

Antik Çağ'da Akdeniz ve Kıbrıs'taki Beslenme ve Mutfak Kültürü

Nezihe Şengün

Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsüne Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans Tezi olarak sunulmuştur.

Doğu Akdeniz Üniversitesi
Kasım 2018
Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs

Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü onayı

Doç. Dr. Ali Hakan Ulusoy
L.E.Ö.A. Enstitüsü Müdür Vekili

Bu tezin Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans derecesinin gerekleri doğrultusunda hazırlandığını onaylarım.

Yrd. Doç. Dr. Ceren Gezer
Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı

Bu tezi okuyup değerlendirdiğimizi, tezin nitelik bakımından Beslenme ve Diyetetik Yüksek Lisans derecesinin gerekleri doğrultusunda hazırlandığını onaylarız.

Prof. Dr. Mesut Yalvaç
Eş-Tez Danışmanı

Yrd. Doç. Dr. Ceren Gezer
Tez Danışmanı

Değerlendirme Komitesi

1. Prof. Dr. Mehmet Seyit Mercanlıgil

2. Yrd. Doç. Dr. Ceren Gezer

3. Yrd. Doç. Dr. Seray Kabaran

ÖZ

Mısır, Antik Yunan ve Roma uygarlıklarının Anadolu, Akdeniz Havzası ve Mezopotamya'yı içine alarak gelişip yayıldığı çağ "Antik Çağ" olarak adlandırılmaktadır. Antik Çağ medeniyetleri günümüz dünyası medeniyetlerinin temelini oluşturmaktadır. Antik çağ medeniyetlerinin kültürel olguları evrilerek günümüz modern medeniyetlerine yansıma göstermiştir. İnsanlar, yeryüzünde 2.5 milyon yıl öncesinden başlayarak son 9-10 bin yılına kadar avcı-toplayıcı yaşam biçimiyle hayatta kalmayı başarabilmiştir. Avcı-toplayıcı (Paleolitik) dönemden tarıma geçiş süreci olan Neolitik Dönem ile birlikte birçok yenilik ortaya çıkmıştır.

İnsan ırkının varoluşundan bu yana acıkma ve açlığı gidermek için beslenmesi sadece biyolojik değil aynı zamanda psikolojik, sosyolojik, ekonomik ve coğrafik boyutlarıyla antropolojik ve kültürel bir olgudur. Beslenme; her toplumun tarihsel sürecine, sosyo-ekonomik durumuna, coğrafyasına, tarımsal üretim ve iklim koşullarına, damak zevkine ve beslenme alışkanlıklarına göre değişiklik göstermektedir. Mutfak kültürü; beslenmeyi sağlayan her türlü besin ile besinlerin hazırlanması, pişirme, saklama ve tüketim yöntemlerini belirtmektedir.

Bu çalışmada konuyla ilgili yazılı, sözlü ve görsel kaynaklardan elde edilen bilgiler doğrultusunda Antik Çağ'da Akdeniz ve Kıbrıs'ta beslenme ve mutfak kültürünün genel özellikleri, güncel beslenme önerileri doğrultusunda değerlendirilerek Antik Çağ'daki beslenme ve mutfak kültürünün günümüze evrilmiş yansımalarını ve sağlığa olumlu veya olumsuz etkilerini belirlemek amacı ile yapılmıştır.

Günümüzde Akdeniz tipi beslenme öne çıkan sağlıklı beslenme şekillerindedir. Akdeniz tipi beslenme ve Kıbrıs Adası'nın Mutfak Kültürü'nde yer

alan Antik Çağ'dan günümüze kadar varlığını sürdüren en elzem besin öğeleri olan su ve tuz ile besinlerden zeytin, zeytinyağı, balık, incir, süt ve süt ürünleri, üzüm, şarap, ekme, tahıllar ve endemik bitkiler yer almaktadır. Hellim ve molehiya Arap Yarımadası'ndan Kıbrıs Mutfak Kültürü'ne dahil olmuştur. Rezene, defne, kekik, adaçayı bitkileri ise başlıca ilaç yapımında ön plana çıkarken Akdeniz Havzası ve Kıbrıs endemik bitkileri içerisinde olmasından dolayı mutfak kültürüne dahil edilmiştir. Endemik bitkiler Antik Çağ ile ilişkilendirilmiştir ve Antik Çağ'dan günümüze kadar tüketilmiş oldukları öngörülmüştür.

Akdeniz Havzası'nda tüketilen besinlerin Kıbrıs Ada'sında da tüketimler tespit edilmiştir. Kırmızı et tüketimi Akdeniz tipi beslenme önerilerinden yüksek olduğu görülmüştür.

Antik Çağ ve günümüz beslenme modellerini kıyaslayacak daha kapsamlı gözlemsel ve deneysel çalışmaların yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Antik Çağ, Beslenme, Paleolitik Dönem, Neolitik Dönem, Akdeniz Tipi Beslenme, Kıbrıs

ABSTRACT

The age, in which civilizations of Egypt, Greek and Roman developed and spread through Anatolia, Mediterranean basin and Mesopotamia, called in “Ancient Age”. Civilization of ancient constitutes the essence of the contemporary world civilization. The evolution of cultural phenomena of ancient civilizations influenced to contemporary world civilization. Human on earth, begin from 2.5 million years ago till the last 9-10 thousand years, survived by Hunting -Gathering lifestyle. The period of the transition from Hunting-Gathering lifestyle (Paleolithic age) to the agricultural revolution, Neolithic age emerged along with several innovations.

Since the existence of the human species, hunger and feeding to satisfy hunger are not only biological but also psychological, sociological, anthropological and cultural phenomena. Nutrition varies according to the historical process, socio-economic status, geography, agriculture and climatic conditions, also palate pleasure and eating habits. Culinary culture define, all kinds of nutrients and the ways of preparing foods, cooking, storing and eating.

The objective of this study is determine evolved effects of nutrition and culinary culture in ancient age and the positive and negative influence on health, in accordance with evaluation of information obtained from oral, written and visual sources about general properties of nutrition and culinary culture of Mediterranean and Cyprus in Ancient age, in consideration of current dietary recommendations.

Nowadays, it is predicted one of the healthiest diet is Mediterranean type nutrition. In this study, water and salt which are most essential nutrient from ancient ages till today, olive, olive oil, fish, figs, milk and dairy products, grapes, wine, bread, cereals and endemic plants are researched. In addition that Helloumi and Molohiya

involved from Arabian peninsula to Mediterranean dietary and Cyprus culinary culture. Although Fennel, Laurel, Thyme and Sage are come to the forefront in drug production, exist in culinary culture, due to the fact that they are endemic plants in Mediterranean basin and Cyprus. Endemic plants have been associated with Antiquity and are presumed to have been consumed from the Ancient Period to the present.

Consumption of the foods consumed in the Mediterranean Basin was found in the island of Cyprus. Red meat consumption was found to be higher than the Mediterranean type nutrition recommendations.

There is a need for more extensive observational and experimental studies to compare ancient and current dietary models.

Keywords: Ancient Ages, Nutrition, Palaolithic, Neolithic Period, Mediterranean Type Diet, Cyprus

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamız uzun ve zorlu bir süreçte ekip çalışması ile ortaya çıkmıştır. Literatür taramasından sonuç kısmına kadar her cümlede desteğini ve bilgisini ortaya koyan değerli danışman hocam Sayın Yrd. Doç. Dr. Ceren GEZER'e ve değerli eş tez danışmanım Sayın Prof. Dr. Mesut YALVAÇ'a sonsuz sevgi, saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Akademik anlamda bilgi birikimleri ile çalışmaya katkı sağlayan Sayın Prof. Dr. M. Seyit Mercanlıgil, Sayın Doç. Dr. Müge Şevketoğlu'na, Sayın Yrd. Doç. Dr. Seray Kabaran'a sevgi, saygı ve teşekkürlerimi sunarım.

Lisans ve yüksek lisans eğitimim'de katkısı olan tüm Doğu Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi ailesine teşekkürlerimi sunarım.

Çok kıymetli aileme özellikle annem Rafiye ŞENGÜN'e maddi ve manevi desteklerini hiç esirgemedikleri ve her durumda yanımda oldukları için minnet ve şükranlarımı sunarım. Sevgili arkadaşlarım ve profesyonel çevirmen olan Hakan Güçin ve Sevinç Altıntaş'a teşekkürlerimi sunarım.

Bu tez çalışmasında yer alan her bilginin gelecekteki çalışmalara destek olmasını temenni ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖZ	iii
ABSTRACT	v
TEŞEKKÜR.....	vii
KISALTMALAR	xi
TABLO LİSTESİ.....	xiii
ŞEKİL LİSTESİ.....	xiv
1 GİRİŞ	1
1.1 Kuramsal Yaklaşım	1
1.2 Amaç	4
1.3 Hipotezler	4
1.4 Araştırmanın Türü	5
1.5 Yöntem ve Teknikler.....	5
2 GENEL BİLGİLER	6
2.1 Antik Çağ'da Akdeniz ve Kıbrıs'ta İnsan ve Beslenme	6
2.1.1 Paleolitik Dönem.....	9
2.1.1.1 Akdeniz Havzası'nda Paleolitik Dönem.....	15
2.1.1.2 Kıbrıs'da Paleolitik Dönem.....	16
2.1.2 Neolitik Dönem.....	17
2.1.2.1 Akdeniz Havzası'nda Neolitik Dönem.....	21
2.1.2.2 Kıbrıs'da Neolitik Dönem.....	27
2.2 Antik Çağ Evrimsel Uyum Mekanizması ve Beslenme.....	32
2.3 Antik Çağ ve Günümüzde Akdeniz Tipi Beslenme ve Mutfak Kültürü	39
2.4 Antik Çağ ve Günümüzde Kıbrıs'ın Beslenme ve Mutfak Kültürü.....	44

3 AKDENİZ VE KIBRIS BESLENME VE MUTFAK KÜLTÜRÜNDEKİ ORTAK BESİNLER VE ANTİK ÇAĞ'DAN GÜNÜMÜZE İZ DÜŞÜMÜ	47
3.1 Su.....	49
3.2 Tuz.....	51
3.3 Kırmızı Et.....	52
3.4 Tavuk ve Yumurta.....	56
3.5 Süt, Yoğurt ve Peynir	58
3.5.1 Kıbrıs Mutfak Kültürü'nde Hellim.....	60
3.6 Tahıl ve Ekmek	62
3.7 Zeytin (<i>Olea europaea</i>) ve Zeytinyağı.....	67
3.8 Balık ve Balıkçılık.....	69
3.9 Üzüm (<i>Vitis vinifera</i>) ve Şarap	71
3.10 Ayrelli (<i>Kuşkonmaz- Asparagus officinalis</i>)	74
3.11 Gabbar (<i>Kapari - Capparis spinosa</i>)	75
3.12 Rezene (<i>Foeniculum vulgare</i>)	76
3.13 Harnup (<i>Keçiboynuzu-Harup- Ceratonia siliqua</i>).....	77
3.14 Enginar (<i>Cynara scolymus</i>).....	79
3.15 İncir (<i>Ficus Carica</i>).....	80
3.16 Molehiya (<i>Mulukhiya- Corchorus Olitorius</i>)	81
3.17 Defne (<i>Laurus nobilis</i>)	82
3.18 Kekik (<i>Thymus Vulgari-Origanum Vulgari</i>)	83
3.19 Gömeç (<i>Ebegümeçi -Malva Sylvestris</i>)	84
3.20 Isırgan Otu (<i>Urtica dioica</i>)	85
3.21 Adaçayı (<i>Çalba-Salvia officinalis</i>)	86
3.22 Kazayağı (<i>Mangolla-Falcaria Vulgaris</i>).....	86

3.23 Golyadro (Kışniş - Coriandrum Sativum L.)	87
3.24 Bal	88
4 SONUÇ	90
5 ÖNERİ	94
KAYNAKLAR	95

KISALTMALAR

AHA	American Heart Association/ Amerika Kardiyoloji Derneği
cc	Cubic Centimeter
°C	Santigrat Derece
DHA	Dokozahexaenoik Asit
DNA	Deoksiribo Nükleik Asit
DSÖ/WHO	Dünya Sağlık Örgütü/ World Health Organization
EPA	Eikozapentaenoik Asit
EFSA	European Food Safety Authority/Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi
FAO	Food and Agriculture Organization/Gıda ve Tarım Örgütü
gr	Gram
HDL	High Density Lipoprotein/ Yüksek Yoğunluklu Lipoprotein
HOMA	Homeostatic Model Assessment/ İnsülin Direnci Testi
IQ	Quotient
IU	International Unit/ Uluslararası Birim
K.K.T.C	Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
kg	Kilogram
kcal	kilokalori
KVH	Kardiyovasküler Hastalık
LDL	Low Density Lipoprotein/ Düşük Yoğunluklu Lipoprotein
LCPUFA	Long Chain Polyunsaturated Fatty Acids/Uzun Zincirli Yağ Asiti
mg	Miligram

MÖ	Milattan Önce
MS	Milattan Sonra
MUFA	Monounsaturated Fatty Acids/ Tekli Doymamış Yağ Asitleri
ppm	Parts per million
PUFA	Polyunsaturated Fatty Acids/ Çoklu Doymamış Yağ Asitleri
RE	Retinol Eşdeğeri
TÜBER	Türkiye Beslenme Rehberi
TürKomp	Türkiye'nin Ulusal Gıda Kompozisyon Veri Tabanı
UNESCO	United Nations Educational Scientific and Cultural/ Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü
VDLD	Çok Düşük Yoğunluklu Lipoproteinler/ Very Low Density Lipoproteins
vb.	ve benzeri
yy	yüzyıl

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Antik Çağ Kronolojisi.....	7
Tablo 2: Neolitik Dönem Kronolojisi	18

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Karain Mağarası.....	16
Şekil 2: Neolitik Dönem’de Yerleşik Düzene Geçilen, Hayvanların Evcilleştirildiği ve Tarımın Yapıldığı Noktalar.....	19
Şekil 3: Kıbrıs’ın Akdeniz’deki Konumu.....	28
Şekil 4: Antalya Anadolu Müzesi Karain Mağarası Karbonlaşmış İncir ve Buğday MÖ 6500-5000.....	35
Şekil 5: Ülkelere Göre Kişi Başına Düşen Yıllık Tatlı Su Miktar.....	50
Şekil 6: Buğday Tanelerinin Tarımın Başlangıç Aşamasındaki ve 2000-3000 Sene Sonraki Hâli.....	64

Bölüm 1

GİRİŞ

1.1 Kuramsal Yaklaşım

Evrenin varoluşu ile insan ırkının ortaya çıkışı arasında dört aşamanın söz konusu olduğu ve insan ırkının son aşamada ortaya çıktığı bildirilmiştir (Işık, 2013, s. 10-11). Mısır, Antik Roma ve Yunan uygarlıklarının Anadolu, Akdeniz Havzası ve Mezopotamya'yı içine alarak gelişip yayıldığı çağı “Antik Çağ” olarak adlandırılmaktadır. İnsanlar, yeryüzünde 2.5 milyon yıl öncesinden başlayarak son 9-10 bin yılına kadar avcı-toplayıcı yaşam biçimiyle hayatta kalmayı başarabilmiştir. Avcı-toplayıcı (Paleolitik) dönemden tarıma geçiş süreci olan Neolitik Dönem ile birlikte birçok yenilik ortaya çıkmıştır (Delemen, 2001, s. 13-15). Günümüzden 650-700 bin yıl önce insan ırkı ateşi bulmuş ve besinleri açık ateşte pişirerek tüketmeye başlamışlardır. Besinlerin ateşe birebir temasından dolayı besinlerde vitamin-mineral kayıpları çok olmakla birlikte potasyum ve fosfor ihtiyacının yanan ateşin külünden az da olsa sağlanabildiği öngörülebilir (Akın G. , 2011, s. 71-72). Çağlar boyunca yaşanan bu tarz değişiklikler insanların yaşam süresinin uzamasıyla ilişkilendirilmektedir. Bu değişikliklerden beslenme alışkanlıkları ve mutfak kültürünün, sağlık üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Besin çeşitliliğinin yetersizliği vitamin ve mineral eksikliği sonucu görülen hastalıkları tetiklemekteydi ancak, besin çeşitliliğinin artmasıyla günümüze kadar azaldığı görülmüştür (Merdol, 2015, s. 33,45).

