

GEÇMİŞTEN GÜNÜMÜZE GELENEKSEL ANADOLU MUTFAK KÜLTÜRÜNÜN GELİŞİMİ

Galip AKIN, Vahdet ÖZKOÇAK, Timur GÜLTEKİN¹

Özet

İnsan, geçmişten günümüze gelinceye kadar beslenme ihtiyacını çeşitli şekillerde karşılamıştır. Buna göre konumuzu oluşturan Geleneksel Anadolu Mutfak Kültürü'nün ortaya çıkışı ve gelişimini 5 ana grupta değerlendirebiliriz.

1- Avcı Toplayıcı Beslenme Süreci: İnsanın yeryüzünde görülmesinden yerleşik düzene (Neolitik Dönem) geçinceye kadarki süreçtir. Bu süreçte insanlar, doğadan topladıkları ve avlandıkları bitki ve hayvanları yiyerek beslenmelerini sağlamışlardır.

2- Anadolu'da İlk Yerleşik Düzene Geçilmesinden (MÖ 9-8 bin yıl önce), M.S. X. Yüzyıla Kadarki Süreç; Bu süreçte Anadolu'da birçok yerleşim yerleri ve devletler kurulmuştur. Bunlardan önemlileri Hattiler, Hititler ve Urartulardır. Bunların beslenmelerinin ana ürününü tahıl ve tahıl ürünleri, baklagiller ile koyun, keçi, sığır ve kümes hayvanları oluşturmuştur.

3- Anadolu Selçukluları ve Beylikler Dönemi: Anadolu'ya özellikle 1041 yılından itibaren büyük gruplar halinde gelip yerleşen Selçukluların mutfak kültürleriyle ilgili bilgileri Kaşgarlı Mahmud'un Divanü Lügati't Türk (1072), Yusuf Has Hacip'in Kutatgu Bilig (XI. Yüzyıl), Mevlana'nın eserleri (Mesnevi, Divan-ı Kebir, Mektûbat, Mecalis-i Seb'a XIII. Yüzyıl) ve 14. yüzyılda yazılı hale getirilmiş Dede Korkut hikâyelerinde bulabiliriz. Bu dönemde Orta Asya'dan getirilen mutfak kültürü, Anadolu'da yerleşik insanların kültürleriyle bütünleşmiştir.

4- Osmanlı İmparatorluğu Dönemi: Bu dönem Osmanlı İmparatorluğunun kuruluşundan (1299), Türkiye Cumhuriyeti'nin kuruluşuna (1923) kadarki süreci kapsar. Osmanlı İmparatorluğunun gelişimine paralel olarak, mutfak kültürü de gelişmiştir. Mutfakta aşçılar, padişah ve saray ileri gelenlerin hoşuna gidecek

¹ Ankara Üniversitesi, Dil ve Tarih – Coğrafya Fakültesi, Antropoloji Bölümü, 06100 Sıhhiye - ANKARA

yemekleri yapabilmek, ziyafetleri daha gösterişli hale getirmek için adeta birbirleriyle yarışarak, Osmanlı Mutfak Kültürü'nün zenginleşmesine katkıda bulunmuşlardır.

5- Cumhuriyet Dönemi (1923-Günümüz): Başlangıçta Anadolu mutfak kültürüyle ilgili kaynaklar daha çok İstanbul mutfağına ait olmasına karşın, bunun ekonomik ve teknolojik gelişmelere bağlı olarak iletişimin artmasıyla zamanla gelişerek daha da zenginleştiğini söyleyebiliriz. Gelişmeye bağlı olarak yörelere özgü yemekler diğer yörelerde de bilinir duruma gelmiştir.

Günümüzde Geleneksel Anadolu Mutfak Kültürü'nü teknolojik gelişmeler daha fazla etkilemiştir. Yağların rafınasyonu, tereyağı ve iç yağlarının yerini margarinlerin alması, tatlandırıcı olarak bal ve pekmez yerine şekerin yoğun olarak kullanılması, buğdayın saflaştırılarak tam buğday unu yerine, beyaz unun kullanılması, konserve, hazır yemeklerin, gıda katkı maddelerinin ve tatlandırıcıların mutfağa girmesi, yemek pişirme araçlarının değişmesi, GDO'lu ürünlerin piyasaya girmesi gibi nedenler Geleneksel Mutfak Kültürü'nün değişmesinde rol alan başlıca etmenler olarak karşımıza çıkmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Beslenme, Mutfak Kültürü, Anadolu Toplamları

Development and Features of Traditional Anatolian Culinary Culture

Abstract

Human beings have met the nutritional needs in various forms from past to present. Accordingly, the emergence and development of Traditional Anatolian Culinary Culture that constitute our major subject can be evaluated in five main groups.

1. Hunter Gatherer Nutrition Period: *This is the period between the first appearance of human being on earth and his settlement (the Neolithic Period). In this period, people around the world were fed by eating plants and animals gathered and hunted from nature.*

2. Period between the First Settlement (9th-8th millennium BC) in Anatolia and A.D. X. Century: *In this period, many localities and states in Anatolia were founded. The most important of these were the Hattians, Hittites and Urartians. The major diet of these civilizations consisted of grain and grain products, legumes, sheep, goats, cattle and poultry.*

3. Anatolian Seljuks and Principalities Period: *The information about the culinary culture of Seljuks that came and settled Anatolia especially after the year 1041 in large groups, can be retrieved from the Divanu Lügati't Türk of Kaşgarlı Mahmud (1072), Kutatgu Bilig of Yusuf Has Hacip (XI. Century), pieces of Mevlana (Mesnevi, Divan-ı Kebir, Mektubat, Mecalis-i Seb'a XIII. Century) and the fairy*

tales of Dede Korkut from 14th century. The culinary culture introduced from Central Asia during this period was integrated with the culture of the people residing in Anatolia.

4. Ottoman Empire Period: *This period covers the time interval between the establishment of the Ottoman Empire (1299) and the establishment of the Republic of Turkey (1923). The culinary culture was evolved in parallel with the development of the Ottoman Empire. Cooks in the kitchen competed with each other to appeal to the sultan and his courtiers to make meals and to make the banquets literally spectacular, and contributed to the enrichment of Ottoman cuisine culture.*

5. Republican Period (1923-Present): *Primarily, the resources about the Anatolian culinary culture were mostly attributed to the Istanbul cuisine; we can state that it has been developed and got richer in the course of time due to economic and technological development and increased communication. Thanks to the aforementioned development, local food has become known in other regions as well.*

Today, technological developments have significantly influenced Traditional Anatolian Culinary Culture. Oil refining, replacement of butter and internal fat with margarine, intensive use of sugar as a sweetener instead of honey and molasses, use of white flour by wheat purification instead of whole-wheat flour, introducing canned, ready-meals, food additives and sweeteners to the kitchen, modification of cooking tools, marketing of GMO products are the leading factors for the transformation of Traditional Culinary Culture.

