



GELENEKSEL/ALTERNATİF TIP UYGULAMALARINA YENİ YAKLAŞIM OLARAK BESLENME VE YEMEK KÜLTÜRÜ: ŞALPAZARI ÖRNEĞİ*

Erkan DİKİCİ* **Ayşenur SAĞLAM****

Öz

20. yüzyılda hastalıkların tedavisi ve iyileştirilmesi konusunda modern tıp uygulamalarına oldukça fazla önem verilmiştir. Her ne kadar sağlık alanında bilimsel ve teknolojik gelişmeler ışığında birçok yenilik gerçekleşse de, geleneksel/alternatif tıp uygulamalarından vezgeçil(e)memiştir. Bitkisel karışımlarla tedavi, müzik terapisi, sürüngenlerle tedavi, hipnoz, akupunktur gibi en çok bilinen bazı örnekler, geleneksel/alternatif tıp uygulamaları içerisinde yer almaktadır. Bu çalışmanın konusu, geleneksel/alternatif tıp uygulamalarına yeni bir bakış açısı getirecek olan beslenme ve yemek kültürüdür. Bu bağlamdan hareketle çalışma, “beslenme ve yemek yeme eyleminin biyolojik bir eylem olmanın ötesinde, sosyolojik bir eylem olması” ve “geleneksel/alternatif tıp uygulamalarından birisinin beslenme ve yemek kültürü olduğu” varsayımları üzerine kurulmuştur. Bu varsayımı desteklemek amacıyla nitel araştırma yönteminin kullanıldığı çalışmada yüz yüze görüşme tekniği ile araştırma verileri toplanmıştır. Böylelikle çalışmada, 2020 yılı Eylül ayında (Trabzon) Şalpazarı’nda yaşayan Çepnilerle yapılan yüz yüze görüşmelerden elde edilen verilerin ışığında, beslenme ve yemek kültürünün geleneksel/alternatif tıp uygulamalarından birisi olduğu yönündeki varsayımı, mutfak ve yemek kültüründen verilecek örneklerle ortaya koymak amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: *Geleneksel/Alternatif Tıp, Beslenme, Yemek, Mutfak Kültürü, Şalpazarı.*

* Çalışma için etik kurul izni Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu’nun 25/08/2020 tarih ve 2020/08 sayılı kararı ile alınmıştır.

* Dr. Öğr. Üyesi, Gümüşhane Üniversitesi, Sosyoloji Bölümü, dikicierkan@gmail.com

** ayse.aesl18@gmail.com

NUTRITION AND FOOD CULTURE AS A NEW APPROACH TO TRADITIONAL / ALTERNATIVE MEDICINE PRACTICES: THE CASE OF ŞALPAZARI

Abstract

In the 20th century, a great number of emphasis was put on modern medical practices with the aim of treating and curing diseases. The subject of this study is nutrition and food culture, which will create a new perspective to traditional/alternative medicine practices. In this context, the study is constructed upon the assumptions that "the act of nutrition and eating is a sociological act rather than a biological act" and "one of the traditional/alternative medicine practices is nutrition and food culture". In order to advocate this assumption, face-to-face interview method, which is one of the qualitative research approaches, is used. Thus, in the study, it is aimed, with examples from cuisine and food culture, to expose the assumption that nutrition and food culture is one of the traditional/alternative medicine practices in accordance with face-to-face interviews carried out with the Chepnis living in Şalpazarı (Trabzon) in Septembert 2020.

Keywords: Traditional/Alternative Medicine, Nutrition, Food, Culinary Culture, Şalpazarı.

1. GİRİŞ

Her ne kadar "her şeyin başı sağlıktır" sözünü dilimize pelesenk etsek de gerek birey gerek toplum olarak bu sözün içerisinde barındırdığı hakikati kavramakta zorlanırsınız. Bir toplumda sağlığın, her şeyin başı olması, bütün sosyal olay ve olguları ilişkilendirmek adına sağlığın sosyolojik yönünü ön plana çıkartmaktadır. Özellikle son bir yıldan fazla süredir küresel ölçekte büyük bir etki yaratan gerek dünyayı gerek Türkiye'yi etkisi altına alan Covid-19 salgın süreci, sağlık konusundaki algılarımızın yeniden şekillenmesini sağlamıştır. Sağlık kavramına genellikle "tedavi etme", "iyileştirme", "ameliyat", "ilaç tedavisi" gibi birtakım

ifadelerle anlam yüklenirken, modern tıpta bu durumun çok geniş bir yelpazede ele alındığı görülmektedir. Çünkü sağlık kavramı, bireyin biyolojik, fizyolojik, anatomik birtakım rahatsızlıklarının, sağlık sorunlarının tıbbi terminolojideki karşılığı olmasının çok ötesinde yer almaktadır. Cirhinlioğlu'nun (2010: 8) ifadesi ile "sağlık/hastalık, tıbbi bir terim olduğu kadar psikolojik ve sosyolojik hatta antropolojik bir kavramdır."

Günümüz toplumlarındaki sağlık algısı, modern tıbbın geldiği nokta itibariyle büyük değişim göstermiştir. Sağlık sisteminde ve hizmetlerinde iyileştirici olmanın ötesinde, koruyucu/önleyici bir anlayış hâkim olmuştur. Bu anlayışın güçlenmesinde her ne kadar modern tıpta yaşanan gelişmelerin katkısı fazlasıyla olsa da, sosyo-kültürel açıdan geliştirilen bir bakış açısının varlığı yadsınamaz. Artık sağlık ve hastalık kavramları, sosyolojik bir bakış açısıyla değerlendirilmeye başlanmıştır. Sezgin'in de (2014: 71) belirttiği üzere, günümüz toplumlarında hastalık kavramından çok, "hastalıktan korunma", "iyi yaşam" gibi sağlıklı yaşam sürmeyi merkeze alan anlayışlar ön plana çıkmaya başlamış ve bu yönde kültürel bir geçiş yaşanmıştır. Sağlık sorunları karşısında toplumların kendi kendilerine çözüm bulmayı amaçlayan bakış açıları çoğalmıştır. Böylelikle modern tıbbın yanı sıra, geleneksel/alternatif/tamamlayıcı tıp uygulamaları hayatımızda daha fazla yer almıştır. Elbette geçmişten günümüze modern tıbbın hastalık/sağlık konusunda önemi/değeri yadsınamaz. Ancak günümüzde sağlık alanında ortaya çıkan "yeni buluşlar", bireylere alternatif yöntemler ve uygulamalar sunmaktadır. Geçmişin basit tedavi yöntemleri ve uygulamaları ile sağlıklı yaşam önerilerinin dikkate alınması, modern tıp ile birlikte geleneksel/alternatif tıp uygulamalarının önemini arttırmıştır. Günümüzde ise müzik tedavisi, bitkisel karışımlarla tedavi, sürüngenlerle (sülük) tedavi, hipnoz, akupunktur, kupa uygulamaları, ozon uygulaması gibi birçok geleneksel ve alternatif tıp uygulamalarının aktif bir şekilde uygulandığı görülmektedir.

Geleneksel/alternatif tıp[†] uygulamalarının günümüzde sahip olduğu anlam ve önemden hareketle hazırlanan bu çalışmanın konusunu, geleneksel/alternatif tıp uygulamalarına yeni bir bakış açısı getirecek olan beslenme ve yemek kültürü oluşturmaktadır. Çalışma, sağlıklı bir yaşam sürmek adına önemli koruyucu/önleyici uygulamalardan birisi olarak beslenme ve yemek kültürü üzerine odaklanmıştır. Çalışmanın temel çıkış noktası, iki varsayım üzerine inşa edilmiştir. Birincisi, beslenme ve yemek yeme eyleminin salt biyolojik bir eylem olmadığı ve aynı zamanda sosyolojik bir eylem olmasıdır. İkincisi ise, sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam ilişkisi göz önünde tutularak, besinlerin insan sağlığına olan yararları bağlamında, geleneksel/alternatif tıp uygulamalarından birisinin de, beslenme ve yemek kültürü olduğu varsayımdır. Beslenme ve yemek kültürü, bir taraftan geleneksel mutfak anlayışının yeni nesillere aktarılmasını sağlarken, diğer taraftan sağlıklı beslenme konusunda da kilit rol oynadığı/oynayacağı düşünülmektedir.

Bölgeye yerleşimleri çok eski zamanlara dayanan ve Trabzon'un Şalpazarı ilçesinde yaşayan Çepni'lerin örneklem olarak sınırlandırıldığı, nitel araştırma yaklaşımlarından yüz yüze görüşme tekniğinin uygulandığı çalışmanın uygulama kısmında, Çepni'lerin yemek kültürünün sağlıklı beslenmeye etkisi üzerinde durulmuştur. Çepni mutfağında yer alan yemekler içerisinde özellikle çorbalar ve sıcak yemeklerin, beslenmenin dışında insan sağlığına olan faydalarına yer verilmiştir. Böylelikle, Şalpazarı Çepni'lerinin yemek ve mutfak kültürlerinin geleneksel/alternatif tıp uygulamalarına yaptığı katkının ortaya konulması; benzer özelliklere sahip yemek ve mutfak kültürlerinin üzerine yapılacak çalışmalara ışık tutması yönünden alana katkı yapması beklenmektedir. Çalışmada ulaşılabilecek sonuç ise, beslenme ve yemek kültürünün

[†] Çalışmada geleneksel tıp ve alternatif tıp uygulamaları aynı anlamda kullanılmıştır.

geleneksel/alternatif tıp uygulamaları içerisinde yer alması, Türk mutfak kültürü üzerine bu bağlamda yeni çalışmaların yapılmasına öncülük etmesidir.

1.1. Sosyolojik Bir Olgu Olarak Beslenme, Yemek ve Mutfak Kültürü

Toplumların varlıklarını sürdürmesinde ve diğer toplumlardan ayrılmasında en önemli unsur kültürdür. Kültürün incelenmesi noktasında birçok konu/başlık karşımıza çıkarken, bunlardan birisi beslenme tarzı ve beslenme pratikleridir. Beslenme, insanın biyolojik bir organizma olarak varlığını devam ettirecek enerjinin sağlanmasını ifade etmektedir. Bu açıdan gerek birey gerek toplum açısından kültür içinde önem kazanmaktadır. Kültürün simgeselliği esasında, besinlerin fizyolojik ihtiyacı karşılama sürecindeki rolünden farklı olarak statü inşası sürecindeki rolü oldukça önemlidir (Beşirli, 2011: 140). Beslenme ve yemek kültürü, her toplumda ve kültürde var olan bir gerçekliktir. Pasini'nin (2011: 11) ifade ettiği şekilde, "kültürel bir olgu ve biyolojik ihtiyaç karşılama durumu olarak yemek", insan yaşamının merkezinde kilit rol oynamaktadır. Örneğin, insanoğlu ortalama bir yaşamın 15 yılını yemek yiyerek geçirmektedir. Ayrıca yaşamı boyunca ortalama yüz bin kere sofraya oturmaktadır.

