



GÖKYÜZÜNDEN SOFRAYA:
ARKEOGASTRONOMİ VE ASTROLOJİNİN KESİŞEN HİKÂYELERİ

Prof.Dr.Oğuz ÖZYARAL

GÖKYÜZÜNDEN SOFRAYA:

ARKEOGASTRONOMİ VE ASTROLOJİNİN KESİŞEN HİKÂYELERİ

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

İnsanlık tarihi boyunca gökyüzü yalnızca yolumuzu bulmak için değil, aynı zamanda sofralarımızın zamanını, tadını ve anlamını belirlemek için de başımızı kaldırdığımız ilk pusula oldu. Tarlaya ne zaman tohum atılacağını, bağın hangi gün budanacağını, fırına hangi evrede ekmek sürüleceğini yıldızlar ve gezegenler fısıldıyordu. Bugün “arkeogastronomi” bu kadim bilgiyi gün ışığına çıkarırken, “astroloji” sofranın ruhuna dair ipuçları vermeyi sürdürüyor.

Ayın Ritmi, Sofranın Tadı

Ay, yalnızca denizlerin gelgitini değil, mutfakların ritmini de yöneten göksel bir saat gibiydi. Mezopotamya’nın kil tabletlerinde “hamurun ruhu ay ile kalkar” notu bulunur; bu satırların Anadolu’daki “dolunayda yapılan yoğurt tutar” inancıyla örtüşmesi tesadüf değildir. Ay’ın evreleri; ekmeğin kabarmasından şarabın mayalanmasına, yoğurdun tutmasından tarhananın kurutulmasına kadar pek çok sürecin takvimini belirledi. Antik Roma’da tarımsal takvim *Kalendae Lunae* yani “Ay’ın ilk günü” üzerine kurulmuştu; çiftçiler yeniayla birlikte tarlaya iner, dolunayla birlikte hasadı kutlardı. Orta Asya bozkırlarında ise göçebe topluluklar, süt ürünlerini mayalarken Ay’ın ışığını uğur sayar, kazanın üzerine Ay’a doğru niyet tutarlardı. Anadolu köylerinde hâlâ yaşayan “dolunay yoğurdu” geleneği, sadece bir mutfak pratiği değil, Ay’ın doğurganlık ve bereketle ilişkilendirilmesinin günümüzdeki yansımasıdır.

Ayrıca kadınların mutfaktaki sezgisel zamanlayıcısı olan Ay, tarımda da köylülerin pusulasıydı: yeniayda ekilen tohumun daha güçlü filiz verdiğine, dolunayda kesilen otun daha uzun süre dayandığına inanılırdı. Bugün biyodinamik tarım akımlarında Ay takvimine göre bağ budamak veya şarap yapmak hâlâ geçerli bir pratik olarak uygulanıyor. Modern bilim, Ay evrelerinin nem ve sıcaklıkla ilişkisini açıklamaya çalışsa da kadim toplumların sofralarında Ay’ın ışığı çoktan bir lezzet pusulasına dönüşmüştü.

Güneşin Sofrası: Güneş, insan için yalnızca ışık değil, aynı zamanda ekmeğin, şarabın ve sofranın merkezindeki hayat kaynağıydı. Antik Mısır’da buğday Ra’ya adanır, sabahın ilk ışıklarıyla fırına verilir.



Yuvarlak ekmek, güneşi simgeler; kahvaltıdaki yumurta da yeniden doğuşun sembolüydü. Anadolu’da Nevruz’da pişirilen yuvarlak çörekler veya Orta Asya’daki “güneş ekmeği” ritüeli, bu kadim simgenin sürekliliğini gösterir.

Helen dünyasında ise Apollon’un tapınaklarında bağ bozumu şenlikleri güneşin konumuna göre düzenlenirdi. Günümüzde brunch sofralarında yuvarlak tabaklarda yükselen pancake’ler, altın sarısı omletler aslında farkında olmadan güneş kültünün modern izdüşümüdür. Modern şehirli güneşi fotoğraf filtresinde ararken, eski toplumlar sofranın ortasında buluyordu.

