



T.C.

Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Arkeoloji Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

ANTİK YUNAN'DA YEMEK KÜLTÜRÜ VE SYMPOSION

Ayşe ÇETİN

22907003

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Laleş USLU AZARAK

Diyarbakır 2025

T.C.
Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Arkeoloji Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**ANTİK YUNAN'DA YEMEK KÜLTÜRÜ VE
SYMPOSION**

Ayşe ÇETİN
22907003

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Laleş USLU AZARAK

Diyarbakır 2025

TAAHHÜTNAME
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Dicle Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum “**Antik Yunan’da Yemek Kültürü ve Symposion**” adlı tezin/projenin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve tez yazım kılavuzuna uygun olarak hazırladığımı taahhüt eder, tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde saklanmasına izin verdiğimi onaylarım. Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

25/07/2025

Ayşe ÇETİN

ÖN SÖZ

Yemek yeme toplumların kültürel bir parçasıdır. Coğrafya, yemek kültürü üzerinde oldukça önemli bir etkiye sahiptir. Tez çalışmamızda, Antik Yunan’da yemek kültürü ve symposion hakkında antik yazarların eserlerinden ve arkeolojik buluntular örnek verilerek araştırılmaya çalışılmıştır. Yunanlıların Antik Dönem’de ne yedikleri, hangi yemeği sevdikleri, sofrada adetlerinin nasıl olduğu, tahıl ürünleri, hangi et ve balık ürünlerini tercih ettikleri, symposiona kimlerin katıldığı, burada oturma düzeninin nasıl olduğu ve konuşulan konular hakkında bilgi edinilmek amaçlanmıştır. Yunan coğrafyası ve iklimi, ele alınıp yemek kültürü ve symposion hakkında bilgiler aktarılmıştır.

Tez çalışmamın planlanmasında ve gerçekleştirilmesinde desteğini ve yardımlarını esirgemeyen, akademik bilgi ve tecrübesi ile daima yol gösterici olan değerli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Laleş USLU AZARAK hocama ve desteklerini esirgemeyen her zaman yanımda olan aileme sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ayşe ÇETİN
Diyarbakır 2025

ÖZET

İnsanoğlu yeryüzünde var olduğu ilk günden itibaren hayatta kalmak ve yaşamına devam edebilmek için yemek yeme gereksinimi duymuştur. Paleolitik Dönem’den beri insanlar beslenmek için hep bir çaba göstermiştir. İlkel insanlar toplayıcılık ve avcılıkla besin ihtiyacını karşılamışlardır. Arkeolojik verilerden elde edilen bilgilere göre bu dönem insanların bazı hayvanları avladığı ve doğada var olan yenilen bitkiler ile beslendikleri düşünülmektedir. İnsanlar tarafından ateşin keşfi ile yemeğin pişirilmesi ve sindirilmesi gibi hayatlarının birçok alanında kolaylık sağlamıştır. Yemek yeme ve beslenme kültürü toplum yapısının önemli bir parçasıdır. Yerleşik hayat ve tarım ile beraber yemek yeme ve beslenme olgusu zaman içinde gelişmiştir. Coğrafya, toplumlara beslenme konusunda olumlu ve olumsuz etki yaratmıştır. Yerleşik hayat, köy, kent ve devletlerin oluşmasını sağlayıp bununla birlikte dini, kültürü, ekonomiyi ve sosyal hayatı da etkilemiştir.

Antik Yunan’ın diğer toplumlarla yaptığı ticaret ile yemek, beslenme, giyim, sanat, mitoloji vb. kültürlerinden etkilenmiştir. Mutfak kültürlerinin gelişmesinde ise tarihsel çerçevede gerçekleşen göçler, yemek ve beslenme kültürünün gelişim ve zenginliğine önemli bir etki sağlamıştır. Yemek yemenin ve içki içmenin önemli olduğu Antik Yunan’da ekmek, et ve yağ fazla tüketilmektedir. Beslenme şekilleri mevsimlere göre farklılık göstermektedir. Deniz canlıları çok fazla tercih edilmektedir. Et genellikle symposion’da soylu kesimin yemeğidir. Antik dönemde beslenme daha çok tahıl ürünleri olup “maza” denilen yufka ekmeği ön plandadır. Zeytinyağı birçok yemekte kullanılmıştır. Symposion, yemeğin paylaşarak beraber tüketildiği ve genelde soylu kesimden erkeklerin katıldığı, çeşitli oyunların oynandığı, önemli konuların konuşulduğu bir içki partisidir. Bu çalışmada Homeros, Herodot, Platon ve Xenophon’un eserleri ışığında Antik Yunan’ın yemek kültürü ve symposion ele alınıp tarım ürünleri, deniz ürünleri, et ürünleri, yemekleri, içecekleri ve yemek sunumu incelenecektir. Ayrıca Ege Denizi’nin iki yakasında yer alan ve birbirini derinlemesine etkilemiş olan Antik Anadolu ve Antik Yunan beslenme kültürünün benzer yönlerini sunmayı amaçlamaktadır.

Anahtar Kelimeler

Antik Yunan, Beslenme, Tarım, Symposion, Yemek Kültürü.

ABSTRACT

Since the first day of its existence on earth, human beings have needed to eat and be nourished in order to survive and continue their lives. They had always made an effort to feed. Primitive people met their food needs by gathering and hunting. According to information obtained from archaeological data, it is thought that people of this period hunted some animals and fed on edible plants existing in nature. Eating and nutrition culture of societies is an important part of the social structure. Along with settled life and agriculture, the culture of eating and nutrition has developed over time. Geography can have a positive or negative impact on cultures regarding nutrition. Sedentary life enabled the formation of villages, cities and states and affected religion, culture, economy and social life. Ancient Greece's trade with other societies and the exchange of those cultures with food, nutrition, clothing, art, mythology, etc. influenced by their culture. In the development of culinary cultures, migrations that took place within the historical framework had a significant impact on the development and richness of food and nutrition culture. Bread, meat and oil were consumed excessively in Ancient Greece. Nutritional patterns vary according to seasons. Sea creatures are highly preferred. Meat is generally the food of the noble class. In ancient times, the diet was mostly grain products and phyllo bread called "maza" was at the forefront. Olive oil has been used in many dishes. In this study, food culture will be discussed in the light of the works of Homer, Herodotus, Plato and Xenophon, and examples of agricultural products, seafood, meat products, beverages and ancient kitchen utensils will be examined. It also aims to present similar aspects of the nutritional culture of Ancient Anatolia and Ancient Greece, which are located on both sides of the Aegean Sea and have deeply influenced each other.

Keywords

Ancient Greece, Nutrition, Tarun, Symposion, Food Culture.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No.

ÖN SÖZ.....	I
ÖZET.....	II
ABSTRACT	III
İÇİNDEKİLER	IV
KISALTMALAR.....	VI
ŞEKİL LİSTESİ.....	VII
GİRİŞ.....	1
1. ANTİK YUNAN COĞRAFYASI VE İKLİMİ	2
2. YEMEK KÜLTÜRÜNE GENEL BİR BAKIŞ	4
2. 1. Greklerde Yemek Kültürü.....	9
3. GREKLERDE SOFRA ADETLERİ.....	17
4. ANTİK YUNAN'DA YEMEK KAP FORMLARI	20
5. ANTİK YUNAN'DA SYMPOSION.....	23
5.1. Symposionda Koku	25
5.2. Symposionda Müzik.....	26
6. ANTİK ESERLER IŞIĞINDA YEMEK KÜLTÜRÜ	28
6.1. Homeros, İlyada ve Odysseia.....	28
6.2. Platon ve Xenophon Symposion	33
7. ANTİK YUNAN'DA TARIM ÜRÜNLERİ.....	34
7.1. Arpa ve Buğday	35
7.2. Mısır	36
7.3. Nohut.....	37
7.4. Fasulye	37
7.5. Üzüm	37
7.6. Zeytin ve Zeytinyağı	38
7.7. İncir	40

7.8. Nar	40
8. ANTİK YUNAN'DA ET VE DENİZ ÜRÜNLERİ	41
9. ANTİK YUNAN'DA İÇECEK	46
10. BESİN VE SAĞLIK.....	48
11. ANTİK YUNAN VE ANADOLU'NUN YEMEK KÜLTÜRÜNÜN KARŞILAŞTIRILMASI.....	54
11.1. Anadolu'daki Beslenme Şekline Genel Bir Bakış	54
11.2.Tarım ve Hayvancılık Ürünleri Karşılaştırma Listesi	58
SONUÇ	61
KAYNAKÇA	64
ŞEKİLLER	71

KISALTMALAR

<i>bs.</i>	Baskı, basım
<i>C.</i>	Cilt
<i>civ.</i>	civarı
<i>Çev.</i>	Çeviren
<i>DÜ</i>	Dicle Üniversitesi
<i>Ed.</i>	Editör
<i>Fig.</i>	Figür
<i>mad.</i>	Madde
<i>MÖ</i>	Milattan Önce
<i>No.</i>	Numara
<i>Res.</i>	Resim
<i>s.</i>	Sayfa
<i>S.</i>	Sayı
<i>vb.</i>	ve benzeri
<i>yak.</i>	Yaklaşık
<i>yy.</i>	Yüzyıl

ŞEKİL LİSTESİ

- Şekil 1:** Antik Yunan fiziki haritası MÖ 8.-6. yy.
(<https://www.worldhistory.org/image/108/greek--phoenician-colonies/>)
- Şekil 2:** Atina Parthenon Tapınağı MÖ 5. yy. (<https://tr.khanacademy.org/humanities/ap-art-history/ancient-mediterranean-ap/greece-etruria-rome/v/parthenon>)
- Şekil 3:** Mısır, buğday ve pirincin ilk ortaya çıktığı merkezler (Standage, 2016, s. 29)
- Şekil 4:** Prometheus ve Zeus'un kartalı
(<https://www.worldhistory.org/image/1149/prometheus--atlas/>)
- Şekil 5:** Başı örtülü Hestia ve Demeter, kylix, MÖ 500 (Okan, 2019, res.109, s. 257)
- Şekil 6:** Prytaneion (Martin Steskal; Sabine Ladstatter, 2009, res.4, s. 144)
- Şekil 7:** Kurban töreni, Korint üslubunda boyanmış tahta levha (Mansel, 2004, s. 142)
- Şekil 8:** Bir Yunan tanrısına adak yapılması (Dalby ve Grainger, 2001, s. 9)
- Şekil 9:** Fırın başında oturan kadın figürü, yak. MÖ 500.
(https://www.britishmuseum.org/collection/object/G_1966-0328-22)
- Şekil 10:** Yunan bronz rende, MÖ 5. yy. (<https://www.britishmuseum.org/blog/cook-classical-feast-nine-recipes-ancient-greece-and-rome>)
- Şekil 11:** Tahıl öğüten kadın pişmiş toprak figürü MÖ 5. yy.
(<https://www.britishmuseum.org/blog/cook-classical-feast-nine-recipes-ancient-greece-and-rome>)
- Şekil 12:** Üç ayaklı sehpa etrafında iki erkek MÖ 425-400.
(<https://www.britishmuseum.org/blog/cook-classical-feast-nine-recipes-ancient-greece-and-rome>)
- Şekil 13:** Tanrıların symposionu Meleagros ressamı MÖ 390. (Dalby ve Grainger, 2001, s. 30)
- Şekil 14:** Kopenhag ressamı MÖ 480 civ. (Dalby ve Grainger, 2001, s. 5)
- Şekil 15:** Tabak, Dionysos MÖ 6. yy. (<https://arkeofili.com/yunan-sarap-ve-senlik-tanrisi-dionysos-kimdi/>)
- Şekil 16:** Balık tabağı, MÖ 4.-3. yy. (Aslan, 2008, s. 188)
- Şekil 17:** Lopas, MÖ 5.-4. yy. (Gökbel; Çılgınoğlu, 2022, s. 60)
- Şekil 18:** Eschara, MÖ 6.-4. yy. (Gökbel; Çılgınoğlu, 2022, s. 61)

- Şekil 19:** Mortar, MÖ 520-490. (Aslan, 2008, s. 192)
- Şekil 20:** Khytra, MÖ 460-440. (Aslan, 2008, s. 190)
- Şekil 21:** Stamnos, symposion sahnesi MÖ 450-440.
(<https://www.britishmuseum.org/blog/cook-classical-feast-nine-recipes-ancient-greece-and-rome>)
- Şekil 22:** Duris'in yaptığı bir symposion sahnesi MÖ 430. (Dalby ve Grainger, 2001, s. 46)
- Şekil 23:** Yunan vazosundan symposion sonrası ortalığı toplayan köle (Dalby ve Grainger, 2001, s. 155)
- Şekil 24:** Müzik okulunu tanımlayan vazo resmi (Mansel, 2004, s. 344)
- Şekil 25:** Müzik sahnesinin yer aldığı vazo resmi (Mansel, 2004, s. 211)
- Şekil 26:** Kitaralı Mousa kabartması (Ertuğrul Dikeç, 2022, res. 23, s. 157)
- Şekil 27:** Kırmızı figürlü stamnos MÖ 450-430. (<https://www.britishmuseum.org/blog/cook-classical-feast-nine-recipes-ancient-greece-and-rome>)
- Şekil 28:** Epikletos tarafından yapılan resim, kyliks tondosu MÖ 525-490. (Uslu, 2018, res. 97, s. 198)
- Şekil 29:** Symposion gösteri, hydria (Boardman, 2017, s. 75)
- Şekil 30:** Buğday başakları tutan Demeter, MÖ 500-475. (Uslu, 2018, res. 219, s. 222)
- Şekil 31:** Amphora MÖ 6. yy. (Uslu, 2018, res. 59, s. 192)
- Şekil 32:** Amasis ressamı, Dionysos ve Satyrler (Bordman, 2013, s. 77)
- Şekil 33:** Yunan amphorası üzerine betimlenmiş Athena ve Poseidon MÖ 540
(<https://ruskin.ashmolean.org/collection/8979/object/14446>)
- Şekil 34:** Zeytin hasadı Antimenes ressamı, MÖ 520 civ. (Rodgers, 2014, s. 471)
- Şekil 35:** Lysippos'un Apoxyomenos'u (<https://www.museivaticani.va/>)
- Şekil 36:** Parthenon frizinde yer alan kurbanlık koyunlar (Rodgers, 2014, s. 400)
- Şekil 37:** Parthenon frizinden öküz kabartması (Boardman, 2013, fig. 96/8, s. 132)
- Şekil 38:** Bir domuzun kurban edilmesi, Epidromos ressamı MÖ 510-500 (Sina, 2018, s. 94)
- Şekil 39:** Kalydonia yaban domuzu avı (Boardman, 2013, s. 43)
- Şekil 40:** Yunan'da kümes hayvancılığı (Dalby ve Grainger, 2001, s. 1)
- Şekil 41:** Phiale, Six tekniği (Boardman, 2013, s. 178)

Şekil 42: Gordion kyliks (Boardman, 2013, s. 85)

Şekil 43: Thera’da yapılmış fresk MÖ 1550 (Rodgers, 2014, s. 482)

Şekil 44: Sepetle balık avlayan balıkçı (kyliks), Ambrosios ressamı. MÖ yak. 510-500.
(https://akmed.ku.edu.tr/wp-content/uploads/2020/12/AKMED_BALIKCILIK_KITAP_V5.pdf)

Şekil 45: Çeşmeden su taşıyan kadınlar, hydria MÖ 6. yy. (Uslu, 2018, res. 74, s. 194)

Şekil 46: Şarap Servisi-kylix ve skyphos (Boardman, 2013, res. 76, s. 71)

Şekil 47: Hippokrates (Bayat, 2016, s. 114)

Şekil 48: Hastayı tedavi eden Asklepios MÖ 4. yy. (Rodgers, 2014, s. 456)

Şekil 49: Hitit ziyafet sahnesi (Uğraş, 2020, res. 26, s. 102)

GİRİŞ

İnsanoğlunun yaşamını tarih boyunca, yemek yeme ve beslenme etkilemiştir. Tarihin her döneminde bütün toplumlarda en önemli gereksinim olan yiyecek için savaşlar çıkmış, devrimler olmuş, göçler yaşanmış, kutlamalar yapılmış, adaklar verilmiştir. Yemek sadece karın doyurmak için değil bununla birlikte düşünmek içinde iyi gelmektedir. Beslenmemizde bu eşsiz lezzetler kutsal bir sembol haline gelmiştir. Tanrı ve insan arasında veya toplu yenilen kişiler arasında yapılan yemek yeme geleneği, bereketi paylaşma, bölüşme şeklinde açıkça görülmektedir. Yemekte kullanılan malzemeler, etnik ve sınıfsal statüyü göstermektedir. Doğadan elde edilen veya üretim sonucu elde edilen malzemeler bir düzen ve sıra ile yemek kültürünün oluşmasını sağlamaktadır.

Bununla birlikte zaman içerisinde yemek ve beslenme alışkanlıkları değişmiş ve çeşitlenmiştir. Yaşamına devam etmek isteyen insanoğlu, hem kendi hayatına devam etmek, hem de dış etkenlerle uyum içerisinde olmak için yemek bulmak zorunda kalmıştır. Kaynaklara bakıldığında zaman ilk çağlarda göçebe bir hayata sahip olan insanların beslenme ihtiyaçlarını avcılık ve toplayıcılık yoluyla karşıladığı bilinmektedir. Yerleşik hayat ile birlikte ilk üretim gerçekleşmiştir. Ateşi kullanmayı bilen insanlar, yemek pişirmeye bir ocak ve sofranın etrafında sosyalleşmeye başlamıştır.

Yemeğin pişirilmesi ile beraber yemekteki mikrop ve parazitler yok olup daha rahat sindirilmiştir. Yerleşik hayat ve tarım ile beraber yemek yeme ve beslenme kültüründe önemli değişimler de görülmeye başlanmıştır. Avcı-toplayıcı insan topluluklarının tarıma yönelmesi zaman içerisinde köylerin ve kentlerin oluşumuna neden olmuştur. Ayrıca toplum yapısını etkilemiş ve toplumun kültürünü oluşturmuştur. Toplumsal ilişkilerde de yemek karın doyurmanın dışında kültürel bir iletişime dönüşmüştür. Sulu yemek ve diğer yemek çeşitlerinin tüketimi ile birlikte insanlar taş kaplara veya pişmiş toprak kaplara ihtiyaç duymuştur. Yemeğin pişirilmesi, servisi, saklanması vb. malzemeler mutfak kültüründe önemli bir yere sahip olmuştur. Yemek ve beslenme kültürü tüm toplumlarda olduğu gibi coğrafi koşullara ve inanış biçimine göre şekillenmiştir.

Antik dönemden günümüze kadar ulaşmış olan metinler incelendiğinde yemek ve symposion geleneğinin sosyal statüye göre şekillendiği anlaşılmaktadır. Arkeolojik buluntular incelendiğinde MÖ 8.-7. yy. symposion mobilyalarında, içki kaplarında kullanmış oldukları kraterlere ayrı bir önem verdikleri ve evde bununla ilgilenen çalışanların olduğu anlaşılmaktadır. Antik yazarların verileri sayesinde Antik Dönem yemek ve beslenme kültürü hakkında bilgiler edinilmiştir. Bu çalışmada Antik Yunan'ın yeme-içme kültürü beraber ele alınmıştır. Antik yazarların eserlerinden, yemek kültürü kavramlarına değinilmiştir. Antik Yunan'ın bazı tarım ürünleri, et, deniz ürünleri ve içecekleri hakkında bilgiler aktarılmıştır. Antik Dönemde kullanılan beslenme kapları, seramik, duvar süsleme ve heykel gibi buluntular üzerinden örnekler verilmiştir.

1. ANTİK YUNAN COĞRAFYASI VE İKLİMİ

Yunanistan, üç taraftan denizle çevrili dağlık ve kayalık bir ülkedir. Doğu yönünde Ege Denizi, batı yönünde İon Denizi güney yönünde ise Akdeniz ile çevrilidir¹. Makedonya, Doğu Trakya ve Anadolu'nun batı-güneybatı kıyılarını içine alan bölgedir. Ege denizi çeşitli bölgeleri birleştirme de büyük rol oynamaktadır. Topraklarının büyük bir bölümü verimsiz, iklimi kuraktır. Bölgede kıyı kesimlerinin fazlaca girintili ve çıkıntılı olması, liman ve koylara sahip oluşu, sıra dağların, verimli vadilerin, adaların bulunması Asya ve Avrupa arasında ekonomik ve kültürel ilişkilerde başlıca etkindir. Koy ve körfezlerin kara içlerine kadar girmesi insanları denizcilik yapmasına fırsat sunmaktadır. Coğrafi bakımdan parçalı durumu, devletlerin bölünmesinde etkindir. Yunanistan'ın jeolojik yapısı nedeniyle bazı bölgeler fakir ve verimsiz, dağlar arasında kalan, denize açılan ırmak vadilerin bölgeleri ise zengin ve verimli olmuştur. Irmakların bazıları dışında genel olarak kısa olmaktadır. Önemli ırmakları arasında Akheloos, Aksios, Alpheios ve Haliakmon gösterilebilmektedir. Aynı isimde birden fazla ırmak yer alabilmektedir. Buna örnek olarak Peneios adındaki ırmaklardan biri Teselya'da yer alırken Peleponnesos'ta aynı isimdeki diğer ırmak yer almaktadır². Yunanistan, tipik Akdeniz iklimine sahiptir. Yazları sıcak ve kurak, akarsuların bir kısmı yazın kurumakta, vadi bitkileri

¹ Oğuz Tekin, “Eski Yunan Tarihi”, İletişim Yayınları, İstanbul, 1998, s. 15.

² Oğuz Tekin, “Eski Yunan ve Roma Tarihine Giriş”, İletişim Yayınları, İstanbul, 2008, s. 34.

sararmakta ve buraları toz tabakası kaplamaktadır. Yaz aylarında kuzey rüzgârları havayı serinleten etken olmaktadır. Kış aylarında ise soğuk kuzey rüzgârları ve yağmur getiren lodos görülmektedir. Yağmurun sağanak halinde yağması, derelerin ve ırmakların taşmasına neden olmaktadır. Örneğin Atina’da güneşsiz gün sayısı yılda üç gün olarak kaydedilmektedir³. Yunanistan ılıman iklim kuşağında yer almaktadır. Haziran ayından başlayarak eylül ayının sonuna kadar süren yakıcı bir sıcaklığı vardır. Yaz ayları süresince neredeyse hiç yağmur yağmamaktadır. Akarsuların sayısı çok az, kısa ve sert akmaktadır. Belirli güzergâhlarda gemi taşımacılığı yapılabilmektedir. Genelde öğle vaktinde meltem gerçekleşmektedir. Soğuk ve sıcak mevsimler arası ani geçişler olmaktadır. Mayıs ayında sıcaklıklar birden bastırmaktadır. Kışın sıcaklık derecesi donma noktasına varmaktadır. Nehirler kışın akıp, yazın kuruduğu için yapay sulama önemli olmaktadır. Mevsimler arası geçişteki keskin fark insanları daha dirençli yapmaktadır. Üç tarafı denizlerle çevrili bir yarım ada olan Yunanistan her kıyından rahatlıkla savunulabilmektedir (**Şekil 1**). Ancak kuzeyden bir tehlike olabilmektedir⁴. Coğrafya insan ilişkileri üzerinde de etkili olmuştur. Arazi şartları yolculuğu zorlamaktadır (**Şekil 2**). Yer şekilleri nedeni ile farklı bölgelere ayrılmaktadır. Batı bölgesi kıyılarında Epeiros, Akarnania; iç bölgede Tesalya; güney bölgede Aitolia, Phokis, Boeotia, Attika, Peloponesos yarımadası’nın kuzeyinde Akhaia; batısında Elis; güneyinde Messenia ve Lakonia; doğusunda Argolis; iç kesiminde ise Arkadia yer almaktadır. Dağlık bir ülke olan Yunanistan’da insanlar ova ve kıyı kesimlerine yerleşmektedir⁵. Dağlarla çevrili olan bir coğrafyada en etkili iletişim yolu özellikle denizler üzerinden yapılmaktadır. MÖ 8. yüzyıldan itibaren Ege Denizi’ne Yunan egemenliği hâkim olmuştur. Platon, Akdeniz’deki Yunanlı devletler için gölün etrafında yer alan kurbağalar gibi kıyı boyunca karşılıklı birbirlerine bakarlar diyerek hâkim olmalarına benzetmede bulunmuştur⁶. Ülkenin yüzde on ile on beşi denize konumu olan vadilerden oluşup, tarımda kullanılabilir düz ve verimli topraklardır. Kendilerine yetecek kadar tahıla sahip değillerdir. Ülke bu duruma çözüm olarak ticaret, koloni ve işgal gibi üç farklı çözüm yolu bulmuşlardır. Temel

³ Arif Müfid Mansel, “Ege ve Yunan Tarihi”, Atatürk Kültür, Dil Tarih Yüksek Kurumu Türk Tarih Kurumu Yayınları, Ankara, 2004, s. 2-5.

⁴ Egon Friedell, “Antik Yunan’ın Kültür Tarihi”, Dost Kitabevi Yayınları, Ankara, 1999, s. 16-27.

⁵ Tekin, “Eski Yunan Tarihi”, s. 15.

⁶ Charles Freeman, “Mısır, Yunan ve Roma Antik Akdeniz Uygarlıkları”, Dost Kitabevi, Ankara, 2013, s. 116-117.

ürünleri olan zeytinyağı ve şarap ticareti yapılmıştır. Sicilya’da koloni ile tahıl ürünleri üretilmektedir⁷.

2. YEMEK KÜLTÜRÜNE GENEL BİR BAKIŞ

İnsanın yaşamını sürdürmesi için yemek yemesi bir gerekliliktir. Tarih boyunca insanlar birden fazla bitkiyi ve hayvanı yiyecek olarak tüketmiştir. İlk olarak avcılık toplayıcılıkla sonra ise üretim ve yetiştiricilik gibi farklı faaliyetlerde de bulunmuşlardır. Yerleşik yaşamla birlikte tükettikleri besinler miktar bakımından artmış, ancak çeşit bakımından sınırlanmıştır. Toplumlar tarafından hangi bitki ve hayvan ne zaman, nasıl ve kimler tarafından yenileceği konusunda birçok uzlaş ortaya konmuştur. Toplumlar tarafından ön görülen uzlaşlar ortak düşüncenin ürünü olarak görülmüştür. Yemek yeme zorunluluğu zamanla birtakım belli kuralların oluşmasına toplum içinde değer yargılarına göre gelenek, görenek, dini inanç ve törenler ile kendilerine özgü yemek kültürünü oluşturmuştur. Yemek kültürü tanrı ve insanlar arasındaki ilişkinin sonucunda şekillenmiştir. Bununla birlikte coğrafya ve iklim de etkili olmuştur. Toplumların bölgeler ve iller arası etkileşimi yemek kültürünü etkileyen diğer bir olgudur. Bölgeler arası ekonomi, ticaret, göç, keşif ve savaş gibi süreçler yemek kültürünün yayılmasında belirleyicidir⁸.

İnsanoğlu yeryüzünde var olduğu günden bugüne yemek yeme ihtiyacının olduğu bir yaşam sürmüştür. İlkel insanların ne yedikleri hakkında kısmen bilgi sahibi olsak da hangi yemeği sevdiklerini açıklamak oldukça zordur. Yazıyı henüz kullanmaya başlamadıkları için arkalarında bıraktıkları kültürel kalıntıları incelemek gerekmektedir. Paleolitik Dönem mağaralarda bulunmuş olan yanık kemikler ve ateş yakılan alanlar edinebileceğimiz ilk bilgileri gösterir, ikinci olarak bu dönem insanların çöplük olarak kullandıkları yerler ve yaşam alanları içerisindeki yiyecek artıkları gelmektedir. Bu alanlarda bulunan artıklar çürümeye veya bozulmaya karşı nispeten diğerlerine göre daha dayanıklı olan çeşitli hayvana ait kemikler, deniz canlıların kılçıkları-kabukları ve sert olan tohumlar oluşturmaktadır. Paleolitik

⁷ Linda Civitello, “**Mutfak & Kültür İnsanın Beslenme Tarihi**”, (Çev.) Z. Nilüfer Nahya ve Saim Örnek, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, 2023, s. 30.

⁸ Hayati Beşirli, “Türk Kültüründe Güç, İktidar, İtaat ve Sadakatin Yemek Sembolizmi Esasında Değerlendirilmesi”, **Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Veli Araştırma Dergisi**, 58, 2011, s. 139-152.

Dönemde insanların, doğada kendiliğinden oluşan ve kolay ulaşılabilen mercimek, nohut vb. baklagilleri topladığı, balık, kuş, koyun, keçi, domuz gibi hayvanları avladığı anlaşılmaktadır⁹. Bu dönemde doğadan elde etmiş oldukları besinleri büyük ihtimalle pişirmeden tüketmişlerdir. Neolitik Döneme gelindiğinde bu dönemde besin ekonomisi, yerleşke seçimi, yerleşim düzeni ve ilk yapılar ile ilgili gelişmeler yaşanmıştır. Neolitik Dönemde insanlar akarsuların yakınlıklarına yerleşip buralarda kendilerine barınabilecekleri evler yaptılar, evlerin yanlarında kalmış olan boş alanlara buğday ekip biçtiler, akarsu yakınlıklarında su içmek veya avlanmak için gelen domuz ve koyun gibi hayvanları yakalayıp yaptıkları ağıllara koydular, böylece yemek bulmak için uzaklara gidip avlanmalarına gerek kalmamıştır¹⁰.

Kilden yapılan ve pişirilen çanak çömleğin kullanımı, dönemin yeniliklerindenidir. Bu dönemde tarım ve hayvancılığın olması devrim niteliğindedir¹¹. Bu bağlamda insanların neden avcı-toplayıcılıktan tarıma geçmiş olduğu sorusu insanlık tarihindeki en eski ve en önemli sorularındandır. Standage, bir antropoloğun insanların tarıma geçişi için şöyle söylediğini belirtir “İnsan ırkının yaptığı en büyük yanlış”¹². Tarımın başlaması, hayvanların evcilleştirilmesi, yerleşik hayat ve kilden yapılan çanak çömleklerin üretildiği dönem insan sağlığının bozulmaya başladığı dönem olarak değerlendirilmektedir¹³. İlk evcilleştirilen hayvanlar; koyun, keçi, domuz ve inektir. Besinin tarihteki ilk dönüştürücü rolü, uygarlığın temelini oluşturmada kendisini gösterir. Tarımsal üretimin benimsenmesi, yerleşik yaşamı mümkün kılmıştır ve insanlığın modern dünyaya geçişinin yolunu açmıştır. İlk uygarlıkların beslenmesine yarayan Yakın Doğu’daki arpa ve buğday, Asya’daki darı ve pirinç ve Amerika’daki mısır (**Şekil 3**) ve patates gibi besin maddeleri tesadüfen keşfedilmemiş, bunlar ilk çiftçiler tarafından istenen özelliklerin seçilip üretilmesi gibi gelişkin bir evrimsel sürecin sonucunda ortaya çıkmıştır¹⁴.

