# Akdeniz'in Arkeogastronomik Hazinesi

# ANTALYA

Prof.Dr.Oğuz ÖZYARAL

# AKDENİZ'İN ARKEOGASTRONOMİK HAZİNESİ: ANTALYA

## ANTİK ÇAĞ UYGARLIKLAR

Antalya bölgesi, hem deniz kıyısındaki antik liman şehirleri hem de dağlık alanlardaki savunma kentleriyle zengin bir kültürel mirasa sahiptir. Bu uygarlıkların izleri, sadece bölgeyi değil, Anadolu'nun tarihini anlamak açısından da büyük önem taşır. Günümüzde bu bölgeler hem yerel hem de uluslararası turistler için cazibe merkezidir.

Likyalıların zeytinyağı üretimini ve kültürel hayatı

**1. Likyalılar**

- **Dönem:** M.Ö. 2000 - M.S. 4. yüzyıl
- **Merkez:** Xanthos (bugünkü Kınık, Kaş)
- **Öne Çıkan Özellikler:**
    - Likya birliği, tarihte bilinen ilk demokratik federasyonlardan biridir.
    - Kaya mezarları, Likya yoluyla ünlüdür.
    - Mitolojik hikâyelerde sıkça adı geçen bir uygarlıktır.
- **Önemli Şehirler:** Xanthos, Patara, Myra (Demre), Letoon, Tlos.

**Likyalılar: Arkeo-Gastronomi Açısından Yemek ve İçme Kültürü**

Likyalılar, Anadolu'nun güney kıyılarında hüküm süren bir uygarlık olarak hem coğrafi konumlarının avantajlarını hem de dönemin kültürel etkileşimlerini yemek kültürlerinde harmanlamışlardır.

Arkeo-gastronomi açısından Likya'nın yemek ve içme kültürüne dair elde edilen ipuçları, onların beslenme alışkanlıklarının zengin ve çeşitli olduğunu gösterir.

**Likya uygarlığının zeytinyağı üretimi ve dini ritüellerle olan bağlantısı**

**Likya Yemek Kültürünün Öne Çıkan Unsurları**

**1. Zeytinyağı ve Tarım Ürünleri**

- **Zeytinyağı Üretimi:**

  Likya topraklarının zeytin ağaçlarıyla çevrili olması, zeytinyağını temel bir besin maddesi haline getirmiştir.

  Zeytinyağı hem yemeklerde hem de tütsü ve dini ritüellerde kullanılmaktaydı.

- **Tahıllar:**

  Buğday ve arpa, Likya mutfağının temel besin maddeleri arasındaydı.

  Arkeolojik kazılarda bulunan tahıl ambarları, tahılın önemini kanıtlar niteliktedir. Ekmek, papara türü lapalar veya haşlanmış tahıl yemekleri yaygındı.

- **Baklagiller:**

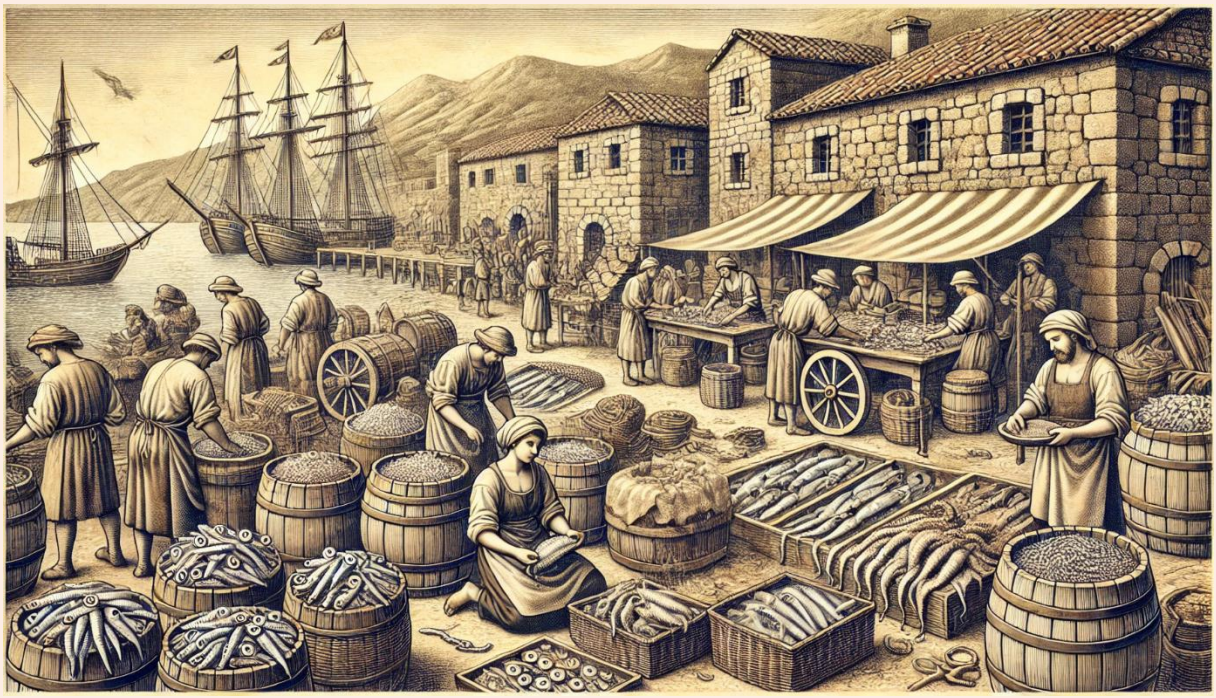
  Mercimek, nohut ve fasulye gibi baklagiller de beslenme alışkanlıklarında yer alıyordu.

**Likyalıların günlük yaşamında tahıllar ve baklagillerin önemini vurguluyor. Buğday, arpa, mercimek, nohut gibi ürünlerin işlendiği ve kullanıldığı sahneleri**

**Likya döneminde tahıl ve baklagillerin ekim alanlarını ve hasat sonrası depolama süreçleri**

**2. Deniz Ürünleri**

- **Balıkçılık:** Likya uygarlığı, denizle iç içe bir yaşam sürmüştür. Akdeniz kıyısında bulunan şehirlerinde, çeşitli deniz ürünleri tüketiliyordu. Özellikle sardalya, orkinos ve ahtapot gibi balık türlerinin tuzlanarak saklandığı düşünülmektedir.



