

ESKİ MISIR TOPLUMUNDA YEME VE BESLENME KÜLTÜRÜ
*FOOD AND NUTRITION CULTURE IN ANCIENT EGYPTIAN
SOCIETY*

Tülay ŞAHİN

Doktorant, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eskiçağ Tarihi Ana
Bilim Dalı

*Ph.D. Candidate, Ankara Hacı Bayram Veli University, Institute of Graduate Programs, Department of
Ancient History*

antigone79meister@gmail.com
ORCID ID: 0000-0002-3801-4024

OANNES

Uluslararası Eskiçağ Tarihi Araştırmaları Dergisi – International Journal of Ancient History

3/1, Mart - March 2021 Samsun

E-ISSN: 2667-7059 (Online)

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/oannes>

Makale Türü-Article Type : **Araştırma Makalesi-Research Article**
Geliş Tarihi-Received Date : **06.02.2021**
Kabul Tarihi-Accepted Date : **11.03.2021**
Sayfa-Pages : **127 – 148.**

This article was checked by Viper  or 

Atf – Citation: ŞAHİN, Tülay, “Eski Mısır Toplumunda Yeme ve Beslenme Kültürü”, *OANNES – Uluslararası Eskiçağ Tarihi Araştırmaları Dergisi*, 3/1, Mart 2021, ss. 127 – 148.



OANNES

Uluslararası Eskiçağ Tarihi Araştırmaları Dergisi

International Journal of Ancient History

3/1, Mart - March 2021

127 – 148

Makale Türü: Araştırma Makalesi

ESKİ MISIR TOPLUMUNDA YEME VE BESLENME KÜLTÜRÜ

FOOD AND NUTRITION CULTURE IN ANCIENT EGYPTIAN SOCIETY

Tülay ŞAHİN

Öz

Yeme ve beslenme kültürü, insanoğlunun biyolojik ihtiyacını karşılayan basit bir eylem olmanın çok ötesindedir. Beslenme sürecindeki gelişmeler, insanlığın antropolojik gelişimiyle birlikte ilerlemiştir. Avcı- toplayıcı toplulukların yabani bitkileri ve yabani hayvanları yemesinden, yerleşik hayata geçişle birlikte tarımın yapılmasına kadar olan zamanda, beslenme kültürünün de kendi iç dinamikleri değişmiş ve gelişmiştir. Tarımsal faaliyetlerin başlaması beslenme kültürünü en çok etkileyen faktörlerin başında gelmektedir. Özellikle yerleşik hayata geçişle birlikte köylerin, kentlerin ve en önemlisi devletlerin kurulmasıyla beslenme sistemine sosyo-politik, ekonomik, kültürel ve dinsel dinamiklerde etki etmeye başlamıştır. Sınıfsal farkların keskin olduğu toplumlarda bu dinamikler daha sert ve net olmuştur. Toplumların içinde yaşadığı coğrafyanın yeme ve beslenme kültürüne olumlu etkisi olabileceği gibi olumsuz etkisi de olabilir. Verimli bir coğrafyada kurulmuş bir medeniyet kendi kendine yetebilen bir güce sahipken, aynı şartlara sahip olmayan bir medeniyet, üretim noktasında dışarıya bağımlı kalabilmektedir. Tarih boyunca kendi besinini kendi topraklarından sağlayan medeniyetler, kıtlık gibi tehlikelere karşı hazırlıklı olmuş ve bu tehlikeyi kolay atlatabilmiştir. Eski Mısır, bu açıdan

Abstract

Food and nutrition culture is more than the performance of a simple activity to satisfy the biological needs of the humankind. The developments in the nutrition process have progressed in tandem with the anthropological development of humans. The internal dynamics of the nutrition culture have changed and evolved during the time elapsed between hunter-gatherer communities feeding on wild plants and animals and those engaging in agriculture after the transition to sedentism. The start of agricultural activities is one of the most prevailing factors which made an impact on the nutrition culture. Socio-politic, economic, cultural, and religious dynamics have started to affect the nutrition system, especially with the establishment of villages, towns, and states after the transition to sedentary life. These dynamics have been observed more severely and clearly in societies with sharper class differences. Societies have both positive and negative impacts on the food and nutrition culture of the geography where they belong. A civilization established on fertile land has the power to sustain itself, while another civilization which lacks the same conditions may remain dependent on outside resources on the production front. Throughout the history,

oldukça şanslı bir medeniyet olmuştur. Nil Nehri'nin getirdiği bereketle Mısır halkı, tarımsal ürünlerden, deniz ürünlerine kadar çeşitli besinleri yeme ve beslenme kültürüne dahil edebilmiştir. Besinlerde çeşitlilik olmasına rağmen, toplumun her kesimi eşit oranda iyi bir beslenme düzenine sahip olamamıştır. Şüphesiz ki; bu duruma etki eden faktörlerin başında Antik Mısır'ın kendi içinde oluşturduğu sosyo-politik, ekonomik ve kültürel (din) dinamikler gelmektedir. Çalışmamızda bu dinamiklerin Eski Mısır toplumunun yeme ve beslenme kültürüne etkisi ve onu nasıl şekillendirdiği incelenecektir.

civilizations which supplied their food from their own lands were well-prepared for threats such as famine and could overcome these threats with relative ease. In this regard, Ancient Egypt was a rather fortunate civilization. By virtue of the prolificacy of the River Nile, Ancient Egyptians were able to include a variety of foods in their diets, from agricultural products to seafood. While such a variety existed, not all parts of the society could maintain an equally rich diet. The internal socio-politic, economic, and cultural (religion) dynamics within the Ancient Egypt were, without a doubt, the most prevalent reasons for such difference. This study examines how these dynamics have impacted and shaped the food and nutrition culture of the Ancient Egyptian society.

Anahtar Kelimeler: Eski Mısır, Yemek, Beslenme, Toplum, Beslenme Kültürü.

Keywords: Ancient Egypt, Food, Nutrition, Society, Nutrition Culture.

Extended Abstract

Nutrition culture is as ancient as the history of humanity. The most fundamental physiological need, eating, has progressed in tandem with the anthropological development of the humankind. Humans, forced to forage for food to survive, had established hunter-gatherer communities and supplied their needs from wild plants and animals. Homo Habilis fed on animal carcass and failed to improve on the hunting front. Homo Erectus, following Homo Habilis, discovered fire and battue and revolutionized the nutrition culture. The discovery of fire improved the cooking methods, and in turn, changed the nutrition system. Neanderthal and Homo Sapiens, who had superior abstract thinking abilities compared to the first periods, utilized fire extensively.

The most significant milestone for nutrition culture is the transition to sedentary life. After transitioning to sedentism, humans have built civilizations and invented agriculture. This transition was not immediate. The mobility of hunter-gatherer communities has gradually decreased, and they adopted a new lifestyle by gathering in campsites. These changes and the start of agricultural activities followed different timelines in different parts of the world such as Near East and China. Each civilization has carried on its agricultural activities under its own dynamics. Ancient Egypt was, without a doubt, the most fortunate of all civilizations. The River Nile was a gift for Egypt, which supplied Egyptians with a plethora of foods from agricultural products to seafood. Egyptians, who benefited from the fruitful waters of the River Nile, owe this success to their ability to calculate the flood stage of the River Nile. They determined the plantation and harvest periods based on these calculations. Egyptians linked the floods to the Egyptian god Hapi and believed him to bring abundance. In Egypt bread became an important substance with agricultural production. Egyptians baked the bread, which used malt yeast, in floor furnace-like ovens. They seasoned and flavoured the bread with anise seeds, cumin, and honey. A significant impact of the River Nile on Egyptian diet is the seafood. After the floods, they collected the fish from the mud, and they fished

with spears, nets, and trawling nets. They consumed Nile Perch regularly, and a sauced fish recipe from the Ptolemaic period was found similar to the modern cooking method. Egyptians rarely ate beef because of the price, but they hunted for birds whose migratory routes were situated right above Egypt. They ate lamb and goat meat and used the milk of these animals. Vegetable consumption was also common in Egypt, such as lettuce, peas, radish, parsley, onion, garlic, leek, pepper, zucchini, cucumber, celery, and chicory. Egyptians also consumed legumes like chickpeas, lentils, and lobia beans. Broad beans are favoured from the times of Pharaohs to today. Fruits like dates, figs, grapes, melons, watermelons, jujube, carob, and olives were in the Egyptian diet. Egyptians are likely to have used butter. They had a variety of plant-based oils, from lettuce and radish oils to more common examples like safflower oil, ben oil, sweet basil oil, and sesame oil. The spices and herbs used by the Egyptians was an evidence to their well-developed palates: oregano, fennel, thyme, juniper, capers, nigella, chervil, anise seeds, sage, cinnamon, cumin, and black pepper. The most note-worthy beverages consumed by Egyptians were beer and wine. Beer was a source of protein and like bread, was used for payment. Wines were not only made of grapes, but of dates, figs, and pomegranates. Archaeological findings, including the tomb of Tutankhamun, proved that the best wines were produced in the river delta. Egyptians enjoyed sweets and used honey, dates, or carob since sugar canes did not grow in the delta. They believed honeybees to represent Pharaohs, and honey itself to be the tears of Ra, and thus considered honey sacred. They also restricted the consumption of certain foods. These restrictions, albeit not clear-cut, were mostly for animal products. As regards pork, certain researchers claim that Egyptians linked pork with evil god Seth and did not consume it; while others think Egyptians were influenced by the Jewish community, whose religion considers pork unclean. On the other hand, archaeological excavations unravelled pig farms, which suggest Egyptians might have also consumed pork. A group of researchers also claimed to find restrictions for certain fishes. This was merely a stigma resulted from the myth of god Osiris since fish was a basic substance for the majority of the society. Another factor affecting the nutrition culture is the socio-economic circumstances. For instance, Pharaohs consumed quality bread, beef, wine, and honey while the common people consumed regular bread, vegetable, beer, date, and carob.

