



Anadolu'nun Gizemli İmparatorluğu Hititlerde Beslenme ve Mutfak Kültürü (The Nutrition and Culinary Culture in the Mysterious Empire of Anatolian Hittites)

*Galip AKIN^a , Esra BALIKÇI^b 

^aBozok University, Faculty of Arts and Sciences, Department of Archeology, Yozgat/Turkey

^bBozok University, Faculty of Tourism, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Yozgat/Turkey

Anahtar Kelimeler

Beslenme
Beslenme kültürü
Hititler
Mutfak

Öz

Sağlıklı ve dinç kalarak mutlu ve uzun yaşamının en önemli kuralı düzenli ve dengeli beslenmedir. Bunun için insan yeryüzünde görüldüğü andan itibaren yaşadığı ortam koşulları ve canlılarıyla daima bir mücadele içinde olmuştur. İnsan başlangıçtan M.Ö. 10 bin yıl öncesinde başlayan Neolitik Çağ'a kadar zor ve çetin doğa koşullarında avcı ve toplayıcı bir kültüre sahip olarak yaşamıştır. Neolitikten itibaren yerleşik düzene geçerek buğday, arpa, çavdar, mercimek gibi bitkiler ile hayvanlardan domuz, keçi, koyun ve tavuğu evcilleştirerek ilk kez besin üreticisi olmuştur. Daha sonraki süreçte bilgi birikimi, yeteneği, deneyimi ve teknolojik düzeyi oranında alet, araç, gereç üreterek daha iyi koşullarda yaşayabilmek için yaşam mücadelesi vermeye devam etmiştir. Sümerler'in Mezopotamya'da M.Ö. 3200 yıllarında yazıyı icat etmesiyle başlayan uygarlık tarihi, Anadolu'da ise Hititler'in M.Ö. 17. yüzyılın ortalarında güçlü bir krallık kurmalarıyla başlamıştır. Hititler M.Ö. 1400 yıllarında imparatorluk ve M.Ö.1200 yıllarında parçalanarak, beylikler halinde M.Ö.700 yılına kadar varlıklarını sürdürmüşlerdir. Başlangıçta Kızılırmak kavsı içinde yaşayan Hititler, Anadolu'nun batı, güney, güneydoğusuna, oradan Suriye, Kıbrıs ve Mezopotamya'nın kuzey bölgelerinde genelde tarıma dayalı ekonomik bir yaşam sürmüşlerdir. Hititlerle ilgili yapılan arkeolojik çalışmalarda günümüze kadar 20 binden fazla çivi yazılı tablet bulunmuş, bunların okunmasıyla Hititlerin gizemli tarihi, dolayısıyla tarıma dayalı ekonomileri ve mutfak kültürleri hakkında önemli bilgiler elde edilmiştir. Bu çalışmada beslenme ve beslenmenin önemi verildikten sonra Hititlerin beslenme ve mutfak kültürleri açıklanacaktır.

Keywords

Nutrition
Nutrition culture
Hittites
Culinary

Abstract

A regular and balanced diet is the most vital rule of a delightful as well as healthy and vigorous long life. Hence, human being has always been in struggle with the living conditions and living things from the moment he is seen on earth. He lived in a hunter and gatherer culture in difficult and tough nature conditions until the Neolithic Age which started at 10000 BC. From the Neolithic, he became the first food producer after settling down by domesticating pigs, goats, sheep and chickens through plants, such as wheat, barley, rye, lentils. Later on, he continued to give life struggle in order to live in better conditions by producing tools and instruments in the rate of his knowledge, talent, experience and technological level. The civilization history was started by the Sumerians in 3200 BC in Mesopotamia by the invention of writing, whilst it was initiated by the Hittites in Anatolia after the establishment of a powerful kingdom in the mid-17th century BC. The Hittites continued to exist as an empire until 1400 BC and disintegrated into territories in 1200s BC and disappeared in 700 BC. The Hittites initially settled down around the Kızılırmak curve and generally persisted an agriculture-based economical life in western, southern and southeastern Anatolia, and then in the northern regions of Syria, Cyprus and Mesopotamia. Archaeological studies on the Hittites have yielded more than 20000 cuneiform tablets revealing significant information on the mysterious history of the Hittites, and therefore on their agriculture-based economy as well as their culinary culture. In this study, nutrition and the importance of nutrition will be explained at first and afterwards, the nutrition and culinary cultures of the Hittites will be presented.

* Sorumlu Yazar.

E-posta: galip.akin@bozok.edu.tr (G. Akin)

GİRİŞ

Tüm canlıların canlı olabilme özelliklerinden biri beslenme yapabilmeleridir. İnsanında büyümesi, gelişmesi, çoğalması ve günlük aktivitelerini yapabilmesi, sağlıklı ve dinç kalarak uzun bir ömür sürdürebilmesi için düzenli ve dengeli beslenmek zorundadır. Gereği gibi beslenemeyen insan bulunduğu çevrenin koşullarına göre belli bir süre sonra sağlığını kaybederek çalışma performansını koruyamaz ve hayatta kalması güçleşir, hatta yaşamını da kaybedebilir. Bu nedenle beslenme, insan için iklim, jeolojik ve topoğrafik yapı, rakım, bitki ve hayvan çeşidi ve sahip olduğu bilgi birikimi, deneyimi ve teknolojik düzeyi gibi önemli çevresel koşullardan biridir (Kutluay Merdol, 2012a; Akın, 2014). Ayrıca her insanın genetik yapısına, yaşam ve çalışma biçimine beslenme alışkanlığına, cinsiyetine ve damak tadına göre beslenme şekli bulunmaktadır. Çünkü beslenirken yani yemek yerken yedikleri ve içtiklerinden haz duymalıdır (Akın, 2014; Akın ve Çevik, 2017).

