

## Yemek İletişimi ve Mutfakın Cinsiyeti

### Food Communication and the Gender of the Kitchen

Şerife Özgün ÇITAK \*

\* Öğr. Grv., Afyon  
Kocatepe Üniversitesi,  
Rektörlük Basın Yayın  
ve Halkla İlişkiler  
Müdürlüğü  
ORCID: 0000-0002-  
2347-6218  
E-mail:  
socitak@aku.edu.tr

**Makale Türü**  
**Article Type**  
Derleme Makale  
Review Article

**Geliş Tarihi**  
**Received**  
24.04.2024

**Kabul Tarihi**  
**Accepted**  
26.06.2024

**Önerilen Atıf Şekli /**  
**Recommended Citation:**

Çıtak, Ş. Ö. (2024).  
Yemek İletişimi ve  
Mutfakın Cinsiyeti,  
Akşehir Meslek  
Yüksekokulu Sosyal  
Bilimler Dergisi, 17,  
167-174.

#### ÖZET

Yemek yeme, beslenme ve karın doyurma eyleminin ötesinde anlamlar barındıran, gündelik hayatı ve içinde yaşanılan toplumu anlamaya yardım eden sembollerle dolu bir iletişim biçimidir. Hem mutfak işleri hem de yenilenler; statüye, cinsiyete, inanca ve kültüre göre değişiklik göstermektedir. Bu çalışmada, mutfakların ve üretimden tüketime kadar yeme içme ile ilgili tüm işlerin cinsiyet kodlarına dayalı olması durumu incelenmiştir. Bazı yiyecek ve içecekler kadınlara, bazıları ise erkeklere yakıştırılmaktadır. Kadınların ve erkeklerin yediklerinin farklı olması, toplumun yakıştırdığı cinsiyete dair rollerden dolayı doğal karşılanmaktadır. Yenilen yemeğin porsiyonu da yine cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Aynı şekilde yemek yapmak kadınların doğal ve rutin işleri olarak görülürken, yemek pişiren erkeklerin özel bir yeteneğe sahip oldukları ön kabulü bulunmaktadır. Ancak, yemeği evde yapmak kadınların işiyken, profesyonel mutfakların aidiyeti erkeklere aittir. Buna göre bazı yaklaşımlar, ev mutfaklarını kadınların kalesi gibi görürken, diğerleri ise yine aynı mutfakları kadınların prangası olarak değerlendirmektedir. Mutfaktaki bu cinsiyetçi yaklaşım iş bölümü ve gidanın paylaşımında olduğu kadar sofrada ve yeme-içme ile ilgili görgü kurallarında da görülmektedir. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı gündelik hayatın en çok kullanılan yeri olan mutfakların ve mutfaklarda üretilen yemeğin toplumsal cinsiyet kodlarından bağımsız olmadığı üzerine bir değerlendirme yapmaktır.

**Anahtar Kelimeler:** Yemek kültürü, toplumsal cinsiyet, yemek iletişimi

#### ABSTRACT

Eating is a form of communication full of symbols that have meanings beyond the act of nutrition and filling one's stomach and help understand daily life and the society we live in. Both kitchen chores and edibles; It varies according to status, gender, belief and culture. In this study, the fact that kitchens and all activities related to eating and drinking, from production to consumption, are based on gender codes is examined. Some foods and drinks are suitable for women, some for men. The fact that men and women eat differently is considered natural due to the gender roles assigned by society. The portion of food eaten also varies depending on gender. Likewise, while cooking is seen as a natural and routine job for women, it is assumed that men who cook have a special talent. However, while cooking at home is women's job, professional kitchens belong to men. Accordingly, while some approaches see home kitchens as women's castles, others consider the same kitchens as women's shackles. This sexist approach in the kitchen is seen in the division of labor and sharing of food, as well as table manners and etiquette regarding eating and drinking. In this context, the aim of this study is to make an evaluation on the fact that kitchens, which are the most used places in daily life, and the food produced in kitchens are not independent of gender codes.

