parçalara bölen çeşnigirbaşı –sofracıların başı- diz çöker. Yemekler sekiz veya on çeşit olarak bir seferde getirilir. Hem haşlanmış, hem kızarmış koyun eti, güvercin ve tavuk eti, beyaz, sarı, boz renkli, şekerli, şekersiz, fırınlanmış ya da haşlanmış sulu veya koyu olmak üzere dört-beş çeşit pirinç yemeği gibi. En sonunda porselen çanaklar içinde kavun, portakal, elma, armut, üzüm gibi çeşitli güzel meyveler sofraya getirilir. Türkler şarap içmediklerinden, susadıklarında ve serinlemek istediklerinde bunlardan yerler. Ayrıca güzel tatlılar, şekerlemeler de sofraya konur, fakat bunlar bizim ülkemizdekilere benzemezler, bizdekilerden farklı bir biçimde yapılırlar. İçecekleri de çeşit çeşittir, şekerli su ve şerbet –ki bu da şekerli bir içecektir- nar ve benzeri meyvelerin sıkılmasıyla elde edilen meyve suları gibi. Padişah bunları altın veya porselen bir çanaktan içer. Padişahın içeceklerini en padişahın yanından hiç ayırmadığı çok güvendiği genç uşaklarından biri sunar.”

Osmanlı sarayında en çok tüketilen et; koyun ve tavuk etidir. Sığır etinin tüketiminin yaygın olmamasının sebebi Osmanlı hanedanlığının büyükbaş hayvanların etine karşı irsî bir takım rahatsızlıklar taşıdığı şeklinde

açıklanıyor.

Koyun ve tavuk etinin yanında hindi eti, kaz eti, ördek eti, tavus kuşu eti, keklik eti ve güvercin eti yoğun bir biçimde tüketiliyordu. 18. Yüzyıla kadar balık tüketimi ise oldukça azdır, padişahlar içerisinde yalnızca Fatih Sultan Mehmet'in balık etine düşkün olduğu biliniyor.

Osmanlı mutfağında belki de en önemli besinlerden birisi sütlü tatlılardı. Osmanlı sarayının sütlü tatlılara bu denli düşkün olmasına rağmen baklavayı asırlarca fakir tatlısı olarak görüp saraya sokmaması ise oldukça enteresan bir bilgi olarak karşımıza çıkıyor.

Binlerce yıllık Anadolu mutfağı kimliğini kaybediyor

Türk tarihi ile at başı giden Türk mutfağının son yüz yılda yaşadığı yıkım ve zararı tarihin büyük istilacıları olan Moğollar Anadolu'da gerçekleştirememiştir. Tereyağının yerini margarinler; pekmezin yerini kimyasal şekerler; tam buğday unun yerini beyaz un; doğal domates ve biber soslarının yerini ketçap, mayonez gibi soslar alarak büyük yapısal dönüşümlere sebep oluyor.

Evliya Çelebi'nin tek sofrada bahsettiği 11 çeşit pilavın bugün revaçtaki kullanımına baktığımızda pek çok tarifi de unutulup kullanımdan çekildiğini görüyoruz.

Yemek ve sofrası kültürü toplumların kimlik inşasında en önemli öğelerden birisidir. Bu gelenek coğrafya, din, savaş ve göçlerin etkileşimi sonucunda ortaya çıkar. Türk ve Anadolu mutfağı da en az Türk tarihi kadar eski ve güçlü bir mutfaktır. Bugün bu özelliklerini yitirmeye ve küreselleşen mutfak karşısında yenilmeye ya da onun bir metası olma tehlikesiyle karşı karşıya. Dolayısıyla yarasa yiyen birine kızabilmek için evvela kendi mutfak kültürümüze sahip çıkmak zorundayız.

Beslenme ve Medeniyet*

Dr. Öğr. Üyesi Vahdet Özkoçak - Arş. Gör. Fırat Koç

Giriş

İnsanların yaşamlarını sürdürebilmelerinin yolu temel ihtiyaçlarını karşılayabilmelerinden geçer. Bu ihtiyaçlar hümanistik psikolojinin kurucusu olan Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi (1943)'nde ilk basamak olarak belirtilen "Fizyolojik Gereksinimler"dir (Şekil 1). Barınma, beslenme ve üreme gibi ihtiyaçların karşılanması yaşamsal döngünün temelini oluşturur (Seker, 2014).



Şekil 1: Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi (1943)

Avcı toplayıcılıktan, tarımsal üretime geçilmesiyle birlikte insanların besinler ile ilişkisinde köklü değişiklikler meydana gelmiştir. Etçil ve leşçil diyetin yerini, daha zengin ve çok yönlü bir beslenme biçimi almıştır. Meyve, sebze, bakliyat, yemiş ve unlu mamuller ile çeşitlenen besin yelpazesinde protein ihtiyacını karşılamak üzere hayvansal gıdaları edinmeye yönelik aktiviteler sürdürülmüştür. Beslenme konusunda ortaya çıkan değişimler ve farklılaşmalar, medeniyetlerin ortaya çıkmasına, teşkilatlanmaya ve yerleşik bir düzenin en önemli koşullarından biri olan sınırların meydana gelmesine yol açmıştır. Bu kısımda beslenme ve medeniyet ilişkisi ele alınacaktır.

*Bu makale daha önce Beslenme ve Medeniyet Biyolojik ve Kültürel Antropolojik Boyutlarıyla Beslenme Nobel Yayınevi 2021'de yayınlanmıştır.

Besinlerini doğal kaynaklardan elde eden topluluklar, rastgele olanaklardan faydalanabilme becerileri ölçüsünde hayatta kalabilmişlerdir. Toplulukların beslenme biçimleri, onların doğaya bakış açıları ve yaşam tarzları üzerinde çok büyük bir etkiye sahiptir. Tarımsal üretim yaparak geçimlerini sağlayan topluluklar ile avcı-toplayıcı yaşam biçimini sürdüren gruplar arasında zamanla rekabetin ötesinde çekişmeler ve hatta düşmanlık olgusu ortaya çıkmıştır.

Avcı-toplayıcı yaşam biçimini benimseyen topluluklar, yiyeceklerini tehlikeli mücadeleler sonucunda elde ederler. Bu mücadele bazen istediklerinden daha fazlasını elde etmelerini sağlayabilir. Fakat bazı dönemlerde açlıktan ve kıtlıktan ölüm tehlikesiyle karşı karşıya kalabilirler. Avcı-toplayıcı yaşam biçimini benimseyen topluluk üyelerinin hayatlarını düzenleyen ve uymakla yükümlü oldukları hiçbir yasa veya kural yoktur (Zeder, 2015).

Bununla birlikte tarımsal faaliyetlerde bulunan topluluklar ise, çeşitli sosyal organizasyonlar ve yasal düzenlemeler yaparak doğayı ve yaşantılarını yüksek refah koşulları içerisinde sürdürebilmeleri için hizmetkâr kılmayı amaçlamışlardır. Bu tür düşünceler ve güdüler bağlamında “medeniyet”in temelleri atılmıştır.

NEOLİTİK DEVRİM

Neolitik dönem, beslenme, teknoloji ve yaşamı belirleyen öğelerin yeniden biçimlenme sürecidir. Neolitik sürecin, çekirdek bölge denilen birbirinden bağımsız coğrafyalarda farklı zamanlarda başlamış olduğu söylenebilir. Köy > kent > devlet > imparatorluk sürecinin ilk basamağını oluşturan yerleşik yaşam, M.Ö. 12000’lerde Yakındoğu dolaylarında ortaya çıkmış ve gelişimini aynı coğrafya içinde M.Ö. 7000’e kadar sürdürmüştür (Diamond, 1997).

Neolitik Devrim, avcı-toplayıcı toplulukların göçebe yaşam tarzından, tarım ve pastoralizme geçiş sürecinin ve aynı zamanda yerleşik yaşam tarzına yönelimin başlangıcı olarak tanımlanabilir. Bu geçiş, dünyanın farklı bölgelerinde değişik şekillerde gerçekleşmiştir. İnsan nüfusunun büyük bir bölümünün yaklaşık 10 bin yıl önce bu süreçten geçtiği varsayılmaktadır. Neolitik Devrim, tarım öncesi toplumların en belirgin özelliği olan gıda toplama aşamasından tarımsal üretime geçişin bir sonucuydu. Bu süreçte, yerleşik yaşamının gelişmesi, nüfusun artması, kerpiç aletlerin kullanımı, seramiğin gelişimi ve yeni bir toplumsal örgütlenme türünün ortaya çıkması gibi temel değişiklikler meydana gelmiştir.

Neolitik Devrimin ortaya çıkmasına katkıda bulunan en önemli faktör, insanların temel ihtiyaçlarını kalıcı ve istikrarlı bir şekilde karşılamalarını sağlayan tarımın icadıydı. Neolitik Devrim çerçevesinde yer alan karmaşık uygarlık süreçlerini anlamak için, evcilleştirme denilen olgunun bu süreçte oynadığı rolü anlamak gerekir.

Evcilleştirme, genellikle “vahşi” doğmuş bir hayvanın, insanlardan kaçınmasının önüne geçilerek onların varlığını kabul etmesinin sağlanması yolu ile hayvanın gösterdiği koşullu davranış değişikliği sonucunda onun uyumlu hale getirilmesi olarak tanımlanır. Evcilleştirme, insanlara karşı kalıtsal bir yatkınlığa yol açan, yetiştirilmiş bir soyun kalıcı bir genetik modifikasyonudur. Bu süreç, ‘vahşi’ ve ‘yerli’ olarak tanımlanan iki kutup arasında gerçekleşir. Çevresel, biyolojik ve kültürel faktörlerin üzerinde yarattığı etkinin kapsamına bağlı olan çeşitli evcilleştirme aşamaları mevcuttur. Bu faktörlerin canlı organizmalar üzerinde hızlı veya kademeli bir etkisi olabilir. Evcilleştirmenin “vahşi” aşamasında, belirli bir organizma popülasyonu genellikle insan üzerinde doğrudan veya dolaylı herhangi bir etki deneyimine sahip değildir. Evcilleştirme, belirli bir popülasyonun hayatta kalma, üreme ve beslenme gibi konularda tamamen insanlara bağımlı olduğu “yerli” aşamada sona erer (Carlos vd., 2009).