Literatürde beslenme, yemek ve mutfak kültürü konusunu ele alan birçok çalışmanın ve tanımın yapıldığı görülmektedir. Bunlardan örnekler vermek gerekirse, öncelikle yemek ve mutfak kültürünün, bir karın doyurma eyleminden çok daha fazlasını içerdiği söylenebilir (Sağır, 2020: 312). Çünkü beslenme, kültürün bir parçasıdır. Her kültürde kaçınılmaz olarak bu durum yaşanmaya devam etmektedir. Kültür, aynı zamanda yediklerimizin önemli bir belirleyicisidir. Yemek yeme eylemi, biyolojik olarak beslenme ile birlikte sosyal ihtiyaç anlamına gelmesi açısından biyo-kültürel bir anlam taşımaktadır (Fiedlhouse, 1996: 1). Gıda ve beslenme alışkanlıklarına artan ilgi sonucu gelişen disiplinlerarası çalışmalar, birçok çalışmaya öncülük ederken, beslenme ve

yemek kültürü üzerine yapılacak çalışmalara da esin kaynağı olmuştur. Yemek yeme ve beslenme, kültürün bir parçasıdır. Bu nedenle doğal olarak topluluklar arasında bir takım farklılıklar göstermektedir (Uzunağaç, 2015: 6). Tüm toplumlarda yeme-içme aslında toplumsal etkileşim ve törenlerin gerçekleştirilmesi için ortamlar yaratmaktadır. Bunlar da sosyolojik inceleme için zengin bir konu ortaya çıkarmaktadır (Giddens, 2012: 39). Coğrafyalar değiştikçe yemeklerin ve yemeklere ait kültürel anlayışların da değiştiği görülmektedir. Bu nedenle yiyecekler, kültürel farklılığı gösteren en karakteristik ürünlerden birisidir. (Sağır, 2016: 272). Beslenme eylemi neden-sonuç ilişkisi bağlamında ortaya çıkan sonuçları itibariyle biyolojiktir. Fakat sosyo-kültürel açıdan sahip olduğu özellik itibariyle, gizil sonuçları ile sosyolojiktir. Bu süreçte etkili diğer faktörler ise coğrafi, sosyal, psikolojik, dini ve ekonomiktir. Çünkü beslenme ve yemek yeme eyleminde hem biyolojik hem de kültürel uyarılara cevap verilmektedir. Besinler ve tüketimleri biyo-kültürel bir konu olmanın yanı sıra sosyo-kültürel bir konu olmaktadır (Beşirli, 2017: 179).

Yemek kültürü, kültürel bir gösterge olarak sosyal değer ve sosyal süreç olarak kabul edilir. İster kentlerde, ister kırsal kesimlerde olsun, bütün toplumlarda yemeğe yönelik tutumlar, sosyal yapıyı yansıtmaktadır. Yemeğin kültürel ve toplumsal yanı, daha küçük toplumlarda, özellikle geleneğin korunduğu kırsal yerleşimlerde, kent hayatından uzaklaştıkça, toplumu oluşturan bireyler için daha sembolik bir anlama sahip olmaktadır (Bennet, 1943: 561).

Yemek kültürü, toplumların kültürel bir parçasıdır. Bu nedenle kuşaktan kuşağa aktarılarak yüzyılların birikimini ve çeşitliliğini taşımaktadır. Ayrıca yemek kültürü olgusu, sadece bir karın doyurma eyleminden ziyade törenlerin, dinsel merasimlerin, düğünlerin, eğlencelerin, ölümlerin, festivallerin ve pek çok toplumsal davranışın vazgeçilmez öğelerinden birisi haline gelmiştir. Toplumdan topluma farklılaşma çerçevesinde, coğrafyalar değiştikçe, yemeklerin ve

yemeklere ait toplumsal kültürün biçimlerinin ve formlarının da değişim gösterdiği sonucu ile karşılaşmaktadır. Yemek kültürünün çeşitlenip özelleşmesinde birçok faktörün etkisi bulunmaktadır. Ekolojik çevre, dinsel inançlar, kültürel birikimler, sosyal ve etnik farklılıklar, eğitim düzeyleri ve kültürel mirasın toplamının damak zevkleri ile bütünleşmesi gibi birçok faktörden söz edilebilir. Böylelikle yemek kültürü, toplumsal bütünleşmenin sağlanmasına da katkı sağlamış olmaktadır. Bu anlamıyla yemek, aynı zamanda toplumsal bütünleşmenin ve dayanışmanın da araçsallaştırılmış bir haliyle karşımıza çıkmaktadır. Eğlenceler, dost sohbetleri, misafir ağırlama, düğün, nişan, adak, bayram ritüelleri, dinsel törenler gibi sosyal olgular yemek kültürüyle de paralel gelişerek toplumda bir iletişim ağının oluşmasına katkı sağlamaktadır. (Sağır, 2012: 2676). Bütün bu unsurlar bir arada düşünüldüğünde, gündelik hayatın içerisinde yemek yeme eyleminin, biyolojik bir eylem olmadığı ve kültür ile ilişkilendirilmesi zorunluluğu daha iyi anlaşılmaktadır.

Beslenme ve yemek yeme eyleminin belirleyicisi, sosyal ve kültürel yapıya dair özelliklerdir. Bu özelliklerden birisi, toplumların ekonomik yapıları ile ilişkilendirilmiştir. Toplumların sahip olduğu ekonomik yapının şekillendirdiği gündelik hayat pratiklerinin, mutfağın temel belirleyicisi konumunda olduğundan söz etmiştir. Bu durum, toplumsal yapı içerisinde birçok ilişkinin belirleyicisi olacaktır. Örneğin, toplumun tarımsal üretim esnasında mı yoksa konar-göçer bir yaşam tarzı mı sergilediği, yaşadığı coğrafyanın fiziksel özellikleri beslenme kültürünü, yiyecekleri tüketebilir hale getirme şeklini belirleyeceği yönünde toplumsal gerçeklikler ortaya konacaktır. Sosyal ve kültürel yapıya bakarak, toplumun beslenme ve yemek yeme eylemi üzerine geliştirdiği motifler daha anlaşılır hale gelecektir. Genel olarak bakıldığında, Türk toplumlarının sahip olduğu beslenme ve yemek yeme alışkanlıklarının bir yansıması olarak

yemek ve mutfak kültürleri, dünya mutfağında önemli bir yere sahip olmuştur (Beşirli, 2010: 160).

Solmaz ve Dülger Altiner'e (2018: 108) göre, dünya mutfakları içinde ilk üç mutfak arasında gösterilen Türk mutfağı, geçmişten günümüze köklü bir kültürel değere sahip olmuştur. Türk mutfağı, özellikle Orta Asya'nın göçebe kültüründe yer alan et ve süt ürünleri ile şekillenmiştir. Zaman geçtikçe farklı kültürlerle tanışan Türk mutfağı, her dönem gelişim gösterip çevresinden etkilenerek farklı kültürlerin özellikleriyle temas etmiş ve bunun sonucunda zengin bir yemek kültürü haline gelmiştir. Türk beslenme kültüründe yer alan geleneksel yiyecek ve içecekler beslenme alışkanlıklarının günümüz şartlarına göre değişmesi nedeniyle mutfak içindeki yerini zaman zaman kaybetmiştir. Günümüzde ise yöresel ve geleneksel gıdalara olan ilgi tekrar artmaya başlamıştır. Geçmişten günümüze birçok faktörün etkisi ile gelişim gösteren ve gittikçe zenginleşen Türk mutfak kültürü birçok özelliği ile sağlıklı beslenme anlayışına da uygunluk göstermiştir (Büyüktuncer ve Yücesan, 2009: 99-100).

Türk toplumu köklü ve zengin bir kültürel yapıya sahiptir. Bu durumun iki nedeni bulunmaktadır. İlki, dünya üzerinde en önemli coğrafyalardan birisinin üzerine yerleşmesidir. İkincisi ise, dünya üzerinde yer alan diğer kültürler ile olan etkileşim halinde olmasını sağlayan göçebe bir kültüre sahip olmasıdır. Göçebelik, bir taraftan bazı olumsuz özellikleri bünyesinde barındırırken, diğer taraftan yerleşik hayatı benimseyen kültürler karşısında çabucak erimek ve yok olmak tehlikesi gibi olumsuzlukları da içermektedir. Yerleşik kültürler karşısında çabuk hakim olup kalıcı bir hakimiyeti tesis etmeye müsait olmayan göçebe kültürü, çok geniş bir alanda farklı farklı kültürleri tanıma imkanı bulunan bir kültür tipidir. Bu açıdan Türk kültürüne hakim olunan geniş alanda çok yönlü bir beslenme kültürü temin etme fırsatı tanımıştır (Talas, 2005: 281-282).

1.2. Geleneksel/Alternatif Tıp Uygulamalarında Yeni Bir Boyut: Beslenme ve Yemek Kültürü

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre geleneksel tıp, fiziksel ve ruhsal hastalıklardan korunma, bunlara tanı koyma, iyileştirme veya tedavi etmenin yanında sağlığın iyi sürdürülmesinde de kullanılan, farklı kültürlere özgü teori, inanç ve tecrübelere dayalı -izahı yapılabilen veya yapılamayan- bilgi, beceri ve uygulamaların bütünüdür. Her insan, gündelik yaşamında sağlıklı bir yaşam sürmeyi kendisine hedef tayin etmiştir. Bu nedenle insanın, sağlıklı beslenme, güzel görünme, sağlıklı kalmak gibi bir anlam arayışı içerisinde olması doğal bir durumun sonucudur. Sağlıklı bir yaşam sürmeyi yaşamın en temel anlamlarından birisi olarak gören insanoğlu, anlam yaratma sürecinde geleneksel/alternatif/tamamlayıcı tıp uygulamalarını bir araç olarak kabul etmiş ve bu amaç doğrultusunda bunu kullanmıştır (Tütüncü, 2017: 13).

