

ANTİK YUNAN'DA YEMEK KÜLTÜRÜ:

Yalınlığı ve dönemin tarımsal yetersizliklerini yansıtmasıyla bilinir. Bu dönemde beslenme alışkanlıkları, Akdeniz mutfağının üç ana ögesi olan buğday, zeytin yağı ve şarap üzerine kuruludur.

ANTİK YUNAN MUTFAĞI'NIN GENEL ÖZELLİKLERİ

M.Ö. 3 yüzyıla dek Antik Yunan mutfağında iklimin ve fiziksel şartların doğurmuş olduğu sadelik göze çarpıyordu ve bu sadelik bir erdem olarak kabul görüyordu. Toplum yemek zevklerini ve damak tatlarını umursamazlık etmiyorsa da yalınlığa ve gösterişsizliğe büyük önem veriyorlardı. Pers İmparatorluğu'nun gösterişli yemek kültürünü yadırgıyorlarsa da bu dönemde Pers kültürünün Yunan mutfağı üzerindeki etkisi açıkça görülmüştür. Bunun yanında dönemin yazarları İran Fars krallarının sofralarını sık sık kaleme almışlardır. Aksine kendi mutfaklarındaki sadeliği ve basitliği ise her zaman az göstermeye çalışmışlardır. Plutarhos'un Likurgus'un Yaşamı adlı kitabında belirttiğine göre ünü çok büyük olan ve bütün Yunanistan'da yayılan Sparta'nın yulaf lapasını (maza) denemek isteyen Pontus Kralı Lakonya'dan bir aşçı getirtir,

bu yemeği yaptırır ve bu gösterişsiz yemeği tadar ama beğenmez. Yemeklerine laf söyletmek istemeyen ve ona bakan aşçı hemen sze karışarak "Efendim, bu yemeğin tadına, Evrotas Nehri'nde bir kez yıkanmadan varamazsınız" diyerek durumu kurtarmaya çalışır. Polyaenus'un belirttiklerine göre İranlıların kraliyetteki yemek salonlarını keşfetmeye alışan Büyük İskender onların damak tadıyla ve aldıkları yenilgiyle alay etmiştir.

Bu kalıplaşmış yalınlık düşünmesi ve pek değer verilmeyen mutfak olgusu nedeniyle mutfaklar uzun bir dönem -kle ya da zgr- yalnızca kadınların tekelinde kaldı. Klasik çağlara gelindiğinde mutfakla ilgili yavaş yavaş yazılı kayıtlar vermeye başladılar.

BESLENME BİÇİMLERİ

Vejetaryenlik : Antik Yunan'da bir din olarak ele alınabilecek iki büyük olgu olan Orfecilik ve Pisagorculuk kişiler için değişik bir yaşam biçimi teklif ediyordu. Bu sadelik ve basitlik üzerine kuruluydu. Orfecilik felsefesinde etyemezlik baş geydi. Pisagorculuğun da pek çok yerinde adı geçerdi.

Empedocles, (M.Ö. 5. yüzyıl) vejetaryenliği ruh göçleriyle bağdaştırmıştır.

Kesilmek üzere olan bir hayvanın ruhunun bir insanın bedenini de mesken edinebileceği inancına hak vermiştir.Orfecilikte vejetaryenliğin nedeni başka canlıların yaşamlarına son vermeme erdemidir.

Atletlerin Rejimleri : Antik Yunan'da olimpiyat oyunlarına katılmak ve iyi dereceler yapmak için her zaman antrenman yapan ve beslenmelerine çok dikkat eden atletler içinde kendini ilk kez bütünüyle gerçek bir diyet içine sokan atlet Torontolu İkkus olmuştur.

Platon'un anlattıklarına göre çok sıkı bir rejim içine giren atlet eğitim süreci boyunca pek çok şeye yaklaşmamıştır. Bütünüyle cinsel yaşamdan uzaklaşan atlet, yalnızca kuru incir, ekmek ve peynir yemiş, beceriler kazanabilmek için pek çok ilkel inanç doğrultusunda hareket etmiştir. Keçi gibi sıçramak için keçi etine baş vurmuş, "öküz" gibi güçlü olmak içinse sığıt eti yemiştir.

GÜNLÜK BESLENME;

Antik Yunan'da insanlar günde genelde 3 öğün yemek yerlerdi.

* (ἀκρατισμός / akratismós) Kahvaltı; Şarap içine bandırılarak yenen arpa ekmeği, (ἄκρατος / ákratos), bunun bazen incir ya da zeytinle tamamlanan türü;

* (ἄριστον / ariston) Gün ortasında ya da biraz sonrasında yenen öğle yemeği;

* (δειπνον / deĩpnon) günün en önemli öğünü; akşam yemeği, genelde hava kararmaya başlayınca yenirdi.

Bu ana öğünlerin yanı sıra kimi zaman ikindi vakitlerinde (ἐσπέρισμα / espérisma) adı verilen atıştırma da yapılırdı.

Antik Yunan'da genelde masalarda oturularak yemekler yenilirdi. Masalar günlük yemekler içinse; yüksek, ziyafetler içinse alçak olurdu. İlk görülen masalar dikdörtgen biçimliydi. Daha sonra, M.Ö. 4. yüzyılda masalar yuvarlak biçimli olarak yapılmaya ve ayaklarına hayvan ayağı görüntüleri verilmeye başladı. Bunun en çok görülen örneklerinden biri de aslan pençesi biçiminde olanlardı. Yunanlar, ölen çocukların mezarlarına, sahip oldukları ev eşyalarının pişmiş topraktan yapılmış minyatürlerini koyarlardı, bu da bugün Antik Yunan

uygarlığındaki ev eşya ve yaşamının nasıl olduğu konusunda en güvenilir bilgi veren kaynaklardan biridir.

Yemekler ekmek arasında ya da kalın ekmekler içine tabağa koyar gibi yenilerek tüketilse de pişmiş topraktan ya da metalden yapılan kase ve tabaklar çok daha yaygın olarak kullanılmıştır. Tabaklar zamanla daha ince işlenmeye başlamış ve Roma döneminde paha biçilemez metal ve camlardan tabaklar yapılmaya başlanmıştır. Çatal kullanımından haberdar olunmamış, katı yiyecekler elle yenmiştir. Bıçaklara sadece et kesmek için başvurulmuş, kaşık bugünkü işlevinde olduğu gibi çorba ve diğer sıvı yiyeceklerin tüketilmesinde kullanılmıştır.

A-YİYECEKLER

1-EKMEK: Tahıllar, (σῖτος / sītos) beslenme kültürünün başlıca öğeleriydi.

Tahıllardan en önemli ikisi buğday ve arpaydı. Bunlar suya yatırılarak yumuşatılır, daha sonra ya yulaf lapası yapılır ya da öğütülerek un (ἀλεῖατα / aleíata) hâline getirilirdi. Un daha sonra suyla yoğurularak somun (ἄρτος / ártos) ya da düz ekmek yapılır ve peynir ya da balla karıştırılarak pişirilirdi.

Hamur mayalandırma yöntemleri bilinirdi ancak taştan yapılma fırın türlerinden Roma dönemine dek haberdar olunmadı. Atinalı devlet adamı Solon'un çıkardığı yasalara göre mayalanmış hamurla yapılan ekmek festival günlerinde satılıp tüketilmeye başlandı. Ancak fiyatı çok yüksek olmasına rağmen, klasik çağlara gelindiğinde bu tür ekmekler fırın dükkânlarında satılıyordu.