Likya uygarlığının Akdeniz kıyılarındaki deniz ürünleriyle bağlantısını ve tuzlama yöntemlerini tasvir ediyor. Balıkçıların sardalya, orkinos ve ahtapotları tuzlayıp sakladığı

- **Tuzlama:** Tuzlu balık (garum) üretimi ve tüketimi hem ticaret hem de yerel tüketim için önemli bir unsurdu.

Likya döneminde deniz ürünlerinin toprak küpler ve amforalar içinde saklanmas

**3. Et ve Süt Ürünleri**

- **Koyun ve Keçi Eti:** Likyalılar, bölgede yaygın olarak yetiştirilen koyun ve keçi gibi küçükbaş hayvanların etini tüketirdi. Bunun yanı sıra kurutulmuş et ve sucuk benzeri ürünlerin hazırlanmış olabileceği tahmin edilmektedir.
- **Süt ve Peynir:** Koyun ve keçi sütünden yapılan peynirler, yemeklerin yanında tüketiliyor ya da seyahat sırasında taşınıyordu.

**4. Meyve ve Kuruyemişler**

- **Meyveler:** Likya bölgesi, incir, üzüm, nar, elma ve zeytin gibi Akdeniz iklimine uygun meyvelerin bolca yetiştiği bir coğrafyadaydı. Bu meyveler taze tüketildiği gibi kurutularak da saklanıyordu.
- **Şarap:** Üzüm bağcılığı ve şarap üretimi, Likyalılar için önemliydi. Şarap, hem günlük tüketimde hem de dini törenlerde yer alıyordu.

**Likya ve Akdeniz havzasındaki üzüm hasadı ve geleneksel şarap yapım süreci**

**5. Baharatlar ve Bitki Çayları**

- **Aromatik Otlar:** Kekik, adaçayı, defne yaprağı gibi aromatik otlar, yemeklerin lezzetlendirilmesinde kullanılıyordu. Ayrıca bu bitkilerden çay benzeri içecekler hazırlanıyordu.
- **Bal ve Tatlandırıcılar:** Bal, doğal bir tatlandırıcı olarak tüketiliyor ve Likya mutfağında tatlıların hazırlanmasında kullanılıyordu.

**Likya Yemek Ritüelleri ve Kültürel Bağlantılar**

- **Şenlik ve Ziyafetler:** Likyalılar, dini törenlerde veya hasat şenliklerinde büyük ziyafetler düzenlerdi. Bu ziyafetlerde şarap ve etin önemli bir yeri vardı.
- **Mezar Sunuları:** Arkeolojik buluntularda, kaya mezarlarında yer alan oyma figürler ve sunu kalıntıları, ölen kişilere yemek sunma geleneğini ortaya koymaktadır. Bu durum, Likya'da yemek kültürünün ritüelistik bir yönü olduğunu gösterir.

**Sonuç**

Likya uygarlığı, Akdeniz coğrafyasının bereketli doğasını ve ticaret yolları üzerindeki konumunu kullanarak zengin bir yemek kültürü geliştirmiştir. Arkeo-gastronomi çalışmalarında elde edilen bilgiler, Likyalıların yalnızca hayatta kalmaya yönelik bir beslenme düzenine sahip olmadığını, aynı zamanda estetik ve kültürel bir gastronomi anlayışı benimsediklerini ortaya koymaktadır. Bu kültür, günümüz mutfaklarına ilham verebilecek pek çok unsuru barındırmaktadır.

**2. PAMFİLYALILAR** M.Ö. 1200 - M.S. 7. yüzyıl

- **Önemli Şehirler:** Perge **(Merkez)**, Aspendos, Side, Sillyon.
- **Öne Çıkan Özellikler:**
    - Adı, "tüm kabilelerin ülkesi" anlamına gelir.
    - Bölge, ticaretin ve kültürün merkezi olmuştur.
    - Özellikle Roma döneminde zenginleşmiş ve gelişmiştir.

**Pamfilyalılar: Arkeo-Gastronomi Açısından Yemek ve İçme Kültürü**

Pamfilyalılar, Akdeniz kıyısında yer alan bereketli topraklarında, tarım, ticaret ve kültürel etkileşimler sayesinde zengin bir yemek kültürü geliştirmiştir. “Tüm kabilelerin ülkesi” anlamına gelen Pamfilya, farklı kültürlerin harmanlandığı bir merkez olmasının yanı sıra, arkeo-gastronomi açısından ilgi çekici bir beslenme düzenine sahiptir.

**Pamfilya Yemek Kültürünün Öne Çıkan Unsurları**

**1. Tahıl Ürünleri ve Fırıncılık**

- **Tahıllar:** Pamfilya bölgesinde arpa, buğday ve darı gibi tahıllar temel gıda maddeleriydi. Tahıllar, ekmek yapımında ve lapalarda sıkça kullanılırdı.
- **Ekmek ve Fırın Ürünleri:** Antik Perge kentinde, arkeolojik kazılarda ortaya çıkarılan taş fırınlar, fırıncılığın bu dönemde yaygın olduğunu gösterir. Ekmek, sade tüketildiği gibi bal veya zeytinyağıyla tatlandırılarak da tüketilirdi.

Pamfilyalıların antik ekmek yapma yöntemlerini yansıtır. Toprak kaplarda hazırlanan hamurlar, taş fırınlarda ve açık ateşte pişiriliyor

- **Unlu Mamuller:** Ziyafetlerde sunulan ince hamur işleri ve baharatlı çörekler, dönemin zengin mutfağını yansıtır.