🌟 Gezegenlerin Sofrada İzleri

Gezegenler yalnızca göksel cisimler değil, sofrada tatların, kokuların ve etkilerin sembolleriydi. Antik Yunan’dan Orta çağ Avrupa’sına kadar her gezegen belirli yiyecekler ve mutfak ritüelleriyle ilişkilendirildi:

Gezegen	Gün	Burçlar	Sofradaki Yiyecekler	Simgesel Anlam	Renk Kodu (Klasik)	İkon/Simgesel Önerisi
☾ Ay	Pazartesi	Yengeç	Yoğurt, peynir, tereyağı, ay çöreği	Doğurganlık, bereket, annelik	Gümüş / Beyaz	🥛 (süt), 🧀 (peynir), 🌙
☼ Güneş	Pazar	Aslan	Yuvarlak ekmekler, narenciye, bal, zeytinyağı	Hayat, ışık, yeniden doğuş	Altın / Sarı	🍞 (ekmek), 🍊 (portakal), ☀️
☿ Merkür	Çarşamba	İkizler & Başak	Baharatlı otlar, çaylar, egzotik baharatlar	Ticaret, zekâ, hız, şifa	Yeşil / Çok renkli	🌿 (nane), 🍵 (çay), 🛤️ (ticaret yolu)
♀ Venüs	Cuma	Boğa & Terazi	Tatlılar, incir, nar, bal, şarap, çikolata	Aşk, güzellik, uyum	Pembe / Zümrüt Yeşili	🍫 (çikolata), 🍷 (şarap), 🌹
♂ Mars	Salı	Koç & Akrep	Acı biber, sarımsak, soğan, kırmızı et	Savaş, enerji, cesaret	Kırmızı	🌶️ (acı biber), 🍖 (et), 🔥
♃ Jüpiter	Perşembe	Yay & Balık	Tahıllar, ekmek, şarap, zeytin, balık	Bolluk, cömertlik	Mor / Kralliyet Mavisi	🍇 (üzüm), 🍞 (ekmek), 🍷
♄ Satürn	Cumartesi	Oğlak & Kova	Baklagiller, kök sebzeler, turşular	Sabır, disiplin	Siyah / Koyu Kahve	🍄 (baklagil), 🥔 (patates), ⌚

Klasik astroloji (Antik Yunan, Roma, Orta çağ, Rönesans dönemleri) çıplak gözle görülebilen 7 “gezegeni” esas alıyordu. Yani **Ay ve Güneş de gezegen sayılıyordu** çünkü hareket ediyorlar ve takvim ile ritüelleri belirliyorlardı. Uranüs (1781’de), Neptün

(1846'da) ve Plüton (1930'da) teleskop çağında keşfedildi. Dolayısıyla **arkeogastronomi ve kadim mutfak ritüellerinde bu gezegenlerin yeri yoktur**. Antik toplumlar yalnızca gözleriyle görebildikleri gezegenleri mutfaklarına, takvimlerine ve sofralarına dahil ettiler. Dolayısıyla **arkeogastronomik/astrolojik tablolar**, tarihsel bağlamı korumak için sadece 7 klasik gezegenle sınırlı tutulur. Dolayısıyla **arkeogastronomi ve kadim mutfak ritüellerinde bu gezegenlerin yeri yoktur**.

Modern Gezegenlerin Sofradaki Yorumları

Teleskop çağında keşfedilen gezegenler (Uranüs, Neptün, Plüton) antik sofralarda yer almaz, ancak modern astrolojik semboller ışığında gastronomiye uyarlanabilir:

Gezegen	Burçlar	Sofradaki Yiyecekler	Simgesel Anlam	Renk Kodu (Modern)	İkon/Simge Önerisi
♅ Uranüs	Kova	Yenilikçi mutfak denemeleri, moleküler gastronomi, fermente içecekler	Özgürlük, devrim, yenilik	Turkuaz / Elektrik Mavisi	⚡ (elektrik), 🧪 (deney), 🍷 (fermantasyon)
♆ Neptün	Balık	Deniz ürünleri, yosun, alkol, mistik otlarla yapılan içecekler	Hayal, ilham, sis, ruhsallık	Deniz Mavisi / Mor	🐟 (balık), 🍷 (şarap), 🌊 (deniz)
♇ Plüton	Akrep	Fermente gıdalar, yoğun baharatlar, bitter çikolata, siyah zeytin	Dönüşüm, güç, derinlik, yeniden doğuş	Siyah / Koyu Bordo	🍫 (bitter çikolata), 🫒 (zeytin), 🔥 (dönüşüm)

Sofranın Kozmik Takvimi

Orta çağ saray mutfaklarında “gezegen menüleri” hazırlanırdı. Örneğin:

- **Venüs günü** → şekerlemeler, ballı tatlılar ve meyveler,
- **Mars günü** → etli, acılı, baharatlı yemekler,
- **Satürn günü** → ağır pişmiş baklagil çorbalı.