**Keywords:** Food culture, gender, food communication

## **GİRİŞ**

Bir iletişim biçimi olan yemek ve mutfak, karın doyurma ya da beslenme işlevlerinin yanı sıra pek çok sembolü de içinde barındırır. Sosyal statünün, kültürel yapının, coğrafyanın ya da inancın izlerini bu semboller takip ederek yakalamak mümkündür. Bu bağlamda toplumsal cinsiyet kodları da mutfak işlerinde ve beslenmede yeniden üretilmektedir. Kadınların ve erkeklerin toplumsal ve kültürel olarak rollerinin ve davranışlarının farklılığının belirlenmesi toplumsal cinsiyet olarak adlandırılmaktadır. Cinsiyet kodları ve beraberinde gelen ayrımla oluşan toplumsallaşma ve sosyalleşme, gerek kamusal alanda gerek özel alanda uyulması gereken ritüelleri de beraberinde getirmiştir. Kurallar ve hiyerarşinin belirlediği toplumsal roller ve ilişkiler hayatın her alanında kendini göstermektedir. Hiyerarşi yalnızca profesyonel mutfaklarda görülmez. Tarladan sofraya kadar, ister profesyonel mutfaklarda olsun, ister ev mutfaklarında olsun yemeğin her aşamasında hiyerarşi ve kurallar hakimdir. (Çıtak, 2022; 55). Bu kurallar ve hiyerarşi beraberinde mutfaklarda işbölümünü getirmektedir. Ancak yazılı olmayan kurallar sadece mutfaklarda değil, aynı zamanda besin seçimlerinde de kendini göstermektedir. İşleri kimin yapacağı gibi, kimin ne yiyeceği de görünmez kurallarla belirlenmiştir. Bir masa etrafında oturup bir arada yemek yemek gıdayı bölüşmekten başka toplumsal ve kültürel normları yerine getirmektir. Sofrada birlikte otururken kimin nereye ya da kimin yanına oturacağı da yine önceden belirlenmiş kurallara bağlıdır. Birlikte yemek, bağ oluşturmayı ve diğerini dışlamadığını gösteren gündelik hayat rutininin en önemli parçasıdır (Oinonen, 2008; 27). Bundan dolayı da birlikte yemenin görünür ya da görünmez kuralları bu gündelik rutinin de belirleyicisi durumundadır. Reddedilen besinler en az yenilenler kadar toplumsal ya da bireysel kimliği inşa etmektedir. Yenilenlerin olduğu kadar reddedilen besinlerin seçimini de kültürel, dini, coğrafi ve ekonomik etmenler kadar cinsiyet farkı da belirlemektedir. Reddedilen besinlerin yanı sıra ulaşımı masraflı ya da zor olan yiyecek ve içecekler de beslenme alışkanlıklarını belirlemektedir. Zor ulaşılan ve değerli besinin paylaşımı sınıfsal olduğu kadar cinsiyetçidir.

Yeme içme tercihleri farklı kültürlerde farklı anlamlar barındırır da; beslenme tercihlerinin cinsiyete dayalı olarak görülmesi hemen her kültürde vardır ve olağan karşılanmaktadır. Kadınların daha hafif beslenmeleri, erkeklerin ise fiziklerine ve kendilerinden beklenen görevlerle orantılı olarak daha güçlü ve iyi besinleri tercih etmeleri olağan karşılanmaktadır. Yemek tercihleri ve mutfak işleri semboller barındırmaktadır ve sıradan işler gibi görünseler de bu sembollerle gündelik hayatı belirleyici ve inşa edici rolleri üstlenmişlerdir. Kültürden bağımsız olmayan yemek ve mutfak işleri, ekonomik, dini ve sosyolojik öğelerle belirlenmektedir. Yemek ve yemek kültürü tarihseldir. Yemek ve mutfak işleri, gelenek ve göreneklerle geçmişin izlerini yeni nesillere taşımaktadır. Yemek her gün yapılan sıradan bir işmiş gibi görünse de, barındırdığı sembollerle ve kendi rutinleriyle toplumsal ve kültürel kodları her gün yeniden üretmektedir. Bu bağlamda, yemek kültürü, kültürel mirastır. Yemek, karın doyurmanın ötesinde önemli bir kültür aktarıcısı ve bir iletişim biçimidir.

Yemek ve mutfak işleri, hayatta kalmak için elzem olan bir işin yapılmasından çok öte anlamlar barındıran, taşıdığı her sembolle gündelik hayatı belirleyen önemli bir iktidar kurma kanalıdır. Barındırdığı tüm sembollerle yemek ve mutfak işleri toplumsal cinsiyet kodlarıyla çevrilidir. Bu bağlamda, bu çalışmada cinsiyete dayalı farklılaşmaların yeme içmede ve mutfak işlerinde nasıl yer aldığı incelenmiştir.

### **Mutfakta İşbölümü**

Mutfak işlerinin görev dağılımında cinsiyet rolleri devreye girmektedir. Kadınlar ve erkeklerden beklenen mutfak görevleri cinsiyete göre farklılaşmaktadır (Çıtak, 2022; 14). Kadınların ev işlerini yapması ve ailelerine evlerinde bakması yakıştırılmakta, erkeklerin ise ekonomik değeri belirlenmiş olan işlerde çalışması ve evin ihtiyaçlarını karşılaması doğallaştırılmaktadır. Mutfak işlerinde kadından beklenen alçak gönüllü bir şekilde şefkatli, sıcak, sevgi dolu ve nostaljik, anne eli değmiş yemekleri devam ettirmeleridir (Cantek, 2011; 11). Kadınların ev içindeki görevlerinin pek çoğu mutfakla kesişmektedir. Çocuklar hastalar ve yaşlılar başta olmak üzere hane halkıyla ilgilenme işi kadınların gündelik ve doğal görevleri arasında görülmektedir. Kadınların müşfik anneler çocuklarını ve ailelerini sağlıklı tutmak görevleri, dengeli menüler hazırlamayı ve sağlıklı yemekler pişirmelerini de gereklilik olarak göstermektedir. Çocukların olduğu kadar evdeki yaşlıların, hastaların ve diğer aile bireylerinin de sağlıklı beslenmeleri yine kadınların sorumlulukları olarak görülmektedir. Müşfik ve sevecen bir anne olmak, çocuklarını sağlıklı büyütebilmek, fedakâr ve iyi bir eş olmak; kadınların, ailelerini ve sevdiklerini doğru ve güzel besleyebildiklerinin, kıvamında, sağlıklı, lezzetli yemekler pişirebildiklerinin göstergesi durumundadır (İnce, 2014; 245). “Anne eli değmiş” yemekler sağlıklı ve lezzetlidir, ulaşılması gereken arzu nesnelere. Anneler bu yemekleri yapmayı, diğer bireylerse bu yemeklere ulaşmayı hedeflemektedir.