Besin Üretimi Evresi:	12.000/10.000-günümüz	
İlk Evre	(Mekanize olmayan, bireysel veya aile temelindeki uğraşlar, kısa bir evre)	
1. Alt evre	Akeramik Neolitiğin ilk evresi, Akeramik Neolitik	MÖ 12.000-7.000
2. Alt evre	İlk tarımcı köy toplulukları, Neolitik	MÖ 7.000-6.000
3. Alt evre	Genişlemiş tarımcı köy toplulukları, Kalkolitik	MÖ 6.000-3.200.
İkinci Evre	(Yazının icadı, tarih devirleri)	
	Erken Tunç Çağı	MÖ 3.200-1.700



Şekil 2: Neolitik Devrim’in evreleri (Grinin&Grinin, 2016)

Bitki evcilleştirme süreci ise birkaç aşamada ele alınabilir: Bu süreçler, istenen özellikler için bitkilerin rastgele seçimi (MÖ 8500’e kadar); istenilen özelliklere sahip bitkilerin bilinçli olarak yetiştirilmesi (yaklaşık 10.500 yıl önce); özellikleri geliştirmek için kasıtlı yetiştirme (18.yy); bilimsel ıslah (20.yy başları) ve doğrudan genetik manipülasyon (20.yy -21.yy) olarak sıralanabilir (Sadowski, 2017).

Tarımın gelişimini başlatan “bitki evcilleştirmenin” ilk kez insanlar tarafından nasıl, nerede ve ne zaman gerçekleştirildiğine dair sorulara bu alanda yapılan çok sayıda araştırmaya rağmen hala kesin bir yanıt vermek mümkün değildir. Son yıllarda, botanikçiler, coğrafyacılara, arkeologlara, antropologlara ve doğa tarihçilere tarafından yürütülen disiplinler arası araştırmalar, tarımın kökeni hakkında en azından bazı şüpheleri ortadan kaldırmamıza olanak sağlayan farklı bilgiler sağlamıştır.

Neolitik Devrimi anlamak için, tarımsal geçiş veya bitki/hayvan evcilleştirme gibi kavramları idrak etmek ve Neolitik Devrimin insan toplulukları üzerindeki etkilerini, yani sosyal, tıbbi ve teknolojik sonuçlarını incelemek gerekir.

TARIMA GEçİş

Avcı-toplayıcılıktan gıda üretimine geçiş konusunda gerçekleştirilen çalışmalar söz konusu sürecin kademeli olarak geliştiğini düşündürmektedir. Avcı-toplayıcı topluluklar, gıda üretimine olan ekonomik bağımlılıkları artırmaya başlayınca yavaş yavaş tarımsal faaliyetler yapmaya ve üretmeye yöneldiler ve uzun bir süre diyetlerinin önemli parçasını oluşturan yabani tahılları topladılar. Suriye'nin Sveyda bölgesi dolaylarında günümüzden yaklaşık 11 bin yıl önce tahılın evcilleştirildiğine ilişkin kanıtlar mevcuttur (Otaegui vd., 2017).

Yiyecek üretiminin başlangıcına ilişkin farklı görüşler bulunsa da gıda üretiminin büyük olasılıkla, iki büyük Asya nehri olan Sarı Irmak ve Yangtze Nehri'nin vadilerinde gerçekleştiğı kabul edilmektedir. Modern araştırmalar, bitkilerin ilk defa evcilleştirilmesinin gerçekleştiğı beş alanı kesin olarak gösterebilir. Bu alanlar Yakın Doğu veya Bereketli Hilal olarak da bilinen Güneybatı Asya (Çin), Orta Amerika, Güney Amerika And Dağları ve muhtemelen bitişik Amazon Havzası ve Amerika'nın Doğusudur. Bunun yanında bir dizi bilimsel keşif ise gıda üretiminin büyük olasılıkla Afrika'nın Sahel bölgesi, Batı Afrika, Etiyopya ve Yeni Gine dolaylarında gerçekleştiğini düşündürmektedir (Sadowski, 2017).

Bilim insanları, 10.500 yıldan fazla süredir insanlar tarafından arazilerin ekildiğı konusunda hemfikirdir. Tabiki bu, 10.500 yıl önce dünyanın her yerinde toprağın ekildiğı anlamına gelmemelidir. Çünkü o zamanlar gıda üretimi yalnızca belirli alanlarda başlamıştır. Tarımsal retim başlangıcı ile ilgili birbirinden farklı görüşler mevcuttur. İnsanların neden/nasıl/ne zaman bitkileri ve hayvanları evcilleştirip yiyecek üretmeye yöneldiğini açıklamaya çalışan birçok hipotez vardır. Yapılan araştırmalarda elde edilen veriler tarımın yavaş yavaş geliştiğine işaret etmektedir. İnsanlar bir yandan yabani tahılların ve diğerk yenilebilir bitkilerin tohumlarını toplarken, diğerk yandan da yenilebilir bitkilere yakın yerlerde yetişen yenmeye elverişsiz bitkileri ıslah etmeye ve ayırıştırmaya çalışmışlardır. Bu da bir bakıma evcilleştirmenin “tesadüfen” oluştuğunu düşündürmektedir. İnsanların, belirli bir bitki türünün sayısı ile toplanma esnasında etrafa saılan tahıl miktarı arasındaki bağılantıyı fark ettikleri tahmin edilmektedir. Daha fazla miktarda yiyecek almayı umarak seçilen bitkilerin tohumlarını ekmeye başlamasının nedeninin bu olduğı dşncesi kabul edilebilir bir argümandır.

Yapılan çok sayıda araştırma sonucu bizlere göstermektedir ki bilim insanları, tarımın kökenini açıklamak için bir takım teoriler ortaya koymuşlardır. Geç Pleisto-

sen’de meydana gelen iklim değişikliğinin Yakın Doğu’daki çöl alanlarının genişle-
mesine neden olduğunu ve bunun da insanları ve birçok fauna ve flora türünü bir
grup topluluğun küçük bir alanında kümelenmeye zorladığını iddia eden “Vaha Teo-
risi” bunlardan biridir. Bu teori, yenilebilir birçok bitki ve hayvan türünün bu şekilde
yoğunlaştığını, insanların bunlarla deneyler yapmaya başladığını ve böylece tarımın
ortaya çıktığını ileri sürmektedir. Bu en eski teorilerden biridir ve 1908’de Rapha-
el Pumpelly tarafından ortaya atılmıştır. Modern iklim araştırmaları bu varsayımları
doğrulasa da bu teorinin günümüzde pek destekçisi yoktur (Sadowski, 2017).

“Hilly Flanks Teorisi” ise tarımın gelişmesinin, evrimsel uzmanlaşma eğili-
minin “mantıksal bir sonucu” olduğunu varsayar. Pleistosen sonunda avcı-topla-
yıcı topluluklar yerleştikleri bölgelerde yaşayan bitki ve hayvanlar hakkında daha
fazla bilgi edindiler. Bu teoriye göre insanlar, günümüz buğday ve arpasının ya-
bani atalarının sık yağış alan ve uygun sıcaklıklarla karakterize edilen bölgelerde
dağların yamaçlarında olağanüstü bir şekilde büyüdüklerini fark ettiler. Bitkiler
sulanmaya ihtiyaç duymadan hızla büyüdüler. Bununla birlikte günümüzde jeo-
morfoloji ve paleoklimatoloji alanında yapılan modern araştırmalar, bu teorinin
destekçileri ve savunucuları olan Robert Braidwood ve V. Gordon Childe tarafın-
dan ortaya atılan tezleri doğrulamamaktadır (Price&Bar-Yosef, 2011)..

“Ziyafet Modeli Teorisi”, yukarıda bahsedilen iki teori gibi çevresel faktör-
lerle sıkı bir şekilde bağlantılı değildir ve tarımın gelişmesinde kilit rolü kültürel
faktörlere dayandırmaktadır. Bu teori, tarımın kökeninin ayrılmaz bir şekilde il-
kel insan toplumlarında iktidarın uygulanmasıyla ilişkili olduğu görüşünü benim-
seyen Bryan Hayden tarafından ortaya atılmıştır. Cemaat lideri, kendi cemaatinin
üyeleri için sistematik olarak ziyafetler düzenleyerek üstünlüğünü gösterişli bir
şekilde göstermekteydi ve bu da fazla miktarda yiyeceğin elde edilmesini gerek-
tirmekteydi. Bu teoriye göre, artan miktarlarda yiyecek ihtiyacı, toplayıcı toplu-
lukları bir şekilde gıda elde etmek için yeni bir strateji, yani üretimini icat etmeye
zorladı (Sadowski, 2017).

“Evcilleştirme Teorisi”, insanların yiyecek elde etmek için avcı-toplayıcı
stratejisini terk ederek belirledikleri bölgelere yerleştiğini öne sürer. Yıllık veya
mevsimlik yerleşimler kurarak bölgede yaşayan türlerin bakımını yapabildiler.
Bu şekilde temel ihtiyaçlarını karşılamak için yiyecek elde ettiler. Bu yaşam tarzı
tarımın icadına yol açtı. Tarımın kökeni teorisi, diğerleri arasında Daniel Quinn
tarafından desteklenmektedir (Rindos vd., 1980).

“Döküm Yığını Hipotezi”, insanların çöp yığınlarına atılan yenilebilir bitki
tohumlarının orada bulunan besin maddelerinin bolluğu nedeniyle nasıl sağlam
bitkilere dönüştüğünü gözlemlediklerinde, onların tarımı tesadüfen icat ettiğini
varsayar. Bu tesadüfi “ekinler”in zamanla insanları kasıtlı ve planlı faaliyetler yü-

rtmeye teşvik ettiğini ve bunun sonucunda da tarımın icat edildiğini savunur (Price&Bar-Yosef, 2011).