Her dönemde olduğu gibi antik dönemlerdeki göçebe yaşam, savaş ve istila gibi durumlardan dolayı bazı mutfak kültürlerinin asimile olması, yemeklerin tarifesi, hazırlanması, pişirilmesi gibi olguların değişikliğe uğraması, mutfak kültürünün çeşitliliğine neden olmuştur (Akkoyunlu, 2012, s. 327). Orta Asya'nın et ve mayalanmış süt ürünleri, Mezopotamya'nın tahılları, Akdeniz çevresinin sebze ve meyveleri, Güney Asya'nın baharatlarının birleşerek zengin yemek kültürünü oluşturduğu bildirilmektedir (Ertaş & Karadağ, 2013, s. 117). Bu mutfak kültürlerinin oluşum ve değişiminde coğrafi konum da önemli bir etmendir. Akdeniz Havzası, medeniyetlerin mutfaktaki kültürel evrimini kronolojik olarak inceleyebilmeye olanak sağlamıştır.

Bu çalışmanın konusu içinde yer alan Kıbrıs, Sicilya ve Sardunya'dan sonra Akdeniz'in üçüncü büyük adasıdır (Atan, 1986, s. 56). Kıbrıs'ta ilk insan izlerinin milattan önce 7000 yıl öncesine kadar gittiği de bilinmektedir (Coşkun A. , 2004, s. 6). Akdeniz'de jeopolitik önemine bağlı olarak Avrupa, Asya ve Afrika kıtaları arasında kilit noktada bulunan Kıbrıs'a, Fenikeliler, Egeliler ve Frekler zaman zaman gelerek yerleşmiş olsalar da etnik çoğunluğunu Anadolu insanı oluşturmuştur (Alagöz, 1971, s. 25). Kıbrıs'ın özellikle Karpaz bölgesini de içine alan kuzey kısmında, Neolitik Dönem'e ait yerleşim yerlerinde yapılan arkeolojik ve antropolojik kazılar sonucunda, adanın bilinen ilk düzenli yerleşiklerinin, yakınlığı nedeni ile Anadolu'dan gelen kavimler olduğu bilinmektedir. Bu kalıntılar sosyolojik olarak değerlendirildiğinde özellikle Hacılar ve Çatalhöyük Neolitik yerleşim yerleri olmak üzere Anadolu'nun çeşitli yerlerindeki kazı sonuçları Kıbrıs ve Anadolu'da benzer yaşam anlayışlarının olduğuna işaret etmektedir (Atik, 2014, s. 21-51). Antik Çağ ve sonrasına yönelik yapılan bazı araştırmalar doğrultusunda Kıbrıs'ın her ne kadar Anadolu'nun devamı gibi görünse de uzun yıllar etkileşim geçirdiği, Venedik,

Ceneviz, Arap, İtalyan, İngiliz ve Rumların etkisinde kalarak kendisine özgü bir yaşam anlayışını oluşturduğu söylenebilir.

İnsanların yeryüzünde ilk görüldüğünden bu yana acıkma ve açlığı gidermek için beslenmesi sadece biyolojik değil aynı zamanda psikolojik, sosyolojik, ekonomik ve coğrafik boyutlarıyla antropolojik ve kültürel bir olgudur (Talas, 2005, s. 274; Merdol, 2015, s. v.1). Beslenme; her toplumun tarihsel sürecine, sosyo-ekonomik durumuna, coğrafyasına, tarımsal üretim ve iklim koşullarına, damak zevkine ve beslenme alışkanlıklarına göre değişiklik göstermektedir (Sürücüoğlu & Özçelik, 2008, s. 1289). Mutfak kültürü; beslenmeyi sağlayan her türlü besin ile besinlerin hazırlanması, pişirme, saklama ve tüketim yöntemlerini belirtmektedir (Çevik, 1997, s. 194).

Günümüzde tüm dünyada geleneksel kültür öğelerine ilgi artmış, geleneksel yaşam biçimleri ile bu yaşam biçimlerinin somut ve somut olmayan değerleri önem kazanmaya başlamıştır. Mutfak kültürü, geleneksel kültür öğeleri arasında çok önemli bir yere sahiptir. Mutfak kültürü, biyolojik, psikolojik, ekonomik, sosyolojik ve coğrafik boyutlarıyla birlikte antropolojik ve kültürel olgulardan en çok etkilenen ve bu olguları; yaratıcılık, yenilikçilik, sanatsal ve bilimsel boyutlarıyla birlikte üretim ve çevre koşulları gibi pek çok faktörle etkileyen alanlardan biridir. Geleceği inşa eden Antik Çağ'da Akdeniz ve Kıbrıs'taki beslenme ve mutfak kültürünün bilinmesi ve bu geçmişin bugün var olan Akdeniz ve Kıbrıs'ta beslenme ve mutfak kültürüne etkisini saptamak, bölgedeki geleneksel kültürel mirasın anlaşılması, korunması, aktarılması ve geliştirilmesi; kültürel zenginliğin gelişmesi ve dolayısıyla bu zenginlikten yararlanılması açısından son derece önemlidir. Bu bağlamda, bu çalışmada antik dönemdeki Akdeniz ve Kıbrıs'taki beslenme ve mutfak kültürünün genel özellikleri, güncel beslenme önerileri doğrultusunda değerlendirilmekte ve yorumlanmaktadır.

Aynı zamanda Antik Çağ'da Akdeniz ve Kıbrıs'taki beslenme ve mutfak kültürünün bugüne olan etkisi de irdelenmeye çalışılmaktadır.

1.2 Amaç

Canlılığın varoluşundan bu yana hayatta kalabilmek için birincil ihtiyaç olan beslenme, Antik Çağ'dan günümüze birçok etmeden etkilenmiştir. Akdeniz, coğrafi koşulları ve verimli topraklarından dolayı kültürel olguları bir araya toplamıştır. Akdeniz'in üçüncü büyük adası olan Kıbrıs ise bu kültürel olgulardan etkilenmiştir. Bu olguları meydana getiren olay ve sonuçları ile ilişkilendirilmiştir. Bu çalışmada konuyla ilgili yazılı, sözlü ve görsel kaynaklardan elde edilen bilgiler doğrultusunda Antik Çağ'da Akdeniz ve Kıbrıs'ta beslenme ve mutfak kültürünün genel özellikleri, güncel beslenme önerileri doğrultusunda değerlendirilmekte ve Antik Çağ'daki beslenme ve mutfak kültürünün günümüze evrilerek yansımaları sağlığa olumlu veya olumsuz etkilerini belirlemek amacı ile yapılmıştır.

Ayrıca, Antik Çağ'da Akdeniz ve Kıbrıs'taki beslenme ve mutfak kültürünü ve geçmişin bugün var olan Akdeniz ve Kıbrıs'ta beslenme ve mutfak kültürüne olan etkisini analiz ederek saptamak, gelişen ve değişen dünya şartlarındaki beslenme ve sağlık sorunlarına fayda sağlayabileceği düşünülerek yapılmıştır.

1.3 Hipotez

1. Antik Çağ'da Akdeniz ve Kıbrıs'taki beslenme ve mutfak kültürü toplumun tarihsel sürecine, sosyoekonomik durumuna, coğrafyaya, tarımsal üretim ve iklim koşulları ile ilişkilidir.

2. Antik Çağ'da Akdeniz ve Kıbrıs'taki beslenme ve mutfak kültürü, insanların antropolojik değişimi, sağlık durumu ve hastalık riskleriyle ilişkilidir.

3. Antik Çağ'da Akdeniz ve Kıbrıs'taki beslenme ve mutfak kültürü günümüzde aynı coğrafyada evrilerek varlığını sürdürür.

1.4 Araştırmanın Türü

Bu araştırma niteliksel bir çalışmadır.

1.5 Yöntem ve Teknikler

Bu çalışmada belgesel kaynak analizi (dökümenter analiz) yöntemi, betimleme yöntemi ve tarihsel yöntem kullanılmıştır. Çalışmada konuyla ilgili bilginin toplanmasında ise belgeler-yayınlar yoluyla veri toplama tekniği kullanılmıştır. Bu teknik ile yerli literatür için özellikle Türkiye Bibliyografyası, Türkiye Makaleler Bibliyografyası, Yüksek Öğretim Kurumu (YÖK) Tez Merkezi Kataloğu, TÜBİTAK ULAKBİM'in ulusal veri tabanları olan Türk Tıp Veri Tabanı, Yaşam Bilimleri Veri Tabanı, Sosyal Bilimler Veri Tabanı; yabancı literatür için ise, özellikle PubMed, Elsevier Science Direct, EBSCOhost, Cochrane Library veri tabanlarında da 'Antik Çağ, Paleolitik Dönem, Neolitik Dönem, Akdeniz tipi beslenme, Kıbrıs, beslenme, mutfak ve kültür' anahtar sözcükleri ve bu sözcüklerin kombinasyonları ile tarama yapılmıştır. Bu çalışmada, yeterli ve kapsamlı veriye ulaşabilmek adına kaynak taramada yıl/dönem sınırlaması yapılması öngörülmemiştir.

Bölüm 2

GENEL BİLGİLER

2.1 Antik Çağ'da Akdeniz ve Kıbrıs'ta İnsan ve Beslenme

Günümüzden yaklaşık 400 bin yıl önce başlayan ve 70 bin yıl süregelen olarak bilinen döneme 'Antik Çağ' denmektedir. İnsan ırkının hayatını sürdürebilmesi ve neslini devam ettirebilmesi için uygun bir çevreye ve çevreyle etkileşerek uyum gösterebilen genetik yapıya sahip olması gerekmektedir. İnsan ve ataları da yeryüzünde ortaya çıktığı andan başlayarak çevre koşullarına uyabilen genetik yapıya sahip olmak için mücadele etmek zorunda kalmışlardır (Akın, Gültekin, & Özer, 2004, s. 111).

Hayatta kalmak için beslenmek, daha sonra besini elde etmek için yaşamak, besinin sürekliliği için üretime geçilmesi, besinin depolanması, damak tadının oluşması, damak tadına göre besinin hazırlanması ve sonrasında sanata dönüşmesi kültürel olguları meydana getirmiştir. Hayatta kalmak için barınma, beslenme, dinlenme, savaşma, üreme gibi süreçler vardır. Canlıların çoğu genetik kodlarına işlenmiş olan iç güdüleri ile hareket etmektedir. Bu bağlamda beslenme ise mutfak kültürünün yorumlanması olarak insan yaşamının sürekliliği için kullanılan adaptasyon biçimidir (Şahin & Türk, 2004, s. 1-2). Beslenme stratejisi 5 aşamada oluşmaktadır. Sırasıyla birincisi "toplayıcılık", ikincisi "toplayıcılık-leş yiyicilik", üçüncüsü "toplayıcılık-küçük çapta avcılık", dördüncüsü "toplayıcılık-örgütlü ve geniş çapta avcılık", beşincisi "tarım-hayvancılık" tır (Özbek, 2013, s. 81).

İnsanların beslenmek için yemekle ilişkisinin sekiz devrimle oluştuğu bildirilmiştir. Birincisi ‘pişirmenin bulunması’, ikicisi ‘yemeğin yaşam için zorunluluk olarak algılanmaktan ziyade sosyal bir olgu olarak algılanmaya başlanması’, üçüncüsü ‘hayvanların evcilleştirilmesi’, dördüncüsü ‘tarımın başlaması’, beşincisi ‘yemeğin sosyal farklılaşmanın bir aracı olma sürecine girmesi’, altıncısı ‘ticaret yöntemi ile kültürel etkileşim ve değişim’, yedincisi ekolojik olup ‘Amerika’nın keşfedilmesiyle başlar’, son olarak sekizincisi de ‘19. yüzyılda başlayan ve devam eden besinin endüstriyel ürün haline getirilmesi’dir (Aksoy, Canbolat, & İnflazoğlu, 2016, s. 55). Tablo 1’de Antik Çağ kronolojisi verilmiştir. Antik Çağ için verilen kronolojik dönemler Dünya geneli için söz konusudur. İklim, yerleşim koşulları, toplumsal farklılıklar aynı dönemde evrilme geçmişine sahip değildir (Özüşen & Yıldız, 2012, s.6).

Tablo 1: Antik Çağ Kronolojisi (Özüşen & Yıldız, 2012, s.6)

	Eski Taş Devri	MÖ 2.5 milyon yıl- MÖ 12000
	Paleolitik Dönem	
	Orta Taş Devri	
	Avrupa/Mezolitik Dönem	MÖ 12000-9000
	Ön Asya/Epipaleolitik	
Taş Devri	Cıvalı Taş Neolitik Dönem	MÖ 9000-5500
Bakır Devri	Kalkolitik Çağ	
Maden Taş	Bakır Taş Çağı	MÖ 5500-3000

İnsan ırkının açlığını gidermek için besin tüketimi biyokimyasal bir olaydır, ancak açlığını ne zaman, nasıl giderdiği ne tür besin tercih ettiği antropolojik ve kültürel bir olgudur. Yenilen ve içilen besinlerin tercihine etkileşimler, kültürel farklar ve yaşam tarzları etki etmiştir. Bir toplumda tercih edilen beslenme şeklinin diğer bir toplumda tercih edilmediği görülmektedir. Böylelikle beslenmeyi kültürel bir olguya dönüştürmüşlerdir (Toprak, 2015, s. 68-70). Bu kültürel olguyla ilgili olarak günümüzden oldukça uzun yıllar önce yaşamış toplumların mutfak kültürü ve damak tadının değişiklik gösterdiği bildirilmiştir. Toplumlarda en çok tercih edilen besinlerin o toplumun damak tadını oluşturduğu bildirilmiştir. İzmir ilinin Şirince Köyü’de Antik Dönem Yemek Atöylesi kurulmuş ve veriler doğrultusunda yemekler burada hazırlanarak günümüz toplumundaki insanlara tattırılmıştır. Çalışma sonucunda en çok beğenilen ve en az beğenilen yemekler tespit edilerek Antik Çağ’daki yemeklerin koku, görünüş, lezzet ve damak tadına yakınlık açısından değerlendirilmiştir. Çalışmada yapılan yemekler “Conditum Paradoxum (baharatlı şerbet)”, “Moretum (sarımsaklı peynirli ekmek)”, “Ballı Deniz Mahsülleri”, “Garumlu, Defrutumlu Mercimek (Garum: Fermente balık sosu-Defrutum: Bir çeşit pekmez)”, “Atina Usulü Lahana”, “Hurma Soslu Fırında Ballı Tavuk İnciği”, “Caroenum’da Pişmiş Gün Kuru” ve “Itria (ballı kaymaklı şekerleme)” yemekleridir. En çok beğenilen yemek ‘Itria (ballı kaymaklı şekerleme)’ en az beğenilen yemek “Garumlu Defrutumlu Mercimek (Garum fermente balık sosu-Defrutum bir çeşit pekmez)” olduğu bildirilmiştir. Çalışmada elde edilen bilgiler doğrultusunda damak tadının Antik Çağ’da çok farklı olduğu günümüzdeki insanların beğenmediği yemeklerin Antik Çağ’da daha çok tüketildiği bildirilmiştir (Tolga & Yatkın, 2017, s. 103-115).

Antik Çağ’a ait fosilleri inceleyen Drucker ve ark., insan ırkının beslenmesini anlayabilmek için fosillerdeki kararlı karbon-13 (C-13) ve azot-15 (N-15) içeriğine ait

yüzelere bakarak insana ait kalıntılar incelenmiştir. Kalıntıların toplu kollojenlerinden (kemiklerde bulunan protein) elde edilen sonuçlara göre kırmızı geyik, at ve tavşan tüketiminin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Toplu kollojenlerin yanısıra glutamik asit, fenilalanin ve azot-15 yoğunluğundan, karasal kaynak tüketiminin de fazla olduğu tespit edilmiştir (Drucker, Naito, Pean , Prat, & Crepin, 2017, s. 1-10).

İnsanlar kültürel evrim ve etkileşim ile buldukları ortama uyum sağlamaya çalışmış ve kültürel duruma uyum sağlama özellikleri ile her çeşit çevrede hayatlarını sürdürebilmişlerdir (Türk, 2000, s. 39). Kültür; toplumun kuramı, sosyal süreçlerin bileşkesi, birikimli uygarlığıdır. Kültür kavramının ana öğeleri; biyoloji, psikoloji, sosyal antropoloji, ekonomi, coğrafya, ekoloji, bilim, tıp ve sağlık bilimleri, linguistik (dil bilimi), sanat, sosyal-beşeri bilimleridir (Güvenç, 2010, s. 121,37).

Mutfak hem kültürel hem de fiziki anlamda önem taşır. Fiziki olarak düşünüldüğü zaman, yemeklerin pişirildiği, hazırlandığı yerdir. Kültürel olarak düşünüldüğünde ise gelenek ve göreneklere göre toplum ve yörelere göre hazırlanan, törenler için hazırlanan, servis şekli ve pişirme yöntemlerini içeren kültürel durumudur (Kınay & Özdemir, 2004, s. 3).