Geleneksel tıp uygulamaları, kırsal kesimlerde kuşaktan kuşağa aktarılan dinsel inanç, değerler ve diğer kültürel unsurlardan hareketle şekillenmektedir. Geleneksel tıp uygulamalarına bağlı olarak elde edilen bilgiler, hastalıkların evlerde tedavi edilme usulleri olarak da ifade edilmiştir. Geleneksel tıp, genel olarak "ev tedavisi" olarak bilinmektedir. Geleneksel tıp terimi, tıp sosyolojisi literatüründeki iki esasa göre kullanılmıştır: Bunlardan ilki, geleneksel tıbbın kökü ve kaynağı, kırsal toplulukların, köylü zümrelerin pratiklerinde yatar ve toprak ile doğaya yakın olan insanların eseridir. İkincisi ise, geleneksel tıp uygulamalarının, belli bir ihtisas sınıfı olan doktorlar ile tıp adamlarından ziyade bir zümreyi ifade etmesidir. Çünkü bu zümrede inanç sistemleri ile pratikler ortaklaşa yapılır. Böylece hastalıklar hakkındaki tutum ve inançlar sistemi geleneksel tıp adı altında toplanır (Kızılçelik, 1996: 94).

Geleneksel tıp anlayışına bağlı olarak, alternatif tıbbın bu denli gelişim göstermesi, Giddens'a (2012: 300) göre sosyologların karşısına, üzerinde düşünebilecekleri çok ilginç sorular çıkarmıştır. Geleneksel ve alternatif tıp uygulamalarının yaygın hale gelmesi, modern toplumlarda meydana gelen dönüşümün büyüleyici bir yansımasıdır. İçinde bulunduğumuz yüzyılda, yaşamlarımızla ilgili seçimler yaparken kullanabileceğimiz pek çok bilgiye kolayca erişilebilmektedir. Bu açıdan bakıldığında, sağlık konusu da herhangi bir istisna teşkil etmemektedir. Bireyler kendi sağlıkları ve esenlikleriyle ilgili etkin bir tutum benimsedikçe giderek birer sağlık tüketicisi haline gelmektedir. Tüketimin geliştiği alanlardan birisi olarak sağlık alanındaki temel arayışlardan birisi de, yaşadığımız yüzyılın en önemli sağlık sorunlarından birisi olarak kabul edilen sağlıklı beslenme konusunda ortaya çıkmıştır.

Beslenme ve yemek yeme eyleminin birçok farklı konu ile olan ilişkisi, kısacası kültürel bir yanının olması, farklı kavramlarla ilişkilendirilmesine neden olmaktadır. Örneğin, yeterli beslenme, dengeli beslenme, sağlıklı beslenme veya tam tersi şekilde yetersiz, dengesiz ve sağlıksız (zararlı) beslenme gibi bir takım kavramların varlığı göze çarpmaktadır. Bu kavramlar, özellikle medya aracılığıyla ve belirli uzmanların katkılarıyla bireylere ulaşmaktadır. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğretim elemanları, Türkiye'ye özgü besin ve beslenme rehberi çalışmasında sağlıklı beslenmeyi, "yenilen besinden zevk alarak, çeşitli ve dengeli beslenerek, tüm besin öğelerinin bireye özel gereksinim duyulan miktarlarda alınması ve ideal vücut ağırlığının sürdürülmesi" şeklinde tanımlamaktadır (Karakuş Umar, 2019: 44). Beslenme ile ilgili ortaya çıkmış olan birçok kavramın uzlaştığı ortak noktanın sağlık olduğu ortadadır. Sağlıklı ya da sağlıksız şekilde, olumlu/olumsuz anlam yüklenmesinde ve bu anlamın içeriğinin şekillenmesinde kültürün yeri ve önemi yadsınamaz. Günlük yaşantımızdaki alışkanlıklarımızı kültürün izahı ya da bir

yansıması olarak kabul edersek, yaşanan kültürün içerisinde beslenmeye yönelik geliştirilecek bütün fikirler sağlıklı beslenmeyi işaret edecektir.

İnsanın hastalıklara karşı kuvvet kazanması ve enerjik bir hayat içinde “sağlam kalması” yaşamını sürdürmesi açısından son derece önemlidir. Bu bakımdan Türkođan (2006: 154), beslenme ve yemek yeme eylemi (alışkanlığı) ile sağlık-hastalık sistemi arasında değışmez bir ilişki olduğuna dikkat çekmiştir. Çünkü bir toplumda, sağlık ve hastalık organizasyonunu şartlandıran faktörlerin başında sosyo-kültürel faaliyetlerimizin verilerinden biri olan yiyecek gelenekleri önemli yer tutmaktadır. Ergen (2009: 13)’e göre, bireylerin ve toplumların, iyi ve doğru beslenmelerinin temel şartı, sağlıklı gıdalar tüketme zorunluluğu olarak karşımıza çıkmaktadır. Sağlığımızı korumak ve daha iyi duruma getirebilmek için beslenme son derece önemlidir. Çünkü beslenme sürecinin olumlu gidişat göstermesi, doğru yiyeceklerin seçimine bağlıdır. Bununla birlikte, sağlıklı bir yaşamın devamlılığı açısından yaşam süremizi uzatmamız, ihtiyarlıkla mücadele hususunda da doğal gıdalarla beslenmenin önemi açık bir şekilde görölmektedir. Oysa günümüzde, gıdaların üretiminden, hasatına, işlenmesine ve tüketiciye sunulmasına dek geçen süreç içerisinde artık doğal gıdalara ulaşmanın zor hale geldiği bir çağda yaşamaktayız.

Hastalıklarla mücadele etmek ve tedaviden ziyade sağlığı korumak ve geliştirmenin daha ön planda tutulduğu günümüzde beslenmeden daha çok sağlıklı beslenme bireylerin gündelik beslenme pratikleri içerisinde önemli bir yer tutmaya başlamıştır (Adak, 2020: 212). Çünkü sağlık ve hastalıkla ilgili bilgi sahibi olanların yalnızca tıp uzmanları olmadığı konusunda gittikçe artan bir farkındalık ortaya çıkmaya başlamıştır (Giddens, 2012: 308). Artık insanlar, sağlıklı bir yaşam sürmek, en azından sağlığı tehdit edebilecek bir takım sağlık sorunları ve hastalıklara karşı önleyici tedbirler almak konusunda daha bilinçli

hale gelmiştir. Örneğin, günlük yürüyüşlerin yapılması, belirli kalori hesapları eşliğinde beslenme faaliyetleri ön plana çıkmıştır. Çağdaş toplumlarda, yüksek tansiyon, yüksek kan lipitleri, koroner kalp hastalıkları, şeker hastalığı, gut ve kalın bağırsak hastalıkları gibi önemli sağlık sorunları baş göstermeye başlamıştır. Örneğin, doymuş yağı çok içeren kırmızı etin ve saflaştırılmış besinlerin çok tüketilmesi; sebze ve meyvelerle, saflaştırılmamış tahıl ürünleri ve kuru baklagillerin az tüketilmesi, bu hastalıkların oluşumunda etkili olmuştur (Baysal, 1990: 38). Bir taraftan kendi tarihinin, geleneğinin ve toplumunun beslenme ve mutfak kültürüne gitgide yabancılaşan toplumlarda sağlıksız beslenmelerin oranı arttığı gibi; diğer taraftan da sağlıklı beslenme adına bilinçlenme durumları da gelişmeye başlamıştır.

Bir toplumun beslenme kültürünün olumlu ya da olumsuz anlamda şekillenmesinde birçok unsur rol oynamaktadır. Baysal (1990: 4) bu unsurları “coğrafya, iklim, tarım, hayvancılık, sanayileşme ve kitle iletişim araçlarının yaygınlaşması” şeklinde sıralamıştır. Ona göre, genelde toplumun temel besinleri yörede en çok tüketilen besinlerdir. Ancak toplumların sanayileşmeye ayak uydurması, kendi ürettiği gıda ürünlerine yabancılaşmasına neden olmuştur. Kendi üretimine yabancılaşan ve hızlı bir şekilde tüketici bir karaktere bürünen toplum için başkaları tarafından üretilen besinlerin tüketimi ön plana çıkmıştır. Bu olumsuz tablonun gerçekleşmesinde sanayileşmenin etkisi oldukça fazladır. Kocatepe ve Tırıl (2015: 56)’a göre, sanayileşme öncesi dönemlerde endüstriyel gıda üretimi söz konusu olmadığından, gıdaların hemen hemen tümü evde üretilmektedir. Böylelikle toplumun yaşadığı doğal çevre ile tarihsel süreçte ürettiği kültürel kodların bileşimi olan bir beslenme kültürü oluşmuştur. Çünkü beslenme ve yemek kültürü, kendi üretimleri olan gıdalar tarafından karşılanıyordu. Ancak toplumsal yapıyı değiştiren dönüşümler, bu kültürün endüstriyel beslenmeye doğru kaymasına neden olmuştur. Sezgin (2011: 173-174), modern yaşamın gereklilikleri düşüncesiyle terk edilen geleneksel

yemeklerin, “sağlıklı” oldukları fark edilerek yeniden sofralarda yerlerini alırken; yine modernlik gerekçesiyle terk edilen, pişirme yöntem ve araç gereçlerinin de tekrar gündeme geldiğine dikkat çekmiştir. Çünkü hazır gıdaların beslenme konusunda ortaya çıkardıkları olumsuzluklar ve zararlar daha iyi görülmeye başlanmıştır. Örneğin ilk üretildiği zamanlar pratik ve lezzetli olarak ilgi gören hazır çorba ve benzeri ürünler, içerdikleri katkı maddeleri nedeniyle son zamanlarda tercih edilmemeye başlanmıştır. Böylelikle geleneksel lezzetler, örneğin tarhana çorbaları, sağlıklı olduğu düşüncesiyle yeniden keşfedilmiştir. Beslenme ve yemek kültürü açısından geleneksel mutfak ve yemek kültürlerinin sahip oldukları doğallık, aynı zamanda sağlıklı beslenme ve yaşam açısından daha fazla tercih edilir hale gelmiştir. Çalışmanın konusu açısından bakıldığında, geleneksel mutfak ve yemek kültürlerinin insan sağlığına olan faydaları göz önünde bulundurulup yeniden canlandırılması, bu süreçte sağlıklı beslenme ve yaşam açısından son derece olumlu gelişmeleri ortaya çıkaracaktır.

