

“ZAMANIN SOFRASINDA UNUTULMUŞ TATLAR: RİTÜELDEN RUHA BİR LEZZET YOLCULUĞU”

Prof.Dr.Oğuz ÖZYARAL, MBA, Mikrobiyolog, Koruyucu Sağlık Uzmanı, Yazar

Tarihte unutulmuş ya da az bilinen gastronomi gelenekleri, yemek kültürünün zenginliğini ve insanların doğayla olan ilişkisini gözler önüne serer.

İşte farklı coğrafyalardan ilginç ve az bilinen gastronomi gelenekleri:

1. Antik Roma'nın Garum Sosu

Garum, antik Romalıların en gözde soslarından biriydi. Küçük balıklar (genellikle hamsi), tuzla fermente edilerek yapılan bu sos, o dönemin "ketçabı" gibiydi. Sosun kokusu çok güçlüydü, ama Romalılar hem yemek pişirirken hem de sofrada kullanırdı. Garum üretimi özel tesislerde yapılır ve sınıf farklılıklarına göre kalite kalite satılırdı.

2. Orta Asya'nın Kurut Kültürü

Kurut, Orta Asya'da yoğurdun kurutulmuş hâlidir. Tuzlu yoğurt topakları olarak da bilinir. Göçebe yaşam tarzı gereği uzun ömürlü, taşınabilir ve besleyici bir gıdaydı. Hem at sırtında seyahat eden göçebeler hem de savaşçılar için vazgeçilmezdi.

3. Antik İran'ın Yakhchāl (Buz Ambarı) Geleneği

Persler, çöllerde bile buz kullanmayı başaran ilk medeniyetlerden biriydi. *Yakhchāl*, yer altına inşa edilen, koni şeklinde dev buz ambarlarıydı. Kışın toplanan buzlar burada yaz boyunca saklanırdı. Bu sayede serin içecekler, dondurulmuş tatlılar (örneğin “faloodeh”) yazın bile sofradaydı.

4. Japonya'da Edo Dönemi “Shojin Ryori”

Shojin Ryori, Budist rahiplerin geliştirdiği ve tamamen bitki bazlı olan bir mutfaktır. Soya, deniz yosunu, mantar ve sebzeler kullanılarak hazırlanan yemeklerde **beş tat ve beş renk** prensibine göre denge aranır. Bugün vegan mutfak trendleriyle yeniden popülerleşiyor olsa da uzun süre manastırlar dışında pek bilinmiyordu.

5. Vikinglerin Fermente Balık Geleneği – Surströmming

İsveç'in kuzeyinde ortaya çıkan bu gelenek, aslında Vikinglerin fermente gıda saklama yöntemlerinden türemiştir. Surströmming, tuzla fermente edilen ringa balığıdır ve inanılmaz keskin bir kokuya sahiptir. Vikingler bu balığı uzun deniz yolculukları sırasında protein kaynağı olarak tüketirdi.

6. Osmanlı'da “Şerbetçilik” Sanatı

Şerbet, sadece bir içecek değil, bir **şifa kaynağı** ve sosyal simgeydi. Şerbetçiler hem seyyar dolaşır hem de sarayda özel olarak hizmet ederdi. Gül, demirhindi, tarçın, reyhan, bal gibi malzemelerle hazırlanırdı. Her biri belirli bir mevsimde ya da hastalıkta önerilirdi.

7. Etiyopya'nın İncili Ekmeği: Injera

Injera, teff unundan yapılan, süngerimsi yapıya sahip bir tür ekmektir. Aynı zamanda tabak işlevi görür. Yemekler bu ekmeğin üstüne konur ve koparılan parçalarla birlikte yenir. Fermente edilerek yapılan injera, hem probiyotik özellik taşıyor hem de uzun süre bozulmaz.

