

## Orta Çağ'da Avrupa Mutfak Kültürü

**Emir Hilmi ÜNER**

Ankara Üniversitesi, Beypazarı Meslek Yüksekokulu,  
Otel-Lokanta ve İkram Hizmetleri Bölümü  
emirhilmiuner@gmail.com  
ORCID: 0000-0003-2642-9852

**Geliş tarihi / Received: 13.12.2022**

**Kabul tarihi / Accepted: 13.02.2023**

### Öz

Orta Çağ, Avrupa'da güçlü devlet otoritesinin ortadan kalktığı ve kıtada hâkim olan barbar Germen toplulukların etkisiyle yerleşik kültürün ve kurumların büyük ölçüde baskılandığı veya tamamen ortadan kaldırıldığı bir dönem olarak karşımıza çıkmaktadır. Uzun yıllar süren kuraklık, kıtlık ve salgın dönemleri nüfusun önemli ölçüde azalmasına, ticaret yollarında güvenliğin ortadan kalkması kıtada ekonomik, sosyal ve kültürel bir izolasyon sürecinin yaşanmasına neden olmuştur. Bununla birlikte Orta Çağ Avrupa'da ulusal kültür ve kimliklerin de şekillenmeye başladığı dönemdir. Avrupa'daki bölgesel mutfak kültürlerinin ulusal mutfaklar haline gelme sürecinin de temellerinin atıldığı bu dönem, dünya gastronomi tarihi içerisinde özel bir öneme sahiptir. Bu çalışmada, dünya gastronomi tarihinin ve Avrupa ulusal mutfaklarının kökenlerinin daha iyi anlaşılabilmesi amacıyla Orta Çağ Avrupa mutfak kültürü, literatür taraması yöntemiyle incelenmiştir. Çalışma sonucunda dünya gastronomi tarihini büyük ölçüde etkilemiş olan gelişmelerin ortaya çıktığı koşullar ve Avrupa'da ulusal mutfakların oluşum sürecinde, iklim ve coğrafya gibi doğal etmenlerin ötesinde kültürel birikimin önemi de ortaya konmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** *Gastronomi, gastronomi tarihi, Avrupa ulusal mutfakları*

## European Culinary Culture in the Middle Ages

### Abstract

The Middle Ages in Europe appear as a period in which the strong state authority disappeared, and the settled culture and institutions were largely suppressed or completely destroyed by the barbarian German tribes. Drought, famine and epidemic periods lasting for many years caused a significant decrease in the population, and the disappearance of security on trade routes led to an economic, social and cultural isolation on the continent. However, in this period national cultures and identities began to form in Europe. The Middle Ages, in which national culinary cultures also began to form in Europe has a special importance for the history of world gastronomy. In this study, Medieval European culinary culture was examined by literature review method, in order to better understanding of the history of European and world gastronomy and the origins of European national cuisines. As a result of the study, the conditions of the developments that have greatly affected the history of world gastronomy have been revealed. Besides natural factors such as climate and geography, the role of cultural accumulation in the formation of national cuisines has also been examined.

**Keywords:** *Gastronomy, history of gastronomy, European national cuisines.*

### Giriş

Roma İmparatorluğu'nun yıkıldığı 476 yılı, Avrupa için kültürel, askeri, ekonomik ve siyasi alanlarda bir çöküş sürecinin başlangıcı olmuş, güçlü imparatorluk otoritesinin ve köklü yerleşik kurumların ortadan kalkması, günümüzde "karanlık çağ" olarak adlandırılan ve yaklaşık 500 yıl süren kaotik bir dönemin başlamasına neden olmuştur (Boissonnade, 1996, s.1–13). Bu dönemde kıtayı büyük ölçüde istila etmiş olan barbar Germen toplulukların yerleşik hayata uyum sağlamaya başlamaları ve gelişmiş doğu kültürleriyle olan yakın ilişkiler sonucunda yaklaşık XI. yüzyıldan itibaren Avrupa'da önemli değişimler yaşanmıştır. Özellikle bu dönemde Antik eserlerin Arapça'dan Avrupa dillerine çevrilmesi, etkileri günümüze kadar devam etmekte olan büyük bir felsefi ve bilimsel dönüşümün de ilk temellerini oluşturmuştur (Albala, 2013, s. 107; Coşkun, 2003). Avrupa'da ulusal kimliklerin ve ulusal kültürlerin temelleri de bu döneme kadar dayanmaktadır. Ulusal

kimlik ve kültürlerin önemli bir parçası olarak ulusal mutfak kültürleri de yine bu dönemde şekillenmeye başlamıştır. Günümüz gastronomi dünyası için de son derece önemli ve belirleyici bir yere sahip olan Fransız, İtalyan, İspanyol mutfakları gibi ulusal mutfaklar yüzlerce yıllık bir gelişim sürecinin sonunda bugünkü ayırt edici karakterlerini kazanmıştır. Bu gelişim süreci, ulusal mutfakların oluşumunda coğrafi ve iklimsel koşulların etkisini kaçınılmaz olarak ortaya koyarken kültürel birikimin de son derece belirleyici bir role sahip olduğunu göstermektedir. Avrupa ülkelerinde yaşanan siyasi ve kültürel ulusallaşma sürecinde bölgesel mutfaklar arasındaki farklılıklar kültürel birikimin de etkisiyle zaman içerisinde belirginleşmiş ve ulusal mutfakların temelini oluşturmuştur. Gastronomi tarihinin ve günümüz Avrupa ulusal mutfaklarının daha iyi anlaşılabilmesi için bu dönemin incelenmesi önem arz etmekle birlikte araştırmacılar için son derece zor bir çalışma alanı olarak kabul edilmektedir. Orta Çağ Avrupa mutfak