Sağlıklı yaşam kişilerin ciddi ve tedavisi zor hastalıklara yakalanmadan, hem bedensel, hem de zihinsel ve ruhsal yönlerden üstün durumda, uzun yıllar zevk alarak yaşamlarını sürdürmeleri demektir. Birey olarak sağlıklı bir yaşam amaç olmalıdır. Osmanlı padişahlarından Kanuni Sultan Süleyman’ın “olmaya devlet cihanda bir nefes sıhhat gibi” sözü, sağlığın yaşam için önemini açıklayan en güzel ifadelerden biridir. Sağlıklı bir yaşam sürdürülmesinde kalıtım, çevresel etmenler, gelir düzeyi, yaşam biçimi gibi bir takım unsurların etkili olduğu da göz önünde bulundurulmalıdır (Kavas, 2000: 5). Bu unsurlar içerisinde yer alan önemli bir husus da, beslenme alışkanlıklarıdır. Çünkü geleneksel mutfak ve yemek kültürleri dikkatli bir şekilde incelendiğinde, sağlıklı beslenme ve yaşam adına önemli beslenme alışkanlıklarını kendi içerisinde barındırdığı görülecektir. Bu durum, sağlıklı beslenme ve yaşam açısından beslenme ve yemek

kültürünün, geleneksel/alternatif bir tıp uygulaması sayılması gerektiği varsayımını destekler niteliktedir.

2. YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Deseni ve Çalışma Grubu

Bu çalışmada, birçok farklı türde karşımıza çıkan geleneksel/alternatif tıp uygulamalarına yeni bir örnek olarak varsayılan beslenme ve yemek kültürü üzerinde durulmuştur. Bu bağlamdan hareketle çalışmada, beslenme ve yemek kültürünün, sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam açısından bir geleneksel/alternatif tıp uygulaması olabileceği varsayımının ortaya konulması amaçlanmıştır. Araştırma esnasında nitel araştırma yöntemlerinden yüz yüze görüşme tekniği uygulanmıştır. Yüz yüze gerçekleştirilen görüşmelerde verilere ulaşabilme adına yarı yapılandırılmış görüşme formu tercih edilmiştir. Araştırmanın evrenini oluşturan Trabzon'un Şalpazarı ilçesinde hayatını sürdüren Çepni'lerin, yemek kültürüne dair ulaşılmak istenen verileri elde etmek amacıyla ağırlıklı olarak kadınlardan oluşan[‡], 50 yaş ve üzeri[§] bir örneklem grubu seçilmiştir. Araştırma sürecinde gerçekleştirilen görüşmeler esnasında, aynı (benzer) verilerin elde edilebileceği hususu da göz önünde bulundurularak, ilk etapta 20 kişi olarak belirlenen çalışma grubu, daha sonra görüşmelerin gidişatına göre, sorulara benzer cevaplar verilmesi nedeniyle 10 kişi ile sınırlandırılmıştır. Çalışma grubunun seçimi ve görüşmelerin gerçekleşmesinde,

[‡] Ev ve mutfak işlerinin, özellikle yemeklerin pişirilmesinin daha çok kadınlara özgü bir eylem olarak kabul edilmesi ve kadınların mutfak ve yemek kültürü üzerine daha kapsamlı bilgilere sahip olabileceği öngörüsü üzerine bu şekilde bir seçim yapılmıştır.

[§] Konu hakkında daha bilgili ve tecrübeli olacakları düşünülerek, daha geniş kapsamlı verilere ulaşma ihtimali göz önünde bulundurulması nedeniyle böyle bir tercih yapılmıştır.

yazarlardan Ayşenur Sağlam'ın** Şalpazarı'nda yaşayan yerli halktan birisi olması, araştırmaya kolaylık sağlamıştır. Görüşmelere katılan çalışma grubuna ait demografik veriler aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 1. Çalışma Grubuna Ait Demografik Veriler

Katılımcı No	Cinsiyet	Yaş	Medeni Durum	Meslek	Katılımcı No	Cinsiyet	Yaş	Medeni Durum	Meslek
1	E	75	Evli	Emekli Çiftçi	6	E	64	Evli	Emekli Öğretmen
2	K	80	Evli	Ev Kadını	7	E	50	Evli	Aşçı
3	K	50	Evli	Ev Kadını	8	K	55	Evli	Ev Kadını
4	K	67	Evli	Ev Kadını	9	K	56	Evli	Ev Kadını
5	K	28	Bekar	Ev Kadını	10	K	56	Evli	Ev Kadını

2.2. Verilerin Toplanması ve Analizi

Trabzon'un Şalpazarı ilçesinde yaşayan Çepnilerden ilk etapta belirlenen 20 kişilik çalışma grubu, daha sonra 10 kişi ile sınırlandırılmıştır. Araştırma, 2020 yılı Eylül ayı içerisinde gerçekleştirilmiştir. Bu doğrultuda Gümüşhane Üniversitesi

** Ayşenur Sağlam'ın çalışmaya katkı düzeyi, alan araştırması esnasında çalışma grubunun seçimi ve görüşmelerin gerçekleşmesi boyutunda gerçekleşmiştir. Aynı zamanda örneklem grubuna ulaşmak için anahtar kişi olarak düşünüldü.

Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 25/08/2020 tarihli ve 2020/08 sayılı kararı sonucunda araştırmaya başlanmıştır. Verilerin toplanması sırasında, katılımcıların izni alınarak, görüşmelerin ses kaydı alınmıştır. Görüşmeler esnasında elde edilen ses kayıtları, olduğu gibi yazıya dökülmüştür. Araştırmada elde edilen verilerin analizi ve değerlendirilmesi için betimsel analize başvurulmuştur. Verilerin değerlendirilmesi sürecinde verilerden alıntılar yapılmıştır.

Verilerin toplanması sürecinde, araştırmaya katılan çalışma grubuna yöneltilen ilk soru, "sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşama katkı sağlayacağını düşündüğünüz yemekleriniz var mıdır? sorusu olmuştur. Bu soruya bütün katılımcıların olumlu cevap vereceği öngörüldüğünden, ardından ikinci soru olarak "bu yemek hakkında kısaca bilgi verir misiniz? sorusu yöneltilmiştir. Bu soruya verilecek cevaplar konusunda birtakım alt başlıklarla soruya verilecek cevabın şekillenmesine yardımcı olunmuştur. Yemeklerin temel besin kaynağı ürünler nelerdir? Bu ürünler nerede nasıl yetişir? Bu ürünler nasıl tedarik edilir? Bu yemeklerin yapımı ve tüketimi konusunda herhangi bir zaman diliminin önemi var mıdır? Geçmişten günümüze yemeklerin tüketim durumu nasıldır? Bu yemeklerin ya da temel besin kaynağı olan gıda ürünlerinin başka anlamları var mıdır? şeklinde sorularla katılımcıların cevap vermelerinde yardımcı olunmuştur. Çalışma grubuna yöneltilen asıl soru ise, üçüncü sorudur. Üçüncü soruda, "yemeklerin sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam açısından sahip oldukları değerler ve faydalar nelerdir? sorusu yöneltilmiştir.

3. BULGULAR

Şalpazarı ilçesinde yerleşimin çok eski tarihlere dayandığı bilinmektedir. Yörede yaşayan insanlar Oğuzların Üçoklar boyundan olan Çepni'lerdir. Çepni'lerin bu bölgeye Trabzon'un fethinden önce Akkoyunlu Hükümdarı ve Safavi Türkmen İmparatoru Şah İsmail'in dayısı Uzun Hasan zamanında kabileler halinde

geldikleri bilinmektedir. Çepni kelimesinin anlamı, “düşmana karşı gözü pek, asi, mazlumlara karşı merhametli, mert, sınır bekçiliği yapan” manasına gelmektedir (Şalpazarı Belediyesi, 2021).

Eski bir tarihi geçmişe sahip olan Çepni’lerin beslenme ve yemek kültürlerine bakıldığında, geleneksel mutfak kültürünün izleri günümüze kadar aktarılmıştır. Dost (2018), *Kültürel Değişim Bağlamında Trabzon-Şalpazarı Çepni Mutfağı* başlıklı makalesinde, Çepni’lerin geleneksel mutfak kültüründe geçmişten günümüze kadar gelen yemeklerin isimleri, malzemeleri ve hazırlanışı hakkında detaylı bilgilere yer vermiştir. Makalenin bu bölümünde, çalışmanın varsayımı olarak ele aldığımız “beslenme ve mutfak kültürünün, sağlıklı beslenme ve yaşam konusunda geleneksel/alternatif tıp uygulamalarına bir örnek olduğu” varsayımının uygulaması olarak, Çepni’lerin beslenme ve mutfak kültürü örneği üzerinde durulacaktır. Bu bölümde Çepni’lerin beslenme ve mutfak kültürü, “çorbalar” ve “sıcak yemekler” şeklinde iki başlık üzerinden incelenecektir.

3.1. Çorbalar

Çepni’lerin sıklıkla tükettiği ve birçoğunun şifa kaynağı olduğunu düşündükleri çorbaların malzemesi, genel olarak sebzelerden, bitkilerden ve yabani otlardan elde edilmektedir. Görüşmeler esnasında verilen cevaplara göre, sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam açısından Çepni’lerin sıklıkla tükettikleri çorbalar şunlardır: Ağa diken çorbası, Arpa çorbası, Baldıran çorbası, Darı (mısır) çorbası, Darı Unu Çorbası (Hellesi), Karalahana (Pancar) çorbası, Isırgan Çorbası, Turşu çorbası, Yavşu çorbası.