Keywords: *Nutrition, Culinary Culture, Anatolian Societies*

GİRİŞ

İnsanın büyüüp, gelişebilmesi, üremesi ve her türlü aktivitesini istenilen şekilde yapabilmesi ancak yeterli düzeyde enerji elde etmesiyle mümkündür. Her canlı gibi insan da ihtiyaç duyduğu enerjiyi, yaşadığı çevredeki besinlerden temin eder. Yaşam için gerekli olan ve yiyeceklerimizde bulunan besleyici maddeler besinlerimizi oluşturur. İnsanın ihtiyaç duyduğu besin öğelerini almasına beslenme denir. Beslenme insanın genetik ve vücut özelliğine, cinsiyetine, yaşına, çalışma biçimine ve iklim, topoğrafik yapı, rakım gibi çevresel koşullara göre ihtiyaç duyduğu besin öğelerini düzenli ve dengeli biçimde alabilmesidir. İnsanın ihtiyaç duyduğu 50'den fazla besin öğesi, doğada bulunmaktadır. İnsanın yaşamı için gerekli olan 50'den fazla besin öğesi, proteinler, yağlar, karbonhidratlar, vitaminler, mineraller ve su diye altı ana grupta

toplanır. İnsan bu besin öğelerinden bazılarında günde 20-25 gram (örneğin protein), bazılarında miligram (kalsiyum), bazılarında mikrogram (bakır) cinsinden ihtiyaç duyarken, erişkin bir insanın günde ortalama 2-2,5 litre suya gereksinimi vardır. Bu besin öğelerine olan ihtiyaç miktarı, kişiden kişiye ve koşullara bağlı olarak değişir (Nussbaum, 2005; Applegate, 2010; Baysal, 2012).

Vücudumuzun bu besinlerden yararlanabilmesi için öncelikle sindirilerek dokulara ve hücrelere alınması şarttır. Vücudumuza alınan bu besin öğelerinin bir kısmı yapıcı-onarıcı (örneğin proteinler, yağlar, karbonhidratlar, su), bir kısmı enerji verici (proteinler, yağlar, karbonhidratlar), bir kısmı da düzenleyici (vitaminler, su ve mineraller) olarak görev yaparlar (Akın, 2010). Vücudumuzun besinlerden istenilen şekilde yararlanabilmesi için, bu besinleri yeterli ve dengeli biçimde alması gerekir. Besinlerden az veya fazla alındığında ya da bozulmuş ve hijyenik olmadığında her türlü hayatsal aktivitelerde aksaklıklar, büyüme ve gelişmede gerilemeler görülmeye başlar. Örneğin besin öğeleri az alındığında vücut zayıf düşer. Bağışıklık sistemi zayıfladığından, vücutta birçok aksaklık birbirini takip eder. Besin öğeleri fazla alındığında ise yine pek çok sıkıntılar ortaya çıkar. Başta enerji verici besinler vücutta yağa dönüşerek birikir ve şişmanlığa (obezite) neden olur. Şişmanlık vücudun iç dengesinin (homeostasis) bozulmasını sağlayarak, yine birçok aksaklığın nedeni ve tetikleyicisi olur. Bu nedenle düzenli ve dengeli beslenme ile besinlerin istenilen özellikte vücuda alınması sağlıklı, kaliteli ve uzun ömürlü yaşam için vazgeçilmez niteliktedir (Yürükan, 2006; İkinci, 2010; Akın, 2011).

Sağlıklı ve Kaliteli Yaşam İçin Besinlerin Elde Edilişi ve Hazırlanışının Önemi

Sağlıklı ve kaliteli yaşam için besinlerin tarlada yetiştirilmesinden, soframıza gelinceye kadarki sürecin önemi büyüktür. Kaliteli bir besin elde edebilmek için yetiştirilecek bitkisel besinlerin kaliteli tohumlardan ve tarlaların iyi ve bakımlı olmasından, tarlanın bulunduğu yerin havası ve suyu kadar temiz ve uygun olması gerekir. Yine yetişen ürünün hasat edilip toplanışına ve

depolanmasına kadarki süreçler de ürünün dolayısıyla besinin temiz, kalitesi ve tazeliğine etkisi tartışılmaz niteliktedir. Öte yandan bu besinlerden yemeğin yapılış yöntemi, yemeğin içine konan besinlerin miktarı ve birbirlerine göre oranları da yemeğin lezzeti üzerine etkilidir. Burada yemeğin pişirildiği kaplardan başlayarak, yemeğin ateşte pişirilme sıcaklık derecesi ve süresi de yemeğin görünümü ve tadı üzerine etkisi fazladır. Hatta sofranın hazırlanışı, görünümü, yemeğin yenildiği ortam bile yemeğin hoşluğu ve lezzetliği üzerine etkisi tartışılmaz niteliktedir. Örneğin yemek yapılacak besinin hijyenik olmaması veya tazeliğini yitirmiş olması gibi sebeplerden dolayı, o yemek hangi koşullarda yapılırsa yapılsın gerçek tadını ve kokusunu vermeyecektir. Yemeğe konacak ana besin ile tuz, salça, yağ ve su oranını ayarlayamadığımızda yapılan yemek (aş) yine tadını yitirir, lezzetini alamayız. Yemeği fazla ateşte, ince kaplarda pişirdiğimizde de yemeğin gerçek tadını alamayız. Hele yemeği fazla pişirip yakarsak yemek yarar yerine zararlı bile olabilir. Yemeğe konulan besinler, haşereler tarafından bazı kısımları yenmiş veya tozlu, topraklı ise yemeğin lezzetli ve sağlıklı olmasını bekleyemeyiz (Akın, 2010; Alparslan, 2010).

Hayvansal besinler için de durum farklı değildir. Kasaplık hayvanların yediği yemler, beslendiği yerlerin havası, suyu, toprağı ve kaldığı ahırlara kadar tüm koşullar, hayvanların etlerinin kalitesi üzerine doğrudan etkilidir. Hayvanların yediği otların, yetiştiği toprağın yapısı, hayvanın yetiştiği yerin suyu, havası temiz değilse etlerinin sağlıklı ve taze olduğunu söyleyemeyiz (Altuğ, 2009; Applegate, 2010).