8. Azteklerin Çikolata Ritüeli – “Xocolatl”

Kakao çekirdekleri Aztekler için sadece içecek değil, aynı zamanda **para birimiydi**. Xocolatl, kakao, acı biber ve baharatlarla yapılan, soğuk ve acı bir içeykti. Krallar ve savaşçılar için hazırlanırdı. Kakao tanrısı **Ek Chuah** adına yapılan ritüellerde sunulurdu.

9. Afrika'da Termit Mutfağı – Uganda ve Kongo'da Geleneksel Protein

Ugandalı ve Kongolu halklar, **kanatlı termitleri** kavurarak veya ezerek tüketir. Termitler hasat zamanı (özellikle yağmur sezonu) çıtır atıştırmalık olarak kızartılır. Aynı zamanda protein, demir ve çinko açısından çok zengindir.

10. Çin'de Yılan Şarabı ve Ritüel Tüketimi

Geleneksel Çin tıbbında, yılan şarabı yorgunluğu ve soğuk algınlıklarını iyileştirmek için kullanılırdı. Zehirli yılanlar, pirinç şarabına bastırılarak “ilâç niyetine” saklanırdı. Bu içki genellikle erkeklik enerjisini artırmak ve “chi” akışını dengelemek için önerilirdi.

11. Pasifik Adalarında Kava Törenleri (Fiji, Tonga, Samoa)

Kava, Piper methysticum kökünün çiğnenip suyla karıştırılmasıyla yapılan sakinleştirici bir içecektir. Törenlerde sosyal bağları güçlendirmek, anlaşmazlıkları çözmek ve geçmişini anmak için içilir. Özellikle **reisler** ve şamanlar için kutsal kabul edilir.

12. İnuitlerin “Kiviak” Geleneği – Fermente Kuş Dolması

Grönland'da yaşayan Inuit halkı, **deniz kuşlarını** (genellikle alk kuşu) bir fok derisine yerleştirir, hava almadan diker ve taşların altına gömer. 6 ay sonra açılan bu geleneksel yemeğe “kiviak” denir. Kutlamalarda ve özel misafirler için hazırlanır. Sert iklimde avlanılamayan dönemler için bir besin deposudur.

🍷 13. Gürcistan'ın Kvevri Şarapçılığı – Toprağa Gömülü Küplerde Fermentasyon

M.Ö. 6000'lere dayanan bu gelenekte, üzüm posaları büyük seramik küpler olan **kvevrilerin** içine konur ve toprak altına gömülerek fermente edilir.

Şarap doğrudan küplerden alınır ve hiçbir modern işleminden geçmez.

UNESCO Somut Olmayan Kültürel Miras listesinde yer almaktadır.

🌿 14. Hint Altıtasında “Panchagavya” – Kutsal Beşli Besin Ritüeli

Panchagavya, sığırın beş ürünüyle (süt, yoğurt, idrar, dışkı, saf ghee) hazırlanan bir karışımdır. Ayurveda'da arınma, detoks ve dini törenler için hazırlanırdı.

Tüketimi hâlâ bazı Hindu tarikatlarca sürdürülmektedir; ancak modern sağlık açısından oldukça tartışmalıdır.

🧀 15. Sardinya'nın “Casu Marzu” – Canlı Larvalı Peynir

Bu geleneksel peynir, çürümeye bırakılan pecorino peynirine sinek larvalarının yerleştirilmesiyle yapılır. Larvalar peyniri fermente eder, ama peynir **canlı larvalarla birlikte** tüketilir.

Avrupa Birliği tarafından yasaklanmış olmasına rağmen, hâlâ gizlice üretilir ve gurmeler arasında bir efsane sayılır.

🍰 I. UNUTULMUŞ TATLILAR

"Zamanın Tozlu Raflarında Şekerle Saklı Masallar"

1. **Sakızlı Pelte (Osmanlı):** Gül suyu, pirinç unu ve damla sakızıyla yapılan şeffaf tatlı, saray sofralarında hazmı kolaylaştırmak için sunulurdu.