“Marjinal Habitat Hipotezi”, Pleistosen sonunda meydana gelen iklim değişikliğinin, kaynaklar açısından zengin alanların fazlalaşmasını sağladığını ve bunun insan popülasyonunun yerleşik hayata geçişini hızlandırdığını ileri sürmektedir. Dünya genelinde nüfusun artması ile birlikte insanlar, bitki yetiştirmeye elverişli olmayan alanları dahi kullanmak zorunda kaldılar. Bu nedenle gıda üretebilmek için ekinlere ve toprağın yönetimine ilişkin bir takım uygulamaları hayata geçirmek zorunlu hale gelmişti (Sadowski, 2017).

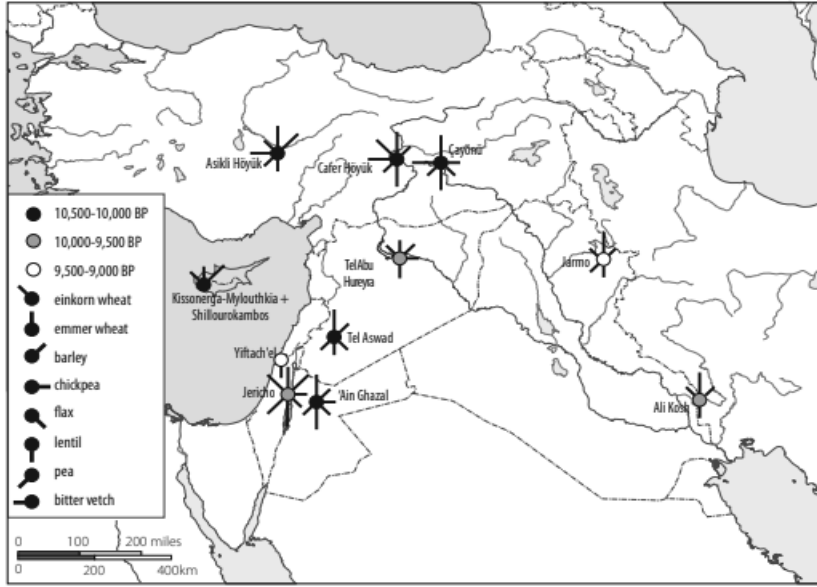
“Birlikte Evrim Hipotezi”, gıda üretiminin insanlarla doğa arasındaki doğal bir simbiyotik ilişkinin sonucunda gerçekleştiğini ne sürer. Buna göre insanlar, bitkileri bilinçli olarak sememişlerdir; yaşanılan bölgenin florasına bağlı olarak en kolay ve en fazla verim alabilecekleri eşitleri yetiştirmeyi tercih etmişlerdir (Rindos vd., 1980).

Yukarıda ele alınan teoriler, tarımın köklerine ilişkin açıklamaların sadece birkaç örneğini oluşturmaktadır. Kavramların her biri, destekleyici ve karşıt argümanlar sunmaktadır. İnsan yaşamıyla ilgili sınırlı bilgiler bulunması nedeniyle, mevcut yaklaşımlardan hangisinin doğru olduğunu ve gerçeği ne ölçüde yansıttığını kesin olarak söylemek mümkün değildir. Ancak her biri, tarımın icadının karmaşıklığını, insanların Neolitik Devrim yoluyla tarihte yeni bir sayfa amalarına dair motivasyonlarının kaynağını anlatmakta ve bunu nasıl başardıklarına ilişkin fikirler sunmaktadır.

BİTKİ EVCİLLEşTİRME

Bitkilerin evcilleştirilmesi Neolitik Devrim için belki de en önemli koşuldu. Bu sağlanmadan, tarımsal üretim mümkün olamazdı. Belirli bitki türlerinin evcilleştirilmesine ilişkin genel bilgiler, yani bunların gerçekleştiği tarihler ve bölgeler hakkında detaylı bilgi vermek oldukça zordur. Bilimsel yayınlar genellikle dünyanın belirli bölgeleriyle ilgili bitki evcilleştirme hakkında veriler sunar. Ancak geriye dönüp baktığımızda, insan uygarlığının gelişiminde en önemli rolü oynayan evcilleştirilmiş bitki türlerini tespit edebiliriz. Bu grup, ‘kurucu ürünler’ olarak tanımlanan sekiz ürünü (*siyez buğdayı, esmer buğday, arpa, mercimek, bezelye, nohut, acı fiğ ve keten tohumu*) içerir (Zohary, Hopf ve Weiss 2012).

Bitkilerin evcilleştirilmesinin Bereketli Hilal’de gerçekleştiği düşünülmektedir. Bitki evcilleştirmeye ilişkin verileri kesin bir şekilde ortaya koymanın zorluğu, sürecin birbirinden farklı bölgelerde farklı zamanlarda gerçekleşmesinden kaynaklanmaktadır. Sonuç olarak, belirli bir türün ilk evcilleştirilmesinin zamanını ve bölgesini tanımlamak çoğu zaman zordur.



Şekil 3: Güneybatı Asya'nın en erken evcilleştirilmiş tahıl mahsullerinin güvenilir bir şekilde tanımlandığı arkeolojik alanlar (Zohary, Hopf ve Weiss 2012).

İlk doğrulanmış evcilleştirmenin nerede ve ne zaman gerçekleştiğini gösteren, seçilen bitki türlerinin evcilleştirilmesi hakkında genel bilgiler Tablo 1'de verilmiştir (Diamond 1997).

Tablo 1: Bitki evcilleştirmenin kökenleri (Sadowski, 2017)

BÖLGE	YERLİ BİTKİLER	EN ERKEN DOĞRULANMA TARİHİ
Evcilleştirmenin Bağımsız Kökenleri		
Güneybatı Asya	buğday, bezelye, zeytin	M.Ö. 8,500
Çin	pirinç, darı	M.Ö. 7,500
Mezoamerika	mısır, fasulye, kabak	M.Ö. 3,500
And Dağları ve Amazonya	patates, manyak	M.Ö. 3,500
Doğu ABD	ayçiçeği, kaz ayağı	M.Ö. 2,500
Sahel	sorgum, Afrika pirinci	M.Ö. 5,000
Batı Afrika	palmiye yağı	M.Ö. 3,000
Etiyopya	kahve, tef	?
Yeni Gine	şeker kamışı, muz	M.Ö. 7,000
Kurucu Ürünlerin Başka Bir Yerden Gelişinin Ardından Yerel Evcilleştirme		
Batı Avrupa	haşhaş, yulaf	M.Ö. 6,000 - 3,500
Indus Vadisi	susam, patlıcan	M.Ö. 7,000
Mısır	çınar incir, chufa	M.Ö. 6,000

HAYVAN EVCİLLEŞTİRME

Hayvanların evcilleştirilmesi, bitkilerin evcilleştirilmesinin bir sonucudur; hayvanların toprak ekiminde kullanılması ise tarımsal üretimin gelişimine önemli ölçüde katkıda bulunmuştur. Bitki türlerinin evcilleştirmesinde olduğu gibi hayvanlar da dünyanın çeşitli bölgelerinde birbirinden farklı zamanlarda evcilleştirilmiştir. Farklı zamanlarda farklı bölgelerde uygarlığın gelişmesinde önemli rol oynayan dokuz evcil hayvan türünün Arap (tek hörgüçlü) devesi, Baktriya (iki hörgüçlü) devesi, lama ve alpaka, eşek, ren geyiği, manda, Tibet sığırları, Bali sığırları ve mithun (gayal) olduğu düşünülmektedir. Bazı hayvan türleri başarılı bir şekilde evcilleştirilirken bazılarının evcilleştirilmemesinde etkili olan faktörleri; beslenme, büyüme hızı, üreme alışkanlıkları, uysallık ve sosyallik olarak sıralayabiliriz (Wallech ve ark. 2012).

Doğrulanmış ilk evcilleştirmenin nerede ve ne zaman gerçekleştirildiği ve hayvan türlerinin evcilleştirilmesi hakkındaki genel bilgiler Tablo 2’de sunulmuştur (Diamond 1997).

Tablo 2: Hayvan evcilleştirmenin kökenleri (Sadowski, 2017)

BÖLGE	DOMESTICATED ANIMALS	EN ERKEN DOĞRULANMA TARİHİ
Güneybatı Asya	Koyun,keçi	M.Ö. 8,500
Çin	domuz, ipekböceği	M.Ö. 7,500
Mezoamerika	hindi	M.Ö. 3,500
And Dağları ve Amazonya	lama, kobay	M.Ö. 3,500
Doğu ABD	-	-
Sahel	beçtavuğu	M.Ö. 5,000
Batı Afrika	-	-
Etiyopya	-	-
Yeni Gine	-	-
Batı Avrupa	-	-
Indus Vadisi	hörgüçlü sığır	M.Ö. 7,000
Mısır	eşek, kedi	M.Ö. 6,000

NEOLİTİK DEVRİMİN SONUÇLARI

Neolitik Devrim, medeniyetin gelişmesinde çok önemli bir rol oynamıştır. Neolitik Devrim ile birlikte insanlık durdurulamayacak kadar güçlü bir gelişme ve ilerleme sürecine girmiştir. Bu sürecin, özellikle toplumsal hayat, sosyal organizasyon, kültür, teknoloji ve tıp gibi alanlarda göz ardı edilemeyecek bir takım sonuçları olmuştur. Bu kısımda Neolitik Devrim’in sonuçlarına değinilecektir.

NEOLİTİK DEVRİMİN TOPLUMSAL SONUÇLARI

Neolitik Devrim'in getirdiği sonuçlardan biri de ihtiyacın üzerinde üretimden kaynaklanan gıda fazlasıydı. Bu durum, tarımsal üretimin zorunlu kıldığı yerleşik hayat biçimi sayesinde çözülmesi çok da zor olmayan bir problem idi. Bununla birlikte, avcı-toplayıcıların göçebe yaşam tarzını terk ederek yerleşik yaşam tarzına geçmesi ile birlikte, insanların daha fazla çocuk sahibi olmasının da önü açılmıştır. Göçebe yaşam tarzına bağlı zorluklar, avcı-toplayıcı topluluklardaki kadınların yalnızca en az dört yıllık aralıklarla çocuk yetiştirebilmelerine, tarım topluluklarındaki kadınların ise iki yıllık aralıklarla çocuk yetiştirebilmesine imkân tanımıştır (Diamond 1997).