⁹ Ali Güveloğlu, “**Antik Çağ Mutfak Kültürü**”, Pinhan Yayıncılık, İstanbul, 2022, s. 19.

¹⁰ Güveloğlu, “**Antik Çağ Mutfak Kültürü**”, s. 130.

¹¹ Aliye Öztan, “Arkeoloji ve Sanat Tarihi Eski Anadolu Uygarlıkları Neolitik Çağ”, Türkiye Kültür Portalı Projesi, Ankara, 2009, s. 2.

¹² Tom Standage, “**İnsanlığın Yeme Tarihi**”, (Çev.) Gencer Çakır, Maya Yayınları, İstanbul, 2016, s. 33.

¹³ Priscilla Mary Işın, “**Avcılıktan Gurmeliğe Yemeğin Kültürel Tarihi**”, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul, 2018, s. 24.

¹⁴ Tom Standage, “**İnsanlığın Yeme Tarihi**”, s. 11.

Yemek ve beslenme kültürünün en önemli buluşu ateşin bulunmasıdır. Ateşi kullanma becerisi, insanları diğer canlılardan ayıran noktalardan biridir. İnsanların 500 bin ile 1 milyon yıl arasında ateşi kullanmayı bildiğini ve milyonlarca yıl önceden de bunu bildiklerine inanılmaktadır. Yıldırımlardan ve avcılarının eti yassı taşlarda dövdükleri sırada oluşan kıvılcımlardan ateşin çıktığı düşünülmektedir. İnsanlar ilk defa çevrelerini kontrol ettikleri bir maddeye sahip olmuşlardır. Yiyeceği, bir çukurda yanan közlerin olduğu yere koyup, üzerini kapatarak kızartma ya da avlanmış olan hayvan direkt ateşe koyulup çevrilerek şişte kızartma yöntemlerini kullanmışlardır. Etin daha hızlı pişmesi için taş aletlerle küçük parçalara ayrılmıştır. Yemek bulunduğu, kaplumbağa kabuğunda bazen de hayvan derilerinde kaynatılabilmektedir. Pişen yemekler daha sağlıklı ve daha zengin hale dönüşmüştür. Yemek yemek için ise kısa bir süre yeterli olmuştur. Bu şekilde yemeği pişirmek bakterilerin bulaşmamasına açısından çözüm olmuştur¹⁵. Pişirmenin keşfi ile beraber daha çok et tüketilmiştir. Biyolojik olarak sindirim daha kolay olup çene ve bağırsaklar küçülmüştür. Ateş, insanlar için ışık, ısı kaynağı aynı zamanda yırtıcı hayvanlara karşı da koruma sağlamaktadır.

Antik Yunanlılar kendilerinden önceki halklar konusunda pek bir bilgiye sahip değillerdir. Antik yazarlar Homeros, Herodotos ve Thukydides, Ege Bölgesinin en eski halkları konusunda Pelasglar, Karlar ve Lelegler'in isimlerini kullanmışlardır. Günümüzde ise bu halkların isimleri dışında bir bilgi mevcut değildir. Fakat yazılı kaynakları elimize ulaşmamış olsa da bu halklar Ege'de hayat sürmüş olmalıydılar. Ege bölgesinde yapılan kazı çalışmalarında ve araştırmalarda yerleşim, Paleolitik döneme kadar uzanmaktadır. Paleolitik dönemde mağaralar ve kaya sığınakları yerleşim yerleri olarak kullanılmıştır. Bu dönemi takip eden Neolitik dönemde ise tarım ile üretime geçilmesi ve bazı hayvanların evcilleştirilmesi gibi yerleşik düzene ait olan özellikler ortaya çıkmıştır¹⁶.

Ateş kutsaldır. Birçok mitte insanların ateşi çaldığını, tanrıların ateşi insanlara nasıl verdiği, ceza ve acıları anlatılmıştır. Ateşin bulunmasıyla ilgili Yunan mitolojisinde ise Zeus ile Prometheus arasında ateşin çalınması mitosunu almaktadır.

¹⁵ Civitello, “**Mutfak & Kültür İnsanın Beslenme Tarihi**”, s. 1-4.

¹⁶ Tekin, “**Eski Yunan Tarihi**”, s. 19.

Tanrıların, insanlara beslenme olanaklarını kolay bir şekilde vermemiştir. Titanlar ve tanrılar arasında olan savaşta tarafsız olan ve ceza almayan Titan Prometheus, kardeşlerinin intikamını tanrılardan almak istemektedir. Zeus'un görevlendirmesi ile Prometheus, ilk insanı çamurdan yoğurarak yapmıştır. Prometheus'un yaptığı insan şeklini beğenen Athena, üfleyerek ona ruh vermiştir. Zeus, Prometheus'u zekası üzerine Olimpos dağına almıştır. Prometheus'un hazırlamış olduğu ilk kurban töreninde, Mekone'de Prometheus bir öküzü öldürmüş, ikiye bölüp etlerini paylaşmıştır. Zeus'un adaletsiz tavrı dolayısıyla onun payını kemiklerin görünmeyeceği şekilde yağ ile kapatarak vermiştir. Beyaz yağ ile kaplanmış kemikleri fark eden Zeus hiddetlenmiştir. Zeus, Prometheus'un yaptığı kurnazlık nedeniyle elindeki ateşi almıştır. Bunu yapan Zeus, insanların çiğ et yemesini ve vahşi hayatlarına dönmesini planlamıştır. Zeus, bununla yetinmeyip, insanlara kadını yani Pandora'yı göndermiştir. Prometheus'un kardeşi Epithemeus, Pandora ile evlenir. Zeus, Epithemeus'a evlilik hediyesi olarak çömlekten yapılmış, içinde kötülüklerin olduğu bir kutu hediye etmiş ve açmaması gerektiğini söylemiştir. Pandora ise merakına yenik düşerek kutuyu açmış ve dünyaya kötülüklerin yayılmasına neden olmuştur. Başka bir mite göre ise Prometheus, son dakikalarda yetişerek kutuyu kapatmıştır. Prometheus, bunlardan sonra Olimpos'ta yanan ateşi alıp Zeus'un ateşten mahrum bırakarak cezalandırdığı insanlara vermiştir. Diğer bir mite ise Prometheus, Hephaistos'un madeninden ateşi almıştır. Zeus, Hephaistos'a Kafkas Dağların kayalıklarına Prometheus'u zincirlemiştir. Prometheus'un ciğerini yemesi için bir kartal her sabah gelip ciğerini yemiş akşam olunca ciğer tekrar oluşmaya başlamış ve bu ceza otuz bin yıl devam etmiştir¹⁷ (Şekil 4). Mite Prometheus'un, insanlar üzerinde tanrıların hükmüne karşı çıktığı düşünce yapısı dışında beslenme tarihi ve pişirme geleneği hakkında da ipuçları vermektedir.

¹⁷ Carl Kerenyi, "Prometheus: İnsan Varoluşunun Arketip İmgesi", (Çev.) Tacıbaht Türel, Pinhan Yayıncılık, İstanbul, 2012, s. 52-110.; Ayhan Özer, "Prometheus'un Ve Benzer Mitlerin İzindeki Sanat", **Social Sciences Studies Journal**, 2023, <http://dx.doi.org/10.29228/sssj.70865> (26.01.2025), s. 7575.

Grekler’de Ocak Kültü

Ocağın oluşumunda ateşin sürekliliğini kontrol altına almak için ilk insanlar, ateşin çevresini taşlarla kapatmış buna da ocak adını vermiştir¹⁸. İnsanlar yaşamlarının önemli bir kısmını ocak etrafında geçirmiştir. Erkeklerin avdan getirdikleri hayvanların pişirilmesi burada yapılmıştır. Böylece ateş, insanlar arasındaki sosyal iletişimi kuvvetlendirmiştir¹⁹. İnsanlar başından beri ocağa farklı anlamlar yükleyip kutsal görmüşlerdir. Mezopotamya, Mısır ve Girit vb. uygarlıkların dağlarda, mağaralarda, kült alanlarında ve evlerde ritüeller yaptıkları bilinmektedir²⁰. Mitolojiye göre Hestia, doğduğunda Poseidon ve Apollan kendisi ile birlikte olmak istemiştir. Tanrıça Hestia, bu teklifleri reddetmiş ve bakire kalacağına yemin etmiştir. Bunun üzerine Zeus, Hestia’ya bakire sıfatını vermiş ve onu evin en zengin yeri olan ocağa tanrıça olarak yerleştirmiştir. Evin koruyucusu, huzuru ve düzen tanrıçası Hestia olacaktır²¹. Yunan mitolojisinde ise Hestia ev, aile ve ocağın tanrıçasıdır²² (**Şekil 5**). Hestia’ya genelde evlerde ve kutsal mekânlarda tapınılmıştır. Evin ve topluluğun koruyucusudur. Agora da yer alan ve yemekli toplantıların yapıldığı bir kamu yapısı olan Prytaneion’da, Hestia’nın kutsal ateşinin yanması şehrin egemenliğini ve bağımsızlığını temsil ettiğine inanılmaktadır²³. Devletin ateşi ve ailenin yaşamında yer alan evdeki ocağı simgelemektedir. Bütün şehir devleti olan polis, ocağın yandığı Prytaneion’da bir aile yansıması olarak bir araya gelmektedir. Buraya gelen resmi misafirler, şehirdeki bütün evlerin temsili olarak tek bir yapı içinde ağırlanmaktadır²⁴ (**Şekil 6**). Bu adet polis devletlerindeki kişileri birbirini yakınlıyordu²⁵. Hestia,

¹⁸ Nesligül Kanber, “**Batı Anadolu’da Neolitik Çağ’dan Tunç Çağın Sonuna Kadar Ocakların Değişimi ve Dini Ritüellerdeki İşlevleri**”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2018, s. 43.

¹⁹ Metin Özbek, “**Dünden Bugüne İnsan**”, İmge Kitapevi Yayınları, Ankara, 2007, s. 155.

²⁰ Stylianos Alexiou, “**Minos Uygarlığı**”, Arkeoloji ve Sanat Yayınları, İstanbul, 1991, s. 141.

²¹ Mika Kajava, “Hestia Hearth, Goddess, And Cult”, Harvard Klasik Filoloji Çalışmaları, 2016, https://www.academia.edu/2415686/Hestia_Hearth_Goddess_and_Cult (29.12.2024), s. 1.

²² Ahmet Uhri, “**Ateşin Kültür Tarihi**”, Dost Kitabevi Yayınları, Ankara, 2003, s. 43-45.

²³ Ayşegül Boyalı, “Açıl Sofra Açıl! Değişen Şölen Alışkanlıkları Üzerine”, **Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi**, 2019, <http://iletisimdergisi.gsu.edu.tr/en/download/article-file/752782> (23.12.2024), s. 14.

²⁴ Martin Steskal; Sabine Ladstatter, “Asya’nın Metropolis’inde Yer Alan Ana Kült Yapısındaki Son Araştırmalar:Ephesos Prytaneion’u”, **Anadolu/Anatolia Dergisi**, 2009, <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/779261> (23.12.2024), s. 133.

²⁵ Meltem Koştı, “**Erken Ortaçağ Avrupa’sında Ünlü Ziyafetler**”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Bilecik Şeyh Edebali Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tarih Anabilim Dalı, Bilecik, 2019, s. 22.

toplumda ve aile içerisinde düzenlenen bütün törenlerde görev almaktadır. Bütün yemekler ve ritüeller tanrıçaya dua ve adakla başlamaktadır²⁶. Tapınaklarda Hestia için devamlı yanan ocaklar bulunmaktadır. Hestia, adına yapılan tapınak Antik Yunan'da yoktur. Fakat yanan her kutsal ateş ve ocaklar onun tapınım yeridir. Mitolojide kendisinden çok az bahsedilmektedir²⁷.

Beslenme hakkında en somut verileri besin kalıntıları ve atıkları vermektedir. Tunç Çağı Girit'ten başlayarak Roma Çağına kadar gelen kalıntılara örnek olarak, Zakro'da yer alan zeytin, Vezüv yanardağın patlaması nedeni ile kömürleşmiş olan ekmek, yumurta, tahıl, badem, zeytin ve cevizler ve Roma Colloseum'un kanallarında bulunan çeşitli hayvan kemikleri, şeftali, kavun, zeytin ve incir gibi meyvelerin çekirdekleri bu kalıntılar arasında sayılabilmektedir. Mimari buluntular arasında yemek odası, mutfak, fırınlar, ocaklar, işlikler beslenme konusunda önem taşımaktadır. Sanat ürünleri arasında siyah ve kırmızı figür vazo resimleri üzerinde symposion, tahıl, et, balık, pişirme yöntemleri ve hazırlıkları görülmektedir²⁸.

2. 1. Greklerde Yemek Kültürü

Yiyecekler, insanlar tarafından her çağda tanrılara verilen adaklar olmuştur. Bu adaklar bir isteğin gerçekleşmesi için tanrıya teşekkür veya bir isteğin iletilmesi için olmaktadır. Gerçekleşen her iki adakta da tanrının gücü karşısında olan muhtaçlığın gösterilmesi söz konusudur (**Şekil 7**). Adakta bulunan kişiler ya da toplumlar kendileri için en değerli olan yiyecekleri vermektedir. Tanrılara, hem bol ürün aldıkları hasat zamanında hem de kıtlık zamanında adak vermeleri gerekmektedir. Bunun nedeni tanrılara teşekkürlerini sunmak ve af dilemektir²⁹. Yunanlarda birçok tanrı bulunmaktadır, bununla birlikte temelde on iki önemli Olymposlu tanrı bulunmaktadır, tanrılar; baş Tanrı Zeus, Hera, Poseidon, Demeter, Hestia, Artemis, Apollon, Athena, Hephaistos, Ares, Hermes ve Aphrodite'dir. Bu on iki tanrı diğer tanrılardan daha fazla

²⁶ Nuriye Külahlı, "Eski Batı'nın Ocak Tanrıçaları: Hestia-Vesta", **History Studies, Uluslararası Tarih Araştırmaları Dergisi**, 2023, <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3383410> (29.12.2024),s. 878.

²⁷ Nancy Conner, "**Her Yönüyle Klasik Mitoloji**", (Çev.) Deniz Candaş, Arkadaş Yayıncılık, Ankara, 2015, s. 110.

²⁸ İnci Delemen, "**Eski Yunan ve Roma Uygarlıklarında Beslenme**", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klasik Arkeoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 1985, s. 8.

²⁹ Hayati Beşirli, "Yemek, Kültür ve Kimlik", **Milli folklor Dergisi**, Yıl 22, 87, 2010, s. 165-166.

işlenmiştir. Olympos tanrıları arasına sonradan Dionysos ve Hades dahil olmuştur³⁰. Örneğin Hestia'ya başlangıçta pahalı olmayan bir hayvan kurban edilmektedir. Tanrıça Demeter'e geleneksel olarak hep domuz kabul etmektedir. Dionysos için verilen kurbanlarda ise Attika vazolarında domuz kurban edildiği görülmektedir. Diğer tanrılara genelde sığır, koyun ve keçi kurban edilmektedir³¹. Tapınaklarda adak olarak kesilen kurban etinin bir parçası, adak taşı üzerinde yanan ateşe bırakılarak tanrı-tanrıçalara adanmaktadır (Şekil 8). Yanan etin konuk tanrı-tanrıça tarafından kabul edildiğine ve eti yediklerine inanılmaktadır. Kurban edilen etten geri kalanı ise yine ateşte pişirilerek davetli kişiler arasında paylaştırılırdı³². Hesiodos, eserinde şöyle aktarmaktadır:

“Elinde hiçbir kötü leke olmadan kurbanlarını sun,
paran kadar ama butlar temiz olsun
Şafağın emrettiği gibi yatmadan önce
Tanrılara vermen gerekeni ver.
Böylece onlar da seni destekleyeceklerdir³³”.

Antik dönem insanların beslenmeleri konusunda antik kaynaklardan ve sanat eserleri üzerindeki betimlemelerden kısmen de olsa bilgi sahibi olunmaktadır³⁴. Yüzyıllardır devam eden yemek yeme geleneğine dair kesin bilgilere ulaşılamasa da Antik dönem yazarlarının aktarmış olduğu bilgiler ve arkeolojik kazılardan elde edilen çeşitli bulgular sonucunda, yemek kültürü hakkında bilgilere ulaşılmıştır³⁵. Homeros ve Hesiodos yaşadıkları dönem hakkında eserlerinde beslenme kültürü hakkında bilgiler aktarmıştır. Batı toplumunun önemli iki ozanına göre Helen toplumu tarıma

³⁰ Şefik Can, “Klasik Yunan Mitolojisi”, İnkılap Kitabevi, İstanbul, 1994, s. 18.

³¹ Ayşen Sina, “Antik Yunan’da Ritüel”, *Aktüel Arkeoloji Dergisi*, 2018, s. 96.

³² Ayşegül Boyalı, “Açıl Sofra Açıl! Değişen Şölen Alışkanlıkları Üzerine”, *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, sayı 4, 2019, s. 9-33.

³³ Hesiodos, “İşler ve Günler-Tanrıların Doğuşu”, (Çev.) Furkan Akderin, Say Yayınları, İstanbul, 2014, 335-340, s. 29.

³⁴ Seda Karagöz Arıhan, “Anadolu’da Antik Dönem Beslenmesi”, *Biyolojik Antropoloji Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi 75. Kuruluş Yıldönümü Anı Kitabı*, Ankara, 2012, s. 184.

³⁵ Paul Freedman, “Yemek Damak Tadının Tarihi”, (Çev.) Nusrettin Elhüseyni, Oğlak Yayınları, İstanbul, 2008, s. 59-60.

dayalı beslenip, ekmek yanında kızarmış et yediğini ve şarap içtiği aktarmaktadır³⁶. Bu destanlarda beslenmenin ete dayalı olduğu gösterilmiştir ancak antik döneme ait buluntular beslenmenin bitkisel ağırlıklı olduğunu göstermektedir.

Antik dönem yazarlarından biri olan Athenaios, o dönemde aşçı Apicius'un yemek tariflerini kaleme almıştır. Yunan mutfağında tahıl, zeytinyağı ve şarap kültürü mevcut olmuştur. Kabuklu tahıl olan buğday ve arpa ekmek unu olarak öğütülmeden önce kavrulması ve kabuklarından ayrılması gerekmektedir. Kavurma işlemi yapılan buğday ve arpa içerisindeki gluteni yok ettiğinden ekmek pişirimi için elverişsiz olmaktadır. Özellikle arpa ve diğer kabuklu tahıllar çeşitli biçimlerde ıslatılarak çorba, lapa olarak veya yassı bir çörek olarak pişirilmektedir. Athenaios'un belirttiğine göre yetmiş çeşit ekmek çeşidi bulunmaktadır. Ekmekte kullanılan tahıla göre; çavdar, darı, buğday ve kılçıksız buğday olarak adlandırılmaktadır. Ekmek yapımı için genelde buğday unu tercih edilmektedir. Ekmek için kullanılan unlar farklı kalitede olmaktadır. Beyaz ekmek yapımında yeterince elenmiş un, kepekli ekmek yapımında elenmemiş un kullanılmıştır. Kepek ekmeği sağlık açısından faydalı kabul edilmekte iken; beyaz ekmek en güzel tat açısından tercih edilmektedir. Ekmek pişirme yöntemleri; küde, fırında ve bir tavada maltız üzerinde bazen ise şişe geçirilerek pişirilmektedir (**Şekil 9**). Ekmek yapımında süt, peynir, şarap ve bal sıvıları; içyağı, domuz yağı, zeytinyağı yağları; susam, haşhaş, keten tohumu baharatları kullanılmaktadır. Bununla birlikte ekmeğin içerisine kuru üzüm, peynir, diğer kurutulmuş meyveler ve başka lezzetli besinlerde eklenebilmektedir. Ekmek üzerine konulan balık veya et sunumu ise öğün yemeği olarak görülmektedir³⁷.

Genellikle farklı medeniyetlerin yemek kitapları ait olduğu toplumun kültürünü de bizlere anlatmaktadır. Bunlar, yemeğin sınırını, mantığını, ekonomisini ve yapısındaki değişimleri yansıtmaktadır. Yemek kitaplarının bulunması sadece bir okuryazarlığın göstergesi olmamaktadır. Bu bağlamda besinlerin tarladan pazara, pazardan mutfağa ve mutfaktan sofraya olan yolculuğunu bir uzman gözüyle bizlere aktarmaktadır. Yemek kitapları mutfaktaki tekniği ve kültürel ayrıntıyı yansıttığı gibi

³⁶ Freedman, “Yemek Damak Tadının Tarihi”, s. 66-68.

³⁷ Freedman, “Yemek Damak Tadının Tarihi”, s. 74.

toplumdaki sınıfsal ayrımı ve hiyerarşiyi de yansıtmaktadır³⁸. En eski yemek kitabı olarak Mithaekios bilinmektedir. Yazarın eseri günümüze kadar ulaşmamıştır³⁹. Mithaekios'tan sonra Gela'lı Yunan şair Archestratos'un 'Gastronomi' kelimesinin yazılı olduğu bir şiir başlığından, bunun ilk yemek kitabı olduğu düşünülmüştür. Şiir türünde yazıldığı için bunu yemek kitabı olarak kabul etmeyenler de bulunmaktadır. Archestratos, eserinde yemeğin nasıl pişirilmesinden ziyade, yemeğe girecek malzemenin en iyi olanına nereden ulaşılabilceği hakkında da bilgi vermektedir⁴⁰. Buradan bir tarif olarak:

Lahana Yemeği:

- “1 adet küçük beyaz lahana
- 2 tatlı kaşığı(tepeleme) kişniş, taze kıyılıp yağa yatırılmış
- 2 tatlı kaşığı taze kıyılmış veya kuru sedef otu
- 2 tutam toz asafoetida⁴¹
- Tuz

Bal Sirkesi:

- ½ bardak (120 G) bal
- 2 çorba kaşığı (30 ml) kırmızı şarap sirkesi”

İlk olarak bal sirkesi hazırlanır. Bal kaynayınca kadar ağır ağır kaynatılır, köpüğü alınır, sirke ilave edilir ve suyu biraz çekilir. Lahana ince ince kıyılır, yıkanıp süzülür.

³⁸ Arjun Appadurai, “How to Make a National Cuisine: Cookbooks in Contemporary India”, **Comporative Studies in Society and History**, 1998, <https://www.jstor.org/stable/179020> (05.05.2025), s. 3.

³⁹ Ali Güveloğlu, “Antik Çağ'ın Damak Tadı Düşkünü Yazarları”, **Tarih ve Gelecek Dergisi**, 2019, <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/790310> (28.12.2024), s. 259.

⁴⁰ Özlem Helvacıoğlu, “Antik Dönem Tedavi Merkezlerindeki Diyet Uygulamalarının Gastronomi Açısından İncelenmesi ve Günümüz Tedavi ve Beslenme Süreçlerine Yansımaları”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2021, s. 13.

⁴¹ **Asafoetida**: Plinius zamanından silphium yerine kullanılan Orta Asya silphium'udur. Rezenegillerden Ferula asafoetida bitkisinin sakızıdır. Orta Doğu'da genelde ilaç niyetine, Hindistan'da ise yemeklerde kullanılmaktadır. Günümüzde “Şeytan Pislği” olarak da bilinmektedir (Dalby ve Grainger, “Antik Çağ Yemekleri ve Yemek Kültürü”, s. 18.

Bal sirkesi ve baharatlar ile harmanlanır son olarak biraz da tuz eklenir. Yunanlı ve Romalı yazarların tercih ettiği bir yemek tarifidir⁴².

Yunanlar gün içinde üç öğün yemek yemektedir. Greklerin sabah ve öğle öğünleri genelde ayaküstü ve aperatif yiyeceklerden oluşan öğünlerdir. Akratismos olarak isimlendirdikleri sabah kahvaltısı olarak arpa unundan yapılan çörek ya da şaraba batırılan ekmek yenilmiştir. Arpa ekmeği yerine bazen incir ve zeytin de tamamlamaktadır. Öğlen yemeği ariston olarak bilinir ve atıştırma ile geçirilmiştir. Deipnon olarak isimlendirilen akşam yemeği en önemli öğündür. Akşam yemeğinin sonunda ise symposion içki faslı başlamaktadır⁴³. Hesiodos, Helenlerin dana, keçi ve kuzu etlerini tercih ettiğini, kabarmış ekmek, keçi sütü ve Byblos şarabı içtiğini dile getirmiştir. Yemeğin kiminle paylaşılacağı da önemlidir. Yemeğin komşularla paylaşılması uygun görülüp, sevilmeyen kişilerin ise yemekten uzak tutulması gerekmektedir⁴⁴. Yemek yeme alışkanlığı bir kültürün sosyal adetleri içerisinde vazgeçilmez bir yere sahiptir. Yunanlılara göre akşam yemeğinde verilen ziyafetler önemli bir rol oynamaktadır⁴⁵.

İnsanlar hayattayken yemek onlar için ne kadar önemli ise öldükleri zaman ölümler dünyasında da önemli sayılmıştır. Ölen kişilerin ruhlarının huzura kavuşması için belli ritüeller ile yapılan armağanlar ve kurbanların sunulması gibi yemekte ölü için yapılan ritüeller arasında yer almıştır. Ölen kişinin ardından yakınları bir araya gelerek yemek yemektedir. Ölen kişiyi bu yol ile anmak, ölenin ruhunu huzurlu kılmak ölü yemeğini önemli kılmaktadır⁴⁶. Dionysos, adına yapılan “Anthesteria Şenliği”nde khytrainin içerisine çeşit çeşit sebzeler bırakılarak gün boyunca kaynatılmaktadır, pişen yemek ölümler adına Tanrı Hermes’e sunulmaktadır. Ölünün ev halkından kimse bu yemeği yememekte ve böylece ölen kişinin ruhunun özgür olduğuna hayatta iken yaşadığı yerlere geri döndüğüne inanılmaktadır⁴⁷.

⁴² Andrew Dalby ve Sally Grainger, “Antik Çağ Yemekleri ve Yemek Kültürü”, (Çev.), Betül Avunç, Homer Kitapevi, İstanbul, 2001, s. 53.

⁴³ Güveloğlu, “Antik Çağ Mutfak Kültürü”, s. 31.

⁴⁴ Güveloğlu, “Antik Çağ Mutfak Kültürü”, s. 49.

⁴⁵ Hilary J. Deighton, “Eski, Atina Yaşantısında Bir Gün”, (Çev.) Hande Kökten Ersoy. Homer Kitabevi, 2005, İstanbul, s. 78.

⁴⁶ Tuna Akçay, “Yunan ve Roma’da Ölü Kültü”, Bilgin Kültür Sanat Yayınları Ankara, 2017, s. 62.

⁴⁷ Sina, “Antik Yunan’da Ritüel”, s. 102.

Yunanlılar, süt ürünlerini pek sevmektedir. Keçi peyniri maddi durumu yeterli olmayan kişilerin temel besin kaynağıdır. Zenginler de bunun tadını sevmektedir. En lezzetli olanı ise Sicilya'nın keçi peyniridir. Peynir, baharat ve çeşitli otlar ile çeşnilendirilmektedir. Bununla birlikte Atina mutfağındaki rende (**Şekil 10**) ile rendelenip, bulamaç ya da sebze içine katılmaktadır. Koyun peyniri fazlaca tercih edilip, sığır peyniri ise tercih edilmemektedir. Krema bilinmekte ve kremaya aphrogala, (köpüklü süt) denilmektedir⁴⁸.

Antik Yunan'da fasulye, mercimek, lahana, havuç, turp, marul, kabak ve hıyar en yaygın olan sebzelerdir. Hıyarın bugün ekilmeyen iri bir çeşidi taze olarak tüketilmektedir. Hafif derecede pişirilen hıyar, kaynatılmakta ayva ile beraber reçeli yapılmaktadır. Bununla birlikte tuzlanmış hali ile kızartılmış etin yanında yenilmektedir. Yemeğe lezzet vermesi için kullanılan soğan, sarımsak, kimyon, hardal ve silphion malzemeleri kullanılmaktadır⁴⁹. Antik dönemin en sevilen soslarından biri silphiumdur. Bu sos yemeklerde sarımsağa benzer bir lezzet vermektedir⁵⁰. Silphionla ilgili bir tarifte

Silphionlu Ton Balığı: İlk olarak çok iyi yıkanmalıdır. Sonra, küçük bir tencereye çeşnileri katarak, dilimi içine koyup üzerine beyaz şarap dökülür; yağ eklenip ağır ağır pişirerek ilik kıvamına getirilir. Üzerine de bol bol silphium katılarak servis edilir⁵¹.

Antik Yunan'ın erken dönemlerinde temel besinleri tahıllardan oluşan yiyecekler, ekmek ve bulamaçtır. Bununla birlikte balık, meyve, sebze, yabani otlar, zeytin, peynir ve bal da yenilmektedir. Bu dönemde et diğer yiyeceklere oranla daha az tüketilmektedir. İncir ve üzüm ise fazla tüketilen meyvelerdendir. Bu ürünlerin birçoğu soylu kesim tarafından tüketilmektedir. Arpa unu kullanılarak yapılan maza olarak adlandırılan kek, buğday lapası, ekmek, peynir ve zeytinyağı yoksul halk tarafından tüketilmektedir⁵². İlk olarak Hesiodos'un adını belirttiği “maza” bir yufka

⁴⁸ Friedell, “Antik Yunan’ın Kültür Tarihi”, s. 36.

⁴⁹ Friedell, “Antik Yunan’ın Kültür Tarihi”, s. 37.

⁵⁰ Freedman, “Yemek Damak Tadının Tarihi”, s. 93.

⁵¹ Dalby ve Grainger, “Antik Çağ Yemekleri ve Yemek Kültürü”, s. 51.

⁵² Özlem Helvacıoğlu, “Antik Dönem Tedavi Merkezlerindeki Diyet Uygulamalarının Gastronomi Açısından İncelenmesi ve Günümüz Tedavi ve Beslenme Süreçlerine Yansımaları”,

ekmeğidir. Su ile yoğurulan arpa ununun hamuruna yuvarlak veya yassı bir şekil verilir, pişirildikten sonra kurutulur, yemek istendiği zaman hafifçe ıslatılır. Arpa unundan yapılan mazaya süt, zeytinyağı veya çeşitli baharatlar eklenerek farklı lezzetteki çeşitleri oluşturulmuştur. Zaman içerisinde orta halli ve yoksul halkın temel besini olmuştur. Arpa unu sadece maza için değil ekmek yapımı içinde zamanla önemini kaybeder olmuştur. Buğday ekmeğinin fazlaca yaygınlaşması ile arpadan yapılan ekmekler yoksul ve köle halklar tarafından tüketilmeye başlanmıştır⁵³.

