



Co-funded by
the European Union



CC BY-NC-SA 4.0 DEED

Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

Yemeğin Tarihsel Gelişimi

ÜNİTE 2





Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."



This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>





Co-funded by
the European Union

ÜNİTE 2

Yemeğin Tarihsel Gelişimi

Konular

- 2.1. İnsanlık tarihinde yemek bulma süreci
- 2.2. Tahıllara genel bakış
- 2.3. Meyveciliğin Doğuşu
- 2.4. Baharatların Tarihsel Süreçteki Yeri





2.1. İnsanlık tarihinde yemek bulma süreci

Toplayıcılığa dayanan bir beslenme kültürü ile başlayan insanlık tarihinde toplumlar, besinleri tükendikçe farklı bölgelere doğru hareket eden ve yerleşik hayatı olmadan yaşayan topluluklar olarak görülmektedir. Kullanılan aletlerin gelişmesi ile avcılık da gelişmeye başlamış, toplumsal düzen beslenmek için besinlerin sağlanmasına yönelik kurulmuştur. Beslenme şekilleri değişmeye başlayan toplumların nüfusları artmaya başlamış ve bu süreç yerleşik hayata geçmenin temellerini atmıştır. Yerleşik hayata geçiş tarımda ilerlemeyi de beraberinde getirmiş, yemek pişirmek için kullanılan materyallerin (kaplar vb.) de gelişmesini hızlandırmıştır. Toplayıcı yaşamlarında tohumları sadece yiyerek onlardan faydalanan toplumlar, tohumları toprağa ekip onlardan farklı şekillerde faydalanma, yöntemlerine de ihtiyaç duymuşlardır.

Verimli geçen hasatlardan sonra ortaya çıkan gıda fazlalığı aynı zamanda yiyeceklerin saklama ve depolama koşullarının da gelişmesine neden olmuştur. Başlangıçta küçük olan yerleşim alanları önce köylere sonra zamanla büyük şehirlere dönüşmeye başlamıştır. Böylelikle tarım alanlarının korunması ve yemek bulma süreci önem kazanmış ve insanlık tarihinde savaşlar başlamıştır.

Farklı bir bölgede arazileri zarar gören insanlar aç kalmamak için farklı arazilere yayılmakta veya farklı tarım alanlarını ele geçirmektedir. Bu nedenle arazileri koruma ile başlayan süreç askeri sistemin zeminini hazırlamıştır. Korunan arazilerden elde edilen ürünlerin sayılması, depolanması ve dağıtılması ise toplumsal kuralları ve ilk mesleki dağılımları oluşturmuştur. Milattan önce 8000 yılında başlayan evcilleştirme ile insanlar ilk defa hayvanları kontrol altına almıştır. Bunun ile birlikte insanların beslenmesine ilk defa süt ve ürünleri girerken atların evcilleştirilmesi askeri alanda gelişimi sağlamıştır. Kendi besinlerini üreten, besin fazlalığı oluşturan ve hayvancılığa geçiş yapan toplumlar büyüyerek devletleşirken avcı toplayıcı toplumlarsa ya yok olmuş ya da tarım toplumlarına katılmıştır.



2.2. Tahıllar ve Tarihsel Süreç

Tahıl grubu; ekmek, pirinç, makarna, erişte, kuskus, bulgur, yulaf, arpa ve kahvaltılık tahılları içermektedir. Bu yiyecekler buğday, yulaf, pirinç, çavdar, arpa ve mısır gibi tahıllardan yapılır. Tahıllar insan beslenmesinde önemli yer tutmaktadır. Tahıl tüketimi başlıca un şeklinde olmakla birlikte, un deyince öncelikle buğday unu anlaşılmaktadır ve diğer diğer unlar da elde edildikleri tahılın adı ile anılırlar.

Yaşamsal öneme sahip tahıl bitkisi buğday, aynı zamanda yeryüzündeki biyolojik çeşitliliğin en değerli yapı taşlarından biridir. Buğday dünyada en fazla üretimi yapılan bitkidir. Aynı zamanda milyonlarca insanın geçim kaynağıdır ve çok sayıda sanayi ürününün de hammaddesidir. Buğday, gıda ihtiyacının büyük bir bölümünü karşılarken Mezopotamya'dan başlayan dünyaya yayılma süreciyle farklı pek çok coğrafyada önemli bir yiyecek olarak kabul edilmektedir. Avcı-toplayıcı dönemde başlayan buğday-insan ilişkisi yerleşik düzene geçişle birlikte vazgeçilmez olmuştur.