Arpanın üretimi kolay olan bir besindi ama arpadan ekmek yapmak oldukça güç bir işti. Besleyici değeri vardı ama arpadan yapılan ekmek çok ağır olurdu. Bu nedenle arpalar öğütülerek un (ἄλφιτα / álfita) hâline getirilmeden önce kızartılırdı. Bu un, Antik Yunanistan'da geleneksel bir yemek olan μᾶζα / mǎza'yı yapmada kullanılırdı. Tahıllar günlük yaşamda da büyük yer edinmişti.

Aristofanes, (Εἰρήνη / Érene adlı) komedyasında yalnızca arpa yemek gibi bir deyim kullanmıştır. Maza'nın tarifini veren pek çok kaynak vardır. Bunlara göre maza hem pişmiş hem de çiğ olarak servis edilebilirdi. Küçük parçalar hâline getirilebilir, yufka gibi açılabilir, buğday ekmeği gibi içine peynir vb. dolgular koyularak tatlandırılabilirdi.

2-MEYVE ve SEBZELER : Tahıllar genel olarak ὄψον / ópson adı verilen şeylerle birlikte sunulurdu. Bu sözcük ilk olarak ateş üzerinde pişirilmiş her türlü yiyeceği anlatmak için kullanırdı ancak zamanla ekmekle birlikte tüketilen besinleri anlatmak için kullanılmaya başlandı. Ópson terimi İlyada'da sadece et anlamında kullanılmış, Odysseia'da balık eti de buna dâhil edilmiştir. Klasik dönemde lahana, fasulye, soğan, mercimek gibi çorbalar içinde kullanılan tüm sebzeleri de kapsamaya başladı. Genel olarak ἔτνοç (étnos, "fasulye çorbası") adı verilen bu çorbalara zeytin yağı, sirke ve γάρων/gáron (bir balık türü) da ilave edilerek yenirdi. Aristofanes'in belirttiğine göre bu fasulye çorbası Yunan komedyelerinde bir obur olarak canlandırılan Herakles'in (Herkül) en sevdiği yiyeceklerden biriydi. Çiğ ya da salamura edilmiş zeytinler yaygın bir biçimde garnitür olarak tüketilirdi.

Şehirlerde, taze meyveler çok pahalıydı ve nadiren tüketilirlerdi. Yoksul şehir sakinleri kurutulmuş meyvelerle idare etmek zorundalardı. Soğanlar ise askerî açıdan sembolik bir öneme sahipti. Gerek kurutulmuş gerek ise taze meyveler ve kabuklu yemişler yemek sonlarında tatlı yerine yenirdi. En önemli

meyveler, incir, nar ve kuru üzümdü. Kuru incirler ayrıca aperitif olarak da yenir ya da şarabın yanına katık edilirdi. Daha sonraki zamanlarda incirler kızartılmış kestane, nohut ve kayın ağacı meyvesi ile tüketilmeye başlandı.

3-ET ve BALIKLAR: Balık ve et tüketimi, ailenin ülkenin hangi bölgesinde yaşadığına ve ne ölçüde varlıklı olduğuyla bağlantılı olarak değişiklik gösterirdi. Avcılık, (genelde genç erkeklerce tuzaklar kurulması) kuş ve yabani tavşanların büyük ölçüde tüketilmesine olanak verirdi. Köylüler ayrıca çiftliklerinde geçimlerini sağlayacak kadar kaz ve tavuk da yetiştirirlerdi. Daha varlıklı kişilerin bunların yanı sıra koyun, keçi ve domuz da yetiştirdiği görülebilirdi. Şehir merkezlerinde domuz eti dışındaki et türlerinin fiyatları oldukça yüksekti.

Aristofanes'in İrene adlı eserinde (374. dize) bir domuz yavrusunun o dönemin parasıyla 3 drahma tuttuğu belirtilmiştir. Bu da o dönemde normal bir işçinin üç günlük çalışma sonucu kazanabileceği paraya eşitti.

İlk şiir örnekleri ile karşılaştırıldığında, M.Ö. 5. yüzyıldan sonraki eser ve yazılarda etten çok daha az söz edilmektedir. Ancak bu azalmanın et tüketiminin azalmasından değil, daha çok şiir ve yazındaki tür değişiminden

kaynaklandığı sanılmaktadır. Taze et yeme işlemleri çoğu zaman tanrılara kurbanların verildiği dinî törenlerde gerçekleşirdi. Buna karşın tuzlanmış vb. gibi din adına bir ibadet gerektirmeden tüketilen tuzlanmış ve saklanmış etin büyük bir pazar payı vardı.

Bulundukları bölge nedeniyle Spartalıların yediği başlıca (μέλας ζωμός / mélas zômós), yemek domuz yahnisiydi. Antik Yunanlı filozof Dikearhos'un Ἀθήναιος Ναυκράτιος / Ātineos Nauktrios adlı eserinde belirttiklerine göre bu yemeğin içindekiler, domuz eti, tuz ve sirkeydi ve yemek incir ya da peynir ile birlikte tüketilirdi. 2. ve 3. yüzyıllarda pek çok Yunanca eser vermiş olan Romalı yazar Claudius Aelianus'un söylediklerine göre bu dönemde Sparta'daki aşçıların et dışında yemek yapmaları yasaktı. Sardunya ve ançuez Atinalılar için günlük bir yiyecek durumundaydı. Bazen taze olarak satıldıkları görülse de çoğu zaman tuzlanmış olanlar satılırdı.

Taze balıklar ve diğer deniz ürünleri (kalamar, ahtapot ve kabuklu deniz canlıları gibi) yaygın bir biçimde tüketilirdi. Yerel olarak tüketildikleri gibi iç bölgelere,

deniz olmayan yerlere de pazarlanırlardı. Ton balığı ve yılan balığı gibi pahalı ve saygın yiyecekler soylular tarafından satın alınır ve yenirdi.

B-İÇECEKLER

Antik Yunan toplumlarında en çok tüketilen içecek suydı. Umuma açık meydan çeşmelerinden su alıp getirmek köleler ve bazen kadınlar için günlük işlerden biriydi. Kuyular yaygın olmasına karşın kaynak suları en çok tercih edilenlerdi.

Bu suların besleyici olduğu sanılıyordu ve bitkilerin çabuk büyümesine de yardım ettiği sanılıyordu. Pindar kaynak suyunu bal kadar tatlı olarak nitelendirmiştir. (bölüm 198 B4).

Yunanlar içme suyunu ağır, kuru, ekşi, asitli ve şarap gibi vb. terimlerle sınıflandırılırdı. Yunan komedya yazarlarından biri olan Antifanes'in yarattığı karakterlerden biri oyunda Attika'nın neresinden olursa olsun her tür suyunu ayırt edebileceğini söyler. (Blm. 179 Kock). Athenaeus (II, 44), bu dönemde bazı filozofların vejeteryanlıkla birlikte uygulanan sudan başka içecek içmeme hakkında da bir tartışma yaptığını belirtmiştir. Suyun yanında genelde evcil keçilerden sağlanan süt de sık tüketilen bir içecek olmuştur.

Metalden, pişmiş toprakta ya da tahtadan yapılan skifos adındaki kaplar yaygın olarak kullanılan içecek kaplarından biriydi. İçki içmede en çok kullanılan kap türü kilikslerdi. (sığ, ayaklı bir kap türü) Ziyafetlerde kantaros ya da riton adı verilen insan ya da hayvan başı biçimi verilmiş, ayaksız kaplar kullanılırdı.

