

BESLENME ARKEOLOJİSİ: GÜNÜMÜZ ANKARA YEMEKLERİNDE GEÇMİŞİN İZLERİ

*NUTRITION ARCHEOLOGY: TRACES of THE PAST in the
FOOD of TODAY'S ANKARA*



Dr. Öğr. Üyesi FUNDA ŞENSOY

Fenerbahçe Üniversitesi

funda.sensoy@fbu.edu.tr

ORCID: 0000-0001-6880-410X

Dyt. SENA TİRİTOĞLU

Okan Üniversitesi

senatirit94@gmail.com

ORCID: 0000-0002-1403-4848

ABSTRACT

Food has always been the principal necessity of humanity throughout its thousands years old history. Primitive communities had to feed on anything edible they encountered in order to survive, satisfy their most basic need and fill their empty bellies. Through academic research and data obtained from archeological excavations it is possible to understand the food culture which has been carved out of traditions that have been continuing since centuries and whose foundations lie in thousands years back. All civilizations passing through Anatolia have blended their own food & drink culture and dish varieties with traces left by civilizations that had lived on this land before them. It may be concluded that many dishes reached to modern day thanks to the transfer of this kind of accumulated food culture to succeeding cultures. Throughout this study, departing from the origins of Anatolian cuisine, periods until modern day have been examined chronologically and deductions are made about food & drink culture and alimentation fashion of communities starting with the Neolithic men which once lived in central Anatolia in order to understand the impact the same could have had on Ankara cuisine.

Keywords: Nutrition Archeology, Nutrition Culture, Ankara Foods

ÖZET

Yemek, insanoğlunun binlerce yıllık serüveninde daima en temel gereksinimi olmuştur. İlkel topluluklar, yaşamlarını sürdürmek, aç karınlarını doyumak ve en temel ihtiyaçlarını sağlayabilmek için çevrelerinde yenebilir ne buldularsa onunla beslenmek zorunda kalmışlardır. Yüzyıllardan beri süregelen, gelenekler sonucu oluşan, temelleri binlerce yıl öncesine dayanan yemek kültürünü arkeolojik kazılardan elde edilen verilerle ve yapılan akademik çalışmalarla anlamak mümkündür. Anadolu'dan geçen tüm uygarlıklar kendilerine özgü yeme-içme kültürünü ve yemek çeşitlerini bu topraklarda kendilerinden önce yaşayan kültürlerin bıraktıkları izlerle harmanlamışlardır. Bu kültürel birikimin daha sonra gelen kültürlerle aktarımı ile pek çok yemeğın bugüne ulaştığı yönünde çıkarım yapılabilir. Bu çalışmada, Anadolu mutfak kültürünün kökenlerinden yola çıkarak, günümüze kadar olan dönemler kronolojik olarak incelenmiş ve Orta Anadolu'da yaşamış olan neolitik insandan başlayarak toplumların yeme-içme kültürü ve beslenme biçimleri üzerine saptamalar yapılarak Ankara mutfağı üzerine etkileri gözlemlenmeye çalışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Beslenme Arkeolojisi, Beslenme Kültürü, Ankara Yemekleri

GİRİŞ

İnsanoğlunun dünyada var olduğu ilk günden bugüne en büyük amacı yaşamda kalmak, aç karnını doyurmak ya da bir başka deyişle boğaz derdi olmuş ve en temel ihtiyacını sağlayabilmek için de başlangıçta etrafında bulunduğu her şeyi yemiştir. Bu nedenle eski çağlardan günümüze kalan pek çok arkeolojik buluntu doğrudan ya da dolaylı beslenme ile ilgili, mutfak kültürü ile ilgili olmuştur. Arkeolojik kazılarda ele geçen buluntuların büyük bölümü beslenmeyle direkt ya da dolaylı yönden ilgilidir. Beslenme ile direkt ilgili olan kalıntılar: seramik kap parçaları, hayvan kemikleri, bitkisel kalıntılar, öğütme taşları, tarım aletleri, fırın ve ocak kalıntıları, küpler ve ambarlardır. Beslenme ile dolaylı olarak ilişkilendirilen konular; gelişen yerleşim biçimleri, giderek artan nüfus, kentleşme süreci, üretim ilişkilerinin değişmesi ve diğer buluntular olarak tanımlanan büyüsel ve tinsel eşyalardır. Bunlar da ölü gömme adetleriyle ilgili olmanın dışında, daha çok ürün elde etme, daha iyi avlanma ya da ekili tarlaları felaketlerden koruma gibi konular üzerine biçimlenen eşyalar ya da kalıtlardır.

Funda Şensoy, Sena
Tiritoğlu
2 (Ek.1) 2018

• 210

Yüzyıllardan beri süregelen, gelenekler sonucu oluşan, temelleri binlerce yıl öncesine dayanan yemek kültürünü arkeolojik kazılardan elde edilen verilerle ve yapılan çalışmalar ile anlamak mümkündür. Tüm Anadolu'da olduğu gibi Ankara'da da yaşayan uygarlıkları ve beslenme alışkanlıklarını incelemek ve günümüz yemeklerinin temellerine dair izler aramak gerekir. Bu beslenme arkeoloji çalışmasında; Anadolu mutfak kültürünün kökenlerinden yola çıkarak, günümüze kadar olan dönemler kronolojik olarak incelenmiş ve Orta Anadolu'da yaşayan neolitik insanından başlayarak toplumların yeme- içme kültürü ve beslenme biçimleri üzerine saptamalar yapılarak, Ankara mutfağı üzerine etkileri gözlemlenmeye çalışılmıştır.

Paleolitik Çağ

Alt paleolitik insanı yemek yapmamış, değişik bitkilerden deneme yanılma yoluyla yenilebilir olanlarını ve bunların hangi kısımlarının yenilebildiğini saptayarak bunlarla yaşamlarını sürdürmüşlerdir. Çay ya da dere yataklarında rastlanabilen yuvarlağa yakın biçimli bir çaytaşını alıp bundan sivri bir kısım elde edene kadar taşı kırmakta, oluşturduğu bu sivri taş aletle, kendisinden güçlü diğer yırtıcıların avlayıp yedikten sonra bıraktıkları kemiklerin içindeki iliği çıkarmakta ve kemik üzerinde kalan et kırıntılarını sıyırmışlardır. Bu dönemde hayvansal proteini avcılıktan mı yoksa leş yiyicilikten mi karşıladıkları konusu günümüzde çözümlenmemiş bir problem olarak da tartışılmaktadır (Güleç ve Açikkol, 2006).

Doğanın sınırlayıcı ve belirleyici baskısı altında yaşayan paleolitik çağ insanları ekonomik açıdan, avcı ve toplayıcı toplulukları temsil ederler. Besin üretmeyi bilmeyen bu insanlar, yalnızca yaşadıkları ortamda bulunan yabani sebze, meyve ve köklerle avlandıkları hayvanları yiyerek beslenmişlerdir. Bu toplulukların beslenme düzenleri alet çantasındaki yenilikler kadar doğal çevredeki köklü değişiklere de bağlı olmuştur. İklim ve çevre koşullarının değişkenliği nedeniyle, yeni besin kaynakları aramak ve av hayvanlarını izleyerek, küçük gruplar halinde konar - göçer bir tarz sergilemişlerdir. Kaya sığınaklarının bulunduğu yerlerde mağara ve kaya altı sığınaklarında barınmışlar, kaya sığınaklarının bulunmadığı yerlerde ise açık havada kurdukları sığınaklarda yaşamışlardır (Sürücüoğlu, 2017)

Pişirme ve gerçek anlamda yemek yapmak insanoğlunun yaşam biçiminde bir devrimin gerçekleştirmesi ile mümkündür ve bu dönem üst paleolitik çağ ile ortaya çıkmış olmalıdır. Özellikle çanak çömlek yapımı ve avcılık ve toplayıcılıktan ilk üreticiliğe geçişle birlikte yemek yapma ya da pişirmede de önemli adımlar atıldığını belirtmek gerekir (Uhri, 2008:28).

Bugünkü Ankara kentinin kapladığı alanla, çevresindeki prehistorik yerleşmeler gözönüne alındığında, kentin çok eski çağlardan beri sürekli bir yerleşmeye sahne olduğu anlaşılmaktadır. Çubuk çayı yakınındaki Eti Yokuşu'nda paleolitik çağa ait bu yerleşmede çeşitli eserler bulunmuştur. Ayrıca İstanbul yolu üzerindeki Ergazi'de ve Maltepe'de de bu döneme ait eserler ele geçmiştir (anadolumedeniyetlerimuzesi.gov.tr/; www.ankara.bel.tr/ankara-kent-rehberi/ankara-nin-kisa-tarihi).