***Pamfilyalıların tahıl bazlı mutfağını ve fırıncılık geleneklerini yansıtıyor. Antik Perge'nin taş fırınları, unlu mamuller, ve pazar yerinde sergilenen tahıllar ile dönemin zengin mutfak kültürü canlandırılıyor.***

**Toprak kaplarda pişirilen ekmekler, taş fırınlar ve çevredeki pazar atmosferi**

**2. Zeytinyağı ve Akdeniz Lezzetleri**

- **Zeytinyağı:** Pamfilya, zeytinyağı üretimi ve ticaretiyle ünlüydü. Zeytinyağı, yemeklerde, soslarda ve cilt bakımı gibi günlük yaşamın birçok alanında kullanılıyordu.
- **Sebze ve Baklagiller:** Pamfilyalılar, bezelye, mercimek, nohut gibi baklagilleri zeytinyağı ile pişirerek zenginleştirirdi. Kuru baklagiller, seyahatlerde dayanıklılığı sayesinde tercih edilirdi.
- **Sebze Yetiştiriciliği:** Bostanlarda yetiştirilen soğan, sarımsak, lahana, enginar gibi sebzeler, Akdeniz mutfağının temel unsurlarını oluşturuyordu.

**3. Deniz Ürünleri**

- **Balık ve Deniz Canlıları:** Pamfilya'nın kıyı şeridinde, taze balık ve deniz kabukluları sıkça tüketilirdi. Çeşitli balık türlerinin tuzlanarak veya tütsülenerek saklandığı tahmin edilmektedir.

- **Tuzlama ve Fermente Ürünler:** Deniz ürünlerinden yapılan tuzlu soslar hem yemeklerde hem de ticarette önemli bir yere sahipti.

**4. Et ve Süt Ürünleri**

- **Küçükbaş Hayvancılık:** Koyun ve keçi yetiştiriciliği yaygındı. Bu hayvanların etleri, sütleri ve süt ürünleri Pamfilya mutfağında yer buldu.
- **Peynir Üretimi:** Taze ve olgunlaşmış peynirler hem günlük tüketimde hem de ticari ürün olarak değerliydi. Peynirler otlarla tatlandırılarak saklanırdı.

*Pamfilya'daki küçükbaş hayvancılık ve süt ürünleri üretimi. Koyun ve keçi sürüleri, insanlar taze peynir yapımıyla meşgul. Peynirler otlarla tatlandırılarak toprak kaplarda saklanıyor.*

Pamfilyalıların geniş ağızlı toprak kaplar kullanılırdı. Otlarla tatlandırılan peynirler büyük toprak kaplara basılırdı.

**5. Meyve ve Tatlı Kültürü**

- **Meyveler:**

  Pamfilya'nın iklimi, incir, üzüm, nar, hurma ve elma gibi meyvelerin bolca yetiştirilmesine olanak tanıyordu. Meyveler, taze tüketildiği gibi kurutularak saklanıyordu.

- **Tatlılar:**

  Bal, meyvelerle yapılan tatlılar ve kuruyemişlerle hazırlanan hamur işleri, antik dönemde ziyafet sofralarının vazgeçilmezlerindendi.

**6. Şarap ve İçecek Kültürü**

- **Şarap Üretim:**

  Pamfilya, üzüm bağları ve şarap üretimiyle ünlü bir bölgeydi. Perge'de üretilen şaraplar hem yerel tüketim hem de ticaret için önemliydi.

- **Meyve Şurupları:**

  Meyvelerin kaynatılarak şuruplar haline getirildiği ve bu şurupların serinletici içecekler olarak tüketildiği tahmin edilmektedir.

- **Bitkisel Çaylar:**

  Kekik, defne ve adaçayı gibi bitkilerden hazırlanan infüzyonlar, hem şifalı içecekler hem de ritüellerde kullanılan unsurlardı.

**Pamfilya Yemek Kültürü ve Ritüeller**

- **Tören Sofraları:**

  Pamfilya'da düzenlenen dini ritüeller ve festivaller, büyük ziyafetlerle kutlanırdı. Bu ziyafetlerde et yemekleri, şarap ve ekmek başroldeydi.

- **Mezar Sunuları:** Antik mezarlarda bulunan çanak ve çömlekler, ölen kişilere yiyecek sunulmasının bir gelenek olduğunu göstermektedir.
- **Ticari Etkileşimler:** Pamfilyalılar, deniz ticareti sayesinde Doğu Akdeniz'in diğer kültürleriyle yemek alışkanlıklarını paylaşmış, bu sayede baharat ve egzotik ürünleri mutfaklarına taşımıştır.

**Sonuç:** Pamfilyalılar, zengin doğaları ve kültürel çeşitlilikleriyle beslenme alışkanlıklarını sofistike bir seviyeye taşımışlardır. Akdeniz'in temel unsurlarını (zeytinyağı, tahıllar, şarap) kullanarak oluşturdukları mutfak, modern Akdeniz mutfağının köklerini oluşturan unsurları taşır. Arkeo-gastronomik çalışmalar, bu kültürün yemek alışkanlıklarının hem dönemin sosyo-ekonomik yapısını hem de bölgenin kültürel kimliğini nasıl şekillendirdiğini ortaya koymaktadır.

**3. PİSİDYALILAR** M.Ö. 3. binyıl - M.S. 2. Yüzyıl

Pisidyalılar, M.Ö. 3. binyıl ile M.S. 2. yüzyıl arasında Akdeniz Bölgesi'nin dağlık kesimlerinde hüküm sürdüler. Pisidya, günümüzde Türkiye'nin güneybatısında yer alan, Burdur, Isparta, Antalya ve çevresindeki dağlık ve engebeli bölgeleri kapsıyordu.

- **Önemli Şehirler:** Termessos **(Merkez)**, Sagalassos, Selge.
- **Öne Çıkan Özellikler:**
    - Dağlık bölgelerde yaşayan **savaşçı** bir halktır.
    - Büyük İskender tarafından kuşatılmış, ancak şehir alınamamıştır.
    - Şehirleri genellikle stratejik yüksek alanlara kurulmuştur.

Pisidyalılar, özellikle Termessos, Sagalassos, Selge, Pednelissos ve Cremna gibi antik şehirlerde yaşamışlardır. Dağlık coğrafyaları nedeniyle bağımsızlıklarına düşkün ve savaşçı bir halk olarak bilinirler. Bu coğrafya, onların ekonomik ve sosyal yapısını şekillendirmiş, hayvancılık, avcılık ve dağ meyveleri gibi doğal kaynaklara dayalı bir yaşam tarzını benimsemelerine neden olmuştur.