Homeros'un yaşadığı döneme ait Kâseler, çukur tabaklar ve tas gibi buluntular, et servisinde kullanılmakta olan düz tabaklardan fazla olması lapa ve sulu yemeklerin yenilmesine daha uygun olduğunu gösterir niteliktedir⁵⁴. Homeros'un "İlyada" adlı eserinde kykeon şöyle geçmektedir:

“Kykeon (Bulamaç)

Kadın önce bir masa çekti önlerine,

güzel bir masa, göktaşından, cilalı,

üstüne tunçtan bir kap koydu,

bir de içkiye katık olacak soğanla sarı bal,

yanına da kutsal buğdayından yapılmış ekmek koydu,

bir de iki ayaklı çok güzel bir kupa.

Altın kakmalıydı kupanın üstü,

kulpu vardı tam dört tane,

gagalıyordu her kulpu altından iki kumru.

(Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2021, s. 14-15.

⁵³ Delemen, “Eski Yunan ve Roma Uygarlıklarında Beslenme”, s. 33-34.

⁵⁴ İnci Delemen, “Antik Dönemde Beslenme”, Türk Eskiçağ Bilimleri Enstitüsü Yayınları, İstanbul, 2003, s. 6.

Kimse kaldıramazdı onu doluyken.

Yaşlı Nestor kolayca kaldırdı onu.

Kadın Pramnos şarabını kardı.

Üstüne tunç rendeyeyle keçi peyniri ufaladı,

onun da üstüne beyaz un serpti,

haydi buyrun, için dedi⁵⁵.”

Troia savaşında tutsak edilen kadının Nestor ve arkadaşlarına hazırladı besleyici karışımdır (**Şekil 11**). Antik dönem Yunan şiirinde bu tarife defalarca rastlanılmaktadır. Bununla birlikte dinsel açıdan anlamı olduğuna kanaat edilmektedir. Şarap, Dionysos’un, arpa ve buğday ise Demeter’in armağanını şarap tahıl karışımı olarak bir araya getirmektedir⁵⁶.

İncir yaprağına sarılı kefal balığı közde fazla pişirilmeden alınır üzerine tuz eklenerek servis yapılırdı. İsteğe bağlı olarak biraz yağ ve kimyon eklenebilmektedir. Şişe geçirilen tavşan eti ise orta ateşte pişirilir, üstüne tuz serpilerek sunumu yapılır. Eti sert olan balıklar sirke, peynir ve reçineli baharatlarla harmanlanır et suyu ile beraber servis edilir⁵⁷. Antik dönemdeki yemek örnekleri arasında; “zeytin mezesi, Torone usulü ton ya da köpek balığı, zeytinli tavuk dolması, oğlak veya kuzu kebabı, ballı ve susamlı gözlemeler, bulamaç (kykeon), ballı karides, ton balığı, Atina usulü lahana, arpa ekmeği, peynirli ve susamlı şekerlemeler, peynir ve yağda çipura, dut soslu yılan balığı, kişniş kaplı balık, tuzlu et yahnisi, Delos tatlısı, yabani tavşan kebabı, karaciğer (Oxyrhynchus), uskumru fırın, İskenderiye şekerleri, ballı ve kuruyemişli tatlı, sarımsaklı peynir, mercimek, fûme sosis (lucanicae), kereviz püresi, tatlı, tuzlu ve çok katlı cheesecake, baharatlı şarap, tavuk salatası (sala cattabia), su kabağı dolması, parth usulü tavuk, tatlı şaraplı keklerle domuz kolu, böbrek dolması, ballı mantar, rafadan yumurta, salatalık sosu, beyaz sosis, Vitellius usulü bezelye,

⁵⁵ Homeros, “İlyada”, (Çev.) Azra Erhat, A.Kadir, İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2023, XI. 625-641, s. 242.

⁵⁶ Dalby ve Grainger, “Antik Çağ Yemekleri ve Yemek Kültürü”, s. 40.

⁵⁷ Freedman, “Yemek Damak Tadının Tarihi”, s. 88.

elmalı domuz eti, tavuk dolması, armut patinası, kimyon soslu deniz ürünleri köftesi, dil balığı patinası, fındıklı ördek kebabı, kuşkonmaz patinası, Apicius usulü patina, İskenderiye usulü sakız ya da asma kabağı, kuru yemişli omlet⁵⁸ yer almaktadır.

3. GREKLERDE SOFRA ADETLERİ

Antik dönem eserlerinde yemeğin pişirilmesi, servis edilişi ve sunumu hakkında nadiren de olsa bilgiler sunmaktadır. Bu dönemde yemek pişirmek için ayrılan mutfak veya buna benzer özel bir alanın olmadığı bilinmektedir. İçerisinde mutfak yapısının bulunduğu en eski Hellen evleri MÖ 5. yüzyılın ortalarında kurulmuş, yaklaşık olarak yüz yıl sonra Makedonya Kralı II. Philippos tarafından MÖ 348’de tahrip edilen Olynthos’ta görülmektedir. Büyük bir oda, baca, ateşliğin yer aldığı mutfak kompleksi yer almaktadır. Antik dönemde evlerde depolama alanı ve ev eşyalarının bulunduğu bir alanın olduğu anlaşılmaktadır. Homeros’un “Odysseia” adlı eserinde Telemakhos, babasını aramak için yolculuğa çıkmadan önce Athena’nın verdiği tavsiyeye uyarak yanına bolca yiyecek ve tatlı şarap almak için evin hazine odasına uğramaktadır. Burada depolanan yiyeceklerin altın, bakır vb. metallerin bir arada olduğu anlaşılmaktadır⁵⁹. Destanda şöyle geçmektedir:

“Onlar böyle konuşurlarken Telemakhos inmişti bile

babasının yüksek tavanlı hazne odasına.

Bu geniş odada altın, bakır yığılıydı külçe külçe,

sandık sandık kumaşlar, mis gibi zeytinyağları,

yıllanmış, bal gibi tatlı şarap dolu küpler

duvarlara dayalı duruyordu sıra sıra,

hiç karışmamış, tanrısal içki vardı bu küplerde,

bunca çileden sonra, dönmesini bekliyorlardı Odysseus’un.

⁵⁸ Dalby ve Grainger, “Antik Çağ Yemekleri ve Yemek Kültürü”, s. 30-155.

⁵⁹ Güveloğlu, “Antik Çağ Mutfak Kültürü”, s. 152-164.

Kapı kanatları sağlam ağaçtandı, iki sürgülüydü,

bir Kâhya kadın beklerdi orda gece gündüz,

gözü tetikte, her şeyi kollar dururdu⁶⁰”

Odysseus’un yemek yenen mekânı oldukça büyüktür. Konuklar portatif olduğu anlaşılan klinelerde oturtulmaktadır. Konukların ellerinin yıkanması yine hizmetçi tarafından yapılmaktadır. Konuklara yemekleri kâhya, tabakları ve tasları sofracı başı yerleştirmektedir. İçki içilen kapların ise altından olduğu söylenmektedir⁶¹.

“En güzel içki kupamı vereceğim ben de ona,

her zaman beni ansın diye vereceğim altın olanını⁶²”

Özel günlerde davetliler için hazırlanan yemekler ve faaliyetler sosyal statüyü belirleyici şekilde yapılmıştır. Yemeğin doğru bir şekilde ikram edilmesi için adetler vardır. İkram edilecek yemekler organize bir şekilde zamana ve duruma bağlı olarak uygun çeşitlerde hazırlanmaktadır⁶³. Antik Yunan’da yemeğin hazırlanışı ve servisi önemli iş alanı olarak görülmektedir. Aşçıların yanı sıra masayı kuranlar servis edenler bulunmaktadır (Şekil 12). Bu şekilde ziyafetlerde sorunsuz bir şekilde hazırlıklar yapılırdı: Temiz tabaklar, hazır libasyonlar, yakılmış kandiller, mükemmel bir şekilde hazır olan kurulu masalar ve akşam yemeği hazır olmaktadır⁶⁴.

Antik Yunan döneminde yemekler sadece karın doyurmak için değil aynı zamanda lezzet alma ve sosyalleşme amacıyla kullanılırdı, symposion yemeklerinde bunun yansıması görülmektedir. Yemeğin, tadının yanı sıra estetik görünümü de önemlidir. Yemek servisi sadece tabaklarda değil çeşitli kaplarda farklı yemekler ve sunum şeklinde kullanılmıştır⁶⁵. Toplumlarda yemek kültürü değiştiği gibi sofr

⁶⁰ Homeros, “**Odysseia**”, (Çev.) Azra Erhat, A.Kadir, İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2023, II. 335-350, s. 30.

⁶¹ Homeros, “**Odysseia**”, I. 130-150, s. 7-8.

⁶² Homeros, “**Odysseia**”, VIII. 430-431, s. 139.

⁶³ Judith Goode, “Yemek”, **Milli Folklor**, 2005, <http://www.millifolklor.com> (01.11.2024), s. 175.

⁶⁴ Deighton, “**Eski Atina Yaşantısında Bir Gün**”, s. 79.

⁶⁵ Hatice Merve Engiz Korucu, “**Antik Dönem Yazarlarının (MÖ 6. yy-MS 1. yy) Eserlerinde Adı Geçen Gastronomik Ürünler, Ürünlerin Anadolu bağlantıları ve Günümüz Gastronomisi Açısından Değerlendirme Olanakları**”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2023, s. 8.

adabında da değişiklikler görülmektedir. Yemeğin sunuluşu, mekanı, davet için giyilen kıyafetler, müzik, kaşık, bardak ve tabak gibi olgular, statüye göre farklı anlamlar taşımaktadır. Yemek, kişilerin statüsünün belirlenmesinde önemli işlev görmektedir. Bazı yemekler üst sınıf zengin kişilerle bazı yemekler ise alt sınıf yoksul kişilerle ilişkilendirilmiştir⁶⁶. Yemekte kimin nerede oturacağı, kişinin toplumsal konumuna göre planlanmaktaydı. Yemekte yapılan hizmet, güç statüsüyle ilgili olduğundan bu durum önem arz etmektedir. İkranda verilen yemekler dahi statüye göre olmaktadır. Örneğin bir yemekte ikram olarak verilen hayvanın en lezzetli ve istenen parçası, statüsü yüksek kişilere, diğer parçaları ise statü olarak daha düşük kişilere verilmektedir⁶⁷.

Homeros'un, "Odysseia" adlı eserinde; oikosa gelen kişi kendisiyle birlikte başka bir kişiyi konuk olarak getirebilmekteydi. Hizmetçinin su getirdiği gümüş bir leğende elinin temizlenmesi için altın bir ibrik yardımıyla elinin veya ayağının yıkandığını ve mükemmel bir sofrada ikramların verildiğini aktarmaktadır. Konuk olan kişi karnını doyurduktan sonra, kendisini ev sahibine tanıtmaktadır⁶⁸. İçki partisi olan symposiona katılan erkekler, kendileri ile eşlerini götürmemektedir. Ayrıca erkeklerin konuk olarak gittiği evde hizmetçi ve köle dışında evin kadınları yer almamaktadır⁶⁹. Deipnon (akşam yemeği) ve symposionda misafirler yemeklerini üç ayağı olan kanepe şeklindeki klinelerde sağ taraflarına uzanarak yemektedir (**Şekil 13**). Günlük yemek için yüksek masalarda, symposion için ise alçak masalarda yemek yenilmektedir. Her masa başında üç kline ve her klinede üç kişi yer almaktadır. Konuklar önem sıralarına göre sağ taraftan başlayarak ev sahibinin düzen sırasına göre oturmaktadır⁷⁰.

Symposionlar libasyon ritüeli ile başladır. Konuklar, yemeklerini yer, şarkılar söyler ve şiirler okurdu⁷¹. Yemek yenilecek oda, asma kandiller ile aydınlatılmaktaydı.

⁶⁶ Hayati Beşirli, "Yemek Sosyolojisi Yiyeceklerle ve Mutfağa Sosyolojik Bakış", Phoneix Yayınları, Ankara, 2012, s. 11-17.

⁶⁷ Judith Goode, "Yemek", (Çev.), Fatih Mormenekşe, **Milli Folklor Dergisi**, Yıl 17, Sayı 67, 2005, s. 176.

⁶⁸ Homeros, "Odysseia", VII. 140-240.

⁶⁹ Deighton, "Eski Atina Yaşantısında Bir Gün", s. 43.

⁷⁰ Güveloğlu, "Antik Çağ Mutfak Kültürü", s. 32.

⁷¹ Laleş Uslu, "Antik Yunan'da Kadın Betimlemeleri ve Kadının Sosyal Statüsü", (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum, 2018, s. 90.

Etrafa hoş kokular yayması amacı ile çelenkler ve kokulu yağlar bulunmaktaydı. Ana yemekler belli bir düzen sırasına göre gelmekte ve evin hizmetkârları konuklara sırasıyla yemek servisi yapmaktaydı⁷²(Şekil 14).

4. ANTİK YUNAN'DA YEMEK KAP FORMLARI

İnsanoğlunun yerleşik hayata geçişi ile beraber beslenme alışkanlıkları da değişmeye başlamıştır. Artı ürün ve sulu yemek gibi gereksinimlerin sonucu olarak çanak ve çömlek ortaya çıkmıştır. Çanak çömleğin gelişmesi ile besinleri gizleme ve depolama ihtiyacı doğmuştur. Depolanan bu besinler için bir alana gereksinim duyulmuştur. Bu bağlamda ilk mutfak kullanımı başlamıştır. İhtiyaca bağlı olarak kullanılan besin araç gereçleri zaman içerisinde gelişmiştir. Özellikle farklı dönemlerde ve farklı kültürlerde yemek yemek, depolamak ve pişirmek amacıyla kullanılmıştır⁷³.

Antik dönemde günlük yaşamda kullanılması için tasarlanıp üretilen kaplarda toplumun yaşam biçimi ve gelenekleri oldukça etkili olmaktadır. Gündelik yemek kapların birçoğu sırsız ya da düz siyah sırta kaplı olmaktadır. Yiyecekleri saklamak amacıyla pithoslar, temelde taşıma kabı, iki kulplu amphoralar ve farklı amaçlar için kullanılmakta olan çeşitli küçük kaplar kullanılmıştır. Amphoralar özellikle dönemin ticaretinin araştırılması yönünden en iyi kaynaktır. Amphora çeşitleri yapıldıkları bölgeleri temsil ederken, kulplarına amphora üreticileri tarafından yapılan damgalar önemli bilgiler vermektedir. Amporalar, zeytin, zeytinyağı ve şarap gibi malların ticaretinde kullanılmaktadır. Yunan toplumunda farklı ihtiyaçlardan dolayı çeşitli biçimlerde seramik kaplar üretilmiştir. Athenaios'un Anaksippos'dan aktarmış olduğu parçada, yemek yapan bir aşçı için gerekli olan mutfak araçları şu şekilde listelenmiştir: Çorba kepçesi, et kancası, bir düzine şiş, havan, peynir rendesi, deri yüzme bıçağı, bir balta ve kızartma tavaları, üç kase, dört satır ve bir çaydanlıktır⁷⁴. Yunan mutfak kapları; tabak, balık tabağı, lopas, eschara, louterion, mortar, khytra, lekane, kyathos, kalathos olarak görülmektedir. Kase ve kadehler, kantharos,

⁷² Dalby ve Grainger, "Antik Çağ Yemekleri ve Yemek Kültürü", s. 5-6.

⁷³ Veli Sevin, "Eski Anadolu ve Trakya, Başlangıcından Pers Egemenliğine Kadar" İletişim Yayınları, İstanbul, 2003, s. 64.

⁷⁴ Deighton, "Eski Atina Yaşantısında Bir Gün", s. 72-76.

skyphoslar, mastos, chalice, lakaina kapları ise içecekler için kullanılmıştır. Tezin konusu yemek ve beslenme üzerine olması nedeni ile beslenme kaplarının geniş bir konu kapsadığı için sınırlama yapıp bazı mutfak kapları ele alınmıştır.

Tabak, sığ ve kısa kaideli sofra kabıdır. Kuru yemeklerin servisi için kullanılmaktadır. Betimli tabaklar MÖ 6. yy. yaygınlaşmıştır. İlk örnekleri ahşaptandır. Betimleme yeri olarak tabağın iç kısmında, dinsel veya cenaze töreni ile ilişkili konular işlenmiştir⁷⁵ (Şekil 15).

Balık tabağı, MÖ 5. yy.'ın sonlarında balık servisi için kullanılan kenarları yüksek, orta kısmı çukurlaştırılan yayvan tabaktır. Tabak ortasındaki çukur, balık sosunun batırılacağı bölüm olarak kullanılmaktadır. Zengin örnekleri arasında deniz canlıları resimleri ile süslenmiş orta kısımda sos amacıyla çukur bulunan tabaklardır. Zengin ve soylu olan kişiler tarafından balık servisinde kullanılmak için bu tabaklar tercih edilmiştir. Yoksul halk için ise bu şekilde bir zorunluluk yoktur⁷⁶ (Şekil 16).

Lopas, MÖ 6.-5. yy. tarihlendirilen sığ gövdeli, çift kulplu ve kapaklı olan tenceredir. Az sulu yemek, sos hazırlamak ya da balık pişirmek amacı ile kullanılmıştır. Kapağın tam olarak oturması için iç yüzeyde bir damak bulunmaktadır. Kapaklı olması yiyeceğin kapalı olarak muhafaza edilmesini sağlamaktadır⁷⁷ (Şekil 17).

Eschara, bir kaide üzerine çan biçimli haznenin bırakıldığı ve köz yardımıyla pişirme işleminin yapıldığı seyyar bir alettir. Kullanım amacına göre üzerine tava, tencere gibi gereçler bırakılabilir veya şişlere geçirilen etler pişirilebilmektedir⁷⁸ (Şekil 18).

Louterion, genellikle yüksek kaidesi bulunan el yıkama amaçlı bir kaptır. Kap çeşitli amaçlar için de kullanılmaktadır. Vazo üzerindeki görsellerde leğen veya lavaboda el yıkama amaçlı kullanıldığı görülmektedir. Ekmek tahtası biçiminde kaynak sularında

⁷⁵ Emet Egemen Aslan, “M.Ö. 6-4. Y.Y. Arasında Yunan Seramik Sanatında Görülen Bazı Kap Tiplerinin Tasarım Analizi”, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2008, s. 82.

⁷⁶ Güveloğlu, “Antik Çağ Mutfak Kültürü”, s. 254.

⁷⁷ Güveloğlu, “Antik Çağ Mutfak Kültürü”, s. 302.

⁷⁸ Güveloğlu, “Antik Çağ Mutfak Kültürü”, s. 276.

görülen örnek görselleri de vardır. Kaidesi yüksek, çap olarak geniş ve koniktir. Dış bükey ve sığ bir gövdesi vardır⁷⁹.

Mortar, Antik Dönem’de oldukça yaygındır. Yuvarlak derin kase ile dövme işlemine yarayan, ucu yuvarlak topa benzeyen bir elden oluşmaktadır. Dövme işlemi dışında karıştırma işi içinde kullanılmaktadır⁸⁰ (**Şekil 19**).

Khytra, en yaygın olan yemek kabı, yemek pişirmek için kullanılan terracotta kaptır. Hacmi büyük olduğu için tercih edilmektedir. Genellikle çorba pişirme ve su kaynatma amaçlı günlük kullanılmıştır. Bununla birlikte zeytin, sos, balık ve reçine saklamak amacıyla da kullanılmıştır. Kullanım amacına oldukça uygun bir kap olduğundan, MÖ 4. yy. sonuna kadar değişikliğe uğramadan üretilmiştir⁸¹ (**Şekil 20**). Bununla birlikte Tanrı Dionysos adına düzenlenen Anthesteria Şenliği’nin üçüncü yani son gününe Khytrai denilmektedir. Khytrai adını çift kulplu, yuvarlak dipli, derin ve yemek pişirme kabından almaktadır⁸².

Lekane, çift kulp, geniş bir ağız ve derin olan kaplara söylenmektedir. Hamur yoğurma işlemi için kullanışlıdır. Bazen yemek pişirme amacı için de kullanılmaktadır. Burada pişirilen yemek başka bir kaba aktararak servis edilmektedir⁸³.

Kyathos, Antik dönemde kullanılan tek kulplu ve kısa kaideli kepçedir. Çömlekçiler tarafından özel yemeklerin servisi için kullanılmıştır. Beyaz zemin renkte olanlar, cenaze törenleri için yapılmıştır. İlk olarak metalden yapılan kap, sonradan seramik olarak uyarlanmıştır. MÖ 6.-5. yy. tarihlendirilmektedir. İşlevini yerine getiren fonksiyonel bir kaptır.

⁷⁹ Emet Egemen Aslan, “M.Ö. 6-4. Y.Y. Arasında Yunan Seramik Sanatında Görülen Bazı Kap Tiplerinin Tasarım Analizi”, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2008, s. 86.

⁸⁰ Güveloğlu, “Antik Çağ Mutfak Kültürü”, s. 311.

⁸¹ Emet Egemen Aslan, “M.Ö. 6-4. Y.Y. Arasında Yunan Seramik Sanatında Görülen Bazı Kap Tiplerinin Tasarım Analizi”, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2008, s. 83.

⁸² Sina, “Antik Yunan’da Ritüel”, s. 102.

⁸³ Güveloğlu, “Antik Çağ Mutfak Kültürü”, s. 299.

Kalathos, ap olarak ağız dar kapların ağızlarını kapatmak için kullanılan tıpadır. Kabin ters çevrilerek üzerine konduğu, silindirik şekilli kapların kolaylıkla durmasını saėlamaktadır⁸⁴.

5. ANTİK YUNAN’DA SYMPOSION

Symposion, birlikte içmek anlamına gelmektedir. Bu ikili bir akşam yemeği değil belli kurallar ve geleneklere göre yapılan toplantıdır. Yunan’ın yemek kültüründe şarap, kraterlerde sulandırılır ve konuklar ile beraber toplu bir şekilde iilirdi⁸⁵. Antik Yunan’da hayatın vazgeçilmezi arasında symposion yer almaktadır⁸⁶. Symposion, yarışma oyunlarında kazanılan zafer için tanrı ve tanrıçalara teşekkür etmek, düğün vb. olayı kutsamak veya siyasi karar almak için sadece yemekten sonra yapılan zgr yurttaş ve erkek toplantısıdır. Genelde bir kamu binası, bir tapınak veya önde gelen bir kişinin evinde özel olarak hazırlanan “Andron” denilen odalarda toplanılmaktadır⁸⁷. Saygın olan bir evde erkeklere akşam yemeği yenilen ve şarap içilen symposionların yapıldığı bu meknda evin kadınları ve çocukları yer almamaktadır. Bununla birlikte davetliler, eşleriyle beraber katılmaz⁸⁸. Sadece erkekler ve onlara eşlik eden hetairalar, flüt çalan ve skolion müziği ile dans eden kadınlar eşlik etmektedir⁸⁹ (**şekil 21**). Antik dönemde yemekler uzanarak yenilmektedir. Konuklar sol kolları üzerine uzanarak sağ elle yemek yemektedir. Bu gelenek, gücü temsil etmektedir. Symposionlar, yüksek zümreye ait aristokratlar ve halkı birbirinden ayıran önemli bir yemek yeme geleneğidir. M 6.-5. yy. arasındaki eserler üzerinde yeme-içme kapları, meyve ve sebze önlerinde uzanan yüksek zümreye ait kişiler grlmektedir⁹⁰.

⁸⁴ Emet Egemen Aslan, “**M.. 6-4. Y.Y. Arasında Yunan Seramik Sanatında Görülen Bazı Kap Tiplerinin Tasarım Analizi**”, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2008, s. 84-85.

⁸⁵ Laleş Uslu, “**Antik Yunan’da Kadın Betimlemeleri ve Kadının Sosyal Statüsü**”, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum, 2018, s. 90.

⁸⁶ Deniz Gürsoy, “**Yiyelim İçelim, Tarihini Bilelim Dünden Bugüne Gastronomi**”, Oğlak Yayıncılık, 2013, s. 17.

⁸⁷ Civitello, “**Mutfak & Kültür İnsanın Beslenme Tarihi**”, s. 35.

⁸⁸ Dalby ve Grainger, “**Antik ağ Yemekleri ve Yemek Kültürü**”, s. 43.

⁸⁹ Laleş Uslu, “**Antik Yunan’da Kadın Betimlemeleri ve Kadının Sosyal Statüsü**”, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum, 2018, s. 90.

⁹⁰ Koştu, “**Erken Ortaçağ Avrupa’sında nl Ziyafetler**”, s. 24.

Konuklar, önceden belirli kurallarla hazırlanan sulandırılmış şarabı içerken klasik metinler okuyabilir, ev sahibinin onlar için hazırladığı gösteriyi izleyebilir, felsefi sohbetler yapabilir veya kottabos oyunu oynayabilirlerdi⁹¹.

Davetlilere evdeki köleler hizmet etmektedir. Platon, “Şölen” adlı eserinde şöyle aktarmaktadır: “...Aristodemos, Agathon’un evine vardığında kapıları ardına kadar açık bulmuş ve orada öylesine bakakalmış: Evin köle hizmetkârlarından biri, onu oracıkta karşılayarak, ziyafetin yapılacağı yere götürmüş. Sedirlere uzanmış konuklar akşam yemeği yemek üzereymişler. Agathon, onu görünce seslenmiş: “Aristodemos! Tam zamanında geldin, buyur, beraber yemek yiyelim. Eğer başka bir iş için geldiysen sonraya bırak.” diyerek symposiona gelen kişilerin davet edilerek geldiğini göstermektedir⁹². Platon’un eserinde, symposiona katılan konukları hizmetkârların kapıda karşılayarak yemek odasına aldığını, sosyal statüsüne göre yerleştirilen konukların, ellerinin yıkanmakta ve sonra da onlara yemek servisi yapmakta olduğu anlaşılmaktadır (**Şekil 22**). Ev sahibinin görevi ise symposiona kimlerin çağırılması gerektiğini, çağırılan konukların nereye oturtup, kime ne kadar şarap verileceğini ayarlamaktır⁹³. Symposiondaki kişilerin oturdukları yer ve kendilerine ikram edilen yemeklerin sembolikte olsa bir önemi bulunmaktadır. Bu bağlamda davetliye verilen önem toplumda ait olduğu statü düzeyi ile yakından ilişkili olmaktadır⁹⁴.

Köleler, misafirlerin terliklerini çıkartıp, bir kolunun üzerine dayanarak sedire uzanmalarında yardımcı olmaktadır. Her sedirin önünde küçük masalar bulunmaktadır. Symposion odasının büyüklüğü, genelde içine sığacak sedire göre yapılmaktadır. Bu ölçü genelde beş ve yedi sedir olacak şekildedir⁹⁵. Davet genellikle bir süt kuzusu ya da keçinin tanrılara sunulduğu bir kurban ile başlamaktadır. Kurban edilecek hayvanın kesimi, mageiros’a (Yunanca hayvanı kurban eden kişi) aittir. Symosionda bulunanlar arasında et paylaştırılmaktadır. Tanrılar, etin en iyi yerini yani hayvanın but ve yağın alır, kalanını ise symposiona gelen davetliler yemektedir.

⁹¹ Güveloğlu, “Antik Çağ Mutfak Kültürü”, s. 32-47.

⁹² Platon, “Şölen”, (Çev.) Cüneyt Çetinkaya, Karbon kitaplar, İstanbul, 2020, s. 13.

⁹³ Boyalı, “Açıl Sofra Açıl! Değişen Şölen Alışkanlıkları Üzerine”, s. 15.

⁹⁴ Beşirli, “Yemek, Kültür ve Kimlik” s. 162.

⁹⁵ Dalby ve Grainger, “Antik Çağ Yemekleri ve Yemek Kültürü”, s. 43.

Symposionda yemek üç kategoriye ayrılmaktadır. İlk servis, mercimek, arpa ve buğdaydan oluşan ana yiyecek, yanında ise meze, sebze, peynir, yumurta, et ve balık bulunmaktadır. İlk yemek yendikten sonra andron köle hizmetkârlar tarafından etraf temizlenip havalandırılmaktadır (**Şekil 23**). Konukların elleri, sıcak su, sabun ve güzel kokulu yağlar ile yıkanmaktadır. Elleri ve göğüslerine takmaları için çiçeklerden yapılan taçlar verilmektedir. İkinci serviste şarap ve yanında yenilecek olan fındık, kuru meyve ve tatlılar ikram edilmektedir. Bununla birlikte şiirler söylenmekte ve kiralanan dansözler ile flüt-aulos çalan kızlar bulunmaktadır. Üçüncü servis, içki partisidir⁹⁶. Symposionun başlangıcında su eklenmemiş şaraptan Dionysos veya Zeus şerefine, bir ölçü yere dökülmektedir. Sonrasında coşkulu şarkılar söylenip içmeye başlanmakta, felsefi sohbetlere başlanıp keyif alınmaktadır⁹⁷.

5.1. Symposionda Koku

Yunan dünyasında kokular, kadınlar ve erkekler tarafından yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Hatta bunun için kokulu yağların konulduğu lekythos, aryballos vb. özel kaplar üretilmiştir⁹⁸. Bitkilerin çeşitli bölümlerini kullanarak elde edilen esansiyel yağların kullanıldığı tıp yöntemini (Aromaterapi) dahi hayran bırakacak kadar çok çeşitli kokular yer almaktadır. Özellikle süsen kökü kokusu fazlaca yaygın olmaktadır. Gül kokusu akşam yemekleri için en iyi koku olarak kabul görmektedir. Bununla birlikte tarçın ve boy otu gibi bahar kokulu olarak bilinmektedir. Estetik yanı dışında iyileştirici yönleri de olan çiçek kokuları içerisinde karanfil ve safran bulunmaktadır. Bakkaris kokusu fındıktan elde edilmektedir. Diğer taraftan, megalleion gibi sadece adını bildiğimiz içeriğinin ne olduğu hakkında bilgimizin olmadığı kokular da bulunmaktadır. Symposiona davetli olan kişi, gittiği evden içeri girdiğinde hizmetliler tarafından sadece kirli olan ayakları yıkandıktan sonra ayağına kokulu pudra da serilmektedir. Antik Yunan’da çelenkler önemli bir yer tutmakta ve zafer işareti olarak kullanılmaktadır. Çelenklerin de iyileştirici yanlarının olduğuna inanılmaktadır. Mersin bitkisi, şarap buharlarından korumakta, gül ise baş ağrısına iyi gelmektedir.

⁹⁶ Civitello, “**Mutfak & Kültür İnsanın Beslenme Tarihi**”, s. 35-36

⁹⁷ Boyalı, “Açıl Sofra Açıl! Değişen Şölen Alışkanlıkları Üzerine”, s. 15.