Neolitik Çağ

İnsanoğlunun kültürel gelişiminde önemli bir dönüm noktası olan neolitik çağ, yemek pişirme için de bir dönüm noktası olmuş olmalıdır (Albayrak, Solak ve Uhri 2008:33). Yemek yapmanın ve yemenin, artık geriye dönüşü olmayan bir devrim olarak insanlık tarihini değiştirdiği, farklı bitkileri, hayvansal ürünleri ve baharatı karıştırmakla yemek yapmanın olasılıkla bu çağ başlarında yayılmaya başlandığı varsayımında bulunulabilir. Bu yayılımdan en çok etkilenen bölge Mezopotamya ve Anadolu'dur. Anadolu mutfağının neolitik çağdaki kökenlerini Doğu ve Güneydoğu Anadolu kadar Orta Anadolu'da da görmek mümkündür. Özellikle Aşıklı Höyük, Can Hasan ve Çatalhöyük yerleşimleri bu konuda dikkat çekicidir (Martin, Russel ve Carruthers 2002:194-197). Bugün Orta ya da Doğu Anadolu'daki bir köye gidildiğinde kilden fırınlara, açık ocaklara, pişmiş topraktan yapılmış kaplara rastlanmakta, fırın ve ocağın geleneksel olarak kutsallığı ve evle olan ilişkisi,

**Beslenme
Arkeolojisi:
Günümüz Ankara
Yemeklerinde
Geçmişin İzleri**

fırın ve ocak ile sosyalleşme, ev içi kültürü ve yerleşik yaşam arasında ilgi çekici bağlar olduğu saptanabilmektedir.

Remzi Oğuz Arık hoca, Ankara kalesi eteklerinde neolitik tipte bir el baltası ortaya çıkarmıştır. Hem paleolitik hem de neolitik döneme ait bulgular, Ankara çevresinin tarih öncesi yerleşme görmüş olduğunu anlatmakla birlikte, şehrin bu çağlarda kurulmuş olduğunu kabul etmek zor görülmektedir (Ankara İl Yıllığı, 1973).

Kalkolitik Çağ

Anadolu kültür ve dolayısıyla Ankara'nın kültür tarihinde kalkolitik çağ ve erken tunç çağı bulunmaktadır. Kentin güney batısındaki Ahlatlıbel ile Koçumbeli'de gün ışığına çıkarılan kalkolitik (bakır çağı) ve bronz çağına ait küçük saray kalıntıları ise Prehistorik dönemlerde, bu yerleşim yerlerinde küçük prensliklerin bulunduğunu göstermektedir (www.anadolumedeniyetlerimuzesi.gov.tr/; www.ankara.bel.tr/ankara-kent-rehberi/ankara-nin-kisa-tarihi)

Funda Şensoy, Sena
Tiritoğlu
2 (Ek.1) 2018

• 212

Değişik bitkileri, hayvansal ürünleri ve baharatları karıştırarak yemek yapmak neolitik çağ başlarında yayılmaya başladığı ve kalkolitik çağ, neolitikten kronolojik olarak sonra geldiği için artık karışık beslenmeye geçilmiştir diyebiliriz. Genel olarak yorumlamak gerekirse; et ve ot tüketiyorlardı. Hayvansal ve bitkisel protein kaynaklarıyla, karbonhidratla besleniyorlardı. Bakliyatları ve tahılları kullanıyorlardı. Kabuklu yemiş yiyorlardı. Kurutma, kızartma, tütsüleme, dövme, öğütme, süzme, tuzlama, mayalama, turşulama, kesme ve doğrama gibi birçok yemek hazırlama aktivitesine dair kanıtlar var. Kalkolitik çağda yaşayan bir toplumun diş kalıntıları üzerinde yapılan çalışmada dişlerin %79,8'inde calculus biriktiğini ortaya koymuştur. Araştırmacıların bir bölümü diş taşında etken olarak tahıl ağırlıklı beslenmeye dikkat çekmektedir. Bu araştırmacılara göre: avcı toplayıcı geçim ekonomisinden tarım toplumuna doğru değişim sürecinde aşamalı bir biçimde artış gösteren karbonhidratlı besin tüketiminin diş taşının da artmasına zemin hazırlamıştır (Şensoy, 2015). Bu bilgiler ışığında Ankara yemeklerinden Kalkolitik Çağa dayandığını düşünebileceğimiz yemekler: **“Bici Aşı”, “İnceğiz Çorbası” ve “Kuru Köfte”**dir.

“Bici Aşı” (*)

MALZEMELER

20 tane taze asma yaprağı

1 çay bardağı bulgur

Yarım çay bardağı sıvı yağ

- 1 orta boy soğan
- 1 ay kaşığı biber salçası
- 1 tatlı kaşığı domates salçası
- 2 su bardağı su
- 4 diş sarımsak
- 3 yemek kaşığı süzme yoğurt
- Tuz

YAPILIŞI: İnce ince doğranan soğanlar, sıvı yağ ile bir tencereye konulup kavrulur. İçine domates, biber salçası ve ince ince kıyılmış asma yaprakları ilave edilir. Birkaç dakika karıştırıldıktan sonra su konularak kaynaması beklenir. Bulgur ilave edilir. Pişince ateşten alınarak servise hazır hale getirilir. İsteğe göre de üzerine sarımsaklı yoğurt gezdirilir.

Bitkisel kaynakları ve tahılları kullanmaya başlamaları, yemeklerine baharatlar katmaları, kesme doğrama işlemlerini yapabilmeleri yönünden bakınca kalkolitik çağda insanların domates hariç kalan bütün bir yemeği yapabilme yeteneklerinden söz edilebilir. Bu dönemde insanlar sadece et ağırlıklı beslenmeyi bırakıp değişik bitkileri, hayvansal ürünleri ve baharatları karıştırarak yemek yapmaya başlamışlardır. Bitkilerden fayda sağlayan dönem insanı, avcılığın yanı sıra ekip-biçme ve toplayıcılık faaliyetlerine de yönelmişlerdir (Merdol,1998; Ciğerim,2001).

“İNCEĞİZ ÇORBASI” (*)

MALZEMELER

- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 su bardağı haşlanmış buğday
- 2 kaşık margarin
- 1 büyük kase yoğurt
- 100 gr kavrulmuş kuzu eti
- 2 kaşık un
- Yarım demet semizotu sapı
- 1 ay kaşığı kırmızı toz biber
- Aldığı kadar su
- 1 tatlı kaşığı tuz

YAPILIŞI: Haşlanmış nohut, buğday ve çok küçük doğranmış et tencereye konulur. Üzerine biraz sıcak su eklenir. Semizotu sapları çok ince şekilde doğrayarak ilave edilir. Tuz eklenir ve pişmeye devam edilir. Diğer taraftan yoğurda un ve su eklenerek çırpılır. Tencedeki sudan biraz alınarak ilave edilir ve karıştırılır, bu yoğurtlu karışım yavaşça tencereye eklenir. Yağ eritilir. Kırmızı toz biber serpilip ocak kapatılır. orba servis tabağına alınır ve yağlı sos çorbanın üzerine gezdirerek servis yapılır.

Beslenme
Arkeolojisi:
Günümüz Ankara
Yemeklerinde
Gemişin İzleri

Neolitiğin ardından gelen kalkolitik çağda; yabani bitkilerin daha yoğun ekildiğine ve daha iyi topluluk organizasyonu yapıldığına dair ilk belirtiler göze çarpar. Bu sırada toplayıcılığın sürmekte olduğunu sebze kökleri, yabani baklagiller, fıstık ve fındık türleri ve meyve kalıntıları göstermektedir. Bu çorbada kullanılan yoğurdun daha sonraki dönemlerde çorbaya eklenildiği düşünüldüğünde İnceğiz çorbası harmanlanarak karışık yemek yapabilmelerinin bir göstergesi olabilir. Anadolu'nun pek çok bölgesinde doğada kendiliğinden yetişen semizotu gibi otların o dönemde de varolabileceği düşünüldüğünde tahıl (buğday), baklagil (nohut) ve sebzelerin (semizotu vb) harmanlanarak karışık yemekler yapabilmeleri, İnceğiz çorbasını yapabilecekleri fikrini doğurmaktadır (Merdol, 1998; Ciğerim, 2001; Şensoy 2015).

Funda Şensoy, Sena
Tiritoğlu
2 (Ek.1) 2018

"KURU KÖFTE" (*)

MALZEMELER

500 gr. az yağlı dana kıyması

4-5 dilim bayat ekmek içi

1 yumurta

1 çorba kaşığı sirke

1 orta boy kuru soğan

1/2 su bardağı sıvı yağ

1 çay kaşığı tuz

Karabiber

Kimyon

1 diş sarımsak

Yarım demet maydanoz

YAPILIŞI: Kıymanın içine ufalanmış ekmek içi, yumurta, baharatlar, dövülmüş sarımsak, ince kıyılmış maydanoz, rendelenmiş kuru soğan ve sirke eklenip iyice yoğrulur. 10 dk. dinlendirilir.