Her şeyde olduğu gibi, yeryüzünde yaşamın devamı ekolojik denge ve döngülere bağlı olduğundan, insanda sağlıklı, mutlu ve uzun bir yaşam sürebilmesi için bulunduğu ortama ve ortam koşullarına uymak zorundadır. Ekolojik döngü ve dengelerde meydana gelecek bir aksama, bitkilerin, hayvanların dolayısıyla insanların yaşamını tehlikeye sokar. Örneğin yetersiz ve dengesiz beslenme vücudun bağışıklık sistemini zayıflatarak her türlü hastalığın tetikleyicisi olurken aşırı beslenme, obezliğe, kalp damar hastalıklarına, ruhsal yapının bozulmasına, motivasyon düşüklüğüne, hatta bazı kansellere bile neden olabilecek düzeyde önemlidir (Akın ve Çevik, 2017; Kutluay Merdol, 2012a; Özbek, 2013).

İnsan yeryüzünde görülmeye başladığı yaklaşık 2,5 milyon yıl öncesinden Neolitik Dönem 'in başlangıcına (M.Ö. 10 bin yıl önce) kadar tamamen zor ve çetin doğa koşullarında avcı-toplayıcı bir kültüre sahip olarak yaşamıştır. Bu nedenle insanın ortalama ömür uzunluğu 18-20 yılı geçmemiştir. Bu dönem içinde insan yaşamı ve beslenmesi için dünya tarihinin en önemli buluşu olan ateş, keşfedilmiştir. Ateş her zaman dünyada vardır. Ateşin insan tarafından istenildiği zaman yakılıp, istenildiği zaman söndürülmesini ateşin insan tarafından keşfi olarak niteliyoruz. Ateşin insan tarafından yaklaşık 1,4 ila 1,5 milyon yıl önce ya da kesin olarak 650-700 bin yıl önce keşfedildiği bilim insanları tarafından ileri sürülmektedir. Ateşin insan tarafından bilinçli kullanımı, besinlerin pişirilmesi, ısınması, parazitlerden ve vahşi hayvanlardan korunma gibi insan yaşamında çok önemli avantajlar sağlamıştır; (Akın ve Gültekin, 2015; Kutluay Merdol, 2012; Özbek, 2013). Neolitik dönemin başından itibaren yerleşik düzene geçerek bitkilerden buğday, arpa, çavdar, mercimek, hayvanlardan domuz, koyun, keçi, tavuk gibi hayvanları evcilleştirerek ilk kez besin üreticisi olmuştur. Zaman içinde birçok bitki ve hayvanları daha evcilleştirerek besin menüsünü ve yapabildiği yemek çeşidini artırmıştır. M.Ö. 7 bin yıllarında da kilden çanak, çömlek yaparak sulu yemekleri daha kolay ve yaygın olarak yaptığı gibi, kilden küp gibi büyük kaplar yaparak besinlerini daha uzun süre saklayabilir hale gelmişlerdir. Ayrıca kilden kerpiç ve tuğla yapmayı öğrenerek daha korunaklı, sağlam ve geniş evler yapabilmişlerdir. Evlerinde ocak yakacak ayrı yerler de yaparak yaşamlarını kolaylaştırmışlardır. Neolitik Çağ, insanın bugünlerde ulaştığı bilgi ve teknolojik düzeyin temellerinin atıldığı dönemdir. Diyebiliriz ki her türlü olumlu ve olumsuz gelişmeler buna dâhildir. Örneğin çevre kirlenmesinin başlaması, bulaşıcı hastalıkların yaygınlaşması gibi olumsuz gelişmeler ile besinlerin kurutulması, tütülenerek, tuzlanarak, pişirilerek saklanması gibi olumlu gelişmelerde bu dönemde başlamıştır (Ünal, 2005; Bellwood, 2008; Özbek, 2013).

İnsanın başlangıçtan itibaren, yakın zamana kadar, bir beslenme bilincine sahip olduğunu söylemek mümkün değildir. Sadece hayatta kalmak için çevrede yenebilen besinlerle karınlarını doyurmaya çalıştıklarını biliyoruz. Yalnız, Kalkolitik Çağ'dan (M.Ö. 5500-3000) ilk kent devletlerinin kurulmasıyla, yapılan saraylarda kral ya da reisler özenle yemeklerin yapılmaya başlamasıyla beslenmenin önemi görülmeye başlanmıştır. İnsanın başlangıçtan Neolitik Çağ'a kadar besin diyetinin et ağırlıklı, Neolitik'ten itibaren bitkisel ağırlıklı olduğunu görüyoruz. Bitki ağırlıklı beslenme insanda 10-12 cm boy kısalmasına, diş çürüklerinde ve diş kayıplarında artışa neden olmuştur. Ayrıca, bu olumsuzlukların yanında düzensiz ve dengesiz beslenmeden dolayı, yaş ortalaması 25 yılı geçmemiştir (Akın ve Çevik, 2017; Karaöz, 2012; Uhri, 2011).