Yerleşik hayat, gebelik sürecinin daha sağlıklı bir şekilde geçmesini ve sonunda doğumun daha elverişli şartlarda gerçekleşmesine olanak tanımış, çocukların daha iyi şartlarda yetiştirilebilmesini sağlamıştır.

Büyük toplulukların ortaya çıkması, nispeten küçük, eşitlikçi avcı-toplayıcı gruplarda gerekli olmayan yeni bir organizasyona ihtiyaç duyulması anlamına geliyordu. Devlet teşkilatının temelini oluşturan bu gelişme, karar almak ve toplumu yönetmek üzere elit sınıfın ortaya çıkmasını da beraberinde getirdi. Kısacası tarımın gelişmesi, sosyal sınıfların oluşmasına yol açtı. Bu sınıflar daha sonra gıda üretimi, ürün imalatı, gıda ve zanaat ürünlerinin ticareti, topluluğun savunması ve yönetimi gibi konularda özelleştirildi.

Neolitik Devrimin başlattığı sürecin sonucunda ilk şehirler ve ilk devlet teşkilatları kurulmuştur.

NEOLİTİK DEVRİMİN TIBBİ SONUÇLARI

Neolitik Devrimin bir sonucu olarak kalabalıklaşan topluluklarda bulaşıcı ve hızla yayılabilen enfeksiyon hastalıkları görülmeye başlanmıştır. İnsanların evcilleştirdikleri hayvanlarla temas halinde ve olumsuz hijyen koşullarında yaşamak durumunda kalması, yoğun nüfuslu yerleşik toplumlarda yeni tür zoonotik hastalıkların ortaya çıkmasına neden oldu. Artan nüfus yoğunluğu ile birlikte ticari ilişkilerin gelişmesi, tüm topluluklar için ciddi tehdit oluşturan hastalıkların daha kolay yayılmasına da ortam hazırladı. Medeniyetin gelişiminin bu aşamasında ortaya çıkan zoonoz örnekleri; grip, çiçek hastalığı ve kızamık olarak sıralanabilir (Karlen 1996).

Hayvanları ilk evcilleştiren topluluklar, yeni hastalıklarla karşılaşmış ve dolayısıyla hastalıklara karşı ilk bağışıklık kazanan topluluklar olmuşlardır. Bu durum, kolonizasyon açısından büyük önem taşıyordu. Büyük keşifler döneminde, Eski Dünya'da var olan birçok hastalığa karşı uzun süredir bağışık olan Avru-

palılar, bu hastalıkları Yeni Dünyanın yeni enfeksiyonlara karşı dirençli olmayan insanlarına aktardılar. Bu durum, yerli toplulukları yok eden ve bazen %90'a varan ölüm oranlarına neden olan vebalarla sonuçlandı. Eski Dünya hastalıklarının kolonize bölgelere taşınması, Avrupalılar tarafından yeni toprakların başarılı bir şekilde fethine olanak sağlamıştır (Diamond 1997).

NEOLİTİK DEVRİMİN TEKNOLOJİK SONUÇLARI

Teknolojinin gelişimi, Neolitik Devrim'in bir başka önemli sonucu idi. Kalabalıklaşan insan topluluklarında, tarımsal üretim için gerekli olan gereçlere, günlük ihtiyaçları karşılayabilmek için gerekli olan aletlere ve mallara gereksinim artmıştı. Bu durum, bahsedilen ihtiyaçları karşılamak üzere bir sosyal sınıfın ortaya çıkmasına neden olmuştu. Topluluklar arası etkileşimin artması ile birlikte rekabet de artmıştır. Hatta topluluğun güvenliğinin sağlanabilmesi için daha iyi silahlara sahip olunması gerekliliği doğmuştu. Daha iyi tarım aletlerine ve silahlara yönelik artan talep, icatları hızlandırdı ve yeni teknolojilerin sistematik olarak gelişmesini sağladı (Sadowski, 2017).

Örneğin ekinlerin sulanması için nehir taşkınlarının kullanılması ve ormanların yakılması, her zamankinden daha verimli araçların inşa edilmesi ve karmaşık sulama sistemlerinin geliştirilmesini dolayısı ile çeşitli arazi yönetim tekniklerinin getirilmesini sağlamıştır. M.Ö. 7.000 ila 4.000 arasındaki dönemde, toprak işlemede ilk taş ve ahşap aletler kullanıldı. İlk ilkel pulluklar ise en az 5.000 yıl önce kullanılmıştı. 4.200 ila 2.800 yıl önce, hayvanlar tarafından çekilen ilk saba-na dair kanıtlar mevcuttur. Mısır'da yaklaşık 7000 yıl önce ilk sulama sistemleri oluşturuldu. Sümerler ise 5000 yıl önce Fırat ve Dicle bölgesinde sulama ve drenaj kanalları inşa etmeye başladılar. Zamanla toprağın verimliliğini artırmak için yeni teknikler geliştirdiler. Bunu uzun nadas periyotları veya gübreleme (organik ve inorganik gübreler) gibi yollar kullanarak sağladılar. İnsanlar ayrıca, bitkilerin seçici olarak yetiştirilmesi, hayvanların soy ve çapraz üreme yoluyla evcilleştirilmesi, bitki ve hayvan türlerinin iyileştirilmesi üzerinde sistematik olarak çalıştılar (Martin ve Sauerborn 2013).

Tarım, medeniyetlerin yükselişinde hayati bir rol oynamıştır. Eski uygarlıklar, su kaynakları ve verimli topraklar sayesinde nehirler ve deltalar boyunca gelişmiştir. İlk zamanlarda yaygın beslenme düzeni, (avcılığın bir getirisi olarak) etler ile birlikte yüksek miktarda tahıl, tohum ve kabuklu yemiş tüketimine dayanmaktaydı.

İndus Vadisi'ndeki Antik Harappanlar bakliyat yetiştirmekteydiler; yüksek meyve ve sebze alımına ek olarak tahıllar ana temel besin ögesi idi.

Benzer şekilde, Güney Amerika İnkaları'nda esas olarak bitki bazlı bir diyet (kinoa, fasulye, kabak, patates) benimsenmiştir ve sınırlı miktarda et de tüketilmiştir. Eski Mısırlılar da Nil' in sağladığı imkânlar sayesinde ağırlıklı olarak vejeteryan diyeti benimsemişlerdir.

Atalardan kalma diyetlerin tipik protein kaynakları hayvansal proteinlere dayanmasına rağmen, hayvansal proteinlere ek olarak bakliyat ve tahılları da içeriyordu. Tahıl ve bakliyat kombinasyonu amino asit profili ihtiyacını tamamladığından bu diyetler beslenme açısından önemli idi. Çoğu kuruyemiş, tohum ve tahıllar, metiyonin ve sistein (amino asitleri içeren esansiyel kükürt) bakımından daha yüksektir, ancak lizin (temel bir amino asit) bakımından daha düşüktür (Çetiner&Ersus Bilek, 2018).

Öte yandan, çoğu mercimek ve baklagiller lizin bakımından daha yüksektir, ancak kükürt amino asitleri bakımından daha düşüktür. Bu nedenle tüm bu protein kaynakları bir arada tüketilmiştir ve gerekli protein ihtiyacının karşılanması bakımından yeterli olmuştur. Benzer bitki bazlı menü kombinasyonları, Kuzey Amerika ve Batı Avrupa'da benimsenirken Latin Amerika, Güney ve Doğu Asya ve Afrika diyetlerinde hala yaygın olarak tüketilmektedir.

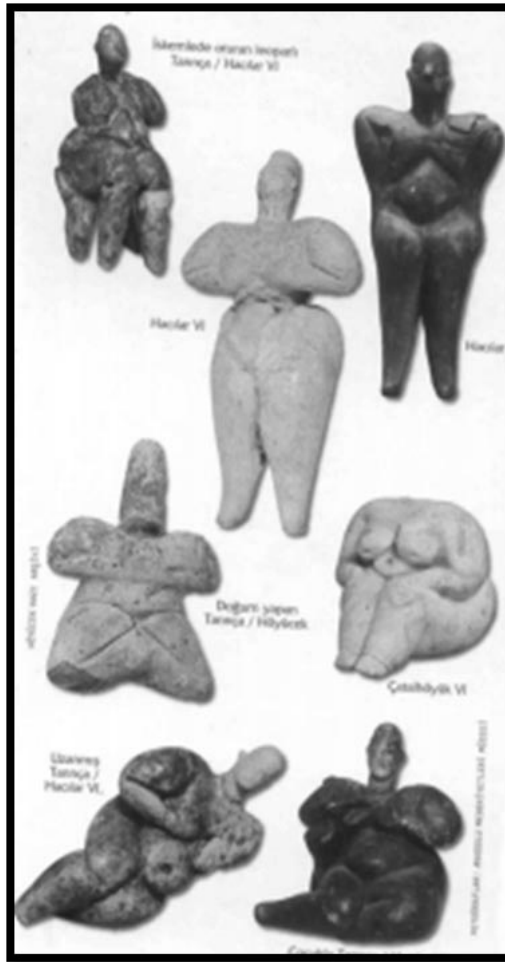
Proteinler, insan vücudunun gelişimi ve bakımı için hayati öneme sahiptir. Proteinler peptidlere ve ayrıca amino asitlere ayrılır. Peptidler, kan basıncını ve iştahı düzenlemek, iltihaplanmaları önlemek gibi çeşitli yararlar sağlayabilirler. Ayrıca, tek tek amino asitler, vücudumuzdaki dokuları ve organları oluşturan diğer proteinleri oluştururlar. Bitki bazlı besinler, vitaminler, mineraller ve lifli gıdalar gibi besinler kaliteli protein sağlarlar. Hayvanlar et, süt ve yumurta üretebilmek için bitki proteini tüketirler. Böylelikle bitki bazlı besinlerin sağladığı beslenme, çeşitli organların normal işleyişini destekleyerek daha sağlıklı hale gelmelerine olanak sağlar (Li&Yu, 2015).