1-ŞARAP: Yunanların pembe şarap ve beyaz şarabın yanı sıra kırmızı şarap yapmayı da bildikleri düşünülmektedir. Bugün de olduğu gibi şarap üreticiliğinde pek çok kriter ve özelliğin olduğu bilinmektedir. Normal sofra şarapları ile yüksek kalitedeki şaraplar birbirlerinden farklı olarak hazırlanırdı. Genel bir kanıya göre, en iyi şaraplar Taşöz, Limni ve Sakız adalarında yapılırdı. Bunların yanında, daha sonraki dönemlerde Girit şarabı da öne çıktı. Şarap yapmak için ezilmiş üzümlerin posasının suyla karıştırılması ile elde edilen ikinci kalite şaraplar, içlerine mayalandırıcı katılarak köylü kesim tarafından kendileri tüketmek amacıyla yapılırdı. Yunanlar bazen şaraplarını bal ile tatlandırırlardı. (bu işlem için şeker kullanılmazdı) Bunların içine kekik, yarpuz ya da başka baharatlar eklenerek tıp alanında iyileştirici olarak kullanılırdı. Milattan sonraki ilk yüzyılda şarapların tatlandırılmasında çam reçinesi de kullanılmaya başlandı.

Şarap genelde sulandırılarak içilirdi. Akration (karıştırılmamış) adı verilen sek şarap kuzeydeki barbarlarca yenirdi ve böyle şarapları içmenin deliliğe ve erken ölüme neden olacağı düşünülürdü. Şaraplar krater adı verilen büyük kaplarda saklanırdı ve köleler sahiplerinin kilikslerini buradan doldurdukları onihilerle doldurulardı. Şarap genel olarak hastalıkların tedavi edilmesinde de kullanılırdı.

Arkadia'da yapılan şarapların erkekleri sersemlettiğine, kadınları ise daha doğurgan yaptığına inanılırdı. Aksine, Ahaia şarabının ise kadınlarda düşük yapmaya neden olduğu düşünülürdü. Tedavi amaçlı tüketim dışında Antik Yunan'da kadınların şarap içmesi hoş karşılanmazdı.

Satış amacıyla üretilmiş şaraplar πίθοι / pithoi, (büyük toprak kaplar) içine boşaltılırdı ve bunlar içinde saklanırdı. Daha sonra buradaki şaraplar dağıtıma gidecekleri zaman dikkatle amforalar içine dökülür ve perakende satışa sunulurdu. Yüksek kalite seçkin şaraplar üreticilerinin ya da şehir meclisinin bir damgasına sahip olurdu ve bu da ürün için bir garanti niteliği taşırdı. Bu bir ürünün coğrafi ya da üretimsel kaynağının belirtilmesinin tarihteki ilk örneğidir.

2-KIKEON: Antik Yunan'da kikeon (κυκεών, κυκάω / kykáô, "karıştırmak" sözcüğünden) adı verilen içecekte sıkça türketilirdi. Ancak bu tam bir içecek olmadığı gibi, yiyecek ile içecek arasında bir besindi. Arpadan yapılan bir lapa içine su ve çeşitli otların eklenmesi ile elde edilirdi. İlyada destanında belirtildiğine göre (XV, 638-641) bazen içine rendelenmiş keçi peyniri de koyulurdu. Odysseia'ya göre (X, 234) büyücü nemf Kirki kikeonun içine bal ve büyülü iksir de eklerdi. Yunan mitolojisinde bereket tanrıçası olarak nitelenen Demeter, kırmızı şarabı reddeder, ancak su, un ve yarpuz ile yapılmış kikeonu kabul ederdi. Bazen dinî törenlerde tüketilse de günlük yaşamda kırsal kesimde de oldukça yaygındı. Theophrastus'un Kişiler adlı eserinde (IV, 2-3) çok fazla kikeon içerek meclise gelen ve kokan soluğuyla herkesi rahatsız eden kaba bir kişiyi de kaleme almıştır.

TOPLU YEMEKLER: Antik Yunan kültüründe erkeklerin topluca buluşup yemek yemeleri, içki içmeleri, konuşmalar yapmaları çok sık bir durumdu. Genelde bir ev sahibi olur ve tanıdıklarını evine davet ederdi. Sadece erkeklerin katıldığı bu yemeklerin pek çok çeşidi olmasına karşın, içlerinde en yaygınları eğlence ve

oyun amaçlı yapılan (συμπόσιον / symposion) ve herkesin katılmasının zorunlu olduğu, şehirle ilgili vb. kararların alındığı resmî (τὰ συσσίτια / ta sussitia) idi.

1-SEMPOZYUM: Sempozyumlar (συμπόσιον / symposion) bugünkü kaynaklarda ziyafet olarak çevirilir ve "içenlerin toplantısı" anlamına gelir. Bugünkü anlamda sempozyumların adının ve yapılış amacının kaynağıdır. Bugün önemli kararların alındığı resmî toplantılara verilen sempozyum terimi, Antik Yunan'da erkekler arasında sık sık düzenlenir ve genel de yalnızca eğlenme amacıyla yapılan iki bölümden oluşurdu.

Birinci bölümde hafif bir yemek yenir ya da hızlıca birşeyler atıştırılırdı, ikinci bölümse bütünüyle içki içmeye ayrılırdı. Hemen hemen her zaman şarabın içildiği toplantıların bu, ikinci bölümlerinde de eğlenceyi uzun tutabilmek amacıyla (τραγήματα / tragémata) adı verilen, kestane, kızartılmış buğday ya da ballı keklerden oluşan çerezler yenirdi.

Sempozyumun ikinci bölümü, genelde Dionysus olmak üzere, tanrıların şerefine kadeh kaldırmak suretiyle başlatılırdı. Bunu topluca yapılan tartışmalar ya da kotavos gibi masa oyunları izlerdi. Konuklar, yakınlarında sunulan yiyeceklerin

ya da oyun tahtalarının koyulduğu alçak boylu sehpa­lar bulunan (κλίναι / klínai) adı verilen taş oturaklar üzerine uzanırlardı. Dansçıların, akrobatların ve müzisyenlerin de bu tür toplantılara katılarak, kişileri eğlendirmeye çalıştığı görülebilirdi. Kura ile seçilen yemek başkanı köleleri şarapları sunmada yönlendirme görevini yürütürdü.

Dansçılar ve geceye özel kiralanmış kadınların dışında bu ziyafetler yalnızca erkeklerin katıldığı toplantılar olur ve Antik Yunan'da sosyal yaşamın en önemli öğelerinden biri olma özelliğini taşırdı. Büyük festival ve kutlamalar varlıklı kişilerce yapılırken, daha gösterişsiz aile kutlamaları ya da dinî kutlamalar hemen her evde yapılırdı.

Sempozyumlar dönemin edebiyatında da oldukça önemli yer tutardı. Platon'un ve Ksenofon'un aynı adlı Sempozyum eserlerinin yanı sıra Plutarhos ve Athenaeus da bu sempozyumlarda konuşulan konulardan yola çıkarak bir çok eser vermişlerdir.

2-SİSİTYA: Sistrya, (τὰ συσσίτια / ta sissitia) özellikle Sparta ve Girit'te yetişkin ve genç erkekler arasında, sosyal ya da dinsel amaçlarla toplanan kişilerin yediğı

resmî bir yemektir. Hetairia, pheiditia ya da andreia gibi adlarla da anılırdı ve

"erkekler için" anlamına gelirdi. Kentlerde sosyal yaşamın bir parçasıydı.