Hazırlanan harçtan, ceviz büyüklüğünde parçalar kopartılıp yuvarlak veya oval köfteler hazırlanır. Sıvı yağ bir tavada kızdırılır. Köfteler, sıvı yağın içine konularak önlü ve arkalı kızartılır.

Bu yemek; kalkolitik dönem insanların kızartma yapabilmeleri, etle ilgili kesme doğrama süreçlerini gerçekleştirip eti küçük parçalar haline getirebilecekleri, baharat kullanmalarından yola çıkarak kalkolitik çağa dayandırılabilir.

Hititler Dönemi

Ankara ve yakın çevresinin daha sonra Hititler tarafından ele geçirildiği ve kentte yerleştikleri bilinmektedir. Mürted ovası yakınında Bitik'te bir Hitit

yerleşmesi saptanmış ve burada yapılan kazıda eski Hitit dönemine ait bir yerleşim yeri açığa çıkarılmıştır. Ankara'nın 60 km. güney - batısındaki Haymana İlçesi yakınlarında bulunan Gavurkale'de ise Hitit İmparatorluk Dönemine ait bir kutsal alan bulunmaktadır. Yine Haymana - Oyaca yakınlarında yer alan ve Anadolu Medeniyetleri Müzesi tarafından kazısı yapılan Külhöyük önemli bir Hitit yerleşmesidir (www.anadolumedeniyetlerimuzesi.gov.tr; www.ankara.bel.tr/ankara-kent-rehberi/ankara-nin-kisa-tarihi)

Hititlerin MÖ.3000 yıllarının sonlarına doğru küçük gruplar halinde Anadolu'ya girmeye başladıkları ve bu giriş sırasında Anadolu'da kendilerinden daha gelişmiş Hatti kültürü ile karşılaşmış oldukları bilinmektedir (Özgüç, 2002:401). Hititlerin bir devlet oluşturduğu dönemde yayıldıkları topraklarda belki de farklı etnik kökenlerden gelen, farklı diller konuşan ve farklı kültürler geliştirmiş insanların yaşadığı ve Hititlerin bu farklı kültürlerden beslenerek özgün bir Anadolu kültürü yaratmada başarılı oldukları söylenebilir (Sevin, 2003:174).

Hititler 180'den fazla ekmek ya da unlu mamul ürün yapmaktaydılar. Hititlerde yağın ve balın çok özel bir yeri vardı. Tanrı heykellerinin ağızlarına sürüldüğünde onların ağızından bal ve yağ akacağına inanılırdı. Hububat taneleri kızartılıp yeniyor, mısır gevreği gibi çorbalara konuluyor, ekmekler ocağın etrafına dizilerek kızartılıyor, yani bir nevi tost yapılıyor, buğday kavruluyor ve tıpkı patlamış mısır gibi yeniyordu. Hititler hayvanların sütünden çokça yararlanıp süt ürünleri (peynir, tereyağı, içyağı ve lor) elde ediyorlardı. Hitit metinlerine göre şarabın yüksek tabakaya ait kişilerce içildiği, buna karşın halkın bira, su ve süt içtiği anlaşılıyor. Bir tablette sulu süttten yapılmış "halantiya" bulamacı "kraliyet yemeği" olarak tanıtılmaktaydı. Metinlerden aktarılan en ayrıntılı yemek tarifi ise şöyledir: "Kurban edilen koyunun uzuvları dilim dilim parçalanır, ciğer ve yüreği açık ateşte kızartılır. Koyun parçalara ayrılır. Koyunun kesilmiş budu, nar taneleriyle ve küçük kesilmiş et parçaları ile doldurulur. Ciğer, yürek ve bütün koyun eti piştiğinde tanrıların huzuruna getirilir" şeklinde ifade edilmiştir. Bir yaban keçisinin ciğerinden, yüreğinden ve boynundan şişte kebab yapıldığı; başka bir metinde ise kurban hayvanının dokuz uzvunun şişte kebab yapımı gibi pişirildiği yer almaktadır. Metinlerde sık sık geçen bir yemekte, şaramna denilen ekmekler bir şişe dizilmekte ve aralarına pişmiş hayvan yağı konmaktadır (Ünal, 2007; Şensoy, 2012).

Etlar kimi zaman ekmeğın içine, kimi zamansa üstüne konarak tüketilirdi. Kömür üzerinde, şişte veya bir çeşit tavada kızartılan etler, ekmeğın içine

konularak bir tür ekmek arası yapılırdı. Temel besin maddeleri olan ekmeğe baklagiller, tohumlar, süt ürünleri, meyveler, bal ve sebzeler gibi gıda maddeleri katarak onları tatlandırmışlardır. Yapıldıkları malzeme çeşidine göre; mayalı ekmek, tatlı ekmek, bezelyeli ballı ekmek, yağlı ekmek, bitkisel/susam yağlı ekmek, peynirli ekmek, salatalık ekmeği, fıstıklı ekmek, küllü ekmek, malt ekmeğidir. Yapıldıkları un çeşidine göre; bakla unlu ekmek, kızılca buğday unuyla yapılmış somun, buğday unundan yapılmış somun, nemlendirilmiş undan yapılmış somun, kaba arpa unlu ekmek, arpa somunu, kırmızı somun, esmer somun ve beyaz ekmeği (Ünal, 2007; Albayrak vd, 2008; Şensoy, 2012).

Bu bilgiler ışığında Ankara yemeklerinden Hititler dönemine dayandığını düşünebileceğimiz yemekler; **“Kutlugün Somonu”, “Malak” ve “Bazlama Kebabı”** olmalıdır.

Funda Şensoy, Sena
Tiritoğlu
2 (Ek.1) 2018

“KUTLUGÜN SOMONU” (*)

MALZEMELER

• 216

15 Ekmeklik
10 kilogram kepekli köy unu
10 gram maya
Alabildiği kadar su
Tuz

YAPILIŞI: Maya bezesi bir gün önce akşamdan hazırlanır. Sabahtan; una su ve tuz karıştırılarak içerisine de akşamdan hazırlanmış mayalı beze katılarak hamur yoğrulur. Yoğurulan hamur, yaklaşık iki saat dinlendirilerek mayalanması sağlanır. Kabaran hamurdan el büyüklüğünde parçalar koparılarak bezeler oluşturulur. Yapılan bezeler, üzerine un serpilmiş temiz bir beze alınarak 10-15 dakika dinlendirilir. Daha önceden odun ateşi yakılarak orta ateşte ısıtılmış olan fırına, kabarmış olan hamur bezeleri sürülür ve kızarıklığı tespit edilen ekmekler tahta kürekle fırından alınarak dinlenmeye bırakılır. Ekmekler fırından çıktıktan sonra sıcak olarak tüketildiği gibi soğuk olarak da saklanır ve uzun zaman tüketilmesi mümkündür.

Hitit kazılarında ele geçen taş kaplarda buğdayı ezip, un elde ettiklerini ve ekmek yaptıklarını biliyoruz. Ekmek reçetelerinde geçen doğal maya Hititler döneminde kullanıldığı varsayılan ve deneysel çalışmaların sonucunda elde edilen ve tariflendirilen mayalardır. Benzer nedenlerle un, maya, su ve tuzdan oluşan bir ekmek çeşidi olan “Kutlugün somonu”nu Hititler’e dayandırmak mümkün olabilir.

“MALAK” (*)

MALZEMELER

500 gram un

1 litre su

4 yemek kaşığı tereyağı

150 gram ceviz içi

1 kâse pekmez

YAPILIŞI: Tencere ateşe konulur. Bir litre su ve bir kaşık tereyağı kaynamaya bırakılır. Kaynayan suyun içine un yavaş yavaş ilave edilir. Bir yandan da oklava ile hızlı bir şekilde karıştırılır. Topaklanmaması için unun tamamı ilave edildikten sonra oklava ile karıştırma karıştırma pişirmeye devam edilir. Daha sonra kaşık yardımıyla lokmalık parçalar alınarak tepsiye bir sıra hamur bir sıra ceviz serpilir. Hamur bitene kadar işleme devam edilir. Üzerine her tarafa değecek şekilde bolca pekmez gezdirilir. Geri kalan tereyağı da tavada kızdırılıp üzerine dökülür.

Bir ritüel Hitit metninde kızılca buğday, arpa unu, arpa ezmesi, peynir, incir, yağ gibi katkı maddelerinin ekmek yapımında kullanıldığı yazmaktadır. Bizlere Malak'ın Hititlere uzanan bir besin olduğunu düşündüren temel şey; hamurların içine ceviz gibi besin ögeleri katabilmeleri, bal gibi besinlerle tatlandırma işlemi yapabilmeleri ve yağı kullanabilmeleridir.