Antik kültürlerde uygulanan diyet kalıpları, baharatlar ve şifalı bitkiler de dâhil olmak üzere çok çeşitli besinleri içermesi bakımından sağlıkla ilgili zengin bir çağrışıma sahipti. Zerdeçal, zencefil ve biberin sağlığa faydaları, gelişmiş ekonomilerde dahi benimsenmelerine yol açmıştır. Protein tokluğu, içecekler ve atıştırmalıklar gibi geleneksel batı yemeklerinde kullanımının temelini oluşturmaktadır. Ancak son dönemde daha sürdürülebilir bir gezegen için vegan diyet kabul görmeye başlamıştır (Sánchez vd., 2017).

Hayvansal bazlı protein üretimi, geniş toprak, su ve enerji kullanımını gerektirir ve buna karşın çok daha verimsizdir. Aslında, eski tahıllar (amarant, teff, arpa, sorgum veinoa) çok daha düşük karbon izine sahiptir ve daha düşük sera gazı emisyonlarına katkıda bulunur. Et tüketiminin azaltılarak, daha fazla bitki ağırlıklı diyetin benimsenmesi ile birlikte tarımsal üretimin artması beklenebilir (Przybylski vd., 2016).

Yakındoğu'da tarımsal faaliyet gelişim sürecini tamamladıktan sonra, yaklaşık olarak M.Ö. 6500 yıllarından itibaren, bu yeni yaşam biçiminin batıya doğru hızla yayıldığı görülmektedir. Bu yayılımın ne şekilde gerçekleştiğine dair göç, bilgi ya da teknoloji aktarımı, kültürleşme, asimile olma gibi birçok fikir ortaya atılmıştır. Avrupa medeniyetine temel teşkil ettiği için üzerinde fazlaca durulan bu konu Anadolu'nun batısındaki kazılar vasıtasıyla az da olsa aydınlatılmıştır (Tauger, 2010).

Neolitik Dönem'de steatopijik (kalça ve uyluklarda aşırı yağlanma) biçimde, şişman, doğurgan kadın figürinleri üretilmiştir. Fakat Erken Tunç Çağı ile birlikte Orta Anadolu'da Alacahöyük, Orta Karadeniz'de İkiztepe, İç Anadolu'da Demircihöyük'te olduğu gibi bu figürinlerin incelikli zayıflayarak günümüzde ideal kadın tipini anımsatacak bir şekle bürünmeleri dikkat çekicidir. M.Ö. 3200'lerde başlayan Erken Tunç Çağı sanat eserlerinden olan figürinlerde görülen bu değişim, beslenme biçimindeki farklılaşmalar ile doğrudan ilintilidir (Aydıngün, 2006).



Şekil 4: Kadın figürinleri (Roller, 1999)

Ekmegin hammaddesi olan tahılların bu zaman dilimindeki yerini Mezopotamya uygarlıklarına bakarak daha iyi anlayabiliriz. Sümerler'e dair belgeler içinde önemli yer tutan mitoslarda buğdayla ilgili bir takım bilgiler dikkat çekicidir. Bu mitoslardan Dumuzi ile Enkimdu konusu bakımından ilgi çekicidir ve Kabil ile Habil mitosunun da kaynağı olduğu düşünülmektedir. Mitosta tanrıça İstar (Şekil 5) çoban-tanrı Dumuzi ile çiftçi-tanrı Enkimdu'dan birini tercih etmek durumundadır. Enkimdu yarıştan çekilmesi için Dumuzi'yi ikna etmek amacı ile ona çeşitli armağanlar vaat eder ve bu hediyelerin içinde buğday da bulunmaktadır (Metli&Ulutürk, 2020).



Şekil 5: İstar (Pryke, 2017)

Babil mitoslarından Adapa Mitosu'nda ise Mezopotamya mitolojisinde yaratılmış ilk insan Adapa'ya ölümsüzlük verilmesi amacı ile kendisine "yaşam ekmeği" ve "yaşam suyu" sunulmaktadır (Metli&Ulutürk, 2020) (Şekil 6).



Şekil 6: Adapa Mitosu (Hooke, 2002)

Geç Hitit döneminden kalan ünlü İvriz Kaya Anıtı'nda, Fırtına Tanrısı Tarhunt'un elinde bereketlilik sembolü olarak bir demet buğday ve bir salkım üzüm tuttuğu görülmektedir (Şekil 6) (Metli&Ulutürk, 2020).



Şekil 7: İvriz Kaya Anıtı (Korkanç vd., 2021)

Bereket Tanrıçası olan Demeter'in de elinde görülen buğday başaklı tasvirler, beslenmenin medeniyet açısından önemini ortaya koymaktadır (Şekil 8) (Boşana, 2006).



Şekil 7: Demeter kaynak (Krugmann, 2003)

SONUÇ

Neolitik Devrim, yaşam tarzındaki köklü bir değişiklik nedeniyle insanlığın sistematik ve geri dönülemez bir şekilde gelişmesine izin veren insanlık tarihindeki ilk devrimdir. Dahası, bu devrimci geçiş, medeniyetimizin gelişimindeki ileri aşamaları işaret eden sonraki devrimlerin, yani bilimsel devrim, sanayi devrimi, teknolojik devrim, dijital devrim ve nanoteknoloji devrimin temellerinin atılmasını sağlamıştır. İnsan türünün benzeri görülmemiş bu gelişimi, avcı-toplayıcıların göçebe yaşam tarzını terk ettiği ve çiftçilerin yerleşik yaşam tarzını benimsediği Neolitik Devrim sayesinde mümkün olmuştur. Birçok bitki ve hayvan türünün evcilleştirilmesi, tarımın gelişimini hızlandırmış ve büyük miktarda gıda fazlasının üretilmesine izin vermiştir. Bu da, insan nüfusunun önemli bir bölümünün şehirlerde yaşamasını ve karmaşık sosyal devlet yapılarını oluşturmalarını sağlamıştır. Özelleşmiş sosyal grupların ortaya çıkması ve topluluklar arasında oluşan temaslar nedeniyle teknolojik gelişmeye ve kültürel alışverişe katkıda bulunmuştur.

Kentleşme, “doğadan kopuş” ile birlikte ortaya çıkan, her ferdin özelleştiiği bir mecrada çalıştığı, iş bölümünün ortaya çıktığı, her bireyin, diğer fertlere karşı bağımsızlaştığı, bir yandan da bağımlılaştığı sınıflı bir örgütlenme şeklidir. Kentleşme ile birlikte yeni bir beslenme biçimi ortaya çıkmıştır. Beslenme ve yaşam biçimindeki bu değişimle birlikte; Çiftçilik ve köy yaşantısı gelişmiş, nüfus artı-

şı hızlanmış, metalurji alanında gelişmeler sağlanmış, konut mimarisi değişmiş, merkezi otorite ve sınıf kavramı ortaya çıkmış, katma değer, ticaret, işbölümü ve uzmanlaşma başlamış, mülkiyete dayalı kompleks toplumsal yapı ortaya çıkmış, toplumsal yaşamı organize etmek üzere iktidar ve bürokrasi kurumsallaşmış, yazı bulunmuş, kentleşme süreci başlamış ve ilk devlet yapısı ortaya çıkmıştır.

Neolitik Devrim, insanlar için olumsuz sonuçlar da doğurmuştur. Buna en bariz örnek olarak, hayvanların evcilleştirilmesi ve insanların kalabalık topluluklar halinde, olumsuz hijyen şartlarında, hayvanlar ile iç içe ikamet etmesiyle birlikte yeni enfeksiyon hastalıklarının görülmesi gösterilebilir. Yeni silah türlerinin icadı, insanların birçok hayvan türünü yok etmesine ve birçok insan topluluğunun yeryüzünden silmesine ortam hazırlamıştır.

Neolitik Devrim, çevre üzerinde büyük ölçekte antropojenik deformasyonlara da neden olmuştur ve bu durum ekolojik krize yol açmıştır. 2050 yılına kadar %30 oranında artması beklenen dünya nüfusunu beslemek muazzam bir zorluk olacaktır. Küresel ısınmanın neden olduğu iklim değişiklikleri, dünya çapında dramatik dönüşümlere sebep olmakta ve tarım alanlarının yerlerini değiştirmekte ve verimliliğini azaltmaktadır.

Neolitik Devrim'in başlattığı süreçlerin doğru bir şekilde anlaşılması ve dünyadaki insan varlığının, canlılığın devamı üzerine derinlemesine analizler gerçekleştirilmesi hayati önem taşımaktadır. Ancak bu sayede gezegenimizin günümüzde karşı karşıya olduğu tehditlerin ortadan kaldırılabilmesi ve ekolojik krizin üstesinden gelinebilmesi için stratejiler geliştirmek mümkün olacaktır.

KAYNAKÇA

- Aydın, Ş. *Yerleşik Hayat Öncesi: Yaratan Beden. Tunç Çağı'nın Gizemli Kadınları*, İstanbul: Yapı Kredi Yayınları. 2006.
- Boyana, H. (2006). Nikomedeia Kenti ve Tanrıça Demeter. *Tarih Araştırmaları Dergisi*, 25(39), 171-187.
- Carlos A. Driscoll, David W. Macdonald, and Stephen J. O'Brien (2009). From wild animals to domestic pets, an evolutionary view of domestication, *PNAS*. (1):9971-9978.
- Çetiner, M. & Ersus Bilek, S. (2018). Bitkisel Protein Kaynakları. *Çukurova Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*, 33(2), 111-126.
- Diamond, J. M. (1997). *Guns, Germs, and Steel: the Fates of Human Societies*, New York, NY: W.W. Norton & Co.
- Grinin, L., & Grinin, A. L. (2016). The cybernetic revolution and the forthcoming epoch of self-regulating systems. Publisher "Teacher".
- Karlen, A. (1996). *Man and Microbes: Disease and Plagues in History and Modern Times*. New York, NY: Simon & Schuster.
- Korkanç, M., İnce, İ., Hatır, M. E., & Tosunlar, M. B. (2021). Atmospheric and anthropogenic deterioration of the İvriz rock monument: Ereğli-Konya, Central Anatolia, Turkey. *Bulletin of Engineering Geology and the Environment*, 80(4), 3053-3063.