This study draws a detailed picture on how the socio-politic, economic, and cultural (religion) elements impacted and shaped the nutrition culture in Egypt and, in the conclusion part, analyses the similarities between the Ancient Egyptian and modern culinary culture.

Giriş

İnsanoğlunun uygarlık tarihindeki evrimleşme süreci onun beslenme ve yemek kültürünü etkilemiş ve bununla birlikte beslenme alışkanlığını da değiştirmiş ve çeşitlendirmiştir. Varlığını sürdürmek isteyen insan türü, hem yaşam sürecini devam ettirmek, hem de dış dünyayla (kabile ve kent) uyum sağlayabilmek için gerekli besini bulmak zorundadır.¹

İnsanlık tarihindeki avcı-toplayıcı toplulukları incelediğimizde, bu toplulukların besin ihtiyaçlarını yabani bitkilerden ve yabani hayvanlardan sağladıklarını görürüz. Yabani bitkileri toplayıp, yabani hayvanları avlayan avcı-toplayıcı insanoğlunun besin piramidinin, besin türleri açısından zengin ve çeşitli olmasının sebebi ise; her gün farklı bir hayvan türünü

¹ Wells, 1984: 65.

avlayabilmesidir. Bu çeşitlilikte, insanoğluna farklı lezzetleri tatma olanağı sunmuştur. Homo Habilis'i incelediğimizde, bu insan türünün taştan kesici aletler yapmasına rağmen, avcılıkta kendini çok geliştiremediğini görmekteyiz. Arkeolojik buluntular, Homo Habilis'in yaptığı kesici aletleri daha çok savunma amaçlı kullandığını göstermiştir. Avcılık konusunda kendini geliştiremeyen Habilis, bulduğu ölü hayvanların (leş) etlerini yaptığı kesici aletler vasıtasıyla parçalamıştır. Taş aletlerle ilişkili olduğu öne sürülen kemik kalıntıları, leşçil beslenme bulgusundan başka bir şey değildir.²

Habilis'ten sonra gelen hem düzenli avcılık yapan hem de ateşi bulan Homo Erectus, insanoğlunun yeme ve besin kültüründe bir devrim yaratmıştır. Sürek avının kâşifi olan Homo Erectus'un, meşalelerle büyük hayvan sürülerini kovaladığını ve bu hayvanları uçurum kenarlarında sıkıştırıp, onları atlamaya zorladığını gösteren arkeolojik buluntular vardır.³ Ateşin bulunması ile birlikte beslenme kültürüne pişirme teknikleri girmeye başlamıştır. İnsanoğlunun sindirim sistemini değiştirmekle kalmayan ateş, besinlerin kimyasal ve biyolojik yapısını da değiştirmiştir. Pişen yiyeceklerde parazit ve mikroplar yok olurken; insanlar sevdikleri yiyecekleri de daha rahat çiğneyip, sindirilebilmişlerdir.⁴ Homo Erectus'tan sonra gelen Neanderthalensis ve Sapiens insan türleri de, ateşi günlük yaşamlarında yoğun bir şekilde kullanmışlardır. Yiyeceklerin pişirilmesi enerji tüketimini azalttığı için, Neanderthalensis ve Sapiens'lerin beyin gelişimlerinin öne açılmıştır.⁵ Bu insan türlerinde soyut düşünme becerisinin ilk dönemlere göre daha çok geliştiğini gösteren arkeolojik buluntular mevcuttur.

Yeme ve beslenme kültüründeki en büyük dönüm noktası, insanoğlunun yerleşik hayata geçmesi ve tarım yapmaya başlamasıdır. Avcı-toplayıcı grupların tarım ile uğraşmasıyla köyler ve kentler oluşmuş, bunun sonucunda toplum ortaya çıkmıştır. Hareketliliği azalan avcı-toplayıcılar, yılın büyük bir kısmını seçtikleri sabit bir yerde geçirmeye başlamışlardır.⁶ Yaşanan olaylar sosyo-kültürel ve politik değişimleri de beraberinde getirmiş, bu da beslenme kültürünün yapısını değiştirmiştir. Arkeolojik bulgular, tarımsal üretimin dünyanın her yerinde aynı anda başlamadığını ortaya koymuştur. MÖ 8500'de Yakın Doğu'da başlayan tarımsal faaliyetler, Çin'de MÖ 7500'de, Güney ve Orta Amerika'da MÖ 3500'de görülmüştür.⁷ Bu tarımsal ürünler içinde en önemlileri Yakın Doğu'da buğday ve arpa, Asya'da pirinç ve darı ile Amerikan kıtasında mısırdır.⁸

Bu çalışmamızda Nil Nehri boyunca uzanan Mısır medeniyetinin, verimli topraklarında yetişen ve tüketilen besinlerin neler olduğu ve bu besinlerin toplumun sosyo-politik ve kültürel (din vs.) dinamiklerinden nasıl etkilendiği ve bu dinamiklerin yeme ve beslenme kültürünü nasıl şekillendirdiği incelenecektir.

² Lewin, 2000: 44.

³ Gezin, 2014: 14.

⁴ Harari, 2015: 25.

⁵ Harari, 2015: 26.

⁶ Standage, 2020: 38.

⁷ Standage, 2020: 20.

⁸ Standage, 2020: 28.

Mısır Coğrafyası

Antik dünyanın gizemli ve görkemli medeniyetlerinden biri olan Mısır medeniyeti, MÖ 3000'de Kral Menes zamanında Nil Nehri etrafında kurulmuştur. Nil Nehri kenarında kurulan Mısır medeniyeti, diğer uygarlıklardan farklı olarak, coğrafi konumundan dolayı kendine özgü bir kültür oluşturmuştur. Nil Nehri, Mısır coğrafyasının ekolojik dengesini etkileyen en büyük etmen olmuştur. Herodot, Mısırlı rahiplere atıfta bulunarak, Mısır'a Nil'in vergisi demiştir.⁹ Nil Nehri'nden uzaklaştıkça toprak çölleşmeye başlar. Uzunca bir vaha oluşturan Nil Nehri'nin toprağa ulaşabildiği kısımda tarım yapılabilen, ulaşamadığı kısımlarda toprak kurumakta ve herhangi bir ürün yetişmemektedir.¹⁰ Bu yüzden de Mısır'ın bereketli kısmına kara ülke, kurak olan kısmına ise kırmızı ülke denmiştir.

Dünyanın en uzun nehri olan Nil, üç ana kola ayrılmıştır. Bu ana kollar, Mavi Nil, Beyaz Nil ve Atabara Nehri'dir. Ekvatorial Afrika'nın göller bölgesinden çıkan Beyaz Nil, Etiyopya'da Mavi Nil ile birleşir ve Atabara Nehri'nin sularının da, bu nehirlere karışmasıyla kuzey yönünde ilerleyerek şelaleleri oluştururlar.¹¹ Nil Nehri'nin kollarının geçtiği coğrafi yerler, Mısır'ın iklimsel koşullarını ve buna bağlı olarak tarımsal faaliyetlerini etkilemiştir. Etiyopya'dan gelen muson yağmurları, Nil'in taşmasına sebep olmuştur. Alüvyonları getiren taşkınlar, verimli toprakla birleşince normal yağmurdan alınan üründen daha fazla ürün (3-4 katı) alınmaya başlamıştır.¹² Mısırlılar, Nil Nehri taşkınlarının sebebini, Tanrı Hapi'ye bağlamışlardır. Horus'un dört çocuğundan biri olan Tanrı Hapi, Mısır inancına göre her yıl Nil Nehri'nin taşmasını sağlamış ve Mısır topraklarına bereket getirmiştir. Nil Nehri taşkınlarının tanrısı adı verilen Hapi'ye, Mısırlılar çok saygı duymuş onun adına ilahiler bestelemişlerdir. Tanrı Hapi'ye söylenen ilahilerden biri şöyledir;

“Selam sana Hapi, topraktan çık ve Mısır'a hayat vermek için gel; gelişini koyu karanlıklarla gizleyen sen (Mısırlılar Nil'in nimetlerinden habersizdirler)...Susamış olan herkese hayat vermek için bahçelere yerleşen dalga.. Kendini gösterir göstermez toprak sevinç çığlıkları atar. Bütün karın neşe içinde, sırt gülmekten katılmış haldedir.”¹³

Mayıs ayında yükselmeye başlayan Nil Nehri'nin taşması ekim ayına kadar sürer, kasım ayında sular çekilir ve toprak tarım için uygun hale gelir. Toprağın ortaya çıktığı zamana peret adı verilirken, yılın son dört ayına hasat zamanı yani shemu denmektedir.¹⁴ Mısırlılar, Nil Nehri'nin taşma hareketlerine göre tarımsal bir takvim sistemi geliştirmişler ve mevsimleri taşma zamanı, ekme zamanı ve hasat zamanı olarak ayırmışlardır. Su baskınlarını iyi tahmin edebilen Mısırlılar, sistemli yöntemleri sayesinde kıtlık tehlikesine karşı iyi bir mücadele vermişlerdir. Komşu krallıklar kıtlık tehlikesiyle savaşırken, Mısır Nil Nehri sayesinde bu tehlikeyi kolay atlattır.