Yalnızca soyluların katılabildiği seçkin bir yemektir, ve önemli kararların alındığı

toplantılardı. Sempozyum gibi bu yemekler de yalnızca erkekler için özgüydü.

Sadece kadınların katıldığı sisityalar olduğuna ilişkin kayıtlar olsa da bu yemekler

de baskınlık erkeklerdeydi. Sempozyumlardaki eğlence ve oyunların aksine

sisityalar ağırbaşlı, yalın yemekler olarak ayrılmıştır.

Yunan mutfağı hakkında az da olsa bildiğimiz bir başka konu da anlatılan

"mitolojik ziyafetler"dir. Bu hikayeler sayesinde gezgin aşçılar olduğunu,

bunların Akdeniz'de savaşa giden kahramanların gemileriyle gezip onlara

zenginlere pişirilen türden yemekler pişiren, maceraperest halleriyle

karışıklıklara karışıklık, dedikodulara dedikodu katan kişiliklere sahip olduklarını

biliyoruz.

Eski Yunan kitaplarında yazılan, zenginler için hazırlanan yemekler daha çok dini

ritüellerle ilgiliydi. Tanrılar görünmez olsalar da hep davetliyidiler. Onların

onuruna masanın üzerinde çeşitli hayvanlar öldürölür, sonra taşın üzerinde kızartılırdı. İlk lokma her zaman tükürölür ve ilk koyulan şarap havaya doğru atılırdı... Ziyafetler felsefi kantolara, kahramanlık hikayelerine konu olurdu. Büyük ihtimalle çok sıkıcıydılar çünkü mitolojiden öğrendiğimiz kadarıyla, tanrılar son derece kaprisli, hiddetli, seks düşkünöl ve ahlaksızdı. Bu uzun yemeklerden yararlanıp ev sahiplerinin karılarını “eğlendiriyor”lardı (hem de sıkça hamile bırakarak). Zavallı kraliçeler bu yemeklere hiç davet edilmez, sarhoş ve kesinlikle çok kötü kokarak dönen kocalarını evde beklerdi.

Evet, dediğim gibi az yazılı doküman çok hayal gücü... Sonra gelenler daha şanslılar. Senin, benim, onların sayesinde bir süröl yazılı tarife sahip olacaklar.

Tanrıların Savaşı

Malzemesi:

Bir avuç maydanoz, 1 lt. kırmızı şarap, 1 kaşıık şarap sirkesi, 300 gr. saf bal.

Hazırlanışı:

Maydanozun yapraklarını ve saplarını şarabın içinde, sirke ve bal ekleyerek ve devamlı karıştırarak 10 dakika kadar kaynatın. Bir şişeye boşaltın ve birkaç gün serin yerde dinlenmeye bırakın... Bir rivayete göre tanrılar heyecandan ve aşktan yorulan kalplerine iyi gelsin diye bu şarabı içermiş...

Roma da beslenme

Ana menüleri puls idi. Bunun mazadan farkı arpa yerine kızıl buğday unundan yapılmış olmasıdır. Romalılar pulsun yanında katık olarak soğan, sarımsak, peynir ve buna benzer yiyecekler yerlermiş. İmparatorluk devrinde pulsun yanı sıra buğday ekmeği yemeğe başlanmış. Romalılar genelde domuz, koyun, keçi, inek, kaz, ördek, güvercin, fındık faresi, yaban domuzu gibi hayvanların etlerini tercih ediyorlarmış. Tuzlanmış balıktan yapılan garum sosu ise hemen her yemekte kullanılırmış. Roma da fakir halk genelde günde iki kere yemek yermiş. Bunun ilki sabahları saat 10.00 gibi gerçekleşiyormuş. (Prandium). Başka bir deyişle bu yarı kahvaltı yarı ekmek olarak hazırlanırmış. İçeriği ise şaraba

batırılmış ekmek bal soğuk ve sıcak yemekler bazen de meyve. Günün ikinci yemeği ise vespernadır içeriği ise şaraba batırılmış ekmek hurma zeytin ve tuz.

O dönemlerde fazlasıyla savaşlar vardı ve askerler bilek gücüne sık sık ihtiyaç duyarlardı. Buna karşın günde bir kez sabahları saat 10.00 gibi prandium yerlerdi. Zengin Romalılar ise genelde üç bazen de dört kez yemek yerlermiş.

Güne lantakulumla başlarıymış. Bu da sabahları 09.00 civarındaymış. İçeriği ise vespernadan pek farklı değilmiş. Öğle yemeği yerine geçen Cena saat 15.00 civarında yenirmiş ve günün ana yemeği kabul edilirmiş. Cenanın içine her türlü soğuk ve sıcak yemekler girerdi.

Romalılar yemek odasına triclinium derdi. Genelde zengin Romalı yemeğini masada yermiş. Köleleri ise yerde. Fakir halk Helenlerde olduğu gibi yemeklerini elle yerlermiş. Zenginlerin ise büyük ve küçük kaşıkla yeme alışkanlıkları varmış.

Çatal kaşık ve bıçak yeme geleneği Fransa da 1379 yılında daha sonra İtalya da 15. yy da ve İngiltere de 15. yy da başladığı bilinmektedir. Roma döneminde

yemek araçlarından en önemlisi tuzluk idi ve fakir halk bile onun gümüşten yapılı olduğuna dikkat ederlerdi.

Zengin evinde yemek masası U şeklinde olup 9 kişilikmiş. İmus yanının sol tarafına ev sahibi, Medius orta kısmına en saygın misafirler, Lactus bölümüne ise diğer misafirler otururdu. Yemek masası genelde masif tahtadan yapılmış ve üstüne özellikle imparatorluk döneminde mantele denen örtü serilirmiş.

Masaya oturduktan sonra köleler su getirip misafirler ellerini yıkayıp ve ardından mantele de kuruturlarmış.

Zengin sofrası genelde üç bölümden ibarettir. Antre, ana yemek ve tatlı. Antre de genelde iştah açıcı içecek ve yiyecekler varmış. Örnek olarak promulsis denilen bal ve şarap karışımı şerbet içilirdi. Bunun dışında çeşitli acılı soslarla hazırlanmış sebzeler ve deniz mahsulleri yenirdi. Ana yemekte genelde et ve balık yenirmiş ve yemeğe bir süre ara verilirdi. Bunun dinsel bir anlamı vardı. Ve imparatorluğun son dönemine kadar devam etti. Yemeklerin çoğu zeytin yağıyla hazırlanmış tereyağ ise ilaç yapımında kullanılmış. Yemeklere katılan ilavelerin başında bal, tuz, karabiber bunun dışında anason, kimyon, nane

maydanoz ve tarçın olarak kullanılırmış. O dönemlerde en sevilen domuz etiymiş. Ve elliye yakın yemek çeşidi hazırlanırmış. (Bal yağ ve kimyonun kaynatılmasından elde edilen şerbetin öksürüğe iyi geldiğine inanılırmış.) Yemeğin son bölümündü ise çeşitli meyveler ve özellikle bellariya tatlısı yenirmiş.