2. **Mulsum (Antik Roma):** Bal ile şarap karışımından oluşan sıcak bir içecek-tatlı karışımıydı; özellikle soyluların kış aylarında tercih ettiği bir tatlıydı.

3. **Alimardan Tatlısı (Kafkasya):** Kurutulmuş meyve ezmeleriyle yapılan, meşe yaprağına sarılarak közde pişirilen eski bir Gürcü tatlısı.

4. **Kykeon Artığıyla Yapılan Kek (Antik Yunan):** Eleusis gizemlerinde kalan tahıl ve bal artıklarıyla yapılan şifa niyetine tüketilen kek benzeri tatlı.

5. **Melaka Şeker Pirinç Topları (Malay Dünyası):** Glutensiz pirinç hamurunun içi sıvı palm şekeri dolguludur. Geleneksel ama yok olmaya yüz tutmuştur.

6. **Çiriş Helvası (Orta Anadolu):** Baharda çıkan çiriş otuyla yapılan, az şekerli, nişastalı helva türü. Günümüzde neredeyse hiç yapılmaz.

7. **Tamago Dofu Tatlısı (Japonya):** Tatlı yumurta jölesi olarak bilinir. Edo dönemi çay seremonilerinde sunulurdu.

8. Nazook (Ermeni Mutfağı): Van ve çevresinde unutulmaya yüz tutmuş, cevizli, tarçınlı ve tereyağlı rulo tatlısı.

9. Qatayef bi Ashta (Abbasi Dönemi): Kaymakla doldurulmuş ve gül şerbetine bulanmış bir çeşit kapalı minik krep tatlısı.

10. Anbara (Mezopotamya): Bal, un ve hurma ile yapılan buğday ezmesi tatlısı. Mezopotamya'daki bayram sofralarında yer alırdı.



Zamanın Tezgâhında Tatlı Bir Rüya

"Unutulmuş tatların, ninnilerle yoğrulmuş hamurların ve dualarla kabaran tariflerin izinde; bir rahibenin elleri, geçmişin tadını geleceğe uzatıyor."

II. KUTSAL İÇECEKLER

"Tanrılara, Ruhlara ve Bilge İnsanlara Sunulan Yudumlar"

1. Soma (Vedik Hindistan): Tanrılara sunulan ve ölümsüzlük verdiği inanan kutsal içki. Bitkisel karışımı günümüzde çözölememiştir.

2. Haoma (Zerdüştilik): Ateş tapınaklarında içilen ve ruhu arındırdığına inanılan ritüel içecektir. Soma'nın İran versiyonu.

3. Kykeon (Antik Yunan): Arpa, su ve nane ile hazırlanan içki, Eleusis Gizemleri'nde ruhsal aydınlanma amacıyla kullanılırdı.

4. Cauim (Brezilya Yerli Kabileleri): Manihot (manyok) kökünden yapılan ve kadınların çiğneyerek fermente ettiği kutsal içki.

5. **Pulque (Aztekler):** Agave bitkisinden elde edilen süt beyazı içki, rahiplerce tanrılara adanırdı.
6. **Chicha de Molle (İnka Öncesi):** Peru'da kullanılan molle ağacının fermente edilmiş meyvesinden yapıldı; güneş tanrısına sunulurdu.
7. **Tella (Etiyopya):** Arpa, mısır ve şerbetçiotuna benzeyen gesho ile yapılan bira türü. Ortodoks ayinlerinden önce sunulurdu.
8. **Apo (Nepal – Kirat Gelenekleri):** Ritüel kutlamalarda kullanılan sıcak pirinç şarabı. Ruh çağırma törenlerinin vazgeçilmeziydi.
9. **Kekun Vellam (Güney Hindistan):** Jagri şurubu ve baharatlarla yapılan ılık içecek; tanrılara adanan tatlı içki olarak sunulurdu.
10. **Tejuino (Meksika Huichol Kültürü):** Mısır bazlı, fermente ve kutsal kabul edilen içecek; kehanet törenlerinde kullanılırdı.