Ağa Diken Çorbası

Öncelikle ağa diken çorbası hakkında bilgi sahibi olmak istediğimizde; 2. Katılımcı, *“bölgede sıklıkla yapılan çorbalardan birisidir. Sahile yakın ve uzak olan yerlerde farklı isimler ile anılmaktadır. Örneğin sahile yakın yerlerde ‘mervücen’ olarak bilinirken; sahile uzak bölgelerde ‘ağa diken’ olarak kullanılmaktadır”* şeklinde cevap vermiştir. 8. Katılımcı ise, *“bahar aylarında kendiliğinden yetişen ve hayvanların da sıklıkla tükettiği yabani otlardan yapılan ağa diken çorbasının, eskilere nazaran günümüzde daha az tüketildiğini”* belirtmiştir. Karadeniz Bölgesi’nde birçok yabani otun yetiştiği ve insanlar tarafından besin kaynağı olarak tüketildiği bilinmektedir. Ağa diken çorbası da bunlardan birisidir. Ağa diken çorbasının sağlıklı beslenme ve yaşam için faydalarını sorduğumuzda, 3. Katılımcı *“ot yemeği olmasından dolayı şifalı olduğunu düşünerek yiyoruz”* demiştir. 5. Katılımcı ise *“bunlarla beslenildiğinden hastalıklar fazla görülmezdi. Kansızlığa, vücuttaki fazla sıvının dışarı atılmasına yardımcı olur”* şeklinde cevap vermiştir. Ağa diken çorbasının kuşaktan kuşağa aktarılmaya çalışıldığına işaret eden 7. Katılımcı ise, *“büyükler bu yemeğin sağlığa iyi geldiğini inanarak tüketmişlerdir. Bize de hep öyle söyleyerek yememizi tembihlediler”* demiştir.

Arpa Çorbası

Çepniler tarafından sıklıkla yapılan çorbalardan birisi de arpa çorbasıdır. Aynı zamanda un çorbası olarak da bilinen arpa çorbası, daha çok sonbahar ve kış aylarında yenildiği görülmektedir. Fakat diğer mevsimlerde de tüketen olmaktadır. Arpa çorbasının sağlığa ne gibi faydaları olduğu sorulduğunda, 4. Katılımcı, *“iştah açıcı bir çorbadır. Çarşıda satılanlar sağlıksızdır. Biz daha çok kendi yaptıklarımızı yeriz. Çünkü sağlıklıdır”* şeklinde görüş bildirmiştir. 6. Katılımcı, *“kışın soğuk zamanlarda sıcak tutması için içeriz. İştah açtığı gibi, tokluk hissi verdiği için de tüketilir”* demiştir. 8. Katılımcının cevabı, *“kış aylarında tüketilir. Özellikle bağırsaklara ve sindirime iyi geldiğini söylerler”*

şeklinde olmuştur. 1. ve 9. Katılımcı da, “*arpa çorbasının tok tutma özelliğinden*” bahsederken, “*aynı zamanda enerji veren bir çorba*” olduğuna dikkat çekmiştir.

Baldıran Çorbası

Yabani otlardan yapılan çorbalardan birisi de baldıran çorbasıdır. Öncelikle baldıran çorbası hakkında bilgi almak istediğimizde, 10. Katılımcı “*bu bitki dikilmeyen yabani bir ottur. Baldıranın, otların yeşerdiği zaman, yumuşak taze olanları toplanıp tüketiliyor. Hendek kenarlarında ya da fındık bahçesinin kenarlarında yetişiyor*” şeklinde cevap vermiştir. 3. Katılımcı ise, “*İlkbahar ve yaz aylarında yenir. Eskisi gibi ot yok şimdi. Baldıranı toplayıp güzelce yıkıyoruz. Fasulye ile pişiriyoruz*” demiştir. Bilindiği üzere Karadeniz Bölgesi ve özellikle Trabzon’da fındık çok yetişmesinden dolayı çok fazla fındık bahçesi bulunmaktadır. Fındık bahçelerinin içerisinde ve etrafında birçok yabani ot yetiştiğini söyleyen katılımcılar, bu yabani otların birçoğunu hayvanlar gibi insanların da tükettiğini dile getirmiştir. Faydalarını sordüğümüzda, yine 10. Katılımcı, “*bu otun çok faydalı olduğu biliniyor. İdrar sökücü olarak, akciğer ya da nefes sıkıntısı çekenlere iyi geldiği biliniyor. Şu an hala daha tüketiliyor*” şeklinde görüşlerini bildirmiştir. 6. Katılımcı ise, “*doğaldır ve herhangi bir zararı yoktur. Doktorlar bile faydalı diye tavsiye eder. Bitkilerin temiz yerinden toplanmalı. Özellikle gübre olmayan, arabaların geçmediği yerden toplanırsa çok faydalıdır*” şeklinde görüşlerini paylaşmıştır. Doğada kendiliğinden yetişen her bitkinin insanlar tarafından tüketilmesi ya da insanların sağlığına faydalı olacağını söylemek doğru değildir. Uzun yıllar tüketilen bazı otlar, Çepni’ler için hem besin kaynağı olmuş, hem de sağlığa faydalı gıda tüketimine katkı sağlamıştır.

Darı (Mısır) Çorbası

Karadeniz bölgesinde yetiştirilen ürünlerden birisi de mısırdır. Mısırın bölgede bu şekilde yetişmesi, mutfak ve yemek kültürüne de yansımıştır. Hatta Mahmut Tezcan (1982: 114), Türk Mutfağı Sempozyumu'nda sunmuş olduğu *“Türklerde Yemek Yeme Alışkanlıkları ve Buna İlişkin Davranış Kalıpları”* başlıklı bildirisinde verdiği bir örnekte, *“sadece Karadeniz bölgesinde, mısır karışımı ile hazırlanan yirmiden fazla yemeğin olduğundan”* bahsetmiştir. Mısırın bu denli kullanımı, darı (mısır) çorbasında da karşımıza çıkmaktadır. Çepni'ler tarafından sürekli tüketilen bir çorba olan darı (mısır) çorbasını sorduğumuzda; 2. Katılımcı, *“mısır bu bölgede yetiştirildiğinden mısırla alakalı çeşitli yemeklerde yapılıyor. Genelde bunun çorbası yapılır. Bu çorba kış mevsiminde daha çok tüketiliyor. Yazın toplanan mısırlar kurutulup tane haline getiriliyor ve kışın çorbası yapılıyor. Bildiğim kadarıyla lif yönünden zengin olduğu için sindirim sistemini de kolaylaştırıyor”* şeklinde bilgi vermiştir. 5. Katılımcı ise, darı (mısır) çorbasının faydasından bahsederken, *“kan şekerinin dengeli bir şekilde yükselmesini sağlar. Sağlık açısından da yararlı bir çorba çeşididir”* demiştir.

Darı Unu Çorbası (Hellesi)

Darı (mısır) çorbasında da ifade edildiği üzere, mısır, Karadeniz Bölgesi'nde çok fazla tüketilmektedir. Darı (mısır) çorbasının yanı sıra, mısırın öğütülmesiyle elde edilen mısır unu ile yapılan darı unu çorbası (hellesi) da sürekli tüketilen çorbalar arasında yer almaktadır. Her yaşta insana ve hastaya yedirilen bir çorba olan darı unu çorbası (hellesi), *“yine mısırın öğütülmesi ile elde edilen mısır unundan yapılan bir yemek çeşididir”* olarak tanımlanmıştır (3. Katılımcı). Bu kadar çok tüketilen bir çorbanın sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam için ne gibi faydaları vardır? diye sorduğumuzda, 4. Katılımcı, *“hastalara yapılan çorbadır. İçerisine sütte ilave edilir. Bebeklere de yapılabilir. Ayrıca yeni doğum yapmış lohusa kadınlara süt yapması için de yedirilir”* şeklinde cevap vermiştir. 7. Katılımcı ise, *“eskiden her hastaya şifa olması için helle yedirilirdi. Kuru fasulye*

de katan var. Ayrıca bebeklere mama olarak da yapılır ve sağlıklı olurdu bebekler. Şimdi hazır mama yedirenler var bebeklere ve çok sağlıklı” şeklinde görüşlerini aktarmıştır. Katılımcıların birçoğu, darı unu çorbasının bebeklere mama yapımında kullanıldığını, lohusa kadınlara yedirildiğini ve iyi geldiğini belirtmişlerdir.

Karalahana (Pancar) Çorbası

Karalahana, Karadeniz Bölgesi’nde yetiştirilen ve birçok yemeğe malzeme olma özelliğine sahip bir bitki olarak bilinir. Araştırma esnasında her ne kadar karalahana (pancar) çorbası ile ilgili katılımcılar görüş bildirse de, karalahananın malzeme olarak kullanıldığı yemeklerin de olduğu söylenebilir. Karalahananın bir diğer özelliği, daha önce bahsedilen yabancı otlardan ayrılmasıdır. Çünkü çorbalarda kullanıldığından bahsettiğimiz bitkilerin birçoğu yabancı otlardır. Karalahana ise, bahçeye (tarlaya) dikilerek yetiştirilen bir bitki olarak dikkat çekmektedir. Katılımcılara karalahana çorbasını sordüğümüzda, 9. Katılımcı, *“karalahana çorbası, yörenin de dediği gibi pancar çorbası çok tüketilen bir yemektir. Pancarın çokça yemek çeşitleri de vardır. Pancardan yapılan yığma adı verilen yemek vardır. Bu da pancar çorbası gibi yapılır ama çorba gibi çok su konulmaz biraz katı olur. Ayrıca pancardan sarma da sarılır. Pancarın içine pirinç, soğan ve baharat konularak harç yapılır ve sarılır”* şeklinde bilgiler vermiştir. Sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam açısından son derece faydalı olan karalahana çorbası, birçok hastalığın, rahatsızlığın iyileştirilmesi ve şifa vermesi adına önemli görülmektedir. Bu durum, verilen cevaplardan da anlaşılmaktadır. Örneğin, 4. Katılımcı, *“pancar çorbası bağırsakları çalıştırır, ishal eder. Pancarı haşlayarak bacaklarına koyarsan da ağrılarını alır”* şeklinde karalahana (pancar) çorbasının faydalarından söz etmiştir. 5. Katılımcı, *“tarlaya dikeriz pancarı. Hem çorbası hem de yemeğini yaparız. Yemeğine de yığma deriz. Pancar çorbası gibi*

yapılır fakat suyu çok konulmaz. Bağırsakları çalıştırır, pancar” şeklinde cevap vermiştir. Ayrıca verilen cevaplardan anlaşıldığı üzere, yemek yeme eylemi sadece biyolojik bir ihtiyaç olarak beslenmenin ötesine geçmiştir. Çünkü yemeklerde kullanılan malzemelerin doğallığı kadar, insan sağlığına olan faydaları da ön plana çıkartılmıştır. Karalahananın sindirim sistemi ya da bacak (eklem) ağrılarına faydasının dışında başka yararları da bulunmaktadır. Özellikle 10. Katılımcının verdiği cevap, “pancar göz sağlığına ve cilde iyi gelir. Sindirim sistemine de yardımcı olduğu biliniyor. İçindeki birçok vitamini barındırdığından iyi geliyor. Ayrıca haşlanmış karalahana ağrıyan bacaklara sarılınca ağrısını aldığı da biliniyor. Özellikle yaşlılar bunu çokça kullanır” şeklinde olmuştur.