Tahılların doğadan toplanmasına dair tarih MÖ 17.000 yılına kadar uzanmakla birlikte (Tanno ve Willcox, 2006) buğdayın Yeni Dünya'ya ilk kez İspanyollar tarafından götürülmüş, İspanya'dan Meksika'ya gönderilen pirinç çuvaları içinde bulunan birkaç buğday tanesinin 1529 yılında ekilmesiyle Amerika kıtası, buğdayla tanışmıştır. Meksika buğdayları diye tanımlanan çeşitlerinin tarihi göç yolunun da böyle olduğuna inanılmaktadır.

Beslenmede büyük önem taşıyan tahıllar (buğday, arpa, çavdar ve yulaf) yüksek oranda potasyum içermekle birlikte; tahıl ve tahıl ürünleri vitaminler, mineraller, karbonhidratlar, az miktarda yağ ve diğer besin öğelerini içermeleri nedeniyle sağlık açısından önemli besinler olup; sinir, sindirim sistemi ile deri sağlığı ve hastalıklara karşı direnç oluşumunda önemli görevleri vardır.





2.3. Meyveciliğin Doğuşu

Dünyada meyvelerin insan gıdası olmasını üç şekilde görmek mümkündür; yabani türlerin doğadan toplanması, doğa ve insanın yavaşça ıslah ettiği yerli türler kültüre alınması ve neolitik çağdan günümüze kadar birbirini izleyen sömürge ve göçlerle taşınan türlerin geliştirilmesi. Kırsal nüfusun yoğun olduğu tropikal ülkelerde veya kışı büyük meyvelerin gelişimine uygun olmayacak kadar sert geçiren ülkelerde, meyveler yabani ortamlarından toplanırken; ıslah edilen yerli türlerin kültüre alınması Akdeniz ülkelerinde meyveciliğin yoğun olarak yapılmasına olanak vermiştir. Meyve ağaçları, yaz kuraklıklarına kökleri sayesinde dayanıp bin yıllarca medeniyetlerin ve gastronomi tarihinin gelişimine imkân sağlamışlardır.

Pek çok meyve türü MÖ.20. yüzyılda Mısır'a ve MÖ. 10.yüzyıla gelmeden göçler ile Akdeniz'in doğu kıyılarına ulaşmıştır. Yabani olarak hali hazırda kendi coğrafyasında yetişen zeytin, incir, badem, fıstık ve meşe ağaçları bronz çağından itibaren üretilmeye başlanmış ve aşılama ile üretimi geliştirilmiştir. MÖ. 4500'lerde Eski Yunan'da yabani bağ ve zeytinliklerin üretim alanlarına dönüşümünü sağlamışlardır. MÖ. 11 ve 6.yüzyıllar arasında Fenikeliler zeytin, incir ve üzümün Akdeniz'e yayılmasını sağlamışlardır.

Büyük İskender, MÖ 6.Yüzyılın sonlarına doğru yetiştirildiği bilinen ilk turuncgili Eski Yunan'a taşımıştır (ağaç kavunu). Milattan sonraki dönemlerde İtalya'nın meyveliklerle kaplandığı, lejyoner askerlerin bu meyveleri İspanya'ya taşıdıkları bilinmektedir. Avrupa'daki meyve yetiştiriciliği Roma İmparatorluğu'nun yıkılması ile önemli ölçüde gerilerken meyve yetiştiriciliğine yönelik bilgilerin manastırlarda devam ettiği görülmektedir. Tarih sahnesine MS. 6.yüzyılda Etiyopya ve Endonezya üzerinden çıkan muz, ilerleyen yıllarda tüm Afrika'nın tropikal kuşağına yayılacaktır. İspanyolların gelişi ise muzun Amerika'nın Pasifik kıyılarında görülmesini sağlar. 12.ve 13.yüzyıllarda limon Avrupa'ya gelirken, Arabistan üzerinden kayısı ve şeftalinin Avrupa'ya taşındığı bilinmektedir ve böylece sulama sistemleri kullanılarak yapılan meyveciliğin de temelleri atılmaya başlamaktadır.