Her ne kadar ev işi olarak adlandırılan, kadına yakıştırılan mutfak işleri zayıf işler olarak sınıflandırılırlar da, yemek ve mutfak işleri görüldüğünden çok daha derin anlamlar barındırmaktadır. Mutfığa yakıştırılan hatta iliştilen kadının kimliği, görüldüğünden daha karmaşık bir durumdadır. Beslenme, hayatta kalmak için karşılanması gereken en temel ihtiyaçtır. Bundan dolayı yeme-içmeyi kontrol etme, iktidara giden en kestirme ve en kesin yoldur. Bundan dolayı da gerek kamusal hayatta gerekse ev hayatında güç kazanmak, insanın en temel ve zorlayıcı ihtiyacını yani beslenme ihtiyacını karşılamaktan geçmektedir (Counihan, 1999; 47). Ailenin gıdasını ve bu gıdaya ulaşmak için yapılan harcamayı kontrol eden, aslında bu anlamda mutfığın muktediri de olmaktadır. Ev işleri pasif işler olarak görülse de karar alma ve inisiyatif geliştirme gerektirdiğinden kendi iktidar alanlarını da yaratmaktadır. Mutfaklar ve mutfak işleri ne pişeceğine, nasıl hazırlanacağına ve bununla ilgili olarak yapılacak alışverişe karar vermeyi gerektirdiğinden kadına iktidar alanı da sağlamaktadır (Belasco, 2008; 41-42). Kadınların seslerini duyurmasının güç olduğu toplumlarda mutfaklar kadınlar için hakimiyet ve iktidar alanı açarak seslerini duyurmalarına yardımcı olmaktadır (Belasco, 2008; 44). Bundan dolayı da, mutfaklar kadınlar için özgürleştikleri alanlar olarak da karşımıza çıkmaktadırlar. Yiyeceklerin temin edilmesi, saklanması, hazırlanması, pişirilmesi ve servis edilmesi işleriyle birlikte aile üyelerinin yeme içme alışkanlıklarının kontrolü de kadınlara verilirken (McIntosh ve Zey, 2004; 132), bu güce sadece mutfaktaki kadınların erişebileceği söylemi yeniden üretilmektedir (Parkin, 2006; 79). Ailenin yiyeceği gıdayı belirlemek kadar, bunlar için harcanan parayı kontrol edebilmek ve bunların kararlarını almak da bir nevi hane içinde iktidar alanı açmaktadır. Sürece müdahale eden, ailenin gıdasını belirleyeni bilmek, aile içindeki güç dengeleri hakkında bilgi vermektedir. Kadınlar iktidar alanlarını korumak için, kimliklerini inşa ettikleri mutfaklarını başkalarıyla paylaşmak istememekte ve erkeğin mutfak işinden anlamadığı söylemini yeniden üretmektedirler. Ancak işi yapmak ve sorumluluğunu üstlenmek her zaman kontrolü elde tutmak anlamına gelmemektedir (McIntosh ve Zey, 2004; 133). Çünkü kadınlar gıda maddelerini satın alma, işleme, hazırlama ve sunma sorumluluğunu taşısa da, bu süreçte her zaman tek karar verici ve kontrol sağlayıcı olmayabilirler. İşleri kadınlar yapsa da, alışveriş ve diğer yapılacakların kararı evdeki erkekler ya da aile büyükleri tarafından alınabilir. Kadının mutfak sayesinde özgür ve güçlü olduğuna dair bu inanç aslında gönüllü çalışmaya da rıza üretmektedir.

Mutfak işleri kadar cinsiyetçi olan bir başka alan ise yapılan yemeğin misafire ikramında ortaya çıkmaktadır. Konukseverlik ve iyi bir ev sahibi olma durumunda da kadınlara ve erkeklere yüklenen toplumsal roller değişiklik göstermektedir. İyi konuk ağırlama işinde ağırlıklı olarak konukla ilgilenme işleri kadınlara, cömertlik ise erkeklere yakıştırılmaktadır (Telfer, 2002; 85). Konuk ağırlamada, erkeğin para, dolayısıyla ikram edilecek gıda maddelerini getirmesi, kadınların ise bunları hazırlaması ve sunması beklenmektedir. İyi ev sahibesi olma işi kadınlara atfedilmiş, ikramların hazırlanması kadar servis edilmesi de kadınlardan beklenen görevlerden olmuştur.

