

Neolitik beslenme

Prof. Dr. Akif Tan



1961 yılında Ankara'da doğdu. 1985 yılında Gülhane Askeri Tıp Fakültesini bitirdi. 1990'da GATA Genel Cerrahi Ana Bilim Dalında uzmanlık eğitimi tamamladı. 1996 yılında GATA Genel Cerrahi Ana Bilim Dalında yardımcı doçent olarak göreve başladı. 2002 yılında doçent oldu, 2004 yılında kıdemli albay olarak emekliye ayrıldı. Uzun yıllar Özel İstanbul Medipol Hastanesi Genel Cerrahi Kliniğinde çalışan Tan, 2012 yılında atandığı İstanbul Medipol Üniversitesi Tıp Fakültesi Genel Cerrahi Ana Bilim Dalındaki görevini sürdürmektedir.

İnsanlık hariç dünyadaki tüm canlılar besinlerini buldukları gibi, olduğu gibi yerler. Fakat insan, yemeğini en basit haliyle pişirerek değiştirir hatta yemek yemeyi birçok tadın armonisi haline getirir. Basit bir karın doyurmayı, kutlamaların, davetlerin, özel günlerin baş aktörü haline sunar. Sofraları, bir araya gelmenin ve muhabbetin keyfiyle neredeyse bir şölene dönüştürür. Dolayısıyla doğal hayatta fazla yemek yiyen, ihtiyacından fazlasını tüketen insandan başka canlıya rastlamak zordur. Batılı yaşam biçimi ve en önemli bileşenlerinden olan aşırı beslenme veya kısacası oburluk, Batı Avrupa ve Kuzey Amerika'dan bütün dünyaya yayılan modern çağ hastalıklarından birisidir. Bu fazla beslenme, fazla kilolar aslında sadece günümüz modernitesinin ve Batılı yaşam biçiminin değil, çok eski kaynaklarda da gördüğümüz gibi zengin sosyal hayatının önemli problemlerinden biri olarak ortaya çıkmıştır. Ancak bu fazla kilolar o yıllarda insanların hayatını zorlaştırırsa da bir problem olarak görül-müyordu.

Miladi takvimin başladığı yıllarda, dünya hakimiyetinin bir sonucu olarak Roma'ya dünyanın her yerinden büyük bir çeşitlilikte her türlü zenginlik akıyor ve toplumun bu zenginlik içinde başta yemek içmek konusunda aşırılığı da dillere destan oluyordu. Roma'da zenginlerin ziyafet sofraları, her ülkeden gelen egzotik birçok yemeğin bolca tüketildiği ve bir sonraki yiyeceğe yol açmak için elinde uzun bir tüy ve kova ile bir kölenin doymuş ama yemek yemek isteyen misafirlerin, boğazlarının en arkasını gıdıklayarak kusmalarını

sağlamak için dolaştığı yerlerdi. Ateşte kızartılmış zürafa boynu, fil hortumu dolması, köze gömülerek pişirilmiş yaban domuzu rahmi, yunus balığından yapılmış köfteler, taze taze zeytinyağlı geyik beyni, tavus kuşu dili ezmesi Roma şölenlerinde karşılaşılan yemeklerdendi. Elbette bu muhteşem şölenlerin fazla yağ ve fazla kilolar gibi istenmeyen yan etkileri de Romalıları düşündürüyordu. Belki de bu nedenle tarihte bilinen, kayıtlara geçmiş ilk "abdominoplasti" ameliyatı da bu yüzden Roma'da, İmparator Tiberius'un, önemli generallerinden Apronius'un oğlu üzerinde gerçekleştirilmişti. Oğul Aprotinius yürümesini, koşmasını hatta oturup kalkmasını zorlaştıran bu aşırı karın yağlarından, bir mermer üzerine yatırılarak fazlalıkların kılıçla kesilmesiyle kurtarılmış, enteresan bir şekilde yaraları iyileşmiş ve askere bile alınarak savaşlara katılıp uzun yıllar sonra konsüllüğe kadar yükselmişti. Bu 2 bin yıl öncesinin yaşam tarzı ne yazık ki günümüzde de genel bir sağlık sorunu olarak ortaya çıktığı gibi, tüm dünyada sağlık giderlerinin artışında, sigorta sistemlerini zorlayan ciddi bir sorun olmaya devam etmektedir. Günümüzde sağlık alanında birçok noktada başarılar kazanılırken, birçok önemli hastalık insanlığın gündeminden kaldırılırken ne yazık ki "metabolik cerrahi" ya da "obezite cerrahisi" gibi müşterisi çok olan birçok yeni ameliyat türü, yandaş tanı ve tedavi yöntemi de devreye girmeye başlamış olmaktadır.