⁹ İnan, 1992: 3.

¹⁰ Micerop, 2019: 7.

¹¹ Schlögl, 2019: 7.

¹² Freeman, 2013: 24.

¹³ Vercoutter, 2016: 19.

¹⁴ Freeman, 2013: 25.

Bereketli olan Nil, Mısır'ı tarım ürünlerini kendisi üretebilen bir medeniyet haline getirmiş, bu da onun beslenme kültürünü etkilemiş ve çeşitlendirmiştir. Bunların yanı sıra siyasi yapılaşmanın getirdiği sınıfsal farklar, dini inanışların etkisi yeme ve beslenme kültürünü şekillendirmiştir.

Mısır Toplumunda Yetiştirilen Besinler ve Sosyo-Politik, Kültürel (Dini) Dinamiklerin Bu Besinlere Etkisi

Tahıllar

Nil Nehri'nin getirdiği bereket sayesinde, Mısırlılar zengin bir beslenme yelpazesine sahip olmuşlardır. Mısır medeniyetinin beslenme sistemi hakkındaki bilgilere, duvar resimleri ve yiyecek listelerinden ulaşmaktayız. Mısırlıların iki ana besin maddesi latince ismi *Triticum dicocum* olan gernik buğdayı (kavılca) ve arpadır. Buğday ve arpayı elleriyle toprağa saçan Mısır halkı, kuşların tohumları yemesini önlemek amacıyla keçileri toprağın üzerinde yürütür ve bu tohumların iyice toprağın içine girmesini sağlardı.¹⁵ Mısırlılar tahıl tanrısı Neper'i buğday başakları ile betimlemişlerdir.¹⁶ Ptolemaios Dönemi'ne kadar kullanılan gernik buğdayının lapası yapılmış, kabuklarından ayırmak için havanda dövülmüş ve sonra el değirmeninde öğütülerek un elde edilmiştir.¹⁷ Mısırlılar topladıkları buğdayı, arı kovanı şeklinde olan silo denilen tahıl ambarında ihtiyaç duyulana kadar saklamışlardır. Çeşitli şekillerde ve lezzetlerde ekmek türleri vardı. Mayalı ve mayasız ekmek çeşitleri mevcuttu. Sümerlerden aldıkları bazlama biçimindeki ekmeği geliştiren Mısırlılar, ekmek hamuruna bira mayası katarak, mayalanma işlemini gerçekleştirmişlerdir.¹⁸ Bira, ekmek mayalanmasında önemli bir role sahiptir. Ekmekler; hilal, oval, disk, piramit, altıgen gibi çeşitli şekillerde yapılırken, özel törenler ve büyü için hazırlanan hayvan ve kuşların egzotik şekilleri olan, ekmekler de mevcuttur.¹⁹ Ekmeklerin pişirilme yöntemleri de birbirinden farklıydı. Sıcak küller üzerinden, kavurma tavalara ve ateşin üzerine yerleştirilen toprak testilere ve fırınlara kadar pek çok şekilde ekmek pişirilmiştir.²⁰ Aynı zamanda ekmek pişirmek için Hindistan'daki tandır fırınlarına benzeyen, fırınları kullanmışlardır. Mısırlılar buğday, arpa ekmeklerini tatlandırmak için; bal, anason ve kimyon gibi katkı maddeleri kullanmışlardır.²¹

Mısır toplumundaki sınıfsal ayrımı, ekmek tüketiminde de görmekteyiz. Herkes için temel besin olan ekmek, içine atılan katkı maddeleri ve gördüğü işlemlerden dolayı farklılaşabilmekteydi. Kaba öğütülmüş arpa ve buğday ekmeğini halk yerken, ince öğütülen elekten geçirilen kepeği olmayan ekmeği, zenginler yemekteydi.²² İçinde bal, hurma gibi tatlandırıcı katkı maddeleri bulunan ekmekleri, sadece zengin ve seçkin sınıf yerdi.

¹⁵ Civitello, 2019: 16.

¹⁶ Çetinkaya, 2020: 111.

¹⁷ Bober, 2014: 61.

¹⁸ Gürsoy, 2014: 33.

¹⁹ Brier – Hobbs, 1999: 111.

²⁰ Işın, 2019: 47.

²¹ Brier – Hobbs, 1999: 111.

²² Işın, 2019: 47.

Mısır toplumunda ekmek, ekonomik olarak çok önemli bir besin maddesidir. Bunu gösteren en iyi örneklerinden biri de, işçi ücretlerinin ekmekle ödenmesidir. Ekmek, hem ekonomik hem de kutsal bir yiyecekti. Mumyalar buğday yapraklarından örülmüş kolyeler takar, aynı zamanda yattıkları mezar odalarında çamurla dolu arpa yatakları bulunurdu. Bu arpa yataklarında Osiris'in bir taslağı yer alırdı. Arpa karanlık mezarda filizlendiğinde, hem Osiris'in yenilenmesini hem de ölen kişilerin yeniden doğuşunu sembolize ederdi.²³

Et ve Deniz Ürünleri

Mısırlılar, et tüketiyorlardı ama her öğünde et olmazdı. Kırmızı et olarak sığır tüketimi yaygındı. Sığır etini, toplumun her kesimi yiyemezdi çünkü pahalı bir besindi. Eski Mısır'da bir ineğin fiyatı, bir zanaatkarın yıllık gelirine ve küçük bir çiftçinin yıllık hasadına eşittir.²⁴ Mısırlılar, ineklerden et, yağ ve kemik iliği yanında süt elde etmişler ve süttten krema, tereyağı ve peynir yapmışlardır.²⁵ Çoğu Asyalı ve Sami ırklarında görülen laktoz intoleransı Mısır toplumunda görülmemiş, inek, keçi, eşek sütü anne sütü kesildikten sonra, çocuklara verilmiştir.²⁶ Sığır dışında keçi ve koyun gibi küçükbaş hayvanların etleri de tüketilmiştir. Koyun ve keçi eti, sığır etinden daha ucuz olmasından dolayı halk kesiminin sofralarında yer almıştır. En zengin olan sınıflar bile her gün et yememiştir. Tapınak ve mezar sahnelerinde Texas sığına benzeyen, lir biçiminde uzun boynuzlu ve kısa boynuzlu inek türleri betimlenmiştir.²⁷ Kahverengiden kırmızıya ve benekliye kadar renk çeşidine sahip olan inek türlerinin uzun boynuzlu olanları et için, kısa boynuzlu olanları ise süt için yetiştirilmiştir.²⁸ Mısırlılar avcılık yapmışlar ve bu avladıkları hayvanların etlerini de tüketmişlerdir. Ceylan, antilop, (Afrika antilopu ve Büyük Sahra antilopu) vahşi eşek, geyik ve tavşana kadar birçok hayvanı avlayan Mısırlılar, geniş bir protein zinciri oluşturmuşlardır.

Mısır'da hayvanlar bazı tanrılarla ilişkilidir. Hayvanların, tanrıların sembolü olması o hayvanların tüketilmesine engel olmazken, bazılarının yenilmesi tabu olmuştur. Heliopolis'in ilk büyük tanrısı ve kültü çok eski olan Tanrı Atum'un sembolü koçtur. Mısır kozmogonisine göre yaratıcı ilkenin tanrısı olan ve dünyayı bu ilke ile yaratan Atum kendinden varlandı.²⁹ Bereket, su ve çömlek yapma tanrısı olan Khnum'un sembolü koçtur. Koçbaşı bir tanrı olan Khnum, Nil ile özdeşleşmiştir. Nil ile toprağı birleştirdiği düşünülen Khnum, canlı şeyleri çarkında şekillendirdiği için bir çömlekçi olarak tasvir edilmiştir.³⁰ Mısırlılar bu tanrılara hem saygı göstermişler, hem de sembollerini olan bu hayvanları tüketmekten kaçınmamışlar, onları tabu olarak görmemişlerdir. Doğurganlık ve bereket tanrısı olan Apis'in sembolü boğadır. Boğa kutsal bir hayvandır ve zenginler tarafından tüketilen sığır eti belli bir döneme kadar tabu olarak görülmüştür. Son Sülaleler Dönemi'ne

²³ Brier – Hobbs, 1999: 112.