Hane mutfaklarında görülen bu ayırım, profesyonel mutfaklarda da farklı şekillerde görülmektedir. Hazırlaması vakit ve emek isterken, tüketilmesi/yenilmesi çabucak olan yemek yapma eylemi, ev işlerine harcanan emeğin görünmezliği nedeniyle kadınlara yakıştırılırken, ekonomik değeri yükseldiğinde erkek işi haline gelmektedir. Erkeklerin ve kadınların yaptığı yemekler, ekonomik değer yaratma noktasında farklılaşmaktadır. Karmaşık ve pahalı işler şöhretli ve yetenekli erkek aşçılara yakıştırılmaktadır (Cantek, 2011; 20-21). Ayrıca, profesyonel mutfakların iş yükünün çokluğu ya da fiziksel güç gerektirdiğine dair hakim görüş de, kadınların bu mutfaklarda bulunmalarına karşı bir önyargı oluşturmaktadır (Dagaşan, 2017; 31). Ev mutfakları kadınların, profesyonel mutfaklar ise erkeklerin çalışma alanı olarak görülmektedir. Kadınların narin oldukları ön kabulü, profesyonel iş yaşamına yansırken, erkekleri profesyonel mutfakların doğal sahibi gibi görme eğilimini beslemektedir. Cinsiyet kodları erkeklerin sert ve güçlü olması gerektiğinin altını çizirken, mesleki olarak profesyonel mutfaklarda da bu rollerini devam ettirmeleri yönünde baskı yapmaktadır (Lugosi, 2013; 31). Uzun ve yorucu çalışma saatleriyle başa çıkmayı gerektiren, fiziksel güç isteyen profesyonel mutfaklar zayıf ve kırılan kadınlardan ziyade sert erkeklerin mekanlarıdır. Profesyonel mutfaklar eve ekmek getiren erkeklerin alanıdır.

Kadın işi olarak görülen yemek yapma işinin ekonomik değerinin keşfedilmesiyle birlikte mekan olarak mutfakların muktedirleri de değişmeye başlamıştır. Yemek ve mutfak gustosu olan eyleme dönüştüğünde, yalnızca profesyonel mutfaklar değil, ev mutfakları da erkekler tarafından keşfedilmiş ve hatta fethedilmiştir. Erkekler artık sadece salata ve et yemeklerini değil, trend olan gustolu yemekleri de yapmaya başlamışlardır. Ancak gündelik yaşamı devam ettirmek için hane halkına yapılacak yemek et yemeği ya da mangal yakmak olunca, mangal yakmak erkek işi olarak kodlandığından dolayı, erkekler bu işi yapmaya gönüllü olmaktadır. Mangal gibi hem kıymetli bir besin olarak et pişirilen hem de hane dışında yapılan iş, kadınların yapması gereken sıradan ev işi olmaktan çıkıp hobiyeye dönüşmekte, bu da güçlü erkek kodunu zedelememektedir (Daniels

ve ark.'dan aktaran Çarpar, 2020; 255). Profesyonel mutfakların hakimi olmak isteyen erkekler, iş hane içinde yemek yapmaya gelince, bunu ya zorunluluk olarak değerlendirmekte ya da yemek yapmayı gündelik işten, hafta sonları yapılan ve eğlenilen bir işe dönüştürmektedirler.

Yemek bir iletişim biçimi olduğu kadar hem kültürel miras ögesi hem de kültür aktarıcısıdır. Yemek yapma anneden kıza öğretilirken, kültürü de nesilden nesile aktarmaktadır. Yalnızca yemekler değil, sofrada, görgü kuralları da kadınlar tarafından aktarılmakta ve yaşatılmaktadır (Karaca ve Altun, 2017; 337). Özenli kurulmuş sofralar kadınlarla özdeşleştirilirken, gelişi güzel kurulan masalar erkeklik sembolü olarak görülmektedir (Cavazza, Guidetti ve Baumann'dan aktaran Çarpar, 2020; 256). Sofrayı kurma işi kadar, özenli ve dikkat edilmiş masa düzeni, sunum şekilleri kadınların yapması gereken doğal işler arasında görülmektedir. Özel ve önemli günlerde yenilen yemekler, bu yemeklerin hazırlık süreçleri, pişirme ve saklama teknikleri, sunum şekilleri toplumsal yapıda aile içinde üst jenerasyon kadınlar tarafından, mutfağın gelecekteki sahibi genç nesillere öğretilmekte böylelikle kültürel değerlerin de devamlılığı sağlanmaktadır.

### **Gıdaların Cinsiyeti**

Mutfak işlerindeki iş bölümünün olduğu kadar, seçilen yemekler ve yemeklerin porsiyonları da cinsiyetçidir. Cinsiyete göre farklılaşan yeme içme tercihlerinin altında, fizyolojik farklar, psikolojik etmenler ve kültürel kodlar yer almaktadır. Yemeğin yalnızca hazırlanması değil, seçilmesi ve nasıl yenildiği de gündelik hayatımızla ve yaşamımızla ilgili çok şey söylemektedir. Mutfak işleri kadar tercih edilen yemekler de toplumsal cinsiyet rollerinin ve ait olunan sınıfla ilgili söylemin yeniden üretilmesinde rol oynamaktadır (Vester, 2015; 2). Hayatta kalmak, sağlıklı olmak, karın doyurmak ya da statü göstergesi olarak yenilen yemek yalnızca bu işlevleri yerine getirmekte kalmaz, cinsiyet farklarını da ortaya koyar. Yemeğe ulaşmak güç ilişkileriyle yakından ilgilidir. İstenilen yemeğe, istenilen zamanda ve miktarda ulaşmada ekonomik güç kadar diğer güç ilişkileri de belirleyicidir. Toplumsal roller, hiyerarşi ve cinsiyet farkları besin türüne ve porsiyona erişimi belirlemektedir.