Isırgan Çorbası

Isırgan otu, Türkiye'nin birçok bölgesinde olduğu gibi, Karadeniz Bölgesi'nde yemeklerde kullanılan ve şifalı olduğu kabul edilen yabancı bir ottur. Isırgan otunun, yemeklerin ve çorbaların yanı sıra, suda kaynatılarak içilmesi şeklinde faydalarının olduğu söylenmektedir. Araştırma esnasında katılımcıların çoğunluğu ısırgan çorbasından söz etmiş ve faydalarını sıralamıştır. Katılımcılardan elde edilen bilgilere göre, daha çok ilkbaharda toplanan ve yazın tüketilen ısırgan otlarının, kurutulmuş kış aylarında da tüketildiğini öğreniyoruz. 7. Katılımcı, “Isırgan otu bahar ayına doğru hendek kenarlarından toplanan bir ot çeşididir. Bu dikilmez kendiliğinden oluşur. Yöredeki insanlar bunu ısırgan olarak söylerler” şeklinde görüş bildirmiştir. Yine diğer çorbalarda kullanılan birçok ot gibi ısırgan otunun da yabancı otlardan birisi olduğu anlaşılmaktadır. 10. Katılımcı, ısırgan otunu şu şekilde anlatmıştır: “Toplanan ısırgan seçilir ve su da kaynatılır, bunu ezme için eskiden fırıldak adı verilen tahta çubukla ezerlermiş. Şimdi ise teknolojinin gelişimi ile mikser adını verdiğimiz ezme aleti ile daha kolayca eziyoruz.” Isırgan otunun insan sağlığına faydaları konusunda ise, genel olarak verilen ortak cevap, kanser hastalıklarına iyi gelmesidir. Bu konuda 1. 3.

4. ve 5. Katılımcılar, benzer görüş bildirmiş, *“ısırgan otunun her türlü hastalığa faydasının olduğunu ve kansere iyi geldiğini”* ifade etmişlerdir. Hatta 1. Katılımcı, ısırgan otunu kurutup toz haline getirerek kış aylarında babaannesine yedirdiklerini ve faydasını gördüklerini de ilave etmiştir. 6. Katılımcı ise, *“ısırganın kanser hastalığının dışında mide ve bağırsak hastalığına iyi geldiği de söylenir. Özellikle doktorlardan, her zaman olmasa bile, insanın ömrümde en azından bir kez olsun yemesini tavsiye ettiğini duymuştuk”* şeklinde görüş bildirmiştir.

Turşu Çorbası

Diğer çorbalar kadar olmasa da, turşu çorbasının da sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşama faydalı bir yiyecek olduğunu görülmektedir. 2. Katılımcı, *“ekşi bir tadı vardır. Turşu çorbası taze fasulyeden yapılır. Turşu çorbası, yaz aylarında fasulyeden konulan turşunun kışın yapılan çorbasıdır. Fakat günümüzde eskisi kadar tüketilmemektedir”* şeklinde görüş bildirmiştir. 1. Katılımcı ise, *“turşu çorbasının soğuk algınlığına iyi geldiği bilinir. Kışın sıcak tutar ve fazla ödemi dışarı attığı bilinir. Fakat yeni nesil eskisi gibi fazla tüketmez. Çoğu evde artık turşu kurulmaz”* şeklinde bilgi vermiştir.

Yavşu Çorbası

Yavşu çorbası da, turşu çorbası gibi az bilinen ve eskisi kadar yapılmayan çorbalardan birisidir. Yavşu çorbası, 4. Katılımcı tarafından *“yöremizde yetişen bir ot çeşididir. Yavşu genelde sahile yakın köylerde biliniyor. Yabani bir ottur. Eskiden yapılan bir yemektir. Bağ, bahçe, hendek kenarlarından temiz yerlerden toplanır. Hatta bazı yerlerde bu yenilmez ineğe verilir şeklinde duymuştum”* şeklinde tanıtılmıştır. Faydası nedir? diye sordüğümüzda ise, 6. Katılımcı tarafından, *“bu çorbanın da mideyi rahatlatma yönünde faydaları vardır. Gayet*

yumuşak bir ottur. Yavşu çorbasının bağırsağa da iyi geldiği söylenir. Şimdiler de, eskiden olduğu gibi tüketilmiyor ve pek fazla bilinmiyor” şeklinde açıklama yapılmıştır.

3.2. Sıcak Yemekler

Şalpazarı Çepni’lerinin mutfak kültüründe sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam için faydalı olacak ve böylelikle geleneksel/alternatif tıp uygulamalarına bir örnek olarak verebileceğimiz yemekler de bulunmaktadır. Araştırma esnasında katılımcıların verdikleri yemek isimleri şunlardır: Galdirik kavurması, fasulye kavurması, Hoşgıran kızartması, kabak sırımı, tirit kavurması, pezük kavurması. Çepni’lerin yemeklerinin birçoğu, çorbalarda olduğu gibi sebzeler ve yabani otlardan yapılmaktadır. Özellikle kavurma ya da kızartma şeklinde olması, ağırlıklı olarak et içeren yemekler olduğu izlenimi vermiştir. Fakat sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşama faydalı olduğu düşünülen, birçok hastalık ve rahatsızlığın iyileştirilmesinde yarar sağlayan yemeklerin doğal ürünlerden yapıldığı görülmektedir.

Galdirik Kavurması

Görüşmeler sırasında sıcak yemekler konusunda katılımcılardan verilen ilk yemek ismi galdirik kavurması olmuştur. Öncelikle yemek hakkında bilgi sahibi olmak istediğimizde, 9. Katılımcı, *“galdirik dediğimiz yiyecek yabani ottur, dikmeyiz. Bu genelde ormanların içinde bahar aylarında toplanır. Yumuşak yerleri alınır ve soğan sarımsak ile kavrulup tüketilir. Bazı köylerde tomara adında geçer. Galdirik kavurması yabani bir ot demiştim zaten bunları ormanlardan toplayarak temizleyip, haşlayarak ya kızartması ya da kavurması yapılır. Turşusu da konur. Yine bu zamanlarda toplanır haşlayarak bidonlara konur ve kışın tüketilir”* şeklinde bilgi vermiştir. Yemeklerde katkı maddesi kullanılmaması ve doğal ürünlerin kullanılması, genel olarak sağlıklı beslenme ve

sağlıklı yaşam için doğru bir tercih olarak kabul edilebilir. Çepni mutfağı da bu hususta örnek teşkil etmektedir. Galdirik kavurmasının insan sağlığına faydalarına baktığımızda ise, *“galdiriğin vücuttaki fazla sıvıyı, toksinleri dışarı atmak için çok iyi geldiğini biliyorum. Hatta cilde bile iyi geldiğini hep söyleriz. Ezip suratına sürersin. Aleo vere gibi cilde iyi gelir”* (5. Katılımcı) şeklinde bir cevap alınmıştır. Ayrıca 10. Katılımcı, yine benzer bir cevapla, *“vücuttaki fazla sıvıyı, toksinleri dışarı atar. Güçlü bir toksin atıcıdır. Cilde de iyi geldiği biliniyor. Ağrılara da iyi geldiği, kemikler ve eklemlere iyi geldiği biliniyor”* şeklinde düşüncelerini ifade etmiştir.

Fasulye Kavurması

Birçok yemeğin ana malzemesi, Çepni'lerin gerek kendi bahçelerinde (tarlalarında) dikip yetiştirdiği sebzelerden, gerekse doğadaki ve özellikle fındık bahçeleri etrafındaki yabani otlardan meydana gelmektedir. Fasulye kavurması da bunlardan birisidir. Fasulye, Türk mutfağında iyi bilinir ve mevsimine göre sıklıkla kullanılır. Günümüzde özellikle kırsal kesimlerde yaz aylarından kurutulduğu ve sonradan tüketildiği; kentlerde ise mevsimi dışında konserve tüketiminin gerçekleştiği bir sebzedir. Çepni mutfağında da fasulyenin ayrı bir yeri olduğu görülmektedir. Çorbadan yemeğine ve hatta turşusuna kadar fasulyenin kullanım örnekleri ile karşılaşılacaktır. Araştırma esnasında katılımcıların bahsettiği bir yemek olarak fasulye kavurması hakkında ulaşılan bilgi şunlardır: *“Yazın topladığımız taze fasulyelerinden ya patatesli yemek ya kavurma ya da kızartma gibi çok yönlü yemekler yaparız. Fasulyeden çeşit çeşit yemeklerde yapılır. Bu yiyecekleri kışında tüketebiliriz. Topladığımız fasulyeleri kurutarak haşlayarak poşetleriz ve dolaba atarız. Kışın da bu yemekleri tüketiriz”* (3. Katılımcı). Verilen cevaptan anlaşıldığı üzere, fasulye hem farklı yemeklere malzeme olmakta, hem de farklı türde yiyeceklerin (çorba, yemek, turşu gibi)

içerisine konulmaktadır. Fasulyenin faydaları konusunda ise, öncelikle birçoğumuzun bildiği bir bilgi 5. Katılımcıdan gelmiş ve “*fasulyenin çok büyük bir yararı vardır. Elbet gaz çıkarımında kolaylık sağlar. Gazı olan, gaz sancısı olana yedirirler*” şeklinde görüş paylaşmıştır. 8. Katılımcı ise, “*bağışıklık sistemini destekler, sindirim sitemine yardımcı olur. Kalp damar hastalılarının riskini de azaltır. Hatta yaşlılar bu yiyecekleri yediğimiz için bu kadar sağlıklıyız. Bu zaman kadar yaşadık derler*” diyerek, sağlıklı yaşam için fasulyenin önemini ortaya koymuştur.