Bu literatür taramasında beslenme ve besinlerin yaşam için önemi açıklanmış sonrasında, Hititler konusunda kısa bilgi verilmiş, daha sonra da Hititlerde beslenme ve besin çeşitleri, yemek öğünleri, Hitit mutfağı açıklamalarının ardından sonuç ve öneriler bölümleri verilmiştir.

Hititlerin Ortaya Çıkışı ve Gelişim Tarihleri

Anadolu'ya nereden geldikleri kesin olarak bilinmemekle birlikte Balkanlardan gelerek Kızılırmak kavsinde yaşayan Hattilerle kaynaştıkları görüşü ağır basmaktadır. Hititler en güçlü oldukları İmparatorluk döneminde Küçük Asya'nın batı kıyılarından Kafkaslara, Karadeniz'in kuzeyindeki dağlardan Suriye içlerine ve Lübnan'a, hatta Kıbrıs'a kadar uzanan bir alana sahip olmuşlardır. Tunç Çağı'nın Mısır ve Asur'la birlikte Hititler, dönemin en görkemli üç imparatorluğundan biridir. Anadolu'ya M.Ö. 2200' lerde gelmiş ve ancak M.Ö. 1750' lilerde krallık kurmuşlardır. İlk dönem kralları ve yaşayışları hakkında yeterli bir bilgi yoktur. M.Ö.1565-1540 yılları arasında kral olan I. Hattuşili'den sonra bilgi sahibi olabiliyoruz. M.Ö. 1540-1510 yılları arasında krallık yapan I. Murşili, Asur ülkesine düzenlediği sefer sırasında Asurlulardan çivi yazısını öğrenmişlerdir (Brandau and Schickert, 2011; Narcin, 2017).

Hititler, M.Ö. 1500-1400 yıllarında bir duraklama döneminden sonra, bir atılım yaparak M.Ö. 1400'lerde İmparatorluk haline gelerek bunu M.Ö.1200 yılına kadar sürdürmüşlerdir. 1274 yılında Hitit İmparatoru Muvatalli İle II. Ramses arasında Suriye'de Kadeş Kalesi yakınlarında bir savaş olmuş ve sonunda tarihin ilk antlaşması olarak bilinen Kadeş antlaşması imzalanmıştır. M.Ö. 1200'lerde Hitit İmparatorluğu zayıflamış, parçalanmış, sonra küçük krallıklar halinde M.Ö. 700 yılına kadar yaşamaya devam etmişlerdir. Anadolu'da ilk güçlü bir devlet kuran Hititlerdir. Bu kadar uzun bir birlik kuran Hititlerin tarihi hakkında bir kısım bilgiler hala eksiktir (Brandau and Schickert, 2011; Ünal, 2005).

Hititlerde Beslenme

Anadolu iklimi Hititlerin yaşadığı dönemde yağışlı ve daha ılıman bir iklime sahip olduğu bilinmektedir. Ormanların günümüzdekinden daha fazla olduğu bu konuda yapılan araştırmalarda ortaya konmuştur (Arihan Karagöz, 2012; Ballwood, 2008; Ertem, 1987). Bu nedenle Anadolu Hititler döneminde hem flora hem de fauna yönünden daha zengindi. Dönemine göre teknolojik üstünlüklerinden dolayı yemek çeşitleri de çoktur (Kutluay Merdol, 2012b; Şensoy, 2012).

Hititlerin besin olarak kullandıkları hayvanlar sırasıyla sığır, koyun, keçi ve domuzdur. Yabani hayvanlardan geyik türleri, karaca, yaban koyunu, yaban keçisi, yaban domuzu, camız ve tavşandır. Kuşlardan ise ördek ve

keklik ön sırada yer alır. Kemiklerin korunma ve parçalanma durumuna bakarak hayvanların sadece ellerini değil, kemik iliklerini ve beyinlerini de yedikleri anlaşılmaktadır. Hititler bir kara toplumu olduğu için denizcilikle ilgili faaliyetleri yoktur. İç sularda avlanan balık ve diğer su ürünleri de yok denecek kadar azdır (Albayrak, Solak ve Uhri, 2008; Şensoy, 2012).

Arkeolojik kazı ve araştırmalar sonucu Hititlere ait bulunan 23 binden fazla kilden yapılmış tabletlerdeki çivi yazılarının bir kısmı okunmuş ve bunlardan elde edilen bilgiler ışığında Hititlerin beslenmeleri ve mutfak kültürleri hakkında bilgiler elde edilmiştir. Bu bilgilere göre açıklamalar yapılmıştır.

Hititler hayvanların etinin yanında süttten ve süt ürünlerinden peynir, tereyağı, lor ve iç yağından büyük çapta yararlanmışlardır. Kazılarda bulunan bir tablette sulu süttten yapılmış (halantiya) bulamaç kraliyet yemeği olarak tanımlanmaktadır. Bunun yanında yine kazı çalışmaları sırasında bulunan bir ritüele ait metinde “beş adet peynirli ekmek” ifadesi geçmektedir. Bu bize, ekmeğin peynir katkılı olarak yapıldığını göstermektedir (Erkut, 1990; Şensoy, 2012; Ünal, 2007).