kültürü hakkında yapılan araştırmalar, bulmaca çözmeye benzetilmektedir. Çünkü Orta Çağ'dan günümüze kalan yazılı belgeler mutfak ya da yemek kültürünü bir bütün olarak ortaya koyabilmek için tek başına yetersiz kalmaktadır. Örneğin, Orta Çağ'da yazılmış olan az sayıdaki yemek kitabı incelendiğinde çoğunun elit kesime hitap ettiği ve dolayısıyla halkın yemek kültürü ile ilgili bilgi vermekten uzak oldukları görülmektedir. Orta Çağ'dan günümüze ulaşan en önemli yemek kitapları ("Libellus de Arte Coquinaria", "Le Ménagier de Paris", "The Viandier of Taillevent", "Du Fait de Cuisine") ya bizzat aristokrat ve burjuva sınıfına mensup kişiler ya da bu kişiler için çalışan aşçılar tarafından yazılmıştır (Albala, 2013, s. 95; Albala ve Cooperman, 2006, s.29; Carlin ve Rosenthal,1998, s. 33; Snodgrass, 2004, s. 267). Ayrıca bu kitaplarda yemeğin yapımında kullanılan malzemeler, pişirme süreleri ve pişirme teknikleri ile ilgili bilgilerin de yetersiz olduğu görülmektedir (Adamson, 2004, s. xiii–xix). Bunun en önemli nedenlerinden bir tanesi, bu dönemde aşçıların çoğunun okuma yazma bilmemesi ve yazılı kaynakların ağırlıklı olarak doktor, eczacı ve sağlıkçılara hitap etmesidir. Bu nedenle bu kaynaklar yemek tariflerinden çok, gıdaların sağlık üzerine etkileri ile ilgilidir. Söz konusu bu kitapların hemen hemen tamamına yakını Orta Çağ'ın son dönemlerinde yazıldığı için daha önceki dönemlerle ilgili bilgi edinmek de oldukça güçtür (Leschziner, 2006; Woolgar, 2018). Orta Çağ yemek kültürünü bütünsel bir çerçeveye oturtabilmek için çok farklı kaynaklardan bilgilerin derlenmesi, yorumlanması ve birleştirilmeleri gerekmektedir. Dini ve edebi metinler, resmi ve gayriresmi tarihi kayıtlar, arkeolojik kalıntılar ve görsel sanat eserleri bu kaynaklardan bazılarıdır (Adamson, 2004, s. xiii–xix).

Bu çalışmanın amacı, günümüz Avrupa ulusal mutfaklarının kökenini oluşturan Orta

Çağ Avrupa mutfak kültürünün ve önemli bölgesel mutfakların genel nitelikleri itibarı ile incelenmesidir.

### **Orta Çağ Avrupa Mutfak Kültürünün Genel Özellikleri**

Orta Çağ Avrupa'sında bazı temel özelliklerin sosyal, siyasi ve ekonomik hayatı büyük ölçüde şekillendirdiğini söylemek mümkündür. Bu durum, kaçınılmaz olarak yemek kültürü için de geçerlidir. Bu temel özelliklerden bir tanesi toplumsal sınıfların son derece katı kurallarla birbirinden ayrılmasıdır. Bu dönemde toplumun üç temel sınıfa ayrıldığı görülmektedir. Bu sınıflar din adamları, askerler ve köylülerdir. Bu sınıfların da kendi aralarında alt sınıflara ayrıldığını söylemek mümkündür. Dua edenler, savaşanlar ve çalışanlar olarak da isimlendirilen bu sınıflar arasındaki ayırım son derece katıdır ve sınıflar arasında geçiş söz konusu değildir. Orta Çağ Avrupa'sını şekillendiren temel özelliklerden bir diğeri ise kilisenin mutlak otoritesidir. Kilise, o dönemde yalnızca dini bir otorite olmanın çok ötesinde askeri ekonomik ve siyasi gücün de merkezi konumundadır. Kilise ve onun temsilcisi durumundaki Papa, tüm yerel otoritelerin üzerindedir, krallar dâhil tüm soylu sınıflar ve köylüler, Papa'ya bağılı kalmak zorundadır. Kilisenin en tepede yer aldığı bu katı toplumsal hiyerarşik yapı, Orta Çağ yemek kültürünü de şekillendiren en önemli faktörlerden biri olmuştur (Aksoy ve Üner, 2016; Civitello, 2008, s.54). Kişilerin hangi gıdaları, ne zaman ve ne şekilde yiyeceği ait oldukları toplumsal sınıfa göre katı bir şekilde düzenlenmiştir. Örneğin, lüks kabul edilen kimi gıda maddelerinin köylü sınıfı tarafından tüketilmesi kesin olarak yasaklanmış, bu yasağa uyulmaması durumunda ise ağır cezalar uygulanmıştır. Bu dönemde kilisenin otoritesi o kadar belirleyicidir ki kişilerin tüketeceği yemeğin miktarı ve porsiyonlar dahi katı kurallarla düzenlenmiştir. Orta Çağ Avrupa

mutfak kültürünü köklü bir şekilde etkileyen bir diğer etmen büyük göç hareketleri olmuştur. Batı Roma İmparatorluğu'nun yıkılmasında da en önemli etkenlerden olan istila ve göçler, erken Orta Çağ Dönemi boyunca devam etmiş, sonrasında ise Yahudi ve Müslüman topluluklar da kıtaya yerleşmiştir. Bu göç ve istila hareketlerinin yanında Haçlı Seferleri ve Doğu kültürleriyle olan etkileşim sonucu Avrupa mutfakları eklettik bir nitelik kazanarak füzyon mutfak kültürleri haline gelmiştir (Adamson, 2002, s.13; Aksoy ve Üner, 2016).

Orta Çağ Avrupa'sında Roma İmparatorluğu'nun çöküşü ile başlayıp 900-1000 yıllarına kadar süren dönem, Karanlık Çağ olarak adlandırılmaktadır. Bu dönemde kıtayı istila eden barbar toplulukların yarattığı siyasal ve sosyal çalkantılar yanında sert iklim koşulları ve yıllar süren kıtlık dönemleri sonucunda kıtada yaşam giderek zorlaşmış ve nüfus önemli oranda azalmıştır (Boissonnade, 1996, s.14–31). MS 5. yüzyıldan itibaren kıtlık nedeniyle çoğu insanın yaşam alanlarını değiştirmek zorunda kaldıkları görülmektedir. Pek çok yerleşim bölgesi terk edilmiş ve halk tarıma uygun yeni yerleşim alanlarında yaşamaya başlamıştır. Bu dönemde orman ve bataklıklar önemli birer gıda kaynağı haline gelmiş ve daha önce tüketilmeyen pek çok yabancı bitki ve hayvan türü gıda olarak tüketilmeye başlanmıştır. Roma ve Yunan medeniyetleri geniş ölçekli tarım ve hayvancılığa dayalı büyük şehirler üzerine inşa edilirken sonraki dönemde hâkim olan barbar Germen toplulukları için avcılık ve toplayıcılığa uygun olan ormanlar ve yabancı alanlar önem kazanmıştır (Albala, 2013, s.79–80). Geniş ölçekli tarımsal üretim yapılmadığı için temel gıda maddesi olarak et, tahıl ürünleri ve ekmeğin yerini almıştır. Bitkisel yağlar yerine ise hayvansal yağlar daha fazla tüketilmeye başlanmıştır. Bu değişimlerin coğrafi ve iklimsel nedenlerinin dışında önemli kültürel nedenleri

de bulunmaktadır. Erken Orta Çağ yazarları bu barbar toplulukların yabancı yiyecekleri daha fazla tükettikleri ve et de dâhil olmak üzere yiyecekleri daha çok çiğ olarak tükettiklerini belirtmişlerdir (Albala, 2013, s.79–80).