Milattan önce yedinci yüzyılda yaşayan eski Yunanlılar içinse yemek davetleri yalnızca erkeklerin katılabildiği özel bir eğlenme biçimiymiş. Yemekten sonra ev sahibiyle konuklar odalara çekilir, şarap içerek felsefe ve sanattan söz ederler, birbirlerine şiirler okurlarmış. “Parti vermek” konusunda Eski Romalılar’a örnek olanlar da onlarmış. Roma’da hiçbir etkinlik iktidara ve hazza, o zamanlar “orji”nin öteki adı sayılan bir yemek daveti kadar hizmet etmiyormuş. Gaius Petronius, Satyricon adlı yapıtında bu orjileri eşsiz bir canlılıkla resmeder. Petronieus’a göre o toplantılarda kölelere işkence edilirken içki de su gibi akarmış, ev sahibinin karısı ve kızlarıysa kuytu köşelerde konukları “özel olarak” eğlendirirlermiş. Sonra durum giderek iyice abartılı bir hal almış. Yeniyetme

imparator Egalabalus bir günde üç ya da dört büyük -gerçekten büyük- davet veriyormuş. Neler neler yenmiyormuş ki; deve ayağı, bülbül dili, flamingo beyni, yani hayal edilebilecek her türlü acayip şey. Romalı asilzadeler, adamlarıyla birlikte önünden geçtiği herhangi bir eve girip kendisini yemeğe davet ettirebilecek kadar pervasız olan genç imparatorun bu tür çılgınlıklarını önceleri hoş görmüşler ama zoraki davetlerin günlük maliyeti dört bin altını aşmaya başlayınca durup düşünmeye başlamışlar, sonunda da onu öldürterek cesedini Tiber nehrinin derinliklerine yollamışlar.

Eski Yunan'dan yemek isimleri

Kuzu köftesi

İncir dolması

Bal ve şarap karışımıyla sızlanıp kavrulmuş ceviz

Zomon (Domuz dölyatağı çorbası)

Kalamar dolması

Yarısı haşlanmış, yarısı fırınlanmış bütün domuz

Hurma soslu yaban tavşanı

İncir yaprağı sarması

Yassı ayva çöreği

Antik Yunanistan Yemek Kültürü

Yunan mutfağı, Antik Yunan ve Bizans'ın mirasçısı mutfaktır. Balkan ve Akdeniz mutfaklarının bir parçasıdır.Zeytinyağlı yiyecekler ağırlıklıdır. Batı Anadolu Türk Mutfağı ile çok büyük benzerlikler taşır.

Antik Yunanistan'da mutfak kültürü, yalınlığı ve dönemin tarımsal yetersizliklerini yansıtmalarıyla da bilinir.Bu dönemde beslenme alışkanlıkları , Akdeniz mutfağı üç ana ögesi olan buğday,zeytinyağı ve şarap üzerine kuruludur.

Günlük beslenme

- Kahvaltı da şarap içine bandırılarak yenen arpaekmeği ,bazen bunun incir ya da zeytinle tamamlanan türü.
- Gün ortasında ya da biraz sonrasında yenen öğle yemeği.
- Günün en önemli öğünü akşam yemeği genelde hava kararmaya başlayınca yenilirdi.

Bazen ikinci vakitlerinde atıştırma da yapılırdı.

Yunanlılar genelde masalarda oturarak yemeklerini yerlerdi.Masalar günlük yemekler içinse yüksek , ziyafetler içinse alçak olurdu.

Yemekler ekmek arasında ya da kalın ekmekler içine tabağa koyar gibi yenilerek tüketilse de pişmiş toprak ve metalden yapılan kase ve tabaklar çok yaygın olarak kullanılırdı.Roma döneminde paha biçilemez metal ve camlardan tabaklar yapılmaya başlanmıştır.Çatal kullanımı olmayıp elle yenmiştir.Bıçaklar sadece et kesmek için kullanılmıştır.

Ekmek: Tahıllardan en önemli ikisi buğday ve arpaydı. Bunlar suya yatırılarak yumuşatılır, daha sonra ya yulaf lapası ya da öğütülerek un haline getirilirdi. Atina'lı devlet adamı Solon'un çıkardığı yasalara göre mayalanmış hamurla yapılan ekmek festiva günlerinde satılıp tüketilmeye başlandı.

Meyve ve sebzeler: Tahıllar genel olarak opson adı verilen şeylerle birlikte sunulurdu. Bu sözcük ilk olarak ateş üzerinde pişirilmiş her türlü yiyeceği anlatmak için kullanılırdı. Ancak zamanla ekmekle birlikte tüketilen besinleri anlatmak için kullanılmaya başlandı. Opson terimi İlyada'da sadece et anlamında kullanılmıştır. Şehirlerde taze meyveler çok pahalıydı ve nadiren tüketilirdi. Yoksul şehir sakinleri kurutulmuş meyvelerle idare etmek zorundalardı. En önemli meyveler incir, nar ve kuru üzümdü.

Et ve balıklar: Balık ve et tüketimi ailenin ülkenin hangi bölgesinde yaşadığına ve ne ölçüde varlıklı olduğuyla bağlantılıydı. Köylüler geçimlerini sağlayacak kadar kaz ve tavuk da yetiştirirdi. Şehir merkezlerinde domuz eti dışındaki et türlerinin fiyatları oldukça yüksekti. Yunan Adaları'nda ve kıyı illerinde taze balıklar ve diğer deniz ürünleri yaygın olarak tüketilirdi. Ton balığı ve yılan balığı gibi pahalı ve saygın yiyecekler soylular tarafından satın alınır ve yenilirdi.

İçecekler: Antik Yunan toplumlarında en çok tüketilen içecek suydur. Suyun yanında genelde evcil keçilerden sağlanan süt de sık tüketilen bir içecek olmuştur.

Şarap: Genel bir kanıya göre, en iyi şaraplar Taşöz , Limni ve Sakız adalarında yapılırdı. Daha sonra ki dönemlerde Girit şarabı da öne çıkmıştır. Şarap genelde sulandırılarak içilirdi. Satış amacıyla üretilen şaraplar, büyük toprak kaplar içine boşaltılıp saklanırdı.

TOPLU YEMEKLER

Antik Yunan kültüründe erkeklerin topluca buluşup yemek yemeleri, içki içmeleri konuşma yapmaları çok sık bir durumdu. En yaygın olanı, katılımın zorunlu olduğu şehirlerle ilgili kararların alındığı sempozyumlardı. Sempozyumlar ziyafet anlamına gelirdi.

SİSİTYA: Sparta ve Girit'te yetişkin ve genç erkekler arasında sosyal ya da dinsel amaçlarla toplanan kişilerin yediği resmi bir yemektir.

Eski Yunan'da günlük yaşamda en çok püre haline getirilmiş fasulye ve mercimek yenirdi. Sarımsak, soğan ve peynir de pek rağbetliydi. Atinalıların büyük bir kısmı etten daha fazla balık yemek zorundaydılar.

İspartalıların ortak sofralarındaki en sevilen yemek ise ünlü "kara çorba" idi.

Domuz eti, kan, sirke ve tuzdan yapılmış bir yahniydi bu. Yemeklerin çoğunu elle yerlerdi. Mısır'da olduğu gibi burada da çatal kullanımı henüz bilinmiyordu.

Domuz eti, kan, sirke ve tuzdan yapılmış bir yahniydi bu. Yemeklerin çoğunu elle yerlerdi. Mısır'da olduğu gibi burada da çatal kullanımı henüz bilinmiyordu.

Romalıların yemek alışkanlıkları ise çok daha farklıydı. Bu, günlük yaşam ritmiyle bağlantılıydı. Sabahları kalkınca bir bardak su içerlerdi.