Günümüzde olduğu gibi Hititlerin de temel besin maddesi ekmek ve su olduğu kazılarda bulunan tabletlerden anlaşılmaktadır. Hitit Kralı I. Murşili'nin askerlerine verdiği emir şöyledir “ve ekmek yeyiniz, suyu da içiniz”. Hititler'in gıda maddeleri arasında öncelikle ekmek ve su akla gelmektedir. Hititlerde tahıl ve tahıl ürünlerinden buğday, mısır, pirinçten yapılan un, ekmek, makarna, bulgur ve benzeri maddeler en çok yapılan ve yenen gıda ürünleridir. Kazılarda ele geçen küpler içinde bol miktarda kömürleşmiş buğdayın bulunması Hititlerin protein ağırlıklı beslendiklerini kanıtlar. Buğdayı taştan havan ve havaneli ile ezmek ve un haline getirmek kadınların göreviydi. Doğal olarak ekmek ve ekmek çeşitlerini yapmak ta kadınlara düşüyordu. Hititlerde buğdayı öğütme için taştan el değirmenleri de vardı. Ayrıca saray ve konaklarda ekmek yapan fırıncılar da vardı. Ele geçen Hitit metinlerinde yaklaşık 180'e yakın ekmek, pasta, börek ve unlu mamüllerin adı geçmektedir. Hititçe metinlerde yer almayan ekmek çeşitleri de buna eklendiğinde çok fazla unlu mamüllerin yapıldığını söyleyebiliriz. Hititlerde ekmekler aldığı geometrik şekle, ağırlık, büyüklük, ait olduğu bölgeye, içerdiği maddelere ve yapılış tekniğine göre isimlendirilirdi. İnce ekmek (yufka), kalın ekmek (somun), küçük ekmek, balık şeklinde ekmek, sıcak ekmek, tatlı ekmek, buğday, arpa ve çavdar ekmeği, mayalı ekmek, mayasız ekmek, asker ekmeği, kurban ekmeği gibi isimler alıyordu. Tahıllardan çorba yapıldığı gibi buğday taneleri kızartılarak ya da kavru olarak yenileniyordu. Ekmekler ocağın etrafına dizilerek bir çeşit tost yapılıyordu. Diyebiliriz ki çoğunlukla ekmek ya da tahıllarla besleniyordu. Bu tip beslenmenin yüksek devlet yöneticilerinin ve zenginlerin beslendiği gözönüne aldığımızda bu kanının doğru olduğunu söyleyebiliriz (Ünal,2007; Şensoy, 2012).

Sebze ve Meyvalar: Hititler tarla ve bahçelerde çeşitli sebze ve meyve yetiştirmişlerdir. Baklagillerden fasulye, mercimek, kır fasulyesi gibi bitkiler yetiştirilir. Sebzelerden soğan, pırasa, lahana, sarımsak, susam, salatalık, meyvelerden üzüm, hurma, elma, erik, armut, alıç, kayısı, antep fıstığı, ceviz, fındık, kiraz, muşmula, nar, zeytin yetiştirilirdi. Ayrıca tabletlerde henüz isimleri tercüme edilmemiş birçok bitkinin yetiştirildiğini görüyoruz. Meyvelerin birçoğu kurutularak, kış aylarında tüketilmek üzere saklanıyordu (Albayrak ve diğerleri, 2008; Belwood, 2008).

Metinlerde çok çeşitli yiyeceklerden bahsedilmektedir. Bunlardan, her türlü çorba, bulamaç, ısıtılmış veya mayalanmış buğday, arpa taneleri, bulgur, irmik ve bunlardan yapılan çorbalar; soğan ve sebze çorbaları, bezelye, nohut, gangali, bakla ve mercimek çorbaları, fasulye yemekleri ve türlü yemek çeşitleri yapılmıştır. Ayrıca, bir metinde toplam dokuz karışımın adı verilmektedir. Buğday ununa meyve karıştırarak meyveli un ve bunun gibi ballı un ve tatlı peynirden yapılmış karışımlar ve diğer yemekler, olasılıkla bazlama veya yufka üzerine dökülerek yenmektedir (Bellwood, 2008; Şensoy, 2012; Uhri, 2011).

Hititlerde yağın ve balın çok özel yeri vardır. Öyle ki tanrı heykellerinin ağızlarına bal ve yağ sürüldüğünde bal ve yağın ağızlarından akacağına inanılırdı. Kösüp giden ya da kaybolan tanrıları geri getirmek için bal, yağ ve sevilen içecekler arasında şarap yer alıyordu. Bu nedenle bağcılık ve arıcılık gelişmiştir. Zeytin, fındık, fıstık, badem, ceviz, ketenden yağ elde etmesini biliyorlardı. Bunlar Hitit ülkesinin farklı kesimlerinde üretilmiştir. Yağlar yemeklere konulduğu gibi ekmeğe yağ bandırarak ta yenirdi (Albayrak ve diğerleri, 2008; Ünal,2005).