Gıda paylaşımı ve seçimini avcı-toplayıcı döneme kadar uzanmaktadır. Ete ulaşmanın tarihsel olarak ilk yolu avcılıktan geçerken, avcı rolünde olan erkekler etle ilişkilendirilmiş, toplayıcı rolünde olan kadınlar ise sebze ve meyvelerle ilişkilendirilmiştir. Böylelikle yalnızca tüketim değil, aynı zamanda üretim ve besine erişimin cinsiyete göre ayrışması tarih boyunca belirgin olmuştur (Gelfer ve Rozin'den aktaran Sumpter, 2015; 106). Sağlıklı beslenmeye kadınların daha çok dikkat ettiği görüşü her ne kadar yaygın olsa da, et ve et ürünleri tüketmek erkek sağlığı ile ilişkilendirilmektedir (Bozok ve ark. ile Sancar'dan aktaran Çarpar, 2020; 260). Toplumda ya da dilde isimlendirilmese de, yenilenlerin ve içilenlerin cinsiyetleri bulunmakta ve buna göre seçilmektedirler.

Toplumsal ilişkiler, sosyolojik yapı kimin neyi, ne zaman ve ne miktarda yiyeceğine dair söylem üretmektedir. Güçlü olmaları beklenen erkeklere, maskülen et yemekleri; zarif ve kıvrılgan kadınlara ise feminen sebze yemekleri yakıştırılmaktadır (Adams, 2013; 76). "Biftekler erkeklere, salatalar kadınlara" seçimleri (Belasco, 2008; 7) görgü kuralları ile de tavsiye edilmekte ve yeniden üretilmektedir (Ashley, 2004; 51). Görgü kuralları, kültürel mirasın aktarımını sağlarken, kadınların ve erkeklerin cinsiyet farklılığına bağlı beslenmeleri gerektiği bilgisini de nesilden nesile aktarmaktadır. Sağlıklı ve dinç olmak zorunda olan, güç kuvvet isteyen işlerle ilgilenen erkeklerle, görünmeyen ev işleriyle ilgilenen kadınların yaptıkları iş farklı olduğundan, beslenmelerinin de farklı olması beklenmektedir. Yemek seçimi, besin kalitesi ve porsiyon büyüklüğü tercihi fiziki ve fizyolojik farkların ve ihtiyaçların yanı sıra toplumsal cinsiyet rolleri ile de belirlenmektedir (Herman ve Polivy, 2010; 455).

Erkeklerin kadınlardan daha fazla yemek yemesi ve kırmızı et ağırlıklı ve sağlıksız beslenmesi kadınlara oranla daha fazladır. Erkeklerin gıda seçiminde daha büyük porsiyonlara ihtiyaç duymaları hem daha büyük bedenlere sahip olmaları hem de güce ve performansa dayalı işlerle ilişkilendirilmiş olmalarından kaynaklanmaktadır. Kadınlarda ise fiziksel görünüm kaygılarıyla ilişkilendirilmiş bir şekilde iştahlarının kontrol edilmesi beklenmekte ve gıda tüketimleri buna göre şekillendirilmektedir (Gough, 2007; 326-327).

Kadınların yemek seçimini sağlıklı beslenmek kadar, fiziksel görünüm endişesi de belirlemektedir. Diyet yapabilmek, diyet menüsüne sadık kalabilmek de kadınlar için güç ve statü göstergesi olabilmektedir. Diyet yapmak, sağlıklı beslenmek, sebze yemek gibi güzellik ve sağlıkla ilgili yeme içme davranışları kadınlarla ilişkilendirilmektedir. Zayıf kalmak, güzel olmak, sağlıklı yaşamak ile ilgili endişe duyanın kadınlarla yakıştırılması ve bu söylemin medyada yeniden üretilmesi yemek ve mutfak işlerinin cinsiyetleştirilmiş kimliklerini pekiştirmektedir. Yeme ve içmenin cinsiyet kimliklerine göre ayrıştırılması, gıdanın pazarlanırken

kullanacağı dili de belirlemektedir. Düşük kalorili ve zayıflamaya yardımcı olacağı düşünülen ürünler hem pazarda hem de medyada kadınları hedef almaktadır (Lugosi, 2013; 32). Güzel ve sağlıklı bedene sahip olma düşüncesini güdüleyen diyet listeleri ve beslenme önerileri hem kadınların bedenlerini hem de beslenme alışkanlıklarını belirlemekte ve kadın bedeni üzerinde iktidar alanı kurmaktadır.

Kilo verme isteğinde erkekler egzersize yönelirken, kadınlar kısıtlı diyetlere yönelmektedir (Drewnowski & Yee'den aktaran Herman ve Polivy, 2010; 457). Erkek beslenmesini kondisyonu korumak, kadın beslenmesini ise fiziği korumak belirlemektedir. Sağlıklı kalmaya yardım eden besinlerin aynı zamanda kilo kontrolünü kolaylaştıran besinler olması nedeniyle kadınların sağlıklı besinlere yönelmeleri ve bu besinler hakkında daha çok bilgi sahibi olmaya çalışma nedenleri altında, görünümelerini korumaya ilişkin kaygıları da belirleyici olmaktadır (Herman ve Polivy, 2010; 463). Risk alabilen, güçlü ve bağımsız olma durumu erkeklerle özdeşleştirilmektedir. Sağlıklı kalma çabası ya da endişesi de hasta ve güçsüz bedeni çağrıştırdığından dolayı sağlıklı beslenme bilgisi de kadınlarla özdeşleştirilmeye daha açıktır. Yemek seçimleri kadar beslenme bilgisine kimin sahip olması gerektiği de cinsiyetlendirilmiştir. Kadın kimliğini, kadınların yemedikleri; erkek kimliğini ise erkeklerin yedikleri inşa etmektedir (Fürst'ten aktaran Kubberød vd., 2002; 293).