²⁴ Brier – Hobbs, 1999: 110.

²⁵ İkrâm, 2001: 2.

²⁶ Brier – Hobbs, 1999: 116.

²⁷ Brier – Hobbs, 1999: 118.

²⁸ Brier – Hobbs, 1999: 118.

²⁹ Wilkinson, 2016: 99.

³⁰ Wilkinson, 2016: 194.

rastlayan sığır yeme yasağının nedeni, sığırın etinden ziyade kesilme şekliyle ilgilidir.³¹ Tarihçi Herodot'a göre; Yunanlılar ve Mısırlılar arasında rekabet olduğu için bir Mısırlı, herhangi bir Yunanlı'nın bıçağıyla kestiği sığır etini tüketmez.³² Domuz eti tüketimi konusunda birtakım tabular vardır. Fakat bu tabular değişiklik gösterir. Araştırmalar, Mısırlıların domuz etini kötülük ve fırtınaların tanrısı Seth ile ilişkilendirdiklerini, bu yüzden yemediklerini ortaya koysa da, Mısırlılar domuz eti tüketmekten kaçınmamışlardır. Bazı bilim adamları, Mısırlıların İbrani inancından etkilendiklerini söylemişlerdir. İbrani inancına göre; domuz eti kirli bir besindir. Hatta Tekvin kitabında bu konuyla ilgili şu cümleler geçmektedir;

Eski İbranilerin tanrısı, domuzu, tadılır ya da dokunulursa kirleten pis bir hayvan olarak lanetlemek üzere anlattığı konudan ayrıldı (Bir kez Tekvin Kitabı'nda ve yine Levililer'de anılır)³³

Herodot, Mısırlıların domuzu kirli bir hayvan olarak gördüklerini, birisinin domuzla yanışlıkla dokunması durumunda kendini ırmağa attığını ve tapınaklara domuz çobanlarının alınmadıklarını belirtmiştir.³⁴ Domuz, ter bezleri olmadığı için çamurda yuvarlanarak serinleyen ve ihtiyacı olduğunda kendi leşini yiyen bundan dolayı insanlarda ishal, kusma, bulantı ve baş ağrısı rahatsızlıklarına neden olan trichinosis parazitini taşımaktadır. Ayrıca domuz eti, tavuk etinden bile daha çabuk bozulabilmekte bu da parazit riskini arttırmaktadır. Bütün bunlara rağmen, Mısır coğrafyasında domuz etinin tüketildiği ve domuzun yetiştirildiği görülmüştür. III. Amenhotep zamanında ve I. Seti zamanında domuz eti tüketilmiş hatta Osiris tapınaklarında domuz yetiştirilmesine izin verilmiştir.³⁵ Bir zamanlar Mısır'da yaşayan Romalı yazar Athenaeus Mısırlıların günümüz sandviç tarifine çok benzeyen bir yiyecek yaptıklarını belirtmiştir.³⁶ Yemeklerde servis edilen buğday ekmeğinin üzerine, fırın ekmeği denilen ve içinde domuz eti olan başka bir somun konulmuştur.³⁷ Bu tarif günümüzde yapılan sandviç çeşitlerine benzemektedir. Domuz etine karşı çok katı kısıtlamalar olmasa da dönemin şartlarını düşündüğümüzde, bu kısıtlamaların hijyenik nedenlerden kaynaklanmadığını daha çok dinsel etkilerin söz konusu olduğunu görmekteyiz.

Mısırlıların, kirpi, fare ve sırtlan gibi tatları çok cazip olmayan hayvanları avladıkları ve yediklerine dair birtakım arkeolojik buluntular keşfedilmiştir. Sırtlan konusu, biraz tartışmalı bir konudur. Resimlerde evcilleştirilmiş sırtlanlar olduğu halde etleri acı olduğu için Mısırlıların bu hayvanı yediklerine daha dair net kanıtlar yoktur.³⁸ Araştırmalar sonucunda mumyaların midelerinde fare kemikleri bulunmuş ve farenin yendiğine dair birkaç metinsel ima ortaya çıkarılmıştır.³⁹ Bütün bu bulgular, farelerin bir besin olarak tüketildiğini bize göstermektedir. Eski Mısırlılar Krallık mastabalarında yiyecek ikramı olarak gösterilen kirpiyi, kil ile kaplayarak,

³¹ Özbek, 2020: 66.

³² Özbek, 2020: 66.

³³ Harris, 2020: 43.

³⁴ Herodotos, 2004: 105.

³⁵ Özbek, 2020: 66.

³⁶ Brier – Hobbs, 1999: 120-121.

³⁷ Brier – Hobbs, 1999: 121.

³⁸ Brier – Hobbs, 1999: 122.

³⁹ İkrâm, 2001: 5.

ateşte pişirmişler ve kil kaplama çatladığında dikenlerini bırakan kirpinin yumuşak etini yemişlerdir.⁴⁰

Mısır coğrafyası kuşların göç yolları üzerinde olduğu için kuş türleri oldukça çeşitliydi. Bildırcın, güvercin, kumru, küçük su kuşları, bataklık kuşları, ördek, kaz, deve kuşu tüketilen önemli besinlerdi. Özellikle deve kuşu yumurtası ve ördek yumurtası çok değerliydi. Deve kuşu yumurtasının kabukları süslemelerde kullanılmak üzere saklanmıştı. Kahvaltılarını güvercin, ördek ve kaz yumurtası ile yapan Eski Mısırlılar için⁴¹ kuş faunası çok değerlidir. Kaz, Mısırlı rahiplerin beslenmesinde çok büyük öneme sahiptir. Önemli bir kümes hayvanı olan tavukla ilgili bilgilere Eski Mısır'da rastlanmamıştır. Hindistan ve Suriye yoluyla MÖ 4. yüzyıl'da geldiği düşünülen tavuğun, Ptolemaik Dönem'den önce tek temsili Howard Carter tarafından Teb'te bulunan küçük ostrakon üzerine yapılan mürekkep çizimidir.⁴²

Balık, Mısırlılar için önemli bir deniz ürünüydü. Nil taşkınları sonucunda çok sayıda balık çamurda hapsolmuş ve toplanabilmiştir. Mısırlılar balık tutmak için mızrak, ağ ve trol ağları kullanmışlardır. Halkın en çok tükettiği besinlerden olan balık, Mısır ikliminin şartları nedeniyle çeşitli şekillerde tüketilmiştir. Et gibi, balıkta taze olarak yenirken aynı zamanda hem kurutularak hem de salamura edilerek tüketilmiştir.⁴³ Yayın, yılan balığı, sazan, kefal, kalamar ve bulti (Nil nehrinde yaşayan bir balık. Latince ismi *Lates niloticus*)⁴⁴ gibi balıklar Mısır'da en çok tüketilen balıklardır. *Lates niloticus* ya da bulti balığı Nil Levreği olarak bilinmektedir. Mısırlılar için balık eti gibi balık yumurtası da çok önemli bir besin maddesiydi. Bugün bütün Akdeniz ülkelerinde bottarga olarak bilinen kefal yumurtasını ilk üreten kişiler Mısırlılar olup, bunun için grey mullet denilen özel bir kefal türünü kullanmışlardır.⁴⁵ Nil taşkınları istiridye gibi kabuklu deniz ürünlerini getirirken, kabumbağa ve ağlara takılan timsahları da beraberinde getirmiştir. Fakat bunların tüketilip tüketilmediği bilinmemektedir. Ptolemaik Dönem'e ait olan bir tarifte; balık, yağ, soğan, biber, kişniş ve diğer otlar ile pişirilerek balığın üstüne sos olarak dökülmüş öyle yenmiştir.⁴⁶ Yapılan bu yemek günümüz balık pişirme yöntemine yakın bir tariftir.

Balık tüketimi konusunda da Antik Mısır'da birtakım tabular mevcuttur. Herodot, bu tabunun sadece rahipler için olduğunu açıklarken, Sicilyalı Diodorus bu tabunun herkes için geçerli olduğunu söylemiştir.⁴⁷ Bu tabu, Tanrı Osiris'in erkeklik organının bir balık tarafından parçalandığı inancından kaynaklanmaktadır.⁴⁸ Greko-Romen Dönemin'e tarihlenen bu tabuya rağmen balık, halkın en önemli besin maddelerinden biri olmuştur.

⁴⁰ İkrām, 2001: 5.

⁴¹ Brier – Hobbs, 1999: 114.

⁴² İkrām, 2001: 5.

⁴³ Gürsoy, 2014: 34.

⁴⁴ Işın, 2019: 45.

⁴⁵ Tallet, 2015: 323.

⁴⁶ Brier – Hobbs, 1999: 114.

⁴⁷ İkrām, 2001: 4.

⁴⁸ İkrām, 2001: 4.