**Pisidyalılar: Arkeo-Gastronomi Açısından Yemek ve İçme Kültürü**

Pisidyalılar, Anadolu'nun dağlık ve zorlu coğrafyasında yaşayan savaşçı bir halk olarak, doğanın sunduğu kaynakları etkin bir şekilde kullanan bir yemek kültürü geliştirmiştir. Coğrafi özellikleri, beslenme alışkanlıklarını ve gastronomik miraslarını büyük ölçüde şekillendirmiştir. Pisidya bölgesinin merkezi olarak kabul edilen Termessos hem stratejik konumu hem de benzersiz kültürel yapısıyla dikkat çeker.

*Pisidyalıların dağlık coğrafyada geliştirdiği yemek kültürünü ve günlük yaşamını yansıtmıştır. Görselde buğday ve arpa hasadı, baklagillerin saklanması, küçükbaş hayvancılık, kurutulmuş et ve peynir yapımı, şifalı otlar ve bal*

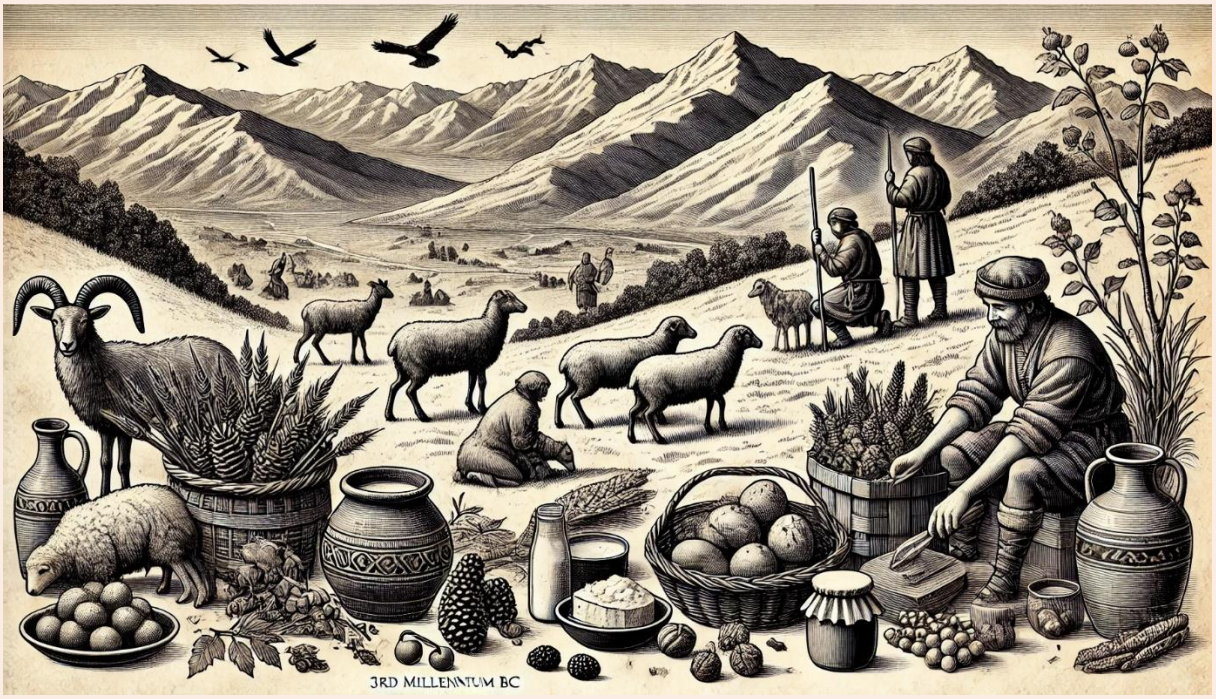
**Pisidya Yemek Kültürünün Öne Çıkan Unsurları**

**1. Tarım ve Tahıl Ürünleri**

- ✓ **Arpa ve Buğday:** Pisidyalılar için tahıl, temel besin kaynağıydı. Dağlık arazide dayanıklı olan arpa ve buğday, ekmek, lapalar ve çorbalarda kullanılırdı.
- ✓ **Ekmek:** Taş değirmenlerde öğütülen un, ekmek yapımında kullanılırdı. Ekmek, sade tüketildiği gibi kurutularak uzun süre saklanabilirdi.
- ✓ **Baklagiller:** Mercimek, nohut ve fasulye gibi baklagiller, protein ihtiyacını karşılamak için tüketilirdi.

**2. Hayvancılık ve Et Ürünleri**

- **Küçükbaş Hayvancılık:** Koyun ve keçi yetiştiriciliği, Pisidyalıların dağlık coğrafyasında yaygındı. Bu hayvanlardan elde edilen et, süt ve deri temel ihtiyaçları karşılardı.




- **Av Hayvanları:** Pisidyalılar, çevredeki ormanlık alanlarda avlanarak geyik, yabani keçi, kuş gibi hayvanların etini tüketirlerdi. Av eti, savaşçı kültürleriyle de uyumlu bir şekilde önemliydi.
- **Kurutulmuş Et:** Av hayvanlarının etleri kurutularak veya tuzlanarak uzun süre saklanırdı.