Günümüzde bitkilere verilen aşırı suni gübre, büyüme hormonu ve antibiyotikler nedeniyle sağlıklı ve taze bitkisel besin bulmak neredeyse imkânsız hale gelmiştir. Aynı durum bazı hayvanlar için de söylenebilir. Daha ilginç giderek artan düzeyde yaygınlaşan Genetiği Değiştirilmiş Organizmaların (GDO) yetiştirilmesi, bu bitki ve hayvanlardan sağlıklı ve doğal besin elde etmenin neredeyse mümkün olmadığı izlenimi vermektedir. Kısaca yaptığımız bu açıklamalardan, sağlıklı, kaliteli ve uzun ömürlü yaşamın temel koşullarından biri, düzenli ve dengeli beslenmedir diyebiliriz (Adızel ve ark., 2010).

Yemeğin Yapılış Yönteminin Beslenmede Önemi

Yemeğin yapılış yönteminin, yemeğin görünümü, tadı ve kokusu üzerine doğrudan etkili olduğunu rahatlıkla söyleyebiliriz. Ayrıca yemeğin besleyici değeri üzerine etkisi göz ardı edilemez. Yemeğin içine konacak besinlerin seçiminde, besinlerin uygunluğu, çeşidi ve miktarı öyle ayarlanmalı ki, yemeğin görünümü, tadı ve kokusu, o yemeğe özgü olmalıdır. Deyim yerinde ise besin maddeleri birbirini etkileyerek kendine has bir yemek olabilmelidir. Böyle bir yemeğin kendine has görünümü, tadı ve kokusunun yanında sindirimi de kolay olur (Baysal, 2002). Yemeğin pişirildiği tencerenin bakır, tunç, alüminyum, çelik, emaye, seramik ve kilden yapılmış olması, bunların kalınlıkları ve yapılışında içerisine konan maddeler de yemeğin kaliteli olup olmamasında etkilidir. Tenceredeki yemeğin odun, odun kömürü, linyit kömürü, tüp gaz ya da doğalgazda pişirilmesi de yemeğin görünümü, lezzeti ve kokusuna etkisi gözardı edilemez. Ayrıca ateşin harlı veya kısık olmasının ve ateşte pişiriliş süresinin bile yemeğin kalitesine etkisi büyüktür (Akin, 2012; Baysal, 2012).

GELENEKSEL ANADOLU MUTFAK KÜLTÜRÜNÜN GELİŞİM SÜRECİ

İnsanın yaşamını devam ettirebilmesi için beslenmesi gerekir. Genel anlamıyla mutfak, insanın beslenme gereksiniminin karşılandığı yer, hatta beslenme gereksinimini ifade eden terimdir. İnsanın ilk yeryüzünde görüldüğü andan günümüze gelinceye kadar beslenme ihtiyacını karşılama şekli, birçok evreden geçerek ve giderek her toplumun yaşadığı yere ve yaşam biçimine uygun olarak gelişerek günümüze kadar gelmiştir. Başlangıçta çok uzun süre sadece avcı-toplayıcı bir kültürle yaşam biçimini şekillendirmişken, yerleşik düzene geçtikten sonra toplumların çevresel koşullarına ve gelişmişlik düzeylerine bağlı olarak mutfak kültürleri ortaya çıkmıştır. Özellikle son 100-150 yıllık süreçte ise dünyada sanayileşmenin yaygınlaşması ve iletişimin kolaylaşması beslenmede küreselleşmeye doğru gidişi artırmıştır (Uhri, 2011; Özbek, 2013).

İnsanın beslenme ihtiyacı başlangıçtan günümüze gelinceye kadar çeşitli şekillerde karşılanmıştır. Bu çalışmamızın konusunu oluşturan

Geleneksel Anadolu Mutfak Kültürünün ortaya çıkışı ve gelişimini temelde 5 gruba ayrılarak incelenebilir.

1. Avcı - Toplayıcı Beslenme Süreci

İnsanın yeryüzünde görülmesinden yerleşik düzene (Neolitik Dönem) geçinceye kadarki süreci kapsar. Çok uzun süren bu süreç dünyadaki tüm insanlar yaşamlarını devam ettirebilmek için, doğada bulunan bitki ve hayvanları toplayarak veya avlanarak besinlerini temin etmişlerdir. Zamanla deneyim kazanarak kendilerine yararlı olan besinleri öğrenerek, yemek menülerini çeşitlendirmişlerdir. Ateşi bilinçli olarak kullanmaya başlamalarıyla hem dünyanın serin ve soğuk olan yerlerinde yaşamayı başarmışlar, hem de topladıkları ve avladıkları bitki ve hayvanları pişirerek yaşamlarını kolaylaştırmışlardır. Bu süreçte, sadece yaşadıkları çevrede bulunan kendilerine besin olabilecek bitki ve hayvanları toplayıp veya avlayarak besinlerini temin etmişler ve yaşamlarını güç doğa koşullarında sürdürmüşlerdir (Sahlins, 2010; Merdol Kutluay, 2012).

2. Anadolu'da İlk Yerleşik Düzene Geçilmesinden (M.Ö. 9 - 8 bin yıl) M.S. X. Yüzyıla Kadar Olan Süreç

Neolitik Dönemin başlangıcında insanın yerleşik düzene geçmesiyle birlikte bitkilerden buğday, arpa, mercimek gibi tahılları, hayvanlardan domuz, keçi ve koyunu ehlileştirmeyi başarmışlardır. Geçen zaman içinde nohut, mısır, fasulye hayvanlardan geyik, sığır, tavuğu ve diğerlerini evcilleştirerek besin menüsünü her geçen sürede genişletmiştir. Bu sürede besinlerin bulunmadığı zamanlar için de saklamayı öğrenmiştir (Bellwood, 2008). Besin menüsü genişledikçe toplumların yaşadığı yerlere özgü bitki ve hayvanları ehlileştirip yetiştirmeye başlamasıyla yöreye özgü mutfak kültürü de oluşmaya ve çeşitlenmeye devam etmiştir. Özellikle de kilden çanak-çömlek yapımının başarılması ve besinleri özel besin saklama kuyularında saklamaya başlamalarıyla, yöresel mutfak kültürü yüzyıllar içerisinde zenginleşmiştir. Daha sonraları bakır, tunç ve demirin kullanıma sokulmasıyla, ağaç kaplarının dahil olmasıyla yörelere özgü mutfak kültürleri de çeşitlenerek zenginleşmiştir (Özer ve ark., 2010; Sürücüoğlu ve Özçelik, 2011).