Rönesans döneminde şefler astrolojik tabloları inceleyerek sofralarına kozmik uyum katmayı zarafet sayardı. Bugünse “detoks günü”, “Venüs diyeti” veya “Mars kahvesi” gibi popüler akımlar, kadim astro-gastronomik alışkanlıkların modern pazarlama dillerine uyarlanmış hâlidir. Rönesans döneminde şefler astrolojik tabloları inceleyerek menülerini bu kozmik düzene göre hazırlar, sofrayı göklerle uyumlu kılmayı bir incelik

sayarlardı. Bugün “Venüs diyeti”, “Mars kahvesi” ya da “detoks günü” gibi trendler, işte bu kadim astro-gastronomik alışkanlıkların yeni kılıflarla günümüze taşınmış hâlidir.

Sofrada Burçlar. Burçlar, yalnızca gök haritası değil, sofranın da gizli düzenleyicisiydi. Antik Yunan’da Aslan burcunun altın kadehinden şarap içmesi, Başak’ın sade ekmekle yetinmesi ya da Boğa’nın sofrada tatlıya düşkünlüğü kayıtlara geçmiştir. Anadolu’da ise burçlara uygun yiyeceklerle şifa dağıtıldığına inanılırdı: örneğin Akrep’e acı, Terazî’ye tatlı denge getirsin diye önerilirdi.

Bugün magazin sayfalarında “burcuna göre diyet” başlıkları popülerdir; ama kökeni antik çağın astro-mutfak geleneğine dayanır. “Ne yersen osun” ile “hangi burçtansen öylesin” aslında aynı felsefenin iki yüzüdür: göklerin dili, sofrada vücut bulur.

Gökyüzüyle Kadeh Kaldırmak

Şarap ve bağ bozumu, gökle kurulan en canlı diyaloglardan biriydi. Antik Yunan’da Dionysos şenlikleri yıldızların altında yapılır, göğ e kaldırılan kadehler bereket ve özgürlük dilekleri taşırdı. Roma’da ise dolunay zamanında bağlarda yapılan hasat şölenleri, “göksel uyumla” ürünün daha bereketli olacağına inanılırdı.

Bugün Datça’da badem kahvesi içerken ya da Mardin’de Halep Tava paylaşıırken hâlâ göğ e bakan gözler vardır. Modern festival kültürü –ister Oktoberfest olsun ister GastroFest– aslında antik bağ bozumu şenliklerinin çağdaş mirasçısıdır. Yemek, yalnızca yeryüzünün armağanı değil; gökyüzüyle kurduğumuz kadim diyalogun da bir parçasıdır.

Göğün Sofrasında İnsanlık

Sofralar yalnızca yemeklerin toplandığı masalar değildir; aynı zamanda göklerin yeryüzüne düşen aynalarıdır. Her ekmek diliminde güneşin izi, her yoğurt mayasında Ay’ın nefesi, her şarap kadehinde yıldızların ışıltısı saklıdır. Arkeogastronomi bize sofranın tarihini anlatır; astroloji ise sofranın ruhunu fısıldar.

Gökyüzünden sofraya uzanan bu kadim hikâye, insanlığın hem karnını hem kalbini doyuran en eski yolculuktur. Bugün modern şehirlerde neon ışıkları altında yemek yerken, farkında olmadan Mezopotamya’nın ay takvimini, Mısır’ın güneş ekmeğini, Orta Asya’nın süt ritüellerini yeniden yaşıyoruz.

Belki de bütün burçların, bütün mutfakların ve bütün çağların ortak paydası şudur:

Göğün altında, sofranın başında insan olmak. Çünkü göğ e baktığımız sürece sofralarımız, sofraya oturduğumuz sürece göklerimiz eksik kalmaz.



Prof.Dr.Oğuz ÖZYARAL

**GÖKYÜZÜNDEN SOFRAYA:
ARKEOGASTRONOMİ VE ASTROLOJİNİN KESİŞEN HİKÂYELERİ**