Bir toplumun mutfak kültürünü etkileyen en önemli faktörlerden biri bulunduğu coğrafi konumdur. Örneğin, Türkiye’de Akdeniz Bölgesi’nde deniz kıyısı olan yerlerde deniz ürünleri bakımından mutfağın zengin olmasını sağladığı bildirilmiştir (Bucak & Taşpınar, 2014, s. 551). Toplumların sahip olduğu sosyal ve kültürel yapının mutfakta çeşitlilik ve zenginlik meydana getireceği belirtilmiştir (Kozak & Türkoğlu, 2015, s. 216).

2.1.1 Paleolitik Dönem

Paleolitik Dönem insanlık tarihinin ilk basamağını oluşturmakta olup 2 milyon yıl önce başlamış 10 bin yıl önce bitmiş olabileceği bildirilmiştir. Bu dönemde yaşayan

insanlar hayatta kalabilmek için beslenmek, barınmak ve korunmak zorunda kalmışlardır. Paleolitik Dönem’de insanların bitki yetiştirerek tüketmeyi bilmedikleri, ancak doğada bulunan besinleri tükettikleri, avcı-toplayıcı şeklinde beslenmelerini sürdürdükleri bildirilmektedir (Kaya M. , 2016, s. 7; Yalçınkaya, 2009, s. 1). Bitkileri önce toplayarak tükettikleri, ancak hangi bitkiyi neye göre topladıkları tam bilinmemekle birlikte zehirli bitkileri ayırt edip insan ırkının bu beslenme sürecini öğrenene kadar zorlandıklarını ve hayatlarına mal olabildiği düşünülmektedir. Bu dönemde yabani bitkilerin tüketilme şekillerini keşfetmeleri dikkat çekmekle birlikte öğrenme süreçlerindeki gayretleri hayatta kalmalarını sağlamıştır. Kassava bitkisi bugünkü Güney Amerika’da yetişen tropikal zehirli bir bitkidir. Siyanid olarak adlandırılan zehrin ölümcül etkisi bulunmaktadır, ancak Amazon yerlileri kassava bitkisini yüzeyle sürterek zehrini akıtmakta ve güneşe bırakarak hidrosiyanik zehrinin buharlaşmasını sağladıktan sonra tüketmektedirler (Belge, 2016, s. 36).

Paleolitik Dönem’de temel besin kaynaklarının sebze, meyve ve et olduğu bilinmektedir. Fıstık, çilek ve balığın orta derecede tüketildiği, tahılların çok az tüketildiği, kurubaklagil, alkol, tuz ve rafine edilmiş karbonhidratların ise tüketilmediği bildirilmiştir (Osterdahl, Koçturk , Kooçek , & Wandell, 2008, s. 682). Paleolitik Dönem’de insan ırkının beslenmesi ortalama %37 protein, %41 karbonhidrat, %22 yağlardan oluşmaktadır. Beslenmenin posa, vitamin-mineral içeriğinin günümüz insanına göre çok yüksek olduğu bildirilmiştir. Yine, besinlerdeki tuzun düşük, hayvansal protein oranının yüksek ve doymuş yağ oranının düşük olduğu bildirilmiştir (Toprak, 2015, s. 73).

Arkeolojik çalışmalarda incelenen ocaklar, fırınlar, pişirme kapları ve yemek kapları besinlerin nasıl pişirildiği ve nasıl tüketildiği hakkında bilgi vermektedir. Birçok yemek artığı organik maddelerden oluştuğu için kolayca yok olabilmekte ve

geleceğe fazla bilgi bırakmamaktadır, ancak kemik kalıntılarının birçoğu inorganik yapıda olduğundan toprak aşırı asite maruz kalmadığı sürece korunmaktadır. Hayvanların kemik kalıntıları sayesinde nasıl avlandıkları ya da avlanıldıkları, nasıl tüketildiği, en çok hangi türün tercih edildiği, vahşi mi, evcilleştirilmiş mi oldukları anlaşılabilir. Avcılıkla beslenme döneminde, hayvansal yağlarla birlikte protein alımı da oldukça yüksektir. Av hayvanlarının yağ oranı mevsimsel süreçlere göre değişiklik göstermektedir. Arkeolojik çalışmalar sonucu elde edilen verilere göre, genel olarak yağlı hayvanların avlanmada tercih edildiği, yağsız hayvanlarınsa kemik incelemeleri sonucu kemik iliklerinin tüketildiği bildirilmiştir. İncelemeler sonucu, Antik Çağ'daki insan ırkının yağlı beslenmeyi seçtiği ve yağlı besinlerin damak tadını oluşturduğu öngörülmüştür. Yabani tohumlar, meyveler, kökler, yumrular başlıca karbonhidrat kaynağı olmakla birlikte mevsimsel olarak bulunup Antik Çağ'da insan ırkının tatlı besinlere düşkün olduğu bildirilmiştir. Tarih öncesi karbonhidrat kaynakları arasında meyveler, böğürtlenler, bal, akçaağaç şurubu yer almaktadır. Böğürtlen kolay toplanabilen ve kurutularak saklanabilen bir meyvedir, ayrıca binlerce yıl önemli bir yemek tarifi olan '*Pemmikan*' ile kullanılmaktadır. Pemmikan dövülmüş kurutulmuş et, eritilmiş iç yağ ve böğürtlen ile yapılan bir çeşit pastırmadır. Enerji içeriği yüksektir. Pemmikan'ın Antik Çağ'da kullanıldığına dair bir kanıt yoktur, ancak o çağda Pemmikan için gereken besinlerin varlığı bilinmektedir. Bal toplamak risklidir ve arılardan korunmak için ekipmana sahip olmayan insan ırkının dumanı kullanarak arıları kovanlardan uzaklaştırıp balı elde ettikleri öngörülmektedir. İlk buzul çağından sonra buzların erimesi ile balıkları, yosunları, kabuklu deniz ürünlerini de keşfederek tükettikleri öngörülmektedir (Freedman, 2007, s. 36-51).

Paleolitik Dönem'de insan ırkının avcılık toplayıcılık ile beslenmeleri, zamanla insan ırkının evrimleşmesi ve modern beslenmeye geçişiyle diğer evrelere göre iyi

beslendikleri ileri sürülmüş, ancak genetik yapının beslenmeye adapte olamadığı ve bu nedenle diyabet, hipertansiyon gibi kronik hastalıkların gelişmesinde rol oynadığı ileri sürülmüştür. Bitkilerin ıslah edilmemiş halinin beslenmede yer almasının kronik hastalık riskini azaltabileceği ileri sürülmektedir. Avcı-toplayıcılıkta vücuda gereken enerji etten sağlanırken günümüzde bu tür beslenmenin vücut yağ oranı ve kardiyovasküler hastalık riskindeki artışa neden olabileceği belirtilmektedir. Grey Atlas'ında avcı-toplayıcı 229 topluluğun günlük enerji gereksinmesinin %68'inin hayvansal kaynaklı besinlerden, %32'sinin bitkisel kaynaklı besinlerden karşılandığı belirtilmiştir Avcı-toplayıcı beslenmesinde karbonhidratlardan gelen enerjinin %22-40, yağlardan gelen enerjinin %30 ve proteinden gelen enerjinin %35 civarında olduğu bildirilmiştir (Popkin, Siega-Riz, Haines & Jahns, 2001, s. 245-254). Günümüzdeki besinlerle alınan enerjinin %55-60'ı karbonhidratlardan, %25-30'u yağlardan, %15-20'si proteinlerden karşılanmaktadır. Fazla protein alımının idrarda kalsiyum atımını artırarak böbrek hastalıklarına yol açabileceği ve yağ örüntüsünün ise tekli ve çoklu doymamış yağ asitlerinden özellikle omega-3 oranının kardiyovasküler hastalık riskini azaltılmasında önemli olduğu bildirilmektedir. Paleolitik beslenmede posa, vitamin miktarının fazla olduğu, tuzun ise az olduğu bildirilmiş, günümüz modern beslenmede ise karbonhidrat ağırlıklı beslenmenin hastalıklara neden olabileceği bildirilmiştir (Cordain, Mann, & Miller, 2015, s. 29-40). Fitokimyasallar meyve, kök, baklagiller, fıstık gibi besinlerde %65-70 oranında bulunmaktadır. Genellikle bu besinler hiç işlem görmemiş veya az miktarda işlem yapılarak tüketilmiş ve besinleri sık pişirme eyleminde bulunmadıklarından besinlerin vitamin ve mineral içeriklerinin de yüksek olduğu ileri sürülmekte ve paleontropolojik verilere dayanarak günlük enerjinin 1000 kkal üzerinden yapılan hesaplamalara göre diyetin yaklaşık olarak riboflavin 2.16 mg/d, folat 0.119 mg/d, tiamin 1.30 mg/d, A vitamini 5.75 (Retinol Eşdeğeri/RE), E

vitamini 10.9 mg/d, demir 28.5 mg/d, kalsiyum 653 mg/d, sodyum 256 mg/d, potasyum 3500 mg/d içerdği bildirilmiştir (Eaton & Konner, 1997, s. 209).

Günümüzde beslenme şeklinin birçok hastalığın patogenezi oluşturduğu belirtilmekte olup günümüz endüstrileşmiş beslenme şekli ile Paleolitik Dönem'deki beslenme şeklini (endüstriyel ürün yok) kıyaslamak için bir çalışma yapılmıştır. Çalışmada, dokuz sağlıklı gönüllü birey yedi gün boyunca potasyum ve posa içeriği yüksek beslenme planı ardından on gün boyunca paleolitik beslenme planı olarak yağsız et, sebze, meyve ve fıstık tüketmiş, Paleolitik Dönem'de tüketilmediği bilinen tahıl, süt ürünleri ve kurubaklagil gibi besinlerin tüketilmemesi sağlanmıştır. Normal diyetten paleolitik diyete geçildikten sonra total kolesterol, LDL, VLDL, glikoz insülin direnci ve kan basıncında azalış belirlenmiştir (Frassetto, Morris, Mietus-Synder, Schloetter, & Sebastian, 2009, s. 947-955). Benzer başka bir çalışmada, 20 kişiye (10 erkek, 10 kadın) 3 hafta süre ile Paleolitik Dönem'deki beslenme tarzı uygulanmıştır. Bu süreçte izin verilen besinler: taze veya dondurulmuş meyveler, çilek ve sebzeler, sitrik asit, taze veya dondurulmuş tuzsuz balık ve deniz ürünleri, taze veya dondurulmuş tuzsuz et ve kıyılmış et, tuzsuz fıstık (yer fıstığı hariç) katkı maddesi bulunmayan konserve domatesler, taze sıkılmış limon veya limon suyu, keten tohumu veya kolza yağı, kahve ve çay (şekersiz, bal, süt veya krema olmadan), tuzsuz baharatlardır. Sınırlı miktarda izin verilen besinler: kurutulmuş meyve (haftada iki gün), tuzlanmış deniz ürünü (bir öğün / hafta), yağlı et (bir öğün / hafta), patates (iki orta boy / gün), bal (bir kez / hafta), içilebilir musluk suyu yoksa maden suyu olmuştur. Yasak besinler ise süt ve süt ürünleri, tüm tahıl ürünleri (mısır ve pirinç dahil), tüm bakliyatlar, işlenmiş et ürünleri, konserve (domates hariç), şeker, dondurma, alkolsüz içecekler, meyve suları, şuruplar, likör, şeker ve tuzun her şekli olarak belirlenmiştir. Besin tüketim kayıtlarından elde edilen sonuçlara göre bireylerin

ortalama olarak yağ alımı (enerjinin %36'sı yağlardan karşılanmakta), doymuş yağ (toplam yağın %52'si) ve karbonhidratlar (enerjinin %53'ü karbonhidratlardan karşılanmakta) önemli derecede azalırken, kolesterol alımı artmıştır (\approx %68). Ayrıca, potasyum (\geq % 45), vitamin B6 (\leq % 76), C (% 200) ve E (% 69) vitamin alımlarında artış, kalsiyum (% 53) ve sodyum (% 62) alımlarında azalma olduğu belirlenmiştir (Osterdahl, Kocturk , Koochek , & Wandell, 2008, s. 683-685). Ayrıca, vücut ağırlığı, beden kütle indeksi, bel çevresi, sistolik kan basıncı ve plazminojen aktivatör inhibitör-1'de azalma saptanırken toplam yağ ve kolesterol oranının yüksek olmasına rağmen, kan lipidlerinde artış görülmediği bildirilmiştir. Avusturalyalı 10 diyabetik Aborjin üzerinde yapılan çalışmada, geleneksel beslenmenin karbonhidrat ve lipid metabolizmasında iyileşmeye neden olduğu tespit edilmiştir (O'Dea, 1984, s.596-603).

Bu çalışmalar sınırlı sayıda olup kısa süreli çalışmalardır besin ögesi ürünütüsündeki değişimin etkilerinin değerlendirilebilmesi için uzun süreli izlem çalışmalarına ihtiyaç bulunmaktadır.

Hiçbir bitkisel ya da hayvansal besin mucizevi etki göstererek tek başına yeterlilik gösterememektedir. Besinler insan vücudu için yararlı olan çeşitli besin öğeleri içermektedir. Sağlığın korunması için besin tüketiminde çeşitlilik önem taşımaktadır. Her bireyin beslenme tarzı kendine özel olması ile birlikte her dönemdeki insan beslenmesi ve ihtiyacı da farklılık göstermektedir. Çağlar arasında da bu durum gözlenmektedir. Antik Çağ'da avcı-toplayıcı beslenen insan ırkının beslenme tarzı günümüzde oldukça farklıdır. Beslenmedeki farklılık besin çeşitliliği ve endüstriyelleşmeden de kaynaklanmaktadır. Bu durumun Antik Çağ ile kıyaslandığında fiziksel aktivitenin azalması ile de yorumlandığı bildirilmiştir. Günümüzde avcı-toplayıcı beslenmenin mümkün olmadığı, ancak geleneksel

beslenme tarzını koruyarak sağlık besin seçimi ve ęeşitlilięinin sağlanması sağlık açısından yararlı olacağı söylenebilir. Papua Yeni Gine'nin Güneydoğu'sunda geleneksel yaşam srdren endüstriyel besin barındırmayan ve avcı-toplayıcı beslenme tipine en yakın kabilelerin bulunduğu, ancak değişen ve gelişen toplum kültürünün onları endüstriyel besin tüketime sevk ettiği, bu nedenle de tip 2 diyabet, kalp hastalığı ve vücut görünümünde değişikliklerin ortaya çıkmaya başladığı bildirilmiştir (zbek, 2013, s. 264-265). Yapılan bir çalışmada, arkeolojik bulgular doğrultusunda sadece hayatta kalma mücadelelerinin incelenebildiği, insan ırkının atalarının yok olma süreci, evrilmesi, hastalıkların oluşması ve devam etmesi gibi faktörlerin kaynağının tam olarak anlaşılamadığı bildirilmiştir (Bar-Yosef, 2017, s. 64-72).

2.1.1.1 Akdeniz Havzası'nda Paleolitik Dönem

Akdeniz, coğrafi konumunun etimolojisindeki gibi dünyanın ortasıdır. Birçok ticaret noktası ve kontrolüne sahiptir (Leventis, 2012, s. 7). Akdeniz Havzası'nın ismi '*Mediterraneus / Mare Mediterraneum*' kelimesinden gelmektedir. Bu kelime '*Medius: Orta, Terra: Toprak, Mare: Deniz*' kelimelerinin birleşiminden meydana gelmiştir. Günümüzde Akdeniz Havzası'nda 8.75 milyon km²'lik alan kaplayan 30 ülke yer almaktadır. Akdeniz'e en uzun kıyısı olan lke Türkiye'dir. Diğer lkeler İtalya, Mısır, Yunanistan, Kıbrıs olarak devam etmektedir (Başol-ztrk, 2014, s. 40).

Akdeniz Havzası, Antik ağ'da medeniyetlerin ve farklı kültürlerin bir arada bulunduğu yerdir. Türkiye'nin Akdeniz Bölgesi'ndeki ilk Paleolitik Dönem'e ait iskn bölgelerinden biri de Antalya'da bulunan Karain Mağarası'dır. Yaşam için gerekli olan barınma ve beslenme ihtiyacının sürekli olarak karşılanılabilir olmasından dolayı insan varlığının sürekliliğinin sağlandığı bildirilmiştir (Arslantaş, 2014, s. 327). Şekil 1'de Karain Mağarası verilmiştir (Taşkıran, 2009, s. 2).