“BAZLAMA KEBABI” (*)

MALZEMELER

Kişi sayısı kadar bazlama

1/2 kg. kuşbaşı koyun eti

2 adet kuru soğan

2-3 adet sivri biber

2-3 adet domates

1-2 diş sarımsak

2-3 çorba kaşığı sıvı yağ

Tuz

Karabiber

Kekik

Kırmızı biber

Beşamel sos için:

50 gr. margarin

2 çorba kaşığı un

1/2 litre süt

2 adet yumurta

Beslenme
Arkeolojisi:
Günümüz Ankara
Yemeklerinde
Geçmişin İzleri

2 kibrit kutusu büyüklüğünde kaşar peyniri

Tuz

YAPILIŞI: Etler, bir tencerede sıvı yağ ile sotelenir. Suyu çekilince yemeklik olarak doğranmış soğanlar ile ince halka şeklinde doğranmış biber ilave edilerek birlikte kavrulur. Kabukları soyulmuş ve küp şeklinde doğranmış domatesler ile ince doğranmış sarımsaklar ilave edilip tuz, karabiber, kekik, kırmızıbiber konulur. Etler yumuşayana kadar kısık ateşte pişirilir. Bazlamaların kenarlarından, bir parmak kalacak şekilde, altını kesmeden, sadece üstünden bir kapak çıkartılır. Çıkartılan parça ters çevrilip içine yerleştirilir. Üzerine, kavruan etli karışım paylaşılır.

Beşamel sosun hazırlanışı: 50 gr. margarin, 2 çorba kaşığı un ile kavrulur. Rengi hafif pembeleşince yarım kilo süt, hızlı hızlı karıştırılarak ilave edilir ve muhallebi kıvamında pişirilir. Ocağın altı kapatılır. Sos ılıyınca içine 2 yumurta, tuz, karabiber ve rendelenmiş kaşar peyniri ilave edilip karıştırılır. Hazırlanan beşamel sosu, bazlamaların üzerine paylaşılıp etlerin üstü iyice kapatılır, 180 derece fırında üzeri kızarana kadar pişirilir. Sıcak servis yapılır.

Funda Şensoy, Sena
Tiritoğlu
2 (Ek.1) 2018

• 218

En basit şekliyle et ve ekmeğin birlikte yenilmesi Hititler'in beslenme alışkanlıkları ile örtüşmektedir. Hititlerde tıp ki günümüz Türkiye'sinde olduğu gibi sadece sığır, koyun, keçi ve farklı olarak bir de çok az miktarda domuz eti yemektedir. Kemiklerin korunma ve parçalanma durumlarına bakarak sadece hayvanların etlerinin değil, kemik ilikleri ve sakatatlarının da yendiği anlaşılmaktadır.

Frigler Dönemi

Kentteki ilk önemli yerleşme Frigler Döneminde olmuştur. Kazılar sonucunda, Ankara'daki bu Frig kentinin Augustus ve Roma tapınağının çevresi ile Çankırı Kapı arasındaki bölgede bulunduğu anlaşılmaktadır. Yine efsanelerde kentin Frigya Kralı Midas tarafından kurulduğu anlatılmaktadır. Frigler, kurdukları bu kente, gemi çıpası anlamına gelen "Ankyra" adını vermişlerdir. Ankara çevresinde yer alan Frig tümülüslerinde yapılan kazılarda ele geçen buluntular, Ankara'nın 750 - 500 yılları arasında önemli bir Frig yerleşmesi olduğunu göstermektedir (www.anadolumedeniyetlerimuzesi.gov.tr; www.ankara.bel.tr/ankara-kent-rehberi/ankara-nin-kisa-tarihi).

Friglerin başkenti Gordion'da, yine Ankara'nın Polatlı İlçesi sınırları içerisinde yer alan Yassihöyük Köyündedir. Burada sayıları 100'ü aşan tümülüslerden bazılarında ve şehirde yapılan kazılarda ele geçen

buluntular, İ. Ö. 8. Yüzyıl ve 5. Yüzyıl arasındaki zaman dilimi içinde Ankara ve çevresinde yaşayan Frigler hakkında en önemli bilgileri vermektedir.

Frigler'den sonra Makedonya Kralı Büyük İskender'in zamanına kadar Ankyra için fazla bilgimiz yoktur. Yalnız; Pers Kralı I. Dareios döneminde (İ. Ö. 522 - 486) yapılmış olan ünlü "Kral Yolu" üzerinde bulunan kentin, bu dönemde küçük bir ticaret merkezi olduğu bilinmektedir. Büyük İskender İ. Ö. 334 - 333 kışını Gordion'da geçirmiş ve ilkbaharda Ankyra'ya gelerek sonbahara kadar Pers ordusunu burada beklemiştir (Akurgal, 2017), www.anadolumedeniyetlerimuzesi.gov.tr; www.ankara.bel.tr/ankara-kent-rehberi/ankara-nin-kisa-tarihi).

Friglerin besin kaynakları hayvancılık ve tarımdır. Hatta bununla ilgili kesin kanunlar koymuşlardır. Öküz kesmenin ve saban kırmanın cezası ölümdü. Ayrıca ekili araziye zarar vermenin cezası da ağırdı. Frig Kralı Midas'ın cenaze yemeğinde şarap, bal ve bira karışımından elde edilen özel bir içkinin içildiği, kazılarda bulunan kaplardan da, Friglerin bol miktarda bira tükettikleri anlaşılmaktadır. Kazılardan çıkan kaplarda, Pensilvanya Üniversitesi'nde yıllar süren moleküler çalışmalar sonunda yemek artıkları tespit edilmiş. Bu dönemde anason, rezene, yeşil mercimek ve kuzu etinden oluşan bir yemek yenildiği bulunmuştur (Şensoy, 2015; Akurgal, 2017).

Frig uygarlığından zamanımıza kadar değişerek geldiği düşünölen yemekler "*Beypazarı Kurusu*", "*Madımak Yemeği*" ve "*Uruş Kapama*" olmalıdır.

"BEYPAZARI KURUSU" (*)

MALZEMELER

- 100 gram tereyağı (yumuşamış)
- 1 çay bardağı sıvı yağ
- 1,5 bardak ılık süt
- 2 tatlı kaşığı kuru maya
- 2 tatlı kaşığı şeker
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı tarçın
- Yarım çay kaşığı mahlep
- 4,5 bardak un

YAPILIŞI: Öncelikle hamurun bütün malzemeleri karıştırılır. 4 bardak un ile ele yapışmayan yumuşak bir hamur hazırlanır. Eğer ele yapışyorsa yarım bardak daha un eklenir. Hamur iyice yoğurulur. Üzeri kapatılıp 2-2,5 saat mayalanmaya bırakılır. Daha sonra elma büyüklüğünde koparılan hamur

Beslenme
Arkeolojisi:
Günümüz Ankara
Yemeklerinde
Geçmişin İzleri

tezgahta simit yapar gibi yuvarlanır. Yuvarlanan hamur baklava dilimi şeklinde yanlamasına kesilir. Yağlı kağıt serili veya yağsız tepsiye dizilir. Bütün hamurları aynı şekilde hazırlandıktan sonra 25 dakika daha oda sıcaklığında mayalanmaya bırakılır. 200 derecelik önceden ısıtılmış fırında kızarana kadar pişirilir. Fırından çıkartılıp 15-20 dakika kadar soğumaya bırakılır. Ardından fırın 120 dereceye getirilip 1 saat kadar tekrar fırınlanır. Fırın kapatılıp, kurular içinde bırakılır ve kapağını hiç açmadan 6-7 saat bekletilir.

Ankara'nın Beypazarı ilçesinde Friglere ait eserlerin bulunması bizleri Beypazarı'nda Frig izlerini aramaya yöneltmiş ve "Beypazarı kuruşu"nun o dönemden günümüze taşındığını düşündürmüştür. Friglerin ekmek olarak tahıldan yapılan ve kendine özgü taş fırında pişen tandır ekmeklerini tükettikleri bilinmektedir.

Funda Şensoy, Sena
Tiritoğlu
2 (Ek.1) 2018

"MADIMAK YEMEĞİ" (*)

MALZEMELER

• 220

250 gram madımak
150 gram "madımaklık" bol çemenli pastırma
1 avuç pilavlık bulgur
2 ufak doğranmış soğan
2 su bardağı su
1 çorba kasığı tereyağı
1 tatlı kaşığı salça tuz, kırmızı pul biber

YAPILIŞI: Madımlar ayıklanıp iyice yıkandıktan sonra ufak ufak doğranır. Tencereye yağ ve soğan konur, soğanlar sararana kadar kavurulur. Su ekleyip kaynatılır. Su kaynadığında bulgur, tuz ve biber, madımak ve pastırmalar eklenir, hepsi yumuşadığında servis edilir. Diğer bir yöntem de madımak ve bulgur suyla pişirilip ayrı bir yerde yağı eritip soğan ve küçük parçalara ayrılmış pastırmayı kavurup son anda çorbaya ekleyerek hazırlanmasıdır.

Friglerin otları, tahılları karıştırarak yemek yaptıkları bilinmektedir, madımak otu, bulgur ve baharat kullanılarak yapılan bu yemeğin temellerinin o dönemde atıldığı düşünülebilir.