Roma döneminin abartılı yemekleri kayıtlara böyle geçmiş, tarihte bu halleriyle iz bırakmışlardı ama tarih içerisinde

biraz daha gerilere gitsek, ilk büyük ziyafet ya da şölenler binlerce yıl önce nasıldı, insanlar evlerinde neler yiyor, zengin ve fakirlerin sofrasında neler bulunuyordu, bunu kanıtlarıyla öğrenmek mümkün olur muydu? Elbette mümkün çünkü arkeolojinin bulguları, yazının icadı birçok kaydın sayfalara olmasa da kil tabletlere yazılmasıyla belgelenmesini mümkün kılıyor. İşte sayfalardan, parşömenlerden oluşmayan yaklaşık yarım milyon kil tabletin incelenmesiyle, aslında binlerce yıl öncesinde M.Ö. 4 bin yıllarındaki mutfaqlara ait ilginç yemek tarifleri, sofr düzenlerini gösteren çivi yazılı satırlar o yıllara ışık tutuyor.

Gordon Childe, 2 milyon yıl önce insanın ilk aleti yapmasıyla başlayan yolculuğunda paleolitik dönemi M.Ö. 15 bin yıllarında, özellikle coğrafi açıdan bereketli hilal olarak bilinen Güney Türkiye, Toros Dağları, Zagros Dağları güneyi ve Ortadoğu'da insanın yerleşik hayata geçişini bir devrim olarak tanımlayarak "neolitik devrim" adını verdiği kültürel, sosyal ve biraz da ticari nedenlerle farklı bir dönem olarak tanımlıyor. Bu "Neolitik" adını alan dönemde insan önce çömlek ve çömlekçi tekerleği, daha sonra da bildiğimiz araba tekerleği ile tanışarak (hangi tür tekerleğin daha önce bulunduğu hala bir tartışma konusu) çok önemli bir adım atmış ve Mars'ın keşfine giden teorik düşünme yolunu açmış, su ve yel değirmenleriyle "pi" sayısından başlayarak evrendeki matematik sabitlerini bulmaya başlamıştı. İşte bu dönemde, insanın Paleolitik Çağ'dan geçirecek yerleşik hayata başladığı, tekerlekten

sonra yazıyı da kil tabletler üzerinde çivi sistemi ile kayıt altına aldığı zamanlarda acaba insanlar neler yiyor ve nasıl besleniyordu?

Asur bilimci ve arkeolog olan Jean Bottero işte bu döneme ışık tutuyor. Bottero, Büyük Asur kralı Asurbanipal'in Ninova şehri kazılarında bulunan dönemin en büyük kütüphanesinin kalıntılarını deşifre ederek bizlere birçok kültürel, sosyal konuyu açıklıyor ve Mezopotamya mutfağı, sofrası alışkanlıkları hakkında bilgiler veriyor. Öncelikle şunu söylemek gerekiyor ki bu kırılmaktan kurtulan kil tabletlerin çözümünde, yemek tarifleri ve bu tariflerin sonunda "sofraya koyun" ya da "yenmeye hazır" tanımına uygun, direkt Asurca çevirisine göre "bıçağa hazır" cümleleri olsa da tam bir şölenden bahis yoktur. Aslında Mezopotamya mutfağı desek de geniş evlerde bir yemek salonu hatta mutfak da yoktur ama yemekler hakkında önemli oranda bilgi mevcuttur.