Yaklaşık XI. yüzyıldan itibaren Avrupa'da önemli değişimlerin yaşandığı görülmektedir. Kıtanın önemli bir bölümünü istila etmiş olan barbar toplulukların yerleşik hayata uyum sağlaması, ticaretin artmasını ve şehirlerin büyümesini sağlamıştır. Bir başka olumlu gelişme ise o yıllarda görülen iklim değişimi olmuştur. Bu dönemde iklim koşullarının değiştiği, ortalama sıcaklık ve yağışların arttığı, dolayısıyla tarımsal üretimde önemli artışların yaşandığı görülmektedir (Albala, 2013, s.92–93; Civitello, 2008, s.59). Ayrıca Doğu kültürleri ile doğrudan ilişki halinde olunması bu süreçte etkili olmuş, gerek Haçlı Seferleri gerekse kıtanın güneyindeki (İspanya, Sicilya) Endülüs Devleti'nin etkisiyle Avrupa kültüründe önemli gelişmeler yaşanmıştır. Bu etkileşim, bilim, felsefe, tıp, matematik gibi alanlarda önemli bir bilgi birikiminin oluşmasına katkı sağlarken, mutfak kültürünü de derinden etkilemiştir. Gelişmiş tarım teknikleri, yeni pişirme yöntemleri ve malzemelerin kullanılmaya başlanması, Avrupa mutfakları için muazzam bir yenilik ve yaratıcılık dönemini başlatmıştır (Albala ve Cooperman, 2006, s.2).

Yaklaşık 1300 yılında Avrupa bir kez daha karanlık bir döneme girmiştir. 1300'lü yıllara kadar nüfus önemli ölçüde artmıştı ve mevcut teknolojiyle üretilebilecek gıda miktarı nüfusun daha fazla artmasına imkân vermemekteydi. 14. yüzyılın ilk büyük felaketi yaklaşık 1315 yılında başlayan ve yıllar süren kıtlık olmuştur. Ortalama 10-12 yılda bir tekrarlanan bir yıllık kıtlık dönemleri, mevcut gıda stoklarının tüketilmesi sayesinde atlatılabiliyordu ancak yıllarca kesintisiz devam eden kıtlık süreci

nüfusun çok hızlı bir şekilde azalmasına neden olmuştur. Fakat yine de 1348 yılında başlayan salgının yarattığı yıkımla karşılaştırılacak olursa bu kıtlık döneminin sonuçları oldukça önemsiz kalmaktadır. “Kara Ölüm” olarak adlandırılan veba hastalığına neden olan bakteri Avrupa kıtasına ilk ulaştığında sebep olduğu felaketin sonuçları korkunç olmuştur. Nüfusun yaklaşık 1/3’ü bu ilk salgın dalgasıyla birlikte yok olurken, iki yıl içerisinde nüfus yarı yarıya azalmıştır (Aberth, 2013, s.1). Bazı yerleşim yerleri ise tamamen boşalmıştır. Bu hızlı nüfus azalması ise hayatta kalanların yaşamını ironik bir şekilde iyileştirmiştir. Toprak miktarı ve insan sayısı arasındaki denge çok büyük oranda değiştiği için toprak sahipleri sürekli olarak para ve dolayısı ile güç kaybederken topraksız köylülerin değeri (ücretleri) önemli ölçüde artmıştır. Öyle ki toprak sahipleri çalıştıracak iş gücü bulamaz hale geldiklerinden köylülerin taleplerini kabul etmek zorunda kalmışlar ve böylece serflik sisteminin de temelleri kökünden sarsılmaya başlamıştır. Çoğu tarihçiye göre toplumun en alt kademesini oluşturan topraksız köylüler, salgından önce hiç olmadığı kadar fazla et tüketmeye ve çok daha iyi beslenmeye başlamıştır. Nüfusun hızlı bir şekilde azalması herkesin pastadan daha fazla pay almasına ve gelirin toplumsal sınıflar arasında daha dengeli dağılmasına neden olmuştur. Zenginleşen köylü nüfusu ve şehirlerde ortaya çıkan yeni orta sınıf, yemek kültürünü de etkilemiş, eskiden sadece soylu sınıfa ait olan lüks gıdalar, şık ve gösterişli yemekler tüm toplum tarafından tüketilmeye başlanmıştır. Bu da mutfak sanatlarının gelişmesine, yeni yemek kitaplarının basılmasına ve gastronomi kültürünün zenginleşmesine neden olmuştur (Albala, 2013, s.101–102).

### **Orta Çağ Avrupa’sında Baharat Kullanımı**

Söz konusu yıllarda baharat ve taze ot kullanımının günümüze oranla çok daha fazla