Anadolu farklı topoğrafik yapısıyla farklı iklim mikroklimalara sahiptir. Ayrıca uzun süreçte birçok farklı yerli ve dışarıdan göçle gelen toplumların birbirleriyle etkileşimiyle Anadolu Mutfak Kültürü çeşitlenmeye ve zenginleşmeye devam etmiştir (Arıhan, 2010).

Anadolu'da bu süreçte küçük veya büyük, bölgesel ya da geniş alana yayılmış çok sayıda toplum ve devlet yaşamıştır. Bu süreçte sırasıyla yaşamış toplumlar şu şekildedir: Hattiler (M.Ö. 2500-630), Hititler (M.Ö. 2000-1200), Persler (M.Ö. 2000- M.S. 651), Firigyalılar (M.Ö. 1200- M.Ö. 7.yüzyıl), Urartular (M.Ö. 900-600), Lidyalılar (M.Ö. 700-547), Romalılar (M.Ö. I. yüzyıl - M.S. 476), Bizanslılar (M.S. 395-1453).

Anadolu'da yaşamış bu devletlerin mutfak kültürleriyle ilgili olarak her biri hakkında bilgi vermek, hem teknik hem de zaman açısından mümkün değildir. Ancak Anadolu'da uzun bir dönem yaşamış ve daha geniş bir yayılma göstermiş, ayrıca beslenme kültürleri hakkında daha fazla bilgi sahibi olduğumuz Hititlerin mutfak kültürünü örnek olarak verelim (Belli, 2011; Arıhan, 2012).

Hititlerde Beslenme

Başkentleri Boğazköy'de saray ve tapınaklarda mutfak ve yemekhaneler tespit edilmiştir. Evlerinde yemek ve ekmek pişirme gereksinimleri için ocaklar ve fırınlar bulunmuştur. Hititlerin zengin bir besin ve gıda çeşitliliği vardı. Özellikle ekmek, börek, çörek gibi un mamulleri çoktur. Hititçe metinlerde 180'e yakın un mamullerinin adı geçmektedir. Yine evlerinde çeşitlilik gösteren keramik kaplar bulunmuştur. Evcil hayvanlardan yine sırasıyla sığır, koyun, keçi ve domuz besleniyordu. Yabani hayvanlardan geyik, karaca, yaban koyunu, yaban keçisi, yaban domuzu ve tavşan avlanırdı. Kuşlardan en çok ördek ve keklik avlanmıştır. Hititlerin kendilerinden daha önceki toplumlardan daha az et yedikleri anlaşılmıştır. Hititlerde balıkçılık önemli bir yer işgal etmemektedir. Besledikleri hayvan sütlerinden peynir, çökelek, tereyağı yapıyorlardı. Bir tablette sulu süttten yapılmış halantiye bulamacı kraliyet yemeği olarak tanıtılmıştır.

Ayrıca ritüel bir metinde “5 adet peynirli ekmek” ifadesi ekmeğin peynir katkılı olarak yapıldığını da akla getiriyor.

Hititler döneminde tarla ve bahçe bitkilerinden, buğday, arpa, fasulye, bezelye çeşitleri, mercimek, nohut, burçak, soğan, salatalık, pırasa, lahana, sarımsak, kimyon, susam, üzüm, elma, kayısı, alıç, antepfıstığı, hurma, kiraz, nar, zeytin yetiştirilmiştir.

Hititler’de yağın ve balın çok özel bir yeri vardı. Anadolu tıpkı şarapçılıkta olduğu gibi arıcılık ve bal üretiminde de Mezopotamya’ya öncülük etmiştir.

Hititlerin mutfakları ve mutfak kültürleri, dönemine göre zengin bir çeşitliliğe sahipti (Arıhan, 2012; Şensoy, 2012).

3. Anadolu Selçukluları (1077 - 1308) ve Beylikler (1227 - 1521) Dönemi

Asya’da kurulan Büyük Selçuklu İmparatorluğu topluluklarından bazıları, aralıklarla Anadolu’ya gruplar halinde gelip yerleşmişlerdir. Özellikle 1041 yılında büyük bir grup gelerek yerleşmiştir. 1071, Malazgirt Savaşı’ndan sonra Anadolu’nun büyük bir kısmı Selçukluların eline geçmiş ve 1077 yılında da Anadolu Selçuklu Devleti kurulmuştur. Selçukluların Anadolu’ya yerleşmesiyle mutfak kültürleriyle ilgili bilgiler de yazılı kaynaklarda yer almaya başlamıştır. Bunlardan en önemli kaynak, Kaşgarlı Mahmud’un Divan-u Lügati-t Türk eseridir. Bu eserde Selçukluların temel besinleri, yemek pişirme şekilleri ve bazı yemeklerin tarifleri verilmiştir. Aynı tarihlerde (XI. Yüzyıl) Yusuf Has Hacip’in Kutadgu Bilig eserinde yemekle ilgili tören, şölen ve sofraya düzenine ilişkin bilgiler yer almaktadır. Ayrıca XIII. Yüzyılda yaşayan Mevlana’nın eserleri de önemli kaynak oluşturur. Selçuklulara ait kaynaklardan biri de XIV. Yüzyıl sonlarında yazılı duruma getirilen Dede Korkut Hikâyeleridir. Bu kaynaklara göre Selçuklular döneminde Orta Asya’dan getirilen mutfak kültürü Anadolu’da daha önce yerleşik toplumların kültürleriyle bütünleşmeye başlamıştır.

Selçuklularda eti yenen hayvanların başında koyun gelir. Bunu keçi ve sığır izler. Kesilen hayvanların karaciğeri, kalbi, böbrekleri,

başı, işkembe ve bağırsakları da tandır denilen (taş veya kilden yapılmış) kuyuda ve ateş üzerinde pişirilirdi. Hayvanın geri kalan eti ileride yenilmek üzere ateşte kavrulup, küplere doldurularak üzeri hayvanın eritilen yağı ile kapatılarak saklanırdı. Başka bir saklama yöntemi de hayvanın parçalanmış kemikli etleri, ağaç dallarına asılarak kurutulup, kışın yahni (nohut, fasulye yahnisi gibi) yemeği yapımında kullanılırdı (Baysal, 2012).