En eski yerleşik kültürden, Neolitik Çağ'dan bahsetmeye başlamadan önce bir de "Paleolitik Çağ"dan ve o dönemde insanın nasıl beslendiğinden kısaca bahsetmekte fayda var. Çünkü bu 2 milyon yıllık dönemde, balta ve silah olarak kullanan ve bu nedenle de "homo habilis" (alet yapan insan) şeklinde isimlendirilen canlı, daha çok avcı-toplatıcı sistemi içinde besleniyordu. Avcılıkta kullandığı balta, bu dönemin sonlarına yani üst paleoliğe doğru mızrak, ok ve yay gibi daha kompleks aletlere doğru geliştikçe avcılığının, beslenmesinin de kalitesi artacak; daha hızlı koşan, daha çok avlanan ve beyin kapasitesini artıran bir canlı olacaktı. Alet yapan insan yaklaşık 500 bin yıl önce ateşi kontrol altına almayı başardı ve yiyeceklerini ateşte pişirmeyi öğrendi, bu da et sindirimini ve daha fazla proteinli beslenmesini sağladı, dişleri de bu yeni hayatına göre değişti. Avlanmanın yanı sıra meyve ve dallarda yetişen her şeyi toplayarak beslenmesini sürdürdü. Gezerken aynı yerlerde aynı bitkilerin olduğunu gördü ve yavaş yavaş büyümelerini izledi, bitkilerin tohumlarını toplamaya ve onları toprağa ekerek kendisi de üretmeye başladı. Tarlalar, bahçeler kurmaya başlamasıyla artık gezmek, dolaşmak, yemek aramak yerine yerleştikçe paleolitik dönem yerini neolitik adını alan medeniyetlerin boy gösterdiği; bakır, tunç ve demir kullanımıyla daha da gelişecek olan Kal-



olitik Çağ'a bırakacaktı. Böylece şehir devletleri, krallıklar ve imparatorlukların boy gösterdiği, yazının da icadıyla kayıtlardan takip edebileceğimiz "insanın" tarihi başlamış oldu.

Günümüzde bilinen en eski yemek tarifi kitapları, M.S. 4. yüzyılda derlenen bir Romalı aşçı olan Apiceus'a aittir ama geriye doğru gittikçe karşımıza M.Ö. 4. yüzyıla ait Siracusalı aşçıları, M.Ö. 2000'lerde Hitit ve Mısır gibi büyük uygarlıkların geliştirdiği büyük mutfaklar ve onların papirüslere yazılmış kayıtları ortaya çıkmakta ama en eski mutfak denilince yukarıda bahsettiğim gibi M.Ö. 4 binli yıllara ait Sümer ya da Akadca yazılmış kil tabletlerde bahsi geçen, Fırat nehri kıyısındaki ünlü Mari kentinin mutfağı ve yukarı Mezopotamya'ya ait mutfak kayıtları karşımıza çıkar. Bu kayıtlarda fakir ama büyük halk kitlelerinin mutfağından bahsetme imkanı pek yoktur. Çünkü bu sınıfta kil tablet yazarlarına pek rastlanmaz, üstelik kayda değer bir mutfak çeşitliliği de yoktur. Bildiğimiz tahıl ağırlıklı bir beslenme; yani kazanların ve fırınların kullanıldığı, günde iki öğünlü (sabah/akşam) olduğuna biliyoruz. Mutfak ev mutfağı da olsa bolca baharat, biber çeşitleri, çörek otu, kişniş, kimyon hatta sarımsakla zenginleştirilmiş kadın elinden çıkma yiyeceklerden bahsetmek gerekiyor. Sümerler dışarıdan herhangi bir yiyecek alma ihtiyacında olmayıp, nehir ve deniz balıklarından sıkça faydalıyor, kabuklu hayvan ve çekirge turşusu gibi kendilerine özgün yiyecekler kullanıyorlardı.

Batılı yaşam biçimi ve en önemli bileşenlerinden olan aşırı beslenme veya kısacası oburluk, Batı Avrupa ve Kuzey Amerika'dan bütün dünyaya yayılan modern çağ hastalıklarından birisidir. Bu fazla beslenme, fazla kilolar aslında sadece günümüz modernitesinin ve Batılı yaşam biçiminin değil, çok eski kaynaklarda da gördüğümüz gibi zengin sosyal hayatının önemli problemlerinden biri olarak ortaya çıkmıştır. Ancak bu fazla kilolar o yıllarda insanların hayatını zorlaştırırsa da bir problem olarak görülüyordu.