olduğunu söylemek mümkündür. Baharat ve taze otlar gıda maddesi olmanın çok ötesinde ilaç ve şifa kaynağı olarak görülmekte ve sağlıklı bir vücut için elzem kabul edilmekteydi. Kurutulmuş ve taze otlar ile yapılan sayısız sos bulunmaktaydı. Yemeklerin tadını ve görüntüsünü değiştirmek günümüzün tabiri ile oldukça popülerdi. Bu amaçla en yaygın olarak kullanılan baharat çeşitleri arasında biber, tarçın, zencefil ve safran gelmekteydi ve genellikle tuz ve şekerle birlikte kullanılırlardı. Baharat çeşitlerini karışım halinde kullanmak yaygın bir alışkanlıktı. Anason, rezene ve Hindistan cevizi de tek başlarına ya da karışım halinde kullanılırdı (Adamson, 2004, s. 83–84; Toussaint-Samat, 2009, s.433–438). Orta Çağ’da yazılan yemek kitaplarındaki reçetelere bakıldığında bunların en az yarısında baharat kullanıldığı görülmektedir. Venedik, Cenova, Floransa gibi ticaret merkezlerindeki büyük tüccarlar için baharat en kârlı ticari ürün durumundaydı ve baharat ticareti sayesinde çok büyük servetlere sahip olabiliyorlardı (Favier, 1998, s. 212). Günümüzde, Orta Çağ’da baharat kullanımının bu kadar yaygın olmasının nedenleri ile ilgili çeşitli iddialar ortaya atılmıştır. Bu iddialardan bir tanesi, dönemin koşulları gereği gıdaların özellikle etin, genellikle çürümüş ya da çürümeye yakın halde tüketildiği ve baharatın çürümeden kaynaklanan kötü koku ve tadı bastırmak için yoğun olarak kullanıldığıdır (Pilcher, 2006, s. 27). Ancak bu dönemde, yemek kitaplarının çoğunlukla en üst sınıfın tükettiği yemek reçetelerinden oluşması ve baharatın tartışmasız en pahalı gıda maddesi olması bu iddia ile çelişmektedir. Bir diğer iddia ise baharatın etin kullanım ömrünü uzatmak için kullanıldığıdır. Eti tuz kullanarak muhafaza yöntemi bu dönemde oldukça yaygındı ancak diğer baharat çeşitleri daha çok tuzlanmış etteki tuz tadını bastırmak için kullanılmaktaydı. Bu konudaki belki de en ilginç iddialardan biri o dönemde baharata atfedilen mistik özelliklerdir.



Bazı baharat çeşitlerinin dünyamıza cennetten geldiği inancı bulunmaktaydı. Örneğin, tarçın ve zencefilin cennetten akan bir nehir aracılığıyla Nil Nehri'ne indiğine ve sıradan dünyevi hayata cennetten bir tat getirdiğine inanılırdı. Bu nedenle tütsü ve kurutulmuş bazı otların yakılması ile ortaya çıkan kokunun cennetin kokusu olduğuna inanılır ve bu ritüel Tanrı'ya bir sunu olarak uygulanırdı. Nedeni ne olursa olsun baharatın o dönemde bu kadar önemli ve değerli oluşu Avrupa'yı ve tüm dünyayı yeniden şekillendirmiştir. Baharat ticaretinin merkezi olan Hindistan'a doğrudan deniz yolu ile ulaşabilme motivasyonu Avrupalı kaşifleri cesaretlendirmiş ve Yeni Dünya'nın keşfi bu sayede gerçekleşmiştir (Standage, 2009, s. 63–67; Varshney vd., 2013).

### **Büyük Perhiz ve Paskalya Bayramı**

Hristiyanlık, Orta Çağ'da yılın belirli dönemlerinde et ve et ürünlerini yemeyi yasaklamıştır. Bunlardan en önemlisi İsa'nın çölde geçirdiği açlık ve çile dönemini anmak amacıyla gerçekleştirilen ve Paskalya Bayramı'na kadar kırk gün süren Büyük Perhizdir (Lent). Büyük Perhiz'den sonra gerçekleştirilen Paskalya Bayramı ise kırk günlük sürede tüketilmeyen hayvansal gıdaların tamamının tüketildiği ve bedensel zevklerin tatmin edildiği bir şölen ve kutlama dönemidir. Paskalya aynı zamanda halk üzerindeki katı kural ve yasakların ve toplumsal sınıflar arasındaki keskin ayrımın da geçici olarak ortadan kalktığı bir özgürlük ve eşitlik dönemidir (Albala, 2013, s. 96). Tarihçilere göre Orta Çağ Avrupa'sındaki halkın yaşam koşulları göz önünde bulundurulduğunda Paskalya ve diğer bayramlar dini anlamının ötesinde çok önemli sosyolojik ve hatta politik bir işleve de sahipti. Zor ve baskıcı koşullarda yaşamını sürdüren halk arasında huzursuzluk ve otoriteye isyan etme olasılığına karşı bir emniyet supabı görevi görüyordu (Bertrand, 2020).

Büyük Perhiz ve Paskalya Bayramı dışında pek çok küçük perhiz ve bayram dönemleri mevcuttu ve yılın yaklaşık 150 günü bu özel günlerden oluşuyordu. Ayrıca çarşamba, cuma ve cumartesi günleri de hayvansal ürünlerin tüketilmesi yasaktı (Müldner ve Richards, 2005). Perhiz dönemlerinde hayvansal bir ürün olmasına rağmen satın alabilecek durumda olanların balık yemesine izin verilmekteydi. Perhiz süresince de tüketilebildiği için balık, Orta Çağ Avrupa'sı için çok hayati bir gıda durumundaydı (Whibbs, 2015, s.43). Balık için bu dönemde pek çok farklı pişirme ve saklama yöntemi kullanılmıştır. Haşlama, yağda kızartma ve doğrudan ya da hamurla kaplayarak fırında pişirme yaygın olarak kullanılan pişirme yöntemleriydi. Taze olarak tüketilmeyen balıklar, tuzlama, kurutma ve sirke ile salamura etme yöntemleriyle saklanırdı. Taze olarak tüketilmeyen balıkların sağlık üzerindeki olası zararlı etkilerini azaltmak için şarap içerisinde kaynatılarak tüketilmesi tavsiye edilmekteydi. Ringa, morina, somon, mersin, çipura, sazan, levrek, turna, alabalık, kerevit ve yılan balığı en çok tercih edilen balık türleriydi. Balina ve yunus o dönemde balık olarak kabul edilmekteydi ancak İngiltere başta olmak üzere bazı bölgelerde soylu sınıfa ait yiyecekler olarak kabul edilir ve alt sınıfların tüketmesine izin verilmezdi. İstiridye, midye ve deniz tarağı gibi deniz kabukluları da kıyı kesimlerde yaşayan alt sınıfların önemli besin kaynaklarıydı. Kurbağa ve salyangoz ise yalnızca İtalya ve Fransa başta olmak üzere güney ülkelerindeki alt sınıfların tükettiği hayvansal gıdalar arasındaydı (Adamson, 2004, s.40; Freedman, 2021).