"URUŞ KAPAMA" (*)

MALZEMELER

3 kg kuzu kuşbaşı
10 diş sarımsak
3 orta boy soğan veya 10 adet arpacık soğan

- 1 yemek kaşığı salça
- 3 domates
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 3 sivri biber
- 1 su bardağı nohut
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- 3 su bardağı pirinç

YAPILIŞI: Pirinç sıcak tuzlu su bulunan bir kap içinde bekletilir. Bu arada bir başka kap içinde kuşbaşı et, ince doğranmış soğan veya bütün halinde arpacık soğanı, soyulmuş sarımsaklar, pul biber ve tuz konularak harman edilir. Bu harman edilen karışım özel kapama küpecin içine konulur. Küpecin ağız tencerenin içine gelecek şekilde ters kapatılır. Akşamdan ıslatılan nohut küpecin kenarına yerleştirilir. Üzerine yeterince su konulur. Derin tencerenin kapağı kapatılır. Birkaç et parçası pişmesini kontrol etmek için dışarıda bırakılır. Et pişince içine sıcak tuzlu suda bekletilen pirinç salınır. Pilav piştikten sonra ortasına küpeç boşaltılarak servis yapılır.

Küpec: Çeşitli boyları olmakla beraber ağız çapı 12-15 cm. boyu ise 25-30 cm. arasında değişmekte olup altında yaklaşık 1 cm. çapında bir delik bulunmaktadır.

Friglerin tahıllarla eti karıştırarak yemek yaptıkları düşünöldüğünde Uruş kapamayı bu döneme dayandırmak yanlış olmaz. Kuzu kuşbaşı, sarımsak, nohut, pirinç kullanılan bu yemekte o dönemde pirinç yerine farklı bir tahıl seçeneklerinin kullanmış olması gerekmektedir.

Galatlar (Keltler)

M.Ö. III. yüzyılda Anadolu'ya geçmelerinden önce Hellenler tarafından Kelt Romalılar tarafından Gal olarak adlandırılan, bu tarihten sonra ise Galatlar adını alan kabileler Anadolu'nun iç bölgelerinde eskiden Phryg'lerin iskân etmiş oldukları topraklara yerleşmişlerdir. İ. Ö. 278 - 277 yılında üç büyük kol halinde Avrupa'dan Anadolu'ya akın edip, Kızılırmak (Halys) yayı ile Ankara ve Pesinus yörelerine yerleşen Galat (Kelt) akıncılarının bir boyu olan Tektosagların Ankyra'yı başkent yaptıkları bilinmektedir. İ. Ö. 189 yılında Romalı komutan G. Manlius Vulso, Ankyra'ya gelmiş ve Galatları yenerek kendi bölgelerinde kalmak koşulu ile Bergama Krallığının yönetimine bırakmıştır. Bergama Krallığının İ. Ö. 133 yılından sonra vasiyet yolu ile Roma İmparatorluğuna katılması sırasında, Büyük Frigya'nın içinde kalan Galatya Pontus Krallığının kontrolüne verilmiştir; Ancak Pontus Krallığı Ankyra çevresinde etkisini gösterememiştir (Akurgal, 2017;

Beslenme
Arkeolojisi:
Günümüz Ankara
Yemeklerinde
Geçmişin İzleri

www.anadolumedeniyetlerimuzesi.gov.tr; www.ankara.bel.tr/ankara-kent-rehberi/ankara-nin-kisa-tarihi).

Ankara tarihinin yazılı belgelere dayanan kısmı ancak Galatlara kadar inebilmektedir. MÖ.3.yy Appolonyos Ankara hakkında bilgi veren ilk tarihçidir. MS.6.yy'da Byzantiyos yukarıda adı geçen tarihçinin Karya tarihi adlı eserinden faydalanarak Ankara'yı Galatların kurduğunu kaydeder (Ankara İl Yıllığı, 1973:4). Galatlar Anadolu'ya gelerek bir süre hem paralı askerlik hem de batı Anadolu şehirlerine yağma seferleri düzenlediler. Galatlar bir süre yağmacı olarak göçebe yaşadıkdan sonra ganimetlerini ve ailelerini korumak için orta Anadolu bölgesine yerleştiler. Galatlar MÖ.85 yılında Ankara'yı başkent yapmışlardır (Kaya, 2011; Merdol, 2012).

Funda Şensoy, Sena
Tiritoğlu
2 (Ek.1) 2018

• 222

Bozkır iklimine sahip kışları soğuk, yazları sıcak ve kurak geçen Anadolu toprakları her şeye karşın bugün olduğu gibi Kızılırmak nehri ve kollarının geçtiği bölgeler verimliydi. Ankyra ve Tavion'un içinde bulunduğu bölgeler üzüm bağlarının yetiştirilmesinde ve hayvan otlatılmasın da son derece uygun topraklara sahipti. Bu bölgede çok sayıda başıboş sığır, domuz, at sürüleri daha fakir yörelerde ise koyunlar, Asya kökenli uzun, ipek tüylü keçiler (Ortaçağda Angora denilen ünlü Ankara keçileri) her yanda kaçışan tavşanlar. Görülmedik şekilde saf ve bol tane veren geniş arpa ve buğday tarlaları. Doğuştan tarımcı, iyi ekmekçi, hayvan yetiştiricisi olan ve et saklamayı bilen yeni gelenler, sucuklar, biralalar ve Galat ekmeğiyle ileride ün yapacaklardır (Kaya, 2011).

Galatlar her şeye rağmen geleneklerine bağlı kalmışlardır. Tıka basa yenilen bir o kadar da konuşulan şölenler geleneği. Bu şölenlere ne kadar çok davetli çağrılırsa o kadar iyiydi. Hiç durmadan soru yağmuruna tutulan yabancılar. Eski yazarlar aylar boyunca sofralarını açık tutup gezicileri yiyip içmeye ve serüvenlerini anlatmaya zorlayan Galat Tetrahları'ndan söz eder (Arslan, 2000).

Galatların Avrupa'daki bazı besin tüketim modellerini Anadolu'ya getirdiğini düşünmek mümkündür. Bunun en somut örneği Ankara'nın Ayaş ilçesindeki **"sarımsaklı ekmeğ"** uygulamasıdır.

"SARIMSAKLI EKMEK" (*)

MALZEMELER

1 adet ekmeğ

1 çay bardağı zeytinyağı ya da 1 tatlı kaşığı tereyağı (isteğe göre)

1 diş sarımsak

YAPILIŞI: Sarımsak sarımsak ezeceği ile ya da havanda dövölerek ezilir ve tereyağı ile karıştırılır, bu karışım ekmek dilimleri üzerine sürölür ve fırına ya da ızgaraya konulur.

Fransa'da çok yaygın olarak kullanılan sarımsaklı ekmek yapımının Ayaş'da yaygın olarak kullanılmasında Galatların etkisi açıkça görölmektedir.

Roma Dönemi

Karışıklıklarla geöen bir dönemden sonra, Roma İmparatoru Augustus'un İ. Ö. 25 yılında Galatya'yı Roma egemenliği altına alması üzerine, Ankyra bu kez Roma'nın eyaleti Galatya'nın başkenti olmuştur. Bundan sonra kente Augustus'a hürmeten Sebaste (saygıdeğer) adı takılmış ve Augustus kente adını taşıyan bir tapınak inşa ettirmiştir. Roma İmparatorluğu'nun doğu sınırı ile Avrupa'daki yolların birleşme noktasında bulunan Ankyra, stratejik konumu nedeniyle Roma egemenliği altında hızlı bir gelişme göstermiş ve doğudaki savaşlar sırasında imparatorlar ile orduların dinlendikleri önemli bir askeri üs olmuştur. Kent, özellikle İ. S. 2. Yüzyılda en parlak dönemini yaşamıştır. İ. S. 3. Yüzyılda İmparator Caracalla, kalenin surlarını onarmış ve kalenin alt kısmında büyük bir hamam inşa ettirmiştir. İ. S. 4. Yüzyılın ortasında Hristiyanlığın yayılması ile Ankyra, dinsel yönden önemli bir merkez olmuştur. Kentte İ. S. 314 ve 358 yıllarında iki meclis toplantısının yapıldığı ve piskoposların önemli kararlar aldığı bilinmektedir. İ. S. 362 yılında İmparator Julien, Ankyra'da bir süre kalmış ve kent yönetiminin güçlendirilmesi için yasalar çıkarmıştır. İ. S. 395 yılında Roma İmparatorluğu'nun ikiye bölünmesi ile kent doğu Roma İmparatorluğu'nun eline geömiştir (www.anadolumedenyetlerimiz.gov.tr; www.ankara.bel.tr/ankara-kent-rehberi/ankara-nin-kisa-tarihi).