Eskimiş süt ve mayalı peynir üretebiliyor, laktik fermentasyon kadar tahıl fermentasyonunu kullanarak birada üretiliyorlardı. Ateşin her türünden, hem alevlerle yanan ateşte büyük kazanlarla sulu yemek pişirme tekniklerini hem de köz veya yavaş pişirme içinde tandırları kullanıyorlardı. Yaklaşık 5 bin yıl öncenin Mezopotamya patentli "tennur" fırınları bugün hala Güneydoğu Türkiye'de "tandır" olarak, fazla değişmeden kullanılmakta ve lezzetli et pişirmede üstünlüğünü göstermektedir. Seramikten yapılmış tencere (digaru) ya da kazan (ruqqu) az suyla ve hafif ateşte pişirmelerde kullanılıyordu. Kil tabletlerin önemli bir kısmında yaklaşık 18-20 kadar peynir çeşidi tanımının bulunması, Mezopotamya üst sınıflarında hayli gelişkin bir ağız tadı olduğuna ve bu konuya önem verildiğine işaret etmektedir.

Pişirilmiş ya da kurutulmuş kilden yapılmış, üzerlerindeki bazı satırlar silinmiş ve bazı bölümler kırılmış olsa da binlerce yıllık birçok tablet hala okunabilmektedir. İşte bu tabletlerin üzerinde 25 tarif bulunan ve satırlarının çoğunun okunabildiği birinden, tariflerin asıl maddesinin su ile yağ olduğunu öğreniyoruz. Yemeklerin de hafif bir ateşte uzun süre su içinde kaynatılarak ve genellikle et konularak yapıldığını, bazılarında ise sonradan sebzelerin ilave edildiğini görebiliyoruz. Et ve sebzelerin yanında çok sayıda baharat da yemeklerde yerini alıyor. Bu eski "gurmelere" bu tariflerde en çok kullandıkları malzemenin soğan, sarımsak ve pırasa olması ise bölgesel tatların nasıl da asırlar boyunca devam ettiğini hatırlatıyor. Yine yemeklerde suyu kıvamlandırmak, biraz daha yoğunlaştırmak için de sıkça irmik, un, malt, arpa, küspe kullanıldığını hatta süt ya da kan ilave edildiğini tariflerde okumak mümkün.

Ayrıntılı tarifi verilmiş, yüz kadar değişik çorba çeşidi bulunmaktadır. Çorba denilince suyla pişirilerek sunulan ve Sümercede "tu", Akadcada "ummaru" adı verilen yemekler anlatılmaktadır. Enteresane olan ise ekmekle ilgili bölümlerdir. 300 çeşit mayalı ya da peksimet türü ekmek, irili ufaklı ve farklı pişirme teknikleriyle tanımlanmıştır; tatlı, sütü, baharatlı ve biralı çeşitli aromalardan bahsedilmiştir. Bu kadar basit bir besin maddesi için bile bu kadar çok çeşidin, detayın ve farklılığın olması aslında bin yıllarca öncesinde de olsa damak tadına verilen aşırı önemi ve titizliği gösteriyor. Akadcada mutfak çalışanına hatta sorumlusuna "mubannu" deniliyordu. Bu kelime "güzelleştirici" anlamına geliyordu. Tabii böyle bir tanımın kullanılması da mutfakçı bir sanat gibi gördüklerinin, bu sanatı uygulayanlara da sanatçı gözüyle bakıldığının bir anlatımı olmalı. Neolitik Çağ'da bu kadar gelişmiş ve çeşitlenmiş mutfakta arpadan üretilen bira ulusal içki gibiydi ve tabletlerde uzun bir yer tutmaktadır. Şaraba ait kayıtlar da 5 bin yıl öncesine uzanmaktadır. Şayet basit bir yemek şölene doğru giderse o sofraya mutlaka içkiler dolmaktaydı.