Sebzeler, Meyveler ve Baklagiller

Eski Mısırlıların beslenme sisteminde sebzelerin, meyvelerin ve baklagillerin önemi büyüktür. Toplumun bütün kesimlerinde bu besinler etten daha çok tüketilmiştir. Nohut, mercimek, lobya tüketilen baklagiller arasındadır. Bunun dışında antik dönemden beri var olan, firavunların çok sevdiği ve günümüzde de tüketilen bakla (ful nabad) ve kahverengi fasulye (ful nedames) mevcuttu.⁴⁹ Kahvaltıda yer alan kahverengi fasulye (kuru iç bakla) bugün de isteğe göre yağ, limon suyu, sarımsak, maydanoz, kimyon ve karabiber eklenerek tüketilmiştir.⁵⁰ Marul, bezelye, turp, maydanoz, soğan, sarımsak, pırasa, biber, kabak, salatalık, kereviz, hindiba tüketilen diğer önemli besinler arasındaydı. Herodot, temel besinleri sarımsak, turp, soğan olan işçilerin, piramitleri inşa ettiklerini belirtmiştir.⁵¹ Sarımsak, kereviz gibi hem çiğ olarak tüketilmiş hem de yemeklere hoş bir aroma vermek için kullanılmıştır. Arkeolojik kazılar sonucunda Tutankhamun'un mezarında bol miktarda sarımsak bulunmuştur. Mısır'da yetişen marul, uzun yapraklara ve afrodisyak etkisine sahip olduğu için bereket ve doğurganlık tanrısı Min ile ilişkilendirilmiştir.⁵² Antik Mısır'da salatalığın olup olmadığı konusu tartışmalıdır. Duvar resimlerinde görülen besinin kabak ya da salatalık olup olmadığı belirsizdir. Şalgamın varlığı konusunda tartışmalar olmasına rağmen; Greko-Romen Dönemi'nde bu bitkinin haşlanmış, kızartılmış ve salamura şeklinde tüketildiğine dair kanıtlar mevcuttur.⁵³

Mısırlılar su bitkilerini beslenmelerine dahil etmişlerdir. Çekici bir kokusu olan lotus çiçeğinin köklerini ve çekirdeklerini yiyen Mısırlılar, bataklıkta yetişen, su otu bitkisi olan papirüsün kökündeki tatlı sapı da kemirmişlerdir.⁵⁴

İkliminden dolayı çok sayıda hurma ağacının yetiştirildiği Mısır'da, bu meyve hem kuru hem de taze olarak yenilmiştir. Dom palmyesi diye bilinen hurma ağacından elde edilen hurmaların tadı, fındık tadına benzemektedir. Mısırlılar dom palmyesinden elde ettikleri hurmayı çiğ ve öğüterek tüketmişlerdir. İncir, nar, üzüm (kuru ve taze), kavun, karpuz, hünnap, keçiboynuzu, zeytin, Arabistan kirazı, avokado beslenme zincirinde yer alan önemli meyvelerdir. Kraliçe Hatshepsut, egzotik bitkilerden oluşan bir botanik bahçesi kursa da, son yapılan araştırmalar Firavun Menkaure'nin (Mikerinos) saray bahçesinde zeytin ağacı yetiştirmiş olabileceği ihtimali üzerinde durmuştur.⁵⁵ Ardiç fasulyesi ve badem ithal edilen meyveler arasında yer alır. Kayısının yetiştirilmiş ya da ithal edilmiş olduğu kesin değildir. Günümüz Mısır coğrafyasında bulunan muz, limon, şeftali, badem, domates, mango ve şeker kamışı bölgeye Greko-Romen veya daha sonraki dönemlerde gelmiştir.⁵⁶ Araştırmacılar, elmanın Mısır'da olup olmadığı konusuna soru işaretleriyle

⁴⁹ Civitello, 2019: 16.

⁵⁰ Bober, 2014: 77.

⁵¹ İkrâm, 2001: 7.

⁵² İkrâm, 2001: 7.

⁵³ İkrâm, 2001: 8.

⁵⁴ Brier – Hobbs, 1999: 114.

⁵⁵ Gerisch – Wetterstrom, vd., 2008 : 3.

⁵⁶ David, 2003: 365.

yaklaşmışlardır. İthal edilmiş ve küçük ölçeklerde saray bahçelerinde yetiştirildiği düşünülen elmanın, varlığı konusunda net bilgiler yoktur.⁵⁷

Mısır iklimin elverişli olması ve önemli ticaret yolları üzerinde bulunmasından dolayı pek çok sebze, meyve yetiştirilmiş ve ithal edilmiştir. Sebzelerin ve meyvelerin çeşitli olması daha çok Yeni Krallık Dönemi'nde ortaya çıkmış ve bu çeşitlilik Greko-Romen Dönemi'nde de devam etmiştir. Antik Mısır beslenme zincirinde meyve sebze ve baklagillerin bol bir şekilde tüketilmesi onların sağlıklı beslenmeye verdikleri önemi göstermesi bakımından dikkat çekicidir.

Yağlar

Küçükbaş ve büyükbaş hayvanlar, Mısır beslenmesinde yer aldığı için hayvansal yağ kullanımı çok fazla olmasa da vardır. Araştırmacılar, Mısırlıların tereyağı tüketmiş olabileceğini belirtmişlerdir. Sütün kullanımı bu görüşü destekler niteliktedir. Bunun dışında Mısırlıların genellikle bitkisel yağları tercih ettiklerini görmekteyiz. Kıyı kesiminde yaşayan Mısır halkı, bitkisel yağı tercih ederken, iç bölgelerde yaşayanlar hayvansal yağları tercih etmiştir.⁵⁸ Bitkisel yağlar içinde en önemlileri marul ve turp yağıdır. Zeytin hem taze olarak tüketilmiş, hem de yağı kullanılmıştır. Yeni Krallık Dönemi'nden itibaren bu yağlara ek olarak aspir yağı, moringa ağacının kabuğundan yapılan ben yağı, balanit cevizinden yapılan balanois yağı ve susam yağı kullanılmış, Deir el-Medina, Malkata ve Tel-el-Amarna 'dan yağ kavanozları çıkartılmıştır.⁵⁹ Hayvansal yağların yanında tohum ve sert kabuklu yemişlerden elde edilen yağlar, Antik Mısır'da kızartma yapma, çörek ve hamur işlerini tatlandırmada kullanılmıştır.⁶⁰

Baharatlar ve Otlar

Baharatlar ve otlar Mısır mutfağının önemli tatlandırıcı unsurlarındandır. En bilinen ve kullanılan otlar kişniş, dereotu ve nanedir.⁶¹ Bunların dışında kullanılan baharatlar ve otlar mercanköşk, rezene, kekik, ardıç, kapari, sedir ağacı, çörek otu, frenk maydanozu, anason, adaçayı, yalancı safran (aspir), tarçın, kimyon ve karabiberdir. Bu baharat ve otların bazıları Mısır coğrafyasına özgü iken, tarçın ve karabiber ithal edilmiştir. Kerevizin keskin ve hoş bir kokusu olduğu için tohumları, yiyecekleri tatlandırmada kullanılmıştır. Mısırlılar yaptıkları ekmeklere, pidelere lezzet vermek için anason ve kimyon eklemişlerdir.⁶² Kimyon genellikle balıklar için özel bir kaplama olarak kullanılırken, bu dönemde hardal tohumlarının da kullanıldığını görmekteyiz.⁶³ Tuz balıkları ve etleri tuzlamada kullanıldığı gibi, aynı zamanda mumyalama işleminde de kullanılmıştır. Bazı hayvansal ürünlerde gördüğümüz tabular çok katı olmasa da tuz içinde geçerli olmuştur. Dinsel törenlere katılan rahiplerin tuzu, kötülük tanrısı Seth ile

⁵⁷ İkrām, 2001: 8-9.

⁵⁸ Gürsoy, 2014: 34.

⁵⁹ İkrām, 2001: 9.

⁶⁰ Bober, 2014: 71.

⁶¹ David, 2003: 365.

⁶² Gürsoy, 2012: 46.

⁶³ Brier – Hobbs, 1999: 115.

ilişkilendirdikleri için tuzdan uzak durduğunun kanıtları mevcuttur.⁶⁴ Antik Mısır'da tuz çeşitlerini de görmekteyiz. Memfis yakınındaki bir gölden çıkan kırmızı tuz ile Habeşistan ve Libya'dan satın alınan mor tuz önemli tuzlar arasındadır.⁶⁵ Bunun dışında sadece ölüleri mumyalamada kullanılan natron denilen mineral tuzu mevcuttur. İthal edilen bir baharat olan tarçın, mumyalama işlemi sırasında kullanılsa da yemeklerde kullanılıp kullanılmadığı net değildir. Ölülerin mumyalanmadan önce bütün iç organları dışarı çıkartılırdı. İçi boşalan vücut, tarçın ve mür gibi baharatlarla doldurulmuştur.⁶⁶ Araştırmacılar, III. Ramses'in Hindistan'dan ithal ettiği tarçını, tanrılara sunduğu bu yüzden bu baharatın sıradan ölümlü insanların sofrasında yer almadığı çıkarımını öne sürmüşlerdir.⁶⁷

İçecekler

Antik Mısır'da önemli içecekler bira ve şaraptır. Protein kaynağı olan bira, sofralarda ekmele beraber yer almıştır. Boza kıvamında olan bira, Mezopotamya coğrafyasında olduğu gibi kamışla içilirdi.⁶⁸ Ekmele mayalandırılmasında kullanılan biranın, karmaşık bir kimyasal yapısı vardır. Eski Mısırlılar tahılı ıslatıp çimlendirmiş, onu elekten geçirip, ekmele için hazır hale getirmiş ve bundan bira ekmeği denilen somunlu bir ekmele yaptıktan sonra, somunları parçalara ayırıp, su dolu büyük bir kaptaki ekmesini yani fermente olması için bırakmıştır.⁶⁹ Fermente işleminin bitmesiyle ortaya çıkan biraya çeşitli baharatlar eklemiştir. Bira, Mısır toplumunda hemen hemen her kesimin sofrasında yer almıştır. Daha çok çalışanlar sınıfının içeceği olan bira, ekonomik olarak ekmele olduğu gibi bir ödeme biçimidir.