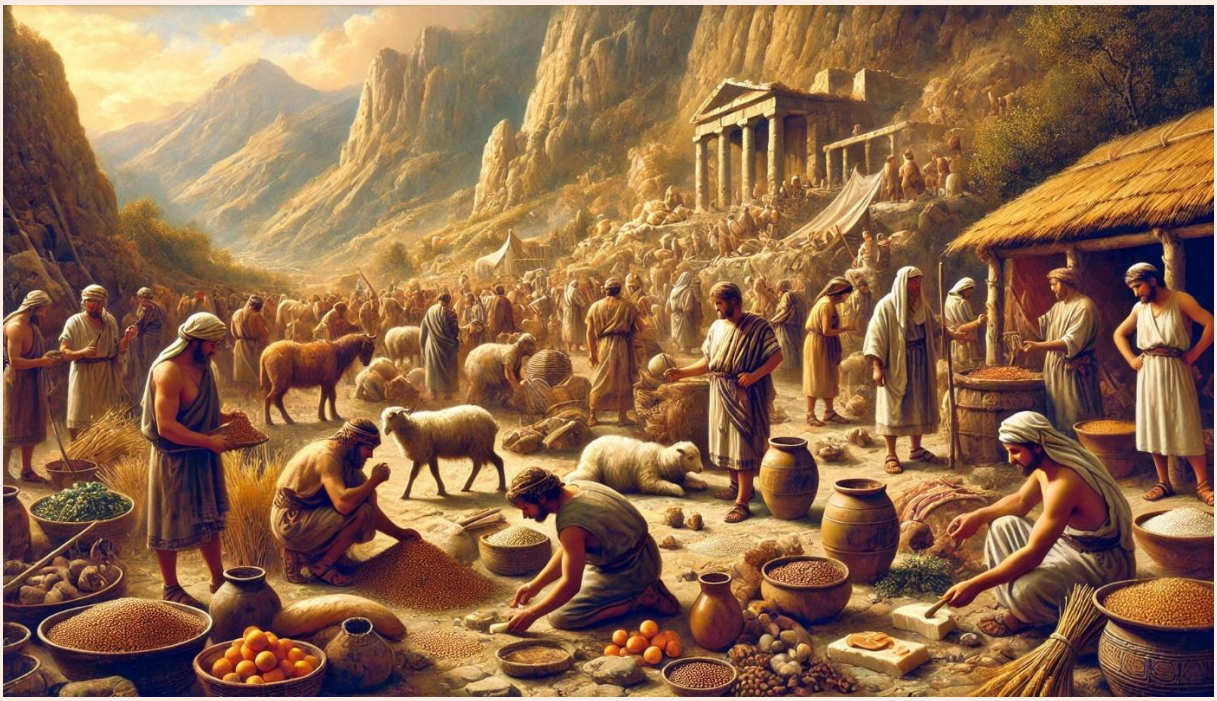
**3. Süt ve Süt Ürünleri**

- **Peynir ve Yoğurt:** Keçi ve koyun sütünden yapılan peynirler hem besin değeri yüksek hem de uzun süre saklanabilir olması nedeniyle Pisidyalılar arasında yaygındı. Yoğurt da bu dönemde önemli bir fermente ürün olarak tüketiliyordu.
- **Tereyağı:** Süt ürünlerinden elde edilen tereyağı, yemeklerde ve günlük hayatta sıklıkla kullanılmış olabilir.

***Bu görsel Pisidyalıların dağlık coğrafyada köklü bir yaşam süren günlük yaşam ve gastronomik kültürünü yansıtmaktadır***

**4. Meyve ve Bitkiler**

- **Dağ Meyveleri:** Pisidya'nın dağlık arazisinde bolca bulunan yabani meyveler (alıç, ahududu, böğürtlen) ve fındık, ceviz gibi kuruyemişler önemli besin kaynaklarıydı.
- **Kurutulmuş Meyveler:** Meyveler, taze tüketildiği gibi kurutularak da saklanırdı.
- **Şifalı Otlar:** Kekik, adaçayı, dağ nanesi gibi bitkiler yemeklere lezzet katmak için kullanılırken, aynı zamanda şifa amaçlı infüzyonlar hazırlanırdı.



*Pisidyalıların dağlık coğrafyada geliştirdiği kendine özgü yaşam tarzını*

**5. Bal ve Tatlılar**

- **Bal:** Bölgede arıcılık faaliyetlerinin yapıldığı ve balın tatlandırıcı olarak kullanıldığı düşünülmektedir. Bal, doğal enerji kaynağı olarak tüketilirdi.
- **Tatlılar:** Meyve ve bal karışımlarıyla yapılan basit tatlılar, Pisidyalıların tatlı ihtiyacını karşılıyordu.

**6. Şarap ve Fermente İçecekler**

- **Şarap Üretimi:** Pisidyalılar, üzümleri işleyerek şarap üretimi yapmıştır. Şarap, hem günlük hayatta hem de ritüel ve törenlerde önemli bir içecekti.
- **Fermente İçecekler:** Şarabın yanı sıra, tahıllardan fermente edilmiş içecekler de tüketiliyor olabilirdi.

---

**Pisidya Yemek Kültürü ve Ritüeller**

- **Mezar Sunuları:** Termessos ve çevresindeki mezarlarda bulunan çömlekler ve kaplar, ölen kişilere sunulan yiyeceklerin ritüelistik önemini göstermektedir. Bu yiyecekler arasında ekmek, peynir, bal ve şarap yer alıyordu.
- **Ziyafet Kültürü:** Pisidyalılar, özellikle savaş zaferleri veya dini törenler sırasında büyük ziyafetler düzenlerdi. Bu ziyafetlerde et yemekleri ve şarap başroldeydi.
- **Şifa Gelenekleri:** Dağlık arazide yetişen şifalı bitkilerle yapılan çaylar ve infüzyonlar, sağlık amacıyla tüketiliyordu.

**Coğrafyanın Etkisi**

Pisidyalıların yemek kültürü, yaşadıkları coğrafyanın etkisini derinden yansıtır:

- **Dağlık ve Zorlu Araziler:** Tarım alanlarının sınırlı olması, Pisidyalıları hayvancılık ve avcılığa yönlendirmiştir.
- **Kendine Yeten Toplum:** Pisidyalılar, doğadaki kaynaklardan maksimum fayda sağlayarak kendi kendine yeten bir yemek kültürü geliştirmiştir.

**Sonuç**

Pisidyalıların yemek ve içme kültürü, coğrafi koşullara ve toplumun savaşçı karakterine uygun olarak şekillenmiştir. Basit ama dayanıklı yiyecekler, Pisidyalılar için temel beslenme kaynaklarıydı. Arkeo-gastronomik açıdan incelendiğinde, Pisidyalıların yemek kültürü, dönemin ekonomik, sosyal ve kültürel yapısına ışık tutmaktadır. Modern gastronomiye ilham verebilecek doğal ve sürdürülebilir bir mutfak anlayışına sahip oldukları söylenebilir.

**4. HELENİSTİK VE ROMA DÖNEMİ:** M.Ö. 4. yüzyıl - M.S. 4. yüzyıl

- **Öne Çıkan Özellikler:**
  - ✓ Büyük İskender'in seferleri sonrası bölge Helenistik etki altına girdi.
  - ✓ Roma İmparatorluğu döneminde Antalya, bir ticaret ve liman şehri olarak büyük önem kazandı.
  - ✓ Roma döneminde Aspendos, tiyatrosuyla ünlendi.
- **Önemli Şehirler:** Aspendos, Perge, Side.