### **Orta Çağ Yemek Kitapları**

Orta Çağ Avrupa'sından günümüze ulaşan en eski yemek kitabı, 12. yüzyılda Latince yazılmış olan "Libellus de Arte Coquinaria" (Little Book on the Art of Cooking) isimli eserdir. Eserin orijinali kayıp olmakla birlikte

13. yüzyılda çeşitli dillere çevrilmiş el yazması kopyaları mevcuttur (Albala ve Cooperman, 2006, s.29). Kitapta yer alan tariflerin hemen hemen tamamına yakını et, tavuk ve az miktarda da balık yemeklerine aittir. Kitap, meyve ve sebzelerin kullanımıyla ilgili herhangi bir bilgi vermemekle birlikte çoğu tarifte baharat kullanıldığı görülmektedir. Bu da ticaret yollarının o yıllarda yeniden kullanılmaya başlandığını ve tüm İskandinavya'ya kadar uzandığını göstermektedir. Bu kitaptan edindiğimiz bilgilere göre, pişirme işlemi yaygın olarak mangal kömürü ile ızgarada yapılmaktaydı. Yemekler genellikle kaplarda pişirildikten sonra küçük parçalar halinde doğranır ve püre haline getirilirdi (Albala, 2013, s. 95; Albala ve Cooperman, 2006, s. 29).

En önemli Orta Çağ yemek kitaplarından bir tanesi 13. yüzyılda yazılmış olan “The Viandier of Taillevent” isimli kitaptır. Kitap, Fransa Kralı V. Charles'ın aşçısı ve Avrupa'nın en iyi gurmesi olarak ünlenmiş olan Guillaume Tirel tarafından Taillevent takma adı ile yazılmıştır. Bu kitap, nesiller boyunca bu ünlü gurmenin izinden giden şeflere ilham kaynağı olmuştur. Kitapta kırmızı et, av ve kümes hayvanlarının etleri ve çeşitli balıklarla hazırlanan tariflerin yanında kıvamlı çorba hazırlama yöntemleri ve temel çorbaların tarifleri de yer almaktadır. Kitapta ayrıca tarçın, karanfil, zencefil ve muskat gibi baharat çeşitlerinin kullanımı da anlatılmaktadır (Snodgrass, 2004, s. 267).

Bu dönemde yazılan bir diğer önemli kitap ise 1300'lü yılların sonunda yazılmış olan “Le Ménagier de Paris” isimli eserdir. Bu kitap, burjuva bir aile için yazılmıştır ve yaşlı bir adamın genç eşine tavsiyelerinden oluşmaktadır. Kitap, esas olarak ev ve mutfak idaresi ile ilgili konuları işlemektedir ancak mutfakla ilgili genel bilgiler, gıda malzemelerinin seçimi ve çeşitli yemek tarifleri de kitapta yer almaktadır. Bu tarifler arasında çorbalar, sebze yemekleri,

yahniler, kızartmalar, hamur işleri, balık ve yumurta yemeklerinin yanı sıra kurbağa ve salyangozdan yapılan yemek tarifleri de bulunmaktadır. Bu kitapta da Taillevent'den alınan pek çok tarif kullanılmış ve nesilden nesle aktarılmıştır (Carlin ve Rosenthal, 1998, s. 33; Snodgrass, 2004, s. 192).

Orta Çağ'ın ilk gerçek yemek kitabı olarak kabul edilen “Du Fait de Cuisine” isimli kitap ise Dük VIII. Amadeus tarafından kendi özel aşçısı olan Chiquart Amiczo'ya yazdırılmıştır. Usta aşçının en iyi tariflerini ve ziyafet yemekleri ile ilgili bilgiler içeren eserin en önemli özelliği ise profesyonel aşçılar için yazılmış olmasıdır. Bu kitaptan edindiğimiz bilgilere göre kıvam verici olarak en çok kullanılan malzeme ekmektir. Bayat ekmekler iyice ufalanarak veya rendelenerek inceltir ve kullanılırdı. Bu yöntem, aynı zamanda bayat ekmekleri değerlendirdiği ve israfı önlediği için de oldukça faydalıydı. Av etleri ile yapılan rostolar hâlâ önemli bir yer tutmaktaydı. Bunun yanında besi hayvanları da yaygın olarak kullanılmaktaydı. Domuz ve kuzu eti gibi yağlı etler daha çok rosto yapılarak, daha kuru olan etler ise haşlama yapılarak daha sulu hale getirilerek tüketilirdi. Bu şekilde etin daha sağlıklı ve dengeli olduğu düşünülürdü. Müslümanlardan öğrenilen yağda kızartma yöntemi de sıkça kullanılmaktaydı. Küçük kaleler, armalar, hayvan figürleri gibi gerçek nesnelere benzetilerek genellikle şekerden yapılan tatlılar da çok sevilirdi. Orta Çağ'da soslar hemen her zaman ana yemekle kontrast oluşturacak şekilde seçilir ve farklı temel tatlar bir arada kullanılırdı (Albala, 2013, s. 95).

**Orta Çağ Avrupa'sında Bölgesel Mutfaklar**  
Orta Çağ, Avrupa'da ulusal kimlik, kültür ve mutfakların şekillenmeye başladığı dönemdir. Dönem itibarı ile mutfak kültürlerinde görülen bölgesel farklılıklar zaman içerisinde belirginleşerek ülkelere ait ulusal mutfakların

temelini oluşturmuştur. Ulusal mutfakların ortaya çıkması sürecinde iklim ve coğrafi koşullar önemli belirleyiciler olurken kültür de son derece etkili bir unsur olmuştur. Bu süreç, günümüz Avrupa ulusal mutfaklarının sahip olduğu ayırt edici özellikler ve bu özelliklerin oluşmasında kültürel birikimin rolü ile ilgili önemli ipuçları ortaya koymaktadır.