Şekil 1: Karain Mağarası (Taşkıran, 2009, s. 2)

Dünya’da en verimli topraklara sahip olan Akdeniz Havzası birçok uygarlığa ev sahipliği yapmıştır (Yaycı, 2012, s. 2). Milattan önce 5. yüzyılda yaşayan, tarih biliminin ilk kurucusu olarak kabul gören Herodot, Akdeniz ve çevresinde gördüğü giyim, töre, davranış, teknoloji ve politikayı, yani Akdeniz kültürlerini incelemiş ve farklılıkların incelenmesini sağlamış, toplum ve tarih arasındaki paralel ilişkiyi görüp değerlendirilmesinde öncülük etmiştir (Güvenç, 2010, s. 26-27).

2.1.1.2 Kıbrıs’da Paleolitik Dönem

Kıbrıs Adası, 200 milyon yıl önce oluşmaya başlamıştır. Birçok adanın oluşumu gibi, kıtaların hareketi sonucu meydana gelmiştir. Tarih öncesi dönemlerden sonra insanların dünyada varoluşundan başlayarak Kıbrıs Adası tarihteki yerini almaya başlamıştır (Atik, 2014, s. 23-24). Kıbrıs Adası, Doğu Akdeniz’de 30.33-35.41 paralelleri ile 32.23-35.55 meridyenleri arasında yer alır. Türkiye’den uzaklığı 70 km, Suriye’den uzaklığı 96 km’dir ve 9251 km² yüzölçümüyle Akdeniz’in üçüncü büyük adasıdır (Hakyemez, 2004, s. 4). Stratejik ve jeopolitik açıdan Doğu Akdeniz’in kilit

noktası olan Kıbrıs Adası, Akdeniz ve Suriye kıyı mesafesi, Mısır ve Süveyş Kanalı'na olan yakınlığından dolayı önemli bir konum teşkil etmektedir (Keser, 2012, s. 306).

Kıbrıs Ada'sında Paleolitik Dönem'e ait cüce su aygırı ve fil kalıntılarına rastlanmış, insan kullanımına uygun aletler bulunmuş, ancak insana ait izlere rastlanmadığı bildirilmiştir (Altan, 2016a, s.23). Kıbrıs Adası'na MÖ 11 bin yıllarında balıkçı toplulukların Akdeniz'in doğu sahillerinden gelerek adayı ziyaret etmiş olabilecekleri bildirilmiştir (Clarke, 2018, s.2).

Kıbrıs'ın paleocoğrafik olarak ana karadan koptuğu ve arada basamaklı adacıkların oluşmuş olduğu ve bu şekilde MÖ 11 bin yıllarında Ada'ya ulaşımın olmuş olabileceğini düşünülmüştür (Vigne, Briois, Cucchi, Martin, & Zazzo A, 2012, s. 154).

Paleolitik Dönem'den Neolitik Dönem'e geçiş evresi 'Mezolitik Dönem' olarak adlandırılmıştır. Bu dönemde yerleşik düzene geçilmeye başlanması ve toplu gruplar halinde yaşandığı belirtilmiş, bu dönemin en belirgin özelliği köpeğin avcı hayvan olarak keşfedilmesidir (Özüşen & Yıldız, 2012, s. 9). Beslenme olarak farka raslanmadığı için çalışmamızda yer verilmemiştir.

2.1.2 Neolitik Dönem

Neolitik Dönem, kültür tarihimizin medeniyete açılan ilk devrimi olarak kabul edilmektedir (Özbek, 2000, s. 95). Bunun yanısıra bu dönemde Tarım Devrimi'yle tarihte yeni bir dönem başlamıştır. Tarım Devrimi, MÖ 8000'ler de gerçekleşmiştir. İnsanlar, güneşin, suyun ve ekilebilir açık arazilerin bulunduğu yerde yaşamaya başlamıştır (Günay & Taş, 2015, s. 142). Tablo 2'de Neolitik Dönem'in kronolojisi çanak çömlekli ve çanak çömleksiz ana hatları ile verilmiştir. Çanak Çömleksiz ve Çanak Çömlekli Neolitik Dönem kendi içinde 3 aşamaya ayrılmıştır (Mutluay, 2010, s.3).

Tablo 2: Neolitik Dönem Kronolojisi (Mutluay, 2010, s.3).

	A	MÖ 10000-8000
Çanak Çömleksiz Neolitik	B	MÖ 8000
	C	MÖ 7000
	İlk	MÖ 7000
	Orta	MÖ 6000
Çanak Çömleklili Neolitik	Son	MÖ 5500

Neolitik Dönem'den önce insan ırkının, besinlerin yabani halini toplayarak tükettiği insan ırkının bitkileri ekip biçme olayını birbirlerinden habersiz keşfettiklerine dair bilgiler elde edilmiştir. İnsan ırkının bir yerden başka bir yere farklı besin aramaya gitmiş olabileceği tahmin edilmektedir. Enerji alımının yüksek olduğu, ancak besin ögesi eksikliğine bağlı hastalıkların arttığı bildirilmiştir. Mısırın tüketiminde ekmek yapımı ile ilgili herhangi bir veriye rastlamaması nedeniyle mısırın öğütülerek ve haşlanarak tüketildiği bildirilmiştir (Freedman, 2007, s. 51-54).

Şekil 2'de Neolitik Dönem'e tam anlamıyla geçen yerler kırmızı noktalar ile işaretlendirilmiştir. Bu yerler yerleşik düzene geçildiği, hayvanların evcilleştirildiği ve tarımın yapıldığı yerlerdir (Mutluay, 2010, s.18).



Şekil 2: Neolitik Dönem’de yerleşik düzene geçilen, hayvanların evcilleştirildiği ve tarımın yapıldığı noktalar (Mutluay, 2010, s.18)

Toplumlar Neolitik Dönem’de, sürekli köyler kurmuş ve besin üretimine geçmişlerdir. Bu köylerin etrafında zamanla artıklar birikmeye başlamış, artan nüfus ile sağlık sorunları da ortaya çıkmaya başlamıştır. Ormanlık alanlar tarım yapmak için yok edilmiş ve zamanla erozyonlar başlamıştır. Tarım alanına su sağlamak için küçük göletler oluşturulmuş ve bu göletler zamanla böcek ve kemirgenlerin üreme ve çoğalmasına neden olmuştur. İnsanların ve hayvanların iç içe yaşaması zamanla verem gibi hastalıklara da neden olmuştur. Neolitiğin erken döneminde toplumlar nişastalı bitkileri aşırı tüketmeye başlamışlardır. Protein, mineral ve vitamin değerleri düşük olan bu besinlerin tüketimi ise çiftçi toplumlarda yetersiz ve dengesiz beslenmenin daha yaygın görülmesine neden olmuştur. Neolitiğin erken döneminin insan sağlığı için olumsuz etkileri, arkeolojik çalışmalarda iskelet kalıntıları incelemelerine göre bildirilmiştir. Türkiye’deki Çatalhöyük ve Aşıklı’da ortalama yaşam süresinin 32 olduğu, Paleolitik Dönem’de de yaşam süresinin 20-30 yaş arasında olduğu bildirilmiştir (Özbek, 2013, s. 94-95).

Tarım yapılmaya başladığı zamandan günümüze kadar gelen 7000 bitki türü ve binlerce hayvanın besin olarak kullanıldığı, ancak günümüzde 12 bitkisel ürün ve 14 hayvan türünün besin olarak tüketildiği ve dünyanın besin ihtiyacının %98'ini karşıladığı bildirilmiştir. Buğday, mısır ve pirincin ise diyet enerjisinin %50'sinden fazlasını karşıladığı bildirilmiştir. Son yüzyılda tarımsal biyolojik çeşitliliğin bazı ülkelerde dörtte üçünün kaybedildiği doğal ortamdaki biyolojik çeşitlilik kaybının tarımsal üretime yansıtacağı ve insan için yararının önemli ölçüde azalacağı öngörülmüştür (Kurt, 2017, s. 14,16).

Gereksinimden fazla besinin varlığı, besinlerin depolanması gerekliliğini ortaya çıkarmıştır. Besinlerin depolanmasında en çok kullanılan yöntemlerden biri de kurutma işlemidir. Bu işlem için besinin suyunun çıkarılması gerekir, böylelikle bakteri ve mikroorganizmaların üremesi de engellenir. Besinlerin güneşte kurutularak depo edilmesi böylelikle uzun süre tüketimi sağlanırken taşımada da kolaylık sağlamaktadır (Alçay, Bostan, Dinçel, & Yalçın, 2015, s. 84). Böylelikle büyük depoların yapılmasıyla uzun bir süreçte yaşamın devamlılığının sağlanmış olabileceği söylenebilir.

İklim ve coğrafi koşullara bağlı olarak sebze meyve toplayıcılığının zorlaşmasıyla birlikte insan ırkının saklanabilir ve ekilebilir tohumlara ihtiyaç duymasına yol açmıştır. Kurubaklagillerin uzun süre saklanabilmesi ve yetiştirilebilmesinin kolay olmasından dolayı tercih edildiği, bunların arasında baklanın ise ilk olarak ıslahlaştırılmış besin olduğu düşünülmektedir. Bunun sebebi de tohumlarına kolay ulaşılabilmesi ile birlikte ekiminin de kolay olmasıdır. Kuru fasulyenin ise yetiştirilmesi biraz daha zaman aldığı için daha sonra ıslahlaştırıldığı düşünülmektedir (Belge, 2016, s. 36-37).

2.1.2.1 Akdeniz Havzası'nda Neolitik Dönem

Paleolitik Dönem'den sonra başlayan Neolitik Dönem ile birlikte tarımın başlaması beraberinde yerleşik düzene geçmeyi ve tarım yapılabilir alanlara göç etmeyi gerektirmiştir. Yaşam için gerekli olan barınma ve beslenme ihtiyacının sürekli olarak karşılanılabilir olmasından dolayı insan varlığının sürekliliğinin sağlandığı bildirilmiştir (Arslantaş, 2014, s. 327).

İki nehir arasında kurulu olan ülke anlamına gelen Mezopotamya, Fırat ve Dicle nehirleri arasında Doğu Akdeniz'de kurulmuştur. Bereketli toprakları ve suya yakın olması, ulaşımın kolaylığı insan hayatının sürdürülebilmesi için uygun şartları sağlamaktadır (Özgül, 2011, s. 402). Buzul Çağı'nda yaşayan insanlar, Mezopotamya'ya kadar dağların güney eteklerine, yaşamaya elverişli yerlere yerleşmeye başlamışlardır. Mezopotamya'da Neolitik Dönem'in en önemli yerleşim yeri, Kuzey Irak'ta bulunan Cermo'dur. Cermo, Neolitik Dönem'e ait uzun bir yaşam sürecini barındırmaktadır. Dörtgen şeklinde tasarlanmış evler, evlerin içinde kemikten kaşıklar, evcil hayvan kemikleri ve tarım yaptıklarına dair kalıntılar bulunmuştur. Evcil hayvanlardan köpek, koyun, keçi, sığır ve domuz, tarıma alınan bitkiler arpa, bezelye, mercimek, buğdayın einkorn ve emmer türleri bulunmuştur (Köroğlu, 2013, s. 37-42).

Mezopotamya'da Sümer-Akad dillerinde çivi yazısı ile yazılmış tabletler bulunmuş ve bunlarda yemek tariflerinin de olduğu ancak bazı sebze ve diğer besinlerin tam olarak anlaşılmadığı bildirilmiştir. Bilinen meyve ve sebzeler soğan, pırasa, sarımsak, incir, elma, üzüm ve kavundur. Arpa ve buğdaydan ekmek yapıldığı, tahıl ve kuru baklagillerden de çorba yapıldığı bildirilmiştir. Mutfaklarında bal, peynir, bitkisel yağlar, çeşitli otlar ve arpadan yapılan biranın bulunduğu bildirilmiştir. Şarabın daha sonra kuzey kesimlerinde keşfedilmeye başlandığı bildirilmiştir. Domuz,

keçi, koyun, sığır, güvercin ve balık etlerini tuzlayarak tükettikleri, meyveleri ballayarak, meyvelerden elmayı ise kurutarak sakladıkları bildirilmiştir (Toprak, 2015, s. 75).

Mezopotamya uygarlığında hüküm sürmüş Sümerlilerin tabletlerden çıkan bir yemek tarifi, güveçte oğlak tarifidir. Oğlağın kurban edildiği ya da herhangi bir bilgi vermeden direk tarifi belirtilmiş, tarifte oğlağın kellesi, bacakları ve kuyruğunun tütsülendiği, sonra etin diğer parçaları ile birlikte tencereye konulduğu ve suyu kaynayınca yağ, dövülmüş sarımsak, soğan, pırasa, bir miktar taze peynir, *samidu* (sarımsakgillerden olduğu tahmin edilen baharat) ve kan karışımı eklendikten sonra bir miktar *şuhutinnû* (sarımsakgillerden olduğu tahmin edilen baharat) eklenerek hazırlandığı bildirilmiştir (Bober, 2014, s. 90-104).

Mısırlılar MÖ 3000 yıllarında deniz taşımacılığını öğrenmiş, daha sonra Fenikeliler, Yunanlar ve Romalılar deniz taşımacılığını öğrenip geliştirmiş ve bölgenin hammaddelerini işleyerek ticaret yapmış, aynı zamanda kültürel aracı da olmuşlardır (Girgin, 2006, s. 4-5). Mısır, Akdeniz kıyılarına kolay ulaşımı sağlayan Afrika, Avrupa ve Asya olmak üzere üç kıta arasında bütünlük sağlamaktadır. Nil Deltası, en eski medeniyet olan Mısır'ın iyi korunmuş kültürel etkilerini barındırmaktadır. Paleolitik Dönem, Dünya'nın her yerinde benzerlik göstermekle birlikte Neolitik Dönem'de farklılık gösteren yerler bulunmaktadır. Ön Asya, Neolitik Dönem kalıntılarını ve özelliklerini barındıran bir bölgedir. Mısır, Afrika Kıtası'nda olmasın rağmen Ön Asya tarihi sürecini taşıdığı bildirilmiştir. Mısır medeniyetine özelliklerini kazandıranın Nil Nehri olduğu bildirilmiştir (Ergin, 2007, s. 1-3). Nil Nehri'nin bol bereketli deltası, nehrin kanalları ile Mısır'ın pek çok yerine ulaşmakta ve tarımsal üretimi artırmaktadır. Nehrin sularının azaldığı dönemde ise tarımsal kıtlık olmakta, bu da üretimin azalmasına ve pahalılığa neden olmaktadır. Bu bölgede en çok

yetiştirilenler arasında pamuk, tahıl, şeker kamışı, baklagiller ve bazı meyveler yer almaktadır (Koprıman, 2002, s. 378).

Mısır'da Nil Nehri'nin suladığı verimli topraklarda yetişen buğday ve arpa, ekmek için temel malzemeleri sağlamıştır. Mısır'da beslenme ekmek tüketimi üzerine kurulmuştur. Ekmeğin evlerin dışında bulunan kil fırınlarda pişirildiği bildirilmiştir. Bu beslenmenin yanı sıra rahipler ve zenginlerin sofralarında bol miktarda balık, kümes hayvanları ve kırmızı etin bulunduğu bildirilmiştir (Barsotti, 2017, s. 13). Mısır'da temel besin kaynağının ekmek ve bira olduğu belirtilmiştir. Bira mayası ile mayalayarak çörekler yapmışlardır. Ekmeğin mayalanması, onun kabarmasını, yumuşamasını, kolay çiğnenmesini ve kolay sindirilmesini sağlamıştır. Günümüzdeki ekmek yapımının Mısırlılardan geldiği düşünülmektedir. Mısır'da etin çok tüketilmediği, sığır etinin pahalı olduğu, sadece kutlama törenleri ve ölü törenlerinde tüketildiği, günlük olarak tavuk etinin daha çok tüketildiği bildirilmiştir. Nil Nehri ve Akdeniz'in sularında bol balık bulunmasından dolayı balığı da çokça tercih ettikleri belirtilmiştir. Genel olarak eti ve balığı taze olarak tükettikleri, kurutularak salamura halinde de tükettikleri bildirilmiştir. Mısır'da bulunan kalıntıların incelenmesi sonucunda elde edilen verilere göre, bakla ve kabağın bolca yetiştirilmiş olabileceği bildirilmiştir. Mısır'da bölgesel yerleşime göre tükettikleri yağlar da çeşitlilik göstermektedir. İç bölgede yaşayanların hayvansal, deniz kıyısına yakın yaşayanların ise bitkisel yağları daha çok tercih ettikleri bildirilmiştir. Dolayısıyla beslenme alışkanlığının yöresel olarak çeşitlilik gösterdiğine değinilmiştir (Gürsoy, 2013, s. 25-26). Mısır'da Deir el-Bahri'deki bir tapınakta bulunan bir kireç taşının betimlemesi incelenmiş ve zengin kesimin daha iri, fakir kesimin ise daha zayıf olarak betimlendiği görülmüştür (Borowski, 2004, s. 97).