Çoğunlukla kahvaltı yapmaz, hatta öğle yemeği de yemezlerdi. İştahlarını birçok yemekten oluşan zengin bir akşam öğününe sakarlardı. Gün içinde bir şey yerlerse, bunu yalnızca çok hafif atıştırarak midelerinin ezikliğini geçiştirmek için yaparlardı.

Büyük ziyafetler söz konusu olduğunda hem Mısırlılar hem Yunanlılar ve hem de Romalılar gerçekten abartılı bir “bolluk” delisiydiler.

Hepsinde görülen ortak bir özellik de bu yemeklere bugün bile kıskanılacak derecede birinci sınıf bir eğlence programının eşlik etmesiydi.

Ziyafet boyunca ozanlar, müzisyenler, dansözler ve akrobatlar becerilerini gösterirdi. Onları çeşitli oyunlar ve yarışmalar izlerdi. (Kaynak : Seferia.com)

Bizans Mutfağı 1

Bir yanıt bırakın

Konstantinopolis sakinleri 4. yüzyıldan 7. yüzyıla kadar akşam yemeklerini bir tören havasında yemeğe düşkünlüydü. Küçük yarım daire bir masa (sigma) ve yine yarım daire biçiminde bir kanape kullanılırdı. Uzanarak yemek yemek bir statü işaretiydi. Ziyafet masanın çevresinde oturmak kültürcüydü, toplumun alt tabakalarına mahsustu. Görgü kurallarına göre ayakkabılar çıkarılmalı, terlik giyilmeliydi.

Firavunun Ziyafeti minyatürü, Yaratılış Kitabı, Eski Ahit, 6. yüzyıl,

Österreichisches Nationalbibliothek, Viyana, Avusturya.

- Bizans mutfağı eski Yunan ve Romalıların kültürel deneyimleri, iklim ve doğa koşulları ve Hristiyanlık'ın kuralları ile oluşmuştu. Zaman içinde komşulardan da bazı şeyler almışlardı.

- Bizanslılar yemeğe düşkündüler.
- Ziyafetler elitlerin görüşme ve etkileşim yollarından biriydi. Ziyafetin verildiği mekan, sigmanın arkasından ya da tavandan sarkan kandiller ile aydınlatılırdı.
- Ziyafette baş konuk kanapenin sağ köşesine, minderler ve örtülere yaslanarak, ev sahibi ya da ikinci önemli konuk da sol köşeye yaslanarak uzanırlardı. Sol el bir destek minderine yerleştirilir, sağ elle de ortak kaptan yemek alınırdı. Daha önce mutfakta kesilen yiyecek parmaklarla yenirdi. Ekmek, yemeği tabaktan almak için kullanılırdı.
- Yemek elle yendiğinden, her kaptan önce ve sonra elleri yıkamak gerekiyordu. Hizmetkarlar konuklar ellerini yıkasın diye ibrik ve leğen getirir, sonra da onlara kokular ve kokulu yağlar serperlerdi.
- Antikçağın şarabı sulandırma adeti Bizans dönemi boyunca, 12. yüzyıla kadar devam etmiştir. Şaraba katılacak ılık su hizmetkarlar tarafından amfora ya da ibrikle sofraya getirilirdi. Suyu ılık tutmak için kullanılan bir tür semaver (authepsa) Bizanslıların masasından eksik olmazdı.

Yemek masasının etrafında uzanma adeti 8. yüzyıldan sonra giderek ortadan kalktı. Ortadan yemek yeme alışkanlığı Orta Bizans Döneminde de (9.-13.yüzyıl) sürdü. 13.-14.yüzyıllarda sofrası alışkanlıklarında yenilikler ortaya çıktı. Artık yüksek, genellikle beyaz örtüler örtülmüş masaların etrafında, katlanabilen tabure ya da sıralara oturarak yemek yenmeye başlanmıştı. Masanın ortasındaki ortak kap artık yoktur, kişisel kullanım için yapılmış küçük kaplar kullanılmaktadır.

Dini ikonografide ziyafet sahneleri bu yenilikleri yansıtır.

Eyüp Peygamber'in en büyük oğlunun evinde şölen, Eyüp Kitabı, Eski Ahit, Manuel Tzikandiles'in yorumu.

Bibliothèque nationale de France, Paris, Fransa.

- Bizanslılar günü üç öğüne bölmüşlerdi. Asil sofralarında öğle ve akşam yemeklerinin başlangıcında meze türü yemekler sunulduğu biliniyor. Bu

öğünlerde üç çeşit yemek hazırlanmakta, mezelerden sonra genellikle bir balık yemeği sunulmakta, yemek bir tatlı ile bitmekteydi.

- Bizans yemek düzeni, Ortaçağ Avrupa mutfağındaki menü zenginliğine göre daha sade idi.
- Bizans'ta çok sayıda gurme olduğu düşünülüyor.
- Doğu Roma sofrasında peynirin özel bir konumu vardı. Peyniri incir yaprağı ile sararlarmış.
- Temel yağ zeytinyağı idi. Trilye'nin zeytinyağı meşhurdu.

Romalılar gibi yemek

Antik Roma'da insanlar ne yiyordu? Yemekler nasıl pişiriliyor ve nasıl lezzet

katılıyordu? Filia Culinary'deki Antik Roma Mutfak Atölyesi, tarihi kaynakların

izinde bu soruların yanıtlarını arıyor ve dahası orijinal reçeteye sadık kalınarak hazırlanan yemeklerle bu tatları bizzat deneyimlemenize olanak sunuyor.

Yemek kültürünün son yıllarda kazandığı ivmeyi sadece yaratıcı Őeflerin hazırladığı yeni yemeklere değil, hem yerel hem de tarihi mutfak araştırmalarına borçluyuz. Yeni Őefler (sadece yaşça genç olanlar değil, yeni yaklaşımı benimseyen tüm Őefleri kast ediyoruz) yeni lezzetler yaratmak için yerel yiyeceklerden, onların tarihsel yolculuğundan ve toplumun yemek alışkanlıklarından ilham alıyorlar. Bu nedenle gastronomi alanında her geçen gün yeni deneyler yapılıyor ve lezzet meraklıları bir araya gelerek deneyimlerini paylaşıyor.

Emirgan'daki Filia Culinary, tematik gastronomi etkinlikleri için düzenlemek için kurulmuş bir mekan. Kurucusu Burak Türkyener,  niversite eğitiminden sonra aile içi olan aşçılık ve restoran işletmeciliğini seçmiş biri. Biraz araştırmacı y n , biraz yeniliklere meraklı olması biraz da paylaşmayı sevmesi nedeniyle restoranının üst katında Filia Culinary'yi kurmuş. Filia Culinary'de kalabalık gruplar için uzun bir masa ve dev bir beyaz perde var. Böylece bu mekanda

yemek pişirme, tadım, sunum veya sinema izlemek mümkün olabiliyor. Nitekim

Filia Culinary’de konuk olduğumuz Antik Roma Mutfağı Atölyesi, tarihçi ve

araştırmacı Sevinç Çalhanoglu’nun sunumu ve eşlik eden Roma dönemi

yemekleriyle, gastronomi meraklıları için her yönüyle “doyurucu” bir etkinlikti.