### Büyük Britanya

Tüm Avrupa'da 1300'lü yıllardan önce halkın beslenme alışkanlıklarıyla ilgili yazılı kaynaklara ulaşmak son derece zor olmakla birlikte söz konusu Britanya olduğunda araştırmacılar başka sorunlarla da karşılaşmaktadır. Bunun en önemli nedenlerinden biri, Normanların 1066 yılında iktidarı ele geçirmeleri, dil ve kültür alanında da baskın hale gelmeleridir. Britanya mutfağı ile ilgili ilk yemek kitaplarının da Anglo-sakson değil, Anglo-norman kökenli olduğu görülmektedir. Bu nedenle özellikle alt sınıflara ait Anglo-saksonların yemek ve beslenme kültürleriyle ilgili bilgilere ulaşabilmek için edebiyat, arkeoloji, tarihi, dini ve tıbbi metinler gibi diğer kaynakların da incelenmesi bir zorunluluk haline gelmektedir. Bu tür kaynaklarda da tariflere ve yemek yapımıyla ilgili ayrıntılara çok nadiren rastlanabilmektedir (Adamson, 2004, s. 90). Kayıtlardan anlaşıldığı kadarıyla Britanya'da halkın beslenme şekli Avrupa'nın diğer bölgeleri ile benzerlikler taşımaktadır. Arpa ve yulaftan yapılan ekmek, sebze ve meyveler, tereyağ ve peynir çeşitleri en çok tüketilen gıdalardı. Et ve yumurta ise çok nadiren tüketilebilmeydi. Bu dönemde tüm Avrupa'da ekmek temel gıda maddesi durumundaydı. Kaliteli buğdaydan elde edilen ince öğütülmüş beyaz unla yapılan ve "manchet" olarak isimlendirilen ekmek çeşidi en pahalı gıda maddelerinden biriydi ve üst sınıflar tarafından tüketilmekteydi. Çavdar ve kepekli buğday unu karışımından (maslin) yapılan ekmek ise alt sınıfların en çok tükettiği gıdalar arasındaydı.

Ekmek ya da bira yapımında kullanılmayan tahıl ürünleri ise toplumun en fakir kesimi tarafından lapa olarak tüketilmekteydi (Karaimamoğlu, 2019). Sınırlı malzemelerle yapılan yemeklere bakıldığında çorba, lapa ve haşlanmış sebze yemeklerinin ağırlıkta olduğu görülmektedir (Carlin ve Rosenthal, 1998, s.53–58). Aristokrat ailelere ait malikanelerde çalışanların beslenme konusunda daha şanslı olduğu söylenebilir. Bu kesim; sığır eti, ringa, morina balığı gibi yüksek protein içeren gıdalar ve çavdar veya buğdaydan yapılan ekmek de tüketebilmekteydi. Orta Çağ İngiltere'sinde köylüler için kiraz, elma, armut, erik, fındık, ceviz ve kestane gibi meyveler ve kabuklu yemişler önemli gıda maddeleri arasındaydı. Maydanoz ve diğer otlar, küçük kuşlar, tavşanlar, bazı tatlı su ve deniz balıkları da tüketilmekteydi. Şeker de baharat gibi lüks gıdalar arasındaydı ve genellikle Fas'tan ve Berberilerden ithal edilmekteydi. Bu nedenle köylü sınıf için meyveler dışında tek tatlandırıcı baldı. Köylülerin kendileri için avlanmaları yasaktı ve kaçak avlanma çok şiddetli bir şekilde cezalandırılmaktaydı (Adamson, 2004, s. 91; Whibbs, 2015, s. 151).

Orta Çağ İngiltere'sinde şehirlerde yaşayanlar köylülere kıyasla daha çeşitli gıdalara ulaşabilmekteydi. Tahıl ürünleri ve hayvansal gıdalar yakın kırsal bölgelerden temin edilmekteydi. Tereyağ ve peynir başta olmak üzere süt ürünleri, tavşan, kuğu, geyik eti gibi lüks hayvansal gıdalar zengin kentli nüfus arasında oldukça popülerdi. Orta sınıf şehirli ise genellikle günde en fazla bir öğün et ya da balık tüketebilmekteydi (Mason, 2004, s. 9–10; Müldner ve Richards, 2005).

Orta Çağ'ın son dönemlerinde tüm Avrupa'da olduğu gibi İngiltere'de de yemek kültürünün önemli ölçüde değiştiği görülmektedir. Kültürler arası etkileşimin yoğun olduğu ve bölgesel mutfakların kozmopolit bir nitelik



kazandığı bu dönemde İngiltere’de özellikle Arap, İtalyan ve Fransız mutfaklarının etkisi önemli ölçüde hissedilmekteydi. Bu etkileşim kullanılan malzeme ve tariflerin zenginleşmesini sağlamakla kalmamış aynı zamanda yemeklerde tatla birlikte görsel zevkin de ön plana çıkmasında rol oynamıştır (Adamson, 2004, s. 101).

### **Fransa**

Orta Çağ Fransa’sında yaşayan alt sınıfların beslenme şekillerinin İngiltere’deki çağdaşlarından çok da farklı olmadığını söylemek mümkündür. Ekmek hem alt sınıflar hem de diğer sınıflar için temel gıda maddesi durumundaydı. Beyaz buğday unundan yapılan ekmek oldukça değerliydi ve genellikle zenginler tarafından tüketilirdi. Alt sınıflar ise çeşitli tahılların karışımından yapılan esmer ekmeği çokça tüketmekteydi. Süt veya su ile yapılan yulaf lapası da önemli gıdalar arasındaydı. Tüketilmeyen ekmekler kurutulup havanda dövülerek kıvam verici olarak kullanılmaktaydı (Abramson, 2007, s. 13).

Bu dönemde Fransa’da kentli nüfusun beslenme şekli ile ilgili en önemli bilgi kaynaklarından biri “Le Ménagier de Paris” isimli eserdir. Bu kaynaktan da anlaşıldığına göre sebze ve meyve yetiştiriciliği yalnızca küçük şehirlerde değil, Paris gibi büyük şehir merkezlerinde de oldukça yaygındı. Fesleğen, ada çayı, mercanköşk, biberiye, kekik, maydanoz, rezene, nane, kişniş gibi bitkiler şehirli ev kadınları tarafından yetiştirilip yemeklerde kullanılmaktaydı. Zambak, lavanta, şakayık, kadife çiçeği, menekşe, gül gibi çiçeklerin yaprakları yemeklerde hem lezzet vermek için hem de süsleme amacıyla kullanılmaktaydı. Ayrıca kuş üzümü, ahududu, armut, elma, muşmula ve üzüm şehirlerde yetiştirilen meyveler arasındaydı (Whibbs, 2015, s. 200). Fransız aristokrat sınıfının beslenme kültürüne

bakıldığında en popüler hayvansal gıdaların, domuz eti ve kümes hayvanları olduğu görülmektedir. Domuz pastırması ve jambonu temel gıda maddeleri arasındaydı, yemeklerde de genellikle domuz yağı kullanılmaktaydı. Sığır eti zamanın tıp çevreleri tarafından sindirimi zor bir et olarak kabul edilirdi, muhtemelen bu nedenle aristokrat sınıf sığır etini kendi “hassas” mideleri için fazlasıyla kaba bulmakta ve nadiren tüketmekteydi. Aristokratlara ait malikhanelerde genellikle balık havuzları bulunmakta ve sazan, kadife, turna, kandil ve yılan balığı gibi tatlı su balıkları bu havuzlarda yetiştirilmekteydi. Denizden uzak iç kesimlerde yaşayanlar için deniz balıkları içi deniz suyu dolu fiçılarda canlı olarak taşınmaktaydı. Süt ürünleri çoğunlukla peynir ve tereyağı olarak tüketilmekte ve kullanım sürelerinin uzun olması amacıyla bol tuz ile hazırlanmaktaydı. Yumurta, yardımcı malzeme olarak çok miktarda tüketildiği halde örneğin İtalya’da olduğu gibi ana malzeme olarak hiçbir zaman kullanılmazdı (Adamson, 2004, s. 105–106; Whibbs, 2015, s. 179–180).