Kutsal Kadehler ve Ayin Buharı

"Tanrıların nefesiyle buğulanan beş kadim içki, zamanın ötesinden gelen kutsal yudumlar olarak taş zemin üzerine sıralanır.

Her biri bir inancın, bir halkın ve bir ruhsal arayışın sessiz tanığıdır."

III. ÖLÜ RİTÜELLERİ SOFRALARI

"Sessiz Ziyafetler: Ölümle Kurulan Sofralar"



Mezarlıkta Kurulan Son Sofra

“Ruhlara adanmış bu sessiz ziyafet, taş anıtların gölgesinde, ölüme bir hatırlatma, hayata ise bir dua gibi serilir. Her lokma, geçmişle kurulan görünmeyen bir bağ, her buhar ise göğe yükselen bir vedadır.”

1. **Pan de Muerto (Meksika):** Ölülere özel hazırlanan, anason aromalı ve kemik şekilli tatlı ekmek.
2. **Koliva (Ortodoks Gelenek):** Haşlanmış buğday, şeker ve meyve karışımı; ölülerin ruhu için yapılan merasim tatlısı.
3. **Çin Atalara Sunu Sofraları:** Buharda pişirilmiş pilav, çay ve özel et yemekleri, ölen atalara kurban sofralarında sunulur.
4. **Nepal "Pinda Daan" Töreni:** Ölen ataların ruhlarının huzur bulması için yapılan pirinç topaklarıyla kurulan özel sofrası.
5. **Peru "Dia de los Difuntos":** Ölüler Günü'nde mezarlıklarda, ölen kişinin en sevdiği yemekler pişirilip bırakılır.
6. **Mısır – Antik Dönem "Ölü Sofraları":** Lahitlerin başucuna koyulan ekmek, bira ve hurmalarla ölenin öte dünyadaki beslenmesi sağlanırdı.
7. **Ermeni "Hokedjash" Ritüeli:** Cenaze sonrası verilen geleneksel yemek; özellikle harissa ve ekşi ayran ikramı öne çıkar.
8. **Türk Geleneklerinde "Yedi Yemeği":** Ölümünden yedi gün sonra verilen yemek; buğdaylı çorba, etli pilav ve helva sofrada mutlaka yer alır.
9. **Tibet "Sky Burial" Sonrası Besleme Töreni:** Geriye kalan kemiklerin çevresine ekmek, tsampa (arpa lapası) ve süt bırakılır.
10. **Slav "Pominki" Sofraları.** Ölümünden sonra 9. ve 40. günde kurulan ölü sofraları, votka ve balıkla donatılır, ruhu onurlandırır.

4. Tören Yemekleri ve Ritüel Mutfağı

Alt başlık: "İnançla Yoğrulmuş, Dualarla Pişirilmiş"

1. **Navaho Küllü Ekmeği (ABD Yerli Halkları):** Küllü suyla yapılan mısır ekmeği; doğum ve ergenlik törenlerinde kutsal sayılır.
2. **Ashura / Aşure (Ortadoğu):** Nuh'un Gemisi efsanesine dayanan; bolluk, barış ve birlik simgesi olarak pişirilir.
3. **Külde Pişmiş Saç Böreği (Türkmen Gelenekleri):** Gelin alayları sırasında pişirilip, "bereket duaları" eşliğinde dağıtılır.
4. **Balinese Canang Sari Sunu Tabakları (Bali, Endonezya).** Tanrılara sunulan meyve, pilav ve tatlı karışımları; günde üç kez hazırlanır.
5. **Seder Sofrası (Yahudi Pesah Bayramı):** Mısır'dan çıkışı simgeleyen, her yiyeceğin bir anlamı olan kutsal sofrası düzeni.
6. **Zerde (Osmanlı Geleneksel Tören Tatlısı):** Doğum, sünnet ve zafer kutlamalarında pişirilen safranlı, pirinçli tatlı.