Tanrıların ve kralların içeceği olan şarabın hurmadan, üzümünden ve incirden yapılan çeşitleri vardır. En iyi şaraplar Delta Vadisi'nden elde edilmiştir. Şarap sahibinin adı, şarabın kökü ve üretim tarihi şarap şişelerinin üzerine ya da tıpasına işaretlenmiş olup, şarabın kalitesi de "iyi, çok iyi, çok çok iyi" şeklinde etiketinde açıklanmıştır.⁷⁰ Bize şarap hakkında güçlü kanıtlar veren yer ise, Krallar Vadisi'nde bulunan Tutankhamun'un mezarıdır. Yirmi altı adet amphora şarabının olduğu bu mezarda dört adet tatlı tada sahip olan şarapların olması, Tutankhamun'un şarabı sek olarak tercih ettiğinin göstergesidir.⁷¹ Yerli şaraplar yanında ithal edilmiş şaraplarda tüketilmiş olup, mezar odasında bulunan uzun kulplu kavanozların Suriye'den gelmiş olabileceği düşünülmüştür. Kavanozlar, içindeki şarap bitince tekrar kullanıldığı için hangi kralın hangi şarabı içtiğini bilemiyoruz. Greko-Romen ve Kıpti Dönemlere kadar Mısır şarabı çok uzun ömürlü olmayıp, bu dönemlerden sonra amphoraların içinin reçine ile kaplanması ve geçirimsiz hale gelmesiyle daha uzun ömürlü olmuştur.⁷² Yunanlı yazarlar, Mısır şaraplarının koyu renkte olduğunu belirtmiş olsalar da, şarapların hangi renkte olduğu kesinlik kazanmamıştır. Hurma ağacının fermente edilen

⁶⁴ Bober, 2014: 79.

⁶⁵ Bober, 2014: 79.

⁶⁶ Civitello, 2019: 17.

⁶⁷ Bober, 2014: 78-79.

⁶⁸ Işın, 2019: 49.

⁶⁹ Bober, 2014: 66.

⁷⁰ İkrâm, 2001: 6.

⁷¹ Brier – Hobbs, 1999: 117.

⁷² İkrâm, 2001: 6.

özünden yapılan hurma şarabı ve incir şarabı dışında Antik Mısır'da kullanılan "shedeh" kelimesinin nar suyu ya da nar şarabı olup olmadığı konusunda çeşitli görüşler vardır.⁷³ Şarap açık havaya maruz kalırsa, sirkeye dönüşme olasılığı çok yüksek olduğu için Mısırlıların sirke kullanmış olabileceği güçlü bir olasılıktır. Antik Mısır'da sarhoşluk kabul gören ve özel günlerde hoş görülebilen bir durumdur.⁷⁴

Tatlılar

Mısır'da şeker kamışı sonradan ithal edildiği için tatlılarda bal kullanılmıştır. Bal, yemek dışında tıp alanında ve pratik amaçla faydalanılan bir besindir. Bal arılarının firavunları temsil ettiğine, balın da Tanrı RA'nın gözyaşları olduğuna inanan Mısırlılar, bu besine kutsallık kazandırmışlardır. Bal değerli bir besin olduğu için toplumdaki herkes baldan faydalanamamıştır. Zenginler tatlılarında bal kullanırken, fakirler hurma kullanmıştır. Meyvelerden daha çok rağbet gören keklerde bolca bal kullanılmıştır.⁷⁵ Mısırlılar sevdikleri şeyleri sonsuza dek yanlarında olması için mezarlarına da taşımışlar ve onların da sonsuz olabileceğine inanmışlardır. Bu durum bir tatlı tarifinde karşımıza çıkar. Yeni Krallık Dönemi'nde vezirlik yapan Rekhmire, yer bademini un haline getirip, daha sonra balla karıştırıp kek yaptığını anlattığı tarifi, mezarının duvarına yazdırmıştır.⁷⁶ Bal ve hurma kadar tatlılarda kullanılan bir diğer besin ise, keçiyoynuzudur. Mısırlılar, öğütülmüş keçiyoynuzu sütle karıştırarak çikolatalı pudinge benzeyen bir tatlı yapmışlardır.⁷⁷

Yiyeceklerin Hazırlanması ve Sofra Düzeni

Antik Mısır'da yiyeceklerin hazırlanma yöntemleri ve sofraya düzenleri hakkında arkeolojik buluntulardan bilgi edinsek bile, yeterli bilgilere sahip değiliz. Buğday ve arpayı kuraklık tehlikesine karşı tahıl ambarlarında saklayan Mısırlılar, et, balık gibi hayvansal besinleri tuzlayıp kurutmuşlar, üzüm, incir, hurma gibi meyveleri de kurutup tüketmişlerdir. Metal mangalların ve taş ocakların olduğu Mısır'da, Yeni Krallık Dönemi aşçıları, sebzeleri, balıkları, otları, baharatları et ve kümes hayvanlarının parçalarını pişirmek için büyük metal kaplar kullanmışlardır.⁷⁸

Mısırlılar sadece ziyafetler için sofralarını süslememişler, günlük yemek düzenlerinde de bu titizliği göstermişlerdir. Alçak masa etrafında yemek yiyen Mısır halkı, daha sonra Mezopotamya'nın etkisiyle yüksek iskemleler üzerinde oturarak yemek yemeye başlamıştır.⁷⁹ Çok sayıda yiyecek ve içeceğin olduğu ziyafet sofraları, lotus çiçekleri ile süslenmiş ve müzisyenler yemek yiyen kişilere eşlik etmişlerdir. Duvar üzerine betimlenen tasvirlerde, misafirlerin lotus çiçeklerini kokladıkları, hizmetkârların ve müzisyenlerin samimi bir şekilde sohbet ettikleri görülmektedir.⁸⁰ Bu ziyafetlerde müzisyenler, lavta

⁷³ İkrâm, 2001: 7.

⁷⁴ Picardo, 2015: 140.

⁷⁵ Picardo, 2015: 140.

⁷⁶ Brier – Hobbs, 1999: 122.

⁷⁷ Brier – Hobbs, 1999: 115.

⁷⁸ David, 2003: 366.

⁷⁹ Işın, 2019: 51.

⁸⁰ Çetinkaya, 2020: 111.

(uddan küçük telli çalgı), arp ve davul kullanmışlardır. Seramik kâselerin ve resmi görüşmelerde kullanıldığı düşünülen mavi sırlı, boyalı, Mısır fayansından yapılmış tabaklara bol miktarda yiyeceğin doldurulduğu sofralarda, hizmetçi kızlar tarafından boşalan şarap bardakları yeniden doldurulmuştur.⁸¹ Bazı yemekleri elleriyle yiyen Mısır halkı, kaşık ve bıçakta kullanmıştır. Hizmetkârlar ellerini ve ağızlarını temizlemeleri için yemek yiyen misafirlere su dolu bir kâse ve peçete getirmişlerdir.⁸² Sağlıklarına önem veren ve birçok hastalığın sindirim organlarından kaynaklandığına inanan Antik Mısır halkı, aralıklı oruç tutup, bağırsaklarını temizlemek için müshil kullanmıştır.⁸³

Bütün bu örneklerle baktığımızda, yemek yemenin fizyolojik ihtiyaç olmanın ötesinde, Antik Mısır'da titizlikle hazırlanmış bir şölen, bir nevi mutluluk ritüeli olduğu sonucunu çıkarabiliriz.

Sonuç

Eski Mısır, bulunduğu coğrafi konum ve bundan kaynaklanan iklim şartları nedeniyle, Mezopotamya uygarlığından daha fazla yiyecek çeşitliliğine sahip olmuştur. Mezopotamya ve Mısır uygarlıklarında temel besin bira ve ekmek olmasına rağmen, Mısır halkı Sümerlerden aldıkları mayasız ekmeği geliştirip içine bira mayası katarak modern dünyanın tükettiği ekmeğe en yakın olanını yapmışlardır. Gerek Mezopotamya gerek Hitit mutfağına baktığımızda, kırmızı et tüketimi fazla iken Mısırlılar, nadir olarak kırmızı eti tüketmişlerdir. Daha çok sebze tüketiminin olduğu Antik Mısır'da, Nil Nehri'nden avlanan balıklar etten daha fazla tüketilmiştir. Ptolamaik Dönem'den günümüze kadar gelen soslu balık tarifi, bugün modern mutfak kültüründe yapılan balık buğulamayı bize hatırlatmaktadır.