Süt hayvanı olarak koyun, inek, keçi ve kısrak beslenirdi. Sütten yoğurt, ayran, kefir, kurut, kımız ve peynir yapılırdı. Kısrak sütünden yapılmış kımız Selçuklular ve Asya toplumlarında çok iyi bilinirdi. Fazla yoğurt hayvan derisinden ya da ağaçtan yapılan yayıklarda çalkalanarak, tereyağı elde edilirdi. Kalan ayran toyga aşı ve çorba yapılırdı. Kalan ayranın içine biraz tuz katıp kaynatılarak çökelek (keş) elde edilir. Yoğurdun da fazlası açık havada yumurta büyüklüğünde topak haline getirilip kurutulup kurut yapılarak, kışın suda ıslatılıp yumuşatılarak çorba ve yemek yapımında kullanılırdı (Arıhan, 2012).

Selçuklu ve sonrasında kurulan Anadolu Beyliklerinin bitkisel besinleri arasında tahıllardan buğday ve arpa gelir. Tam olarak olgunlaşmamış buğday başakları ateş üzerinde ütülür ve sonra dövülerek yenirdi. Olgunlaşmış buğdaylar toplanarak harman yerinde at ve öküzlerin çektiği düven ile dövülür. Savrularak, samanından ayrılan buğdayın bir kısmı taş dibeklerde hafif nemlendirilip ağaç tokmaklarla dövülerek, buğday kepeğinden ayrılarak yarma (dövme) elde edilir. Bu yarma toyga aşı, yoğurtlu çorba, keşkek ve aşure yapımında kullanılırdı. Buğday temizlenip kaynatılıp kurutulduktan sonra da, el ya da su gücüyle döndürülen iki taş arasında kırılarak bulgur elde edilirdi. Buğday bu değirmenlerde daha ince öğütülerek un haline getirilirdi. Buğday unu su ile karıştırılıp hamur haline getirildikten sonra oklava ile farklı kalınlıklarda açılıp, sacda pişirilerek yufka, şebit, katmer ve bazlama yapılırdı. Divan-u Lügati-t Türk'te ekmek, yufka, katmer ayrıca güveç, şiş, sac sözcükleri yer almaktadır. Buğday ve arpa ezildikten sonra beklemiş hamurda mayalandırılarak boza yapılırdı (Kaşgarlı Mahmut, 1989).

Selçuklu ve Anadolu Beylikleri zamanında yazılan Selçuknameler de düzenlenen törenlerde pilavlar, boraniler, yahniler, kebaplar, helise

bunların yanında şerbetler, çorbalar, tutmaç, tirit, bulamaç, ekmek ve sebze yemekleri tatlılardan helva ve kadayıfın verildiği yazılmaktadır.

Meyvelerden elma, erik, üzüm, ayva gibi meyvelerin yetiştirildiği, bunların hem taze olarak yendiği hem de kurutularak kak adıyla kışın sulu pekmezle hoşaflarının yapıldığı bilinmektedir. Pekmezden un helvası, badem helvası, zerde ve paluze gibi hafif tatlılar yapılıyordu. Tatlandırıcı olarak bal ve pekmez kullanılmıştır. Üzümünden sirke ve şarap da yapılıyordu.

Sebzelerden patlıcan, ıspanak, turp, şalgam, havuç eskiden beri bilinmekte ve mutfakta kullanılmıştır. İlkbahar aylarında tarla ve bahçelerden madımak, yemlik, yarpuz, töhmeken toplanarak yenilmiştir.

Baklagillerden bakla ve mercimek Orta Asya'dan beri bilinmekteyken nohut ve fasulye Anadolu'ya yerleştikten sonra Selçuklu mutfağında yer almıştır. Selçuklulara baharatın Arap Mutfak Kültüründen geldiği sanılmaktadır (Erdoğan, 2010); (Arıhan, 2012, Baysal, 2012).

4. Osmanlı İmparatorluğu Dönemi (1299 - 1922)

Yaklaşık 623 yıllık bu süreçte Osmanlı Mutfağının gelişmesi ve çeşitlenmesinde Osmanlı Sarayı ve dönemin zengin konakları önemli rol oynamışlardır. Bilhassa Fatih Sultan Mehmet döneminde sarayda mutfak ve eklentileri büyütülmüş, aşçılar padişah ve saraydakilerin hoşuna gidecek yemekleri üretebilmek, sarayda verilen ziyafetleri daha gösterişli duruma getirmek için birbirleriyle yarış ederek, Osmanlı Mutfağı'nın zenginleşmesine katkıda bulunmuşlardır. Yabancı gözlemcilerin yazdıklarına göre Fatih döneminde sarayda elçiler için verilen ziyafette, et ve etli yemekler başta olmak üzere pilav, değişik sebze yemekleri, tatlılar ve içecek olarak tatlı şerbetler ikram edilmiştir. Konaklarda sunulan yemekler içinde terbiyeli çorba, kuzu kebabı, tandır kebabı, kızartılmış tavuk, enginar yahnisi, yaprak sarması, patlıcan dolması, etli elma dolması, yumurta dolması, pirinç pilavı, erişte, peynirli börek, baklava, kayısı hoşafı, sütlaç, aşure ve çeşitli şerbetler yer almaktadır.

Osmanlı'da en çok kullanılan baharatlar arasında kimyon, safran, hardal, kişniş ve tarçındır. Saray, konak ve halk mutfağında tatlandırıcılardan nane, maydanoz, fesleğen, reyhan, sarımsak, soğan ve Amerika'nın keşfinden sonraki (1492) yıllarda salça ve biber kullanılmıştır. Açları doydurmak için yapılan vakıf imarethanelerinde ekmeğin yanında genellikle çorba, et ve sebze yemekleri ve pilav verilirdi. Ramazan ve Cuma günlerinde bunlara ballı tatlı, helva ve zerde gibi tatlılar ilave edilerek fakirlere sunulurdu.

Saray mutfağı, Osmanlıların Avrupa ile iletişimlerinin artması sonucu, Osmanlıların yaptığı erişte, dolma, sarma, yoğurt, ayran ve baklava gibi yemekler Avrupa'da görülmeye başlamıştır. Öte yandan Osmanlıya, pasta Fransa'dan, makarna İtalya'dan girmiştir. Amerika'nın keşfinden sonra domates, biber, hindi, patates, mısır gibi besinler Osmanlı'nın besin diyetine girmiştir.

Amerika'nın keşfinden sonra anavatanı Amerika olan domates, biber, patates, mısır ve hindi gibi besinlerin Osmanlı mutfağına girmesiyle yemeklerde çeşitlilik de artmıştır Öztürk, 1999; Sürücüoğlu, 1999) (Baysal, 2012).