7. **Soma Püresi (Vedik Hindistan):** Tapınaklarda tanrılara sunulmak üzere hazırlanan ezilmiş bitki karışımı.
8. **Kutlama Keşkeki (Anadolu):** MDüğünlerde kazanlarla pişirilen, “besmeleyle başlayan” ve herkesin el verdiği tören yemeği.
9. **Baniwa Tören Tavuğu (Amazon):** Baniwa halkının ateş ve tütsüyle kutsadığı özel gün tavuğu.
10. **Khichdi (Hindistan Tapınak Mutfağı):**Ö Mercimekli pirinç lapası; tapınaklarda Tanrı Vishnu’ya adanır, sonra halka dağıtılır.



Duanın Üstünde Tüten Kazan

“İnançla çevrelenmiş bir kazan, içinden yalnızca buhar değil; dua, umut ve kadim semboller yükseliyor. Her elin duası, yemeğe değil, zamanı yoğuran bir hafızaya karışıyor.”

5. Kayıp Kültürlerin Gastronomik Hafızası

Alt başlık: “Bir Tadı Yaşatmak, Bir Uygarlığı Hatırlamaktır”

1. **Ebla Ekmeği (Suriye, M.Ö. 2500):** Ebla tabletlerinde geçen arpa bazlı ekmek; zeytinyağı ve hurmayla tüketilirdi.
2. **Hitit Karasak Ekmekleri:** Tandır taşına yapışarak pişen, baharatlı ve yoğun arpa içeren ekmekler.
3. **Uruk’un Hurmalı Turtası (Mezopotamya):** Bal, hurma ve unla yapılan; tapınak rahibeleri tarafından tanrılara sunulan tatlı.

4. **Mayalı Çikolatalı İçecek (Maya Medeniyeti):** Kakao, acı biber ve vanilya ile yapılan içecek; kraliyet ve dini sınıfa özel.
5. **Antik Girit'in Zeytinli Arpa Ezmesi:** Minoa mutfağında, zeytin yağıyla pişirilmiş arpa lapası ve kuru otlarla tatlandırılırdı.
6. **Göktürk Savaşçı Yahnisi:** Kurutulmuş et, ot ve kemik iliğiyle yapılan taşra yemeği; Türk bozkır kültürünün izlerini taşır.
7. **Harappan Karışım Yemeği (İndus Vadisi):** Mercimek, pirinç ve hardal tohumu ile yapılan, taş kazanlarda pişen tek tencere yemeği.
8. **Antik Nubia Fermente Sütlü Lapası:** Nil Vadisi'nin güneyinde yapılan, probiyotik nitelikli sütlü tahıl lapası.
9. **Aztek Tılsım Kurabiyesi (Amaranth Tohumlu):** Ayinlerde sunulan; şekli tanrılara göre değişen kurabiyeler.
10. **Göbeklitepe'nin Simgesel Yiyecekleri (Spekülatif):** Ezoterik araştırmalara göre, erken dönem ritüel yemeklerinde **buğday, acı otlar ve bira benzeri sıvılar** kullanılıyordu.



Taştan Sofralar, Zamanın Tadı

“Bir parça ekmek, yarım bir kakao kabuğu, unutulmuş bir fırın... Her biri toprağın altından çıkan bir hatıra, bir halkın susturulmuş sofrasından kalan son lokmadır. Zaman değil, hafıza pişirir bu tadı

Tarihte unutulmuş ya da az bilinen gastronomi geleneklerinin yeniden canlandırılması, yalnızca “geçmişe bir saygı” ifadesi değil; aynı zamanda **geleceğe tutarlı, köklü ve sürdürülebilir bir mutfak kültürü bırakmanın** da güçlü bir aracıdır. Bu canlandırmanın gastronomi kültürü açısından anlamını aşağıda hem teorik hem pratik düzeyde açıklayalım:

1. Kültürel Sürekliliğin Sağlanması

Unutulmuş tariflerin, ritüel mutfaklarının ve yemek geleneklerinin yeniden yaşatılması; bir toplumun **kendi kültürel hafızasıyla bağ kurmasını** sağlar. Yemek sadece karın doyurmaz, aynı zamanda kimlik inşa eder. Örneğin:

Zerde, aşure, keşkek gibi törensel yemeklerin yeniden sofralara taşınması, gelenekle bağı kuvvetlendirir.