İklimsel etkilerden dolayı yiyeceklerin çok çabuk bozulduğu bu coğrafyada, etler ve balıklar taze olarak tüketildikleri gibi tuzlanıp kurutulmuş bir şekilde yenmiştir. Kurutulmuş et ve balık kültürü günümüzde hala mevcuttur. Bugün Anadolu'da tüketilen pastırma, Urartular zamanından beri var kurutulmuş inci kefal balığı ve İskandinavya'da tørrfisk denilen kurutulmuş balık, beslenme kültürünün sürekliliğini göstermesi açısından önemlidir.

Domuz, sığır, balık gibi bazı hayvansallar ürünlerden dinsel nedenlerden dolayı kaçınılsa da, çok sıkı kısıtlamalar olmamıştır. Bugün Müslüman ve Yahudi toplumlarında domuz eti tüketilmemektedir.

Baklagiller, sebzeler ve meyveler Mısır mutfağının önemli bir parçasını oluşturmuştur. Günümüz Mısır coğrafyasında, hala kuru bakla yemeği tüketilmektedir. Bugün Ege'de fava olarak bilinen kuru bakla sevilen bir yemektir. Soğan, sarımsak ve ekmek daha çok piramitleri yapan işçilerin ana besin maddesidir. Sarımsak ve soğanın antioksidan özelliğini düşündüğümüzde buna şaşırılmaması gerekir.

İneğin olmasından dolayı hayvansal yağın tereyağı olabileceği düşünülmüş fakat bu konularda tartışmalar mevcuttur. Mısırlılar, marul ve

⁸¹ Brier – Hobbs, 1999: 123.

⁸² Işın, 2019: 51.

⁸³ Gürsoy, 2014: 35.

turptan sağlıklı bitkisel yağlar üretmişlerdir. Zeytini meyve olarak yemiş ve onun yağını da kullanmışlardır. Zeytinyağı günümüz Ege ve Akdeniz coğrafyasında kullanılan sağlıklı bir yağ çeşididir.

Anasonlu ekmeklerden, kimyonun kullanıldığı balık yemeklerine kadar çeşitli baharat ve otların bulunduğu Mısır mutfağı, bugün modern mutfak kültürünü etkilemiştir. Bu bakımdan Mısır halkına damak zevki gelişmiş, ilk gurmeler diyebiliriz.

En önemli içecekler bira ve şaraptır. Üretim tarihleri ve kalitesi etiketlerinde yazan şarap amphoraları, modern etiketleme yöntemine örnek gösterilebilir. Mısır şarapları, tat olarak günümüze en yakın şarap türleri arasındadır.

Tatlı ekmeklerden, tatlı keklere kadar çeşitli tatlı türleri yapan Mısırlılar, şeker kamışı kullanmamış, tatlandırıcı olarak balı ve hurmayı tercih etmişlerdir. Rafine şeker tüketmedikleri içinde tatlılarını sağlıklı biçimde yapmışlardır. Keçiyoynuzunun öğütülüp sütle karıştırıldığı tatlı, günümüz çikolatalı pudingine benzemektedir. Kolay hazırlanabilen ve günümüzde fast food olarak bilinen yiyeceğe en iyi örnek ise; Romalı yazar Athenaeus'un anlattığı iki ekmek arasına domuz etinin konulmasıyla yapılan yiyecektir ve bu yiyecek günümüz sandviç çeşidine benzemektedir.

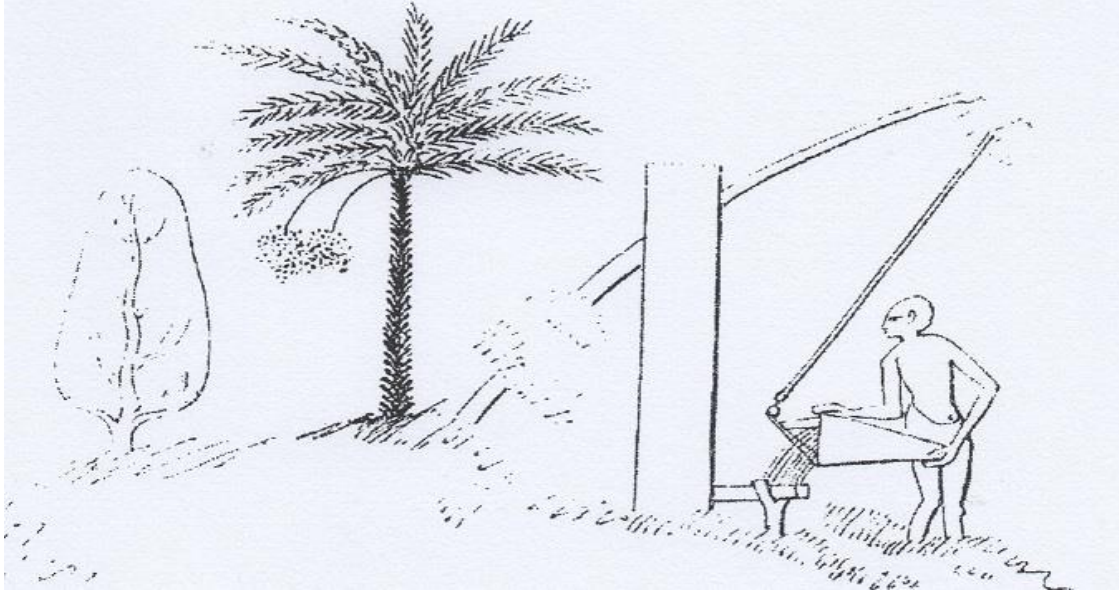
Özetle Antik Mısır'ın beslenme sistemini sınıfsal farklılıklar ve dinsel etkenler belirse de, genel anlamda sebze ve meyvenin çok, kırmızı etin az tüketildiği, şeker yerine balın ve hurmanın kullanıldığı sağlıklı bir mutfak kültürüne sahip olduğu söylenebilir. Mısır resimlerine baktığımızda, şişman insan görmek neredeyse imkânsız gibidir. İnce yapılı kadın ve erkekler çoğunluktadır. Bunun altında yatan nedenler ise; Mısırlıların sağlıklı kalma çabasıdır. Bu yüzden Mısır mutfağı, sağlıklı bir Akdeniz beslenme düzenine sahiptir diyebiliriz. Mutfak kültürleri içinde de daha çok Ege ve Akdeniz mutfaklarına benzemektedir.

Kaynakça

- ALCOCK, J.P., 2006. *Food in the Ancient World*, Greenwood Press, Westport CT.
- BOBER, P.P., 2014. *Antikçağ ve Ortaçağda Sanat, Kültür ve Mutfak*, Çev.: Ülkü Tansel, Kitap Yayınevi, İstanbul.
- BRIER, B. – H. HOBBS, 1999. *Daily Life of the Ancient Egyptians*, Greenwood Press, Westport CT.
- CIVITELLO, L., 2019. *Mutfak & Kültür İnsanın Beslenme Tarihi*, Çev.: Z. Nilüfer Nahya-Saim Örnek, Bilim ve Sanat Yayınları, Ankara.
- ÇETİNKAYA, N., 2020. "Mısır Uygarlığı", *Gastronomi ve Yiyecek Tarihi*, Ed.: Atilla Akbaba-Neslihan Çetinkaya, Detay Yayıncılık, Ankara, ss.111-113.

