



Anadolu'nun Gizemli İmparatorluğu Hititlerde Beslenme ve Mutfak Kültürü (The Nutrition and Culinary Culture in the Mysterious Empire of Anatolian Hittites)

*Galip AKIN^a , Esra BALIKÇI^b 

^aBozok University, Faculty of Arts and Sciences, Department of Archeology, Yozgat/Turkey

^bBozok University, Faculty of Tourism, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Yozgat/Turkey

Anahtar Kelimeler

Beslenme
Beslenme kültürü
Hititler
Mutfak

Öz

Sağlıklı ve dinç kalarak mutlu ve uzun yaşamının en önemli kuralı düzenli ve dengeli beslenmedir. Bunun için insan yeryüzünde görüldüğü andan itibaren yaşadığı ortam koşulları ve canlılarıyla daima bir mücadele içinde olmuştur. İnsan başlangıçtan M.Ö. 10 bin yıl öncesinde başlayan Neolitik Çağ'a kadar zor ve çetin doğa koşullarında avcı ve toplayıcı bir kültüre sahip olarak yaşamıştır. Neolitikten itibaren yerleşik düzene geçerek buğday, arpa, çavdar, mercimek gibi bitkiler ile hayvanlardan domuz, keçi, koyun ve tavuğu evcilleştirerek ilk kez besin üreticisi olmuştur. Daha sonraki süreçte bilgi birikimi, yeteneği, deneyimi ve teknolojik düzeyi oranında alet, araç, gereç üreterek daha iyi koşullarda yaşayabilmek için yaşam mücadelesi vermeye devam etmiştir. Sümerler'in Mezopotamya'da M.Ö. 3200 yıllarında yazıyı icat etmesiyle başlayan uygarlık tarihi, Anadolu'da ise Hititler'in M.Ö. 17. yüzyılın ortalarında güçlü bir krallık kurmalarıyla başlamıştır. Hititler M.Ö. 1400 yıllarında imparatorluk ve M.Ö.1200 yıllarında parçalanarak, beylikler halinde M.Ö.700 yılına kadar varlıklarını sürdürmüşlerdir. Başlangıçta Kızılırmak kavsı içinde yaşayan Hititler, Anadolu'nun batı, güney, güneydoğusuna, oradan Suriye, Kıbrıs ve Mezopotamya'nın kuzey bölgelerinde genelde tarıma dayalı ekonomik bir yaşam sürmüşlerdir. Hititlerle ilgili yapılan arkeolojik çalışmalarda günümüze kadar 20 binden fazla çivi yazılı tablet bulunmuş, bunların okunmasıyla Hititlerin gizemli tarihi, dolayısıyla tarıma dayalı ekonomileri ve mutfak kültürleri hakkında önemli bilgiler elde edilmiştir. Bu çalışmada beslenme ve beslenmenin önemi verildikten sonra Hititlerin beslenme ve mutfak kültürleri açıklanacaktır.

Keywords

Nutrition
Nutrition culture
Hittites
Culinary

Abstract

A regular and balanced diet is the most vital rule of a delightful as well as healthy and vigorous long life. Hence, human being has always been in struggle with the living conditions and living things from the moment he is seen on earth. He lived in a hunter and gatherer culture in difficult and tough nature conditions until the Neolithic Age which started at 10000 BC. From the Neolithic, he became the first food producer after settling down by domesticating pigs, goats, sheep and chickens through plants, such as wheat, barley, rye, lentils. Later on, he continued to give life struggle in order to live in better conditions by producing tools and instruments in the rate of his knowledge, talent, experience and technological level. The civilization history was started by the Sumerians in 3200 BC in Mesopotamia by the invention of writing, whilst it was initiated by the Hittites in Anatolia after the establishment of a powerful kingdom in the mid-17th century BC. The Hittites continued to exist as an empire until 1400 BC and disintegrated into territories in 1200s BC and disappeared in 700 BC. The Hittites initially settled down around the Kızılırmak curve and generally persisted an agriculture-based economical life in western, southern and southeastern Anatolia, and then in the northern regions of Syria, Cyprus and Mesopotamia. Archaeological studies on the Hittites have yielded more than 20000 cuneiform tablets revealing significant information on the mysterious history of the Hittites, and therefore on their agriculture-based economy as well as their culinary culture. In this study, nutrition and the importance of nutrition will be explained at first and afterwards, the nutrition and culinary cultures of the Hittites will be presented.

* Sorumlu Yazar.

E-posta: galip.akin@bozok.edu.tr (G. Akin)