15.ve 16. Yüzyıllarda İspanyollar, Portekizliler ve İngilizler Avrupa meyvelerini Amerika'ya götürürken buradan da avokado, ananas ve çileği getirmektedirler. Hollanda ve Portekiz'de, Asya'dan gelen portakal, greyfurt, mandalina ve muz kendi ülkelerinde üretmeye başlamışlar ve böylelikle bugün bildiğimiz pek çok meyve türü 1600'lü yıllara doğru Avrupa, Asya ve Amerika'da yayılmıştır. 1600'lerde



Fransa'da elma, armut, şeftali, kiraz, erik, kayısı, üzüm, incir, çilek, frenküzümü, ahududu, kavun ve portakalın yetiştirildiği bilinmektedir ancak bu ürünler lüks sayılmaktadır ve kırsal kesimde pek fazla yayılma imkanı bulamamıştır. 19.yüzyılda Avrupa'da demiryolu ağının kurulması ile en uygun iklim ve toprak koşullarına erişme imkânı bulan meyvecilik günümüz teknolojik koşullarıyla birlikte gelişmektedir.

2.4. Baharatın Tarihsel Süreci

Baharat insanlık tarihindeki izleri MÖ.5000 yıllarına kadar dayanmaktadır. Fazla yiyeceği bozulmadan saklama ihtiyacı, insanları çeşitli yöntemler geliştirmeye yöneltmiş ve tarihin ilk dönemlerinde baharatların bu amaca uygun olarak kullanıldığı bilinmektedir. Özellikle etin bozulmasını engellemek için kullanılan baharatların zaman geçtikçe ete farklı lezzetler kattığının fark edilmesiyle birlikte genel olarak tüm yiyeceklerin tatlandırılmasında ek bir yöntem olarak görülmüştür.

Baharat dünyada ilk kez Uzak Doğu'da kullanılmış ve ticareti ilk kez Çin'de başlamıştır. Çinliler tarafından başlatılan baharat ticareti Arabistan'dan üzerinden geliştirilmiş ve baharatın en çok üretildiği yerlerden biri olan Hindistan'ın baharat ticaretine katkısı ile geniş boyutlara ulaşmıştır. Mısır ve İtalya gibi ülkelere kara ve deniz yoluyla gelen baharatlar Antik Yunan tüccarları ile batıda yayılmıştır. Batının tanıştığı ilk baharatın karabiber olduğu ve karabiberin ilk dönemlerde oldukça pahalı bir baharat olduğu bilinmekle beraber günümüzde oldukça kolay ulaşılabilen pek çok baharatın bazı ülkelere girişine bile izin verilmediği zamanlar olmuştur.

Antik çağlardan günümüze kadar büyük önem taşıyan baharatlar sadece yemeklere tat vermek için kullanılmamış aynı zamanda sağlık ve kozmetik alanında ve dini ritüeller sırasında da kullanılmıştır. Kimi zaman defneyaprakları altın bir taş olup kralların başlarında yer bulurken kimi zaman kokulu yağların içinde banyolarda kullanılmıştır.

Faydaları sınırsız olan baharatlar Eski Yunan, Sümer, Asur, Mısır, Çin ve Roma'da anti bakteriyel özelliği sayesinde sağlık alanında kullanılırken mide bulantısı, hazımsızlık, soğuk algınlığı, yorgunluk, yüksek ateş ve şeker hastalığı gibi sorunların tedavisinde de kullanılmaktadır. Tarihin ünlü pek çok hekimi (Galen, Hipokrat vb.) baharatları çeşitli ilaçların yapımında kullanmışlar ve tıp alanında bu konuda önemli gelişmelerin sağlanmasına katkıda bulunmuşlardır. Tarihte insanlar için büyük bir öneme sahip baharatlar günümüzde yalnızca öğütülerek





Co-funded by
the European Union

kullanılmamakta uçucu yağlar ve sıvı aroma biçimleriyle de fayda sağlamaya devam etmektedirler. Baharatlar kokuları ve aromalarıyla gastronomi dünyasının vazgeçilmez bir parçası olarak da yıllar boyunca önemini koruyacak gibi görünmektedir.