### **İspanya**

Orta Çağ İspanyol mutfağının Güney Fransa mutfağı ile kimi benzer özellikleri bulunsa da İspanya’daki coğrafi, dini ve etnik çeşitlilik nedeniyle tek bir ortak mutfak kültüründen bahsetmek mümkün değildir. Yarımadanın coğrafi özellikleri üretilen ve tüketilen gıda maddelerini farklılaştırırken, ülkenin çeşitli devletler tarafından yüzyıllar boyunca işgal edilmiş olması da farklı mutfak kültürlerinin oluşmasında etkili olmuştur. Antik Yunan’a kadar uzanan bu süreç içerisinde Roma, Germen ve Arap kültürlerinin İspanyol mutfağını önemli ölçüde etkilediği görülmektedir. Yunanların bölgedeki en önemli katkıları, ekmek ve zeytinyağı üretimi ile birlikte bağcılık konusunda olmuştur. İspanya için önemi günümüzde de devam eden zeytinyağı üretimi

ilk olarak yarımadanın güneyinde Fenikeliler ve Yunanlar tarafından başlatılmıştır (Albala, 2011, s. 347).

Yunanlar ayrıca Malvasia cinsi üzümü bölgeye getirmiş ve şarap endüstrisinin de temelini atmışlardır. Daha sonraki dönemlerde Romalıların balıkçılık ve hayvancılık konusundaki bilgi ve deneyimleri İspanyol mutfak kültürünün gelişiminde önemli bir rol oynamıştır. Orta Çağ ve hatta günümüz İspanyol mutfağını şekillendiren en önemli etmen ise 800 yıl boyunca hâkim olan Endülüs kültürüdür. Müslüman Araplar tarafından İspanya'da kurulan Endülüs Devleti, bir yandan zengin Doğu kültürünü Avrupa kıtasına taşıırken bir yandan da bölgede varlığını Orta Çağ'a kadar korumuş olan Yunan ve Roma kültürlerinin tüm kıtaya yayılmasında bir köprü görevi görmüştür (Pilcher, 2006, s. 13–15).

Endülüs kültürünün İspanyol ve Batı mutfaklarına en önemli etkisi pek çok yeni teknik ve özel bir terminoloji kazandırması olmuştur. Yumurta ve galeta ya da dövülmüş badem ile paneleme, mühürleme işleminden sonra kapaklı tencerede uzun süre pişirme, kıyma haline getirilen et ile köfte yapımı, derin yağda kızartma bu tekniklerden en çok kullanılanlarıdır. Etin veya balığın pişirildikten sonra baharat, zeytinyağı ve sirke ile marine edilmesi yöntemi (escabèche), önce Avrupa sonrasında Yeni Dünya'ya kadar yayılan bir muhafaza yöntemidir. Bu teknikler dışında sofraya düzeni ve estetiği, egzotik malzemelerin yaygın kullanımı ve tatlıya olan düşkünlük de İspanyol mutfak kültüründe görülen diğer önemli Endülüs etkileri olmuştur (Albala, 2011, s. 349; Fernández-Armesto, 2002, s. 120).

### İtalya

Orta Çağ'ın başlarında İtalyan ve İspanyol mutfak kültürleri pek çok ortak özellik

göstermektedir. Bu ortak özellikler, tüketilen günlük gıda maddelerinin büyük ölçüde benzer olmasının ötesinde her iki mutfak kültürünün temelde Antik Roma'ya dayanması ve her iki bölgenin güney kesiminin aynı dönemde Müslüman Araplar tarafından işgal edilmesinden kaynaklanmaktadır. Müslüman Arap kültürünün İspanyol mutfağı üzerindeki etkilerini özellikle Sicilya ve Güney İtalya'da da görmek mümkündür (Sert, 2017).

İtalyan halkının çoğunluğunu oluşturan alt sınıfın öğünleri, Avrupa'nın geri kalanıyla oldukça benzerdi ve büyük ölçüde bitkisel gıdalardan oluşmaktaydı. "Bir köylü tavuk yiyorsa ya köylü hastadır ya tavuk" atasözü kırsal bölgelerde yaşayan köylülerin durumunu en iyi özetleyen örneklerdendir (Dickie, 2008, s. 6). Bununla birlikte Avrupa'nın genelinden farklı olarak İtalya'da orta sınıf, şehir devletlerin gelişmesi ve ticaretin sağladığı zenginlik nedeniyle aristokrat sınıfın sahip olduğu tüketim olanaklarına sahipti. Toplumda kişilerin sahip olduğu servet, mensup olduğu sınıftan daha fazla önemsendiği için hiyerarşik yapının daha az katı olduğu ve sınıflar arasındaki ayrımın Avrupa'nın geri kalanına göre daha az belirgin olduğu görülmektedir. Avrupa'da şehirleşmenin ve şehir kültürünün merkezi olan İtalya'nın zengin gastronomi kültürü de büyük ölçüde güçlü ve zengin şehir devletlerde gelişmiştir. Bunun en açık göstergelerinden biri yemeklerin genellikle ait oldukları şehrin isimleriyle anılmasıdır: bistecca alla fiorentina, saltimbocca alla romana, prosciutto di parma, pizza napoletana, risotto alla milanese... Kırsalda üretilen kaliteli gıda malzemeleri, şehirlerde rafine gastronomik ürünlere dönüşmekteydi. Şehirlerde oluşan bu zengin yemek kültürünün kaynağı yalnızca kaliteli malzeme ve yüksek aşçılık becerileri değil, aynı zamanda yemeğin bir güç, zenginlik ve sosyal statü sembolü olmasıydı (Dickie, 2008, s. 8).