5. Cumhuriyet Dönemi (1923 - Günümüz)

Cumhuriyetin ilk yıllarında iletişim ve teknolojik gelişmelerin yetersizliğine bağlı olarak belirli yörelere özgü yemekler korunurken, iletişim ve teknolojik gelişmelerin giderek yaygınlaşmaya başlamasıyla yörelere özgü yemekler diğer yörelerde de bilinmeye, yapılmaya başlanmıştır. Ayrıca Cumhuriyetin ilk yıllarında Türkiye mutfağı ile ilgili yazılı kaynaklar daha çok İstanbul mutfağından oluşmuştur. Türkiye Cumhuriyeti Dönemi'nde yemekler, Anadolu'da daha önce yaşamış tüm topluluk ve devletlerin mutfak kültürlerinin harmanlanması ve etkileşimi ile oluşan yemeklerdir. Önceki toplumların ve devletlerin bir sonraki mutfak kültürünü etkilememesi düşünülemez. Çünkü uzun zaman aynı yerde iç içe yaşayan toplumların birbirinden etkilenmesi kaçınılmazdır. Domates, biber, patates, mısır, hindide olduğu gibi Ege ve Akdeniz Bölgesinde yetişen zeytinlerden elde edilen zeytinyağı, önceleri saray ve konak

mutfaklarında yapılan yemeklerde kullanılırken daha sonra lokanta ve halk mutfağında yer alarak yaygınlaşmış ve hemen her yörede zeytinyağı yemeklerde kullanılmaya başlanmıştır. İletişim ve teknolojik gelişmeler arttıkça bir yöreye özgü olan yemek, bir miktar yapılış şekli ya da farklı tatlandırıcılar kullanılarak yapılabilmiş, hatta farklı olarak bile adlandırılabilmiştir (Baysal, 2002; Merdol Kutluay, 2012).

Öte yandan, eğitim ve teknolojideki gelişmeler Geleneksel Anadolu Mutfak Kültürünü çeşitli şekillerde etkilemiştir. Şöyle ki yağların rafinasyon tekniklerinin gelişmesine bağlı olarak tereyağı ve iç yağının yerine margarin ve çiçek yağları, bal ve pekmezin yerine şeker, tam buğday unu yerine beyaz un almaya başlamıştır. Konserve, hazır gıdaların ve gıda katkı maddelerinin piyasaya sürülmesi, mutfak kültürünü etkilemiştir. Seksenli yıllardan sonra bitki ve hayvan yetiştiriciliğinde büyüme hormonları, antibiyotikler ve aşırı suni gübre kullanımı yaygınlaşarak devam etmiştir. Bilhassa 1996 yılından itibaren tüm dünyada Genetiği Değiştirilmiş Organizmaların (GDO) üretilmeye başlanması ve giderek artması hem beslenme hem de Geleneksel Anadolu Mutfak Kültürü'nün korunması ve devamı açısından olumsuz rol oynamıştır. Ayrıca yemeklerde aşırı sos, ketçap hazır gıdalar, gıda katkı maddeleri ve tatlandırıcıların kullanımı, yemekleri saklama ve pişirilen kapların doğalgaz, tüp gaz, elektrikli fırın gibi pişirme araçlarının kullanıma sokulması Geleneksel Anadolu Mutfak Kültürü'nün değişmesinde etkili olmuş ve korunmasında önemli güçlükler yaratmıştır (Baysal, 2002; Adızıl ve ark., 2010; Kiple, 2010).

GELENEKSEL ANADOLU MUTFAK KÜLTÜRÜ'NÜN ZENGİNLİĞİNİN NEDENLERİ

Geleneksel Anadolu Mutfak Kültürü yüzlerce hatta binlerce yıllık çabaların sonucu ortaya çıkmıştır. Bu da başlangıçtan itibaren farklı dönemlerde ve zamanlarda gelen birçok topluluğun payı yadsınamaz niteliktedir. Çünkü farklı yerlerden ve farklı zamanlardan gelen toplulukların her birinin mutfak kültürü, Anadolu Mutfak Kültürünün gelişimini etkilemiş ve çeşitlenmesinde önemli rol oynamıştır.

Türkiye, coğrafik olarak farklı bir topoğrafik yapıya sahiptir. Kısa mesafelerde bile rakım değişmekte, toprağın yapısı jeolojik yapıya bağlı olarak farklı yörelerde yapıları farklı olabilmektedir. Kısa mesafelerde topoğrafik yapının değişmesi nedeniyle farklı iklimler meydana gelebilmektedir. Bunların sonucu olarak topoğrafik yapısı, rakımı ve iklimi farklı olan her yerde çok farklı bitki ve hayvanlar yetişebilmektedir. Bu durum Geleneksel Anadolu Mutfak Kültürünün özgünlüğü ve zenginliğinin nedenini açıklar niteliktedir. Anadolu'da mevcut 12 bin çiçekli bitki türünden 3 bin kadarının endemik (Anadolu'ya özgü) olması bunun en çarpıcı kanıtıdır (Baysal, 2002; Akın, 2010).

Geleneksel Anadolu Mutfak Kültürü'nün Beslenme Açısından Önemi

Geleneksel Mutfak Kültürü'nün yaygın olduğu eski dönemlerde ekilen ya da yetiştirilen bitkiler o yörede yüzlerce hatta binlerce yıldan beri üretildiği için o yöreye adapte olmuş, doğal bitkilerdi. Eti, sütü, yumurtası, derisi için beslenen hayvanlar da yöreye adapte olmuş doğal bitkileri yediklerinden ve temiz kırlarda dolaştıklarından etleri, sütleri ve yumurtaları sağlıklı, doğal ve besleyici oluyordu. Elde edilen besinlerin toplanması, depolanması için yapılan işlemler elde ve doğal işlemlerden geçirilip, küplerde, tahta ambarlarda ve besin saklama kuyularında muhafaza edilip depolandıklarından görünüm, yapı ve içeriklerini koruyorlardı.

Yemeklerin kilden, porselenden, kalın, kalaylanmış bakırdan yapılmış kaplarda odun veya odun kömüründe yavaş yavaş pişirilmesi hem besinlerin doğal yapısı korunduğu için yemeklerin görünümü, lezzeti ve kokusu hoş ve güzel oluyordu. Yemeklere konan, soğan, sarımsak, limon, domates, biber, yağ, tuz, nane, maydanoz, kekik, yaprak ve kırmızı biber gibi tatlandırıcı ve aromatik bitkiler de o yörede doğal ortamlarda yetiştirildiğinden hijyenik ve taze idiler. Gübre olarak da doğal gübre olarak bilinen evcil hayvanların bekletilmiş gübreleri kullanılıyordu. Yetiştiricilerin, bitki ve hayvanları yetiştirildiği ortamın toprağı, havası, suyunun da temiz olması, besinlerin, hoş görünümlü, kokulu ve tatlı olmasında temel rol oynuyordu (Özer ve ark., 2010; Akın, 2011).