İçecekler

Üzüm suyunun mayalandırılmasıyla elde edilen şarap Hititlerin ileri gelenlerinin önemli alkollü içecekleri arasında yer alır. Arpadan elde edilen bira ise genellikle halkın kullandığı içeceklerdendir. Hititler veba gibi salgın hastalıklardan kurtulmak için, salgın zamanında bu içkileri su yerine kullanmışlardır. Az miktarda kullanılan alkollü içeceklerin, midenin öz su salgısını artırarak iştahı açtığını ve sindirimi kolaylaştırdığını biliyorlardı. Üzüm yaş ve kurutulmuş olarak ta yenebilmektedir. Yaş (taze) üzümün büyü alanında da kullanıldığını görüyoruz. Metinlerde yaş üzümün tatlılığından söz edilmektedir. Hititlerde yaygın olarak kullanılan şarabın sarhoş edici etkisi biliniyordu. Şarap besleyici ve temizleyici madde olarak büyü ayinlerinde kullanılıyordu. Tabletlerdeki başka bir ayinde ev bile şarapla yıkanarak dezenfekte ediliyordu. Eski Yunan'da olduğu gibi şarap sedir sakızı, bal ve susam yağıyla karıştırılır ve büyü ayinlerinde kullanılırdı. Arpa ve buğdaydan yapılan biranın anavatanı Anadolu'dur. Hititlerin başkenti Hattuşa'da ele geçen çivi yazılı tablette bira ile ilgili oldukça geniş bilgiler verilmiştir. Antik Çağ'da üretilen bira posalı, saman arpa kılıçığı kalıntılarıyla dolu olduğundan ucu filtreli bir kamışla içiliyordu. Kurban ve bayram merasimlerinde ekmek, şarap ve biranın tüketildiği metinlerde bahsedilmektedir. Bazen sığır ve koyunla birlikte yer alıyordu. Bira fiçiler içinde tapınak, saray ve tahıl ambarlarında saklanıyordu. Ayrıca, buğday ve arpa ezmesinin mayalandırılmasıyla elde edilen boza, Hititler döneminde de yapılmış olabilir. Çünkü metinlerde daha birçok içki çeşidinden bahsedilmekte, ancak bunların ne olduğu hala bilinmiyor (Nissen, 2015; Şensoy, 2012).

Hititçe çivi yazılı metinlerde yemeklere lezzet veren tuzdan bahsedilmekte, ancak hangi yemeklere ne kadar ve ne için kullanıldığı yazılmamıştır. Neolitik Çağ'dan itibaren insanlar bitkisel ağırlıklı olarak beslenmeleri nedeniyle Hititlerin tuz ihtiyacını sadece kaya tuzundan karşıladıkları sanılmaktadır. Kaya tuzunu tuzlama ve kurutmada kullanarak sığır, koyun, tavşan ve bazı kuşların tuzlandığı belirtilmektedir. Hatta ciğer ve kalbi tuzlayıp, una bulandıktan sonra ızgarada pişiriyorlardı (Boder, 2014; Ünal, 2007).

Yemeklerin Pişirilmesi

Yemek, değişik besinlerin tat vericilerle birlikte belirli yöntemlerle hazırlanıp pişirilmesidir. Yemeklerin temel bileşenlerini oluşturan besinler, yörenin iklimine, orada yaşayan hayvan ve bitki türlerine, ailenin ekonomik gücüne ve toplumun teknolojik düzeyine bağlı olarak değişiklik gösterir. Örneğin, sıcak bölgelerde soğuk yemekle

beslenme tercih edilirken, İç Anadolu gibi soğuk iklime sahip bölgede ise sıcak yemekler daha çok tercih edilir. Hititlerin de sıcak yemekle beslenmeyi tercih ettikleri, Hititçe metinlerde ve Hititlerin mutfak kaplarının çeşitliliği ve sayıca fazla olmasından anlıyoruz. Hititler yemeklerini ateşte pişirerek, yağda kızartarak, suda haşlayarak, kaynatarak ve ızgarasını yaparak pişirmektedir. Öte yandan pişirilen yemekler çoğunlukla ekmeğe katık olarak kullanılmıştır. Diğer taraftan bir öğünde birden fazla yemeğin yendiği sofraya düzeninden bahsedemeyiz. Kömürde veya tavada kızartılmış etler ekmeğin içine konarak bir tür sandviç yapılarak yeniyordu. Hititçe yazılmış bir metinde keçinin sağ kulağı kesilip, ateşte kızartılıp, ekmeğin içine konarak yeniyordu. Hititlerin çivi yazısıyla ki tabletlere yazdığı yazılar çözülüp okundukça, Hititlerde beslenme şekli daha iyi anlaşılacaktır (Albayrak ve diğerleri, 2008; Sevin,2011; Ünal, 2007).

Hitit Mutfağı

Hattuşa (Boğazkale) da Büyükkale' deki saray ve sur içindeki tapınaklarda mutfak ve yemekhanelerin bulunduğu görülmüştür. Evlerde ise yemek ve ekmeğin pişirme, ısınma ihtiyaçları karşılayan ocaklar ve fırınlar bulunuyordu. Yapılan arkeolojik kazılarda ocak ve fırınlara ait kalıntılar bulunmuştur. Boğazköy (Hattuşa) da bulunan tabletlerden elde edilen bilgilere göre Hititlerin zengin bir gıda maddesi çeşitleri bulunmaktadır. Evlerde kullanılan mutfak eşyaları arasında, çok güzel görünümlü ve çeşitlilik gösteren seramik kaplar bulunmuştur. Bunlar arasında yuvarlak ve gaga ağızlı testiler, çaydanlıklar, kulplu ve kulpsuz çanaklar, fincanlar, hayvan biçimli içki kapları, tek ya da iki kulplu yonca ağızlı vazolar, gövdeleri halka biçimli gayet zarif libasyon (105 cm çaplı, su, şarap ve konulan kutsal ayin kabı) kapları, matara biçimli vazolar ve daha birçok kaplar yer almaktadır. Bu kaplar o dönemin seramik ustalarının sanat anlayışını ve üstün becerilerini sergilemektedir. Resmi ve dini kuruluşlardaki mutfak yapıları, ocak ve fırınların günlük kullanımının yanında ayinlerle ilgili işlevleri de vardır. Hititlerde mutfakların ayrılmaz ögesi ocaklar kutsal mekânlardır. Hititlerin yaşadığı soğuk iklimlerde ısınmak, sohbet etmek ve yemek yemek için tüm aile bireyleri ocağın etrafında toplanırdı. Bu nedenle mutfak kutsal bir yapı ögesiydi. Bu nedenle ortasında yanan ateşi söndürmemek amacıyla daima ocağın etrafına içki akıtılırdı. Hitit yerleşimlerinde ocaklara oranla fırınların sayısı çok azdı (Boder, 2014; Şensoy, 2011).