Antik Roma yemek kültürü hakkında

Antik Roma Mutfağı Atölyesi’nde sunulan yemekleri daha iyi anlamak için

öncelikle Roma döneminin yeme-içme alışkanlıklarını ve sahip oldukları

olanakları bilmekte fayda var. Öncelikle Roma İmparatorluğu İtalya merkezli

fakat bütün Akdeniz’e ve Avrupa ve Afrika’nın belli bölümlerine yayılmış bir

devlet olduğunu hatırlamak gerekiyor. Elbette bir Akdeniz medeniyeti olarak

temel gıdalarından biri zeytinyağı, diğeri şarap. Her ikisinin de üretiminin ve

ticaretinin yoğun olarak yapıldığını biliyoruz. Fakat o dönemde şimdiki Akdeniz

mutfağında önemli bir yere sahip olan domates bilinmiyordu, meyve ve

sebzelerin çoğu ya yoktu ya da popüler değildi.

Üzüm, incir, elma, armut gibi meyveler Romalılar tarafından bolca tüketiliyordu.

Süt, peynir, yumurta, balık ve domuz eti ile baklagiller de Roma yemek

kültüründe önemli yere sahipti. Pazı, enginar, pancar yaprağı, kuşkonmaz gibi sebzeler çok seviliyordu ve Romalılar’dan kalan yemek tariflerinde bolca yer aldığını görüyoruz. Tarihin belki ilk yemek kitabı sayılabilecek De Re Coquinaria (Yemek Pişirme zerine) Roma mutfağını anlatan ve günümüze gelebilmiş önemli kaynaklardan biri. Romalı gurme Apicius tarafından yazılan kitapta yemek tarifleri ve kaliteli malzemeler hakkında ayrıntılı bilgiler bulunuyor.

Apicius’un anlatımından Romalılar’ın tarla içlerinde kullandıkları ve sütünü aldıkları için sığır, koyun ve keçiyi et için pek tercih etmediklerini, bunun yerine et yemeklerinde domuz, tavuk ve çeşitli kuşları kullandıklarını anlıyoruz. Balık, deniz kestanesi, midye, istridye, ahtopot gibi deniz mahsulleri Romalılar’ın gözde besinleri olsa da, avlanmalarının zahmetli olması nedeniyle herkesin balık ve deniz ürünlerine erişimi yoktu. Eski kaynaklarda garum veya liquamen olarak geçen sos, hem antik Yunanlılar hem de Romalılar tarafından tuz yerine kullanılıyordu. Fermente balıktan üretilen garum, zengin-fakir tüm Romalıların mutfağına giriyordu ve çok seviliyordu.

Romalılar, tıpkı Yunanlılar gibi şarabı deniz suyuyla sulandırarak içiyorlardı.

Ancak yemeklerden önce başlangıç olarak ballı şarap da ikram ediliyordu.

Ekmek, Roma mutfağının vazgeçilmez yiyeceklerinden biriydi ve Roma'da pek

çok fırın vardı. Elbette şimdiki beyaz ekmekten çok farklı, tam tahıldan

hazırlanmış ekşi mayalı yassı ekmeklerdi bunlar. Bal ise hem tatlılarda hem de

yemeklere tat katmakta kullanılıyordu. Biberiye, kişniş, anason gibi aromalı

otlar; kimyon, tarçın ve karanfil gibi hoş kokulu baharatlar biliniyor ve

kullanılıyordu ama karabiberin özel bir yeri vardı.

Yemek kültürüne gelince: Roma döneminde yukarıda saydığımız kaliteli ve iyi

yiyeceklere sınırlı sayıda insan ulaşabiliyordu, çünkü pahalı ve zahmetliydi. Orta

halli Romalıların günlük yemekleri ekmek, mercimek, şarap ve kuru incir, hurma

veya ceviz gibi yemişler oluşuyordu. Çatal-bıçak yoktu, yemekler elle yeniyordu.

Toplumda statü sahibi varlıklı kişilerin köleleri vardı ve kölelerden biri genellikle

aşçı oluyordu. Bu kişiler için yemek daveti vermek statü sembolüydü ve bu tür

davetlere katılmak da çok önemliydi. Yemekli davetlerin sonundaki

sempozyumlar, şarap eşliğinde politika, felsefe konuşulan ve şiirler okunan

yemek sonrası etkinliklerdi. yemekli davetlerde mümkün olduğunca çok kişinin ağırlanması ve birbirinden farklı, ilginç yemekler sunulması önemliydi. Ancak bu aşırılıklar aynı zamanda Romalı şairlerin hicvetmeyi en sevdiği konuların başında geliyordu.

Filia Culinary'nin antik Roma menüsü

Başlangıç:

Taze üzüm, kuru incir, lor peyniri ve zeytinli karışım, tuzlu balık, fava, üzüm suyunda pişmiş enginar, kırmızı şarap ve ekmek

Ana yemek:

Apicius'un kitabından yola çıkılarak hazırlanan içi fındık ve ıspanakla doldurulmuş tavuk göğsü

Tatlı:

Susamlı-cevizli incir tatlısı

Roma Dönemi Yemekleri Ve Pişirme Kapları Deneysel Arkeolojik Bir Uygulama...

Akdeniz Üniversitesi Arkeoloji Bölümü lisansüstü dersleri kapsamında

öğrencilerle yürütülen deneysel arkeoloji özlü bir projeyle, Roma Dönemi

"mutfak kültürü" irdelendi.

Projenin teorik kısmında, Likya Birliği'nin Başkenti Patara Antik Kenti kazılarında

ele geçen Roma Dönemi çömlek parçaları incelenerek, yemek pişirmede ve

masada servis amaçlı kullanılan seramik formlarının yeniden tasarımı (restitüsyon) yapıldı.

Diğer yandan, antik kaynaklardan yararlanılarak Roma Dönemi besin maddeleri

ve bunlardan üretilen yemekler araştırıldı ve günümüzde uygulanabilir olanlar

tespit edildi. Cato, Varro ve Columella gibi yazarların aktarımlarından antik

çağların besin türleri ve bunların üretimi hakkında bilgiler edinildi.

Athenaios ve Apicius'un yazdığı kitaplardan ise, antik yemek çeşitleri ve yemek

tarifleri öğrenilerek, projenin uygulama aşamasında sanatçı Tufan Dağıstanlı,

yeniden tasarımı (restitüsyon) yapılan çömleklerin orijinal benzerlerinden

üretildi. Üretilen bu seramiklerde daha önce antik kaynaklardan araştırılan

Roma Dönemi yemekleri deneme amaçlı pişirilip ve test edildi. Seramik kaplar içerisinde yapılan pek çok pişirme denemesi sonucunda antik çağların enteresan ve kalıcı yemek tatlarına ulaşıldı.

Üzerinde yaşadığımız toprakların Üzerinde yaşadığımız toprakların barındırdığı kültürel Üzerinde yaşadığımız toprakların barındırdığı kültürel mirasın bir parçası olan "antik mutfak kültürleri"nin araştırılmasının bilimsel kazanımları dışında ülke turizminin gelişmesine yeni bir ivme kazandıracak inancıyla, Arkeoloji Bölümü olarak geliştirilen bu gastro-arkeoloji projesi üst düzey protokol katılımlı bir sunumla tanıtıldı.

Arkeolojik bir deney olarak da tanımlanabilecek bu sunuma başta Antalya Valiliği, Akdeniz Üniversitesi Rektörlüğü ve Belediye Başkanları büyük ilgi gösterdi. Bu arkeolojik uygulama için hem geçmişten hem de günümüzden izleri bünyesinde barındıran Antalya Kaleiçi'ndeki tarihi Alp Paşa Konağı mekân olarak seçildi.