**Helenistik ve Roma Dönemi: Arkeo-Gastronomi Açısından Yemek ve İçme Kültürü**

Helenistik ve Roma Dönemi, yemek ve içme kültüründe büyük dönüşümlerin yaşandığı bir süreçtir. Bu dönem, Akdeniz dünyasının zengin tarımsal ve ticari kaynaklarını, Helenistik kültürün estetik anlayışını ve Roma İmparatorluğu'nun örgütlü sosyal yapısını harmanlamış, gastronomik açıdan oldukça sofistike bir mutfak kültürü yaratmıştır. Antalya bölgesi gibi ticaret yollarının kesişiminde yer alan bölgeler, bu zengin yemek kültürünün etkisi altında kalmıştır.

**Helenistik ve Roma Dönemi Yemek Kültürünün Öne Çıkan Unsurları**

**1. Tahıllar ve Ekmek Kültürü**

- ❖ ***Tahıl Ürünleri:*** *Buğday, arpa ve darı gibi tahıllar, dönemin temel besin kaynakları arasında yer aldı. Ekmek, zengin ve fakir halk arasında ortak bir gıda olarak tüketiliyordu.*
- ❖ ***Fırıncılık ve Çeşitlilik:*** *Roma dönemi fırınlarında ekşi mayalı ekmekler, ballı ve baharatlı çörekler gibi çeşitli unlu mamuller üretiliyordu.*
- ❖ ***Lapalar:*** *Tahılların süt veya su ile pişirilerek lapa haline getirilmesi, yaygın bir beslenme alışkanlığıydı.*

**2. Zeytinyağı ve Akdeniz Diyeti**

- ❖ ***Zeytinyağı:*** *Zeytinyağı, yemek pişirmede, salatalarda ve şifalı merhemlerde temel bir bileşendi. Ticaret yollarıyla geniş bir coğrafyaya yayıldı.*

- ***Sebzeler ve Yeşillikler:*** *Akdeniz mutfağının temelini oluşturan lahana, enginar, marul, kereviz gibi sebzeler, zeytinyağıyla pişirilerek veya taze olarak tüketiliyordu.*
- ***Baklagiller:*** *Mercimek, nohut, fasulye gibi baklagiller hem besleyici hem de ekonomik oldukları için popülerdi.*

***Görsel Hellenistik ve Roma Dönemi'nin mutfak kültürünü detaylı bir şekilde yansıtmaktadır.***

**3. Et ve Hayvancılık**

- ***Kırmızı Et ve Av Hayvanları:*** *Koyun, keçi ve domuz eti sıkça tüketilirdi. Ayrıca tavşan, geyik ve kuş gibi av hayvanları sofralarda yer alırdı.*
- ***Kurban Ritüelleri ve Ziyafetler:*** *Dini törenlerde kurban edilen hayvanların etleri, ziyafet sofralarının bir parçasıydı.*
- ***Sosis ve Fermente Etler:*** *Fermente edilmiş etler, tuzlanarak uzun süre saklanır ve Roma lejyonlarının temel gıda maddelerinden biri olarak kullanılırdı.*

**4. Deniz Ürünleri ve Tuzlama**

- ***Balık ve Deniz Canlıları:*** *Sardalya, orkinos, karides ve midye gibi deniz ürünleri yaygındı. Tuzlanmış balık (garum) ve fermente balık sosları, Roma mutfağının ayrılmaz bir parçasıydı.*
- ***Garum:*** *Balıkların tuzlanarak fermente edilmesiyle yapılan bu sos, Roma döneminin en ünlü gıda ürünlerinden biriydi ve sofralarda bolca kullanılırdı.*

**5. Meyveler ve Tatlılar**

- ***Meyveler:*** *İncir, üzüm, elma, nar, armut gibi meyveler hem taze hem de kurutulmuş olarak tüketiliyordu. Üzümden yapılan şarap, dönemin başlıca içeceğiydi.*
- ***Tatlılar:*** *Bal, hurma ve kuruyemişlerin karışımından yapılan tatlılar yaygındı. Ballı çörekler ve sütlü tatlılar da dönemin popüler lezzetlerindendi.*

**6. Baharatlar ve Aromalar**

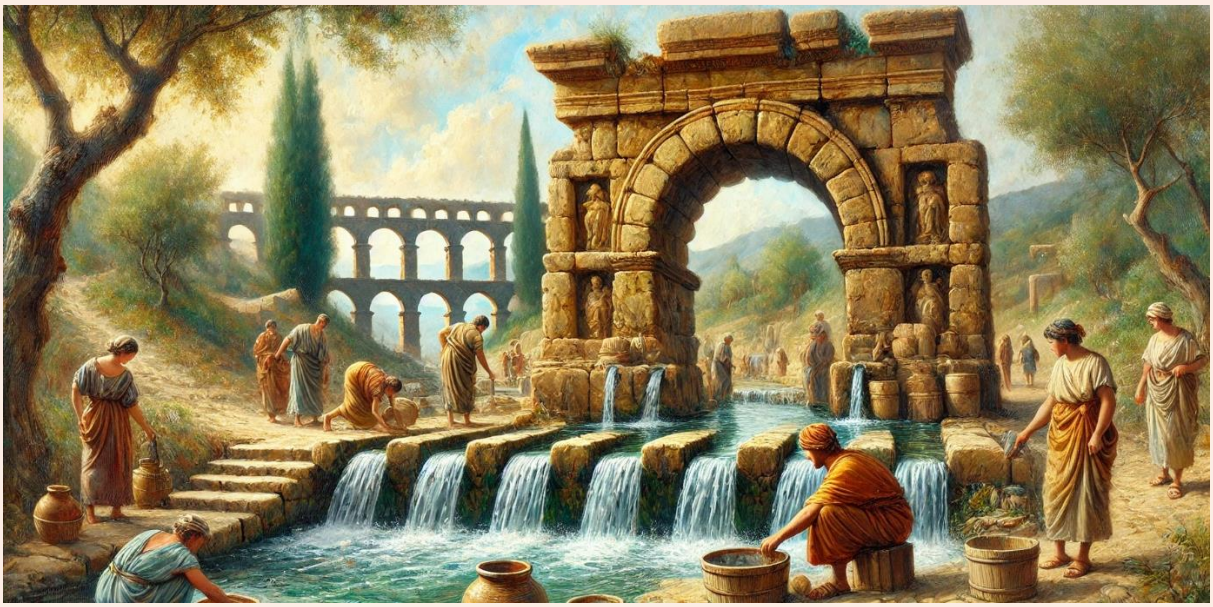
- ***Baharat Ticareti:*** *Baharatlar, yemeklere lezzet katmak için sıkça kullanılıyordu. Karabiber, tarçın, kimyon ve kişniş gibi baharatlar, Akdeniz mutfağını zenginleştiriyordu.*
- ***Aromatik Otlar:*** *Kekik, adaçayı, nane ve defne yaprağı, yemeklerde ve şaraplarda aromatik tatlar yaratmak için kullanılıyordu.*