Günümüzde ise bitki ve hayvanların yetiştirildiği ortamdaki toprağın, suyun, havanın istenilen şekilde temiz olmaması besinlerin başlangıçta sağlıklı ve lezzetli, hoş kokulu olmasını önüyor. Beslenmek için yetiştirdiğimiz bitki ve hayvanların yetiştirildiği ortam kirli olduğu için ortamda bulunan kirli hava, su ve topraktaki zararlı ve toksin maddeleri, bitki ve hayvanların zaman içerisinde vücutlarında biriktirdiğinden, bunları besin olarak kullandığımızda, bu kirli ve zararlı maddeleri vücudumuza alıyoruz. Zamanla da biriken bu zararlı ve toksik maddelerden dolayı yarar yerine zarar görüyoruz (Çepel, 2008; Akın, 2009).

Özellikle 20. yüzyılın ikinci yarısından sonra fazla kullanmaya başladığımız suni gübreler, bitki ve hayvan yetiştiriciliğinde parazitlere karşı kullanılan zirai mücadele ilaçlarının yaygınlaşması bunlardan elde edilen besinlerin besin kalitesini düşürdü. Daha sonraları daha fazla miktarda besin elde etmek uğruna, büyüme hormonları ve antibiyotiklerin, gıda katkı maddelerinin kullanılması, besinlerin kalitesi, lezzeti ve kokusuna daha fazla olumsuz etki yaptı. 1996 yılından itibaren giderek artan miktarlarda besin olarak kullanılmaya başlanan Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar (GDO) sağlıklı ve lezzetli besin bulmayı güçleştirdi. Öte yandan giderek artan hava, su, toprak kirlenmesi, sağlıksız pişirme kaplarının kullanılması ve yemeklerin pişirildiği tüpgaz, doğalgazın devreye girmesi, sağlıklı besin yetiştirmeyi, sağlıklı yemek yapmayı, doğal beslenmeyi neredeyse imkânsız hale getirdi. Sağlıklı beslenemediğimizin gözle görünür en büyük kanıtı, tüm toplumlarda giderek yaygınlaşan ve tedirgin edici boyutlara ulaşan kalp-damar hastalıkları, şeker hastalığı, kanser, alzheimer gibi hastalıkların akut ve kronik etkilerini gösterebiliriz. Hastanelerin sayılarının her geçen gün nüfus artışından daha fazla yenilerinin açılmasına rağmen, tüm hastanelerin daima dolu olduğunu hepimiz gözlemleyebiliriz.

SONUÇ

İnsanın yeryüzünde görülmesinden, günümüze gelinceye kadar geçen yaklaşık 2.5 milyon yıllık süreçte doğada gösterdiği yaşam mücadelesi, her türlü takdirin üzerindedir. Özellikle başlangıçtan,

yerleşik düzene geçtiği Neolitik Dönem'in (M.Ö. 9-8 bin yıl önce) başlangıcına kadar tamamen doğa koşullarında avcı-toplayıcı olarak yaşamını sürdürmüştür. Yerleşik düzene geçmesinden itibaren yaşam koşullarında meydana gelen iyileşmelerin ve teknolojik düzeyin gelişmişliğine bağlı olarak da yaşam kalitesinde giderek artan bir şekilde düzelme ve gelişmeler meydana gelmiştir.

Yaşam kalitesini belirleyen ve yaşamın devamını sağlayan temel öğelerden en önemlisi beslenmedir. Başarılı bir beslenme yapamayan canlı yaşamını devam ettiremez. İnsanlık tarihinde beslenme de toplumların bilgi, teknolojik düzeyine ve yaşanılan yerin koşullarına bağlı olarak farklı evrelere ayrılarak değerlendirilebilir.

Geleneksel Anadolu Mutfak Kültürü başlangıçtan günümüze gelinceye kadar 5 ana evreye ayrılarak incelenebilir. Geleneksel Anadolu Mutfak Kültürünün de Anadolu'da yaşayan toplumların gelişmişlik düzeylerine ve çevresel koşullara bağlı olarak, her dönemin kendine has özelliklerinin şekillendiği görülmüştür. İlk dönem olan avcılık- toplayıcılık dönemi, hemen hemen tüm dünyada benzerdir. Sonraki dönemler toplumların yaşadığı çevresel koşullara ve ulaşılan bilgi ve teknolojik düzeye bağlı değişme ve gelişme göstermiştir. Geleneksel Anadolu Mutfak Kültürü, bu koşullara göre gelişmiş ve şekillenmiştir. Bu dönemlerde en çarpıcı özellik, saray ve konaklarda yaşayan yüksek gelir düzeyine sahip olanların daha kaliteli ve besin değeri yüksek besinlerle beslendiklerini rahatlıkla söyleyebiliriz. Halkın büyük çoğunluğu çevrede bulabildikleri besinlerle, beslenmiş ve besin diyetlerinin önemli bir kısmına un ve unlu mamuller oluşturmuştur. Aşağı yukarı her dönem de halkın çoğunluğunun düzenli ve yeterli beslenememiş olduklarını görüyoruz (Sürücüoğlu, 1999; Yılmaz, 2004).

İletişimin ve teknolojinin gelişmesiyle, ülkemizde ve tüm dünyada aşırı nüfus artışı, plansız sanayileşme, fazla suni gübre ve zirai mücadele ilaçlarının kullanılması, global düzeyde çevre kirlenmesini gündeme getirmiştir. Son yıllarda artan nüfusu beslemek için fazla ürün elde etme amaçlandığından bitki ve hayvanlara büyüme hormonu ve antibiyotiklerin verilmesi, gıdalara gıda katkı maddelerinin konulması, sağlıklı beslenmeyi güçleştirmiştir. Son 18

yıldan beri Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar'ın (GDO) kullanılmasının giderek artması, sağlıklı ve kaliteli beslenmeyi imkânsız hale getirmiştir. Bunun en belirgin kanıtı, toplumda herhangi bir sağlık problemi olmayan yetişkin bir bireye neredeyse rastlanmamasıdır.