Mutfakta kullanılan kapkacak ve diğer aletler arasında, tencere, ibrik, kase, bardak, çaydanlık, tas, güveç kabı, kaşık, kepçe, içki kabı, süzgeç, tepsi, leğen gibi sayısız kap isimleri arkeolojik kazılar sonucu ortaya çıkarılan kil tabletlerde bulunmaktadır. Mutfakta seramik kaplar günlük kullanımda bulunan kaplardır. Evlerin su ihtiyacı büyük olasılıkla taşıma su ile karşılanıyordu. Ayrıca evlerde genellikle tuvalete rastlanmamıştır. Kent sokaklarında sık sık ortaya çıkarılan çöp çukurları bulunmuştur. Bu çöp çukurları aynı zamanda tuvalet artıkları içinde kullanılıyordu. Tuvalet kokusunu önlemek için üzerlerine herhalde toprak atılıyordu (Şensoy, 2012; Ünal, 2005).

Hititlerde aşçılar saray ve büyük konaklarda günlük yaşamın, saray hayatının ve merasimlerin ayrılmaz parçasıdır. Aşçılardan başka mutfakta garson, saki, fırıncı, şarapçı, biracı, sütçü, somun ekmeği yapanlar ve diğer çalışanlar bulunur. Mutfağın pis olmasından dolayı çok zarar gördüklerinden Hititler dini anlamda temizliğe büyük önem vermişlerdir. Hititlerin kanunlarında temizlikle ilgili fermanların bulunduğunu görüyoruz. Kraliyet mutfağındaki tüm mutfak görevlilerinin uymaları gerekli kuralları vardır. Öğle ki pis mutfak çalışanlarının kralın öfkesine sebep olacakları ve bu tip çalışanların tıpkı koyun ve keçiler gibi sarp dağlara bırakılacakları tabletlerde yazılıdır. Sarayda mutfağın temizliğine son derece önem verilir. Öğle ki sadece suçsuz olanlar kralın hizmetinde

kalabilirler. Suçluları kral asla istemezdi. Bu nedenle aile bireyleri ile birlikte ölüm cezasına çarptırılırlar. Hititler, mutfağın hijyeni ile ilgili kurallar koymuşlardır. Dini metinlerde, tapınaklarda görev yapan kadınlarda varsa da büyük çoğunluğunu erkekler oluşturuyordu (Akın ve Çevik, 2017; Nissen, 2015; Şensoy, 2012;).

Besin maddelerinin bozulmaması için salamura, konserve kurutulmuş et, peksimet, reçel ya da kurtulmuş meyve veya süt ürünlerini bazı fermentatif işlemlerden geçirerek peynir, yoğurt gibi ürünleri saklamak için kilden yapılmış küpler vardır. Ayrıca bu küplerde tahıl, baklagil, kuru meyve, yağ, bira ve şarap gibi gıdalar saklanır. Bunu yanında bitkisel kökenli, torba, çuval ve balya gibi malzemeler kullanılmıştır. Bunların ağızlarını kapamak için ağızlarını kapamak için kullanılan kil mühür baskılarının arkeolojik kazılarda çok bulunması bu görüşü desteklemektedir. Meyhane olarak yorumlanan arzana evinin işlevi bilinmemekle birlikte, bunun lokanta veya meyhane mi olduğunda bir kesinlik yoktur (Albayrak ve diğerleri, 2008; (Boder, 2014; Şensoy, 2012).

Hititlerde yemek öğünleri ile ilgili metinlerde bazı bilgiler var ise de bunlar tam olarak açıklanamamaktadır. Bununla birlikte sabah kahvaltısı ve akşam yemeğinin genel olarak var olduğunu tahmin ve kabul edebiliriz. Öğle yemeğine gelince, gündüz boyunca arazide, tarlada ya da kırlarda av peşinde koşan insanlar için yerine getirilmesi zor bir iştir. Öğle öğünü endüstriyel dönemde çalışma saatlerini uzatmak için ortaya konmuş bir durumdur. Bu nedenle Hititlerde öğle öğününün var olup olmadığı tartışmalıdır. En büyük öğünün sabah ya da akşam yemeği mi olduğu bilinmiyor. Hititler çok tanrılı dine sahip olduğu için dini ayinleri de çoktur. Bu ayinlerde konuşmalardan sonra genellikle yemek yenilmektedir. Tanrılar insan suretinde düşünüldüğünden tanrılarına insanların yediği içtiği yiyecekler sunulurdu. Tanrılarına her türlü ekmek, bal, yağ, tereyağı, süt, peynir, koyun, keçi, öküz eti ve meyve sunulurdu. Kan tanrıların en beğendiği kısımdı, onun dışında tanrılar yağlı parçaları, kalbi, ciğeri ve böbreği severdi. Yemeklerin diğer kısımlarını kral başta olmak üzere bu ayine katılanlar verdi. Mitolojik yemek sofraları daha görkemli yapılırdı. (Şensoy, 2012; Ünal 2007).