⁹⁸ Cevat Başaran, “**Arkeolojiye Giriş II**”, Erzurum, 2018, s. 19. ;Tuna, “**Yunan ve Roma’da Ölü Kültü**”, s. 75.

Sarmaşık ve defne dışında anason, menekşe, lotus ve kereviz yapraklarının yine çelenk için kullanıldığı bilinmektedir⁹⁹. Yunan dünyasında zeytinyağı da kokuların yapılışında kullanılmıştır¹⁰⁰.

5.2. Symposionda Müzik

İlkel insanların hepsinin şiir, destan, şarkı ve türküleri vardır. Ritimli olan bu dili çalışırken, eğlenirken veya bir iş ile uğraşırken iş yükünü hafifletmek, neşelenmek için kullanmışlardır¹⁰¹. Antik Yunan'ın kahramanlar döneminde ilk olarak şiir görülmektedir. Dinsel “Hymnos” şiirleri yaratan ve bu şiirleri okuyan “aoidos” olarak isimlendirilen rahiplerdir. Aoidoların ardından “rhapsodoslar” görülmektedir. Rhapsodosların ellerinde bir değnek ile kent kent dolaşarak kahramanlık destanlarını “epos” okumaktaydılar. Bu türün ilk temsilcisi olarak kör olduğu dile getirilen ozan Homeros olarak bilinmektedir¹⁰².

Yunanca da müzik sözcüğü “musike techne” anlamına sahiptir. Müziğin eğitimi entelektüel bir eğitim olarak görülmektedir. Müzik, dili ve edebiyatı da kapsamaktadır. Beden eğitiminin tamamlayıcı unsuru olarak ahlak ve estetik açıdan ruhsal eğitimi kapsamaktadır. Yunanlılara göre ahlaki davranışlar üzerinde doğrudan etkilidir. Çünkü müziğin, ritim, ölçü ve harmoni yoluyla kişinin kendine hâkim olmasını öğretmektedir. Kişinin tutkusunun baskınlığını kaldıran ölçülü ve dikkatli davranmasını sağlayan en etkili bir yoldur¹⁰³.

Müzik, Yunanistan’ da hayatın hemen hemen her alanında görülmektedir. Genellikle toplu şiir okunan veya drama sergilendiği gösterilere müzik eşlik etmiştir. Symposionlar, genellikle müzik ile sona ermektedir. Festivallerde tanrı-tanrıça için söylenen hymnoslarda, müzik gösterilerinde, oyunlarda lirik övgülerde, geçit törenlerinde (prosodia), cenaze veya evlilik törenleri (epithalamia) gibi birçok yerde

⁹⁹ Deighton, “Eski Atina Yaşantısında Bir Gün”, s. 79-80.

¹⁰⁰ Laleş Uslu Azarak, “Zeytin ve Zeytinyağının Farmakolojisi ve Antik Yunan’daki Önemi”, **Sağlıklı Yaşamda Fonksiyonel Besinler Cilt 2**, Orient Yayınları, Ankara, 2024, s. 155.

¹⁰¹ André Bonnard, “Antik Yunan Uygarlığı-1 İlyada’dan Parthenon’a”, (Çev.) Kerem Kurtgözü, Evrensel Basım Yayın, İstanbul, 2004 s. 21.

¹⁰² Tekin, “Eski Yunan Tarihi”, s. 121.

¹⁰³ Emel Demirgen; Funda Esin, “Eski Yunan’da Müzik Eğitimi”, **Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi**, 2016, <https://www.sosyalarastirmalar.com/articles/music-education-in-ancient-greek.pdf> (01.04.2025), s. 619.

müzik görülmektedir¹⁰⁴. MÖ 7. yüzyıldan itibaren lirizmin gelişmesi ile birlikte Frigya-Lidya'dan sonra Yunanistan'a giren müziğin muhteşem bir etkisi olmuştur. Bu dönemde şiirler flüt eşliğinde okunmuştur¹⁰⁵. Antik Yunan'da müzik, hayatın vazgeçilmez öğeleri arasında bulunmakta ve eğitim alanında üçüncü sırada önemli bir dalda yer almaktadır (**Şekil 24**). Müzik, dans ve şarkı dışında şiire de ritmik bir hava katmaktadır. Çocuklara bu eğitim, kaplumbağa kabuğundan yapılan telli bir müzik aleti lirden daha büyük yapılan yedi telli kithara'dan türetilmiş, müzik dersi ise kitharistes adı verilen eğitimci vermekteydi (**Şekil 25**). Diğer bir telli müzik aleti ise arp, diz üzerine konarak çalınmakta olan bir müzik aletidir. Symposionlarda skolia, bir düzen halinde kısa şarkılar söylenmekteydi. Bu düzen ilkin toplu olarak sonra tek tek şarkı söyleyerek devam eder ve symposiarchos, bu merasimi yöneten kişi tarafından en yetenekli kişiler seçilirdi. Burada yapılan amaç skolia içinde bir önceki kişinin söylediği dörtlüğün son dizelerini bilgece deyiş ve tekerlemelerle sürdürmektir¹⁰⁶. Yunanlılar müzikte genelde söz, makam ve ritme uymaktadır¹⁰⁷. Antik dönem Yunan toplumunda önemli müzik aletlerinden biride aulos yani flüt yer almaktadır. Aulos, nefes kontrolü gerektirdiğinden yanak bağı takılarak kullanılmıştır. Spor, savaş ve yarış sahnelerinde genellikle betimlenmiştir¹⁰⁸.

Yunan mitolojisinde Zeus'un kızları olarak geçen Musaların, yetki alanları dönemlere ve şairlere göre değişmektedir (**Şekil 26**). Genel olarak bölümlemeleri şu şekilde yapılmaktadır: Kalliope, tarihsel veya lirik şiir; Klio, tarih olaylar; Polhymnia, sözsüz gösteri; Euterpe, aulosu bulan; Terspsikhore, dansın zevki; Eroto, aşk ve korolu şiir; Melpomene, tragedya; Thalia, komedi ve pastoral; Urania, gökbilimi ve astroloji¹⁰⁹.

Müziğin önemini belirten diğer bir mitolojik konu ise Apollon ve Marsyas arasında gerçekleşen yarışmadır. Hera ve Aphrodite, aulos çaldığını gördükleri Athena ile alay eder, Athena Phrygia'ya gider ve duru bir suda yüzünün çirkin olduğunu görüp

¹⁰⁴ Freedman, “Yemek Damak Tadının Tarihi”, s. 219.

¹⁰⁵ Mansel, “Ege ve Yunan Tarihi”, s. 211.

¹⁰⁶ Deighton, “Eski Atina Yaşantısında Bir Gün”, s. 85-86.

¹⁰⁷ Platon, “Devlet”, s. 90.

¹⁰⁸ İlkbal Ertuğrul Dikeç, “Antik Uygarlıklarda Yemek Kültürü ve Müzik Etkileşimi; Şölenler, Festivaller, Ritüeller”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2022, s. 34.

¹⁰⁹ Erhat, “Mitoloji Sözlüğü”, s. 209.

aulos yere atar onu alan kişinin en büyük cezalara çarpacağına söz verir. Marsyas, aulosu yerde görür, çalmaya başlar ve sesini çok beğenir. Apollon'un lir'i ile yarışmayı göze alır. Apollon, lir'ini ters çevirerek çalmış ve Marsyas'ın da aulosu tersten çalmasını istemiş. Lir, tersten çalınca aynı sesi vermiş ama aulos ters taraftan öttürülemediği için Marsyas yarışmayı kaybetmiştir. Phrygia kralı Midas her şeye rağmen aulos sesinin lir'den daha iyi olduğunu söylediği için tanrı onun kulaklarını eşek kulaklarına çevirmiştir. Marsyas'ı ise bir ağaca bağlayıp derisini yüzmüştür. Marsyas, can vermiştir. Apollon sonradan yaptığına pişman olup lir'i kırmış ve Marsyas'ı ırmağa çevirmiştir¹¹⁰.

6. ANTİK ESERLER IŞIĞINDA YEMEK KÜLTÜRÜ

6.1. Homeros, İlyada ve Odysseia

Homeros'un hayatı konusunda bilginin az olmasına rağmen MÖ 8. yüzyılda yaşadığı bilinmektedir¹¹¹. Ozanın İonia bölgesinde Smyrna kentinde yaşadığı benimsenmektedir. Kahramanlık destanları "İlyada ve Odysseia"nın yazarı olarak gösterilmektedir. Homeros'un yazarı olarak gösterilen destanlar ağızdan ağıza, kulaktan kulağa dolaşarak MÖ 600 yıllarında Tyran Peisistratos, döneminde yazılmıştır. Aioli ve İon lehçeleri birleşimi niteliğinde antik Yunanca ve heksameton vezni şeklinde yazılmıştır. İlyada'da Tesalyalı Aioli kahramanı Akhilleus'un öfkesi ile etrafında gelişen olaylar anlatılmaktadır; ancak destanın asıl konusu ile "Troia Savaşı"dır¹¹². Homeros yemek kültürü hakkında "İlyada" adlı eserinde şöyle anlatır:

“...Hepsi yakardılar, arpa taneleri serptiler yere,

başlarını arkaya kaldırıp kurbanları kestiler,

derileri yüzdüler, butlarını ayırdılar,

¹¹⁰ Erhat, “Mitoloji Sözlüğü”, s. 200.

¹¹¹ Nigel Rodgers, “Antik Yunan-Arkeoloji, Sanat ve Tarih Tutkunları İçin 1000 Fotoğraf Eşliğinde Kapsamlı Bir Araştırma”, (Çev.) Ülkü Evrim Uysal, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2014, s. 418.

¹¹² Tekin, “Eski Yunan Tarihi”, s. 121.

yağlı gömlekle sardılar butları iki kat,
sonra etler kodular üstüne çiğ çiğ.
Odunların üstünde kızarttı ihtiyar onları.
Şarap döktü üzerlerine, ateş gibi, pırıl pırıl.
Beş dişli çatal tutuyordu yanında delikanlılar.
Butlar kızartıldı, ciğerler, yürekler yenildi,
kalan etler parçalandı, şişlere geçirildi,
kızartıldı iyiden iyi, çekildi hepsi ateşten.
İşler bitti, şölen hazır oldu, yenildi içildi.
Şölende eşit pay aldı her insan,
yakınmadı bir tek kişi.
Yenilip içilince doyasıya,
delikanlılar şarapla doldurdular sağrakları,

taslarla dağıttılar, tanrılara sunmak için¹¹³” bu dizelerden symposionda kurban etlerini açık ateşte kızarttıklarını, kızartma işleminde ete şarap döktüklerini ve symposiondaki kişilerin eşit pay aldıklarını son olarak da her symposionda olduğu gibi şarap içildiğini bizlere aktarmaktadır.

“...iri bir kütük getirdi kodu ocağa,
üstüne bir koyun koyun sırtı kodu, bir de semiz keçi sırtı,
bir de çok yağlı bir domuz sırtı kodu.

¹¹³ Homeros, “İlyada”, (Çev.) Azra Erhat, A.Kadir, İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2023, I. 455-475.

Automedon etleri tuttu, Akhileus kesti,
güzelce doğradı, şışlere geçirdi.
Menoitiosoğlu bir ateş yaktı kocaman.
Ateş iyice yandı, alevi kesildi.
Korları yaydı, üstüne uzattı şışleri.
Kaldırdı dayaklarından, kutsal tuz ekti bolca.
Etleri kızartıp döktü tepsilere.
Patroklos güzel sepetlerden dağıttı ekmekleri,
etleri pay etti Akhilleus da.
Sonra oturdu tanrısal Odysseus'un karşısına,
dayadı duvara sırtını,
buyurdu patroklos'a sunular sun dedi.
O da attı sunuları ateşe.
Hazır yemeklere hepsi uzattılar ellerini.
Yenilip içilince doyasıya,
Aias işaret etti phoiniks'e,
tanrısal Odysseus bunu gördü,
doldurdu tasını, kaldırdı Akhilleus'a:
"Sağ olasın Akhilleus,
şölenden herkes payını aldı,
ne Atreusoğlu Agamemnon'un barakasında,

ne de burda şimdi,

yoksun kalmadı hiç kimse¹¹⁴” symposionda koyun sırtı, keçi sırtı ve yağlı domuz sırtı tercih ettiklerini, bu etleri doğrayıp şişlere geçirdikten sonra ateşi kesilen korların üzerinde kızarttıklarını, ilk olarak tanrıya sunmak için ateşe attıklarını, sonrasında kalan eti kendileri ekmekle beraber tüketmektedir (Şekil 27). Homeros diğer bir önemli eseri olan “Odysseus” adlı eserinde ise yemek kültürü hakkında şöyle aktarır:

“...Su döktü hizmetçi güzel bir altın ibrikten,

yıkadılar ellerini gümüş bir leğen üstünde,

yine o hizmetçi cilalı bir masa açtı yanlarına,

saygıdeğer kahya kadın da ekmeği getirdi koydu,

sonra yemekler getirdi dağıttı çok çok.

Sofracıbaşı tabaklar taşıdı önlerine,

tabaklar türlü türlü etlerle doluydu,

altın taslar koydu tabakların yanı başına,

bir uşak doldurdu tasları şarapla, gide gele.

Derken o azgın talipler girdi içeriye,

gelip tahtlara, iskemlelere sırayla oturdular,

kendi uşakları su döktü ellerine,

hizmetçi kadınlar da ekmek yıgdılar sepet sepet,

delikanlılar içkiyle doldurdular küpleri.

¹¹⁴ Homeros, “İlyada”, IX. 205-230.

Sonra hepsi uzattılar ellerini bol yemeklere.

Yenilip içilince doyasıya,

uyandı yüreklerde başka istekler,

çalgıyla, oyunla şölen tam olsundu.

Uşak, çok güzel bir saz verdi Phemios'un eline,

bu ozana düşmüştü taliplere ezgi söylemek,

dokundu tellere, bir türkü tutturdu¹¹⁵.” Bu dizelerden yemeğe gelenlere altın kaplardan yemek sunuların yapıldığı, hizmetçilerin gelen konuklara hizmet ettiği, konuklara ellerini yıkamaları için su döktüklerini, yine İlyada'da olduğu gibi et ve ekmek verildiği, şarap içtiklerini ve müzik aletleri ile ezgiler söyledikleri aktarılmaktadır.

“...Nestor oturuyordu oğullarıyla,

şölen hazırlanıyordu çevresinde adamları,

kimi et kızartıyor, kimi şişlere geçiriyordu.

Görünce yabancıları koşuştular hep birden,

elleriyle selam verip, buyur edip oturttular.

Nestoroğlu Peisistrator geldi yanlarına ilkin,

tuttu ikisini de elinden, oturttu şölene,

deniz kıyısına serili yumuşak postların üstüne,

kardeşi Thrasymedes'le babasının arasına.

Pay ayırdı onlara sakatattan,

¹¹⁵ Homeros, “*Odyseia*”, I. 135-155, s. 7-8.

şarap doldurdu altın bir sağrağa,

Pallas Athene'ye sundu sağrağı¹¹⁶,” Bu dizelerden yine symposionda şişlere geçirilen kızartılmış etin tercih edildiğini, yabancı konukları symposiona kabul ettiklerini, onlara da yemekten ve şaraptan ikram edildiğini anlamaktayız.

6.2. Platon ve Xenophon Symposion

Platon'un “Symposion” adlı eserinde, symposionun eğlenmek için yapıldığı ve erkekler tarafından düzenlendiği aktarılmaktadır. Symposion, birtakım erkekler arasında yapılan aşk konulu sohbet ile geçen bir gecedir. Yemekler yenildikten sonra belirlenen yerlere klinelere uzanıp, istenilen ölçülerde şaraplarını su ile karıştırarak, aşk konulu konuşmalar yapmaya başlanırdı. Aralarında seçmiş oldukları birinin liderliğinde, konuşulacak konular ve konuşma sırası takip edilirdi. Platon'un “Symposion” adlı eserinde aşk konulu ilk konuşmayı, Aristodemos yapar sonra kendisini sırasıyla Phaidros, Pausanias, Aristophanes, Agathon vb. kişiler takip ederdi. Konuşmayı son olarak toparlayacak bilgiye sahip, aşkla ilgili konuyu konuşacak olan Sokrates yapar. Alkibiades, symposionun bitirilişini yapar ve eser son bulur¹¹⁷. Platon, “Symposion” adlı eserinde yemek kültürü hakkında şöyle aktarır:

“...Bir gün, Sokrates, tertemiz yıkanmış, ayağına sandaletlerini giymiş bir halde, Aristodemos'un karşısına çıkmıştır. Aristodemos, ona nereye gittiğini sorduğunda, Agathon'un yemeğine, demiştir. Sokrates, “Dünkü tören çok kalabalık olduğundan korkup kaçmıştım, ama bugün için gideceğime söz verdim. Güzel bir delikanlının yanında güzel görüneyim diye, kendime de bir çeki düzen verdim. Sen de davetsiz olarak gelmek istemez misin?” “Nasıl istersen,” demiş Aristodemos. “O halde, benimle gel de ‘İyilerin sofrasına iyiler davetsiz gider’ diyen atasözünü yalancı çıkaralım¹¹⁸.” dizelerden ev sahibinin symposiona davet ettiği Sokrates’in temizliğine ve giyimine dikkat ettiği ve Sokrates’in kendi yetkisini kullanarak tanıdığı birini konuk olarak davet edebileceği anlaşılmaktadır. Ev sahibinin davet ettiği kişinin daveti ile gelmiş üçüncü kişi, ortak tanıdıkları olduğu için symposiona kabul edilmektedir.

¹¹⁶ Homeros, “Odysseia”, III. 30-40.

¹¹⁷ Platon, “Şölen”, (Çev.) Eyüp Çoraklı, Alfa Yayınları, İstanbul, 2014.

¹¹⁸ Platon, “Şölen”, s. 11-12.

Xenophon, Atina’da yaşamını sürdürürken Sokrates ile tanışıp onun öğrencisi olmaktadır. Sokrates’in öğrencisi olmak dışında merak duygusu yüksek ve gezgin ruhlu olarak da dikkat çekmektedir. Doğu ziyaretlerinde bulunmuş bu bağlamda etkilendiği doğuya özgü olan unsurları eserlerinde okuyucuya hissettirmiştir. Eserlerinde eğlence konularını çokça işlemiştir. Özellikle müzik aleti çalan kadınları ve erkekleri aktardığı detaylar dikkat çekmektedir¹¹⁹. Xenophon’da yemek kültürü hakkında bilgi verilmektedir. “Symposium” adlı eserinde yemek kültürü hakkında şöyle aktarır:

“Gerçekten, Kallias, bizi ağırlayışına diyecek yok. Bize kusursuz bir sofrada yedirip içirmekle yetinmedin, gözümüze kulağımıza da şölen çektin¹²⁰”. Dizeleri ile davetlilerin sadece yemek yemediğini, aynı zamanda gösteriler eşliğinde eğlendirildikleri de anlaşılmaktadır. Symposionda ağırlanan davetlilere yapılanlardan biri de gösteri oyunlarıdır. Symposionda davetliler dışında oyuncu kadınlar ve erkekler de yer almaktadır. Oyunlar ev sahibinin ekonomik durumuna göre değişebilmektedir. Kallias’ın Symposion davetinde flüt çalan kadın, müzik aleti çalan genç erkek gibi kişiler yer almaktadır (**Şekil 28**). Bu oyunlar arasında; genç erkek tarafından tutulan çemberlerin içinden kıvrak kadınların geçmesi, bıçaklara karşı bir kadının takla atması ve kıvrak bedenleri ile sergilemiş oldukları danslar gibi gösteriler yer almaktadır¹²¹ (**Şekil 29**). Xenophon, eserinde davetlileri ağırlama konusundaki mükemmelliği göstermektedir. Özellikle doğuya yaptığı ziyaretlerde Sparta ve Pers kültürüne olan hayranlığı etkilemiş olmaktadır¹²².

7. ANTİK YUNAN’DA TARIM ÜRÜNLERİ

İnsanın tarımı keşfedip yerleşik hayata geçmesi beraberinde toprağı kutsamasına neden olmuştur. Toprağı ekip biçmek ve verim elde etmek doğurganlık ile bağlantının ötesinde dinsel bir eylem olarak da değerlendirilmiştir¹²³. Minos ve Miken döneminden beri temel besin kaynağını tahıllar oluşturmuştur. Tabletler

¹¹⁹ Xenophon, “**Şölen**”, (Çev.) Bilge Umar, Sergi Yayınevi, İzmir, 1984, s. 64.

¹²⁰ Xenophon, “**Şölen**”, s. 12.

¹²¹ Xenophon, “**Şölen**”, s. 148-153.

¹²² Diogenes Laertios, “**Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri**”, (Çev.) Candan Şentuna, Yapı kredi Yayınları, İstanbul, 2007, s. 50-55.

¹²³ Mircea Eliade, “**Dinler Tarihine Giriş**”, (Çev.) Lale Arslan, Kabalcı Yayınevi, İstanbul, 2003, s. 324.

üzerindeki grafik sembollerde de buğday ve arpa tespit edilmiştir. Arkeolojik veriler ve envanter listelerinde fasulye, nohut, bezelye ve mercimeğin kullanıldığını kanıtlamıştır. Girit'te tunç dönemine ait olan pithosların içinde nohut, fasulye ve bezelye bulunmuştur. Kökenleri araştırılan bazı bitkiler Yunan'dan önceki toplumun izlerini barındırdığı pırasa, salatalık, kabak, hindibanın ve sarımsağın Ege bölgesinde ilk dönemden beri bilindiği ileri sürülmüştür. Bu dönemde en çok kişnişin kullanıldığı anlaşılmıştır. Susam, safran, nane, rezene ve kimyon Mykenai'de bulunan bir listede yer almıştır. Tüketildiğinden emin olduğumuz ve kalıntıları ele geçmiş olan zeytin, badem, palamut ve yaban armudu yanı sıra envanterlerde yer alan incir ve ayvadır. Köken bilgilerine bakılarak karpuz ve elmanın resim sanatından yola çıkarak ise erik ve narın bilindiği anlaşılmaktadır. Üzümün ilk Hellas döneminde yetiştirildiği düşünülmektedir. Tunç dönemi tabletlerinde ise zeytinyağı ve şarap görülmektedir¹²⁴.

7.1. Arpa ve Buğday

Demeter, tahılları özellikle buğdayı temsil etmektedir. Antik Yunan dünyasında özellikle buğday yetiştirilen bölgelerde tapınılmıştır. Eleusis ve Sicilya ovaları Demeter kültüne en çok tapınılan yerlerdir¹²⁵. Tahıl tanrıçası olan Demeter, bütün bitkilerin de tanrıçasıdır. Yunan mitolojisinde bereketin tanrıçasına adanmış olan Eleusis Tapınağı çok önemlidir. Yunanlılar tarımı ve ekmeği yüceltmişlerdir¹²⁶. Demeter, genelde buğday saplarını tutarak resmedilir (**Şekil 30**). Aynı zamanda altın kılıçlı olarak bilinir, genellikle taç takar veya ürün hasat etmek için altın kılıç taşır. Bazı görsellerinde meşale taşır. Antik Yunan'da tanrıça Demeter için Yunan coğrafyasında en çok tercih edilen besinin buğday olduğu ve daha sık yetişmekte olan arpanın da sunu olarak kullanıldığı görülmektedir. Yunanlılar hasat zamanlarını festivallerle kutlamıştır. Beyaz giysiler giyen kadınlar ilk hasadı yapılan buğdayı tanrıça Demeter'in sunağına sunmaktadır. Arpa, tanrıça Demeterin tapınağı etrafında sunu olarak saçılmaktadır. Homeros İlyada'da şöyle aktarır: "...Değerli kurbanları dizdiler sunağın çevresine, ellerini yudular, aldılar avuçlarına arpa tanelerini, ...Hepsi yakardılar, arpa taneleri serptiler yere". Zaman içerisinde arpanın yerine buğday ve pirinç geldi. Evlilik törenlerinde tapınaktan pirinç saçma geleneğinin amacı evlilikteki

¹²⁴ Delemen, "Eski Yunan ve Roma Uygarlıklarında Beslenme", s. 10-11.

¹²⁵ Azra Erhat, "mitoloji sözlüğü", Remzi Kitabevi, İstanbul, 2007, s. 85.

¹²⁶ Beşirli, "Yemek, Kültür ve Kimlik", s. 166.

doğumu garanti etmek içindir. Arpa ve buğday başlıca iki tahıl ürünü olarak tüketilmiştir. En ucuz ve en kolay olanı, basit hali ile bütün tahılları su ile yoğurarak yulaf lapası olarak pişirilmesidir. Arpa ve buğday su ile karıştırılıp yulaf lapası olarak pişirilebilir ya da elde düzleştirilerek bir taş üzerinde veya bir fırında ekmek yapılabilmiştir (**Şekil 31**). Arpa, gluten açısından fakir olduğundan, yoğun ekmek oluşmazdı. Buğday unu ise gluten açısından zengin olduğundan, arpa unu ile karıştırılarak daha hafif bir ekmek ortaya çıkarılırdı. Kuru sıcakta hamur fırında iki defa pişirilerek bisküviler elde edilir ve bu da tahılların saklanması daha olanaklı hale getirirdi¹²⁷. Sparta’da buğday ekmeği, yemekten sonra tatlı olarak ikram edilmiştir¹²⁸. Bunlar paximadia veya paximathia olarak adlandırılan bisküviler, günümüzde Yunanistan’da hala yapılmaktadır. Yunanlılarda ekmek medeniyeti temsil etmektedir. Ekmeğin her adımı insanlar tarafından üretilip kontrol edilmektedir¹²⁹. Sokrates (MÖ 470-399) toplumun beslenmesi ile ilgili şöyle aktarır: “...Yemek için buğday unu, ekmek yoğurmak ya da pişirmek için arpa unu kullanacaklar. Enfes çörekleri ve somunları taze yapraklar üstünde ikram edecekler şarap içecekler ve başlarında çelenklerle tanrılara dua edecekler...”¹³⁰.

7.2. Mısır

Mısır, Antik Dönem’de hem besin hem de ritüellerde yaygın olarak kullanılmıştır. Antik Yunan’da da mısır, önemli bir yere sahiptir. Mısırın farklı kullanım alanları bulunmaktadır. Yunanlı tarihçi ve coğrafyacı yazar Strabon, Nil Nehri yakınlarında yetiştirilen bu ürünün, kalitesinin çok iyi olduğunu ve Mısır’ın birçok bölgesinde birden fazla çeşidinin yer aldığını belirtmektedir. Bununla birlikte Strabon, Yunanlıların mısırı farklı yemeklerde kullandığını ve pişirilen mısırın çok lezzetli olduğunu söylemektedir. Strabon’dan öğrenilmiş olan bu bilgi, Yunan’da

¹²⁷ Civitello, “**Mutfak & Kültür İnsanın Beslenme Tarihi**”, s. 32-33; Homeros, “**İlyada**”, I. 445-460.

¹²⁸ Friedell, “**Antik Yunan’ın Kültür Tarihi**”, s. 39.

¹²⁹ Civitello, “**Mutfak & Kültür İnsanın Beslenme Tarihi**”, s. 33.

¹³⁰ Seda Karagöz Arıhan, “**Anadolu’da Antik Dönem Beslenmesi**”, Biyolojik Antropoloji Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi 75. Kuruluş Yıldönümü Anı Kitabı, Ankara, 2012, s. 187-189.

yemek kültürün ve beslenme açısından çok önemli olduğunu aktarmış, farklı yemeklerde de yaygın bir biçimde kullanıldığını göstermiştir¹³¹.

7.3. Nohut

Antik Dönemde Yunan’da nohutun besin değeri açısından ne kadar önemli olduğunu bizlere aktaran antik yazarlar yer almaktadır. Bu yazarlar arasında özellikle Theophrastus, nohutun kalori değerini, lif içeriğini ve protein miktarını bizlere aktarmıştır. Aynı zamanda nohutun farklı yemeklerde kullanım şekli hakkında bilgiler vermiştir. Theophrastus, nohutun yemek dışında kahvaltılık olarak da tüketilebildiğini, yağda kızartılmış olarak ya da farklı baharatlar ile harmanlanarak yemeklerde kullanılabildiğini aktarmaktadır¹³².

7.4. Fasulye

Antik dönemde fasulye, bazı kültürler için önemli bir gıda olarak görülmektedir. Yunanlılar, diyet amacıyla da fasulye tüketmektedir. Bununla birlikte Yunan mitolojisinde de fasulye önemli bir yere sahiptir. Herakles’in on iki görevinden biri olan altın postu elde etmek için süren arayışı ve bu arayışta kendisine tanrıça Athena’nın da yardım etmesi ile fasulyeleri kullanmış olduğu söylenmektedir¹³³.

7.5 Üzüm

Yunanlılarda tanrı Dionysos, canlanmanın ve ölümsüzlüğün sembolüydü. Dionysos, iyileştirici veya sağlık veren olarak da bilinmektedir. Şarap, ilaç ile karıştırılarak kullanılmaktaydı. Aşırı şarap kullanımı insanları sarhoş ettiğinden, onları hayvanlara yaklaştırdı. Bu sebepten ötürü kadınların şarap içmelerine nadir olarak izin verilmektedir. Halka açık yapılan şenliklerde de yine bu nedenle şarap tüketimi, erkeklerle sınırlı tutulmaktadır. Kadınların davet edildiği bir durumda bile kadınlara verilen şarap ile erkeklere verilen şarap aynı olmamaktadır. Erkeklere güçlü, iyi ve yıllanmış şarap verilirken kadınlara az maya olmuş üzüm suyu ya da tatlı şarap

¹³¹ Hatice Merve Engiz Korucu, “Antik Dönem Yazarlarının (MÖ 6. yy-MS 1. yy) Eserlerinde Adı Geçen Gastronomik Ürünler, Ürünlerin Anadolu bağlantıları ve Günümüz Gastronomisi Açısından Değerlendirme Olanakları”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2023, s. 28.

¹³² Engiz Korucu, “Antik Dönem Yazarlarının ...”, s. 29.

¹³³ Engiz Korucu, “Antik Dönem Yazarlarının ...”, s. 29.

verilmektedir. Yunanistan'da üzüm yetiştiriciliği yapılmıştır. MÖ 1500'lerde Yunanlılarda üzümünden şarap üretimi başlamıştır (**Şekil 32**). Yunanlılar şarabı bal ile karıştırarak içmişlerdir. Seramik bir kap olan amphora, şarap saklamak için Terebenti gibi ağaçların reçinesiyle su geçirmez hale getirilmiştir. Bu tat günümüzde Yunan içkisi olan “retsina”da saklanmaktadır. Kutsal törenlerde bir içecek olarak şarap, yemek ile beraber değil yemekten sonra yani symposionda içilmektedir. Üzümler şarabın dışında da tüketilmektedir. Üzümün tohumu ezilip yağı çıkarılmakta ve yaprakları pişirilip yenilmektedir¹³⁴.