KAYNAKÇA

- Adızel, Ö.; Özdemir, K.; Durmuş, A.; Akın, G. (2010). Genetiği Değiştirilmiş Organizmaların (GDO) Doğa ve İnsana Etkileri, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi, Cilt: 15, Sayı: 2, Sayfa: 148-153.
- Akın, Galip. (2009) Ekoloji-Çevrebilim ve Çevre Sorunları, Tiydem Yayıncılık, Ankara.
- Akın, Gali. (2010) Geleneksel Mutfak Kültürü ve Yemeklerinin Ortaya Çıkışı ve Özellikleri, II. Uluslararası Doğu Anadolu Bölgesi Geleneksel Mutfak Kültürü ve Van Yemekleri Sempozyumu, 24-26 Kasım 2010, s. 324-329, Van.
- Akın, Galip. (2011) Geleneksel Gıda Hazırlama ve Saklama Yöntemlerinin İnsan Sağlığına Etkisi, III. Uluslararası Doğu Anadolu Bölgesi Mutfak Kültürü ve Erzurum Yemekleri Sempozyumu, 19-21 Ekim 2011, s. 167-173, Erzurum.
- Alparslan, İsmet. (2010) Et ve Süt Ürünlerini Saklama Yöntemleri, II. Uluslararası Doğu Anadolu Bölgesi Geleneksel Mutfak Kültürü ve Van Yemekleri Sempozyumu, 24-26 Kasım 2010, s. 330-337, Van.
- Altuğ, Tomris. (2009) Gıda Katkı Maddeleri, Sidas Medya, Ltd. Şti., İzmir.
- Applegate, L. (2010) Beslenme ve Diyet, Temel İlkeleri, Çeviri Editörü; Haydar Özpınar, İstanbul Medikal Yayıncılık, Ltd. Şti., İstanbul.
- Arıhan, Seda. (2012) Antik Çağda Beslenme, Beslenme Antropolojisi-I, Hatipoğlu Yayınları: 160, Beslenme ve Diyetetik Dizisi: 03, s. 45-78, Ankara.
- Baysal, Ayşe. (2002) Beslenme Kültürümüz, Kültür Bakanlığı Yayınları: 1230, Yayınlar Dairesi Başkanlığı, Ankara.
- Baysal, Ayşe. (2012) Türk Mutfağı, Özellikleri, Etkileşimleri, Beslenme Antropolojisi-I, Hatipoğlu Yayınları:160, Beslenme ve Diyetetik Dizisi:03, s. 123-150, Ankara.
- Belli, Oktay. (2011) Eski Çağda Doğu Anadolu Bölgesi'nde Urartu Mutfak Kültürü, III. Uluslararası Doğu Anadolu Bölgesi, Geleneksel Mutfak Kültürü ve Erzurum Yemekleri Sempozyumu, 17-21 Ekim 2011, s. 27-65, Erzurum.
- Bellwood, Peter, 2008, First Farmers (The Origins of Agricultural Societies), Blackwell Publishing, USA.

- Çepel, N. (2008) Ekolojik Sorunlar ve Çözümleri, TÜBİTAK, Popüler Bilim Kitapları: 180, Ankara.
- Dawkins, Richard. (2008) Ataların Hikâyesi, Yaşamın Kökenine Yolculuk. Çeviren: Ahmet Fethi Yıldırım, Hil Yayın, İstanbul.
- Erdoğan, Eralp. (2010) Türkiye Selçukluları Mutfağı, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tarih, ABD, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- İkinci, Ö. (2010) Sağlıklı Beslenme Saplantı Olursa, Bilim ve Teknik Dergisi, TÜBİTAK, 516: 38-41.
- Kaşgarlı Mahmut. (1989) Divan-u Lügati-t Türk, Çeviren: Besim Atalay, Türk Tarih Kurumu Yayını, Ankara.
- Kiple, K. F. (2010) Gezgin Şölen Gıda Küreselleşmenin On Bin Yılı, Çeviren: Nurettin Elhüseyni, Yapı ve Kredi Yayınları: 3175, İstanbul.
- Merdol Kutluay, Türkan. (2012) Tarih Öncesi ve Sonrası Dönemlerde Beslenme Uygulamalarında Oluşan Değişimlere Genel Bir Bakış, Beslenme Antropolojisi-I, Hatipoğlu Yayınları:160, Beslenme ve Diyetetik Dizisi:03, Ankara.
- Nussbaum, R., McInness, R. R., Willard., H., Boekoel, C., (2005) Tıbbi Genetik, Güneş Kitabevi, Ankara.
- Özbek, M. (2013) Beslenme Kültürü Ve İnsan, Alter Yay. Rek. Org. Tic. LTD. ŞTİ., Ankara.
- Özer, İ.; Gültekin T.; Koca Özer, B., Sağır, M.; Güleç, E., 2010, Nutrition and Food Consumption in. Anatolia, Biannual Boks of EAA., 6: 39-56.
- Öztürk, Nazif. (1999) Osmanlı Yemek ve İkrâm Kültürü, Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar, Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı, Yayın No: 23, s. 27-47, Ankara.
- Sahlins, M. (2010) Taş Devri Ekonomisi, Çevirenler, Taylan Doğan, Şirin Özgün, Bgst Yayınları, İstanbul.
- Sürücüoğlu, Metin Saip (1999) Osmanlı İmparatorluğu'nda Mutfak Teşkilatı, Protokol, Tören ve Şenlik Yemekleri, Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtım Vakfı, Yayın No:23, s, 49-81, Ankara.
- Sürücüoğlu Metin Saip, Özçelik, Ayşe Özfer. (2011) Paleolitik Çağlardan Günümüze Beslenme Alışkanlıkları, VI. Yaşlılık Kongresi, 12-14 Mayıs 2011, s. 131-143, Yozgat.
- Şensoy, Funda. (2012) Hititlerde Beslenme ve Mutfak Kültürü, Beslenme Antropolojisi-I, Hatipoğlu Yayınları: 160, Beslenme ve Diyetetik Dizisi: 03, s.79-92, Ankara.

- Uhri, A. (2011) Boğaz Derdi, Arkeolojik, Arkeobotanik, Tarihsel ve Etimolojik Veriler Işığında Tarım ve Beslenmenin Kültür Tarihi, Ege Yayınları, Kitap Matbaacılık San. Tic. LTD. ŞTİ., İstanbul.
- Yılmaz, E. (2004) Paleobeslenme, TÜBİTAK, Bilim ve Teknik Dergisi, BTĐ Araştırma Grubu, Kasım 2004, s.5.
- Yörükan, Ayda. (2006) Őehir Sosyolojisinin ve İnsan Ekolojisinin Teorik Temelleri (Derleyen ve Yayına Hazırlayan: Turhan Yörükan) Nobel Yayın No:792, Ankara.