Hititler, birçok şifalı otu biliyor ve hastalık tedavisinde kullanıyorlardı. Arkeolojik kazılarda bulunan tabletlerde şifa niyetine kullanılan kimyon, kraliçe otu, kızılca buğday, beyaz un, bira mayası, malt, ekmek çeşitleri, peynir, susam ve tatlı şarabın adı geçmektedir. Tabletlerde okunamayan birçok şifalı bitki daha bulunmaktadır. Hititlerin üst düzey erkeklerinin kadınları evde rahat yaşadıkları için şişmanlık sorunları olduğu tespit edilmiştir. Hititlerde kadınların yaş ortalaması 25 yıl, erkeklerinki ise 25 yıldan biraz daha fazladır. Hititlerde 180'den fazla ekmek çeşidinin olması ve bu ekmeklerin yapıldığı tahıllar, bazalt taş değirmenlerinde öğütülürken kopan küçük taş parçalarının unun içine karıştığından diş minelerinin aşırı aşındığı ve dişlerin diş etlerine kadar ulaştığı tespit edilmiştir. 40-50 yaşına kadar ulaşanların dişlerinin % 85,7'sinde diş tacı tamamen aşınıp yok olmuştur (Ertem, 2014; Şensoy, 2012).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Beslenme tüm canlıların temel gereksinimlerinden biridir. Bu nedenle bir canlı türü ancak ihtiyaç duyduğu besinlerin bulunduğu ortamda yaşayabilir. İnsan için de durum aynıdır. Özellikle insanın karnını gelişigüzel besinlerle doldurması beslenme değil, ancak karın doyurması olarak nitelendirilebilir. Beslenme, insanların ihtiyaç duyduğu besinleri düzenli ve dengeli olarak almasıdır.

İnsanın Paleolitik Çağ'dan başlayarak neredeyse 20.yüzyılın başlarına kadar bilinçli, dengeli ve düzenli olarak beslendiğini söylemek mümkün değildir. Paleolitik Çağ'ın başlarından, M.Ö. 10 bin yılda Neolitik Çağ'ın başlangıcına kadar tamamen zor ve çetin doğa koşullarında avcı-toplayıcı olarak yaşamlarını sürdürmüşlerdir. Bu nedenle yapılan araştırmalarda bu dönemlerde insanın ortalama ömrü ancak 18-20 yıl olmuştur. İnsanın Neolitik'ten itibaren yerleşik düzene geçmesiyle birlikte, ilk kez besin üreticisi olmuş, bu nedenle de yaşam koşulları giderek iyileşmeye başlamıştır. Ancak Kalkolitik Çağ'da (M.Ö.5500-3000) site devletlerin oluşmasıyla, toplum içinde sınıfsal tabakalaşmanın başlamasıyla, üst düzey yöneticileri hariç, toplumun büyük çoğunluğu sadece karnını doyurabilmenin çabasıyla uğraşmıştır. Sadece üst düzey yöneticiler, sevdikleri, haz duydukları, lezzetini beğendikleri besinleri aşçıları vasıtasıyla yemeklerini yaptırarak beslenebilmişlerdir. Bu dönemlerde beslenme konusunda yeterli bilgi birikimi, deneyim ve teknolojik imkânlarla sahip olamadıklarından aşçıların, bu yöneticilerin düzenli ve dengeli beslenmelerini sağlayacak yemek hazırlayıp sunduklarını söyleyemeyiz. Bu nedenle M.S. 18. yüzyılın son çeyreğinde başlayan Sanayi Devrimi'ne kadar düzenli ve dengeli beslenilemediği için ortalama ömürleri 25 yılın üzerine çıkan topluma rastlamak neredeyse mümkün değildir. Sanayi Devrimi'nden sonra durum iyileşmeye başlamış, ancak 20. yüzyılın başlarına kadar ortalama ömrü 40 yılı geçen toplum neredeyse yok gibidir.

Konumuzu teşkil eden Hititler'inde durumu bu açıklamalardan farklı değildir. Yoksul insanlar yine çoğunlukta, yetersiz ve düzensiz beslenmeyle karşı karşıya kalmışlardır. Kral, imparator, saraydakiler ve üst düzey yöneticileri ise yeterli besin bulabilmelerine ve dönemlerine göre daha iyi koşullarda yaşamalarına rağmen, aşçıların ve sarayda çalışanların beslenme ve bunun önemi konusunda yeterli ve doyurucu bilgiye sahip olmadıklarından yöneticilerin de düzenli ve dengeli beslenebildiklerini söylemek mümkün değildir.

Günümüzde dengeli ve düzenli beslenebilen, olumlu çevre koşullarında yaşayan toplumlar ve ülkeler vardır. Bunun sonucu olarak örneğin Japonya'da ortalama ömür uzunluğu 83-84 yıla ulaşmış durumdadır. Bu bize çevresel koşulların kaliteli yaşamda ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Ancak, günümüzde yeryüzünde sağlıklı ve kaliteli yaşamı tehdit eden en büyük tehlike çevre kirlenmesidir. Özellikle endüstrileşmiş ülkelerin aşırı fosil yakıt (kömür, petrol, doğalgaz), tarımda aşırı suni gübre, tarım ve hayvancılıkta büyüme hormonu ve antibiyotik kullanımı ile 1996'dan itibaren piyasaya GDO'lu (Genetiği Değiştirilmiş Organizma) ürünün sürülmeyle başlanması, sağlıklı ve dinç kalarak, kaliteli yaşam sürmeyi imkânsız kılmaktadır. Çünkü bu durum hava, su ve toprağın kirlenmesine neden olmaktadır. Çevre kirlenmesi aşırı boyutlara ulaşmıştır. Çevrenin kirlendiği yerde sağlıklı ve kaliteli yaşam neredeyse imkânsızdır. Hava, su ve toprağı kirlenen yerde doğal besin bulmak mümkün değildir. Hele GDO'lu besin miktarı üretimi arttıkça kronik hastalıklardan kanser çeşitleri başta olmak üzere kalp damar hastalıkları, alzheimer, parkinson gibi hastalıkların frekansının artması tüm ilgilileri tedirgin etmektedir. Buna, strese ilave edilince geleceğin en önemli çevre sorunları arasında beslenme ve aşırı çevre kirlenmesinin de olacağı izlenimini vermektedir.