Kabak Sırımı

Çepni mutfağında yemeklerin temel malzemelerinden birisi olarak da kabak kullanıldığını görüyoruz. Katılımcılar, yine dikip yetiştirilen bir sebze olarak kabağın kullanılmasıyla kabak sırımı pişirildiğinden bahsetmişlerdir. Kabak sırımı hakkında bilgiyi 1. Katılımcıdan şu şekilde alıyoruz: “*Kabak sırımı yazın olan kabakların ortadan kesilip elma dilimi gibi kesilerek ipe dizilir ve güneşte kurutulur. Kışından da ya kavurması ya da kızartması yapılır. Bu kurutma işlemi eskiden taş fırınlarda yapılırmış ve çokta lezzetli olurmuş. Şimdilerde kurutma işlemi daha çabuk şeylerle yapılıyor teknoloji gelişmesiyle. Ayrıca bu zamanlarda bu yemekler tüketilmediğinden pekte bu işlere başvurulmuyor*”. Yaz mevsiminde yetişen kabakların kurutulması kış mevsimlerinde de tüketilmesi, bir taraftan insanların hazır gıda tüketiminin önüne geçmesi ve sağlıklı yaşam adına doğal tüketimi bütün sene boyunca gerçekleştirmesi, aynı zamanda mutfak ekonomilerine de bilinçli ya da bilinçsiz olarak bir katkı sağlaması gibi faydalar sağlamaktadır. Çalışmanın konusu açısından kabak sırımının sağlıklı beslenmeye olan faydaları nelerdir? diye sorduğumuzda, 4. Katılımcı, “*kabağın beyne çok faydası varmış. Çocukken bize hep öyle derlerdi. Ne kadar çok kabak yersen o kadar zeki olursun derdi büyüklerimiz. Kabağı çok yiyecemmişin*” şeklinde yanıtlamıştır. 2. Katılımcı bu görüşü destekler nitelikte, “*yaşlılar daha çok*

yiyorlar. Kabağın çok yararlı olduğunu söylüyorlar. Özellikle de beyne iyi geldiği biliniyor” şeklinde cevap vermiştir.

Tirmit (Mantar) Kavurması

Görüşmeler esnasında katılımcıların söylediği yemeklerden bir diğeri, tirmit kavurmasıdır. Tirmit, toplumda bilinen adıyla mantar demektir. Yapılan görüşmelerden de anlaşılacağı üzere, tirmit kavurması, yerli halk tarafından tüketilen bir yemektir. Tirmit kavurmasının nasıl bir yemek olduğunu sordüğümüzda, *“mantar denir diğer yerlerde. Daha çok güz mevsimlerinde ormanlarda fındık bahçelerinden toplanır. Güzelce dış otlarından topraklarından temizlenir. Dilim dilim doğranır. Suda biraz yumuşayınca kadar haşlanır. Haşlandıktan sonra yağda sarımsak ya da soğan katarız kavururuz”* (1. Katılımcı) şeklinde cevap alınmıştır. 3. Katılımcı ise, *“Yöredeki bazı insanlar zararlı olduğunu düşünse de diğerleri bunları tüketmekten çekinmiyor. Zararlı olsaydı şimdiye kadar bizde de etkisi görülürdü diyerek yemeye devam ediyorlar. Tirmitlerin çeşitlerine göre farklı zamanlarda oluyor. Bazıları yazın ortalarında bazıları ise sonbahar mevsiminin başlarında oluyor. Orman içlerinde genelde oluyor, fındık bahçelerinde de olduğu görülüyor”* şeklinde bilgi vermiştir. Tirmitin sağlık açısından sahip olduğu faydaları sordüğümüzda, 6. Katılımcı *“Hastalıklara karşı faydaları çoktur. Hastalıkları önleyici etkisi vardır. Özellikle protein değeri çok yüksek”* olduğundan bahsetmiştir. Yine benzer ifadeler kullanan 10. Katılımcı, *“protein açısından zengindir. Etle aynı değeri taşıdığı bilinir ve fazlaca tüketilir”* şeklinde görüş bildirmiştir. Dikilerek yetiştirilen bir ürün olmayan tirmit, insan sağlığına zararlı veya zararsız olması yönünde toplumu ikiye bölmüştür. Fakat araştırmaya katılan çalışma grubu, tirmitin zararsız olduğu, severek tüketildiği, hatta et kadar değerli olduğu, eğer zararlı olsaydı bugüne kadar bunu görmeleri gerektiği yönünde görüşlerini ifade etmişlerdir.

Pezük (Pazı) Kavurması

Çepnilerin mutfaklarında yaptıkları bir diğer yemek, pezük (pazı) kavurmasıdır. Pezük (pazı), mevsimi geldiği zaman Kardeniz’de yetişen ve mutfaklardan eksik olmayan bir besin maddesi olarak bilinmektedir. Pezük (pazı) kavurması ile ilgili genel bilgileri almak istediğimizde, *“tarlalara ilkbahar ayında dikilen pezükleri yazın toplayarak soğan ya da sarımsakla kavurulmasıdır. Yörede yaşayan insanlar pezük olarak bilir. Fakat bazı yöredeki insanlar pazı olarak bilir”* cevabı verilmiştir. Pezük (pazı) kavurmasının sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam açısından sahip olduğu anlam sorgulandığında, 2. Katılımcı, *“birçok hastalığa iyi geldiği bilinir. Benim bildiğim kan şekerini düzenler”* şeklinde cevaplamıştır. 5. Katılımcı ise, *“sindirim sistemine iyi gelir, mideye iyi gelir, öksürüğe iyi gelir, iltihaplara iyi geldiği bilinir. Yöredeki insanlar hala daha tüketir”* şeklinde anlatmıştır.

Hoşgıran Kızartması

Çepni mutfağında var olan yemekler içerisinde sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam için katılımcılar tarafından verilen son örnek, hoşgıran kızartmasıdır. Hoşgıran (hoşkıran) otu, birçok yemekte kullanılan otlarda olduğu gibi, yabani bir ottur. 3. Katılımcı, *“hoşkıran otu yabani bir ottur. Tarlaların içinde olur. Bazıları bunu toplar ineğe verirmiş. Hatta bazıları bile bu otun zehirli olduğunu düşünüp yemezler. Ama yöredeki çoğu insanlar bu otu toplar genelde bahar ayında olur, kızartmasını yapar yerlermiş”* şeklinde hoşgıran kızartması hakkında bilgi vermiştir. *“Sağlıklı beslenme açısından en büyük faydasının ise göz sağlığı ile ilgili olduğu”* bilgisine ulaşılmıştır (2. Katılımcı). *“İçinde birçok vitamin barındırdığı ve demir yönünden de zengin olduğu biliniyor. Fakat eskiden olduğu kadar, şimdiki zamanlarda çok tüketilmiyor”* şeklinde 9. Katılımcı görüşlerini paylaşmıştır. Diğer yemeklerde olduğu gibi hoşgıran otunun (kızartmasının) tüketiminin azalması ve sofralardan eksilmesi, beslenme ve yemek kültürünün

unutulmasına neden olduğu gibi; hazır (katkılı) gıda tüketiminin tercih edilmesi sağlıksız beslenme ve sağlıksız bir yaşama doğru gitme konusunda zemin hazırlamıştır.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Yemek yeme eylemi, insan yaşamının devamlılığı açısından genel olarak bir zorunluluk olarak biyolojik bir eylem olarak algılanmıştır. Yemeğin beslenme ile olan ilgisinin yanı sıra, aynı zamanda sosyal ve kültürel yapı ile ilişkisi de kabul edilen bir gerçekliktir. Bu çalışmada, uzun bir tarihsel geçmişe sahip olan Trabzon Şalpazarı Çepni'lerine ait yerel mutfak ve yemek kültürünün sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam açısından sahip olduğu anlam ve önem üzerinde durulmuştur. Çepni'lerin beslenme ve sağlıklı yaşam açısından mutfak ve yemek kültürlerinde işlevsel özelliğe sahip olan yemekler, aynı zamanda hastalıkların/rahatsızlıkların tedavisi ve iyileştirilmesi açısından önemli işlevler göstermektedir. Günümüz modern tıp uygulamalarının yanı sıra geleneksel/alternatif tıp uygulamaları da insan sağlığı açısından kullanılan yöntemler içerisinde yer alırken, bu çalışmada beslenme ve yemek kültürü ile ilişkisi kurulmuştur. Böylelikle Şalpazarı'nda yaşayan Çepni'lerin beslenme ve yemek kültürü örneğinden hareketle bu ilişki ortaya konulmuştur.

Çalışmada, Çepni mutfağında geçmişten günümüze yapılan yemeklerden örnekler verilmiştir. Çepni mutfağı ve yemekleri, yalnızca çalışmada yer verilen yemekler ile sınırlı değildir. Çalışmada yer verilen yemekler, sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam açısından mutfak ve yemek kültürü hakkında katılımcıların anlattığı yemeklerden oluşmaktadır. Verilerin analizinde ele alındığı üzere, yemeklerin birçoğunun eskisi kadar tüketilmediği ve hazır gıdalara doğru bir yönelim olduğuna yönelik cevaplar ortaya çıkmıştır. Çepni mutfağı ve yemeklerinin sağlıklı beslenme ve sağlık yaşam konusunda genel olarak kadın-

erkek, genç-yaşlı her yaş grubundan insana sağladığı birçok fayda tespit edilmiştir. Kanser ve damar hastalıkları, mide hastalıkları, sindirim rahatsızlıkları, göz ve beyin sağlığı, cilt bakımı, fazla sıvı ve toksinlerin vücuttan atılması, bağışıklık sistemini güçlendirmesi, vitamin eksikliğinin giderilmesi, kan şekerinin düzenlenmesi gibi birçok sağlık sorunu karşısında sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam açısından sağladığı faydalar, beslenme ve yemek kültürünün geleneksel/alternatif tıp uygulamaları içerisinde kabul edilmesinin bir göstergesidir.