Besinlerin seçiminde olduğu kadar sofrada da cinsiyet kodları ve hiyerarşi rol oynamaktadır. Türk toplumunda yemeğin paylaşılması kadar, sofrada kimin nerede oturacağı ve yemeğe kimin ilk başlaması gerektiği de toplumsal cinsiyet kodlarıyla belirlenmiş durumdadır. Türk toplumunda yemeğe ailenin reisi yani ailenin erkeği ya da ailenin en yaşlı bireyi başlamakta ve sonrasında diğer aile bireyleri yemeklerini yemeye başlamaktadır (Aksoy ve Kırmızıkuşak, 2021; 196). Kültürel değer ya da saygı göstergesi olan bu görgü kurallarını ve sofrada adabını pek çok unsurla birlikte cinsiyet farklılıkları belirlemektedir. Besinlerin hazırlanması, pişirilmesi, sunulması, paylaşılması ve tüketilirken uyulması gereken görgü kuralları toplumların kültürlerini yansıtan semboller dizisidir. Sınıfsal ayrımları keskinleştiren yemek kültürü, geleneklerin ve değerlerin de yansıması durumundadır. Sofra toplumsallaşmaya ve geleneklerin aktarımına zemin hazırlarken, sofrada adabı da toplumsal yapının ve hiyerarşinin inşa edildiği en etkili alanlardan birisidir. Sofrada kimin nereye oturduğu hiyerarşi tarafından belirlenirken, cinsiyet de bu hiyerarşiyi belirlemektedir.

## Medyada Yemek ve Cinsiyet

Medyanın her alanında yeme içme ile ilgili içerikler her daim yer almış ve ilgi görmüştür. Yazılı basından, televizyonlara ve artık dijitalde var olan her alanda yemek içerikleri zamanın ruhuna uyumlu şekilde değişerek üretilmiş ve böylelikle kültür aktarıcısı olmuştur. Yeme içme ile ilgili içerikler zamanla değişikliğe uğrasa da ilgi görmeleri bakımından vazgeçilmez içeriklerden olmuşlardır. İlk yemek kitaplarından, günümüzdeki yemek bloglarına uzanan süreçte yer alan yeme içme içeriğinde, içinde yaşanan topluma ve yer aldıkları dönemin ekonomik ve siyasal yapısına ilişkin ipuçları bulmak mümkündür. Mutfak işlerinin kime ait olduğu ve kimin ne yemesi gerektiği bilgisi menülerde ve medya çıktılarında ve hatta içme ile ilgili işletmelerin düzenlerinde ve tasarımlarında kendilerini göstermektedir. Bu bağlamda yeme içme ile ilgili içeriklerde toplumsal cinsiyet kodları da yer almaktadır. Gerek yemek kitaplarında gerekse medyadaki yeme içme içeriklerinde özellikle toplumsal cinsiyet kodlarının daha belirgin olduğu dönemlerde kadınlara yönelik tavsiyeler bulmak kaçınılmazdır.

Medya araçlarında yemek tarifleri, püf noktaları, misafir ağırlama önerileri, tutumluluk uyarıları ve sağlıklı beslenme tavsiyeleri özellikle kadınları hedef almaktadır. Evde yaptıkları yemeklerle ev halkını sağlıklı tutarak aslında toplumun sağlığını koruma görevi de bu bağlamda kadınlara atfedilmektedir. Bir annenin, bir kadının başarısı, mutfak başarısında istikrarı koruması ile ilgili görülmekte ve bu söylem medyada devamlı yeniden üretilmektedir (McIntosh ve Zey, 2004; 134). Mutfak başarısının elde edilmesi ve sürdürülmesi için de kadınlara gerek sosyal medyada gerekse yaygın medyada yer alan içeriklerde gerekli bilgi ve tavsiyeler verilmektedir.

Medyada yer alan içeriklere bakıldığında profesyonel mutfaklarla ev mutfaklarında yaşanan cinsiyete dayalı iş bölümünün benzerini görmek mümkündür. Medyada yemek içeriği üreten erkekler; profesyonel, gustosu olan ya da sağlıklı yemek gibi uzmanlık alanlarından beslenen çıktılara imza atarken, sıradan yemek içerikleri kadınlara kalmaktadır (Swenson, 2013; 150). Reklamların dışında yer alan kurgu içeriklerde de bu durum değişmemektedir. Mutfakta iş yaparken resmedilen kadınlar olmaktadır. Yemek yapma ile ilgili içeriklerde de kadınlara tavsiyeler verilmekte, püf noktaları öğretilmektedir. Yalnızca iş yapma konusunda değil, aynı zamanda bir kadının sağlığını ve beden güzelliğini koruması gerektiğinden, incelten ve sağlıklı kılan diyet

listeleri ve beslenme önerileri de yine kadınlara yönelik hazırlanmaktadır. Hane halkına iyi bakarken uyulması gereken mutfak kuralları ve tavsiyeleri de buna dahildir. Evdeki çocukların, hastaların ve yaşlıların beslenme sorumluluğu kadınlarda olduğu için, bu duruma özel çıktılar zamanın ruhuna uygun olarak medyada yer almaktadır.