Şölen adı verilen büyük yemekli toplantılar daha çok yüksek sınıf veya asil ya da kralların verdiği yemeklerdi. Evlilik gibi nedenlerle olabileceği gibi, büyük zaferlerden sonra ya da dini törenlerin sonrasında verilen yemekler bunlar. Kil tabletlerde şölenlerin yemek listesinden nedense pek bahsedilmemiş, yiyeceği içeceği bol bu toplantıların, katılanların ve toplamda kullanılan yemeklerin ya da çalışan kişiler ise kayıtlarıyla tutulmuş. Bunlar da II. Asurbanipal'in yenilenen sarayı için verdiği 10 gün (kayıtlı) süren şölenine 69 bin 574 kişinin davetli olarak

katıldığını biliyoruz. Bu davette 50 bin büyük ve küçükbaş hayvan, kümes ve av hayvanı, 10 bin balık, binlerce yumurta, binlerce küfe sebze ve meyve, çuvalarla baharat, küplerce süt, 10 bin küp bira ve bir o kadar da şarap, ekmekler ve tulumlarca su kullanıldığı listelere girmiş. Yukarıda bahsettiğimiz bu Roma şölenleri, neredeyse 20. yüzyılda Fransa cumhurbaşkanının Tuileries Bahçesi'nde 20 bin belediye başkanına verdiği yemekler kadar görkemli.

Bu incelenebilen kil tabletlerden 75 satır ve 25 tarif içeren bir tanesindeki tariflere şöyle bir göz attığımızda; her tarifi günümüzdeki gibi içeriğine ait bir isim verildiğini görüyoruz. Etli veya sebze tarifleri arasında; et gerektirmeyen, içine yağ, takım ciğer ve ince bağırsak hatta işkembe konulan "kıızıl haşlama" ya da kaba koyulmadan önce kuyruğu, baş ve ayakları aleve tutulmuş, havanda dövülmüş soğan, pırasa ve sarımsakla hazırlanmış su içine konularak pişirilen "oğlak haşlama", ikiye ayrılmış güvercinin, sığır etiyle birlikte pişirildiği "güvercin haşlaması" hakkında detaylı bilgi görülebilir.

Yale Üniversitesinin çivi yazısı koleksiyonunda bulunan ve yazılanların reçete olduğu sanılan bir koleksiyon çok yakın tarihte incelendiğinde bunların aslında yemek tarifleri olduğu anlaşmıştır. Yani her geçen gün çok daha eskilerde muhteşem mutfakların büyük bir incelik ve detayla nasıl kurulup yönetildiğini hala öğrenmeye devam ediyoruz. Tıpkı bu örnekte olduğu gibi Neolitik Çağ insanların yerleşik kültüre geçerek tahıl ve besin biriktirmeye başlamaları ile artı zaman kazandıklarını ve bu zamanı da teknoloji, sanat ve düşünce üzerinde ilerlemeye ayırdıklarını daha iyi anlayabiliyoruz. Arkeolojinin kanıtlarını da günümüzde daha fazla değerlendirebiliyoruz. İlk yerleşimlerin Mezopotamya'da olduğu düşünüldüğünde hatta en eski yerleşim yeri olarak Jeriho gösterilirken; son arkeolojik kazılar, bilindiği gibi Urfa'da ortaya çıkartılan ve hala kazıların devam ettiği "Göbeklitepe" gibi insanlığın ve medeniyetin şafağı olan yeni yerleşim yerleri de bizlere kazandırılmaya devam ediyor. Belki kazıların özenle devam ettirilmesi, buluntuların incelenmesi ile önümüzdeki yıllarda insanın en eski mutfağından, sofrasından ve bu bölgelerdeki geleneklerden bahsediyor olabiliriz.

Ayrıcalıklı ve konforlu bir
sağlık çözüümü...

Evde sağlık hizmetimiz ile her zaman yanınızdayız

'Evinizdeyiz' sağlık hizmetimiz ile hastaneye gidemediğiniz ya da gitmeyi tercih etmediğiniz durumlarda evden çıkmadan sağlığını koruyabilmeniz, tedavilerinizi güvenle, konforlu ve eksiksiz sürdürebilmeniz için İstanbul'un her noktasına evde sağlık hizmeti sunuyoruz.

Her zaman yanınızdayız.