- Krugmann, R. *Goddess of Fertility-Demeter*. Yurt Kitap Yayın. (2003).
- Li, Y., Yu, J. (2015). Research progress in structure-activity relationship of bioactive peptides. *Journal of Medicinal Food*, 18: 147–156.
- Martin, K., &Sauerborn, J. *Agroecology*. Dordrecht: Springer. (2013).
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- Metli M., Ulutürk, M. (2020).Ekmek Penceresinden Mezopotamya Medeniyetinin Kùltürel ve Dini Hayatına Bakış, *Medeniyet ve Toplum Dergisi*, 4(1): 76 99.
- Otaegui, A., López-Sáez, J.A., José Luis, J. L., Portillo, M., Balbo, A., Iriarte,E., Gourichon, L., Braemer, F., Zapata, L., Ibáñez, J. J. (2017). Landscape transformations at the dawn of agriculture in southern Syria (10.7–9.9 ka cal. BP): Plant-specific responses to the impact of human activities and climate change, *Quaternary Science Reviews*, Vol: 158, Pages 145-163.
- Pryke, L. M. *Ishtar*. Taylor & Francis.(2017).
- Price, T. D., & Bar-Yosef, O. (2011). The Origins of Agriculture: New Data, New Ideas: An Introduction to Supplement 4. *Current Anthropology*, 52(S4), S163-S174.
- Przybylski, R., Firdaus, L., Châtaigné, G., Dhulster, P., Nedjar, N. (2016). Production of an antimicrobial peptide derived from slaughterhouse byproduct and its potential application on meat as preservative. *Food Chemistry*, 211, 306–313.
- Rindos, D., Aschmann, H., Bellwood, P., Ceci, L., Cohen, M. N., Hutchinson, J., Santley, R. S., Shaffer, J. G., & Shaw, T. (1980). Symbiosis, Instability, and the Origins and Spread of Agriculture: A New Model [and Comments and Reply]. *Current Anthropology*, 21(6), 751–772.
- Roller, L. E. (1999). *In search of god the mother: The cult of Anatolian Cybele*. Univ of California Press.
- Sadowski R.F. (2017) Neolithic Revolution. In: Thompson P., Kaplan D. (eds) *Encyclopedia of Food and Agricultural Ethics*. Springer, Dordrecht.
- Sánchez, A., Vázquez, A. (2017). Bioactive peptides: A review, *Food Quality and Safety*, Vol:1(1): 29–46.
- Seker, S. E. (2014). Dijitalleşme, *YBS Ansiklopedi*, 1(1), 6 – 8
- Tauger, M. B. *Agriculture in world history*. Routledge, 2010.
- Wallech, S., Daryaei, T., Hendricks, C., Negus, A. L., Wan, P. P., & Bakken, G. M. (2012). *World History: A Concise Thematic Analysis*, vol. one, New York, NY: Wiley
- Zeder, M. A. (2015). Core Questions in Domestication Research. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 112,(11), 3191-3198.
- Zohary, D., Hopf, M. and Ehud Weiss. *Domestication of Plants in the Old World: The origin and spread of domesticated plants in Southwest Asia, Europe, and the Mediterranean Basin*, Oxford Pub. (2012).

Modernleşmenin Sofrasında Dönüşen Bir İmparatorluk:

19. Yüzyıl Osmanlı Yemek Kültüründe Yeni Lezzetler,

Eski Ritüeller ve Toplumsal Dönüşüm

Simge KAPSAL

1. GİRİŞ

19.Yüzyıl, Osmanlı tarihinde yalnızca siyasî, askerî ve idari reformların yoğunlaştığı bir dönem değil; aynı zamanda gündelik hayat pratiklerinin radikal bir dönüşüm geçirdiği, toplumsal alışkanlıkların yeniden şekillendiği bir çağdır. Tanzimat sonrası reformlar, uluslararası ticaretin yaygınlaşması, ulaşım teknolojilerinin gelişmesi, yeni besin maddelerinin yaygın tüketimi, Avrupa mutfakıyla yakın temas ve şehirleşmenin ivmesi; Osmanlı mutfak kültürünü tarihsel seyrinde hiç olmadığı kadar dönüştürmüştür. (Artun, 1995.) Yemek kültürü, bu dönemde yalnızca damak tadı açısından değil; sosyal sınıfların görünürlüğü, iktidarın temsil biçimleri, modernlik algısının inşası, toplumsal cinsiyet rolleri ve ekonomik ilişkiler açısından da yeniden tanımlanan bir alan hâline gelmiştir (Ortaylı, 2009). Yemek pratikleri, uzun süre tarih yazımının dışında bırakılmış; ancak 20. yüzyılın sonunda Annales ekolünün etkisiyle gündelik hayat tarihinin bir parçası olarak önem kazanmaya başlamıştır (Burke, 2004). Osmanlı yemek kültürüne dair çalışmalar da bu eğilimi izleyerek genişlemiş; özellikle saray mutfak, imarethaneler, halk tüketim alışkanlıkları ve yazılı yemek kitapları üzerine yoğun araştırmalar yapılmıştır (Faroqhi, 2014). Bu yüzyılda Osmanlı mutfakında bir yandan güçlü bir geleneksel süreklilik görülürken, öte yandan Batı etkisi, yeni ürünlerin girişi, modern servis düzeninin yaygınlaşması ve profesyonel mutfak kurumlarının ortaya çıkışı dikkat çekmektedir. (Bilgin, 2010.)

2. Osmanlı Toplumunda Yemek Kültürü: Kökler, Miras ve Süreklilik

2.1. Coğrafya ve Çok-Kültürlülüğün Belirleyici Rolü

Osmanlı İmparatorluğu'nun geniş coğrafyası, mutfak kültürünün çeşitliliğini olağanüstü derecede zenginleştirmiştir. Balkanlar'da yoğurt ve süt ürünleri başat iken; Arap coğrafyasında baharat, pirinç ve şerbet kültürü güçlüdür (Samancı, 2006). Kafkas etkisiyle etli hamur işleri gelişmiş; Rum mutfakıyla balık ve zeytinyağlılar yaygınlaşmıştır. Bu nedenle Osmanlı mutfakı tek bir “etnik mutfak” değildir; çok-etnili yapının sentezlenmiş bir gastronomik hafızasıdır. (BOA kayıtları.) Göçebe Türk beslenme geleneğinden gelen et-yoğurt eksenini, yerleşik halkların tarım ürünleriyle birleşmiş; bu sentez 19. yüzyıla kadar kesintisiz taşınan temel damak tadını oluşturmuştur. (İnalcık, 2012)

2.2. Yemek, Toplumsal Statü ve İktidar İlişkisi

Yemek, Osmanlı toplumunda sadece biyolojik değil, sosyal ve siyasal bir göstergedir. Sarayın büyük ziyafetleri ve elçi kabul yemekleri, imparatorluğun gücünü ve cömertliğini ilanının bir aracıdır. Matbah-ı Âmire kayıtları incelendiğinde, sarayda her gün yüzlerce kişinin beslendiği görülmekte; bu durum yemek kültürünü aynı zamanda bir “iktidar teknolojisi” hâline getirmektedir. (Yerasimos, 2014.)

2.3. Sofra Adabı ve Ahlaki Boyut

Osmanlı’da sofra düzeni ahlaki bir normdur: israf haramdır; yiyeceğe saygı esastır. Sofrada yüksek sesle konuşmamak, yemeği hızlı yememek, paylaşmak, misafiri doyurmak kültürel kodların bir parçasıdır. Bu normlar 19. yüzyılda modernleşme ile sarsılsa da halk kesiminde büyük ölçüde korunmuştur. (Matah-ı Âmire Defterleri, BOA.)

2.4. Osmanlı Toplumunda Yemek Kültürü

Osmanlı yemek kültürü yüzyıllar boyunca çok-etnili ve çok-coğrafyalı bir yapının içinde evrilmiştir. Balkanlar, Anadolu, Kafkasya, Arap coğrafyası ve Akdeniz kültürleri; Osmanlı mutfağının hamurunu oluşturan başlıca kaynaklardır. Bu geniş coğrafi alanlar; ürün çeşitliliğini, pişirme tekniklerini ve damak tadını belirleyen temel faktörler olmuştur. Osmanlı mutfağı tek bir kültürün ürünü değildir. Balkan mutfağından yoğurt, peynir ve hamur işleri; Arap mutfağından baharatlı pilavlar, şerbet kültürü ve etli yemekler; Anadolu’dan tahıl ve bakliyat temelli tarifler; Ege ve Akdeniz’den zeytinyağlılar ve deniz ürünleri; Karadeniz’den balık ve mısır yemekleri; Kafkasya’dan etli hamur işleri ve fırın teknikleri Osmanlı sofrasının temel bileşenleridir. (Şar, 2013.) Bu çeşitlilik; imparatorluğun siyasi sınırları genişledikçe artmış, mutfak sürekli yeni malzemeler ve tekniklerle beslenmiştir. Osmanlı toplumunda yemek kültürü sadece tat ve beslenme meselesi değildir; bir statü göstergesidir. Saray mutfağındaki çeşitlilik ve bolluk, padişahın kudretinin bir yansıması olarak görülür. Konaklardaki büyük ziyafetler, ev sahibinin ekonomik gücünü ve toplumsal prestijini gösterir. Halk arasında yemek paylaşımı ve misafir ağırlama ise topluluk bilincini pekiştiren temel uygulamalardır. Bu nedenle yemek kültürü sosyal ilişkilerin de düzenleyicisi konumundadır.

Osmanlı toplumunda sofra adabı önemli bir ahlaki kuralları bütünüdür. Sofrada yüksek sesle konuşmamak, hızlı yememek, yemeğe besmele ile başlamak, misafire öncelik vermek ve israf etmemek Osmanlı sofra terbiyesinin ana unsurlarıdır. Modernleşme ile birlikte masa etrafında yemek yeme alışkanlığı gibi yenilikler gelse de halk kesiminde geleneksel sofra düzeni uzun süre yaşamaya devam etmiştir.