Mısır'ın sanatsal yapısı, betimlemeleri ve yazıya dökülen ayrıntılara göre, yemek pişirirken her yemeği birbirinden ayırt edebilecek lezzetlerle birleştirmeyi tercih ettikleri bildirilmiştir. Mısırlılarda yalınlığın sadece pişirme yönteminden ibaret olduğu, masalarında birçok besin çeşidi olduğu da bildirilmiştir. Ancak Mısır'da köle ya da köylülerin arpa veya germik buğdayından yapılan ekmeğe, pırasa, soğan, sarımsak ve otlarla karıştırılmış baklagiller ile birlikte biradan oluşan bir beslenme sürdürdükleri, şöenler düzenlendiğinde ise oradan kalan yemekleri yedikleri, böylelikle şöende et varsa eti de o zaman tüketebildikleri bildirilmiştir (Bober, 2014, s. 53,56).

Yunan halkının ataları, MÖ 2000 yıllarında Yunan Yarımadası'nda ortaya çıkmıştır. Yunan uygarlığının Akdeniz Havzası ve bazı koloni yerlerine rağmen çok az verimli topraklara sahip olduğu bildirilmiştir. Çiftliklerin en fazla 6 hektar olduğu, kısıtlı alanlarda yüksek verim almaya çalıştıkları, tarlalarında üzüm, incir, zeytin ve bakliyat yetiştirdikleri, tarlaların şehirlere yakın yerlerde olduğu, dağlık alanlarda da koyun ve keçi güttükleri bildirilmiştir. Zeytin; parfüm, yemek ve aydınlatmada çokça kullanıldığından zeytinin Mısır'dan, buğdayın da Karadeniz Bölgesi'nden ithal edilmeye başlandığı bildirilmiştir. Yunan'da tahıl olarak arpa ve buğdayın başlıca yetiştigi, zeytinliklerin arasına ekilebildiği ve iklimsel olarak don olaylarına zeytinin dayanıklı olduğu bildirilmiştir. Üzümü kayalık yamaçlarda yetiştirdikleri, marul, soğan, lahana ve sarımsak yetiştirdikleri, bakliyatların çok fazla yetiştirildiği bunun da topraktaki azot dengesini sağladığı, ancak patates, domates, pirinç ve biberin bilinmediği, incir, elma, üzüm, erik ve ayvanın en çok yetiştirilen meyvelerden olduğu bildirilmiştir. Et tüketiminin ise sıradan insanlar için çok az olduğu, et yerine inek, koyun ve keçi peynirlerinin tercih edildiği bildirilmiştir (Rodgers, 2015, s. 469-471).

Yunanların göçler, koloniler, ticaret yolları ile Akdeniz Havzası'nda yayılmaları ve yerleşimleri görülmüştür. Antik Yunan, kendi beslenme türlerini

Akdeniz'e benimsetirken, Akdeniz'deki beslenme türünü de kendilerince benimsemişlerdir. Beslenme türünde birçok benzerlikler bulunmaktadır. Tahıl, yağ, alkollü içecekler, meyve ve sebze, bu temel ürünlere dayanarak et ve balık yemeklerine ilave malzemelerle mutfak zenginliği sağlamışlardır. Antik Yunan'da üç mutfak tanrısının olduğu ve onlara armağan verilmesi gerektiğine inandıkları bildirilmiştir. Tahıl, tanrıça Demeter'in; şarap tanrı Dionysos'un armağanı olarak görülmekte, tanrıça Athena'nın da insanlara zeytin kültürünü öğrettiğine inanılmakta idi. Yunanların kabuksuz buğdayı yemeklerde daha çok tercih etmiş oldukları, kara buğday ve kabuklu buğdayı da öğütüp ekmek yapımında kullandıkları bildirilmiştir (Freedman, 2007, s. 68). Antik yazar Isidoros, kalın öğütülmüş buğdayın ayıklanarak yapılan "Cibarius" ekmeğinden bahsetmektedir (Akkurnaz, 2016, s. 51). Arpa ve kabuklu buğdayın su ile lapa yapılarak veya çorba olarak tüketildiği veya yoğrularak çörek yapıldığı da bildirilmiştir. Çörekler, Yunan Mutfağı için ayırt edici özellik olarak belirlenmiştir. Ekmek yapımında kullanılan öğütülen buğdayın yağ, çeşitli sıvılar, baharatlarla tadının değiştirilerek tüketilmiş olabileceği düşünülmektedir. Kaynaklarda, ekmeğe şarap, süt, peynir ve bal eklendiği de bildirilmiştir. Bağcılık, yazılı belgelere göre Fenike, Filistin, Mısır yoluyla Anadolu'dan Yunanlara ulaşmış ve Yunanlar bağ yetiştiriciliğinde usta olarak sayılır duruma gelmişlerdir (Freedman, 2007, s. 73).

Andrew Dalby, MÖ 500 yılında Atina'da kurulan bir Pazar yerini anlatmıştır. Pazar yerinde kasap olduğu ve etlerin üzerinde bir sürü sinek olduğunu, aktar olduğunu ve aktarın da gebere (kapari), rezene, arpacık soğanı ile dolu olduğunu, balla tatlandırılmış ve üzerine haşhaş dökülmüş çöreklerin bulunduğunu, küfelerde üzüm ve lahana olduğunu, tezgahların üzerinde bolca fasulye, soğan, havuç ve mercimek olduğunu, meyve olarak nar, incir, hurma ve ayva olduğunu, yağ ve peynirlerin olduğu bir bölüm olduğunu ve burada keçi sütünden çökelek, rendelenmiş peynir, testilere

doldurulmuş zeytinyağı olduğunu, bir başka köşede ise baharatların, karabiber, sarımsak, nane ve kimyon olduğunu, et ve balık pazarının buraya biraz uzakta olduğunu, burada sığır, keçi, koyun, av ve kümes hayvanlarının etinin olduğunu, midye, yengeç ve tuzlanmış et ve balıkların olduğunu, başka bir köşede şarap satıcısının olduğunu ve yöresel şarapların tadım yapılararak satıldığını bildirmiştir. Günümüzde de bulunan pazar yerinin benzer özellikte olduğu bildirilmiştir (Gürsoy, 2013, s. 29).

Milattan önce 460 yılında yaşamış “tıbbın babası” olarak adlandırılan Hipokrat, “*beslenme senin ilk ilacın olsun*” sözünü söylemiş ve hastaların tedavisi için bitki özlerini kullanmış, beslenmenin önemini vurgulamıştır. Müsil olarak hint tohumu, kusturucu olarak thapsia kökü, yatıştırıcı ve uyuşturucu olarak haşhaş tohumu kullanmıştır. Aşırı soğuktan meydana gelen hastalıkları sıcak yöntemlerle tedavi etmiş, vücut sıcaklığının yükseldiği durumlarda da sıvı beslenme tedavisi uygulamıştır (Uğurlu, 1997, s. 67,73-74,76).

Roma mitolojisine göre, MÖ 753 yılında Romulus tarafından kurulmuştur. Başlarda kendi beslenmelerini kendi tarımsal faaliyetleri ile idame ettirdikleri ve tahıl ağırlıklı beslendikleri bildirilmektedir. Romalılara özgü kızılca buğday unundan yapılan ‘puls’ adı verilen bulamaç tükettikleri bildirilmiştir. Zamanla Yunan kolonilerinin Roma’ya gelerek zeytini tanıtmaları ile Roma’da Yunan mutfak kültürü hakimiyet sağlamaya başlamıştır. Romalılar, Yunan kitaplarını okuyarak bilgi düzeylerini artırmış, neyi nasıl yaptıklarını öğrenerek zamanla büyük çiftlikler kurmaya başlamışlardır. Roma’nın gelişimi ile birlikte yeni topraklar ve kaynaklar kazanmaya başlamışlardır. Roma mutfağında uzunca bir süre coğrafi koşullardan dolayı domates, patates, fıstık, kakao ve kahve görülmemiştir. MÖ 31 yılında Roma, Mısır’ı topraklarına katmış ve birçok bölge ile ticarete başlamıştır. Pahalı olarak

görülen baharatlar böylelikle Roma mutfağına girmiştir. En çok kullanılan ve en meşhur olan baharat 'silphion'dur. Silphion bitkisi baharat olarak kullanılmakla birlikte sağlık alanında da kullanılmıştır. Soğuk algınlığında, akrep ve yılan sokmalarında, idrar söktürücü, sindirimde kolaylık sağlanması amacı ile kullanılmıştır (Yıldırım, 2010, s. 1-7, 33-37).

Romalılara ait günümüze ulaşan tarım, çiftçilik, hayvancılığa dair belgelerden mutfaklarında kaliteli çeşitli besinlere yer verdikleri ve bunları üretmek için de fazla enerji harcadıkları anlaşılmaktadır. Romalılar için en önemli öğün akşam yemeğidir. Pompeii'deki bir duvar yazısından birlikte yemek yemeye değer verdikleri anlaşılmıştır. Sabah ve öğlen öğünlerinin basit atıştırma öğünler olduğu, akşam öğününün ise en az üç ikramdan oluştuğu, bunların mezeler, ana yemek ve tatlı olduğu, ekmeğin ise ilk iki ikramda kesinlikle yer aldığı, ekmeğin ana yemekte et ve balık varsa tabak gibi kullanıldığı, çorba varsa kaşık gibi kullanıldığı bildirilmiştir. İlk ikramdaki mezelerde, küçük lokmalar halinde yumurta, salyangoz, istiridye, salamura balık, marul gibi çeşitli besinlerin yer aldığı; ikinci ikram ana yemekte, et, balık, tahıl lapaları, baklagil ve sebzelerden yapılmış çeşitli yemeklerin yer aldığı; üçüncü ikram olan tatlılarda, ballı çörek ve şekerli besinlerin yer aldığı bildirilmiştir (Freedman, 2007, s. 82, 87-88).

2.1.2.2 Kıbrıs'da Neolitik Dönem

Kıbrıs eski dünyanın 3 büyük kıtası olan Asya, Avrupa ve Afrika'nın birleşme yerinde bulunan adadır. Kıbrıs'ın kültürel etkisi Neolitik Dönem'e kadar uzanmaktadır (An, 1999, s. 5-7). Kıbrıs en zengin floraya sahip Akdeniz Adası'dır. Kıbrıs'ın Akdeniz'deki konumu Şekil 3'de verilmiştir (Yiğit, 2014, s. 3,6).



Şekil 3: Kıbrıs'ın Akdeniz'deki konumu (Yiğit, 2014, s. 3)

Kıbrıs Yakın Doğu'nun Neolitik Dönem'e ait en geniş kültürel çeşitliliğin görüldüğü yer olarak bildirilmiştir (Clarke, 2018, s. 14).

Neolitik Dönem Kıbrıs Kronolojisi (Altan, 2016a, s.15);

Neolitik Dönem: Bilinen insan ilk yerleşimine dair bulunan izlerin bu çağa ait olduğun bildirilmiştir.

Bronz Çağ: Bilinen ilk toplu yerleşim izleri bu çağa aittir. Yerleşime dair en çok bilgi Minos (Girit) Uygarlığına ait olduğu,

MÖ 1200: Bilinen ilk siyasi yapılanmaya dair bulgular bu döneme aittir. Siyasi yapılanmaya dair en çok bilginin Miken'e ait olduğu,

MÖ 1320-1180: Hitit egemenliğine ait verilerin olduğu,

MÖ 1000-525: Asur ve Fenike egemenliği olduğu,

MÖ 523-333: Pers egemenliği olduğu,

MÖ 332: Kıbrıs'ın Pers egemenliğinde olduğu ve Büyük İskender'in adayı ele geçirerek bağımsız olarak bıraktığı,

MÖ 332-52: Helenistik Dönem olduğu,

MÖ 332: Kıbrıs Mısır Krallığı'na dahil edildiği,

MÖ 58-MS 330: Roma Dönemi olduğu bildirilmiştir.

Arkeolojik çalışmalar doğrultusunda, Kalavassos Tenta (MÖ 7600) ve Parekklisha Shillourokambos (MÖ 8200) Shillourokambos'ta evcilleştirilmiş hayvan kemiklerine rastlanmıştır. Bu hayvanlardan başlıcaları domuz, sığır, keçi ve koyundur. Arkeolojik kazılar sonucu 400'den fazla elde edilen obsidyen parçalarına göre, Khirokitia (Çanak çömleksiz/ Seramiksiz Neolitik Dönem) kültürünün Kıbrıs içinde geliştiği düşünülmektedir. Obsidyenlerin ise Kıbrıs'a ancak Anadolu'dan gelmiş olabileceği ile ilgili bir bağ kurulmuştur. Khirokitia kültüründe boncuk, taştan ince kalın kaplar yer almaktadır. Büyük ölçüde yerleşik tarıma geçilmesi ve aynı hayvanların avlanılarak beslenilmesi sonucu Sotali kültürüne (Seramikli Neolitik Dönem) gelişmiştir. Bu dönemde ya bir evrim süreci ya da bir göç belirtisi olabileceği düşünülmüş, bununla birlikte bu kültürel değişimin etkilerinin tarihi yapı incelemelerinde de görüldüğü bildirilmiştir. Çalışmalarda elde edilen hayvan kemiklerinin incelenmesi sonucu, bu dönemde hayvaların ve bitki türlerinin yoğun bir şekilde tüketilmiş olabileceği bildirilmiştir. Akanthou Arkosyko /Tatlısu Çiftlikdüzü (MÖ 8200) arkeolojik çalışmalarıyla Kıbrıs'a ilk yerleşenlerin Yunan medeniyetlerinden önce Neolitik Dönem'de yaşayan insanların olduğu ve bunların da Anadolu'dan göç ettiklerine dair veriler olduğu belirtilmiştir. Parekklisha-Shillourokambos ve Akanthou-Arkosyko/Tatlısu Çiftlikdüzü kazılarında Kıbrıs ile Anadolu arasındaki güçlü bağlar gösterilmiştir. Tatlısu, denizden 15 m yükseklikte olup, tatlı su kaynaklarına yakın Anadolu kıyısına 50 km mesafededir. Güneyinde tarım yapılacak verimli topraklar yer almaktadır. Tatlısu kazıları sonucu elde edilen hayvan kemiklerinin yarı evcilleştirilmiş bir yapıya sahip olabileceği, özellikle koyun, keçi gibi muflon türünün varlığı bildirilmiş, MÖ 2500 yıllarında adadaki sığır, geyik,

domuz, köpek ve normalden daha küçük yapıya sahip tilki gibi hayvanların kemiklerine ulaşılmıştır. İlk yerleşenlerin, evcilleştirilmiş hayvanlarla birlikte avlanabilecekleri hayvanları da getirdikleri düşünülmektedir. Balık kılçıklarında ise köpek balığı, ton balığı gibi büyük derin deniz balıkları ile birlikte küçük balık kılçıklarına da rastlandığı bildirilmiştir. Kazı çalışmaları sırasında yıkılmış ocak ve karbonlaşmış 400 tane tohum bulunmuştur. Bu tohumların Oxford Radyokarbon laboratuvarı analizleri sonucunda MÖ 8200 yıllarına ait olduğu bildirilmiştir. Ayrıca Kıbrıs'ın günümüzden daha zengin bir bitki örtüsüne sahip olduğu düşünülmektedir (Legrand-Pineau, 2009, s. 114-116; Şevketoğlu, 2006, s. 111-118).

Kıbrıs'ta MÖ 7000 yıllarında ilk insan yerleşim izlerine rastlandığı ve bu dönemin en az bilgiye sahip olunan dönem olduğu bildirilmiştir. Adaya yakın olan medeniyetlere göre bu tarih oldukça geç sayılmaktadır. En erken yerleşen insan ırkının Suriye ve Filistin'den geldikleri ve daha sonra Ada'nın kuzey ve güney kıyılarına yayıldıkları düşünülmektedir (Coşkun, A., 2004, s. 6). Arkeolojik çalışmaların sonucuna göre, Kıbrıs'ın ilk yerleşik yeri Karpaz Yarımadası'dır. Neolitik Dönem'e ait ilk yerleşik yer Lakkos olarak bilinmektedir. Denizin kıyı kesimlerinde yerleşim gösterdikleri dikkat çekmektedir (Öztepe, 2007, s. 157).