7.6. Zeytin ve Zeytinyağı

Akdeniz bölgesi beslenmede önemli bir yere sahip olan zeytin ve zeytinyağı Antik dönemin en değerli tarım ürünleri arasındadır (**Şekil 33**). Zeytin, Yunanlılar için onu yaratan tanrıça Athena'nın kutsal ağacıdır. Mitolojiye göre Atina kenti kurulduktan sonra kentin koruyucu bir tanrı-tanrıçasını seçmeye sıra gelir. Denizlerin tanrısı Poseidon ve tanrıça Athena yarışır, Poseidon, üç başlı mızrağını toprağa batırarak at çıkarır, Athena ise mızrağı ile topraktan zeytin dalı çıkarır. İnsanoğlu zeytin ağacının meyvesi yiyecek, yağını kullanacak, kişisel bakımda parfüm yapımında yararlanacak ve ticaretini yapacaktır. Athena'nın hediyesi makul olduğundan kentin koruyucu tanrıçası seçilir¹³⁵ (**Şekil 34**). Yunanistan'da zeytin altın değerinde görülmektedir. Tanrıça Athena için düzenlenen Panathenaia şenliklerinde, zeytinyağı dolu testiler ödül olarak verilmektedir. Temel gıda ürünü haline gelmiştir. Yemekte, vücut losyonu olarak kişisel bakımda, tedavi aracı olarak kullanılmış, ayrıca yakıt olarak tercih edilmiştir. Örneğin MÖ 7. yüzyılda zeytinyağı ile vücutlarını yağlayan erkekler sporlarda yarışmışlardır. Zeytin ve zeytinyağı, Antik dönemde Akdeniz'de ticaretin önde gelen ürünlerindendir. Zeytinler ölçülü bir ezme işlemi istemektedir. Antik dönemde zeytin ilkin yağ değirmenlerinde bir teknede ezilir, çekirdekleri çıkartılırdı. Bununla birlikte asıl ezilme işleminin yapıldığı hasır sepetlere aktarılırdı. Bu sıkma işleminde birkaç sepet depolanmaktaydı. Ezme için geliştirilen farkı teknikler vardı. Bunlardan en yaygın olanı uzun ve çok ağır olan bir kirişin

¹³⁴ Civitello, “**Mutfak & Kültür İnsanın Beslenme Tarihi**”, s. 34-37; Friedell, “**Antik Yunan'ın Kültür Tarihi**”, s. 35-37.

¹³⁵ Güveloğlu, “**Antik Çağ Mutfak Kültürü**”, s. 135-136.

ağırlıklarla denkleştirilmesiyle ezilen meyvenin, suyun ve yağın çıktığı bir sıvıya dönüştürülmesiydi. Belirli aralıklarda sıvı üzerindeki kaymağı alma işleminden önce yağın dibe çökmesi beklenmekteydi. Antik Yunanlılar, tahıl ürünü olan üzüm ve zeytini farklı şekillerde beraber kullanmışlardır. Arpa ve buğday unundan fırında pişirilen mamullere maya için sıra ya da şarap, yağ için ise zeytinyağı kullanılmıştır. Eklenen malzemelerin miktarı, çeşniler, bitkiler, tarçın, kuru üzüm ve fındık yapılan ürünün tatlı mı tuzlu mu olduğunu belirlemektedir. Ekmek ve bisküvi yapımında eklenen bozulabilen hayvansal ürünlerinin, kullanılmaması aylarca bozulmadan kalmasını sağlamaktadır¹³⁶. Antik çağın sonlarında sabun yapımında ham madde olarak zeytinyağı önemli rol almaktadır. Lysippos'un Apoxyomenos'unda kendisine yapışmış olan tozu, kiri ve teri emmiş olan yağlı vücutundan strigilis ile temizleyen genç adam heykeli buna örnektir¹³⁷ (**Şekil 35**). Toz gri ve yeşil renkli ağaçlar, yavaş büyüyen ama yüzlerce yıl yaşayabilen ağaçlardır. Yunanistan'da ormanlar zeytin ağaçlarıyla doludur. Soğuğa karşı çok hassas olan bu ağaçlar, Yunanistan'ın ılıman ikliminde güzel yetişir. Yunanlılar asırlar öncesinde ev ve gemi yapımında kullanmak için ağaçları kestiğinden, zeytin ağaçlarının kökleri meydana gelen erozyonla sona ermiştir¹³⁸.

Ayrıca antik dönem boyunca zeytin meze ve çeşni olarak kullanılmıştır. Homeros'un "İlyada" ve "Odysseia"yı yazdığı dönemde Yunanistan'da bin yıl öncesinden beri zeytin yetiştirilmekteydi. Klasik Yunan'ın davetlerinde salamura olarak servisi yapılan zeytinler, buna benzer şekilde mezeler sunulurdu. Zeytinyağlı mezelerin Yunan yemek kültüründe önemli bir yeri vardır. Hemen hemen her öğünde kullanılırdı. Zeytinli bir meze tarifinden bir örnek:

Zeytinli Meze:

- "120 G siyah zeytin
- 120 G yeşil zeytin
- 4 çorba kaşığı (60 ml) kırmızı şarap sirkesi
- 4 çorba kaşığı (60 ml) zeytinyağı

¹³⁶ Civitello, "Mutfak & Kültür İnsanın Beslenme Tarihi", s. 37-39.

¹³⁷ Friedell, "Antik Yunan'ın Kültür Tarihi", s. 36.

¹³⁸ Civitello, "Mutfak & Kültür İnsanın Beslenme Tarihi", s. 38.

- 1 tatlı kaşığı (tepeleme) kıyılmış rezene yaprağı ya da ince ince küp biçiminde doğranmış rezene kökü
- 2 tatlı kaşığı kıyılmış taze kişniş
- 2 tatlı kaşığı kuru ya da taze kıyılmış sedef otu
- 2 tatlı kaşığı (tepeleme) kuru ya da 3 tatlı kaşığı taze kıyılmış nane”

Zeytinler iri iri doğranır, üzerine sirke ve zeytinyağı dökülür. Baharatlar taze ise ince ince doğranıp karışıma eklenir. Zeytinli meze, bir kavanoza doldurulup üzerine zeytinyağı eklendikten sonra kavanozun ağzı sıkıca kapatılır¹³⁹.

7.7. İncir

Yunanistan’ın ikliminin kuru olması incir ağacı için elverişlidir. Yunanlılar inciri sever ve meyvelerin yetişmiş olduğu ülkeyi fethetmesi için Kserkses’in her gün sofraya Attika incirinden bıraktığını birbirlerine anlatıp dururlardı. Ancak Kserkses, lezzeti çok daha iyi olan Smyrna’dan getirtmektedir. İncirin siyah ve beyaz olarak iki çeşidi vardır. Aslında siyah olan koyu kırmızı ve yeşilce bir renktedir. Beyaz olan ise daha tatlı olup kurutulmaktadır. Siyah olan genelde taze iken tüketilmektedir. Yabani incirler ise eski duvar yarıklarından ve kayaların arasından çıkmaktadır¹⁴⁰. Antik dönemde incir, Akdeniz bölgesi için önemli bir yere sahiptir. Diğer ürünlerden daha fazla kalori üretmesi bakımından hem kuru hem taze olarak tüketilmektedir. Kuru olarak saklanabildiği için yıl boyunca kullanılmaktadır. Hekimler tarafından doyurucu ve güçlü yiyeceklerden sayılmaktadır¹⁴¹. Kurutulmuş incir yoksul ve köle vatandaşların yiyeceği olmaktadır. Açlık zamanlarında gıda stoğu olarak kullanıldığı bilinmektedir. Kuru ve taze incirler aynı zamanda bağırsakların çalışmasını ve temizlemesini de sağlamaktadır¹⁴².

7.8. Nar

Mitolojide Demeter’e ait anlatılar arasında önemli olanı kızı Persephone’nin, Hades tarafından kaçırılma efsanesidir. Yeraltı tanrısı Hades, Demeter ve Zeus’un kızı

¹³⁹ Dalby ve Grainger, “Antik Çağ Yemekleri ve Yemek Kültürü”, s. 31-32.

¹⁴⁰ Friedell, “Antik Yunan’ın Kültür Tarihi”, s. 34.

¹⁴¹ Güveloğlu, “Antik Çağ Mutfak Kültürü”, s. 33.

¹⁴² Hatice Merve Engiz Korucu, “Antik Dönem Yazarlarının..., s. 32.

Persephone'ye âşık olur onu yeraltı dünyasına kaçıırır. Kızının peşine düşen Demeter kızına Hades'in evinde ulaşır kızını ondan alır ancak Persephone, Hades'in kendisine verdiği narı ısırmış, suyunu yutmuştur. Bu nedenden kaynaklı yılın üçte birini eşi Hades'in yanında üçte ikisini annesi Demeter'in yanında geçirmesi için anlaşılmıştır. Tanrıça kızından ayrı olduğu vakitler görevini yerine getirmediği için tarlalarda ekin vermez, kızıyla beraber olduğu zamanlar görevini yerine getirmiştir. Hikâyede mevsimler dönüşümler açık şekilde verilmiştir. Eleusis ve Sicilya gibi tarım bölgeleri ele alındığında tarıma dayalı bir tapınım biçimi olduğu görülmektedir. Ayrıca Persephone, Hades'in ona verdiği kış meyvesi olan narı ısırması sonbaharın geldiğini simgelemektedir¹⁴³. Homeros'un "Odysseia" adlı eserinde narı şöyle aktarmaktadır:

"Ağaçlar dal budak salmıştı burda kocaman kocaman,

armut ve nar ağaçları, pırıl pırıl yemişli elma ağaçları¹⁴⁴," Bu dizelerden Yunanistan'da nar ağaçlarının yetiştirildiği anlaşılmaktadır.

8. ANTİK YUNAN'DA ET VE DENİZ ÜRÜNLERİ

Yunan'da din genellikle polis'teki siyasi yaşamla yakından ilişkili olmaktadır. Eleusis gibi gizli yapılan kültler dışında halka açık olarak yapılan festivallere ve kurban törenlerine dayanmaktadır. Coşkulu törenlerle tanrılarını kutsayan yurttaşlar, diğer yandan da kentlerini ve kendilerini kutlamaktadır. Törenlerde kesilen kurbanlar yoksul vatandaşlara dağıtılmaktadır. Bu bağlamda nadirde olsa yoksul vatandaşlar et yiyebilmektedir¹⁴⁵. Antik Yunan'da her gün yenilemeyen en önemli besin büyükbaş hayvan etidir. Yunanistan'ın birçok bölgesinde sığır yetiştirmeye elverişli değildir. Süt ürünleri genel olarak koyunlardan ve keçilerden elde edilmektedir. Hayvanlardan sağılan sütlere soğutma işlemi yapılamadığı için taze olarak tüketilir veya peynir gibi saklanan bir ürüne dönüşmektedir¹⁴⁶. Otlaklar fazla olmadığı için inekler pek yoktu ve öküzü olan kişi zengin sayılmaktaydı. Hayvanı olanların, genelde hayvanını kesmeyi tercih etmeme sebebi, hayvanına hem tarla sürmede hem de ulaşımında ihtiyaç

¹⁴³ Güveloğlu, "Antik Çağ Mutfak Kültürü", s. 128.

¹⁴⁴ Homeros, "Odysseia", VII. 112-115, s. 116.

¹⁴⁵ Rodgers, "Antik Yunan-Arkeoloji, Sanat ve Tarih Tutkunları İçin 1000 Fotoğraf Eşliğinde Kapsamlı Bir Araştırma", s. 400.

¹⁴⁶ Deighton, "Eski Atina Yaşantısında Bir Gün", s. 77.

duymasıydı. Keçinin ve koyunun genç olanı genelde tanrılara kurban edilmek için ayrılmaktaydı. Keçi ve koyundan süt elde edilip peynir yapılmakta, tiftik ile yün elde edilmekteydi. Hayvanlar yaşlandığı zaman ise kesilmekteydi¹⁴⁷. Tanrılara sunulan değerli sunular arasında hayvan kurbanı önemli bir yere sahiptir (Şekil 36). Troia Savaşı'nda Hektor, Priamos'un yanına gidip saygıdeğer kadınların toplanmasını, tütsü yakmasını, değerli giysilerle tanrıça Athena'nın tapınağına gidip yalvarmasını ve Athena için en iyi beslenmiş olan on iki ineğin sunulmasını söylemektedir¹⁴⁸. Kurban edilen hayvanın, tanrıları adına sunulmak için yakılması Yunanlıların tanrıları ile olan ilişkisini tanımlayan bir uygulamadır. Kurban edilecek hayvan, koyun, keçi ve öküz olabilmektedir (Şekil 37). Kesim ritüeli şu şekilde yapılırdı: kurban edilen hayvanın üzerine arpa taneleri serilir, kurban için kutsal bir bıçak kullanılır, hayvanın boğazı kesilmeden önce alın kısmından bir tutam kıl kesirdi. Kurban edilen hayvanın eti parçalara ayrılır ve tanrılara sunulmak üzere yakılırdı. Etin yağsız kısımları ziyafetlerde kullanmak üzere ayrılmaktadır. Sevgi ve nefretin kaynağı olduğu düşüncesi ile kalp, ciğer ve böbrek gibi parçalar, herkesin tatması için dolaştırılmaktadır. Kurban edilen hayvanın artığı olarak görülen uyluk kemiği ve kuyruğu tanrı-tanrıçalara terk edilmektedir¹⁴⁹. Ambrosia (kırmızı et) ve nektar (şarap) tanrıların yemeğidir. Antik dönem destanlarında beslenme hakkında kahramanlar için et vazgeçilmez durumdadır. Buna örnek olarak Troia savaşında Patroklos'un yasını tutan Achilleus, yemeden içmeden kesildiği zaman gücünü kaybedebileceğinden Zeus, tanrıça Athena'ya "Hadi git ambrosia ile tatlı nektar dök içine, aç susuz kalmasın bedeni" diyerek Athena'yı Olympos'tan aşağı göndermiştir¹⁵⁰. Avcı toplayıcı toplumlardan kalan kırmızı et tüketiminin savaşma gücü verdiği ve eril bir faaliyet olduğu kabul edilmektedir. Homeros, destanlarında kahramanların sofralarında et ile donatma isteği bu nedene bağlı olabilmektedir. Kahramanlar koyun, keçi, sığır veya domuz yerlerdi. Yedikleri hayvan etinin sırtını kaplayan yağlı kısmı tercih edilmekteydi. Etler şişlere geçirilerek açık ateşte kızartılır, etlere kutsal tuz serpilir ve etler yenilmeden önce libasyon gerçekleştirilmekteydi. Odyssseia destanında konuklara, ölümlü kılığına bürünerek gelen tanrı-tanrıçalara, dilenci kılığında evine

¹⁴⁷ Civitello, "Mutfak & Kültür İnsanın Beslenme Tarihi", s. 39-40.

¹⁴⁸ Manfred Wöhlcke, "Troia Savaşı", (Çev.) Ali Erbak, İlya Yayınevi, İzmir, 2004, s. 101.

¹⁴⁹ Freedman, "Yemek Damak Tadının Tarihi", s. 229.

¹⁵⁰ Wöhlcke, "Troia Savaşı", s. 136.

gelen Odysseus’a ve istenmeyen taliplere yemek olarak et, ekmek ve şarap ikram edilmiştir¹⁵¹.

Arkaik dönemde Hellas, ekonomik yönden vatandaşların hepsine et sağlayacak kadar üretim ve ticaret olanaklarına sahip değildir. Domuz eti protein açısından önemli olduğu için tercih edilmektedir (**Şekil 38**). Tütsüleme yapılmış olan domuz etinin diğer etlere oranla daha dayanıklı olduğu bilinmektedir. Kuzu eti, domuz etinden sonra tercih edilmektedir. Koyun sütü lezzet açısından beğenildiği için kuzunun süttan kesilmesi erken olup koyun sağılmaya devam edilmektedir. Çiftlik hayvanları dışında yaban hayvanları avlanarak tüketilmektedir. Antik dönem eserlerinde symposionlarda yaban domuzu (**Şekil 39**), yabani tavşan ve ardıç kuşu gibi hayvanlar yer almaktadır. Genel olarak ele aldığımızda hayvan yetiştiriciliği tahıl yetiştiriciliğinden daha maliyetli olduğu için soyluların ve özel zamanlarda yoksul halkın da ulaşabildiği bir besin olarak karşımıza çıkmaktadır. Etin korunması için ise tütsüleme, tuzlama ve kurutma gibi yöntemler tercih edilmektedir. Antik dönemde büyük baş hayvan eti dışında, et tüketiminde evcil hayvan türleri arasında tavuk, bıldırcın, kaz gibi kuşlar ve bunların yumurtaları yemeğin vazgeçilmez ürünleri arasında yer almaktadır¹⁵² (**Şekil 40**). MÖ 700 civarlarında Yunan seramik resimlerinde, horoz ve tavuk çizimleri görülmektedir. Bununla birlikte Homeros döneminde kaz beslenmiş ve hayvanlar buğday ile yoğun bir biçimde besletildiği bilinmektedir¹⁵³.

Tüketilen etler lezzet bakımından birbirlerine yakın olmasına rağmen bazı hayvan etleri yemek olarak tüketilmemiştir. Attika’da genelde domuz kıztartılmıştır. Atinalıların en sevilen Symposion yemeği bezelye ezmeli süt domuzudur. Attika’da yün elde edilmesi bakımından en çok yetiştirilen hayvan koyundur. Koyunun yapağı işlenerek, manto, örtü, duvar ve yer halıları üretilmektedir. Keçe ise en iyi Lakonia’da üretilmektedir¹⁵⁴. Koyun, keçi, domuz eti ile ilgili bir tarif Homeros’un “İlyada” adlı eserinde şöyle geçmektedir:

¹⁵¹ Güveloğlu, “Antik Çağ Mutfak Kültürü”, s. 45.

¹⁵² Seda Karagöz Arıhan, “Antik Dönem Yunan ve Roma Yazınında Beslenme ve Sağlık”, **Sağlık Bilimlerinde İleri Araştırmalar ve Teorik Bilgiler**, İksad Yayınevi, Ankara, 2022, s. 173-206.

¹⁵³ Dalby ve Grainger, “Antik Çağ Yemekleri ve Yemek Kültürü”, s. 34-35.

¹⁵⁴ Friedell, “Antik Yunan’ın Kültür Tarihi”, s. 43.

“Daha büyük sağrak al Menoitiosoğlu,
şarabı koyu kar, iki tas getir,
en sevdiğim adamlardır çatımın altına gelenler.”
Böyle dedi, Patroklos da dinledi onu,
iri bir kütük getirdi kodu ocağa,
üstüne bir koyun sırtı kodu, bir de semiz keçi sırtı,
bir de çok yağlı bir domuz sırtı kodu.
Automedon etleri tuttu, Akhilleus kesti,
güzelce doğradı, şışlere geçirdi.
Menoitiosoğlu bir ateş yaktı kocaman.
Ateş iyice yandı alevi kesildi.
Korları yaydı, üstüne uzattı şışleri.
Kaldırdı dayaklarından, kutsal tuz ekti bolca.
Etleri kızartıp döktü tepsilere.
Patroklos güzel sepetlerden dağıttı ekmekleri,
etleri pay etti Akhilleus da¹⁵⁵.”

Antik dönemde Yunanistan’da deniz ürünleri oldukça sevilerek kullanılmıştır. Halkın en sevdiği besinler arasında balıklar hem taze hem de tuzlanmış olarak fazla tüketilmiştir¹⁵⁶. Yunanlılar, kalkan, kefal, lagos, mercanbalığı, ahtapot, yılan balığı, mürekkep balığı vb. deniz ürünlerini tüketmişlerdir. Bazı balıkların görsellerine yemek tabakları üzerinde yer verilmiştir (**Şekil 41-42**). Tarihte ilk şef olarak ismi bilinen

¹⁵⁵ Homeros, “İlyada”, IX, 202-217, s.183-184.

¹⁵⁶ Friedell, “Antik Yunan’ın Kùltür Tarihi”, s. 45.

Sicilya’da Syracuse devletinden Mithekos adında bir Yunanlıydı. Ona ait olan, genellikle balık malzemeleri ve uygulamalarının mevcut olduğu tarif kitabı kaybolmuştur. Bu kitaptan alınmış olan diğer yazılar sayesinde bilgiler edinilmektedir. Akdeniz’e özgü olan siyah etli mavi yüzgeçli ton balığı (**Şekil 43**), Thunnus thynnus, genellikle tercih edilmekteydi¹⁵⁷. Yunan toplumunun olağanüstü özellikteki limanları ve korunaklı olan körfezleri, onları denizciliğe teşvik etmiştir. Akıntılar düzenli, sisli havalara az rastlanır ve rüzgârlar da kolaylık sağlamaktadır. Bu olanaklar, ancak yaz aylarında sağlanır, güz döneminde Yunanlılar kış aylarında ise cesaret edemezlerdi¹⁵⁸.

Balığın kısa süre içerisinde bozulur bir ürün olması ve taşıyıcılıkta yaşanan zorluklar nedeni ile Arkaik dönemde sadece sahile yakın yerlerde yaşayanlar taze deniz ürünlerine sahip olduğu (**Şekil 44**) için şanslı olmuşlardır¹⁵⁹. Arkaik dönemde yapılan ton balığı tarifi ile ilgili bir örnek verilecek olursa;

Ton Balığı:

- “4 adet köpek balığı ya da ton balığı dilimi, her biri yaklaşık 120 g ağırlığında
- 3 çorba kaşığı (45 ml) saf zeytinyağı
- 2 tatlı kaşığı toz kimyon
- 2 tatlı kaşığı taze doğranmış ya da kuru ot karışımı (maydanoz, kekik, kişniş, nane)
- ¼ tatlı kaşığı tuz”

Balık dilimlerine fırça yardımıyla zeytinyağı sürün. Bir kâsede kimyon, diğer baharatlar ve tuzu karıştırın. Balık dilimlerini her iki tarafını bu karışıma bastırın ve zeytinyağında 6-8 dakika kadar kızartın. Bir çorba kaşığı zeytinyağı, kırmızı şarap sirkesi ve bir damla kadar balık sosu (garum) katılan taze yeşil salata ile servin edin¹⁶⁰.

İç bölgelerde yaşayan halk tatlı su balıklarını veya tuzlanmış, kurutulmuş balığı tercih etmek durumunda kalmıştır. Zengin kişiler nadir bulunan balık çeşitlerini tüketirken yoksul halk ise küçük boyutlu balıklar tüketmektedir. Antik dönemde

¹⁵⁷ Civitello, “**Mutfak & Kültür İnsanın Beslenme Tarihi**”, s. 39-40.

¹⁵⁸ Friedell, “**Antik Yunan’ın Kültür Tarihi**”, s. 18.

¹⁵⁹ Güveloğlu, “**Antik Çağ Mutfak Kültürü**”, s. 49.

¹⁶⁰ Dalby ve Grainger, “**Antik Çağ Yemekleri ve Yemek Kültürü**”, s. 33.

insanlar balığın buğulama, kızartma, tuzlayıp fırınlama gibi yöntemlerini bilmiştir. Balığın bol miktarda olduğu bölgelerin kıyı kesimlerinde balık işliklerinde garum¹⁶¹, balık sosu imal edilip, küp ve tulumlara doldurularak iç bölgelere ihraç edilmiştir. Böylece avlanan balıklar hem tüketilmiş hem de yoksul halk tarafından yenilmiş olmaktadır¹⁶².

9. ANTİK YUNAN’DA İÇECEK

Antik dönemde Yunanlılar içecek olarak en çok su tüketmişlerdir. Halka açık olan meydan çeşmelerinden su taşımak kölelerin ve kadınların günlük işleri arasında yer almaktadır (Şekil 45). Akşam yemeklerinde süt de içecek olarak tüketilmiştir. Homeros, bunu şöyle aktarmaktadır:

“Sonra oturup başladı koyunları, keçileri sağmaya,
hepsini sırayla, bütün koyunları, meleyen keçileri.
Sonra da her yavruyu anasının altına kodu.
Yarısını pıhtılaştırdı ak sütün,
boşalttı örülmüş sepetlere, süzölsün diye,
öbür yarısını da kaplara doldurdu,
canı isteyen içsin diye akşam yemeğinde¹⁶³.”

Yunan’da bira içecekler arasında yer almaktadır, fakat tercih edilen bir içki değildir. Aristoteles, şarap ve bira arasındaki farklı etkilerini anlatırken, şarap içen kişinin yüz üstü ve bira içen kişinin ise sırt üstü düştüğünü aktarmaktadır¹⁶⁴.

¹⁶¹ **Garum:** Balık tüm olarak tuz ile birlikte karıştırılır. Üç ay kadar bir süre fermantasyona bırakılır. Elde edilen sıvı süzölüp şişelere doldurulur. Yunan ve roma da birçok yemekte kullanılır. (Dalby ve Grainger, “Antik Çağ Yemekleri ve Yemek Kültürü”, s. 15-16.)

¹⁶² Güveloğlu, “Antik Çağ Mutfak Kültürü”, s. 254.

¹⁶³ Homeros, “Odysseia”, IX, 241-250, s. 153.

¹⁶⁴ Deighton, “Eski Atina Yaşantısında Bir Gün”, s. 84.

Symposionlarda da içecek sunumuna oldukça önem verilmektedir. Bu bağlamda en iyi kalitede şaraplar sunulmaktadır. Şarap akratosoinos adında bir kapta su ile karıştırılır, sonra kylix ve kantharos ve skyphos olarak adlandırılan kadehlere doldurulmaktadır. (Şekil 46) Şaraba ne ölçüde su ekleneceğini symposiarch adındaki kişi ayarlamaktadır. İkram edilen şarabın yanına ağzı tatlandırması amacıyla mezelerde sunulmaktadır¹⁶⁵.

Yunanlılar yemeği nerede yemiş olursa olsun şarap daveti veren bir yer aramışlardır. Atinalılar MÖ 6.-5. yy. da Taşoz, Lesbos, Khios gibi adaların şaraplarını beğenmiştir¹⁶⁶. Yunanlıların şarap ve bağcılık tanrısı Dionysos, baş tanrı Zeus ile Thebailı Semele'nin oğludur. Zeus'un kıskanç karısı Hera, Semele'ye tanrının kudretini kendisine göstermesi konusunda uyarmaktadır. Semele, Tanrı Zeus'tan kudretini göstermesini istemiştir. Ancak Zeus kudretini kendisine gösterdiği zaman Semele bu kutsallığa karşı yanarak küle dönmüştür. Semele'nin onu erken doğurması nedeni ile Zeus'un Dionysos'u kendi baldırına yerleştirerek doğum zamanını beklemiştir. Semele'den olan Dionysos, Nysa dağında büyütülmüştür. Satirler ve Maenads'lar şarap yapımını kendisine öğretmiştir. İki defa doğmuş olan Dionysos'a bağcılık ve şarap tanrısı olarak tapınım gösterilmiştir. Yunan panteonunda önemli tanrılardan biri olarak MÖ 6. yüzyılda birçok festivalde şarap, drama ve coşkunun tanrısı olarak yerini almıştır¹⁶⁷. İnsanlara bağcılığı ve şarap yapımını öğretmenin o olduğuna inanılmaktadır. Dionysos'un adına düzenlenen Antik Dönem bağ bozumu festivallerinin de temelini bunun oluşturduğuna inanılmaktadır¹⁶⁸. Dionysos onuruna Atina ve İonia şehirlerinde Şubat ayının sonu ve Mart ayının başında "çiçek açma zamanı" Anthesteria Şenliği düzenlenirdi. İlkbaharın gelişini ve bir önceki bağbozumunda toplanan üzümlerin mayalanmaya bırakılıp şarap oluşunu kutlamak amacı ile her yıl ayın 11. 12. ve 13.günlerinde yapılmaktaydı. Şenliğin ilk günü pithos açma günüdür. Pithoslar açılarak şarabın tadına bakılırdı. İkinci gün şaraplar Dionysos tapınağına götürülerek vatandaşlara dağıtıldı. Bu etkinlikte pithoslardan tüm kente

¹⁶⁵ Shaun Hill & John M. Wilkins, "Food in the Ancient World", Blackwell Yayıncılık, İngiltere, 2006, s. 72.

¹⁶⁶ Dalby ve Grainger, "Antik Çağ Yemekleri ve Yemek Kültürü", s. 43-48.

¹⁶⁷ Rodgers, "Antik Yunan-Arkeoloji, Sanat ve Tarih Tutkunları İçin 1000 Fotoğraf Eşliğinde Kapsamlı Bir Araştırma", s. 392.

¹⁶⁸ Güveloğlu, "Antik Çağ Mutfak Kültürü", s. 153.

şarap kokusu yayılmaktaydı. Şarap kokusundan etkilenen ruhların yeraltı dünyasında dışarı çıktığına inanılırdı. Köleler dâhil olmak üzere kimse şarap içmekten mahrum bırakılmazdı¹⁶⁹.

Antik dönemde kaliteli olan şarap yıllanmış olması bakımından oldukça önemli olmaktadır. Üretildiği bölgeye göre yıllanma süresi de farklı olabilmektedir. Bu açıdan bakıldığında şarabın çeşidi toplumun statüsünü de göstermektedir. Yıllanmış olan şaraplar kaliteli şaraplar olduğu için, soylu kesimin sofralarında yer almaktadır. Yunan'da yoksul halkın ve kölelerin içtiği, kalitesi düşük şarap oikos olarak bilinmektedir. Şaraplar, içlerine aktarılan katkı maddelerine göre çeşit ve kalite olarak farklılık göstermektedir. Bunlar içerisinde yer alan Yunan'daki oinomeli olarak bilinen ballı şarap, halk tarafından symposionlarda yaygın olarak kullanılmaktadır¹⁷⁰. Hekataios'un günümüze kadar gelmiş fragmanlarından birinde, Mısırlıların arpadan yaptıkları içkiyi (bira) ekmek ile beraber tükettiklerini söylemektedir. Avrupa seyahatlerinde Paeonialıların brutos ve parabias içkilerini tükettiklerini, parabias'a sütten elde ettikleri tereyağını ekledikleri belirtilmektedir. Başka bir fragmanda ise şarabın ilk olarak Aetolia bölgesinde icat edildiğini aktarmaktadır. Deucalion'un oğlu Orestes bölgede krallığını sürdürdüğü zamanlarda üzüm asması ekip şarap elde etmiştir¹⁷¹.