Roma uygarlığında beslenme, eski Yunan toplumuna bağlı olarak bir gelişim gösterir. Yiyeceklerden sofraya adetlerine kadar her alanda bir gelişme söz konusudur. Varlıklı Romalıların bitkisel besinlere ilgileri azalırken, et çeşitleri öne geöer. Başlıca kesim hayvanları domuz, oğlak, kuzu, dana ve kümes hayvanlarıdır. Domuz etinden birçok yemek yapılmış, ayrıca jambon, salamura et, isli et, sucuk ve sosis imal edilmiştir. Romalılar da Yunanlar gibi, koyun ve keçi sütünü tercih etmiştir. Sütü içmekten çok, krema ve peynir gibi besin maddeleri ile bazı öörek, tatlı ve yemeklerde değerlendirmişlerdir. Yunan ve Roma mutfağında bazı öörek ve yemeklerde değerlendirilen içyağı ve domuz yağının dışında, soğuk veya sıcak tüm yemeklerde zeytinyağı kullanılmıştır. İmparatorluk Dönemi'nde bağlar ve bahöeler ile birlikte, zeytinlikler de geniş alanlar kaplar. Balık Roma sofrasının baş köşesine yerleşmiştir. Günümüzde ortaya çıkarılan kimi

Beslenme
Arkeolojisi:
Günümüz Ankara
Yemeklerinde
Geömişin İzleri

batıkta salamura balık ve balık sosu amforaları ile karşılaşılmakta, konserve balığın önemli bir ticaret malzemesi olduğu anlaşılmaktadır. Özel yöntemlerle semizletilen kümes hayvanları arasında kaz ve güvercinin ayrı bir yeri vardır (Harris, 2003; Arıhan, 2012; Deighton, 2012).

Romalıların ana menüleri; su, süt ve kızıl buğday unundan yapılan hamur kurutulup, yeneceğinde ıslatılarak tüketilen pulstur. Romalılar pulsun yanında katık olarak soğan, sarımsak, peynir ve buna benzer yiyecekler yerlermiş. Yemeklerin çoğu zeytin yağla hazırlanmış tereyağ ise ilaç yapımında kullanılmış. Yemeklere katılan ilavelerin başında bal, tuz, karabiber bunun dışında anason, kimyon, nane maydanoz ve tarçın olarak kullanılmış. Bal yağ ve kimyonun kaynatılmasından elde edilen şerbetin öksürüğe iyi geldiğine inanılmış (Arıhan, 2012; Deighton, 2012).

Funda Şensoy, Sena
Tiritoğlu
2 (Ek.1) 2018

Roma İmparatorluğundan zamanımıza kadar değişerek geldiği düşünülen yemekler *“Kaşık Atması”*, *“Efelek Sarması”* ve *“Tamtak Tiridi”* olmalıdır.

• 224

“KAŞIK ATMASI” (*)

MALZEMELER

2 bardak un

1,5 su bardağı su

1 adet yumurta

Tereyağ

Tuz

YAPILIŞI: Tuz, un, su, yumurta çırpılır, kulak memesinden daha yumuşak bir hamur elde edilir. Bir tencerede su kaynatılıp, kaynayan suyun içine bir kaşık yardımıyla lokmalar halinde atılır. Arada bir karıştırılır, 2 taşım kaynadıktan sonra ocaktan alınır. Servis tabağına alındıktan sonra üzerine keş serpiştirilir ve kızdırılmış tereyağ gezdirilir.

Romalılar ana besin maddesi olan puls, buğday unu ile yapılmaktadır. Romalılar beslenmelerinde koyun ve keçi sütünü tercih etmişler ve içmek yerine peynir ve krema yapımında kullanmışlardır. Yemeklere tat için diğer besinleri katabilmeleri, pulsun yanında peynir yeme kültürlerinin olması ile bu yemeği Romalılara dayandırmak mümkün olabilir.

“EFELEK SARMASI” (*)

MALZEMELER

2 bağ efelek

1 büyük kuru soğan

1 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kuru nane
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı pul biber
2 su bardağı pirinç
Yaklaşık 3 su bardağı su
Tuz
Sıvıyağ

YAPILIŞI: Efelekleri iyice yıkadıktan sonra kaynaya suya sokup çıkararak yumuşamalarını sağlanır. Yemeklik doğranan soğan sıvıyağda kavrulur ve kavrulmuş soğana domates salçası ilave edilip karıştırılır. Pirinci ve baharatları da ilave edilerek, bütün malzeme iyice karıştırılır. Bir miktar dolma içi koyulan efelekler, aynen muska böreğinde olduğu gibi sarılır. Sarılan dolmalar uygun bir tencereye güzelce dizilir ve üzerine bir miktar tuz ilave edilip su ve bir miktar sıvıyağ ilavesi ile pişirilir.

Bitkisel besinlere ağırlık vermeleri, yemeklere kimyon, karabiber, nane eklenmesi Romalılarda da efelek sarması benzeri yemekler piştiğini gösterebilir. Efelek otuna sarılan içte pirinç mevcuttur. Pirinç yerine farklı bir tahıl seçeneklerinin kullanılmış olmaları düşünölmektedir.

“TAMTAK TİRİDİ” (*)

MALZEMELER

1 kg kemikli kuzu eti
2 adet büyük boy kuru soğan
1/2 demet maydanoz
3 adet tandır ekmeği
kırmızı pulbiber
2 çay kaşığı tuz

YAPILIŞI: Etler tencereye koyulup üzerine 4-5 parmak çıkacak kadar su ilave edilir. Kaynayan suyun üzerindeki köpükler ara sıra alınır. Tencerenin kapağı kapatılıp kısık ateşte, etler iyice yumuşayınca kadar haşlanır. Etler piştikten sonra sudan çıkarılıp kemiklerinden ayrılır ve ince ince didiklenir. Soğanlar piyazlık doğranıp tuzla ovulur. Maydanozlar ayıklanıp yıkadıktan sonra ince ince kıyılır. Ekmekler küçük parçalar halinde doğranarak servis tabağına yayılır ve üzerine etler yerleştirilip soğanlar yayılır. Önceden süzölen sıcak et suyu ekmekleri iyice ıslanacak şekilde üzerine gezdirilir. Kıyılmış maydanoz ve sumak ya da pul biber serpilerek servise sunulur.

Beslenme
Arkeolojisi:
Günümüz Ankara
Yemeklerinde
Geçmişin İzleri

Yemeklere baharat karıştırmaları, bitkisel besinlerden vazgeçmemeleri, ekmekleri hamurları kurutup sonra kullanmak üzere saklayabilmeleri tirit yemeğini Romalılara dayandırmak mümkün olabilir.

Selçuklular Dönemi

Bizans egemenliği altında İ. S. 7. Yüzyıla değin çoğunlukla barış içinde yaşayan Ankyra, bu yüzyıldan başlayarak Arap akınlarına uğrarmış ve yağma edilmiştir. 1071 yılında Selçuk Sultanı Alparslan'ın Malazgirt'te Bizans ordusunu yenmesinden sonra 1073 yılında Ankyra, Selçuk hükümdarlığının yönetimi altına girmiştir. Sultan Alaeddin Keykubat'ın hüküm sürdüğü dönem (1219 - 1237) Selçuklular'ın en parlak devridir ve Ankyra, bu dönemde büyük imar faaliyetlerine sahne olmuştur (www.anadolumedeniyetlerimuzesi.gov.tr; www.ankara.bel.tr/ankara-kent-rehberi/ankara-nin-kisa-tarihi).

Funda Şensoy, Sena
Tiritoğlu
2 (Ek.1) 2018

• 226

Moğolların Anadolu'yu istilası sırasında diğer Selçuklu kentleri gibi Ankara'da sarsılmış ve Moğollara yenilen II. Gıyaseddin Keyhüsrev güçlü bir kalenin olması nedeniyle Ankara'ya sığınmıştır. Ancak; Anadolu Selçuklu Devleti'nin 1243 yılından başlayarak, Moğol egemenliği altına girmeye başlaması üzerine, Selçuk hükümdarlarının etkisi kalmamış ve 1304 yılında Ankara'da Moğol egemenliği altına girmiştir. Bundan sonra kent, Moğolların denetimi altında ticaretle de uğraşan ve kendilerine Ahi Beyleri adı verilen bir çeşit eyalet valileri tarafından yönetilmiştir. (www.anadolumedeniyetlerimuzesi.gov.tr; www.ankara.bel.tr/ankara-kent-rehberi/ankara-nin-kisa-tarihi).

Selçuklular döneminde et, un ve yağ yemek alışkanlığının simgesi olarak görülmektedir. Divan-ı Lugat-al Turk'de etmek (ekmek), yufka, katma (katmer) sözcükleri bulunmaktadır. Bu eserde pişirme gereci olarak güveç, sac, şiş sözcükleri de yer almaktadır. Sebzelerden patlıcan, ıspanak, şalgam, turp, havuç eski çağlardan beri Türk mutfağının ürünler arasındadır. Sebzelerin az bulunduğu ilkbahar aylarında tarla ve bahçelerde yetişen madımak, yemlik, yarpuz, töhmeken gibi otlar beslenmelerinde yaygın olarak bulunuyordu (Altan; 2008; Erdoğan, 2010; Uzunağaç, 2015).