Kıbrıs'ta Neolitik Dönem'de insanların geçimlerini avcılık, tarım ve balıkçılıkla sağladığı bildirilmiştir. Çalışmalar sonucunda arpa, buğday, baklagil, domuz, koyun, keçi ve geyik kalıntılarına raslandığı bildirilmiştir (Altan, 2016a, s. 32).

Kıbrıs'taki en önemli yerleşim merkezi yeri Khirolitia'dır. MÖ 2500 yıllarında burada metal işlemeciliği ve seramik yapımına dair kalıntılara rastlanmış ve buraya Anadolu'dan yerleşimcilerin geldiğini düşündürmüştür. Ekonomileri tarım, balıkçılık ve avcılığa dayanmaktadır. Arkeolojik kazılar sonucu elde edilen verilere göre, Salamis'in başkent olduğu bildirilmiştir. Bunun nedeni, zengin yer altı ve yer üstü

kaynaklarının olması, aynı zamanda limana sahip olması olarak bildirilmiştir. Bu yüzden Yunan, Roma ve Doğulu medeniyetler tarafından yerleşim yeri olarak kullanılmıştır. Salamis Limanı doğunun ticaret merkezi olarak kullanılmış, Ada'da üretilen bakır, tahıl, kereste buradan dış medeniyetlere gönderilmiştir. Salamis yazılarına göre Salamis Limanı'nın bütün medeniyetlerin limanları ile bağlantılı olduğu bildirilmiştir (Coşkun A. , 2004, s. 6-15).

Kıbrıs Adası'nın bilinen en eski tarihinden bu yana kültürel gelişmeler, gelişen ekonomi ve savunmanın nispeten eksikliği, her zaman daha güçlü komşuların dikkatini çekmiştir. Kıbrıs MÖ 1500 yıllarında Mısır'ın egemenliğine girmiştir. MÖ 1400'den sonra Kuzeydoğudaki Peloponnesus'tan Miken ve Miken-Achaean tüccarları, adaya düzenli ticari ziyaretler yapmaya başlamışlardır. Kıbrıs'ta farklı bir kültür gelişmiş, Ada'nın kültürünü üç kıtanın ticaretine bir kavşak olarak konumlandırmış ve zenginleştirmiştir. Kıbrıs, MÖ 1200'lü yıllarda ise Hititlerin idaresine girmiştir. MÖ 1000 yılın başlarında önemli bir doğu etkisi Fenike yerleşiminden gelmiştir. Başlıca Fenikeli yoğunluğu güneydoğu sahillerindeki modern Larnaka kenti Kition'a olmuştur. Fenikeliler birçok alana yerleşmiş ve Asurilerin gelişine kadar Yunanlarla siyasi kontrol paylaşmışlardır. Kıbrıs, MÖ 709 yıllarında Asurluların, MÖ 570'de yeniden Mısır'ın, MÖ 30 yıllarında Roma'nın hakimiyetine girmiştir (Albinson, 2016, s. 6-8; Vehbi, 2014, s. 5).

Yazılı kaynaklara göre, adanın verimlilik yönünden birçok kaynağa sahip olduğu, bu kaynakların şarap, yağ, tahıl ve bakır olduğu bildirilmiştir. Sık ormanlık alanların olması, kereste yapımının yaygın olduğunun kanıtı olarak düşünülmektedir. Ada'nın zengin kaynaklarının diğer uygarlıklar tarafından keşfedilerek Ada kaynaklarının kullanıldığı, nitekim bazı kaynaklarının tüketildiği bildirilmiştir

(Öznergis, 2010, s. 3). Kıbrıs'ın Salamis kentinde Fenike, Mısır ve Yunanlara tuz ve şarap pazarladığı bildirilmiştir (Altan, 2016a, s.48).

2.2 Antik Çağ Evrimsel Uyum Mekanizması ve Beslenme

Yirminci yüzyılda kalıtım materyali Deoksiribo Nükleik Asit (DNA) keşfi canlıların genetik yapılarının incelenmesine olanak sağlamıştır. Bu durum, Antik Çağ'a ait verilerin incelenmesine ve çözümlenmesine de büyük katkıda bulunmuştur. Evrimsel genomik, tüm canlıları ve insan ırkının başlangıçtan günümüze kadar geçen süreçteki adaptasyonu birçok bilimsel veriler ile ilişkilendirerek inceleyen bir bilim dalıdır (Akbaba, 2017, s. 99). Canlılar buldukları ekosistem ile ilişkilendirilirken insan ırkının alet yapım becerisi, ritüelleri, yaşam alanı seçimi, beslenmeleri gibi birçok kültürel olgudan dolayı biyokültürel evrimi de incelenmektedir. Elde edilen genetik materyaller sonucu insan ırkının evrimsel süreci kronolojilere ayrılmıştır. İnsan ırkı ataları yaklaşık 7 milyon yıl önce şempanzelerin ortak atalarından ayrılmıştır. Homo Sapiens ve Neandertallerin ortak ataları yaklaşık 450 bin yıl önce ayrılmıştır. Homo Sapiens yaklaşık 200 bin yıl önce Afrika'da ortaya çıkmıştır. Homo Sapiensler yaklaşık 90-120 bin yıl önce göç etmiş ve diğer kıtalara yayılmaya başlamışlardır ve Neandertaller ile etkileşime girmişlerdir, bu durum Afrika dışında yaşayanlarda yaklaşık %1-4 oranında Neandertallere ait DNA gözlemlenmesine yol açmıştır (Altınışık, 2016, s. 283-289).

Hem genetik çeşitlilik hem de kültürel olarak iletilen bazı fenotipler insan demografik tarihinin coğrafi işaretlerini göstermektedir. İnsan ırkı birçok nedenden dolayı göç etmiş ve çok sayıda farklı yere uyum sağlamaya çalışmıştır. Besin, giyim, barınma gibi birincil etmenler yeni yerleşim yerlerine kültürel olarak etki etmiştir. İnsan ırkının kültürel durumunun genler ve çevreyle etkileşime girdiği ve bu süreçte gerçekleşen değişim sürecinin evrimsel olarak incelenebileceği dolayısıyla coğrafi

koşulların insan genomunda evrimsel süreçle ilgi bilgi verdiği bildirilmiştir (Akbaba, 2017, s.99). İklim koşullarına göre giyinmenin, ayak örtüsünün, besinleri zamanla saklamanın tamamen koşullara adapte olabilmek için yapıldığı bildirilmiştir. Bu bağlamda, örneğin, platolarda yaşayan bireylerin oksijen seviyesinin düşük olması nedeniyle azalmış hemoglobinin fenotipine sahip olduğu bildirilmiştir (Creanza & Feldman, 2016, s. 85-92).

Günümüz insan ırkı genomu, 3,5 milyar nükleotide sahiptir. Zamanla genler mutasyona uğrayabilir ve bu mutasyona uğrayan genler bir sonraki nesle aktarılırsa mutasyon kalıcı hale gelir. Neandertal olarak tanımlanan kafa ve beyin hacminin insan ırkına göre daha büyük olduğu, zamanla ayrışmalardan neslinin tükendiği, ancak günümüz Avrasyalılar ile %2 gen benzerliğinin olduğu bildirilmiştir. Aynı zamanda Neandertal türünün genlerindeki değişikliklerin de bölgesel olarak farklılıklar gösterdiği öngörülmüştür (Rogers, Bohlender, & Huff, 2017, s. 1-5). Homo Erectus'un Homo Sapiens'ten farklı olduğu, ancak şu anki ayak izlerinin ise Homo Sapiens ile aynı olduğu belirtilmiştir. Homo Erectus'ların alışılmadık dışında yürüme eyleminde bulunduğu ve zorlu yaşam şartları, avcılık-toplayıcılık beslenmesi, göç etme durumundan kaynaklı daha dayanıklı ve güçlü ayaklara sahip olması gerektiği düşünülmüştür (Bennet, Budka, Morse, & Reynolds, 2016, s. 214-233).

Hayatta kalabilmek için insan ırkı birçok etmene adaptasyon sağlamak zorunda kalmıştır. İnsan genomu bulunduğu koşullara göre adaptasyon sağlayabilmektedir. İnsan ırkının evrim sürecinde besinler temel rol almaktadır. İlk insan ırkı, avcı-toplayıcı beslenme sürecinde yabani bitki kökleri ve meyveler yemeye başlamıştır. Daha sonra yüksek enerjili besinlere geçiş, insan ırkının beyin gelişimine etki etmiştir. İnsan ırkının evrim süreci, besinlerin de evrimini şekillendirmiştir (Aydın A. , 2010, s. 11). Uzun bir süre besin öğelerinin enerji kaynağı veya çeşitli biyolojik süreçlerde

kofaktör olarak görev aldıkları bilinmekle birlikte doğrudan veya dolaylı yoldan gen ekspresyonunu etkiledikleri bildirilmiştir. Genotipine bağlı olarak besin öğelerinin metabolizmadaki işleyişi sağlık durumunu etkilemektedir. Hastalıklı veya sağlıklı olma etmenlerinden en önemlileri genetik ve çevre faktörleridir. Beslenme en önemli çevre faktörlerindedir (Çoşkun T, 2007, s.48-49).

Vücudun tüm fonksiyonu 30 bine yakın gen tarafından sağlanmaktadır. Bugünkü insan ırkının genlerinin 40 bin yıl önceki insan ırkı ile %99 oranında aynı çalışmakta olduğu, ancak çevresel faktörlerin ise çok farklı olduğu bildirilmiştir. Paleolitik Dönem'de yaşayan insan ırkı ile günümüzdeki insan ırkının gen değişikliğinin çok az olmasına rağmen çevresel faktörlerin, özellikle işlenmiş ürün tüketiminin artması, taze ve doğal besin tüketiminin ise giderek azalması ile hücre işlevinin giderek azalması ile ilişkilendirilebileceği bildirilmiştir (Aydın A. , 2010, s. 11-12). İnsan ırkı, Paleolitik Dönem başlarında neyi neden tükettiğini bilmeden beslenmiştir. Beslenmek için el parmak uçlarını kullandıkları, ellerin kullanımı ile beynin geliştiği, beyin gelişimi ile tat alma, anlama gibi becerilerin geliştiği ve daha sonra da damak tadının ortaya çıktığı, böylece insan ırkının beslenmek için sürekli besinleri denemesi gerektiği ve arayış içine girmiş olabileceği bildirilmiştir. Ayrıca dişlerin incelenmesiyle besinlerin çiğnenme süresi, aşındırıcı besinlerin diş minesindeki etkilerinin zamanla değişiklik gösterdiği bildirilmiştir. Medeniyetleşme faktörlerinin başında beslenmenin geldiği söylenebilir. Besin arayışı, insanları birlikte yaşama sürüklemiş, iklim, fauna gibi faktörlerin de beslenme şeklini değiştirdiği, damak tadını oluşturduğu ve yemek kültürünü ortaya çıkardığı bildirilmiştir (Harari, 2017, s. 3). İnsan ırkının yemek kültürü faktörlerinin belirlenmesindeki en önemli faktör karbonlaşmış besin kalıntılarıdır. Şekil 4'de Antalya Karain Mağarası'nda MÖ

6500-5000 yılları arasına tarihlenen incir ve buğday yer almaktadır. Fotoğraf 05.03.2017 tarihinde Antalya Anadolu Müzesi'nde çekilmiştir.



Şekil 4: Antalya Anadolu Müzesi Karain Mağarası MÖ 6500-5000 yıllarına ait karbonlaşmış incir ve buğday (05.03.2017)

Arkeolojik çalışmalar sonucu bulunan fosiller incelenmiş ve beynin evrimsel sürecindeki hacimleri ölçülmüştür. Çalışmalar beyin hacminin giderek arttığını göstermiş olup 200.000 yıl önce beyin hacmi %3-4 oranında artış göstermeye başlamış ve bugünkü halini almıştır (Coşan, 2016, s. 21-23).

Homo Erectusların beyin hacmi 600 cc ve Modern Sapiens'in beyin hacmi 1200-1400 cc olduğu tespit edilmiştir. Büyük beyine sahip olmak bedenen daha zordur, bunun nedeni ise beynin daha fazla enerjiye ihtiyaç duymasıdır. Homo Sapiens'lerin beyni toplam vücut ağırlığının %2-3'ünü oluşturmaktadır ancak dinlenme halinde vücudun harcadığı enerjinin %25'ini harcamaktadır (Harari, 2017, s. 21-22). Paleolitik Dönem'den Neolitik Dönem'e geçiş sürecinde, genetik adaptasyon sağlanmasında bazı uyuşmazlıkların meydana geldiği görülmüştür. Bu uyuşmazlıkların kardiyovasküler hastalık, tip 2 DM, akciğer ve kolon kanseri, obezite

ve diş çürükler gibi hastalıklara neden olduğu belirtilmiştir (Eaton & Konner, 1997, s. 549-595). Beslenme türünün dişlerden anlaşılabilceği örneğınbuğdayın öğütülmesinde buğdaya karışan sert kabuk veya sert cisimlerin dişlerde aşırı derecede aşınmaya neden olabildiği tespit edilmiştir (Yılmaz-Usta, 2015, s. 549,553).

Dünya’da Paleolitik Dönem kalıntlarına az rastlanmasından dolayı bu dönemde en sık görülen sağlık sorununun travmalar olduğu belirtilmektedir. Anadolu Neolitik Dönem çalışmalarında ise en sık rastlanan sağlık sorunun artiritis, halk arasında bilinen adıyla romatizma olduğu bildirilmiştir. Anadolu neolitik yerleşik yeri olan Çatalhöyük’ten çıkarılan 285 iskelet kalıntısında artiritisten kaynaklanan sağlık sorunlarının %39 oranında hafif, %15 oranında ağır olduğu bildirilmiştir. Anadolu neolitik yerleşik yerlerinden olan Aşıklı Höyük’te 17 yetişkin bireyde artiritis oranı %58.5 olarak bulunmuş, bu oranın yüksek olduğu ve fiziksel strese bağılı olarak artış gösterdiği düşünülmüştür. Bu yerleşim yerlerinde artiritis sağlık sorunundan sonra en fazla travmaların görüldüğü bildirilmiştir (Sağır, M, & Sağır, S., 2013, s. 9-13). Yapılan arkeolojik kazı sonuçlarında elde edilen verilerde Paleolitik ve Neolitik Dönem’de yaşayan insan ırkı karşılaştırılması yapılmış ve sonuçlarına göre Paleolitik Dönem’de yaşayan insan ırkının Neolitik Dönem’de yaşayan insan ırkına göre daha az diş çürüğü bulunduğı, daha az kemik bozukluklarının olduğu, bulaşıcı hastalıkların yol açtığı hastalıkların daha az olduğu bildirilmiştir (Wolf, 2015, s. 45). Dolayısıyla genler ve besinler arasındaki evrimsel uyumsuzluğun obezite, diyabet, kardiyovasküler hastalık, depresyon, gastrointestinal hastalıklar gibi sağlık sorunlarına neden olabileceği söylenebilir (Aydın A. , 2010, s. 12).

Geçmişten günümüze çeşitli yaşam koşullarına ayak uydurmaya çalışan insan ırkı, kimi zaman izole küçük toplumlar kimi zaman ileri teknolojiye sahip toplumlar oluşturmuştur. Toplumsal oluşum, çevresel faktörlerin etkisinde şekillenmiştir.

Yaşamını sürdürmek için barınmak, avlanmak, besinleri toplamak, besinleri üretmek, yerleşik düzen sağlamaya çalışmak, su temin etmek, göç etmek gibi birçok eylemde bulunmuştur. Bu aktiviteler insan ırkının organlarının aktif çalışmasını sağlamıştır (Yılmaz-Usta, 2015, s. 548). Fiziksel aktivite, iskelet kası tarafından üretilen dinlenme enerjisine ilaveten enerji harcamasında artış sağlayan vücut hareketleri olarak tanımlanmaktadır. Bireyin günlük yaptığı hareket miktarıdır. Günümüzde teknolojinin ve modernleşmenin beraberinde getirdiği kolaylıklar, hareket alanını ve gereksinimini azaltarak fiziksel aktivitede düşüşe neden olmaktadır (Özüdoğru, 2013, s. 5-6). Dünya Sağlık Örgütü'ne (World Health Organisation-WHO) göre, günümüzde yetersiz fiziksel aktivitenin mortalitenin önde gelen risk faktörleri arasında olduğu bildirilmiştir (WHO, 2017). Paleolitik Dönem'de yaşayan insan ırkının fenotipleri fiziksel olarak aktif yaşamayı desteklemektedir. Buna göre insan ırkının fiziksel olarak aktif yaşaması için gelişmiş genlerin miras olarak aktarılmış olduğu tahmin edilmektedir. Bu nedenle yerleşik düzene geçiş ile birlikte kronik hastalık gelişimiyle doğrudan bir ilişki kurulmuştur (Booth, Chakravarthy, Gordon, & Spangenburg, 2002, s. 3). Antik yazarlara ait elde edilen bir veride aşırı yemekten dolayı şikâyet eden birisine egzersiz reçetesi yazdığı bildirilmiş ve bu ilk egzersiz reçetesi olarak kabul edilmiştir (Tipton, 2014, s. 109).