Birçok yemekte dikkat çeken bir ortak husus, artık eskisi kadar tüketilmediği sonucunu gözler önüne sermektedir. Çalışmanın konusu ve amacını bir kez daha kendisini burada hatırlatmaktadır. Çünkü beslenme ve mutfak kültürünün, sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam adına geleneksel/alternatif tıp uygulamalarına bir örnek olduğu varsayımı tekrar kendisini göstermektedir. Fakat özellikle kuşaklar arasındaki kopukluk nedeniyle yöresel mutfak ve yemek kültürlerinin zamana direnememesi ve unutulması, bu varsayım karşısında bir handicap olarak yer almaktadır. Bu nedenle, diğer mutfak ve yemek kültürleri ile ilgili, bu çalışmanın temel varsayımı üzerinden yapılacak çalışmalarla hem alana katkı sunacağı, hem yöresel (yerel) mutfak ve yemek kültürlerinin kuşaktan kuşağa taşınarak sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam konusunda geleneksel/alternatif bir uygulama olması yönünde fayda sağlayacağı, hem de toplumların kendi kültürleri ve tarihlerine yabancı kalmayıp geleneksel kültürü yaşatmayı sağlama konusunda yardımcı olacağı sonucu ortaya çıkmaktadır.

KAYNAKÇA

Adak, N. (2020). Tüketim Kültüründe Beslenme: Sağlıklı/Sağlıksız Yiyecekler. İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi, 40(1), 197-218.

Baysal, A. (1990). *Beslenme Kültürümüz*. Ankara: Kültür Bakanlığı.

Bennet, W. J. (1943). Food and Social Status In A Rural Society. American Sociological Review, 8(5), 561-569.

Beşirli, H. (2010). Yemek, Kültür ve Kimlik. Milli Folklor Dergisi, 87, 159-169.

Beşirli, H. (2011). Türk Kültüründe Güç, İktidar, İtaat ve Sadakatin Yemek Sembolizmi Esasında Değerlendirilmesi. Türk Kültürü ve Hacı Bektaş Veli Araştırma Dergisi, 58, 139-152.

Beşirli, H. (2017). *Yemek Sosyolojisi: Yiyeceklere ve Mutfağa Sosyolojik Bakış*. Ankara: Phoenix Yayınevi.

Büyüktuncer, Z. ve Yücesan, S. (2009). Türk Mutfağının Beslenme ve Sağlık Açısından Değerlendirilmesi. Beslenme ve Diyet Dergisi, 37(1-2), 93-100.

Cirhinlioğlu, Z. (2010). *Sağlık Sosyolojisi*. Ankara: Nobel Yayınları.

Dost, E. (2018). Kültürel Değişim Bağlamında Trabzon-Şalpazarı Çepni Mutfağı. Studies of The Ottoman Domain, 8(14), 158-178.

Ergen, M. (2009). *Organik Beslenme ve Gıda Terörü*. İstanbul: Günizi Yayıncılık.

Fiedlhouse, P. (1996). *Food and Nutrition, Customs and Culture*. London: Chapman&Hall.

Giddens, A. (2012). *Sosyoloji*, (Haz. Cemal Güzel). İstanbul: Kırmızı Yayınları.

Karakuş Umar, E. (2019). *Sağlığın Değişen Anlamı: Beslenme Üzerinden Bir İnceleme*. Ankara: Gece Kitaplığı.

Kavas, A. (2000). *Sağlıklı Yaşam İçin Doğru Beslenme*. İstanbul: Literatür Yayınları.

Kızılcılık, S. (1996). *Türkiye'nin Sağlık Sistemi: Bir Medikal Sosyoloji Denemesi*, İzmir: Saray Kitabevleri.

Kocatepe, D. ve Tırıl, A. (2015). Sağlıklı Beslenme ve Geleneksel Gıdalar. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(1), 55-63.

Pasini, W. (2011). *Aşk ve Yemek*. İstanbul: İletişim Yayınları.

Sağır, A. (2012). Bir Yemek Sosyolojisi Denemesi Örneği Olarak Tokat Mutfağı. *Turkish Studies*, 7(4), 2675-2695.

Sağır, A. (2016). Ölüm Sosyolojisi Bağlamında Yemek, Cenaze ve Ölümün Sofra Pratikleri Üzerine. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 20(1), 271-298.

Sağır, A. (2020). Yeni Bir Yaklaşım Önerisi: Katmanlaşma Teorisi Bağlamında Yemeğin Sosyolojik İzdüşümleri (Karabük Örneği). *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, 40(1), 309-338.

Sezgin, D. (2011). *Tıbbileştiren Yaşam Bireyselleştiren Sağlık*. İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Sezgin, D. (2014). Sağlık ve Hastalık Algısında Dönüşüm. *Türkbilim*, 2(14), 57-74.

Solmaz, Y. ve Dülger Altın, D. (2018). Türk Mutfak Kültürü ve Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Değerlendirme. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 1(3), 108-124.

Talas, M. (2005). Tarihi Süreçte Türk Beslenme Kültürü ve Mustafa Eröz'e Göre Türk Yemekleri. *Selçuk Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 18, 273-283.

Tezcan, M. (1982). "Türklerde Yemek Yeme Alışkanlıkları ve Buna İlişkin Davranış Kalıpları", Türk Mutfağı Sempozyumu, Ankara.

Türkdoğan, O. (2006). *Toplumsal Yapı ve Sağlık-Hastalık Sistemi*. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayıncılık.

Tütüncü, S. (2017). Geleneksel, Alternatif ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamalarına Genel Bir Bakış, *Tıbbın Alternatifi Olmaz! Geleneksel Alternatif ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları* (11-53). Ankara: Türk Tabipler Birliği Yayınları.

Uzunağaç, Ö. (2015). *Selçuklu Anadolu'sunda Beslenme ve Yemek Kültürü*. İstanbul: Kitabevi Yayınları.

İlçemizin Tarihi Geçmişi. (2021, 1 Mayıs). Erişim adresi <https://salpazarı.bel.tr/salpazarı-tarihi>

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Nourishment and food culture are extremely significant so that societies can have healthy nutrition. To be more precise, it could be argued that it creates a lifestyle based on nutrition. The act of eating, which is seen as a part of ordinary actions by people in their daily lives, is generally intertwined with culture, because such situations as the production of food and its presentation for the consumption emerge as a situation in relation to nutrition and food culture. The act of eating and nourishment, which we have three meals a day in daily life, is considered, at first, a physiological need. However, situations such as which foods to be consumed, when and how to consume it to meet this need are related to culture. Thus, the act of eating and nourishment have an inevitable relationship with the cultural structure. A nutritional culture, which develops towards the act of eating in a society, becomes, generally, meaningful through people's lifestyles and local characteristics.

Method

The subject of this study, which is prepared along with the meaning and importance of traditional/alternative medicine practices in the present day, is comprised of the nourishment and food culture that will bring a new perspective regarding traditional/alternative medicine practices. The study focuses on nourishment and food culture as one of the important protective/preventive practices so as to lead a healthy life. The main starting point of the study is established on two assumptions. The first is the fact that the act of eating and nourishment are not only a biological act but also a sociological act at the same time. The second is the assumption that one of the traditional / alternative medicine practices is nourishment and food culture, in the context of the relationship between healthy nutrition and healthy life and of the benefits of foods for human health. Nourishment and food culture, passed on to generation from generation, is thought to/will play a key role in healthy nourishment, while providing the transfer of traditional cuisine to the new generations.

In the application part of the study in which the Chepnis living in the Şalpazarı district of Trabzon are limited as a sample, the impact of food culture of the Chepnis on healthy nourishment is emphasized. Among the dishes in the Chepni cuisine, the benefits of soups and hot dishes for human health are, besides nourishment, included. Therefore, uncovering the contribution of food and cuisine cultures concerning Şalpazarı Chepnis to traditional/alternative medicine practices is anticipated to contribute to the field, which will be based on food and culinary cultures with similar characteristics by shedding light. The expected outcome of the study is that nourishment and food culture are contained in traditional/alternative medicine practices and accordingly that new studies should be fulfilled on Turkish cuisine culture in this context.

Findings (Result)

Nourishment is an indispensable phenomenon for all living things to survive. It is a need for us to stay alive. Nourishment is not eating one's fill or eating whatever you desire. Nourishment is the incorporation of necessary nutrients into the body for a person to grow, develop, and live healthily. Healthy nourishment is possible in accordance with adequate and balanced nutrition. World Health Organization defines health as physical, mental, mental, and social well-being.

The nutritional culture of a society develops and changes through a wide variety of factors such as geography, climate, agriculture, animal husbandry, industrialization, and the spread of mass media. Generally, the basic foods of

the society are the most consumed foods in the region. However, as societies become industrialized, they prefer, instead of consuming what they produce, to buy food produced by others. That is why, the major factor in affecting the food consumption model is purchasing power. The higher the income level gets, the higher the consumption of quality foods becomes. With the widespread use of communication tools and urbanization, there are changes in nutritional behavior. As there was no industrial food production in the pre-industrialization periods, a nutritional culture, which was a combination of the natural environment in which the society lived and the cultural codes that were produced in the historical process was formed in accordance with the fact that almost all of the food was produced at home. However, the transformations, which altered the social structure, caused this culture to shift towards industrial nutrition. While traditional meals, which were abandoned with the sentiments of the necessities of modern life, have been placed on the table again realizing that they are "healthy", the cooking methods and tools, which were abandoned for the sake of modernity, have come, also, to the fore again. For instance, the market shares of instant soups and similar products have increased with the idea that they are practical and delicious. On the other hand, such traditional flavors as "tarhana" soups, due to the additives included in instant soups, have been rediscovered with the fact that they are healthy.

The study focuses upon the traditional dishes which are included in the food and cuisine culture of Şalpazarı Chepnis and are being cooked today. Within the face-to-face interviews conducted in the application part of the study, more emphasis is put on soups and hot meals. Participants have described the impacts of nourishment and food culture on human health by means of the examples they gave through soups and hot meals. Participants have exemplified through such soups as "Ağa Diken Soup", "Arpa Soup", "Baldiran Soup", "Darı (Mısır) Soup", "Darı Unu Hellesi Soup", "Karalahana (Pancar) Soup", "Isırgan Soup", "Turşu Soup", "Yavşu Soup". Considering the examples given by the participants in terms of the hot dishes, they have mentioned "Galdirik Kavurması", "Fasülye Kavurması", "Hoşgıran Kızartması", "Kabak Sırımı", "Tirmit Kavurması", "Pezük Kavurması". The raw material, preparation, and consumption times of the soups and hot dishes in question have been explained in the study. Due to the fact that it is the subject of the study, its benefits included for health corresponding to many age groups from infants to the elders have been incorporated.