10. BESİN VE SAĞLIK

Antik Yunan'da insanların ideal beden sağlığını belirleyen şey dinsel inançlar ve gelenekleridir. Sağlıklı olmanın ilk koşulu iyi bir beslenmedir. Çünkü besinler vücudun dengesini bozarak kişinin hasta olmasına ya da bozulmuş olan vücut dengesini düzenleyerek sağlığına kavuşmasını sağlamaktadır. Bu bağlamda besinler sadece karın doyurmak değil aynı zamanda insan sağlığı açısından da önemli olmaktadır. Yunan tıbbına mitolojik olarak bakıldığında Antik dönemde hayatın her

¹⁶⁹ Sina, *Antik Yunan'da Ritüel*, s. 99-100.

¹⁷⁰ Seda Karagöz Arıhan, "Antik Dönem Yunan ve Roma Yazınında Beslenme ve Sağlık", *Sağlık Bilimlerinde İleri Araştırmalar ve Teorik Bilgiler*, İksad Yayınevi, Ankara, 2022, s. 173-206.

¹⁷¹ Güveloğlu, "Antik Çağ Mutfak Kültürü", s. 51-52.

alanı tanrıların koruması altındadır. Tanrıların şifa verdiğiğine inanılmaktadır. Aphrodite, Artemis ve Hera'nın doğum tanrıçası, Eileithyia'nın ebelik tanrıçası olduğuna inanılmaktadır. Fakat hekim tanrı Asklepios'tu. Homeros döneminde Podaleiros ve Makron adındaki oğulları iyileştirici yönleriyle bilinmektedir. Teselyalı bir hükümdar olan Asklepios şöhretinin yayılması üzerine mitolojik bir kimliğe sahip olarak Apollon'un oğlu ve hekimlerin tanrısı olduğuna inanılmıştır. Akdeniz de yapılan asklepionlarda hastaların kısmen veya tamamen iyileşmesi telkin yoluyla olmaktaydı. Buralarda hastalar tarafından görülen rüyalar asklepion rahipleri tarafından yorumlanmakta ve tavsiyelerde bulunulmaktaydı. Örneğin sindirim rahatsızlığı nedeniyle Epidauros Asklepion'una giden hastaya peynir, ekmek, marul, maydanoz ve ballı süttten oluşan bir diyet listesi verilmiş; çıplak ayakla yürümesi ve koşması, çamur banyosu yapması, sıcak bir duş almadan önce vücudunu şarap ile ovması söylenmiştir¹⁷².

MÖ 5. yüzyılda Hippokrates (**Şekil 47**) ile yüzyıllarca sürdürülen bilimsel tıp başlamıştır. Hippokrates'in, Gnosidikus büyük dedesi, Hippokrates dedesi, Heraklides babası, Thessalos ve Drakonos oğulları ve Polybos manevi oğlunun hekim olduğuna ailesinin Asklepios soyundan geldiğine inanılmaktadır. Modern tıbbın babası olarak bilinen Hippokrates, hekimliği geleneksel dinden sihri tedavi metotlarından ayıklamaya çalışmıştır; akıl ve deney yoluyla bir hekimlik ortaya koymuştur. Tabiatüstü olaylara bağlanan hastalık anlayışını kabul etmeyip akılcı bir yaklaşımı savunmuştur. Asklepion soyundan geldiği için hekimliği tanrısal bir sanat olarak görmektedir. Hekim olan kişinin hem tanrı-tanrıça yardımıyla hem de doğanın iyileştirici gücünden yararlandığına inanılmaktadır¹⁷³.

Antik dönemdeki hekimlerin beslenmeye dair verdikleri bilgiler tek kişi tarafından yazılmış değildir. Temizliğin titizliğin olmadığı koşullarda pişirme hakkında bilgiye sahip olunmayan zamanda sağlık konusunda en fazla görülen rahatsızlık mide ve bağırsak sorunlarıdır. Hippokrates, mide sorunu yaşayan bir kadının günde bir defa un eklenmiş olan nar suyunu tükettiğinde bu sorunun düzeleceğini belirtmektedir. Galenos ve Dioskorides'te mide sorununu rahatlatıcı

¹⁷² Ali Haydar Bayat, “**Tıp Tarihi**”, Merkezefendi Geleneksel Tıp Derneği, İstanbul, 2016, s. 101-104.

¹⁷³ Bayat, “**Tıp Tarihi**”, s. 110.

özelliğinden bahsetmektedir. Narın suyunu kaynatılıp balla beraber içildiğinde ağız içerisindeki yaralara ve genital sorunlar üzerinde tedavi özelliği olmaktadır. Narın çiçeğini çiğneyen kişinin ise göz kapağındaki iltihaplanmayı kurutacağı söylenmektedir¹⁷⁴.

Besinler üzerinden sağlık önerisinde bulunulduğu zaman insanların alışkanlıkları dikkate alınmalıdır. Sığır etinin, kalın ve yoğun bir kan yapısı olduğu için hippokratik corpus yazarları tüketimi konusunda uyarılmaktadır. Çünkü güçlü bir besin kaynağı bağırsaklarımızda uzun süre kalmaktadır. Keçi eti bu konuda eti en hafif olan ve bağırsaklarda kolayca sindirilebilen hayvandır. Kuzu eti ise koyun etinden ve keçi yavrusunun etinden daha yumuşak bir yapıdadır. Fazla pişirilen veya kızartılan etler proteinlerini kaybetmektedir¹⁷⁵. Antik Roma tıbbında yer alıp Yunanca yazmış olan Galenos süte önem veren kişi olmaktadır. Galenos'a göre kalın, yağlı ve besleyici olan hayvan sütleri arasında inek yer almaktadır. Hayvanın beslenmesine göre sütün kalitesi değişmektedir. Örneğin yazın kalın ve yağlı olan hayvan sütü bahar ayında akışkan ve az yağlı olmaktadır. İnce ve akışkan sütler mideyi rahatlatmakta ama besleyiciliği özelliği az olmaktadır. Bununla birlikte kalın ve yağlı olan süt ise bunun tam tersini göstermektedir. Hekimlere göre bütün sütler göğüs bölgesi ve akciğer organlarımız için faydalı olurken baş ağrısında aynı şey geçerli değildir. Hippokratik yazarlar doğru ölçüde kaynatılan eşek sütünün zor ağrılara iyi geldiğini söylemektedir. İnatçı bir baş ağrısı ve karın şişkinliğinde süt kullanmak faydalı değildir. Dioskorides'e göre deniz canlıların kabukları genellikle hazmı kolaylaştırmakta ve besleyici olmaktadır. Ayrıca köpek ısırığının üzerine bırakılan et iyileştirici olmaktadır. Kuzu ve domuz ciğeri yaralanmalara ve aç karnına yenilen kavrulan eşek ciğeri ise sara nöbetleri için önerilmektedir¹⁷⁶.

Hippokratik tıp bilgilerinde besin maddelerinin farklı özellikte olduğu vurgulanmaktadır. Fasulye, bakla gibi sebzelerin damarları sıkıştırıcı etkisinin olduğunu ayrıca gaz yaptığını sadece bezelyenin bağırsaklardan kolay geçtiğini ve nohutun ise besleyici olduğu belirtilmektedir. İncir, iş yükü ağır olan kişilerin

¹⁷⁴ Güveloğlu, “Antik Çağ Mutfak Kültürü”, s. 202-203.

¹⁷⁵ Güveloğlu, “Antik Çağ Mutfak Kültürü”, s. 197.

¹⁷⁶ Güveloğlu, “Antik Çağ Mutfak Kültürü”, s. 198-199.

tüketmesi için faydalı olan güçlü bir besindir. Galenos’a göre tahıllar arasında arpa, buğday, başak gibi besleyici özelliği olan tahıllar az miktarda tüketildiği zaman dahi bedene yeterince güç vermektedir. Susam, besin değeri yüksek ve yağ oranı fazla olan tohumdur. Mide için zararlı, fazla ısınmaya neden olduğundan bedeni yormaktadır. Bağırsaklarda uzun süre kaldığından balla karıştırarak kekte veya ekmek ile beraber tüketilmelidir. Sarımsak, antik dönem hekim yazarların çoğuna göre vücuda sıcaklık vermektedir. Bağırsaklardaki sindirimi kolay olmak ile birlikte idrar yolunda zorlamaya neden olmaktadır. Hippokrates, sarımsağı vücut için faydalı yalnız gözler için sakıncalı bulmaktadır. Sarımsak genellikle çiğ olarak yenildiğinde faydalı olduğuna ancak kaynatılarak tüketildiğinde faydasının azaldığı inanılmaktadır¹⁷⁷.

Antik dönem hekim yazarlarına göre içecek olarak en hafif olan suydur. Hippokrates ile Galenos birçok defa soğuk şaraba batırılan sıcak bir ekmeğin baş ağrısına iyi geldiğini belirtmektedir. Bununla birlikte ağız içerisinde oluşmuş olan yağ ve sakız birikintisini sulandırılan şarapla beraber temizleme işlemi basit bir uygulamadır. Hippokrat hekimlerine göre tatlı şarap boşaltım sistemini hızlandırmaktadır. Bu uygulamanın tersi için sulandırılmış hafif kuru veya beyaz renk şarap içilmektedir. Ayrıca bedene güç vermesi için doğru şarabın kuru ve koyu renkli olanın tercih edilmesi gerektiğini belirtmektedir¹⁷⁸. Hippokrates’in kitaplarında dört yüze yakın tedavi için kullanılan doğal, yarı doğal ve sentetik olan hammaddelerin ismi geçmektedir. Mandragora (Adamotu), Yakın Doğu şeytantesi (Asafoetida), Galbanum (Kasni otu); İdrar söktürücü için Urginea maritima (Ada soğanı), öksürük ve terleme için bal ve sirke karışımı olan Oxymellit fazlaca kullanılan droglar olmuştur. Tedavide kullanılan bitkiler; ebucehil karpuzu, çöpleme, hintyağı, mezeryon, sütleğen, lahana, kavun; idrar söktürücü için soğan, pırasa, salatalık, karpuz, kavun, sarımsak, rezene; uyku artırıcı olarak afyon, adamotu, banotu, haşhaş; boğaz rahatsızlıklarında kekik, nane, kereviz eklenerek yapılan gargaralar; ağrı kesici ve iltihap gidermek için gül, akzambak, mersin yaprağı benzeri koku verici özelliği olan bitkilerin bekletildiği zeytinyağı kullanılmıştır¹⁷⁹. Hekimlik uygulamaları deneyimlere ve Mısır’dan edinilen hekimlik bilgilerinden bitkisel yöntemlere

¹⁷⁷ Güveloğlu, “Antik Çağ Mutfak Kültürü”, s. 201.

¹⁷⁸ Güveloğlu, “Antik Çağ Mutfak Kültürü”, s. 204.

¹⁷⁹ Helvacıoğlu, “Antik Dönem Tedavi Merkezlerindeki Diyet...” s. 53.

dayanmaktadır. Bu bağlamda birçok bitkinin iyileştirici yönleri olduğuna inanılmıştır. Böyle olmasının nedeni ise gökyüzünden gelen bitki mitoslarından veya ilk defa bir tanrı-tanrıça tarafından kullanılmış olması ile ilişkilidir. Birçok inanışa göre tanrı-tanrıçanın bir bitkiye vermiş olduğu olağanüstü özellikler o bitkiyi üstün kılan şey olmuştur¹⁸⁰. Corpus Hippocraticum'da ismi geçen bitki karışımlarında genel olarak yerel bitkiler kullanılmıştır. Fakat safran, tarçın ve kakule gibi bazı bitkilerin Hindistan ve Mısır'dan getirildiği belirtilmiştir¹⁸¹.

Antik Yunan'da kadınların bitkiler hakkında bilgileri fazla olmaktadır. Örneğin hasır çiçeği kadında görülen adeti kolaylaştırdığına; lygos, söğüt ağacının bir çeşidi adeti hızlandırmada ve önlemede; zambak, adeti denetlemede; şakayık ve nar doğumlarda; mersin ise erken doğumu önlemek için kullanılmıştır¹⁸². Hastalıkların iyileştirilmesi hakkında elde edilen bilgiler Asklepios'un rahipleri tarafından uygulanan yöntemler hekimliğin temelini oluşturmuştur (**Şekil 48**)¹⁸³. Antik dönemde kullanılan bitkilerin bazıları şöyledir:

Hint Yağı: Zehirli bir bitkidir lakin yoğun ve kalın yağı mükemmel bir bağırsak gevşetici (laksatif) ve bağırsak temizleyici (pürgatif) dir.

Doz: akşamları bir veya iki çay kaşığı.

Rezene: Maydanozgiller familyasındandır. Rezene sapları yenilebilmektedir. Tohumları midevi ve bağırsakta oluşan gazları gidermektedir. Karaciğer hücrelerini yenilemeye yardımcıdır. Tadı güzel olduğundan karaciğer için kullanılan diğer bitkilerin karışımında acılığı azaltmaktadır.

Doz: bir kap su için bir çay kaşığı.

Keten Tohumu: Bağırsak gevşetici (laksatif), öksürüğü kesici ve balgam söktürücü olarak kullanılmaktadır. Yanık tedavisinde lapa yapımında kullanılmıştır.

¹⁸⁰ Eliade, “Dinler Tarihine Giriş”, s. 294-295.

¹⁸¹ Helvacıoğlu, “Antik Dönem Tedavi Merkezlerindeki Diyet...” s. 53.

¹⁸² Bayat, “Tıp Tarihi”, s. 100.

¹⁸³ Dilek Altunay, “Antik Dönem Tıp Aletleri”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Arkeoloji Anabilim Dalı Klasik Arkeoloji Bilim Dalı, Konya, 2019, s. 23.

Şeytan Otu (Asafoetida): Bitkinin köklerinden yapışkan elde edilmektedir. Kasılma tedavisinde, balgam söktürücü olarak ve bağırsakta oluşan gazları gidermek için kullanılmaktadır. Kişilik bozukluğu ve davranışları düzenlemede, besin alerjisini gidermede ve adet öncesi ağrıları gidermek için kullanılmıştır.

Doz: gün içerisinde iki veya üç defa 0.3 ve 1 gr.

Ardıç: İdrar söktürücü, bağırsak gazlarını giderici, antiseptik ve iltihap gidericidir. Romatizma ve sırt ağrılarında kullanılmaktadır.

Doz: tepeleme bir çay kaşığı ezilmiş meyveler kaynamış olan bir bardak suyun içine konulmaktadır. Soğumaya bırakılır. Gün içerisinde üç defa alınmaktadır.

Safran: Bağırsak gazlarını gidericidir. Kan dolaşımının artırıcı etkisinde yararlıdır. Bitkinin dişi organlarından boya elde edilmektedir.

Silhpium: Tat verici olarak mutfaklarda kullanılmaktadır. Soğuk algınlığında öksürük şurubu ve boğazı yumuşatıcı olarak kullanılmıştır. Theoprastus'un aktardığına göre doğum kontrolü içinde kullanılmıştır¹⁸⁴.

Corpus Hippocraticum'un aktardığı bilgilere göre diyetler kişinin yaşına, alışkanlıklarına, yöreye, vücuduna, mevsimlere, iklimsel değişikliğe göre planlanmalı ve uygulanan diyet mevsimi iklim ile ters durumda olmamalıdır. Sağlıklı bir bireyin mevsimlere göre nasıl bir diyet uygulayacağından bahsedilmektedir. Kış mevsiminde vücut sıcak ve kuru tutulmalı, bu nedenle kişi az yemek yemeli az içmeli ve şarabı sulandırmamalıdır. Et ve balık kızartılarak, sebzeler az miktarda ve ekme tüketilmelidir. Kış mevsimi diyetinden ilkbahar mevsimi diyetine geçiş yavaş yavaş olmalıdır. İlkbaharda içeceklerin miktarı bir kerede artırılmamalı, şarap sulandırılmalı, ekmeğin yerine maza yani arpa çöreği yenilmelidir. Et tüketimi azaltılıp haşlanmalıdır. Sebzeler çiğ olarak ya da haşlama yapılarak yenilmelidir. Yaz mevsimi sıcak ve kurak geçtiği için şarap çok sulandırılarak içilmeli, et yemeği haşlama olarak ve arpa çöreği tüketilmelidir. Tahıl ürünlerin tüketimi azaltılmalıdır. Sonbaharda beslenme şekline

¹⁸⁴ Seda Karaöz Arıhan, “Antik Dönemde Tıp ve Bitkisel Tedavi”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Arkeoloji Bölümü Klasik Arkeoloji Anabilim Dalı, Ankara, 2003, s. 205-208.

önem verilirse güzel bir kış mevsimi geçirilebilir. Bu mevsimde tahıl ürünleri miktarı artırılmalıdır. İçeceklerin miktarı azaltılmalıdır. Kuru tahıl ürünleri tüketilerek soğuk havalar daha az hissedilir. Kışın hızlı yazın hızlı bir şekilde yürünmelidir. Yazın sık sık banyo yapılmalıdır. Zayıflamak isteyen kişi aç karnına egzersiz yapmalıdır. Gün içerisinde bir öğün yemek yemelidir. Yemek yemeden önce sulandırılan şarabı az miktarda içmelidir. Farklı baharatlarla ve susam tohumları ile harmanlanmış yağlı et yenmelidir¹⁸⁵.

11. ANTİK YUNAN VE ANADOLU’NUN YEMEK KÜLTÜRÜNÜN KARŞILAŞTIRILMASI

Anadolu’nun beslenme şekline bakıldığında; birçok medeniyetin yaşam bulduğu Anadolu’nun birçok büyük medeniyete ev sahipliği yaptığı bilinmektedir. Antik dönem Yunan ve Anadolu’nun yemek kültürünün karşılaştırılmasının yapıldığı bu bölümde Anadolu’daki medeniyetlerin hepsinin ele alınması konu sınırlılığını aşacağından ve Anadolu’nun mutfak kültürünün yazılı belge niteliğindeki bilgilerin Hitit döneminde görülmesinden dolayı Hititlerin yemek kültürü ele alınmış olup Antik dönem Yunan yemek kültürüyle karşılaştırması yapılmıştır.

11.1. Anadolu’daki Beslenme Şekline Genel Bir Bakış

Anadolu, coğrafi konum açısından Asya, Avrupa ve Afrika kıtaları arasında geçiş sağlayan; Mezopotamya, Mısır, Suriye, İran, Karadeniz Havzası, Girit ve Ege Adaları ile siyasi, ekonomi ve kültürel açıdan etkileşimde olan bir coğrafyadır. Anadolu’nun göç yolları üzerinde yer alması ve uygun iklim koşullarına sahip olması insanlar tarafından yerleşim olarak seçilmesinde etkili olmuştur¹⁸⁶. Anadolu’da Güneydoğu Anadolu bölgesinde yapılan arkeolojik kazı çalışmalarında günümüzden yaklaşık olarak 11.000-10.000 yıl önce ilk üreticiliğin başladığını kanıtlamaktadır. Arkeozoolojik ve arkeobotanik ilk tarım bitkilerinin arpa, buğday, mercimek, burçak, kenevir ve keten; ilk evcilleştirilen hayvanların ise köpek, keçi. Koyun ve domuz

¹⁸⁵ Helvacıoğlu, “Antik Dönem Tedavi Merkezlerindeki Diyet... s. 55-56.

¹⁸⁶ Sevin, “Eski Anadolu ve Trakya, Başlangıcından Pers Egemenliğine Kadar”, s. 11.

olduğunu göstermektedir¹⁸⁷. Diyarbakır Çayönü, Malatya Cafer Höyük'te emmer buğdayı için kültüre alınan en erken tarihlî örneklerle rastlanırken; Atatürk Barajı suları altında kalan Urfa'da Nevali Çori'de einkon buğdayı, koyun ve keçinin ilk evcil örnekleri görülmektedir. Batman yakınlarında bulunan Hallan Çemi'de domuzun en erken evcilleştirilmiş örneklerine rastlanmaktadır¹⁸⁸.

Anadolu'nun mutfak kültürünü yazılı belge niteliğinde öğrenebileceğimiz bilgiler Hitit döneminde görülmektedir. Hititlerde tarıma dayalı bir ekonomi görülmektedir. Metinlerden isimleri öğrenildiği üzere özellikle, arpa, buğday gibi tahıl ürünleri ve pek çok baklagiller yetiştirilmiştir. Bununla birlikte üzüm, incir ve zeytin yetiştiriciliği de bilinmektedir¹⁸⁹. Hitit metinlerinde 180'den fazla ekmek çeşidi olduğundan bahsedilmektedir. Bu ekmekler değişik şekillerde, büyüklükte, içerdiği madde ve yapım tekniğine göre isimlendirilmektedir¹⁹⁰. Pişirme işlemi için ocaklar ve fırınlar kullanılmıştır. Metinlerde ocakların seyyar olduğu öğrenilmektedir¹⁹¹. Ekmek pişirme için kullanılan fırınların arı kovanına benzediği yak. 1 metre yüksekliğinde ve 1,60 metre çapında olduğu bilinmektedir¹⁹². Bir ritüel metninde NINDA.GUR.RA.'nın arpa, kızılca buğday unu ile nemli undan ZI.DA.DURU üretildiği; içerisine arpa ezmesi, peynir, incir ve yağ gibi ürünlerin ekmek yapımında kullanıldığını yazmaktadır¹⁹³. Ekmek çeşidine Boğazköy'de ortaya çıkan bir metin örnek olarak verilebilir. Metinde şöyle geçmektedir:

İduri ekmeği: “Büyükbabanın sarayından bir adet koyun, bir adet avuç dolusu (iyi cins) undan (imal edilmiş) iduri- ekmeği ve ince ekmekleri alırlar...”, yine Hitit

¹⁸⁷ Asuman Albayrak-Ülkü Menşure Solak-Ahmet Uhri, “**Deneyisel Bir Arkeoloji Çalışması Olarak Hitit Mutfakı**”, Metro Kültür Yayınları, İstanbul, 2016, s. 25.

¹⁸⁸ Albayrak-Solak-Uhri, “**Deneyisel Bir Arkeoloji Çalışması Olarak Hitit Mutfakı**”, s. 27.

¹⁸⁹ Fatma Sevinç, “Hititlerin Anadolu’da Kurdukları Ekonomik ve Sosyal Sistem” **Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 2008, <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sufesosbil/issue/11421/136439> (20.07.2025) s. 17.

¹⁹⁰ Ahmet Ünal, “**Anadolu’nun En Eski Yemekleri Hititler ve Çağdaşı Toplumlarda Mutfak Kültürü**”, Homer Kitabevi, İstanbul, 2007, s.142-143.

¹⁹¹ Güngör Karauğuz, “**Hititler Dönemi’nde Anadolu’da Ekmek**”, Arkeoloji ve Sanat Yayınları, İstanbul, 2006, s. 29.

¹⁹² Tolunay Sandıkçıoğlu, “**Hititler Döneminde Beslenme ve Yeme-İçme Alışkanlıkları**”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tarih Anabilim Dalı, Ankara, 2007, s. 12.

¹⁹³ Karauğuz, “**Hititler Dönemi’nde Anadolu’da Ekmek**”, s. 70-79.

metinlerinde geçen “Koyun yağını bir avuç arpa ezmesi ile karıştırırlar. Ve iki adet iduri-ekmeği yaparlar”¹⁹⁴ cümlelerine rastlanmıştır.

Hititçe çivi yazılı belgeler üzerinde sığır, koyun, keçi, domuz, at, eşek, katır ve köpek gibi hayvanlardan hem iş gücü hem de yiyecek olarak kullanıldığından bahsedilmektedir. Yapılan zoo-arkeolojik çalışmalarda ise sığır, koyun, geyik, yaban koyunu, yaban keçisi, tavşan, kaz, ördek ve balıklara ait hayvan kemikleri ortaya çıkmış olup bu hayvanları tükettikleri anlaşılmaktadır¹⁹⁵. Pişirme yöntemlerine bakıldığında; kızartma, haşlama, ızgara gibi çeşitler görülmektedir. Yemekler genellikle et ağırlıklı olup ateşte ızgara olarak pişirilmiştir. Tanrı için yapılan bir tarifte yaban keçisinin; yürek, ciğer ve boyun parçalarını şişe geçirilerek pişirildiği aktarılmaktadır¹⁹⁶. Koyun etinden yapılan bir yemek tarifi şöyledir:

Narlı Koyun Eti: Koyunun yağsız ve yumuşak etli bölümü olan budu bir bıçak yardımı ile 12 cm kadar delinir içerisine nar taneleri doldurulur. Nar taneleri olmadığı zaman ise üzüm kuru ve can eriği kullanılabilir. Budun içerisine sarımsak, kuyruk yağı, yürek ve ciğer de bırakılır. Bal, yağ, kırmızı şarap ve lapa karıştırılarak iyice çırpılır. İçerisine defne yaprağı, kekik, nane gibi güzel kokan bitkiler bırakılır. Hazırlanan bu sosa koyunun budu daldırılır ve çıkartılır. Soslu olan budun üzerine kaya tuzu serpilir. Süzülmesi için dinlendirilmeye bırakılır. Son olarak pişirmek üzere fırına verilir¹⁹⁷.

Hitit dönemi metinlerinde birçok yiyecek ismi bulunmasına rağmen herhangi bir yemek tarifine rastlanılmamaktadır¹⁹⁸. Ele geçen buluntulardan soylu sınıfın tabure veya iskemle üzerinde oturarak önlerindeki masada bulunan yiyecekleri yedikleri görülmektedir (**Şekil 49**). Hayvan etini ve kaval kemiklerini haşlama şeklinde kaynatarak sulu yemekler yapmışlardır. Eti, balığı ve bazı kuşları kızartma olarak tüketmişlerdir. Metinlerde ayrıca genellikle etleri şişlere geçirerek ateşte pişirme

¹⁹⁴ Karauğuz, “Hititler Dönemi’nde Anadolu’da Ekmek”, s. 117.

¹⁹⁵ Sandıkçıoğlu, “Hititler Döneminde Beslenme ve Yeme-İçme Alışkanlıkları”, s. 31-33.

¹⁹⁶ Ünal, “Anadolu’nun En Eski Yemekleri Hititler ve Çağdaş Topumlarda Mutfak Kültürü”, s. 137.

¹⁹⁷ Ahmet Ünal, “Büyük Şölen-Eski Anadolu’nun 3500 Yıllık Yemek ve İçkileri”, Bilgin Kültür Sanat Yayınları, Ankara, 2019, s. 323.

¹⁹⁸ Ünal, “Anadolu’nun En Eski Yemekleri Hititler ve Çağdaş Topumlarda Mutfak Kültürü”, s.127.

biçimi de karşımıza çıkmaktadır¹⁹⁹. Ünal'ın da kitaplarında²⁰⁰ belirttiği gibi Hititlere ait metinlerde yemek tarifi ve bu tariflerin ölçüsünü yazıldığı bilgiler bulunmamaktadır. Hititlerde bir haşlama yemeğine örnek olarak şöyle geçmektedir:

Haşlama: Çömlek içerisine gerdan, kaburga, uyluk kemiği, döş ve kol etleri bırakılır. Kaval kemikleri bol olarak eklenir. Et dışında pırasa, soğan, sarımsak ve havuç gibi sebzeler eklenir. Tuz ve diğer baharatlar yemeğe eklendikten sonra ateşte haşlanarak pişirilir. Haşlamanın suyu ve etleri ayrı olarak servis edilir. Haşlama suyu çorba olarak tüketilir²⁰¹.

Tarla bitkileri olarak zeytin, nar, elma, üzüm, salatalık, soğan, sarımsak, kayısı olmak üzere birçok meyve ve sebzeyi tüketmişlerdir. Meyvelerin genellikle yazın kurutulup kışın kullanıldığı görülmektedir. Yemeklerin yapımında kullanılmak üzere zeytin, fındık, keten, badem, susam vb. ürünlerin yağı çıkartılmıştır. İçecek olarak bira ve şarap günlük hayatta ve bayramlarda önemli bir yere sahipti. Anadolu'da bira, arpadan elde edildiği için daha çok besin maddesi olarak en çok kullanılan içeceklerden biri olmaktadır. Şarap ise yemek yapımında veya sos olarak kullanılmıştır. Bununla birlikte süt ve süt ürünleri de tüketilmiştir²⁰². Metinlerde arıcılık yaptıkları anlaşılmaktadır. Bal, kaymak ve peynir üretimi yapmış oldukları bilinmektedir²⁰³. Hititler, ekmek, yemek, şarap ve biranın içerisine bal ekleyerek tüketmişlerdir. Hitit metinlerinde “GESTIN.LAL” tatlı/ballı şarap, “KAS.LAL” tatlı/ballı bira olarak geçmektedir. Şarap ve bira çok önemli bir yere sahiptir. Tanrılar için temiz üzüm bağlarından üzümler toplatılarak şarap ve bira yapılmaktadır²⁰⁴.

¹⁹⁹ Işın, “Avcılıktan Gurmeliğe Yemeğin Kültürel Tarihi”, s. 53-56.

²⁰⁰ Ünal, “Anadolu'nun En Eski Yemekleri Hititler ve Çağdaş Topumlarda Mutfak Kültürü”, s. 127.; Ahmet Ünal, “Büyük Şölen-Eski Anadolu'nun 3500 Yıllık Yemek ve İçkileri”, Bilgin Kültür Sanat Yayınları, Ankara, 2019, s. 323.

²⁰¹ Ünal, “Büyük Şölen-Eski Anadolu'nun 3500 Yıllık Yemek ve İçkileri”, s. 324.

²⁰² Özge Uğraş, “Arkeolojik Veriler Işığında Antikçağ'dan Günümüze Gaziantep'te Yemek Kültürü”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Arkeoloji Ana bilim Dalı, Gaziantep, 2020, s. 42-43.

²⁰³ Stefano De Martino, “Hititler”, (Çev.) Erendiz Özbayoğlu, Dost Kitabevi, Ankara, 2006, s. 88-90.; Sedat Alp, “Hititler'de Şarkı, Müzik ve Dans. Hitit Çağında Anadolu'da Üzüm ve Şarap”, Kavaklıdere Kültür Yayınları, Ankara, 1999, s. 68.

²⁰⁴ Hüseyin Üreten, “Eski Anadolu'da Arı ve Bal”, *History Studies, Uluslararası Tarih Araştırmaları Dergisi*, 2011, <http://kaynakca.hacettepe.edu.tr> (20.07.2025) s. 373.

Libasyon ritüellerinde şarap ve biranın en iyi kalitede olanı gaga ağızlı testilerde tanrılara sunulurdu²⁰⁵.

Hititlerde besleme ve sağlık arasındaki ilişkiye baktığımız zaman, tabletin kırık olması nedeniyle adı bilinemeyen bir kişi tarafından Hitit kraliçesine yazılmış olan günümüze kadar ulaşmış mektup metninden bilgiler öğrenilmektedir. Mektupta, kraliçenin hastalığa yakalandığından; mektubu ona yazan kişinin ise onun dengeli bir şekilde beslenemediği için hastalandığından söz etmiştir. Kraliçenin yalnız “mahhuella” adında bir ekmek çeşidi ve sebze tüketmiş olduğu öğrenilmektedir²⁰⁶.