Selçuklulardan başlayarak bize kadar geldiği düşünülen yemekler **“Öllüğün Körü”**, **“Ankara Tava”** ve **Entekke Böreği”** denebilir.

“ÖLLÜĞÜN KÖRÜ” (*)

MALZEMELER

2 kilogram erişte
4 çorba kaşığı yağ
250 gram kıyma
Tuz

YAPILIŞI: Erişte kaynayan suya atılıp pişirilir ve kevgirde süzölür. Tepsiye kavrulmuş kıyma yayılır, üzerine süzölmüş erişteler konularak yağlanıp fırında pişirilir. Ters çevrilerek kare porsiyonlara bölünüp servis yapılır.

Selçuklularda un su katılarak hamur haline getirilir oklava ile açılıp sac üzerinde pişirilirdi. Yufka pişirilmeden küçük parçalara kesilir ve yemeklerde kullanılırdı. Un, et ve yağın harmanı ile öne çıkan bu yemek Selçukluları işaret etmektedir.

“ANKARA TAVA” (*)

MALZEMELER

2 su bardağı arpa şehriye
3 su bardağı su
Tuz

Karabiber
200 gr kuşbaşı et
1 adet kuru soğan
1 adet domates
Sıvı yağ
Tereyağı

YAPILIŞI: Sıvı yağ tencereye alınarak bir tane kuru soğan kavrulur. Küçük küçük doğranmış etler ilave edilerek rengi dönünceye kadar kavrulmaya devam edilir. Domates ilave edilir ve az miktarda sıcak su eklenerek düdüklü tencere de pişirilir. Etlер piştikten sonra ayrı bir tencerede 2’şer yemek kaşığı tereyağı ve sıvı yağ alarak şehriyelerin rengi dönene kadar kavrulur. Suyu süzölen etler ilave edilir, su eklenir. İsteğe göre eklediğiniz su miktarının 3’te birini et suyu kullanabilirsiniz. Son olarak tuz ve karabiberi ekleyerek altı kaynayınca kısık ateşe alınır ve kapağı kapatılarak pişirilmeye devam edilir. Suyunu çekip pişen şehriyeler ocaktan alınarak kapağın altına bir bez konularak demlemeye bırakılır.

Selçuklularda et ve sakatat “tandır” denilen topraktan yapılmış kuyuda ve ateş üzerinde pişirilirdi. Bu yemeğin de etin tahıl ile harmanlandığı Selçuklu mutfağına ait olduğu düşünölebilir.

“ENTEKKE BÖREĞİ” (*)

MALZEMELER

Beslenme
Arkeolojisi:
Günümüz Ankara
Yemeklerinde
Geçmişin İzleri

1 kg. un
1/2 kg. kıyma
Hamur mayası
1 yumurta
1/2 paket margarin
3 çorba kaşığı yoğurt
1/2 demet maydanoz
1/2 su bardağı süt
Karabiber
Tuz
Sıvıyağ

YAPILIŞI: Maya ılık sütte eritilir. Un, yumurta, maya, yoğurt, margarin, 1 fincan sıvıyağ ve tuz ile hamur yoğurup mayalanmaya bırakılır. Kıyma suyunu salıncaya kadar kavrulur ve üzerine kıyılmış maydanoz, tuz ve biber eklenir. Ceviz büyüklüğünde hamur parçaları alınıp üzerine bastırarak yassılaştırılır. Ortasına kıyma koyup kenarları kapatılır ve kızgın yağda pişirilir.

Funda Şensoy, Sena
Tiritoğlu
2 (Ek.1) 2018

• 228

Yoğurt, kefir, kımız Türklerin Orta Asya'da geliştirdikleri saklama yöntemleridir. Un, kıyma, yoğurt ve yağ gibi temel besin bileşenlerinin kullanıldığı bu yemeği Selçuklu mutfağı olarak kabul edebileceğimizin göstergesidir.

Osmanlı Dönemi

Ankyra adı İslami devirlerde Engürü ve Angora biçimlerine dönüşmüştür. Kent 1356 yılında Osmanlılar tarafından ele geçirilmiştir. Osmanlı Padişahı I. Murad 1362 - 1363 yıllarında Ankara'da hüküm sürmüştür. Timur'un Anadolu'yu istilası sırasında kent, 1402 yılında Çubuk ovasında yapılan ve Yıldırım Beyazıd'ın Timur'a yenilmesi ile sonuçlanan Ankara Meydan Savaşına sahne olmuştur. Daha sonra Timur'un Anadolu'dan çekilmesi ve Osmanlı İmparatorluğu'nun genişlemesi, eyalet teşkilatının kurulması ile Ankara bir süre Anadolu Eyaletinin merkezi olmuştur (www.anadolumedeniyetlerimuzesi.gov.tr; www.ankara.bel.tr/ankara-kent-rehberi/ankara-nin-kisa-tarihi).

Ankara 17. Yüzyılın başında bölgede başlayan Celali isyanlarına sahne olmuştur. Bu ayaklanmalar sırasında kentin bir kısmı yakılmıştır. Osmanlı İmparatorluğu'nun gerileme devrinde Ankara'da öteki kentler gibi sönük bir dönem geçirmiştir. Kent bu dönemde bölgenin önemli bir gelir kaynağı olan tiftik ve tiftikten yapılan kumaş (soft) ticareti ile önemli bir dericilik merkezi

konumundadır (www.anadolumedeniyetlerimuzesi.gov.tr;
www.ankara.bel.tr/ankara-kent-rehberi/ankara-nin-kisa-tarihi).

Osmanlıda mutfak kùltürü genel olarak saray ve halk için farklılaşmıştır. Osmanlı Devleti'nde şimdiye nazaran koyun eti sığır etinden daha çok tercih edilirdi. Osmanlı Devleti'nde zeytinyağının çok kullanılmadığı bilinmekle birlikte tereyağı ve kuyruk yağı ile bu ihtiyaç giderilirdi. Salça kullanılmazdı. Daha çok, çeşitli baharatlar, sos halinde kullanılırdı veya tat versin diye yahni gibi yemeklere erik gibi meyveler eklenmekteydi. Papanın "bu kadar güzel bir içecek sadece Müslümanlara ait olamaz" dediği ve Osmanlı'dan geçmiş olan kahve de güzel miraslardandır. Pek çok bitkiden yapılan hatta günümüzde de canlanan şerbetler yemeklerle birlikte içilirdi. Tatlılarda şeker ihtiyacı baldan karşılanmaktaydı. Gülla, aşure, baklava, kadayıf tatlılarının yanında ayva tatlısının ve reel kùltürünün de çok yaygın olduğu bilinmektedir (Yerasimos, 2002).

Hangi yemekler Osmanlı mutfağından bugüne yadigar kaldı diye dűřünürsek "**Beypazarı Güveci**", "**Yemlik Cacığı**" ve "**şibit Tatlısı**" denebilir.

"BEYPAZARI GÜVECİ" (*)

MALZEMELER

3 kilogram kuşbaşı et

750 gram pirinç

Yarım kilogram tereyağı

2 adet domates

Yarım kilogram sivri biber

3 adet orta boy soğan

Aldığı kadar su ve tuz

YAPILIşI: İlk önce pirinçleri sıcak suda bekletiyoruz

Daha sonra toprak güvecin içine, kabuklarını soyduğumuz ve küp küp şekilde doğradığımız domatesleri, soğanları da halka halka doğrayıp, yuvarlak şekilde doğranan sivri biberleri güvecin içine atılır. Üzerine etler ve aldığı kadar su doldurulur. Güvecin ağzı kapatılarak, yaklaşık 3 saat kadar pişer. Pişen etleri daha sonra başka bir kaba alınır. Güvecin içinde kalan suya suda bekletilen pirinçler dökülür. Tuz da ilave edilerek fırına tekrar sürülür. Yaklaşık 20 dakika kadar pişen pirinçlerin üzerine etler dөřenir. Bu şekilde pirinçler demlendikten sonra servise geçilir. Genellikle küçük kaplara doldurularak servis edilip afiyetle yenir.

Beslenme
Arkeolojisi:
Günümüz Ankara
Yemeklerinde
Gemişin İzleri

Beypazarı Güvecinin tarihçesi incelendiğinde Osmanlı padişahlarına özel hazırlanan bir yemek olduğu ve günümüzde de güncelliğini korumakta olduğu bilinmektedir.

“YEMLİK CACIĞI” (*)

MALZEMELER

150 gram yemlik
2 su bardağı yoğurt
2 orta boy salatalık
3-4 diş sarımsak
1 yemek kaşığı sıvı yağ
Kuru nane
Aldığı kadar su

Tuz

YAPILIŞI: Yıkayıp temizlenen yemlikler, ince ince doğranır. Yoğurt ile sulandırılır. Yoğurdun içine yemlik, ince doğranmış salatalık, sarımsak ve tuz eklenip karıştırılır. Üzerine nane ve sıvı yağ dökülerek kaselere dökülerek servis yapılır.