Antik Roma'da Gladyatör savaşçıları figürü mevcuttur. Bu savaşçıların o dönemde bir tür spor gibi arenada dövüştüklerini gösteren heykel ve tablo yorumlamalarından kas kütlelerinin fazla olduğu ve protein içeriği yüksek et ve et ürünleri ağırlıklı beslendikleri tahmin edilmiş, ancak bir gladyatöre ait olduğu düşünülen mezar kalıntılarının incelenmesi sonucu kemiklerdeki yüksek stronsiyumdan dolayı gladyatörlerin vejeteryen gibi beslendikleri ortaya konmuştur (Longo, Spiezia, Maffulli, & Denaro, 2008, s. 565). Stronsiyum 38 atom numarasına

sahip kimyasal bir element olup açıkta kolaylıkla okside olabilmektedir. Stronsiyum, doğada kolaylıkla bulunabilmekte ve günümüzde osteoporoz tedavisinde kullanılmaktadır. Stronsiyum kemiklere dayanıklılık sağlamaktadır. Stronsiyum, proosteoblastik hücre sayısını artırarak osteoblastlarda nonkollajen protein sentezini artırmaktadır (Esen & zdemir, 2004, s. 77-79). Stronsiyum, insanlarda yaklaşık 100-200 ppm arasında bulunmakta olup insanın hayvansal veya bitkisel kaynaklı beslenmesine göre değişiklik göstermektedir. Hayvansal ağırlıklı beslenen bireylerde stronsiyum miktarı düşük, bitkisel ağırlıklı beslenen bireylerde stronsiyum miktarının yüksek olduğu bildirilmiştir. Gladyatrlerin kemiklerindeki stronsiyum seviyeleri, İzmir Efes Antik Kent’inde yaşamış olan (M 8. yüzyıl) Efeslilerin kemiklerine göre iki kat daha yüksek bulunmuştur (ırak, 2003, s. 51-52). Günümüzde ise vejeteryan beslenen ve vejeteryan beslenmeyen sporcuların performansı arasında bir fark görülmemiştir. Romalı gladyatörlerin benimsediği vejeteryan beslenme tarzının iyi planlanma ve çeşitlendirme ile uygulanabileceği bildirilmiştir (Longo, Spiezia, Maffulli, & Denaro, 2008, s. 565).

Antik ağ’da avcı-toplayıcılıktan sonra gelişen tarım ile birlikte yerleşik düzene geçilmesi beslenmeyle birlikte yaşam standartlarını geliştirmiştir. Antik yazarlardan elde edilen bilgilere göre, yaşam kalitesi kavramını oluşturmaya başladıkları bildirilmiştir. Günümüzde yaşam kalitesi çeşitli şekillerde tanımlanmakta olup tüm tanımların ortak noktası insan faktörü ve insanın öznel değerlendirme faktörüdür. Yaşam kalitesi, insanın her alanını kaplamakta ve her durumdan etkilenmektedir (Aydıner-Boylu & Paçacıoğlu, 2016, s. 138-114).

2.3 Antik Çağ ve Günümüzde Akdeniz Tipi Beslenme ve Mutfak Kültürü

Akdeniz'e kıyısı olan ülkelerdeki yetişkin bireylerin yaşam süresinin uzun olması ve dünyadaki kronik hastalık oranlarının da bu ülkelerde en düşük olması dikkatleri çekmiştir. Bunun üzerine bu bölgelerin beslenme şekilleri ve kardiyovasküler hastalıklar, kanser, diyabet, obezite gibi hastalıklarla ilişkiler incelenmeye başlanmıştır. Günümüzde ise Akdeniz diyeti, sağlığın korunması ve hastalıklardan korunmak için benimsenmesi önerilen bir beslenme tarzıdır (Doğan, 2017, s. 1).

Akdeniz diyeti, bireylerin beslenme alışkanlıklarının araştırıldığı 'Yedi Ülke Çalışması' sonucunda ilk kez 1960'lı yıllarda bilimsel olarak tanımlanmıştır. Akdeniz diyeti her ülkenin kültürel olgularına göre çeşitlilik gösterebilmektedir ve günümüzde en sağlıklı beslenme örneğinin Akdeniz Mutfağı'na ait olduğu belirtilmektedir (Dernini & Berry, 2015, s. 1). UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization/ Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü) tarafından 2010 yılında Akdeniz tipi beslenmenin İnsanlığın Somut Olmayan Kültürel Miras Temsilci Listesi'ne eklendiği bildirilmiştir (FAO, 2012).

Akdeniz Mutfak Kültürü, Antik Çağ'da Mısır, Fenike, Yunan ve Roma uygarlıklarının egemenliği altına girmiş, çeşitli kültürlerle etkileşimi ile bugünkü halini almıştır. Akdeniz'de hareketli ticaret nedeni ile zeytinyağı ve şarap öne çıkmaktadır. Akdeniz paralelleri doğrultusunda üç deniz yolu vardır. Birinci yol: Kıyı şeridi Yunan Adalarından başlayarak Sicilya'ya kadar çıkmaktadır. İkinci yol: Güney Akdeniz kıyısı boyunca Mısır'dan Afrika'ya kadar ulaşmaktadır. Üçüncü yol: Kıbrıs, Girit, Malta, Sicilya, Sardunya adalarını izlemektedir. Yapılan kazılar sonucu Fenikelilerin bu yolu çok sık kullandıkları bildirilmiştir. Antik Çağ'da denizcilik, gücü

simgelemektedir. Denizciliğin soylu ve zenginlere hitap eden çeşitli hizmetler için kullanıldığı, sıklıkla maymun, tavus kuşu, sandal ağacı ve beyaz şarabın taşındığı bilinmektedir. Tarım faaliyetleri başladıktan sonra ise tarıma elverişli olmayan deniz kıyısında olan insanlar için denizciliğin zorunlu hale geldiği belirtilmiştir. Mısırlılar ve Fenikeliler deniz kontrolünde üstünlükleriyle Akdeniz etkileşimini de sağlamışlardır. Fenikelilerin MÖ 2000 yılında Kıbrıs'ta yerleşim gösterdikleri tespit edilmiştir. Yerleşim yerlerini genellikle deniz kıyısı olarak seçmiş, iç bölgelerde yerleşim göstermemişlerdir. Fenikeliler, Kıbrıs sayesinde Ege ve adalara kolay ulaşım sağlamış, doğu ve batı arasındaki ticaret merkezini oluşturmuşlardır. Böylece çeşitli besinlerin bu yol ile Ege ve Akdeniz kıyıları arasında taşınarak mutfak kültürlerinin birbirinden etkilendiği söylenebilir. Akdeniz Mutfak Kültürü'nde yer alan en belirgin besinler: Akdeniz otları, deniz ürünleri, meyve-sebze, tahıl, baharat, zeytinyağı, peynir ve şaraptır. Günümüzde Akdeniz Mutfak Kültürü'ne hâkim olan ülkeler Arnavutluk, Cezayir, Bosna, Hırvatistan, Kıbrıs, Mısır, Fransa, Yunanistan, İtalya, İspanya, İsrail, Irak, Ürdün, Lübnan, Libya, Malta, Makedonya, Filistin, Fas, Portekiz, Sırbistan, Slovenya, Suriye, Tunus ve Türkiye'dir (Kılıç, 2010, s. 10-11; Girgin, 2006, s. 24,35-36).

Türkiye'nin Antalya ilinde MÖ 1300 yıllarına tarihlenen Ulu Burun batığı ele geçirilmiştir. Batıktan elde edilen besin kalıntılarının analizi sonucunda badem, incir, üzüm, siyah kimyon, sumak, kişniş, nar, buğday ve arpanın varlığı tespit edilmiştir. Akdeniz bölgesine özgü olan bu besin türlerinin tamamının modern diyetle hâlâ öne çıkıyor olması dikkat çekmektedir (Balkozak, 2007, s. 7).

Sicilyalı Yunan olan Gelalı Arkhestratos'un MÖ 4. yüzyılda yazdığı *Hedypatheia* (Lüks Yaşam), Akdeniz boyunca yemek gezisi niteliğindedir. En iyi et, balık, ekmeğe, şarabın nereden, ne zaman alınacağını yazmıştır. Her şeyin mevsiminde,

taze alınıp basit bir şekilde pişirilerek tüketilmesi gerektiğini yazmıştır. O dönemde en çok tüketilen balık olan kefal için incir yaprağına sarılı bir şekilde közde, üzerine tuz serperek pişirilmesini tavsiye ettiği bildirilmiştir. Tarifini verdiği bu yemeğin İtalyan, Yunanlar ya da Syrakusaların kaliteli yemekten anlamadığını ve her yemeğin üzerine peynir, sirke, reçineli otlarla çeşnilendirilmiş et suyunu bolca dökerek yemeğin tadını bozduklarını; sert etli balığın sirke ile iyi gidebileceğini, ancak yumuşak etli balığın sadece tuz, yağ belki biraz kimyon ile iyi olacağını öğütlediği bildirilmiştir. Romalıların lezzetli besin ve şaraba aşırı ilgi duydukları da bildirilmiştir. Romalılar büyük bir uygarlık kurmuş ve her uygarlıktan işlerine yarayacak bilgiler elde ederek geliştirmişlerdir. Romalılar bağıcılığı ve şarap üretimini Yunanlardan öğrenmiş olup bunun yayılmasında en etkin rolü oynamıştır. Zeytinyağı üretiminde de Romalılar bu yolu izleyerek mutfak kültürlerini zenginleştirmişlerdir (Freedman, 2007, s. 80-81).

Günümüzde Batı toplumlarında ise Akdeniz kıyılarında yaşayanlara kıyasla daha fazla kırmızı ve işlenmiş et tüketimi olduğu ve beslenme alışkanlıklarıyla ilişkilendirilen kanser mortalitesi ve daha yüksek kolorektal kanser riski olduğu ve özellikle tüm vakaların yaklaşık %60'ının gelişmiş ülkelerde görüldüğü, dünyadaki en yaygın üçüncü kanser türü olduğu bildirilmiştir Akdeniz diyetinin üç bileşeni olan zeytinyağındaki polifenollerin, kırmızı şaraptaki resveratrol ve domatesteki likopen bileşenlerinin kanser başlangıcı ve ilerlemesindeki bir azalma ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Farinetti, Zurlo, Manenti, Coppi, & Mattioli, 2017, s. 83-88). Diğer taraftan 40-62 yaş grubundaki hiperlipidemili yirmi birey ile yürütülen bir çalışmada bireyler dört ay boyunca Amerikan Kalp Derneği (American Heart Association-AHA)'nin kalp sağlığını koruyucu tam tahılları içeren yağdan sınırlı diyet ile et, meyve ve sebze tüketimine dayanan, tam tahıl ve süttten yoksun bir beslenme örüntüsü olan Paleolitik diyet ile beslenmişlerdir. Çalışma sonucuna göre vücut ağırlığındaki azalışın

bağımsız olarak Paleolitik diyeti ile bireylerin total kolesterol ve LDL düzeylerinde azalış belirlenmiş olup AHA diyeti ile sonuç alamayan hiperlipidemik bireyler için Paleolitik diyetin bir alternatif olabileceği belirtilmiştir (Brooks, Carbone, & Pastore, 2015, s. 474-479).

Diyet Rehberi Öneri Komitesi (TÜBER) 2015 rehberine göre, sağlıklı bir diyet, sebze, meyve, kepekli tahıllar, az yağlı veya yağsız süt, deniz mahsulleri, baklagiller, fındık vb. kuru yemişlerden zengin, kırmızı ve işlenmiş et, şekerli besin ve içeceklerle rafine tahıllardan fakir olması gerektiği, kümes hayvanlarının tüketiminin de orta yağlı veya yağsız olmak üzere orta derecede olması gerektiği, ayrıca sağlıklı bir beslenmede herhangi bir besinin tamamen diyetten çıkarılmasına gerek olmadığı, bu durumda sağlıklı beslenmenin “dengeli beslenme” olarak algılanması gerektiği ve bu beslenmenin sürdürülebilirliğinin önemli olduğu vurgulanmıştır. Bireysel gereksinim ve kültürel beslenme öğeleri de göz önüne alınmalıdır. Komitenin sağlıklı diyet modeli önerisinde doymuş yağ oranı, ilave şeker ve tuz oranı düşük olarak belirlenmiştir (Kayıkçıoğlu & Özdoğan, 2015, s. 667-672). Bu diyet önerilerinin sağlığa faydası göz önünde bulundurularak Akdeniz tipi beslenme ile özdeşleştirildiği düşünülmektedir.

Akdeniz tipi beslenmenin yaygın olduğu bölgelerde kalp hastalığı ve hipertansiyona daha az rastlandığı tespit edilmiş, bunun üzerine bunun nedeninin doymamış yağ asidi içeriği yüksek, doymuş yağ ve kolesterolü düşük beslenme tarzı olduğu bildirilmiştir. Türkiye'nin Çanakkale ilçesinde, 20-82 yaş sağlıklı bireylerde yapılan bir çalışmada, kan lipid parametrelerinin Akdeniz diyeti ile uygunluğu incelenmiştir. Akdeniz diyeti ile beslenen bölgelerde zeytinyağı kullanımının artması, hayvansal besin alışkanlıklarının kırmızı et ürünlerinden balık tüketimi ve beyaz ete dönmesi ile kan lipid değerlerini değiştirdiği ve sırasıyla HDL, LDL ve trigliserit

değerlerinin normal aralıklarda olduğunun tespit edildiği bildirilmiştir (Hız & Akı, 2013, s. 670).

Akdeniz diyetine uyum ve kardiyovasküler hastalık insidansı ile mortalite ilişkisini incelendiği bir meta-analiz çalışmasında göre akdeniz diyetine yüksek düzeyde uyumun Koroner kalp hastalığı, miyokardiyal enfarktüs ve inme riskindeki azalışla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Bu etkilerin en çok zeytinyağı, meyve, sebze ve baklagillere ilişkili olduğu saptanmıştır (Grosso, et al., 2017, s.3218-3232).

Günümüzde yetişkilerin %40'ı obez olduğu diyabetin obezitenin önemli bir komorbiditesi olduğu belirtilmektedir. Dünya genelinde 2000 yılında 150 milyon insanın diyabete yakalandığı, 2025'te ise bunun ikiye katlanacağı öngörülmektedir. Obezite ve diyabet arasındaki yakın ilişkinin "Diabezite" diye tanımlanan yeni bir terimi gündeme getirdiği bildirilmiştir. Metabolik sendromlu hastalarda, 54 ayı aşkın bir süre Akdeniz diyeti denendikten sonra; endotelial fonksiyonların düzeldiği ve bel çevresinde, plazma glikoz, serum insulin ve HOMA (homeostasis model assessment) düzeylerinde belirgin bir düşme sağlandığı anlaşılmıştır (Ersoy & Özdemir, 2009, s. 79).

Akdeniz Tipi Beslenme'nin her yaş grubu için ideal beslenme tarzı olup metabolik ve kardiyovasküler hastalıkların önlenmesinde önemli bir rolü olduğu gösterilmiştir (Corte, Mosca, Vania, Alterio, & Nobili, 2017, s. 8). Akdeniz tipi beslenmenin ana bileşeni olan ekstra sızma zeytinyağı, bilinen en eski besinlerden biridir ve uzun süredir sağlık yararları ile ilişkilendirilmiştir. *Olea europea L.*'den elde edilen birçok fenolik bileşik (tirozol, hidroksitirozol, vb.), inflamasyon, kanser ve nörodejeneratif hastalıklar vb. çeşitli patojenik süreçlerde ilgili farmakolojik özellikleri gösteren teröpatik bileşenler olarak öne çıkmaktadır (Scotece, Conde, Abella, Lopez, & Pino, 2015, s. 406). Akdeniz tipi beslenmede, Akdeniz ülkelerinin

ve komşu ülkelerinin geleneksel beslenme alışkanlıklarının bir araya getirdiği yeme alışkanlıkları, insanlığın somut olmayan kültürel mirası olarak ilan edilmiştir. Geleneksel Akdeniz diyeti, taze sebze ve meyve, baklagiller, tahıllar, optimum miktarda alkol alımı, yüksek oranda posa ve antioksidan, tekli doymamış yağ asitleri alımını sağlayan balık, fındık, zeytinyağı alımı ile karakterize edilmektedir. Ancak, Akdeniz ülkelerinin zamanla sağlıklı beslenme alışkanlıklarını rafine edilmiş şeker, tahıl, doymuş yağlar, işlenmiş et ürünleri ile değiştirdikleri görülmüştür. Bu değişimin en büyük etmenlerinden birinin sosyal ve kültürel değişiklikler olduğu bildirilmiştir (Benedetti, Biggeri, Laureti, & Secondi, 2016, s. 433-440).