**7. Şarap ve Diğer İçecekler**

- ***Şarap Kültürü:*** *Şarap, Roma döneminin en yaygın içeceğiydi. Üzüm bağlarından elde edilen şaraplar, törenlerden günlük hayata kadar her alanda tüketilirdi. Bal ve baharatlarla tatlandırılmış versiyonları da popülerdi.*
- ***Meyve Şurupları:*** *Üzüm ve nar gibi meyvelerin şurupları, serinletici içecekler olarak tüketilirdi.*
- ***Su ve Kamu Çeşmeleri:*** *Roma'nın gelişmiş su sistemleri, toplumun temiz suya erişimini kolaylaştırmıştır.*

**Helenistik ve Roma Döneminde Yemek Ritüelleri**

- ✓ **Ziyafet Kültürü:** Zengin sınıfların ziyafetleri, dönemin yemek kültürünün gösterişli bir yansımasıydı. Bu sofralarda, et ve şarap başrol oynardı.
- ✓ **Mezar Sunuları:** Ölen kişilere sunulan yiyecekler ve içecekler, ahiret hayatında refah sağlamak için mezarlarla birlikte gömülürdü.
- ✓ **Festivaller ve Şenlikler:** Dini bayramlar ve zafer kutlamaları, yemek kültürünün sosyal boyutunu ön plana çıkarırdı.



**Coğrafyanın Etkisi:**

Antalya bölgesi gibi Akdeniz ikliminin hâkim olduğu yerler, zengin tarım ürünleri ve balıkçılık olanaklarıyla bu dönemin yemek kültürüne büyük katkı sağlamıştır. Deniz ticareti sayesinde, bölge farklı mutfaklarla etkileşim içinde olmuş ve baharatlar, şaraplar ve zeytinyağı gibi ürünler hem yerel tüketimde hem de ihracatta önemli rol oynamıştır.

**Sonuç:**

Helenistik ve Roma Dönemi, arkeo-gastronomi açısından mutfak kültürünün sofistike bir seviyeye ulaştığı bir dönemdir. Yemekler, sadece beslenme amacıyla değil, sosyal statü, estetik ve ritüellerle ilişkilendirilerek tüketilmiştir. Dönemin gastronomik mirası, günümüzde modern Akdeniz mutfağına ilham vermeye devam etmektedir.

Bu kültür hem tatların hem de yemek ritüellerinin zenginliğini gözler önüne sermektedir.

**5. BİZANS DÖNEMİ:**M.S. 4. yüzyıl - M.S. 11. yüzyıl

- **Öne Çıkan Özellikler:**
  - Hristiyanlık bu dönemde yayılmıştır ve birçok kilise ve dini yapı inşa edilmiştir.
  - Antalya (Attaleia), Bizans'ın önemli bir liman kenti olmuştur.
- **Önemli Şehirler:** Myra, Olympos, Phaselis.

**Bizans Dönemi: Arkeo-Gastronomi Açısından Yemek ve İçme Kültürü**

Bizans İmparatorluğu, Roma İmparatorluğu'nun devamı olarak, Doğu ve Batı kültürlerinin sentezinden doğan zengin bir yemek kültürüne sahiptir. M.S. 4. yüzyıldan itibaren gelişen bu gastronomi, coğrafi avantajların, ticaret yollarının ve dini etkilerin şekillendirdiği bir mutfak mirasını barındırır. Antalya ve çevresi gibi Bizans İmparatorluğu'nun önemli liman şehirleri, bu dönemin yemek kültürünün önemli birer merkezi olmuştur.

**Bizans Yemek Kültürünün Öne Çıkan Unsurları**

**1. Ekmek ve Tahıl Ürünleri**

- ***Ekmek Çeşitleri:*** *Bizans mutfağında ekmek, en temel gıda maddesiydi. Beyaz unlu ekmekler zengin sınıf tarafından tercih edilirken, daha kaba unlarla yapılan ekmekler halk arasında yaygındı.*
- ***Tahıllar:*** *Buğday, arpa ve çavdar gibi tahıllar ekmek yapımında ve lapalarda kullanılıyordu. Pirinç de sınırlı miktarda tüketiliyordu.*
- ***Kutsal Anlam:*** *Ekmek, Bizans kültüründe sadece bir yiyecek değil, aynı zamanda dini törenlerin vazgeçilmez bir unsuru olarak görülüyordu. Özellikle kutsal ekmekler (prosphora) kilisede kullanılırdı.*

**2. Sebzeler ve Baklagiller**

- ***Sebzeler:*** *Lahana, enginar, marul, kereviz, pırasa, kabak ve soğan gibi sebzeler hem pişmiş hem de çiğ olarak tüketiliyordu.*

- ***Baklagiller:*** *Nohut, mercimek ve fasulye gibi baklagiller hem zengin hem de fakir halkın beslenmesinde önemli bir yer tutuyordu.*
- ***Otlar ve Yeşillikler:*** *Ispanak, pazı, nane, kekik ve diğer aromatik otlar, hem yemeklerde hem de şifalı bitkisel karışımlarda kullanılıyordu.*