## Sonuç

Roma İmparatorluğu'nun gücünü kaybetmesi ve zaman içerisinde ortadan kalkması ile başlayan süreç, Avrupa'da güçlü merkezi otoritenin ve köklü yerleşik kurumların da ortadan kalktığı bir dönemin başlangıcı olarak kabul edilmektedir. Yerleşim alanlarında ve özellikle ticaret yollarında güvenliğin sağlanamaması sonucu, kıtanın genelinde ticari, kültürel ve sosyal bir izolasyon süreci başlamıştır. Yaklaşık 500 yıl süren bu dönemde hem kültürel ve sosyal nedenler hem de iklim koşullarının etkisiyle yaşanan kıtlık ve açlık kıta nüfusunun önemli ölçüde azalmasına neden olmuştur. İklim koşullarının düzelmesi, kıtada egemen olan istilacı barbar toplulukların yerleşik kültüre uyum sağlaması, ticaretin ve doğu ile ilişkilerin yeniden canlanması, pek çok alanda olduğu gibi gastronomi alanında da önemli değişimlere neden olmuştur. Bu dönemin Avrupa gastronomi tarihi açısından en önemli özelliklerinden biri, Avrupa'daki bölgesel mutfak kültürlerinin ulusal mutfaklara dönüşüm sürecinin temellerinin bu döneme dayanmasıdır. Özellikle XI. Yüzyıla kadar Avrupa genelinde mutfak kültürlerinin iklimsel ve coğrafi koşullardan kaynaklanan bölgesel farklılıklar dışında büyük ölçüde benzer olduğunu söylemek mümkündür. Yaşanan köklü toplumsal ve kültürel değişimler sonucu bu farklılıklar zaman içerisinde belirginleşmiş ve Avrupa ulusal mutfaklarının temelini oluşturmuştur. Günümüz gastronomi dünyasında son derece etkin ve belirleyici bir rol oynayan İspanyol, İtalyan ve Fransız mutfak ekolleri iklim ve coğrafyanın sunduğu olanakların ötesinde yüzlerce yıllık bir kültürel birikimin üzerine inşa edilmiş ve Anadolu, Orta Doğu, Kuzey Afrika gibi önemli kaynaklardan beslenmiştir.

## Kaynakça

- Aberth, J. (2013).** *From the brink of the apocalypse: Confronting famine, war, plague and death in the later Middle Ages.* Routledge.
- Abramson, J. (2007).** *Food culture in France.* Greenwood Press.
- Adamson, M. W. (2002).** The Greco-Roman world. In M. W. Adamson (Ed.), *Regional cuisines of Medieval Europe: A book of essays* (pp. 1–17). Routledge.
- Adamson, M. W. (2004).** *Food in medieval times.* Greenwood Publishing.
- Aksoy, M., Üner, E. H. (2016).** Rafine mutfağın doğuşu ve rafine mutfağı şekillendiren yenilikçi mutfak akımlarının yiyecek içecek işletmelerine etkileri. *Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(6), 1–17.
- Albala, K. (2011).** *Food cultures of the world encyclopedia* (Vol. 2). Greenwood.
- Albala, K. (2013).** *Food: A cultural culinary history.* The Great Courses. <http://www.fernandosantiago.com.br/enhist1.pdf>
- Albala, K., Cooperman, L. (2006).** *Cooking in Europe: 1250–1650.* Greenwood.
- Bertrand, G. (2020).** Venice carnival from the Middle Ages to the twenty-first century: A political ritual turned “consumer rite”? *Journal of Festive Studies*, 2(1), 77–104.
- Boissonnade, P. (1996).** *Life and work in Medieval Europe.* Routledge.
- Carlin, M., Rosenthal, J. T. (1998).** *Food and eating in Medieval Europe.* The Hambleton Press

- Civitello, L. (2008).** *Cuisine and culture: A history of food and people*. John Wiley & Sons.
- Coşkun, İ. (2003).** Modernliğin kaynakları: Rönesans üzerine bir değerlendirme. *Istanbul University Journal of Sociology*, 3(6), 45–70.
- Dickie, J. (2008).** *Delizia!: The epic history of the Italians and their food*. Simon and Schuster.
- Favier, J. (1998).** *Gold & spices: The rise of commerce in the Middle Ages*. Holmes & Meier Pub.
- Fernández-Armesto, F. (2002).** *Near a thousand tables: A history of food*. Simon and Schuster.
- Freedman, P. (2021).** *Lamprey and herring. Imago Temporis: Medium Aevum*, 15, 193–212. <https://doi.org/10.21001/itma.2021.15.06>
- Karaimamoğlu, T. (2019).** Orta çağ Avrupa mutfak kültüründe tahıl, balık ve sütün yeri. *Turkish Studies-Historical Analysis*, 14(3), 607–625.
- Leschziner, V. (2006).** Epistemic foundations of cuisine: A socio-cognitive study of the configuration of cuisine in historical perspective. *Theory and Society*, 35(4), 421–443.
- Mason, L. (2004).** *Food culture in Great Britain*. Greenwood Publishing Group.
- Müldner, G., Richards, M. P. (2005).** Fast or feast: Reconstructing diet in later medieval England by stable isotope analysis. *Journal of Archaeological Science*, 32(1), 39–48.
- Pilcher, J. M. (2006).** *Food in world history*. Routledge.
- Sert, A.N. (2017).** Italian cuisine: Characteristics and effects. *Journal of Business Management and Economic Research*, 1(1), 49–57.
- Snodgrass, M. E. (2004).** *Encyclopedia of kitchen history*. Routledge.
- Standage, T. (2009).** *An edible history of humanity*. Bloomsbury Publishing
- Toussaint-Samat, M. (2009).** *A history of food*. John Wiley & Sons.
- Varshney, K. R., Varshney, L. R., Wang, J., Myers, D. (2013, August 3–9)** Flavor pairing in Medieval European cuisine: A study in cooking with dirty data. In A. Cordier, E. Nauer, M. Wiegand (Eds.), *Cooking with computers 2013. Workshop proceedings*. <https://projet.liris.cnrs.fr/cwc/papers/CwC2013-Proceedings.pdf>
- Whibbs, R. J. (2015).** *God sends meate but the devil sends cookes: Cooks working in French and English great households, c.1350–c.1650* [Doctoral dissertation, York University]. Core. <https://core.ac.uk/download/pdf/77104435.pdf>
- Woolgar, C. M. (2018).** Medieval food and colour. *Journal of Medieval History*, 44(1), 1–20.