Televizyonlardaki yemek programları ve yazılı basında yer alan yemek tarifleri magazin medyası için vazgeçilmez içeriklerdir. Bu içerikler yemek tariflerinden, sağlıklı beslenme öğütlerine; yeme içme tavsiyelerinden, yarışmalara uzanan çok geniş bir yelpazede yer almaktadır. Televizyonlarda en çok görülen ve formatları gereği ilgi gören programlar yemek yarışmalarıdır. Yemek programlarının içerikleri, yayın kuşaklarına göre değişiklik göstermektedir. Gündüz kuşaklarında kadınların evde olduğu ve izlediği varsayımıyla günlük yemekler yapılırken, prime time olarak anılan ve erkeklerin de televizyon izleyebileceği saatlerde yapılan programlar ve yemekler profesyonelleşmeye başlamaktadır (Nath'tan aktaran Sumpter, 2015; 107). Örneğin, gündüz kuşağında hafta içi saat 13.00'te, Kanal D'de yayınlanan "Gelinim Mutfakta" programında sadece kadınlar yer almaktadır. Gelinlerin yaptığı yemekler kayınvalideler tarafından değerlendirilmektedir. Gündüz kuşağında tarifi verilen ya da yapılan yemeklerin malzemeleri kolay ulaşılabilen, evlerde bulunabilen gıdalarla ve pişirme araçlarıyla yapılabilen, pişirme ve hazırlama teknikleri görece daha kolay olan yemeklerdir. Bu kuşaktaki programlar yarışma konseptli olduğunda yapılan yemekler değişse de genellikle yöresel mutfaklar tercih edilmektedir. Ancak erkeklerin konuk olduğu ya da yarıştığı programlarda yapılan yemekler daha komplike pişirme teknikleri gerektiren, daha pahalı malzemelerle yapılan yemekler olmaktadır (Sumpter, 2015; 107). Erkekler mutfaka girdiklerinde yapılan yemekler, kadınların yaptığı yemeklerden farklılaşmakta ve profesyonelleşmektedir. Yemek yapanların profesyonelleştiği MasterChef gibi programlarda ise erkek yarışmacılar görülmektedir. MasterChef, prime time olarak anılan, 20.00-23.00 saatleri kapsayan kuşakta yayınlanmaktadır. Prime time, televizyonların en çok izlendiği, ev halkının tümünün evde olma ihtimalinin en yüksek olduğu, medya profesyonelleri için en kıymetli saat dilimidir. Gündüz kuşağı olarak anılan zaman diliminde ise genellikle kadınların ve çocukların daha çok evde oldukları düşünülmektedir. Erkeklerin ancak bilgi gerektiren profesyonel yemek yaptıkları, kadınların ise gündelik yemek yaptıkları söylemi bu programlarla yeniden üretilmektedir.

Yemek kitapları, yemek dergileri, televizyonlardaki yemek programları ve günümüzde internette, sosyal medyada bulunan yemek siteleri ve blogları mutfakta iş yapanların kadınlar olduğu ön kabulünden yola çıkmaktadır. Mutfak işlerinin kadınlara ait olduğu söyleminin yanı sıra, hem geleneksel medyada hem de sosyal medyada kadınların ne yemeleri, nasıl beslenmeleri gerektiğine dair de çıktılar bulunmaktadır. Medyada yemek ve mutfak işlerinin cinsiyetçi kodları devamlı yenilenmektedir.

## SONUÇ

Yemek, birincil olarak karın doyurmak ve hayatta kalmak için yapılsa da yalnızca bu eylemlerden ibaret değildir. Hem beslenme alışkanlıkları hem de yemeği hazırlama işi kültürel ve toplumsal değerlerle belirlenmektedir. Yemek ve yemek kültürü son yıllarda hem Türkiye'de hem de dünyada trend belirleyen, kimlik ve statü oluşturan bir eylem olarak çokça ilgi çekmeye başlamıştır. Mutfağın kadınlara ait olduğu görüşüyle birlikte mutfaklar kadınların kendilerini ispatladıkları özgürlük alanları olarak konumlanmıştır. Kadınlara güç kazandıran ve söz hakkı tanıyan mutfaklar kadınlar tarafından korunması gereken mekanlar haline gelmiştir. Ancak yemek yapmanın para getiren profesyonel bir iş olması profesyonel mutfakları erkeklerin hakimiyetinde mekanlar olarak konumlamıştır. Ev işi olduğunda kadınların işi olan yemek yapmak gustosu olan ve bilgi gerektiren bir işe dönüştüğünde erkeklerin de ilgisini çekmiştir. Görünür şekilde yemek yapmak ise erkekler için hobi olduğunda mümkün olmaktadır.

Yemeğin hazırlanmasında olduğu gibi paylaşılmasında da cinsiyet farkları devreye girmektedir. Kalorisi ve besin değeri yüksek değerli ve pahalı yemekler erkekler için, diğerleri ise kadınlar için uygun görülmektedir. Güçlü olması gereken erkeklerle, zayıf ve güzel görünmesi gereken kadınların yedikleri kadar, porsiyonlarının da farklı olabileceği ön kabulü yaygındır. Yenilenler kadar yenilmesi reddedilenlerle de cinsiyete dayalı kimlikler inşa edilmekte, medya aracılığıyla da bu kimlikler devamlı yeniden üretilmektedir.