11.2. Tarım ve Hayvancılık Ürünleri Karşılaştırma Listesi

Ürünler	Anadolu	Yunan
Arpa	Çok kullanılıyor	Çok kullanılıyor
Buğday	Kullanılıyor	Kullanılıyor
Mercimek	Kullanılıyor	Kullanılıyor
Nohut	Kullanılıyor	Kullanılıyor
Zeytin	Kullanılıyor	Çok kullanılıyor
Üzüm	Kullanılıyor	Çok kullanılıyor
İncir	Kullanılıyor	Çok kullanılıyor
Sığır	Kullanılıyor	Kullanılıyor /Sınırlı
Koyun-keçi	Kullanılıyor	Kullanılıyor
Domuz	Kullanılıyor	Kullanılıyor
Zeytinyağı	Kullanılıyor	Çok kullanılıyor
Hayvansal yağlar	Çok kullanılıyor	Kullanılıyor /Sınırlı
Bal	Kullanılıyor	Kullanılıyor

Antik Yunan ve Anadolu arasında coğrafi konumları ve iklimleri farklı olduğu için tarım ve hayvancılık ürünleri arasında benzerlikler ve farklılıklar görülmektedir. Her iki bölgede tarım ve hayvancılık ekonominin temelini oluşturmaktadır. Antik

²⁰⁵ Ali Güveloğlu, “Eski Doğu Topluluklarında Beslenme ve Damak Tadı”, **Cahit Günbattı’ya Armağan Kitabı**, (Ed.) İrfan Albayrak, Hakan Erol, Murat Çayır, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara, 2015, s. 130.

²⁰⁶ Ünal, “Anadolu'nun En Eski Yemekleri Hititler ve Çağdaş Toplumlarda Mutfak Kültürü”, s. 59.

Yunan'ın dağlık ve engebeli olması nedeni ile tahıl üretimi sınırlı olmaktaydı. Tahıl ihtiyaçlarının büyük bir bölümünü ithalat yoluyla karşılaması gerekmektedir. Arpa ve buğday yetiştirilse de yeterli değildi. Anadolu'da ise geniş ve verimli araziler tahıl üretimi için yeterliydi. Bununla birlikte fazla ürünler değiş tokuş edilebilmekteydi. Mercimek Yunanlılar için diyetin açısından önemli bir yere sahipti ve fazlaca tüketilmekteydi. Nohut yetiştiriliyor ancak mercimek kadar yaygın değildir. Anadolu'da ise hem mercimek hem de nohut yaygın olarak yetiştirilen ve tüketilen baklagillerdendir²⁰⁷. Antik Yunan'ın stratejik ve en değerli tarım ürünüdür. Ekonominin neredeyse temelini oluşturmaktadır.

Zeytin ve zeytinyağın üretimi için Yunan adeta bir merkez olmaktadır. Besin, yakıt, kozmetik, temizlik ve tıbbi amaçlar için kullanılmıştır. Ekonomi, kültür ve inanç açısından önemli bir rol oynamaktadır. Anadolu'da yetiştirilmekte ve kullanılmaktadır. Bu bağlamda Ege kıyıları ve Batı Anadolu zeytincilikte gelişmiştir. Yemeklerde, aydınlatma aracı olarak, kozmetik ve sağlık amaçlı kullanılmıştır²⁰⁸. Üzüm Yunan kültürünün ve ekonomisinin vazgeçilmez bir parçasıdır. Üzümden üretmiş oldukları şarap, sosyal yaşantıda ve ticarete önemli bir yer tutmaktadır. Kaliteli şaraplarıyla her zaman ünlenmiştir. Anadolu'ya baktığımız zaman üzümün yaygın olarak yetiştirildiği ve şarap üretiminin oldukça geliştiği görülmektedir. Özellikle Hititlerden kalma kabartmalarda ve metinlerinde bağcılığa dair bilgiler yer almaktadır²⁰⁹. İncir, Yunan'da önemli bir besin kaynağıdır. Hem yazın taze olarak tüketilmekte hem de kurutularak kışlık için saklanmaktadır. Anadolu'nun sıcak iklimi nedeniyle kolay yetişebilen ve yaygın olan bir meyvedir. "tittum" incir ağacı kelimesinin metinlerde bir ay adı olarak geçmesi bilinen bir meyve olduğunu göstermektedir. Taze ve kuru olarak hem yaz hem kış mevsimlerinde tüketilmiştir²¹⁰.

Yunan'da koyun ve keçi yaygın olan hayvanlardır. Bu hayvanlardan etlerini, sütlerini ve peynirlerini karşılamaktadır. Domuz, diyet açısından oldukça önemlidir. Sığır ise genelde lüks olarak görülmektedir. Genellikle festivallerde ve kurban

²⁰⁷ Jak Yakar, "Anadolu'nun Etnoarkeolojisi", (Çev.) Selen Hırçın Riegel, Homer Kitabevi, İstanbul, 2007, s. 238.

²⁰⁸ Ebru Acar, "Eskiçağ Anadolu'sunda Beslenme (M.Ö. II. Bin Yılın Sonuna Kadar)", (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tarih Anabilim Dalı, Denizli, 2019, s. 82-83.

²⁰⁹ Yakar, "Anadolu'nun Etnoarkeolojisi", s. 241.

²¹⁰ Ebru Acar, "Eskiçağ Anadolu'sunda Beslenme (M.Ö. II. Bin Yılın Sonuna Kadar)", s. 61.

törenlerinde kullanılmaktadır. Yunan mutfağının vazgeçilmezi zeytinyağı olduğundan hayvansal yağlar yaygın değildir. Bazı yemeklerde ve bölgelerde kullanıldığı bilinmektedir. Anadolu mutfağında çok kullanılmaktadır. Evcilleştirilen hayvanlardan koyun, keçi, sığır beslenme amaçlı domuz ise yağı kullanılmak için yetiştirilmiştir. Hayvansal iç yağlar ve süttten else edilen yağlar fazlaca tüketilmiştir²¹¹. Bal, Yunanlılar için önemli bir tatlandırıcıdır. Yemeklerde, ekmek yapımında ve şaraba eklenerek kullanılmıştır. Anadolu’da doğal bir tatlandırıcı besin olarak kullanılmıştır. Yemek, ekmek, şarap ve biraya eklenerek tüketilmiştir²¹².



²¹¹ Hülya Kayaöz, “**Hititlerde Tarım ve Hayvancılık**”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tarih Ana Bilim Dalı, Kahramanmaraş, 2019, s. 46.

²¹² Yakar, ”**Anadolu’nun Etnoarkeolojisi**”, s. 239.; Üreten, “**Eski Anadolu’da Arı ve Bal**”, s. 373.

SONUÇ

Tarihin her döneminde coğrafya ve iklim toplumların kültürü üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Yemek de bir kültürün göstergesidir. Yemek, insan hayatının ekonomisinden, ticaretinden, dininden vb. izler barındırmaktadır. Yaklaşık olarak iki buçuk milyon yıl önce doğada yaşamına devam etmek isteyen insanoğlu, Neolitik dönemde doğada zor koşullarda avcılık ve toplayıcılık yaparak hayatta kalmaya çalışmıştır. Doğada uzun süre yaşayamayan insan için ateşin keşfi hem yaşam koşulları açısından hem de beslenme kültürü açısından bir değişime neden olmuştur. İlk zamanlar besinlerini çiğ olarak tüketen insanoğlu yaşamına ateşi almasıyla, besinleri pişirmeye ve kolay tüketmeye başlamıştır.

Mitolojik efsanelerde insan yaşamının merkezinde yer alan yiyecekte bir sınırlama yoktur. İnsan, tanrı-tanrıça tarafından kendisine bahşedilen besinleri bir güne veya zamana bağlı kalmadan rahatlıkla tüketebilmektedir. Bununla birlikte antik dönemde bazı tanrı-tanrıçaları onurlandırmak için belirli zamanlarda bazı yiyeceklerden uzak durdukları da bilinmektedir. Örneğin, Demeter'in kızı Persephone'nin narı yemesiyle Hades'e inmesi doğanın öldüğü (sonbahar) düşüncesini ortaya çıkarmıştır.

Antik dönemde beslenme konusunda edinebileceğimiz kaynakları yazıtlar, arkeolojik, antropolojik veriler ve antik yazarların eserleri oluşturmaktadır. Tüketilen besinlerin zaman içerisinde çeşitlendiği gözlenmiştir. Ege bölgesindeki ilk uygarlıkların isimlerinin ne olduğu ve beslenme şekilleri hakkındaki bilğimiz genellikle varsayımlardan oluşmaktadır. Elde edilen bulgulardan yola çıkarak tahıl ve sebze türü besinleri kullandıkları ve bunlardan bulamaç, lapa veya sulu yemekler yaptıkları düşünülmektedir. Etlerini genelde şişlere geçirip yapmış oldukları ocak ateşinde veya bir tavada pişirmişlerdir.

Günümüze kadar gelmiş olan Yunan destanlarında beslenmenin genel olarak proteine dayalı olduğu aktarılmıştır. Tanrıların yiyeceği ambrosia (kırmızı et) ve nektar (şarap) olarak aktarılmıştır. Kahramanların besinleri ise şişte kızartılan etler, ekmek ve bunların yanında sulandırılmış şarap olduğu anlatılmaktadır. Özellikle bu beslenme düzenini sadece ozanların eserlerinde görmekteyiz. Çünkü normal hayat

şartlarında Yunanlıların bu besinleri elde etmesi zor bir durumdur. Yapılan arkeolojik çalışmalarda elde edilen verilerde antik dönemde halkın daha çok bulamaç, lapa, balık ve sulu sulu yemekleri tükettiklerini göstermektedir. Tahılı ve sebzeyi genel olarak tüketmişlerdir. Maza/yufka ekmeği öne çıkan yiyecekleridir. Mazaya, sebzeleri katık olarak eklenmişlerdir. Et yoksul halk için sadece festivallerde ve kurban törenlerinde kesilen hayvanlardan elde edilmiştir. Balık bol miktarda bulunduğu için fazlaca tüketilmişlerdir. Hem eti hem de balığı sonraki dönemlerde tüketebilmek için çeşitli biçimde muhafaza etme yöntemleri kullanmışlardır.

Sofra düzenlerine baktığımızda ilk zamanlar gösteriştten uzak ve basit olarak hazırlanan sofralar zaman içerisinde çeşit çeşit yemekler ile zengin sofralara dönüştüğü gözlenmektedir. Antik Yunandan önce yapılmış olan sofra düzeni hakkında tek bildiğimiz saraylarda yemek için ayrılan freskli özel salonlarının varlığıdır. İnsanlar bu salonlarda bir masanın etrafında toplanıp elleri ile yemek yedikleri düşünülmektedir. Ozanların yazmış oldukları destanlarda da kahramanların yemeklerini oturarak elleri ile yedikleri aktarılmaktadır.

Sabah kahvaltısı, öğle yemeği ve akşam yemeği şeklinde gün içerisinde üç öğün yemek yemektirler. Geometrik dönemden başlayıp MÖ 6. yüzyıla kadar Yunanlılarda yemek odası veya yemek hazırlamak için ayrılmış bir alan veya oda görülmemektedir. Arkaik dönemin sonlarında evlerde andron -erkeklerin yemek yediği oda- yer almaktadır. Burada erkekler uzanarak yemek yemektirler. En önemli öğünleri akşam yemeğidir. Bazen bu öğünde symposion verilmektedir. Symposionda bazı özellikler bir kurban törenini andırmaktadır. Bir hayvanın kesilmesi, pişirilmesi ve servis edilmesi özenle gerçekleştirilmektedir. Ev sahibi, symposiona çağırdığı konukları eğlendirecek ve konuklara gösterilerde bulunacak akrobatlar çağırılmaktadır. Symposionlara sadece erkekler konuk olarak katılmıştır. Symposiona katılan kadınlar genelde erkekleri eğlendiren ve bu konuda eğitimli hetairalardır. Konuklara birbirinden güzel yemekler ikram edilmektedir. Konuklar elleriyle yemeklerini yer ve ev sahibi tarafından ölçüsü ayarlanan suyla karıştırılmış şaraplarını içerlerdi. Gece geç vakitlere kadar devam eden symposionda bol bol şarap tüketilir, sohbetler edilir, müzikler çalınır, oyunlar oynanırdı.

Yunan mitolojisine göre hayatın her alanında tanrılar insanları korumakta ve şifa vermekteydi. Her tanrı-tanrıçanın farklı özellikleri bulunmaktaydı. Yağmur için Zeus, toprağın bereketi için Demeter, ev ve ocak için Hestia gibi tanrı ve tanrıçalardan isteklerde bulunmakta ve onlara sunular sunmaktaydılar. Antik dönemde insanlar hastalandıkları zaman bunun tanrı-tanrıça tarafından kendilerine verilen bir ceza olduğuna inanmışlardır. Hippokrates ile birlikte bunun aslında insanın yanlış beslenmesinden kaynaklı olduğunu öğrenilmiştir. Hastalıklar karşısında en etkili müdahale besinlerin doğru uygulanma şekli olduğu anlaşılmış. Hippokrates ve Galenos insan tedavisindeki temel ilkenin ise bedenin temizlenmesi ve sağlıklı beslenme olduğunu aktarmış. Antik dönemde sağlık besinlerini sebze, meyve, balık ve olarak görülse de sağlık besininin büyük bir bölümünü tahıllar sağlamıştır. İlk zamanlar ekmek özen gösterilmeden yapılmış. İnsanoğlu sonradan topraktan elde ettiği tahılları elekten geçirerek, değirmende öğütmüş elde ettiği bu ürünü ya lapa yapmak için ya da ekmek yaparak tüketmiştir. Bu da insanın besinleri rahat sindirmesini sağlamıştır.

Antik dönem Yunan ve Anadolu arasındaki yemek kültürünün karşılaştırılmasına bakıldığında; temelinde arpa ve buğdaya dayalı beslenme alışkanlığının olduğu görülmektedir. Her iki kültürün de yemeklerini ocakta/ateşte pişirme tekniklerinin benzer olduğu görülmektedir. Yunan'da ekmek ve yemek pişirmek için külde, bir tavada maltıza bırakılarak, şişe geçirilerek veya kubbe şekilli fırınlarda yapılmaktaydı. Anadolu'da da benzer pişirme tekniği olan ocağın ve fırının kullanıldığı anlaşılmaktadır. Arkeo-botanik çalışmalar bizlere Bronz dönemi Ege ve Anadolu'da arpa, buğday, mercimek ve nohutun temelde ekili ürünler olarak kullanıldığına dair bilgiler sunmaktadır. Hayvancılık alanında ise sığır, koyun, keçi ve domuz her iki kültürde de yaygın olarak görülmektedir. Ozan Homeros'un destanlarında ve Hitit metinlerinde hayvan etlerini şişe geçirdikleri veya közde pişirdiklerinden söz edilmiştir. Bu bağlamda günümüzde halen yapılmakta olan şiş kebab ve ızgara gibi yemeklerin antik dönemden beri kullanıldığı anlaşılmaktadır. Her toplumda görüldüğü üzere kültür bir ortama veya çevreye uymaktır. Bu uyum sağlamada elde edilen bilgi birikiminin bir sonraki kuşağa aktarılması hayatta kalabilmek için büyük bir öneme sahiptir.

KAYNAKÇA

- ACAR, Ebru, “**Eskiçağ Anadolu’sunda Beslenme (M.Ö. II. Bin Yılım Sonuna Kadar)**”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tarih Anabilim Dalı, Denizli, 2019.
- AKÇAY, Tuna, “**Yunan ve Roma’da Ölü Kültü**”, Bilgin Kültür Sanat Yayınları Ankara, 2017.
- ALBAYRAK, Asuman- SOLAK, Ülkü Menşure- UHRİ, Ahmet, “**Deneysel Bir Arkeoloji Çalışması Olarak Hitit Mutfağı**”, Metro Kültür Yayınları, İstanbul, 2016.
- ALEXİOU, Stylianos, “**Minos Uygarlığı**”, Arkeoloji ve Sanat Yayınları, İstanbul, 1991.
- ALP, Sedat, “**Hititler’de Şarkı, Müzik ve Dans. Hitit Çağında Anadolu’da Üzüm ve Şarap**”, Kavaklıdere Kültür Yayınları, Ankara, 1999.
- ALTUNAY, Dilek, “**Antik Dönem Tıp Aletleri**”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Arkeoloji Anabilim Dalı Klasik Arkeoloji Bilim Dalı, Konya, 2019.
- APPADURAI, Arjun, “How to Make a National Cuisine: Cookbooks in Contemporary India”, **Comparative Studies in Society and History**, C.30 no.1, 1998, s. 3-24, <https://www.jstor.org/stable/179020> (05.05.2025).
- ARIHAN, Seda Karagöz, “**Anadolu’da Antik Dönem Beslenmesi**”, Biyolojik Antropoloji Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi 75. Kuruluş Yıldönümü Anı Kitabı, Ankara, 2012.
- ARIHAN, Seda Karagöz, “**Antik Dönemde Tıp ve Bitkisel Tedavi**”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Arkeoloji Bölümü Klasik Arkeoloji Anabilim Dalı, Ankara, 2003.
- ARIHAN, Seda Karagöz, “Antik Dönem Yunan ve Roma Yazınında Beslenme ve Sağlık”, **Sağlık Bilimlerinde İleri Araştırmalar ve Teorik Bilgiler**, İksad Yayınevi, Ankara, 2022, s. 173-206.
- ASLAN, Emet Egemen, “**M.Ö. 6-4. Y.Y. Arasında Yunan Seramik Sanatında Görülen Bazı Kap Tiplerinin Tasarım Analizi**”, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya, 2008.
- BAŞARAN, Cevat, “**Arkeolojiye Giriş II**”, Erzurum, 2018.
- BAYAT, Ali Haydar, “**Tıp Tarihi**”, Merkezefendi Geleneksel Tıp Derneği/Zeytinburnu belediyesi, İstanbul, 2016.
- BEŞİRLİ, Hayati, “Türk Kültüründe Güç, İktidar, İtaat ve Sadakatin Yemek Sembolizmi Esasında Değerlendirilmesi”, **Türk Kültürü ve Hacı Bektaş**

- Veli Araştırma Dergisi**, 58, 2011, s. 139-152,
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/tkhcbva/issue/71946/1157542> (26.01.2025).
- BEŞİRLİ, Hayati, “Yemek, Kültür ve kimlik”, **Milli Folklor Dergisi**, C. 11, 2022-87, 2010, s.159-169,
https://www.academia.edu/21465437/Yemek_k%C3%BCl%C3%BCr_kimlik (10.02.2025).
- BEŞİRLİ, Hayati, “**Yemek Sosyolojisi Yiyeceklere ve Mutfağa Sosyolojik Bakış**”, Phoneix Yayınları, Ankara, 2012.
- BOARDMAN, John, “**Siyah Figürlü Atina Vazoları**” (çev.) Gürkan Ergin, Homer Kitabevi, İstanbul, 2013.
- BOARDMAN, John, “**Kırmızı Figürlü Atina Vazoları Arkaik Dönem**” (çev.) Gürkan Ergin, Homer Kitabevi, İstanbul, 2013.
- BOARDMAN, John, “**Kırmızı Figürlü Atina Vazoları Klasik Dönem**” (çev.) Nilgün Öz, Homer Kitabevi, İstanbul, 2017.
- BONNARD, ANDRÉ, “**Antik Yunan Uygarlığı-1 İlyada’dan Parthenon’a**”, (çev.) Kerem Kurtgözü, Evrensel Basım Yayın, İstanbul, 2004.
- BOYALI, Ayşegül, “Açıl Sofra Açıl! Değişen Şölen Alışkanlıkları Üzerine”, **Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi**, 2019, Özel Sayı 4, s. 9-34,
<http://iletisimdergisi.gsu.edu.tr/en/download/article-file/752782> (23.12.2024).
- CAN, Şefik, “**Klasik Yunan Mitolojisi**”, İnkılap Kitabevi, İstanbul, 1994.
- CİVİTELLO, Linda, “**Mutfak & Kültür İnsanın Beslenme Tarihi**”, (çev.), Z. Nilüfer Nahya ve Saim Örnek, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara, 2023.
- CONNER, Nancy, “**Her Yönüyle Klasik Mitoloji**”, (çev.) Deniz Candaş, Arkadaş Yayıncılık, Ankara, 2015.
- DALBY, Andrew ve Sally GRAINGER, “**Antik Çağ Yemekleri ve Yemek Kültürü**”, (çev.) Betül Avunç, Homer Kitabevi, İstanbul, 2001.
- DEIGHTON, Hilary J., “**Eski Atina Yaşantısında Bir Gün**”, (çev.) Hande Kökten Ersoy, Homer Kitabevi, İstanbul, 2005.
- DELEMEN, İnci, “**Antik Dönemde Beslenme**”, Türk Eskiçağ Bilimleri Enstitüsü Yayınları, İstanbul, 2003.
- DELEMEN, İnci, “**Eski Yunan ve Roma Uygarlıklarında Beslenme**”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klasik Arkeoloji Anabilim Dalı, İstanbul, 1985.

- DEMİRGEN, Emel; ESİN, Funda, “Eski Yunan’da Müzik Eğitimi”, **Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi**, 2016, Cilt:9, Sayı 47, s. 616-627, <https://www.sosyalarastirmalar.com/articles/music-education-in-ancient-greek.pdf> (01.04.2025).
- DIKEÇ, İlkbal Ertuğrul, “**Antik Uygarlıklarda Yemek Kültürü ve Müzik Etkileşimi; Şölenler, Festivaller, Ritüeller**”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2022.
- ELİADE, Mircea, “**Dinler Tarihine Giriş**”, (çev.) Lale Arslan, Kabalcı Yayınevi, İstanbul, 2003.
- ENGİZ KORUCU, Hatice Merve, “**Antik Dönem Yazarlarının (MÖ 6. yy-MS 1. yy) Eserlerinde Adı Geçen Gastronomik Ürünler, Ürünlerin Anadolu bağlantıları ve Günümüz Gastronomisi Açısından Değerlendirme Olanakları**”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2023.
- ERHAT, Azra, “**Mitoloji Sözlüğü**”, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2007.
- FREEMAN, Charles, “**Mısır, Yunan ve Roma Antik Akdeniz Uygarlıkları**”, Dost Kitabevi, Ankara, 2013.
- FREEDMAN, Paul, “**Yemek Damak Tadının Tarihi**”, (çev.) Nusrettin Elhüseyni, Oğlak Yayınları, İstanbul, 2008.
- FRIEDEL, Egon, “**Antik Yunan’ın Kültür Tarihi**”, Dost Kitabevi Yayınları, Ankara, 1999.
- GOODE, Judith, “Yemek”, (çev.), Fatih Mormenekşe, **Milli Folklor Dergisi**, Yıl 17, Sayı 67, 2005, s.172-176, <http://www.millifolklor.com> (01.11.2024).
- GORMAN, Rachael Moeller, “**Cooking Up Bigger Brain**”, Scientific American (What Makes Us Human) 2012.
- GÖKBEL, Firdevs Müjde; ÇILGINOĞLU, Hakkı, “Antik Çağ’da Mutfak Kültüründe Toprak Kaplar ve Önemi”, **Dergi Park Akademik araştırma makalesi**, Cilt No (7), s. 55-66.
- GÜRSOY, Deniz, “**Yiyelim İçelim, Tarihini Bilelim Dünden Bugüne Gastronomi**”, Oğlak Yayıncılık, 2013.
- GÜVELOĞLU, Ali, “Antik Çağ’ın Damak Tadı Düşkünü Yazarları”, **Tarih ve Gelecek Dergisi**, Cilt 5, Sayı 2, 2019, s. 256-272, <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/790310> (28.12.2024).
- GÜVELOĞLU, Ali, “**Antik Çağ Mutfak Kültürü**”, Pinhan Yayıncılık, İstanbul, 2022.

- GÜVELOĞLU, Ali, “Eski Doğu Topluluklarında Beslenme ve Damak Tadı”, **Cahit G nbatı’ya Armağan Kitabı**, (Ed.) İrfan Albayrak, Hakan Erol, Murat  ayır, Ankara Üniversitesi Basımevi, Ankara, 2015, s. 119-134.
- HELVACIOĞLU,  zlem, “Antik Dönem Tedavi Merkezlerindeki Diyet Uygulamalarının Gastronomi Açısından İncelenmesi ve Günümüz Tedavi ve Beslenme Süreçlerine Yansımaları”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Başkent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara, 2021.
- HESIODOS, “İşler ve Günler-Tanrıların Doğuşu”, ( ev.) Furkan Akderin, Say Yayınları, İstanbul, 2014.
- HİLL, Shaun, & WİLKİNS, John M., “Food in the Ancient World”, Blackwell Yayıncılık, İngiltere, 2006.
- HOMEROS, “İlyada”, ( ev.) Azra Erhat, A. Kadir, İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2023.
- HOMEROS, “Odysseia”, ( ev.) Azra Erhat, A. Kadir, İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2023.
- İçİN, Priscilla Mary, “Avcılıktan Gurmeliğe Yemeğin Kültürel Tarihi”, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul, 2018.
- KAJAVA, Mika, “Hestia Hearth, Goddess, And Cult”, **Harvard Klasik Filoloji  alışmaları**, 2016, C.102, (2004), s. 1-20, https://www.academia.edu/2415686/Hestia_Hearth_Goddess_and_Cult (29.12.2024).
- KANBER, Nesligül, “Batı Anadolu’da Neolitik  ağ’dan Tunç  ağın Sonuna Kadar Ocakların Değişimi ve Dini Ritüellerdeki İşlevleri”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 2018.
- KAYA Z, Hülya, “Hititlerde Tarım ve Hayvancılık”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tarih Ana Bilim Dalı, Kahramanmaraş, 2019.
- KARAU UZ, Güngör, “Hititler Dönemi’nde Anadolu’da Ekmek”, Arkeoloji ve Sanat Yayınları, İstanbul, 2006.
- KERENYİ, Carl, “Prometheus: İnsan Varoluşunun Arketip İmgesi”, ( ev.) Tacıbaht T rel, Pinhan Yayıncılık, İstanbul, 2012.
- KOşTU, Meltem, “Erken Ortaçağ Avrupa’sında  nl  Ziyafetler”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Bilecik şeyh Edebalı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tarih Anabilim Dalı, Bilecik, 2019.

- KÜLAHLI, Nuriye, “Eski Batı’nın Ocak Tanrıçaları: Hestia-Vesta”, **History Studies, Uluslararası Tarih Araştırmaları Dergisi**, 2023, 15/4, s. 875-892, <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3383410> (29.12.2024).
- LAERTİOS, Diogenes, “**Ünlü Filozofların Yaşamları ve Öğretileri**”, (çev.) Candan Şentuna, Yapı kredi Yayınları, İstanbul, 2007.
- MANSEL, Arif Müfid, “**Ege ve Yunan Tarihi**”, Atatürk Kültür, Dil Tarih Yüksek Kurumu Türk Tarih Kurumu Yayınları, Ankara, 2004.
- MARTİNO, Stefano De. “**Hititler**”, (çev.) Erendiz Özbayoğlu, Dost Kitabevi, Ankara, 2006.
- OKAN, Cansın, “**Mitoslar ve Tasvirler Işığında Antik Ege Coğrafyasında Dış Tanrısal Figürler: Kök, Karışım ve Değişim**”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Arkeoloji Ana Bilim Dalı. Eskişehir, 2019.
- ÖZBEK, Metin, “**Dünden Bugüne İnsan**”, İmge Kitapevi Yayınları, Ankara, 2007.
- ÖZER, Ayhan, “Prometheus’un ve Benzer Mitlerin İzindeki Sanat”, **Social Sciences Studies Journal**, 2023, 9, s. 7572-7595, <http://dx.doi.org/10.29228/sss.70865> (26.01.2025).
- ÖZTAN, Aliye, “**Arkeoloji ve Sanat Tarihi Eski Anadolu Uygarlıkları Neolitik Çağ**”, Türkiye Kültür Portalı Projesi, Ankara, 2009.
- PLATON, “**Şölen**”, (çev.) Eyüp Çoraklı, Alfa Yayınları, İstanbul, 2014.
- PLATON, “**Şölen**”, (çev.) Cüneyt Çetinkaya, Karbon Kitaplar, İstanbul, 2020.
- RODGERS, Nigel, “**Antik Yunan-Arkeoloji, Sanat ve Tarih Tutkunları İçin 1000 Fotoğraf Eşliğinde Kapsamlı Bir Araştırma**”, (çev.) Ülkü Evrim Uysal, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2014.
- SANDIKÇIOĞLU, Tolunay, “**Hititler Döneminde Beslenme ve Yeme-İçme Alışkanlıkları**”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tarih Anabilim Dalı, Ankara, 2007.
- SEVİN, Veli, “**Eski Anadolu ve Trakya, Başlangıcından Pers Egemenliğine Kadar**” İletişim Yayınları, İstanbul, 2003.
- SEVİNÇ, Fatma, “Hititlerin Anadolu’da Kurdukları Ekonomik ve Sosyal Sistem” **Süleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi**, 2008, S. 17, Isparta, s. 11-3 <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sufesosbil/issue/11421/136439> (20.07.2025).
- SİNA, Ayşen, “**Antik Yunan’da Ritüel**”, Aktüel Arkeoloji Dergisi, 2018/62, s. 92-103.