Beslenme geçmişte insanın karşılaştığı en önemli sorun olduğu gibi, günümüzde ve gelecekte de en önemli çevre sorunu olacaktır.

KAYNAKÇA

- Akın, G. (2014). *Sağlıklı ve Uzun Yaşam İçin Beslenme*, Alter Yay. Org.Tic.Ltd.Şti, Ankara
- Akın, G., Çevik, A. (2017). Beslenme Kültürünün Ortaya Çıkışı ve Gelişim Tarihi, s:1-14, Editörler, Düriye Bozok, Cevdet Avcıkurt, Murat Dağdubay; Mehmet Sarioğlan; Göksel Kemal Girgin: *Gastronomi üzerine araştırmalar*, Detay Yayınları: 827, Ankara
- Akın, G., Gültekin, T. (2015). *Ergonomik Restoran Tasarımı ve Güvenliği*, Ankara Üniversitesi Meslek Yüksekokulu, Yayın No:2, Ankara
- Albayrak, A., Solak, Ü.M., Uhri, A. (2008). *Deneysel Bir Arkeoloji Çalışması Olarak Hitit Mutfağı*, Metre Kültür Yayınları, İstanbul.
- Arıhan Karaöz, S. (2012). *Antik Çağda Beslenme, Beslenme Antropolojisi-1*, Hatipoğlu Yayınları:160, Beslenme ve Diyetetik Dizisi:03, 45-78, Ankara
- Bellwood, P. (2008). *First Farmers (The Origins of Agricultural Societies)*, Blackwell publishing, USA.
- Boder, P.P. (2014). *Antikçağ ve Ortaçağda, Sanat, Kültür ve Mutfak*, Çeviri: Ülken Tansel, Kitap Yayınevi, 36, Tarih ve Coğrafya dizisi: 14, İstanbul.
- Brandau, B., Schicker, H. (2011). *Hititler Bilinmeyen Bir Dünya İmparatorluğu*, Çeviren: Nazife Mertoğlu, Arkadaş Yayınevi, Ankara.
- Erkut, S. (1990). *Hititler'de Tuz Kullanımı*, Belleten- LIV-209;1-7, Ankara.
- Ertem, H. (1987). *Boğazköy Metinlerine Göre Hititler Devri Anadolu'sunun Florası*, Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara.
- Kutluay Merdol, T. (2012^a). *Yaşamın Sürdürülmesinde Beslenme ve Temel Özellikler*, Hatipoğlu Yayınları. 160; Beslenme ve Diyetetik Dizisi, 03 Ankara.
- Kutluay Merdol, T. (2012^b). *Besin Destekleri Tarihçesi, Beslenme Antropolojisi I*, Hatipoğlu Yayınları. 160; Beslenme ve Diyetetik Dizisi, 03 Ankara.
- Nardinç, A. (2017). *Hititler Anadolu Rüzgârı*, Parola Yayınları 390, İstanbul.
- Nissen, H. (2015). *Ana Hatlarıyla Mezopotamya, Yakın Doğu Arkeolojisinin İlk Dönemleri (M.Ö.9 Bin-2 Bin)*, Çeviren: Z. Zühre İlgelen, Arkeoloji ve Sanat Yayınları, Deneme, Eleştiri Tarih Dizisi:29, 2015, İstanbul
- Özbek, M. (2013). *Beslenme Kültürü ve İnsan*, Alter Yay. Rek. Org. Tic. Ltd. Şti, Ankara
- Sevin, V. (2011). *Urartu Devleti Anadolu'nun Arkeolojik Atlası*, Doğan Burda Dergi Yayıncılık ve Pazarlama A.Ş. S:422-469.
- Şensoy, F. (2012). *Hititlerde Beslenme ve Mutfak Kültürü Beslenme Antropolojisi-1*, Hatipoğlu Yayınları:160, Beslenme ve Diyetetik Dizisi, 03, s.79-92, Ankara

- Uhri, A. (2011). *Boğaz Derdi, Arkeolojik, Arkeobotanik, Tarihsel ve Etimolojik Veriler Işığında Tarım ve Beslenmenin Kültür Tarihi*, Ege Yayınları, Kitap Matbaacılık San.Tic.Ltd.Şti, İstanbul
- Ünal, A. (2005). *Hititler Devrinde Anadolu*, 3. Arkeoloji ve Sanat Yayınları, Kanaat Matbaası, İstanbul.
- Ünal, A. (2007). *Anadolu'nun En Eski Yemekleri Hititler ve Çağdaş Topumlarda Mutfak Kültürü*, Homer Kitapevi, İstanbul.