Yemek masasındaki (Mensa) tabaklar, testiler, kadehler ve ahşap çatal-kaşıklar tamamen orijinallerine uygun olarak hazırlandı. Aydınlatma amaçlı kullanılan

kandiller bile özel üretildi. Eleni Karaind-rou ve Musica Romana tarafından seslendirilen antik melodiler yemek esnasında dinlenecek müzikler olarak belirlendi.

Roma Dönemi'ne ait bir akşam yemeği (Cena) olarak hazırlanan mönüde misafirlere giriş yemeklerinden (Gustatio): Peynirli Salata (Lactuca Casi), Lahana Mezesi (Krambe), Zeytin Mezesi (Gustatio Olivae) ve Sac Ekmeği (Panis) ikram edildi. Yine seramik çömlekler içerisinde pişirilen Zeytinli Tavuk Dolması (Pullus Fusilis Cum Olivis) ve Dana Yahnisi (Vitulina Cocta - Minutalis) ikram edilen ana yemekler (Mensa Prima) arasında yer aldı. Tatlı (Mensa Secunda) olarak ise, Lokma Tatlısı (Globuli) ve Meyve (Bellaria) sunuldu. Ayrıca özel hazırlanan seramik bardak ve kadehlerde Suyun (Aqua) yanında Şarap (Vinum) ve Üzüm Suyu (Defrutum) içildi.

Gecenin finalinde ise, bugüne kadar bilinen en eski "düdüklü tencere" akşam yemeğine katılan konukların huzurunda ilk kez test edilerek kullanılabilirliği kanıtlandı. Söz konusu düdüklü tencerenin restitüsü, Patara kazılarında ele geçen ve MS. 1.-2. yüzyıllara tarihlenen üç adet seramik parçasının

tamamlanmasından oluşturuldu ve sanatçı Tufan Dağistanlı'nın özverili

çalışmasıyla da orijinaline uygun olarak yeniden üretildi.

Tencerenin üst haznesine konan sebze yemeği, günümüz modern düdüklü tencerelerini aratmayacak şekilde, kısa bir süre içerisinde alt haznede biriken buhar basıncı yardımıyla hazır hale geldi ve o da denendi. Sonuç olarak bu proje, konukları kısa bir süreliğine de olsa 2000 yıl geçmişe götürmeyi başarmış ve onlar yaşadıkları bu ayrıcalıkla -carpe diem, quam minimum credula postero- diyerek zaman tünelinden çıkmışlardır.

*Kaynak: Doç. Dr. Taner Korkut, Akdeniz Üniversitesi Arkeoloji Bölümü Antalya

*

Eski antik çağlarda Romalıların temel gıdaları buğday, arpa ve darı idi. Hemen hemen bütün yemekler bu üç terkip ile hazırlanıyordu. Ticaret yoluyla nohut, bezelye, fasulye gibi baklagiller ülkeye giriyordu. Ayrıca feth edilen bölgelerde

Üretilen, zeytin, üzüm, turp ve pancar gibi yiyecekler halk arasında çok popüler oldu. Roma Őehrinin çevresinde verimli topraklar yoktu fakat Akdeniz ve Ege kıyıların boyunca feth edilen verimli topraklarla zenginlik ve besin çeŐitlilięi arttı.

Romalıların baharatlar ile hazırladığı soslar epeyce ünlüydü. Özellikle "liquamen" denen balık sosunu ilk kez Romalılar kullanmıŐlardır. Üretim yöntemleri, günümüzde Güneydoğu Asya'daki balık soslarınıninkine çok benzer olduğundan, Antik dönemdeki balık soslarında muhtemelen yüksek oranda glutamat vardı. Dolayısıyla, glutamat tadına veya umamiye verilen değer, 2.500 yıl öncesine dayanmaktadır. Bugün, liquamen Asya'da hala kullanılmaktadır. Orada çeşitli isimler almışlardır: Tuk Trey, Muoc Mam oder Nam Pla

Romalılar balıkların tuzlanıp kurutulmasını da keŐfetmiŐlerdir. GüneŐ altında fetmente olan lezzetli balıkların keyfine varmıŐlardır. Bazen buna Şarap da ekledikleri oluyordu.

Romalıların yemek keyfi onların büyümesine ve genişlemesine neden olmuştur.

Feth ettikleri ülkelerin yemek kültürlerini almışlar kendilerine göre

uygulamışlardır. Onların bu kadar savaşçı olmaları sadece yemek zevkinden

dolayıdır.

Romalılar imparatorluklarını kurduklarında fethettikleri toprakların yemek

kültürünü de Roma'ya taşıyıp zengin bir mutfak kültürü yarattılar. Bunda en

büyük pay tabii ki yine fethedilen topraklardan getirilen aşçılarındı.

İmparatorlukta şölenlerde, zafer kutlamalarında, törenlerde öyle kalabalık

topluluklara yemek ve içki hizmeti veriliyormuş ki, İmparator Julius Caesar'ın

askeri bir zaferin ardından düzenlediği kutlamanın birkaç gün sürdüğü ve bu

kutlamada tam 260 bin kişinin yemek yediğini belirtmek, Romalılardaki toplu yemek geleneği hakkında bir fikir verir sanıyorum.

Şölenlere de çok düşküncü Romalılar. Öyle ki, ziyafet vermeyi bir tutku haline getiren kimi imparatorlar yüzünden devlet iflasın eşiğine bile gelebiliyordu. Bu imparatorlardan biri Lucullus'tu. Hazırlattığı sofralar öyle görkemliymiş ki, İngilizce'de yer alan "Lucullan" sözcüğü işte böyle sofraları tanımlamak için kullanılıyor bugün. Ayrıca eti yumuşatma özelliği olan bir sos, bugün yine bu imparatorun adıyla anılıyor.

Madem sözcük kelimelere getirdik, biraz daha sürdürelim isterseniz: Taverna kelimesi de Romalılar döneminden kalma. O dönemdeki yemek ve şarap sunulan küçük lokantalara Taberna denildiğini biliyoruz. O kadar yüzyıl içinde bir harfi değişmiş yalnızca!.. Bu tabernalar, günümüz İtalyasındaki trattoria denilen minik lokantaların ataları aynı zamanda.

Roma'da aşçılar genellikle Yunanistan'dan getirilen, bu konuda yetenekli erkek köleler arasından seçiliyordu. Roma'da da aşçılık bir sanat olarak değerlendirildiğinden, iyi bir aşçı, efendisinin toplumdaki saygınlığını

arttırıyordu. Bu durumdan aşçı da kazançlı çıkıyordu tabii. Efendisinin verdiği para ve hediyelerle iyi bir birikim sağlayan bir aşçı özgürlüğünü satın alabilecek düzeye bile gelebiliyordu rahatlıkla.

Yine de bu konuda en şanslısı Cleopatra'nın aşçısı olsa gerek. Mark Antony, bu aşçının hazırladığı yemeklerden o kadar memnun kalmış ki, koca bir şehir armağan etmiş kendisine!..

İlk yemek kitabının da bir Romalı tarafından yazıldığını belirtmekte yarar var.

Apicius'un yazdığı kitapta yer alan yemek tariflerinin kimileri halen New York'un ünlü Forum ve Four Ceasars Restoranlarında kullanılıyor.

Apicius'un adı bugün yemek sayesinde anılıyor ama trajik sonunu hazırlayan da yine yemek olmuş. Verdiği görkemli bir ziyafetten sonra iflasa sürüklendiğini fark edince intihar etmekten başka bir çare bulamamış Apicius.