- STANDAGE, Tom, “**İnsanlığın Yeme Tarihi**”, (çev.) Gencer Çakır, Maya Yayınları, İstanbul, 2016.
- STESKAL, Martin; LADSTATTER, Sabine, “Asya’nın Metropolis’inde Yer Alan Ana Kült Yapısındaki Son Araştırmalar:Ephesos Prytaneion’u”, **Anadolu/Anatolia Dergisi**, 2009, 35, s. 127-149, <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/779261> (23.12.2024).
- TEKİN, Oğuz, “**Eski Yunan ve Roma Tarihine Giriş**”, İletişim Yayınları, İstanbul, 2008.
- TEKİN, Oğuz, “**Eski Yunan Tarihi**”, İletişim Yayınları, İstanbul, 1998.
- UĞRAŞ, Özge, “**Arkeolojik Veriler Işığında Antikçağ’dan Günümüze Gaziantep’te Yemek Kültürü**”, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Gaziantep üniversitesi sosyal Bilimler Enstitüsü Arkeoloji Ana bilim Dalı, Gaziantep, 2020.
- UHRİ, Ahmet, “**Ateşin Kültür Tarihi**” Dost Kitapevi Yayınları, Ankara, 2003.
- USLU, Laleş, “**Antik Yunan’da Kadın Betimlemeleri ve Kadının Sosyal Statüsü**”, (Yayınlanmamış Doktora Tezi), Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum, 2018.
- USLU AZARAK, Laleş, “Zeytin ve Zeytinyağının Farmakolojisi ve Antik Yunan’daki Önemi”, **Sağlıklı Yaşamda Fonksiyonel Besinler Cilt 2**, Orient Yayınları, Ankara, 2024, s. 153-163.
- ÜNAL, Ahmet, “**Anadolu’nun En Eski Yemekleri Hititler ve Çağdaşı Toplumlarda Mutfak Kültürü**”, Homer Kitabevi, İstanbul, 2007.
- ÜNAL, Ahmet, “**Büyük Şölen-Eski Anadolu’nun 3500 Yıllık Yemek ve İçkileri**”, Bilgin Kültür Sanat Yayınları, Ankara, 2019.
- ÜRETEN, Hüseyin, “Eski Anadolu’da Arı ve Bal”, **History Studies, Uluslararası Tarih Araştırmaları Dergisi**, 2011, C. 3, S. 3, s. 363-382, <http://kaynakça.hacettepe.edu.tr> (20.07.2025).
- WÖHLCKE, Manfred, “**Troya Savaşı**”, (çev.) Ali Erbak, İlyayayınevi, İzmir, 2004.
- XENOPHON, “**Şölen**”, (çev.) Bilge Umar, Sergi Yayınevi, İzmir, 1984.
- YAKAR, Jak, “**Anadolu’nun Etnoarkeolojisi**”, (Çev.) Selen Hırçın Riegel, Homer Kitabevi, İstanbul, 2007.
- YALÇINKAYA, Işın, “**Arkeoloji ve Sanat Tarihi Eski Anadolu Uygarlıkları Paleolitik Çağ**”, Türkiye Kültür Portalı Projesi, Ankara, 2009.

İnternet Kaynakları

<https://www.worldhistory.org/image/108/greek--phoenician-colonies/>

<https://tr.khanacademy.org/humanities/ap-art-history/ancient-mediterranean-ap/greece-etruria-rome/v/parthenon>

<https://www.worldhistory.org/image/1149/prometheus--atlas/>

<https://www.britishmuseum.org/blog/cook-classical-feast-nine-recipes-ancient-greece-and-rome>

<https://www.britishmuseum.org/blog/cook-classical-feast-nine-recipes-ancient-greece-and-rome>

<https://www.britishmuseum.org/blog/cook-classical-feast-nine-recipes-ancient-greece-and-rome>

<https://arkeofili.com/yunan-sarap-ve-senlik-tanrisi-dionysos-kimdi/>

<https://www.britishmuseum.org/blog/cook-classical-feast-nine-recipes-ancient-greece-and-rome>

<https://www.britishmuseum.org/blog/cook-classical-feast-nine-recipes-ancient-greece-and-rome>

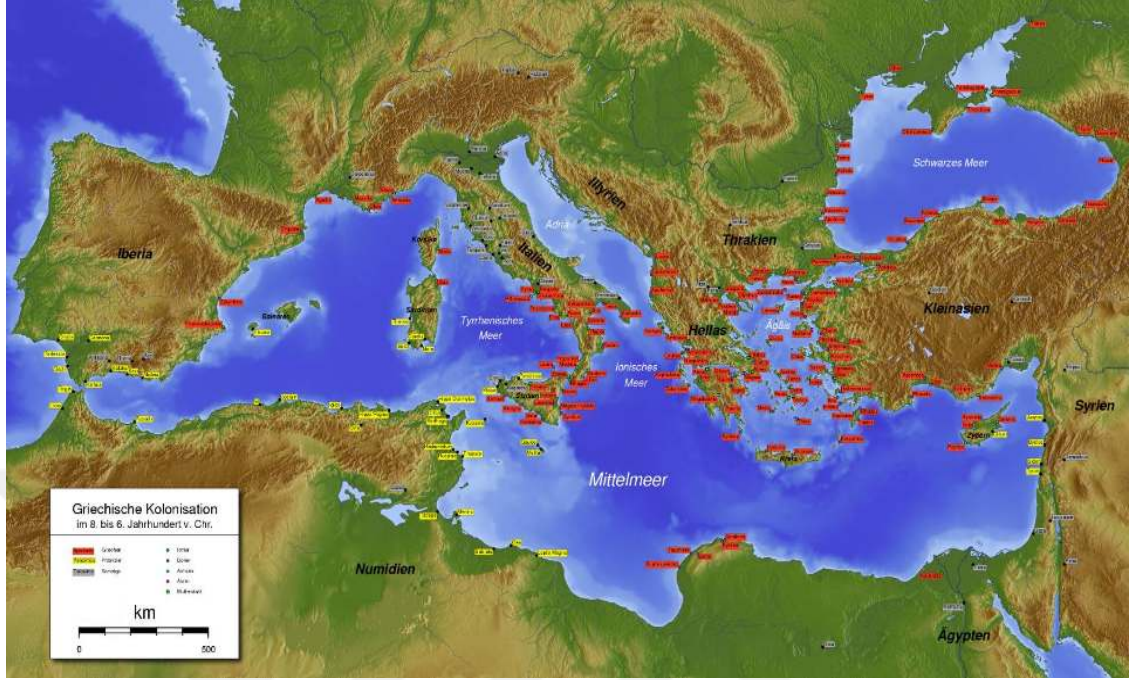
<https://ruskin.ashmolean.org/collection/8979/object/14446>

<https://www.museivaticani.va/>

https://akmed.ku.edu.tr/wp-content/uploads/2020/12/AKMED_BALIKCILIK_KITAP_V5.pdf

https://www.britishmuseum.org/collection/object/G_1966-0328-22

ŞEKİLLER



Şekil 1: Antik Yunan fiziki haritası MÖ 8.-6. yy.
(<https://www.worldhistory.org/image/108/greek--phoenician-colonies/>)



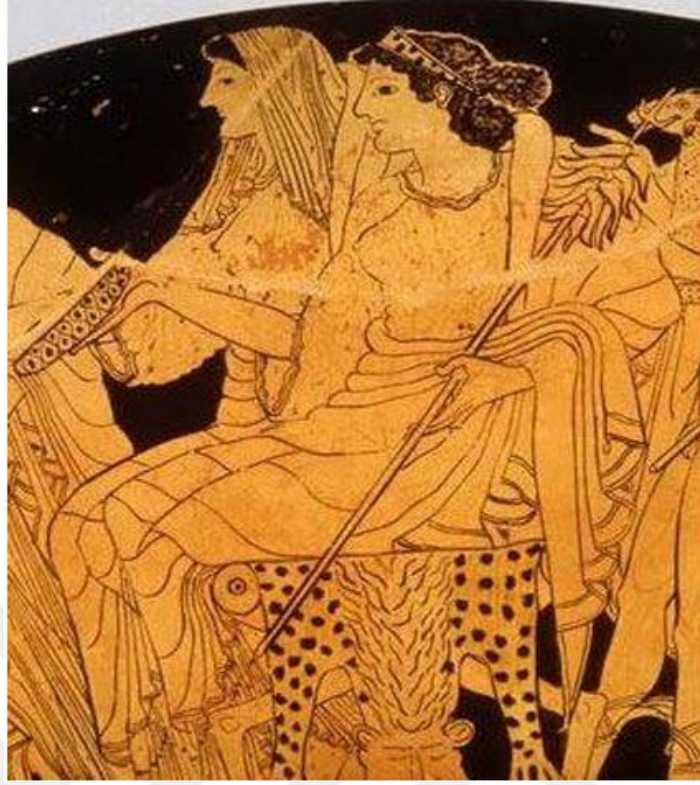
Şekil 2: Atina Parthenon tapınağı MÖ 5. yy.
(<https://tr.khanacademy.org/humanities/ap-art-history/ancient-mediterranean-ap/greece-etruria-rome/v/parthenon>)



Şekil 3: Mısır, buğday ve pirincin ilk ortaya çıktığı merkezler (Standage, 2016, s. 29)



Şekil 4: Prometheus ve Zeus'un kartalı
(<https://www.worldhistory.org/image/1149/prometheus--atlas/>)



Şekil 5: Başlı örtülü Hestia ve Demeter, kylix, MÖ 500 (Okan, 2019, res.109, s. 257)



Şekil 6: Prytaneion (Martin Steskal; Sabine Ladstatter, 2009, res.4, s. 144)



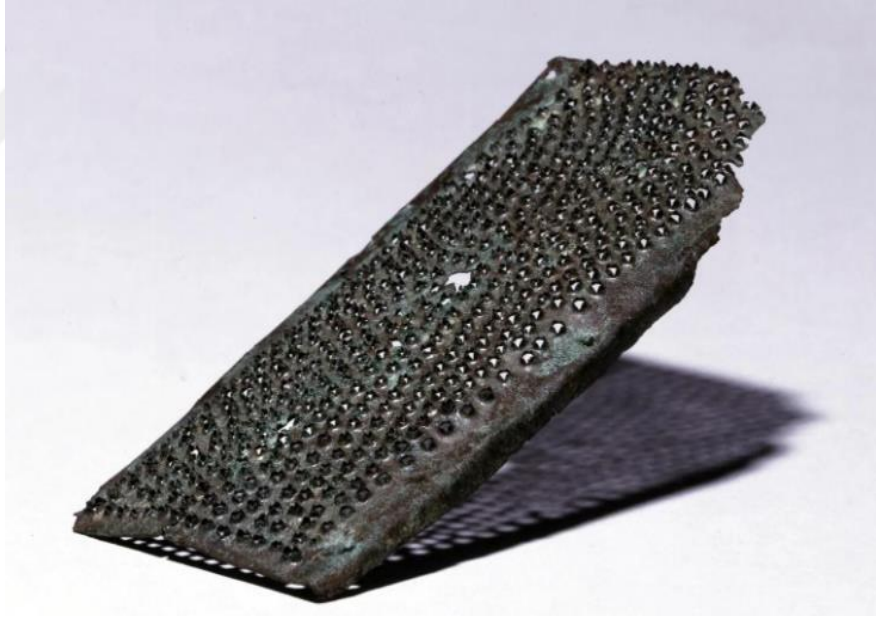
Şekil 7: Kurban töreni, Korint üslubunda boyanmış tahta levha (Mansel, 2004, res. 76, s. 142)



Şekil 8: Bir Yunan tanrısına adak yapılması (Dalby ve Grainger, 2001, s. 9)



Şekil 9: Fırın başında oturan kadın figürü, yak. MÖ 500.
(https://www.britishmuseum.org/collection/object/G_1966-0328-22)



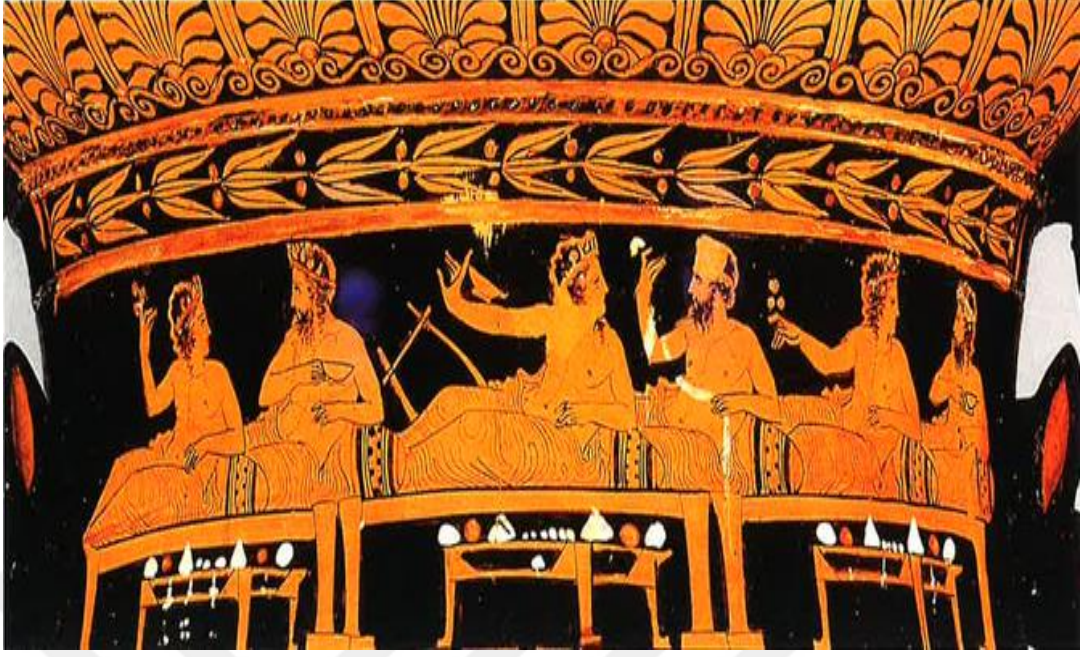
Şekil 10: Yunan bronz rende, MÖ 5. yy.
(<https://www.britishmuseum.org/blog/cook-classical-feast-nine-recipes-ancient-greece-and-rome>)



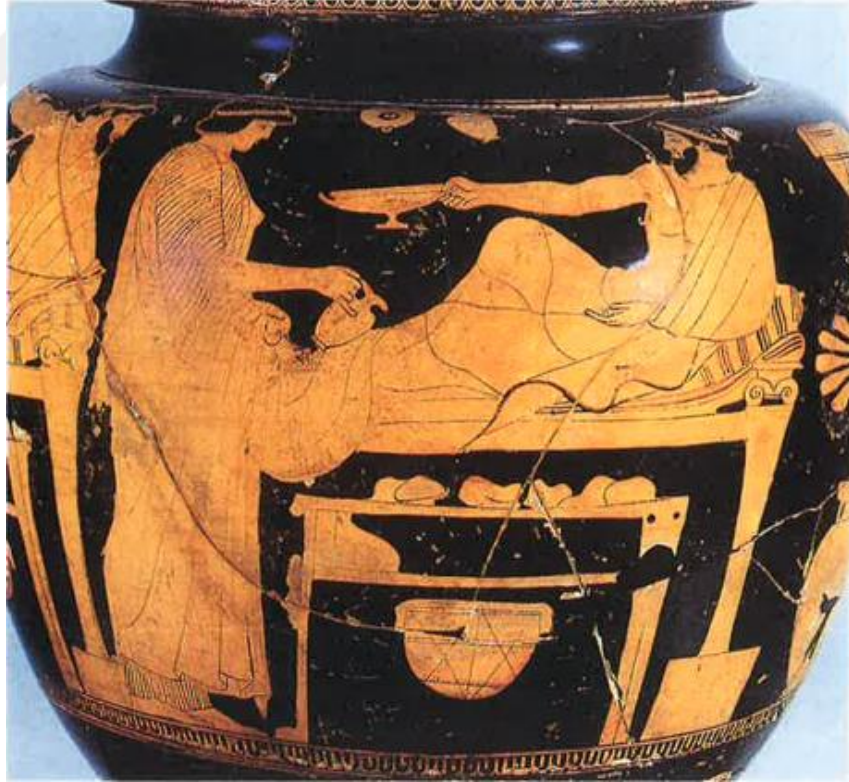
Şekil 11: Tahıl öğüten kadın pişmiş toprak figürü MÖ 5. yy.
(<https://www.britishmuseum.org/blog/cook-classical-feast-nine-recipes-ancient-greece-and-rome>)



Şekil 12: Üç ayaklı sehpa etrafında iki erkek MÖ 425-400.
(<https://www.britishmuseum.org/blog/cook-classical-feast-nine-recipes-ancient-greece-and-rome>)



Şekil 13: Tanrıların Symposionu Meleagros ressamı MÖ 390. (Dalby ve Grainger, 2001, s. 30)



Şekil 14: Kopenhag ressamı MÖ 480 civ. (Dalby ve Grainger, 2001, s. 5)



Şekil 15: Tabak, Dionysos, MÖ 6. yy.

(<https://arkeofili.com/yunan-sarap-ve-senlik-tanrisi-dionysos-kimdi/>)



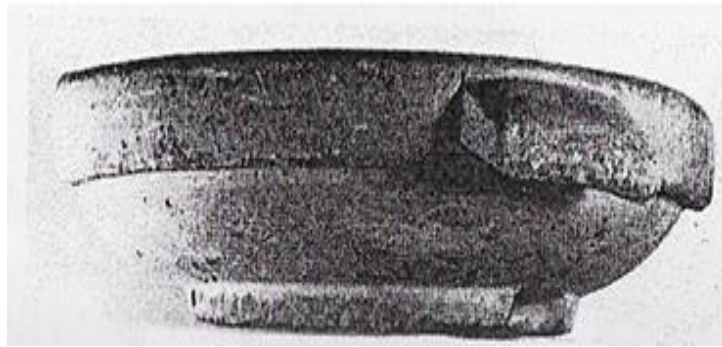
Şekil 16: Balık tabağı, MÖ 4.-3. yy. (Aslan, 2008, s. 188)



Şekil 17: Lopas, MÖ 5.-4. yy. (Gökbel; Çılgınoğlu, 2022, s. 60)



Şekil 18: Eschara, MÖ 6.-4. yy. (Gökbel; Çılgınoğlu, 2022, s. 61)



Şekil 19: Mortar, MÖ 520-490. (Aslan, 2008, s. 192)



Şekil 20: Khytra, MÖ 460-440. (Aslan, 2008, s. 190)



Şekil 21: Stamnos, symposion sahnesi MÖ 450-440.

(<https://www.britishmuseum.org/blog/cook-classical-feast-nine-recipes-ancient-greece-and-rome>)



Şekil 22: Douris'in yaptığı bir symposion sahnesi MÖ 430. (Dalby ve Grainger, 2001, s. 46)



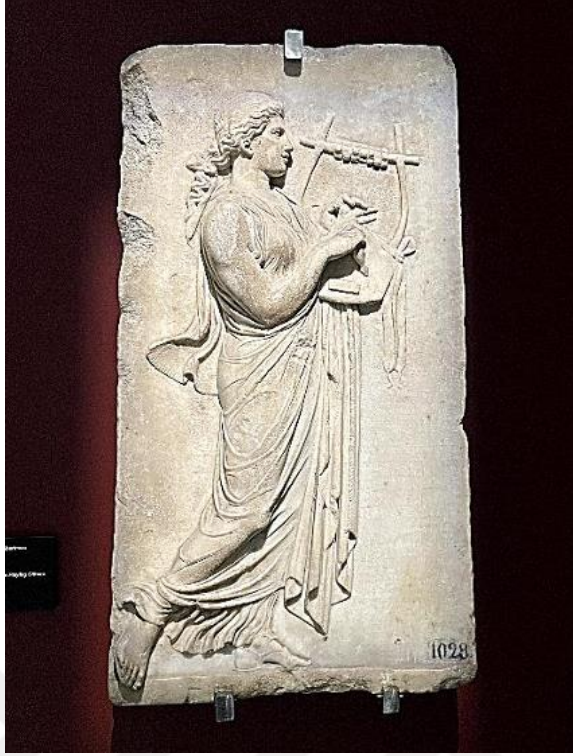
Şekil 23: Yunan vazosundan symposion sonrası ortalığı toplayan köle
(Dalby ve Grainger, 2001, s. 155)



Şekil 24: Müzik okulunu tanımlayan vazo resmi (Mansel, 2004, res. 191, s. 344)



Şekil 25: Müzik sahnesinin yer aldığı sahne (Mansel, 2004, res. 117, s. 211)



Şekil 26: Kitaralı Mousa kabartması (Ertuğrul Dikeç, 2022, res. 23, s. 157)



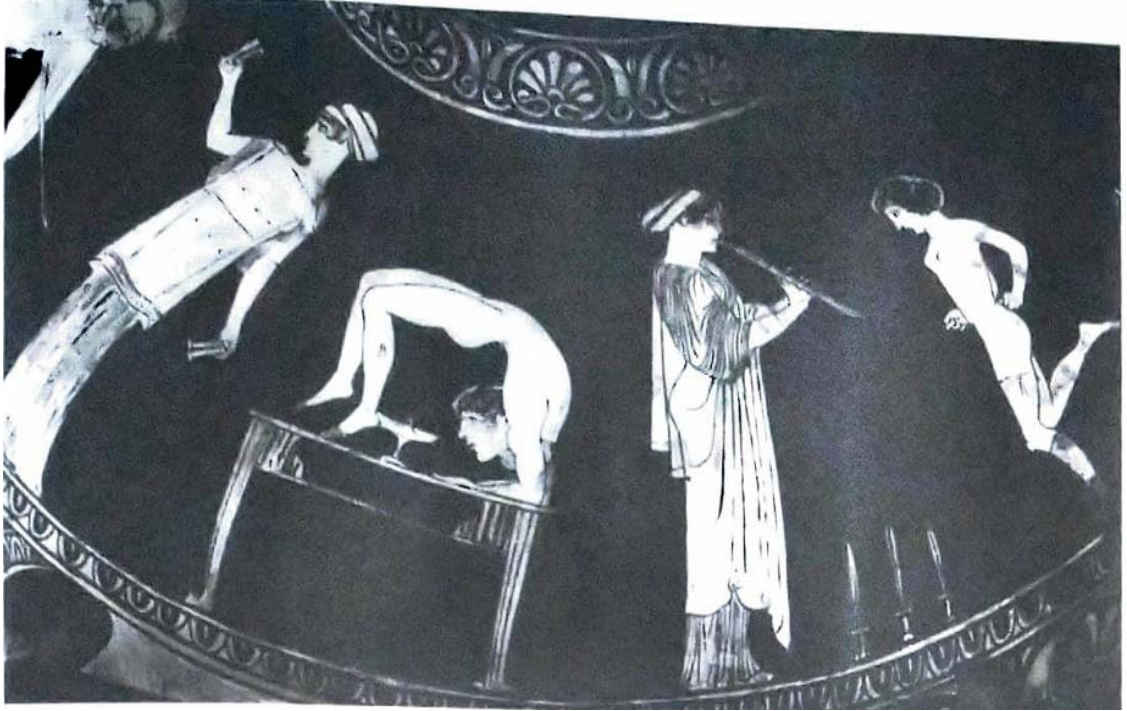
Şekil 27: Kırmızı figürlü stamnos, MÖ 450-430.

(<https://www.britishmuseum.org/blog/cook-classical-feast-nine-recipes-ancient-greece-and-rome>)



Şekil 28: Epikletos tarafından yapılan resim, kyliks tondosu MÖ 525-490.

(Uslu, 2018, res. 97, s. 198)



Şekil 29: Symposion gösteri, hydria (Boardman, 2017, res.138, s. 75)



Şekil 30: Buğday başakları tutan Demeter, MÖ 500-475. (Uslu, 2018, res. 219, s. 222)



Şekil 31: Amphora MÖ 6. yy. (Uslu, 2018, res. 59, s. 192)



Şekil 32: Amasis ressamı, Dionysos ve Satyrler (Bordman, 2013, s. 77)



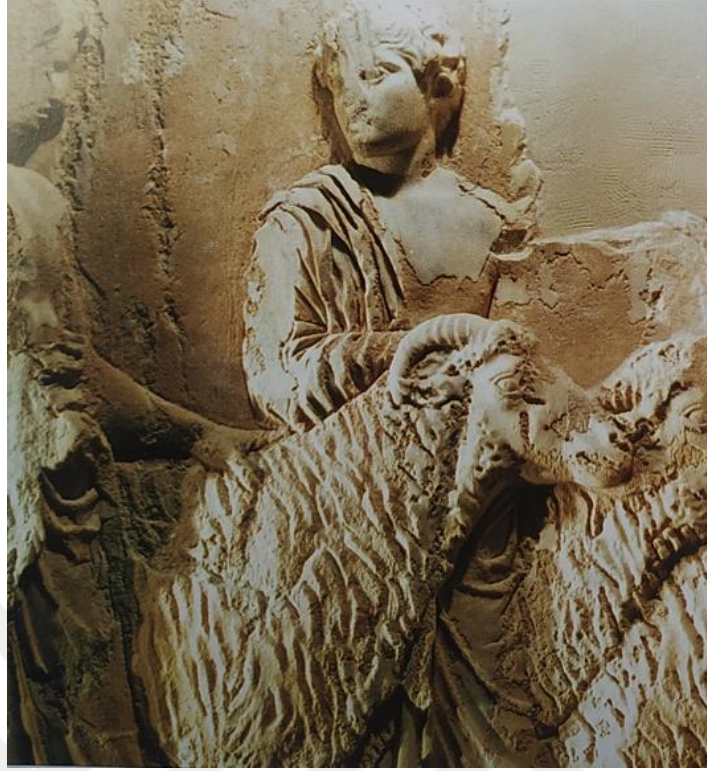
Şekil 33: Yunan amphorası üzerine betimlenmiş Athena ve Poseidon MÖ 540.
(<https://ruskin.ashmolean.org/collection/8979/object/14446>)



Şekil 34: Zeytin hasadı Antimenes ressamı, MÖ 520 civ. (Rodgers, 2014, s. 471)



Şekil 35: Lysippos'un Apoxyomenos'u (<https://www.museivaticani.va/>)



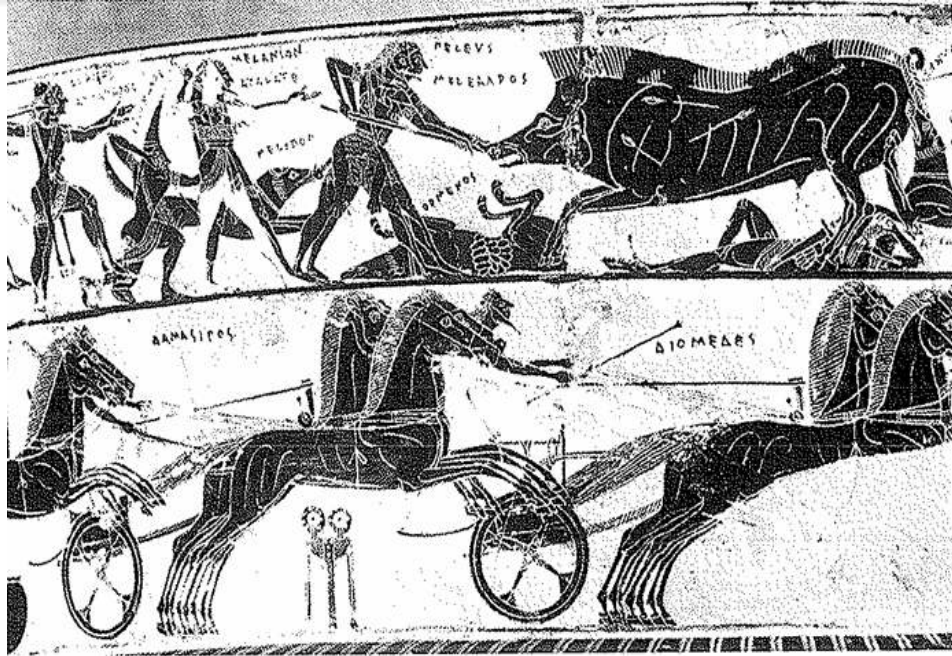
Şekil 36: Parthenon frizinde yer alan kurbanlık koyunlar (Rodgers, 2014, s. 400)



Şekil 37: Parthenon frizinden öküz kabartması (Boardman, 2013. fig. 96/8, s. 132)



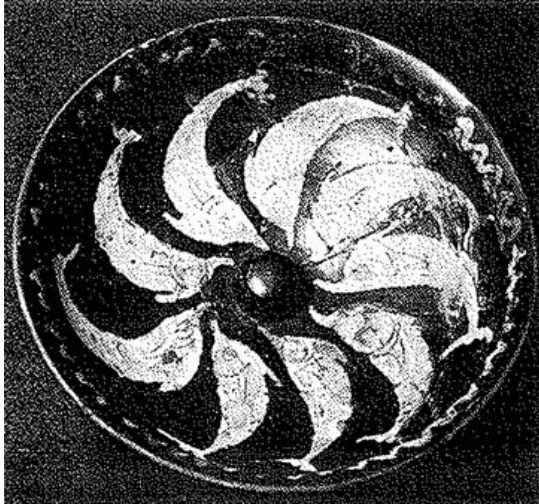
Şekil 38: Bir domuzun kurban edilmesi, Epidromos ressamı MÖ 510-500. (Sina, 2018, s. 94)



Şekil 39: Kalydonia yaban domuzu avı (Boardman, 2013, s. 43)



Şekil 40: Yunan'da kümes hayvancılığı (Dalby ve Grainger, 2001, s. 1)



Şekil 41: Phiale, Six tekniği (Boardman, 2013, s. 178)



Şekil 42: Gordion kyliks (Boardman, 2013, s. 85)



Şekil 43: Thera’da yapılmış fresk MÖ 1550 (Rodgers, 2014, s. 482)



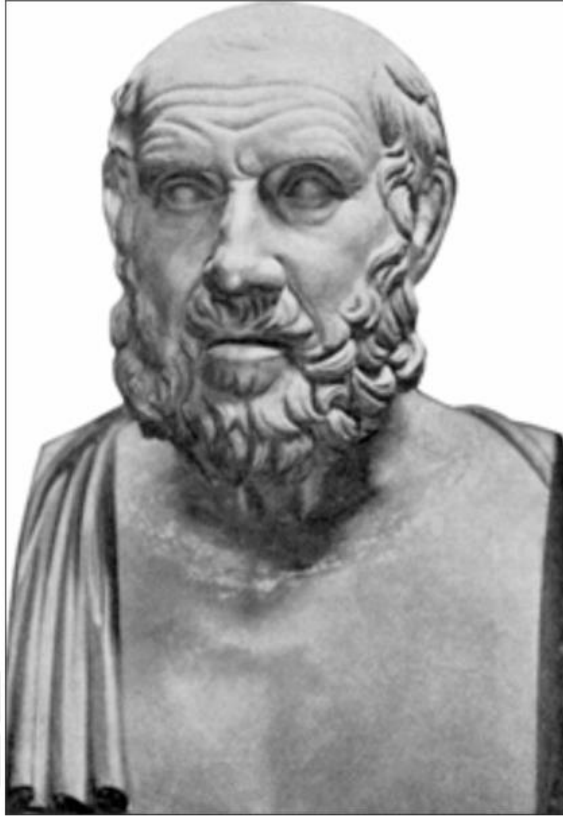
Şekil 44: Sepetle balık avlayan balıkçı (kyliks), Ambrosios ressamı. MÖ yak. 510-500. (https://akmed.ku.edu.tr/wp-content/uploads/2020/12/AKMED_BALIKCILIK_KITAP_V5.pdf)



Şekil 45: Çeşmeden su taşıyan kadınlar, hydria MÖ 6. yy. (Uslu, 2018, res. 74, s. 194)



Şekil 46: Şarap Servisi-kylix ve skyphos (Boardman, 2013, res. 76, s. 71)



Şekil 47: Hippokrates (Bayat, 2016, s. 114)



Şekil 48: Hastayı tedavi eden Asklepios MÖ 4. yy. (Rodgers, 2014, s. 456)



Şekil 49: Hitit ziyafet sahnesi (Uğraş, 2020, res. 26, s. 102)