**3. Et ve Deniz Ürünleri**

- ***Et Çeşitleri:*** *Koyun, keçi, domuz ve tavuk eti yaygın olarak tüketiliyordu. Sığır eti ise daha nadir ve pahalı bir gıda olarak kabul edilirdi.*
- ***Av Hayvanları:*** *Geyik, tavşan ve kuş gibi av hayvanları, zengin sofralarda yer alırdı.*
- ***Deniz Ürünleri:*** *Bizans'ın kıyı kentlerinde balıkçılık çok gelişmişti. Hamsi, sardalya, uskumru gibi balıkların yanı sıra kabuklu deniz ürünleri de tüketiliyordu.*
- ***Garum ve Tuzlama:*** *Roma döneminden miras kalan garum (fermente balık sosu) Bizans mutfağında da kullanılmaya devam etti. Tuzlama, balıkların saklanmasında önemli bir yöntemdi.*

**4. Süt ve Süt Ürünleri**

- ***Yoğurt ve Peynir:*** *Bizans mutfağında yoğurt, günlük yaşamda önemli bir yer tutuyordu. Peynir ise çeşitli şekillerde (taze, olgunlaşmış, baharatlı) sofralarda yer alıyordu.*
- ***Tereyağı ve Kaymak:*** *Özellikle kırsal bölgelerde tereyağı ve kaymak yaygın olarak tüketilirdi.*

**5. Meyve ve Tatlılar**

- ***Meyve Çeşitleri:*** *İncir, üzüm, elma, nar, armut, kayısı gibi meyveler, taze veya kurutulmuş olarak tüketiliyordu.*
- ***Tatlılar:*** *Bal, şeker şurubu ve hurma ile yapılan tatlılar oldukça popülerdi. Bizans tatlıları arasında helva benzeri karışımlar, meyve şurupları ve bal ile yapılan basit tatlılar yer alırdı.*
- ***Kuruyemişler:*** *Ceviz, badem, fındık ve fıstık tatlılarda ve yemeklerde kullanılıyordu.*

**6. Baharatlar ve Aromalar**

- ***Baharat Ticareti:*** *Tarçın, karanfil, zencefil, karabiber gibi baharatlar, Bizans mutfağında sıkça kullanılmıştır. Doğu ile yapılan ticaret, bu baharatların erişimini sağlamıştır.*
- ***Otlar ve Çeşniler:*** *Kekik, defne yaprağı, nane, kişniş gibi aromatik otlar, yemeklerde lezzet artırıcı olarak kullanılıyordu.*

**7. İçecekler**

- ***Şarap:*** *Bizans'ın en önemli içeceklerinden biri olan şarap, günlük tüketimde ve dini ritüellerde önemli bir rol oynuyordu. Tatlandırılmış ve baharatlı şaraplar da yaygındı.*
- ***Meyve Şıraları:*** *Nar, üzüm ve elma gibi meyvelerden elde edilen şıralar popülerdi.*
- ***Su ve Kamu Çeşmeleri:*** *Roma döneminden miras kalan gelişmiş su sistemleri, Bizans İmparatorluğu'nda da devam etmiş, temiz suya kolay erişim sağlamıştır.*

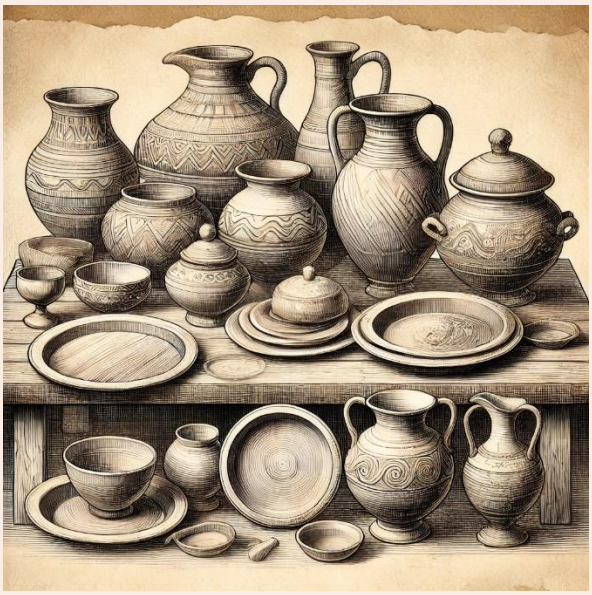
**Bizans Yemek Kültürü ve Dini Etkiler**

- ✓ **Oruç ve Yemek Düzeni:** Bizans mutfağında Hristiyanlık büyük bir etkiye sahipti. Oruç dönemlerinde et ve süt ürünleri yerine sebzeler ve baklagiller tüketilirdi.

- ✓ **Kilise ve Yemek:** Dini törenlerde kutsal ekmek (prosphora) ve şarap önemli bir yer tutuyordu. Bu törenler, toplumsal dayanışmayı güçlendiren bir unsur olarak da görülüyordu.

**Bizans Yemek Ritüelleri**

- **Ziyafetler:** İmparatorluk sarayında düzenlenen büyük ziyafetler, Bizans yemek kültürünün zenginliğini ve gösterişini yansıtırdı.
- **Ticaret ve Etkileşim:** Doğu Akdeniz, Karadeniz ve İpek Yolu üzerindeki konumu sayesinde Bizans, farklı mutfak kültürleriyle etkileşim içindeydi. Baharatlar, egzotik meyveler ve tahıllar bu dönemde geniş bir ticaret ağıyla taşınıyordu.
- **Mezar Sunuları:** Ölen kişilere sunulan yiyecekler, ahiret hayatında refah sağlama inancıyla mezarlara yerleştirilirdi.



**Sonuç**

Bizans Dönemi, yemek kültüründe hem Doğu hem Batı mutfaklarını harmanlayarak zengin ve sofistike bir gastronomi anlayışı yaratmıştır. Dini ritüellerin, coğrafi etkileşimlerin ve ticaretin şekillendirdiği bu mutfak, günümüzde modern Akdeniz ve Ortodoks mutfaklarının temel taşlarını oluşturur. Arkeo-gastronomik açıdan, Bizans mutfağı hem lezzet hem de sosyal bağlam açısından önemli bir döneme ışık tutmaktadır.