- DAVID, R., 2003. *Handbook to Life in Ancient Egypt*, University of Manchester, New York.
- DE MIEROOP, M. V., 2019. *Eski Mısır Tarihi*, Çev.: Ali Oğuz Bozkurt, Homer Kitabevi, İstanbul.
- FREEMAN, C., 2013. *Mısır, Yunan ve Roma Antik Akdeniz Uygarlıkları*, Çev.: Suat Kemal Angı, Dost Kitabevi, Ankara.
- GERISCH, R. – W. WETTERSTORM – M.A. MURRAY, 2008. “Egypt’s Oldest Olive”, *Ancient Egypt Research Associates Groundbreaking Archaeology*, 9/2, ss. 3.
- GEZGİN, İ., 2014. *Sanatın Mitolojisi*, Sel Yayıncılık, İstanbul.
- GÜRSOY, D., 2012. *Baharat ve Güç*, Oğlak Yayıncılık, İstanbul.
- GÜRSOY, D., 2014. *Deniz Gürsoy’un Gastronomi Tarihi*, Oğlak Yayıncılık, İstanbul.
- HARARI, Y.N., 2015. *Hayvanlardan Tanrılara Sapiens İnsan Türünü Kısa Bir Tarihi*, Çev.: Ertuğrul Genç, Kolektif Kitap, İstanbul.
- HARRIS, M., 2020. *İnekler Domuzlar Savaşlar ve Cadılar*, Çev.: M. Fatih Gümüş, İmge Kitabevi, Ankara.
- HART, G., 1990. *Ancient Egypt*, A. Dorling Kindersley Book, Great Britain
- HERODOTOS., 2004. *Herodot Tarihi*, Çev.: Müntekim Ökmen, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul.
- IŞIN, P. M., 2019. *Avcılıktan Gurmeliğe Yemeğin Kültürel Tarihi*, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul.
- IKRAM, S., 2001. “Diet”, *The Oxford Encyclopedia of Ancient Egypt*, Ed.: Donald B.Redford, Oxford University Press, Oxford,ss.390-395 (<https://www.academia.edu/3265947/Diet>).
- İNAN, A., 1992. *Eski Mısır Tarih ve Medeniyeti*, Türk Tarih Kurumu Basımevi, Ankara.
- LEWIN, R., 2000. *Modern İnsanın Kökeni*, Çev.: Nazım Özüaydın, Tübitak Popüler Bilim Kitapları, Ankara.
- MEHDAWY, M. – A. HUSSEIN, 2010. *The Pharaoh’s Kitchen Recipes From Ancient Egypt’s Enduring Food Traditions*, The American University in Cairo Press, Cairo.
- ÖZBEK, M., 2020. *Beslenme Kültürü ve İnsan*, İmge Kitabevi, Ankara.
- PICARDO, N., 2015. “Beslenme”, *30 Saniyede Antik Mısır Antik*, Ed.: Peter Der Manuelian, Çev.: Cengiz Yücel, Caretta Kitap, İstanbul, ss.140.
- SCHLÖGL, H.A., 2019. *Eski Mısır*, Çev.: Firuzan Gürbüz Gerhold, Alfa Yayıncılık, İstanbul.
- SHAW, I. - P. NICHOLSON, 2002. *Dictionary of Ancient Egypt*, The American University in Cairo Press, Cairo.

- STANDAGE, T., 2020. *İnsanlığın Yeme Tarihi*, Çev.: Gencer Çakır, Maya Kitap, İstanbul.
- TALLET, P., 2015. “ Food in Ancient Egypt ” *A Companion to Food in the Ancient World*, Ed.: John Wilkins- Robin Nadeau, Wiley Blackwell, ss. 323
- WELLS, C., 1984. *Sosyal Antropoloji Açısından İnsan ve Dünyası*, Çev.: Bozkurt Güvenç, Remzi Kitabevi, İstanbul.
- VERCOUTTER, J., 2016. *Eski Mısır*, Çev.: Emine Çaykara, İletişim Yayınları, İstanbul
- WILKINSON, R. H., 2016. *Eski Mısır'ın Bütün Tanrı ve Tanrıçaları*, Çev.: Ahmet Fethi Yıldırım, Alfa Yayıncılık, İstanbul.

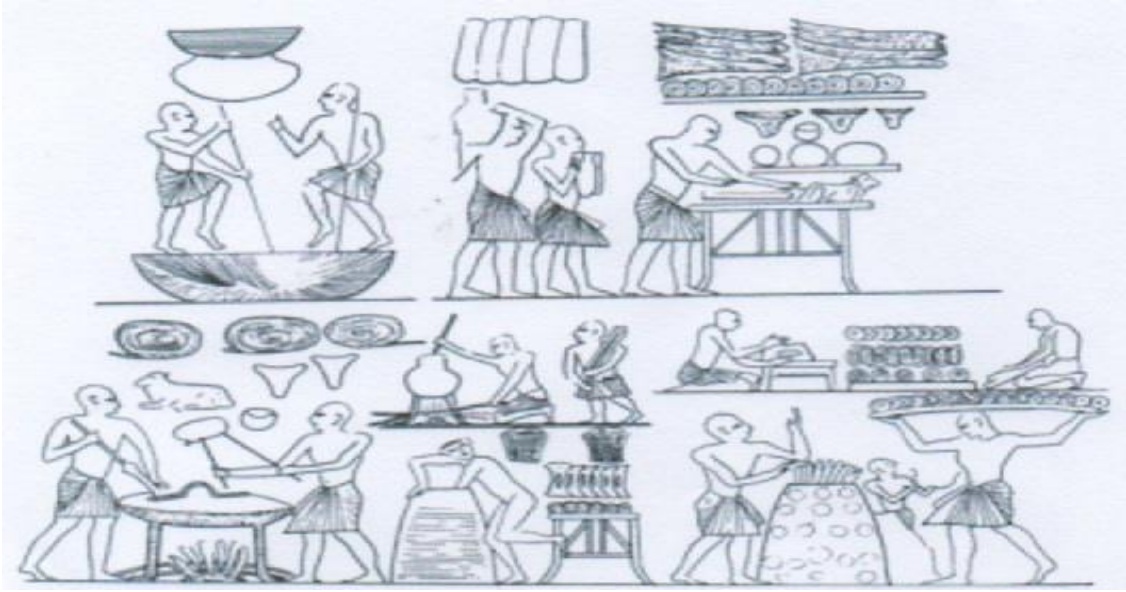
Ekler:

Resim 1. Teb' deki mezar resminin bir ayrıntı. Şaduf denilen su aracı ile Nil'den su çeken adam. (Alcock, 2006: 7)

144

OANNES
3 (1)

Resim 2. Bira ve ekmek yapan iki adam. Ayakta duran adam bir kaptaki fermente birayı karıştırırken, oturan adam ekmek hamurlarını pişirmek için kalıpları dolduruyor. Niankhpepi'nin Mezarı, Altıncı Hanedanlık. (Mehdawy - Hussein, 2010: 29)



Resim 3. III. Ramses'in Mezarında bulunan pişirme alanı sahnesi. Yeni Krallık, Krallar Vadisi. (Mehdawy - Hussein, 2010: 30)



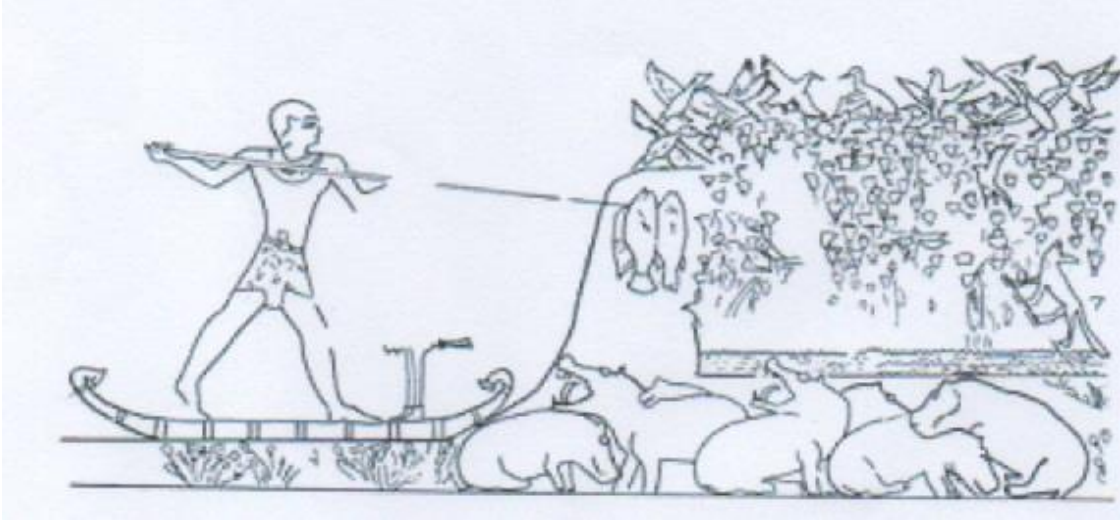
Resim 4. Sığır eti için kullanıldığı gibi iş içinde kullanılmıştır. Menna'nın Mezarı, Yeni Krallık. (Mehdawy - Hussein, 2010: 50)



Resim 5. Sağ tarafta ağla yakalanan su kuşları, sol tarafta kızartmak için hazırlanan su kuşları. Nakht 'ın Mezarı duvar resmi. (Mehdawy - Hussein, 2010: 64)



Resim 6. Sakkara'da bulunan Neferhereneptah'ın Mezar rölyefi . Sunu için yakalanan kuşlar. (Mehdawy - Hussein, 2010: 63)



Resim 7. Zıpkınla balık avlama sahnesi. Senbi'nin Mezarı. 12. Hanedanlık. (Mehdawy - Hussein, 2010: 74)



Resim 8. Şarap yapımının ilk aşaması. Bir adam, çardaktan üzüm topluyor. Nakht Mezarı duvar resmi. (Mehdawy - Hussein, 2010: 130)



Resim 9. Şarap yapımından bir sahne. Khaemwast'ın Mezarı. Yeni Krallık. (Shaw - Nicholson, 2002 : 23)



Resim 10. Papirüs üzerine yapılmış bir asilzadenin kuş avı. (Hart, 1990: 44)