Osmanlı mutfağındaki bitkiler yemeklerin dışına da taşmaya başlayıp, yoğurdu çeşitlendirmiştir.

“ŞİBİT TATLISI” (*)

MALZEMELER

Yarım kilogram un
Aldığı kadar su
Tuz
Şurup:
3 su bardağı şeker
3 su bardağı su
125 gram tereyağı

YAPILIŞI: Un, su ve tuz ile kulak memesi yumuşaklığında bir hamur elde edilir. Nemli bezin altında 10 dakika dinlendirilir. İki eşit parçaya bölünür her bir parça yufka kalınlığında açılır, sac üzerinde hafifçe pişirilir.

Şurubun Hazırlanışı: Su ve şeker tencerede kaynatılır, içine tavada eritilen tereyağı eklenir. Baklava şeklinde kesilen hamur önceden hazırlanan şuruba katılır. Fazla beklemeden içinden alınarak servis yapılır.

Osmanlıların tatlıya olan düşkünlükleri, şerbetin bu zamanlarda kullanılması, baklavayı sevmeleri nedenleriyle bu tatlıyı Osmanlı'ya ait olarak düşünebiliriz.

SONUÇ

Anadolu'dan gelip geçen tüm uygarlıklar geldiklerinde kendilerine özgü yeme-içme kültürlerini ve taşıdıkları yemek çeşitlerini bu topraklarda kendilerinden önceki kültürlerin bıraktıkları izlerle harmanlamışlardır. Bu kültürel birikimin daha sonra gelen kültürlere aktarımı ile pek çok yemeğın bugüne ulaştığını görmek mümkündür. Bu izler Ankara mutfağının günümüzde üretilen, bilinen ve sevilen pek çok yemeklerinin taşıyıcısı, aktarıcısı bazen de üreticisi olarak görmek ve değerlendirmek gerekir.

KAYNAKÇA

- Akurgal, E. (2017). Anadolu Uygarlıkları. İstanbul: Phoenix Yayınevi.
- Albayrak. A. Solak. Ü.M. ve Uhri.A. (2008). Deneysel Bir Arkeoloji Çalışması Olarak Hitit Mutfağı. İstanbul: Metro Kültür Yayınları.
- Altan. Ç. (2008). Karahanlı-Selçuklu-Memlük Çizgisinde Türk Mutfağı. Türk Mutfağı, (Ed.) A. Bilgin, Ö. Samancı. Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.
- Ankara İl Yıllığı (1973); Cumhuriyetin Ellinci Yılında Ankara - 1973 İl Yıllığı, Ankara: Ajans Türk Matbaacılık Sanayii.
- Arıhan. S.K. (2012). Antik Çağda Beslenme. Beslenme Antropolojisi, (Ed) T.K. Merdol, Hatiboğlu Yayınevi, ss: 45-78.
- Arslan. M. (2000). Antikçağ Anadolusunun Savaşçı Kavmi Galatlar. İstanbul: Arkeoloji ve Sanat Yayınları.
- Ciğirim. N. (2001). Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar: Batı ve Türk Mutfağının Gelişimi, Etkileşimi ve Yiyecek İçecek Hizmetlerinde Türk Mutfağının Yerine Bir Bakış, Ankara, Yayın: 28.
- Deighton. H.J. (2012). Eski Roma Yaşantısında Bir Gün, çev. H.K. Ersoy İstanbul. Homer Yayınları.
- Erdoğan. E (2010). Türkiye Selçukluları Mutfağı, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara Üniversitesi.
- Güleç. E., Açıkkol. A. (2006). Paleolitik Beslenme. Hayat Erkanal'a Armağan Kültürlerin Yansıması- Studies in Honnor of Hayal Erkanal Cultural Reflections, (Ed) Öktü vd., İstanbul. Homer Kitapevi Yayınları. Ss: 389-397.
- Harris. N. (2003). N. History of Ancient Rome, Chancellor Press, China,
- Kaya. M.A. (2011). Anadolu'da Galatlar Ve Galatya Tarihi. İstanbul. Bilge Kültür Sanat Yayınevi.
- Merdol. T.K. (1998). Tarihten Günümüze Toplumlar ve Beslenme Alışkanlıkları. Türk Mutfak Kültürü Üzerine Araştırmalar. Ankara: Türk Halk Kültürünü Araştırma ve Tanıtma Vakfı Yayınları. No:22. Birinci Baskı.

- Merdol. T.K. (2012). Avrupa Ülkelerinde Beslenme Alışkanlıkları ve Uygulamaları. Beslenme Antropolojisi, (Ed) T.K. Merdol, Hatiboğlu Yayınevi. ss:157.
- Martin.L, Russel. N ve Carruthers. D. (2002). Animal Remains from the Central Anatolian Neolithic. The Neolithic of Central Anatolia- İnternal Developments and External Relations During ten 9.-6. Millenia Cal BC, (Ed) F.Gerard-L.Thissen, İstanbul. Ege Yayınları, ss: 194-197.
- Özgüç. T. (2002). Eski Tunç Çağı-Hitit Kültürünün Kaynağı Olarak Hatti Kültürü-Hititler ve Hitit İmparatorluğu- 1000 Tanrılı Halk Sergi Kataloğu, Almanya, ss: 400-401.
- Sevin. V. (2003). Anadolu Arkeolojisi, İstanbul. Der Yay, ss: 174.
- Sürücüoğlu. M.S. (2017). İnsan Beslenmesindeki Tarihsel Süreçler ve Gelişmeler: Paleolitik Çağdan Neolitik Çağa, Beslenme ve Diyetetiğin Psikososyal Boyutu, (Ed) Özenoğlu, İstanbul: Nobel Yayınevi, ss: 17-20.
- Şensoy. F. (2012). Hititlerde Beslenme ve Mutfak Kültürü, Beslenme Antropolojisi, (Ed) T.K. Merdol, Ankara. Hatiboğlu Yayınevi, ss:79-92.
- Şensoy. F. (2015). Geçmişten Günümüze Yemek ve Sağlık Sosyolojisi- Beslenme Her Yerde Bienali, Bahçeşehir Üniversitesi, İstanbul (sözel bildiri)
- Uzunağaç. Ö. (2015). Selçuklu Anadolu'sunda Beslenme ve Yemek Kültürü. İstanbul. Kitapevi Yayınevi.
- Ünal. A. (2007). Anadolu'nun En Eski Yemekleri- Hititler ve Çağdaşı Toplumlarda Mutfak Kültürü, İstanbul. Homer Kitapevi.
- Uhri. A. (2008); Anadolu Mutfak Kültürünün Kökenleri Üzerine, Deneysel Bir Arkeoloji Çalışması Olarak Hitit Mutfağı, İstanbul. Metro Kültür Yayınları, ss: 25-44.
- Yerasimos. S. (2002). Sultan Sofraları - 15. ve 16. Yüzyılda Osmanlı Saray Mutfağı, İstanbul. Yapı Kredi Yayınları,
- www.ankara.bel.tr/ankara-kent-rehberi/ankara-nin-kisa-tarihi
- www.anadolumedeniyetlerimuzesi.gov.tr/

(*) Yemek Tariflerinde Yararlanılan Kaynaklar:

- Akkor Ö (2013). Selçuklu Mutfağı, Alfa Yayınları.
- Ankara Valiliği İl Kültür ve Turizm Müdürlüğü Ankara Yemekleri (2012)
- Bayrak M.F (2015). İç Anadolu Yemekleri, Alfa Yayıncılık
- Baysal. A. Kutluay. M. T, Ciğirim Taşcı. N. Sacır F.H. Başoğlu S. (1996). Türk Mutfağından Örnekler, T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları /1570, Tanıtma Eserleri Dizisi/56
- Gürsoy D (2016). Tarihin Süzgecinde Mutfak Kültürümüz, Oğlak Yayınları

Koz M.S (2002) Yemek Kitabı Tarih - Halkbilimi – Edebiyat, Kitapevi Yayınevi.
Oral M. Z (1957). Selçuk Devri Yemekleri II, Türk Etnografya Dergisi, 2, ss: 73-76
Yerasimos. M. (2002). 500 Yıllık Osmanlı Mutfağı, Boyut Yayınevi
<https://www.ankara.bel.tr/ankara-kent-rehberi/ankara-nin-kisa-tarihi>
<https://onedio.com/haber/adi-tadindan-guzel-yoresel-ankara-yemekleri-53351>
<http://yemek.com/ankara-yemekleri/#.WH5nxLHBLBJ>

**Beslenme
Arkeolojisi:
Günümüz Ankara
Yemeklerinde
Geçmişin İzleri**