Bu yüzyıl Osmanlı mutfak kültüründe en hızlı dönüşümlerin yaşandığı dönemdir. Bu dönemde Avrupa ile artan temas sadece siyasi ve ekonomik ilişkileri değil, günlük tüketim alışkanlıklarını da dönüştürmüştür. (Yerasimos, 2014.)

3. 19. Yüzyılda Modernleşme ve Batı Etkisi

3.1. Yeni Ürünler ve Yeni Tatların Yaygınlaşması

Osmanlı mutfak kültürü, yeni ürünlerin tanınması ve egzotik tatların yaygınlaşmasıyla özellikle 18. ve 19. yüzyıllarda önemli bir dönüşüm yaşamıştır. Amerika kıtasından ilk gelen ürünlerden biri 1600’lü yıllarda İngiliz denizcileri tarafından getirilen tütündür. Başlangıçta tıpta rutubetten kaynaklandığı düşünülen hastalıklara çare olarak kullanılan tütün, kötü kokusu sebebiyle bazı din adamları tarafından hoş karşılanmamış; aynı dönemde, uzak ülkelerden gelen egzotik ürünler Osmanlı sofrasında yer almaya başlamıştır. (Kapsal, YL Tezi).

Yeşil ve kırmızıbiber gibi yeni baharat türleri halk mutfağında hızla kabul görmüş; Amerika kıtasının keşfiyle birlikte domates, fasulye, patates, hindi, kakao, mısır ve çeşitli kabak türleri Osmanlı mutfağına dâhil olmuştur. Ancak bu ürünler saray ve elit kesim mutfağına daha geç girmiştir. 18. yüzyılda geleneksel baharat kullanımı azalırken, kırmızıbiber ve karabiber daha sık tercih edilir hâle gelmiştir. Aynı zamanda İran etkisindeki meyveli et yemekleri unutulmaya yüz tutmuş; tuzlu yemeklerde meyve ve badem kullanımının azaltılmasıyla tatlı–ekşi lezzet dengesi değişmiştir. (Sarıışık, 2017). Osmanlı mutfağının temel yemekleri arasında yer alan çorbalar da bu dönüşümden etkilenmiştir. 18. yüzyıla gelindiğinde çorba çeşitlerinde azalma görülmüş; tarçın, maydanoz ve nane gibi malzemelerle hazırlanan sınırlı tarifler yaygınlaşmıştır. Bu yüzyılda daha önce pek görülmeyen balık çorbası, balık kebabı ve balık yahnisi tarifleri ortaya çıkmış; özellikle yılan balığı kebabı dikkat çekmiştir. Balığın yanında pilav tüketimi de yerleşik bir alışkanlık hâline gelmiştir. Aynı dönemde et suyu, soğan ve baharatla hazırlanan “külbastı” modası da yayılmıştır. (Bilgin, 2010.) 18. yüzyılın sonlarına doğru Batı etkisi belirginleşmeye başlamış; özellikle II. Mahmut döneminde (1808–1839) elit kesimin yemek alışkanlıkları değişmiştir. Hüsrev Paşa’nın sultana değerli taşlarla süslü bir çatal takımı hediye etmesi sembolik bir dönüşüm olarak görülür. (Kapsal, YL Tezi). 1829 yılında İngiliz S.S. Blonde gemisinde verilen ziyafette Osmanlı elitleri ilk kez çatal–bıçak kullanmıştır. (Marianna Yerasimos, 2014.)

Bu dönemde verilen büyük ziyafetler için saraylar inşa edilmiş; I. Abdülmecid’in yaptırdığı Dolmabahçe Sarayı bu sürecin önemli bir örneğidir. Ayrıca sofra adabıyla ilgili Avrupa kuralları da Osmanlı kültürüne girmiştir.

3.2. Avrupa Tarzı Restoranların Yükselişi ve Sofra Devrimi

19. yüzyılın başlarından itibaren İstanbul’da Avrupa tarzı restoranlar açılmaya başlanmıştır. 1860’ta Pera’da açılan “George” ilk modern restoran olarak kabul edilir; bunu Grand Restaurant, Café Français, Café du Luxembourg, Valori ve Apollon Lokantası gibi işletmeler takip etmiştir. 1890’lardan sonra Park Hotel, Tokatlıyan ve Sümer Palas gibi otel–restoranlar Fransız mutfağının İstanbul’da yayılmasını hızlandırmıştır. (Pedani, 2017.)

Bu süreçte alafranga yemeklere ilgi artmış; Bursalı İskender Efendi’nin eti dikey şişte pişirme tekniğiyle günümüz döner kebabını ortaya çıkarması da bu dönemin yeniliklerinden sayılır.

Amerikan ürünleri mutfakta daha sık kullanılmaya başlanmış; mısır ekonomik olması sebebiyle özellikle dar gelirli halk tarafından tercih edilmiştir. 1843'ten itibaren mısır saray mutfağına da girmiştir. Patates ve domates ise 19. yüzyıl ortalarında yaygınlaşmıştır. Mehmet Kamil'in 1844 tarihli tarifleri arasında patatese "Kudüs enginarı" denmesi dikkat çekicidir. (Faroqhi, 2014.)

İstanbul halkı patatesle 1835'te tanışmış, saray mutfağı ise onu yaklaşık yirmi yıl sonra kullanmaya başlamıştır. Domatesin ise önce yeşil haliyle reçel yapımında kullanıldığı, kırmızı domatesin ancak 19. yüzyılda sınırlı şekilde tüketildiği bilinmektedir. Nedim Bin Tosun'un 1898 tarihli "Aşçıbaşı" eserinde domatesin çorbalarda yaygın biçimde kullanılmaya başlandığı görülür.

Bu yüzyıllarda çikolata, tavukla nar ekşisi veya kestane kullanılan hindi gibi bazı yeni tatlar mutfakta sınırlı yer bulmuştur. Buna karşın çipura, hamsi, ton balığı, istakoz ve somon tüketimi artmıştır. Hünkârbeğendi yemeği Sultan Abdülaziz döneminde saray mutfağında çalışan bir zenci hizmetkâr tarafından icat edilmiştir. (Kamil, 1844.)

Saray alışveriş listeleri, az kullanılan ürünlerin genelde Avrupa'dan ithal edildiğini gösterir. 1889'da Yıldız Sarayı'nda Kayser için düzenlenen ziyafetin menüsünde Napoli usulü makarna, parmesan peyniri, Milano tereyağı ve pandispanya gibi İtalyan ürünlerinin yer alması, baş aşçının İtalyan kökenli olduğunun bir göstergesidir.

19. yüzyılda kuşkonmaz ve bezelye gibi sebzeler yemek kitaplarında yer almaya başlamış; tavuk ve yumurtayla yapılan yemekler özellikle Çerkez tavuğu büyük ilgi görmüştür. Alafranga ziyafetlerde kaz, ördek, bıldırcın ve keklik eti de sıklıkla kullanılmıştır. Pilav, kebab ve börek gibi geleneksel yemekler ise tüm bu yeniliklere rağmen yerini korumuştur. Tatlılarda irmik helvası yaygınlaşmış; kestane şekeri ise XX. yüzyıl başlarında ortaya çıkmıştır. (Cılızoğlu, 1900.)

3.3. Alafranga–Alaturka Sentezi ve Mutfakta Modern Teknikler

Bu dönemde Osmanlı mutfağı fetihlerle genişleyen topraklardan gelen kültürel etkiler yanında Batılılaşma sürecinin hızlanmasıyla da dönüşmüştür. (Samancı Ö. 2006)18. yüzyılın sonunda başlayan, 19. yüzyılda yoğunlaşan bu süreç, yiyecek–içecek alışkanlıklarında, sofrada düzeninde ve sunum tekniklerinde köklü değişikliklere yol açmıştır. (Aşçıbaşı, 1898.)

19. yüzyılın sonunda Fransız yemekleri Osmanlı yemekleriyle birlikte sunulmaya başlamış; yemek kitaplarında modern tekniklerle hazırlanan alafranga–alaturka sentezi tariflere yer verilmiştir. 1880–1883 yıllarında İstanbul'da yayımlanan *Ev Kadını* dergisinin yazarı Ayşe Fahriye, yemek hazırlama teknikleri, mutfak düzeni ve servis usullerini ayrıntılı biçimde ele alarak bu değişimin belgelendiğini göstermektedir. (Artun, 1995.)19. yüzyılın ikinci yarısından itibaren Avrupa tarzı masa düzenleri, sandalyede yemek yeme, kişisel çatal–kaşık kullanımı ve Avrupa porseleni gibi unsurlar Osmanlı elitleri arasında yaygınlaşmıştır. Üç öğün yemek düzeni de bu dönemde kent hayatının bir parçası hâline gelmiştir. Batı'nın mutfak kültürü özellikle İstanbul

elitleri üzerinde etkili olurken, Cumhuriyet döneminde modern ulus yaratma çabasıyla bu etkiler tüm topluma yayılmıştır. (Fahriye, 1880'ler.)

Bu dönemde Batı kökenli soslar ve kremalar sebze yemeklerine girmiş; kremalı enginar graten, muslin soslu kuşkonmaz ve tartar soslu kuşkonmaz gibi tarifler yaygınlaşmıştır. Cılızoğlu'nun *Yeni Yemek Kitabı* gibi eserlerde Macar çorbası, biftek, makarna, turta, kremalı pasta ve bisküvi çeşitleri yer almış; şambaba tatlısının meyvelerle servis edilen "sabahleyin" adlı türevi tanıtılmıştır. (Yılmaz, 2016.) Alaturka–alafranga sentezinin en bilinen örneklerinden biri, beşamel soslu modern hünkârbeğendi tarifidir.

3.4. Tanzimat Sonrası Sofra Düzeni, Profesyonel Aşçılık ve Kültürel Dönüşüm

Tanzimat sonrası konaklarda Avrupa sofra düzeni yaygınlaşmış; çatal–bıçak kullanımı artmış, yer sofrasından masa etrafında oturmaya geçilmiştir. Bu değişim yalnızca bir yemek alışkanlığı değil, modernlik göstergesi ve sınıfsal üstünlük sembolüdür. (Cılızoğlu, 1900.)