Pan de Muerto ya da Koliva gibi ölü ritüeli tatlarının yeniden sunulması, halk inançlarının mutfaktaki ifadesini görünür kılar.

2. Yerel ve Doğal Malzemeye Dönüşün Teşvik Edilmesi

Unutulmuş mutfaklar çoğunlukla **yerel üretim ve doğaya saygı** temellidir. Bu nedenle:

*Kurut, fermente içecekler, taş fırın ekmekleri gibi örnekler **modern endüstriyel mutfaklara alternatif** sunar.*

Antik içecekler (Kykeon, Cauim, Pulque) doğallık, fermente ürünler ve bitki bazlı karışımlar gibi günümüz trendleriyle örtüşür.

3. Anlatı ve Deneyim Üzerinden Değer Yaratılması

Günümüzde yemek, sadece “tat” değil; **hikâye ve deneyim** arzusuyla tüketiliyor. Bu bağlamda:

“Unutulmuş tatlılar” gibi temalar, menülere anlatı gücü katar.

*Ritüel mutfaklardan esinlenen menüler, temalı restoranlar veya festival konseptleri gastronomide **anlatısal derinlik** yaratır.*

4. Kültürel Erozyona Karşı Bir Direniş Aracı

Gastronomik geleneklerin yeniden canlandırılması, **tek tipleşmeye ve küresel fast food kültürüne** karşı yerel bir savunmadır.

Anadolu'nun ya da Mezopotamya'nın ritüel yemekleri; McDonald's kültürüne karşı birer "kültürel panzehir" olarak işlev görür.

Bu çaba, "gastronomik miras"ın bir UNESCO değeri olarak kabul görmesini de destekler.

5. Arkeogastronomi ve Akademik Derinliğe Katkı

Unutulmuş tariflerin yeniden pişirilmesi, yalnızca uygulamalı gastronomiyi değil; **arkeoloji, antropoloji, etnobotanik** gibi alanlarla iş birliği yapmayı da teşvik eder.

Göbeklitepe ya da Alacahöyük kazılarında bulunan tahıl türlerinin bugünkü tariflerde kullanılması, gastronomiyi bilimsel bir zemine taşır.

Kaybolmuş maya tekniklerinin yeniden üretimi, çağdaş mutfakta "bilimsel nostalji" yaratır.

6. Toplumsal Hafıza ve Kolektif Ritüelin Güçlenmesi

Ritüel mutfaklar yalnızca bireysel değil; **toplumsal katılımı içeren** etkinliklerdir:

*Aşure, keşkek ya da Koliva gibi yemeklerin yeniden canlandırılması, **kolektif sofradeneyimi** sağlar.*

Bu da toplumsal bağları güçlendirir, özellikle dijital çağda yeniden birlikte yemek yemenin anlamını artırır.

SONUÇ: Sofrada Geçmişle Gelecek Arasında Kurulan Bir Köprü

Tarihte unutulmuş gastronomi geleneklerinin canlandırılması, sadece bir "retro yemek modası" değildir.

Bu çaba:

- Kimlik oluşturur,
- Doğaya saygılı mutfakçı destekler,
- Anlatıyı ve hafızayı sofraya taşır,
- Toplumsal birlikteliği canlandırır.

Zamanın sofraları, geçmişte olduğu kadar gelecekte de insanı doyurmanın ötesine geçerek; anlam, kök ve aidiyet duygusu inşa etmeye devam eder.