Kadınların işi gibi görünen mutfak işleri ve yemek yapma, toplumsal değişimlerden etkilenmekte ve dönüşmektedir. Yeme ve içme eylemi trendlerin takip edildiği bir alan olarak karşımıza çıkmakta ve yemek seçmek kadar yemek yapmak da statü kazandıran bir eylem olmaya başlamıştır. Toplumsal cinsiyet farklılıkları

her ne kadar hakim söylemini medyanın da desteğiyle üretmeye devam ediyor olsa da, yemekle ilgili davranışlar zamanın ruhuna uymakta ve dönüşmektedir. Yemeğin seçiminde de dönüşen kültürel değerler etkisini göstermektedir. Toplum yansıması olan mutfak yalnızca yemeklerin değil aynı zamanda kültürün ve toplumsal değerlerin dolayısıyla da toplumsal cinsiyetin yeniden üretildiği alanlardır.

## KAYNAKÇA

- Adams, Carol J.(2013). *Etin Cinsel Politikası: Feminist-Vejeteryan Eleştirel Kuram*, İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Aksoy, M. ve Kırmızıkuşak, D. (2021). “Geleneksel Ailede Yemek ve Güç İlişkisi”, *Journal of Gastronomy Hospitality and Travel (JOGHAT)*, sayı: 4 (2), s.83-98. doi: 10.33083/joghata.2021.67.
- Ashley, Bob. (2004). *Food and Cultural Studies*, London, New York: Routledge.
- Belasco, Warren James. (2008). *Food: The Key Concepts*, Oxford, New York: Berg.
- Cantek, F. (2011). “Mutfakta Pişer, İnternete de Düşer: Yemek Blogları Kadınlara Neler Vaad Ediyor?”, *Kültür ve İletişim Dergisi*, sayı: 14 (1) (27), s.9-39.
- Counihan, Caroleo. (1999). *The Anthropology of Food and Body: Gender, Meaning, and Power*, New York: Routledge.
- Çarpar, M. C. (2020). “Beslenme, Kimlik ve Erkeklik: Et Yemenin Sosyolojisi”, *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, sayı: 40 (1), s.249-277 doi: 10.26650/SJ.2020.40.1.0041.
- Çıtak, Ş. Ö. (2022). “Kültür Endüstrisi Perspektifinden Değişen Yemek Kültünü ve Medya”. Yayımlanmamış doktora tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gazetecilik Anabilim Dalı Gazetecilik Doktora Programı.
- Dagaşan, G. (2017). “Otel Mutfaklarına Gire(meye)n Kadınlar”. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gastronomi ve Mutfak Sanatları Anabilim Dalı.
- Gough, B. (2007). “‘Real Men Don’t Diet’: An Analysis of Contemporary Newspaper Representations of Men, Food and Health”, *Social Science & Medicine*, sayı: 64 (2), s.326-37. doi: 10.1016/j.socscimed.2006.09.011.
- Herman, C. P. ve Polivy, J. (2010). “Sex and Gender Differences in Eating Behavior”. Ss. 455-69 içinde *Handbook of Gender Research in Psychology*, editör J. C. Chrisler ve D. R. McCreary, New York: Springer New York.
- İnce, Ş. (2014). “Toplumsal Ve Kültürel Dönüşümlerin Gündelik Hayata Yansımaları: 2000’lerde Türkiye’nin Mutfağı”. Doktora tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Gazetecilik Anabilim Dalı.
- Karaca, E. ve Altun, I. (2017). “Toplumsal Cinsiyetin Geleneksel Türk Mutfağına Yansıması”, *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*, sayı: 10 (20). s.335-42.
- Kubberød, E, Ueland, Ø. Rødbotten, M. Westad, F. ve Risvik, E. (2002). “Gender Specific Preferences and Attitudes towards Meat”, *Food Quality and Preference*, sayı: 13 (5), s.285-94. doi: 10.1016/S0950-3293(02)00041-1.
- Lugosi, Peter. (2013). “Food, Drink and Identity”. Ss. 20-50 içinde *Food and drink: the cultural context*, editör D. Sloan, Oxford: Goodfellow Publ.
- McIntosh, Wm. Alex, ve Mary Z. (2004). “Women as Gatekeepers of Foodconsumption: A Sociologicalcritique”, Ss. 132-53 içinde *Food and gender: identity and power, Food in history and culture*, editör C. Counihan, London: Routledge.
- Oinonen, Eriikka. (2008). *Families in Converging Europe: A Comparison of Forms, Structures and Ideals*, Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Parkin, Katherine. J. (2006). *Food is Love: Food Advertising and Gender Roles in Modern America*, Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

- Sumpter, K. C. (2015). "Masculinity and Meat Consumption: An Analysis Through the Theoretical Lens of Hegemonic Masculinity and Alternative Masculinity Theories", *Sociology Compass*, sayı: 9 (2), s. 104-14. doi: 10.1111/soc4.12241.
- Swenson, Rebecca. (2013). "Domestic Divo? Televised Treatments of Masculinity, Femininity, and Food", içinde *Food and Culture: A Reader*, editör C. Counihan ve P. Van Esterik, New York: Routledge.
- Telfer, Elizabeth. (2002). *Food for Thought: Philosophy and Food*, London, New York: Routledge.
- Vester, Katharina. (2015). *A Taste of Power: Food and American Identities*, First edition, Oakland, California: University of California Press.