Saray mutfağına Batılı anlamda yemek eğitimi almış aşçılar dâhil edilmiştir. Bolulu aşçılar sarayda edindikleri tecrübeleri Cumhuriyet'in ilk dönemlerinde açtıkları esnaf lokantalarına taşıyarak günümüze uzanan "esnaf lokantası geleneği"nin temelini atmışlardır. Bunun yanında bazı aşçılar, İstanbul'da açılan Pera Palas gibi otellerde çalışarak öğrendikleri Fransız yemeklerini Türk sofralarına aktarmışlardır. (Bilgin, 2010.)

19. yüzyılın sonlarına gelindiğinde Fransız yemekleri Osmanlı–Türk yemekleriyle birlikte sunulur hâle gelmiştir. Yemek kitaplarında geleneksel ve modern yöntemler bir arada ele alınmış; alafranga ve alaturka senteziyle yeni lezzetler ortaya çıkmıştır. Arap kökenli tarifler de mutfağa girmiştir. Osmanlı İmparatorluğu'nun kozmopolit yapısı sayesinde zengin ve çeşitli olan mutfak kültürü, özellikle Fransa ile olan siyasi ilişkiler neticesinde Batı mutfağıyla harmanlanarak yeni bir kimlik kazanmıştır. (Pedani, 2017.)

Bu süreçle birlikte Batı'ya özgü yaşam tarzı toplumda moda hâline gelmiş; günlük hayata giren yenilikler köklü bir kültürel dönüşüme zemin hazırlamıştır. Osmanlı İmparatorluğu için 19. yüzyıl, dünya mutfaklarının tanınmaya başlandığı bir dönemin başlangıcı olmuştur. (Yerasimos, 2014.)

SONUÇ

Yüzyıl Osmanlı yemek kültürü, modernleşmenin hem en görünür hem de en derin alanlarından biridir. Saray hızlı modernleşmiş; Fransız etkisi, yeni sofra düzeni ve lüks tüketim unsurları benimsenmiştir. Halk mutfağı ise daha yavaş dönüşmüş; geleneksel yemek repertuarı büyük ölçüde korunmuştur. Kadın emeğinin ev içinde görünürlüğü, erkeklerin profesyonel mutfaklarda öne çıkışı, dini takvimin belirleyiciliği ve küresel ticaret ağlarının etkisi bu yüzyılı benzersiz kılmıştır. (Yılmaz, 2016.)

Kültürlerarası iletişim ve etkileşimin yoğun biçimde yaşandığı toplumlarda, sahip olunan kültür, sanat ve tarih birikimini geçmişten günümüze taşımak, geleceğe aktarmak ve dünyaya tanıtmak önemli bir görevdir. Toplumların mutfak kültürleri; yetiştikleri toprakların özelliklerini, yaşadıkları coğrafyanın iklim koşullarını,

sosyo–ekonomik yapılarını, dini hassasiyetlerini ve komşuluk ilişkilerini yansıtmaktadır. Osmanlı yemek tarihi de bu zengin kültürel çeşitlilik etrafında şekillenmiştir.

Osmanlı Devleti’ndeki mutfak alanındaki değişim 18. yüzyılın sonlarında belirginleşmiş, 19. yüzyılda ise tam anlamıyla görünür hâle gelmiştir. Saray mutfağında yüzden fazla aşçı ve aşçı yardımcısı görev yaparken, büyük ev ve konaklarda ondan fazla mutfak çalışanı istihdam edilmiştir. Sanayi Devrimi sonrasında dünyanın çeşitli bölgelerinden gelen gıda ürünleri, düzenli olarak verilen şöenler, ziyafetler ve misafir ağırlamaları farklı yemek türlerinin Osmanlı saray mutfağına girmesini sağlayarak mutfağın çeşitliliğini artırmıştır. (Faroqhi, 2014.)

Tanzimat Fermanı sonrası dönemde imparatorluk sınırlarında Batılılaşma etkisi belirgin şekilde görülmüştür. (Artun, 1995.) Osmanlı Devleti’nin 18. ve 19. yüzyıllarda “Gerileme Dönemi” olarak adlandırılan süreçte teknik, askerî ve siyasî alanların yanı sıra kültürel anlamda da Batılılaşma sürecine girdiği bilinmektedir. (Sarıışık, 2017).

Birçok kültürel etkileşimin sonucunda şekillenen Osmanlı mutfağı, farklı unsurların özelliklerini bir araya getiren kozmopolit bir yapıya sahiptir. Bu asırlarda yemek çeşitliliği önemli bir güç unsuru olarak kabul edilmiştir. Saray mutfağında görev alan aşçılar kendilerini sürekli geliştirmiş ve daima en iyi lezzeti sunmayı amaçlamışlardır. (Artun, 1995). 1844 yılında kaleme alınan *Melceü’l-Tabbahin* adlı eser, Osmanlı mutfak geleneğinin yazılı kaynaklara geçmesinde önemli bir basamak olmuştur. Ayşe Fahriye Hanım’ın *Ev Kadını*, Nedim bin Tosun’un *Aşçıbaşı*, anonim *Yeni Yemek Kitabı* ve *Karagöz Mutfakta* gibi eserler, Avrupa tarzı damak tatlarını Osmanlı sofralarına taşımıştır. (Kamil, 1844).

19. yüzyılın sonunda hazırlanan *Yeni Yemek Kitabı*, 1850–1880 yılları arasındaki mutfak değişimlerini yansıtmış; içerisinde Amerikan menşeli patates ve domates gibi ürünlerin yer aldığı tarifler bulunmuştur. Tanzimat Dönemi ile birlikte Batı kültürüne yönelen devlet, Avrupa’dan gelen yiyecekleri ve Batı dillerini toplum için ilgi çekici hâle getirmiştir. (Fahriye, 1880’ler).

Özellikle İstanbul’da ticaret merkezlerinin etkisiyle gıda çeşitliliği artmış; saray, konak ve elit kesim bu çeşitlilikten yararlanmıştır. Domates, balık tutkalı (jelatin), vanilya, kırmızı biber, kakao gibi ürünler mutfaklarda kullanılmaya başlanmıştır. Zamanla Macaristan, Avusturya ve Fransa kökenli yemek ve tatlıların sunulduğu restoran, pastane ve kafeteryaların sayısı artmıştır. Sigara böreği, pirinç kızartması, türlü, amberbu pilavı, fukara çorbası ve kuşkonmaz çorbası gibi yeni lezzetler menülerden sofralara geçmiştir. (Cılızoğlu, 1900). Saray mutfağına Batılı anlamda yemek eğitimi almış aşçılar dahil edilmiştir. Bolulu aşçılar sarayda öğrendiklerini Cumhuriyet dönemine taşımış; esnaf lokantacılığı kültürünün temelini oluşturmuştur. Bazıları ise Pera Palas gibi otellerde çalışarak Fransız yemek kültürünü yaymıştır. (Pedani, 2017).

19. yüzyıl sonlarına gelindiğinde Fransız yemekleri Osmanlı–Türk yemekleriyle birlikte sunulur hâle gelmiştir. Geleneksel ve modern yöntemler bir arada uygulanmış; alaturka–alafranga karışımı tarifler ortaya çıkmıştır. (Yerasimos, 2014).

Bu süreç Batı'ya özgü yaşam tarzının toplumda prestij hâline gelmesine ve geniş bir kültürel dönüşüme zemin hazırlamıştır. Osmanlı için 19. yüzyıl, dünya mutfaklarının tanınmaya başlandığı bir dönem olmuştur. (Bilgin, 2010).

KAYNAKÇA

- Artun, Ü. (1995). *Osmanlı Mutfağı Sanatı ve Yeme İçme Kültürü*. Yapı Kredi Yayınları.
- Bilgin, A. *Osmanlı Mutfağı*. Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Cılızoğlu, H. (1900). *Yeni Yemek Kitabı*. İstanbul.
- Fahriye, A. (2018). *Ev Kadını*. (Haz. Turgut Kut). Çiya Yayınları.
- Faroghi, S. (2014). *Osmanlı'da Gündelik Yaşam*. Alfa Yayınları.
- Kamil, M. (2015). *Melceü't-Tabbahîn*. Türkiye Yazma Eserler Kurumu. Haz. Kut, Günay, Kut, Turgut İstanbul
- Kapsal, S. *19. Yüzyıl Osmanlı Yemek Kültürü Üzerine Bir İnceleme*. YL Tezi.
- Marianna, Y. (2014). *500 Yıllık Osmanlı Mutfağı*. Boyut Yayınları.
- İnalcık, H. (2011). *Osmanlı İmparatorluğu: Klasik Çağ*. İstanbul.
- Ortaylı, İ. (2009). *İmparatorluğun En Uzun Yüzyılı*. İstanbul.
- Pedani, M. (2017). *Osmanlı'nın Büyük Mutfağı*. Hece Yayınları.
- Samancı, Ö. (2006). *Osmanlı Mutfağı*. İstanbul.
- Sarıışık, M. (2017). *Tüm Yönleriyle Gastronomi Bilimi*. Detay Yayıncılık.
- Şar, S. (2013). "Tarihi Süreç İçerisinde Türk Mutfak Kültürü." *Lokman Hekim Tıp -Tarihi Dergisi*.
- Yılmaz, H. (2016). *Bir İletişim Biçimi Olarak Gastronomi*. Detay Yayıncılık.
- Arşiv Kaynakları:
- Matbah-ı Âmire Defterleri, BOA.
- Narh Defterleri, BOA.
- Quataert, D. (2008). *The Ottoman Empire, 1700–1922*. Cambridge.

YÜZYILLARIN Bereketi

T İ G E M



Toprağa atılan her **tohum**, geleceğe hayat verir
Hayvancılıkla desteklenen tarım, sürdürülebilir üretime ulaştırır

TOHUMCULUKTA LİDER
&
DAMIZLIKTA ÖNCÜ

www.tigem.gov.tr

tigemgovtr tigemgovtr TİGEM