2.4 Antik Çağ ve Günümüzde Kıbrıs'ın Beslenme ve Mutfak Kültürü

Kıbrıs mutfağı, Akdeniz mutfağının çeşitlerinden biridir. Kuzey Kıbrıs her ne kadar Anadolu'nun devamı gibi görünse de yıllar yılı etkileşim geçirdiği, Mezopotamya, Mısır, Yunan, Roma, İtalya, İngiliz ve Rumlardan etkilenecek kendisine has mutfak kültürünü oluşturduğu ve Kıbrıs Türklerinin mutfağa 'Aşevi' dedikleri belirtilmektedir (Genç, Oğuz, & Tutsak, 2008, s. 4,8). Tatlısu kazı çalışmalarında, evlerin içinde alçı ile sıvanmış çukurlar ve içlerinin de taşlarla dolu olduğu bulunmuştur. Bu taşların su ısıtmak ve yemek pişirmek için kullanıldığı düşünülmektedir. Günümüzde kaynatma taşı olarak bilinen bu taşların ateşe atılarak ısıtıldığı daha sonra çukurda bulunan su veya yemeğin içine atılarak ısınmasını sağladıkları düşünülmektedir (Ulusoy, 2002, s. 18).

Ada'ya ilk gelenler beraberlerinde kültürlerini de getirmişlerdir. İlk gelenler, evcil hayvan ve bitkileri yanlarında getirmiş, kıyılara yerleşim sağlamış, ekonomilerini balıkçılık, tarım ve hayvancılıkla sağlamışlardır. Koyun, keçi, geyik, domuz gibi hayvan kalıntılarına rastlanmış, genel olarak sürü hayvanlarını beslemişlerdir. Arkeolojik çalışmalar sonucu bu kalıntıların Anadolu, Suriye, Filistin ve Lübnan'daki

türlerle benzerlik gösterdiği bildirilmiştir. Arkeolojik kazılar sonucu elde edilen kafataslarının da benzerlik gösterdiği ve bu durumun insan ırkının deniz aşırı ilişkilerinin ispatı olarak kullanıldığı bildirilmiştir. Ada'nın kıyı kesimlerinden sonra yerleşim iç kısımlara doğru ilerlemiş, daha sonra Girne ve Trodos Dağları'nın kıyılarına da yerleşim başlamıştır. Ada'nın kıyından yüksekliği 50 metre olan Petra Tou Limnidi'de yapılan kazı çalışmaları sonucu balık iskeletleri, balık kancaları ve deniz kabularına rastlanmıştır, burasının denizcilik faaliyetleri için kullanılan bir merkez olduğu düşünülmüştür. Balık kalıntıları dışında da mercimek, bezelye, Antep ya da Şam fıstığı, incir, arpa, buğday ve zeytin kalıntıları bulunmuştur (Gözlü, 2011, s. 182-193, 189, 194). Arkeolojik çalışmalardan Kıbrıs'a Neolitik Dönem'de ana karadan, yani Anadolu'dan deniz yolu ile balık avcılarının geldiği düşünülmektedir. İlk tahılı, ana karadan getirerek evcilleştirip ekip biçmeye başladıkları, ilk avladıkları hayvanın da günümüzde soyu tükenmiş domuz olduğu, kedi ve köpeği de ana karadan getirerek evcilleştirdikleri bildirilmiştir. Kanatlı hayvanların kalıntılarında daha az rastlanıldığından dolayı tüketimin az olduğu düşünülmüştür. Neolitik Dönem'e ait taş ve ok uçlarının bolluğu, avcılığın ön planda olduğu ve et tüketiminin fazla olduğu düşüncesini desteklemiştir (Vigne, Briois, Cucchi, Martin, & Zazzo A, 2012, s. 8444-8447).

Dünya ölçüsünde yapılan (makroklima) iklim sınıflandırmasına göre, yarı-kuşak (subtropikal) iklim kuşağından Akdeniz iklim tipi Kıbrıs Adası'nda etkindir. Kıbrıs Adası'nda, Akdeniz iklimi içerisinde bulunan Doğu Akdeniz ve Batı Akdeniz iklimlerinden Doğu Akdeniz iklim tipi görülmektedir. Bu iklim tipi, yazları sıcak ve kurak iken, kışları soğuk ve az yağışlıdır. Kıbrıs florası üzerine birçok çalışma yapılmıştır. Kıbrıs florasında 1910 tür bulunmaktadır. Bunların; 52'si ağaç, 131'i çalı, 88'i çalimsı ve 1639'u ottur. Kıbrıs florası, endemik türler bakımından bir ada ülkesi

olmasına rağmen oldukça zengindir. Kıbrıs florasında, endemizm ile ilgili çalışmalara göre, tür ve alt tür düzeyinde 151 bitki bulunmaktadır. Ada'nın jeolojik oluşumu üç jeolojik zaman periyodunda gerçekleşmiştir. İlk olarak Paleozoyik zaman devrinde Trodos Dağları tek bir ada şeklinde ortaya çıkmaya başlamıştır. Daha sonra Mezozoyik zaman devrinde Beşparmak Dağları farklı bir ada olarak şeklini almaya başlamıştır. Senozoyik zaman devrinde ise deniz seviyesi değişikliklerine bağlı olarak Mesarya ovası son şeklini almış ve şimdiki ada şekillenmiştir. Kıbrıs'ın Anadolu anakarasından yaklaşık 5 milyon yıl önce ayrıldığı düşünülmektedir. Bu izolasyon Ada'nın bugünkü florasının oluşumunda önemli bir rol oynamıştır ve endemik bitki ırkları için de temel faktör olmuştur (Kaşot, Gündüz, & Dağlı, 2014, s. 1-2). Antik Çağ'da Akdeniz ve Kıbrıs'taki beslenme ve mutfak kültüründe yer alan besinler ayrıntılı olarak günümüze atıflar yapılarak 3. bölümde yer verilmiştir.

Bölüm 3

AKDENİZ VE KIBRIS BESLENME VE MUTFAK KÜLTÜRÜNDEKİ ORTAK BESİNLER VE ANTİK ÇAĞ'DAN GÜNÜMÜZE İZ DÜŞÜMÜ

Beslenme, insanların birincil gereksinimlerindedir. Beslenmenin çeşitliliği ve yeterliliği kadar tüketilen miktarı da önemlidir. Sağlık durumu ve sürdürülebilirliğinin birincil faktörlerinden birisi yeterli ve dengeli beslenmedir. Vücuttaki doku ve organların çalışması için makro besin öğelerine ihtiyaç vardır. Bunlar karbonhidratlar, yağlar, proteinler ve yağlardır. Vücuda alınan 1 g karbonhidrat 4 kkal, 1 g protein 4 kkal, 1 g yağ 9 kkal enerji vermektedir. Vücuttaki en önemli enerji kaynağı karbonhidratlardır. Diyet posası ve fitokimyasallar gibi besin bileşenleri de sağlığın korunması için önemlidir (Leitzmann, 2009, s. 20-21).

Meyve ve sebzelerde bulunan fitokimyasalların çeşitli fizyolojik işlevlerde yer alan birçok mekanizma ve moleküler yollarla görev aldığı ve bu nedenle inflamasyon, dislipidemi, kanser ve diyabet riskindeki azalışla ilişkilidir (Rossi, Bessett, Samman, 2018, s. 111-112). Dolayısıyla çeşitli bitkilerde çeşitli fitokimyasallar bulunmakta ve insanlar yüzyıllardır bu bitkilerin sağlığı koruyucu ve hastalıkları tedavi edici özelliklerinden yararlanabilmektedir (Erdem & Bayrak, 2017, s. 56).

Akdeniz Havzası'nda endemik bitkilerin yaygın görüldüğü yerler, Bolkar, Tahtalı ve Bereket Dağları'dır. Akdeniz iklimine hâkim alanlarda *Pinus Brutia* (kızılcım) görülmektedir (Avcı, 2005, s. 31,35; Kaya & Aladağ, 2009, s. 70-71). Maki

bitki örtüsünde yer alan endemik sayılabilecek türler, Zeytin (*Olea europaea*), Kartopu (*Viburnum tinus*), Cehri (*Rhamnus alaternus*), Keçiboğan (*Calicotome spinosa*), *Calycadenia villosa*, Ardiç (*Juniperus phoenicea*), Katran ağacı (*Juniperus oxycedrus*), Biberiye (*Rosmarinus officinalis*), çalı formundaki Pırnal meşe (*Quercus ilex*) ve Kermes meşesi (*Quercus Coccifera*), Defne (*Laurus nobilis*), Mersin (*Myrtus communis*), *Cercis Siliquastrum*, *Cotinus Coggygria*, Laden (*Cistus salviifolius*) gibi ağaç ve çalı türleri olarak bildirilmiştir (Özalp, 2000, s. 137).

Yerel Akdeniz unsurlarının çoğu yenilebilir yabani bitkiler ve yabani otlardır. Yapılan etnobotanik araştırmalar Akdeniz'de toplanan ve tüketilen 2,300 farklı bitki ve mantar taksonu olduğunu bildirmiştir. Akdeniz çevresindeki Sahra, Alp, Kafkasya, Kanarya Adaları ve Levant çeşitlilik ana merkezidir. Sicilya, Sardunya, Girit ve Kıbrıs adalarında yüksek oranda görüldüğü bildirilmiştir (Heinrich, Müller, & Galli, 2006, s. 18-74). Akdeniz Havzasında başlıca yenilebilir yabani otlar ise kuşkonmaz, kapari ve rezene olarak bildirilmiştir (Başer, 2010, s. 23-24).

Kıbrıs'ın floristik araştırmalarında 1300 tür bitki bulunmuş ve bunun 121'i endemik olarak bildirilmiştir. Kuzey Kıbrıs'ta 19 endemik tür bulunmuştur (Yıldız & Gücel, 2006, s. 181). Kıbrıs'ta bulunan birçok bitki aromatik ve Antik Çağ'dan beri genellikle tıbbi amaçlı kullanılmaktadır. Kıbrıs'ın Karpaz Bölgesi kendine özgü habitatında birçok endemik bitki barındırmaktadır. Özellikle Mart-Nisan ayında açan Kıbrıs Orkidesi (*Ophrys Kostchyi*) koruma altına alınmıştır. Otlaklar ve arpa tarlaları arasında zeytin ağaçları yer almaktadır. Ormanlık alanlarda yabani bitkiler yer almakta ve günümüzde halen kullanılmaktadır. Kullanılan ana bitkiler zeytin, ayrelli (kuşkonmaz), yabani mantar, gabbar (kapari), adaçayı, kekik ve harnup'tur (Kıbrıs Yerel Kalkınma Stratejisi, 2010, s.19).

Türk kodeksine kayıtlı yaklaşık 140 bitki vardır. Bu bitkiler Akdeniz ve Kıbrıs beslenme ve mutfak kültüründe Antik Çağ'dan günümüze kadar kullanımı ilişkilendirilerek incelenmiştir (Erdem & Bayrak, 2017, s. 56).

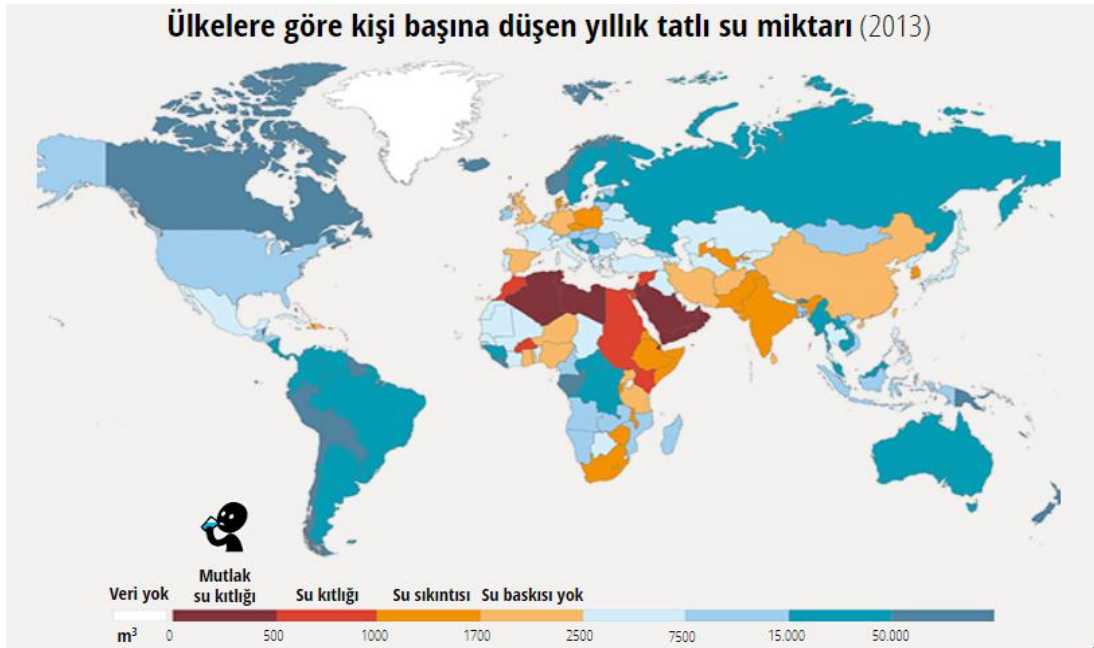
3.1 Su

Günümüzde Dünya'nın $\frac{3}{4}$ 'ü sularla kaplıdır. Su doğada katı, sıvı ve gaz olarak bulunmaktadır. Canlı organizma için en önemli yapıtaşı sudur. Su insan vücudunun en önemli bileşenidir. Su insan vücut ağırlığının ortalama %65-70'ini oluşturmaktadır. Su ihtiyacının bir kısmı besinlerden sağlanmaktadır ve buna ilaveten yetişkin bir bireyin ortalama 2-3 litre su tüketmesi gerekmektedir (Pehlivan ve ark., 2017, s. 136). Canlılarda hücre ve dokunun büyük bir kısmını su oluşturur. Hücre ve dokuların canlılığı için su gereklidir. Su sayesinde metabolizmanın işleyişi ve biyokimyasal olaylar oluşabilmektedir. Beslenmeden ortalama 30 gün yaşam süresi verilebilirken susuz ortalama 7 gün yaşam süresi verilmektedir. İnsan vücudunda dokunun su oranının %20'ye düşmesi o dokunun ölümüne neden olmaktadır (İlgar, 2009, s.3).

Günümüzden yaklaşık 400 bin yıl önce başlayan ve 70 bin yıl süregelen dönem olan Antik Çağ'da uzunca bir süre buzul çağı yaşanmış ve insanların yaşamasına elverişsiz ortamlardan dolayı insanlar mağaralarda yaşamını sürdürmek zorunda kaldıkları tespit edilmiştir (Akın, Gültekin, Özer, 2004, s. 111). Antik Çağ'da su kaynağının çok olduğu, ancak içilebilir su kaynakları hakkında herhangi bir bilgiye rastlanmamıştır.

Günümüzde dünya tatlı su rezervinin %2.6 olduğu bildirilmiştir. Bunun da büyük çoğunluğunun kutuplarda olduğu bildirilmiştir. Bu nedenle tüketilebilir suyun ortalama %1 olduğu ve su sıkıntısının insanlığın varoluşundan bu yana olmuş olabileceği bu nedenle insan yerleşiminin su kaynakları temelli olduğu bildirilmiştir. Birleşmiş Milletler 2005 verilerine göre dünyada yaklaşık 1.5 milyon kişinin içilebilir

temiz sudan mahrum olduğu, 2.5 milyon kişinin sağlık açısından sakıncalı su tüklemek zorunda kaldığı ve bu nedenle meydana gelen hastalıklardan dakikada 15 kişinin öldüğü bildirilmiştir. Dünya nüfusunun giderek artmasından dolayı tahmini olarak 2025 yılında kişi başına düşen su tüketiminin azalacağı (4 bin 800 metreküp) bildirilmiştir (İş Dünyası ve Sürdürülebilir Kalkınma Derneği-Türkiye, 2013). Şekil 5’de ũkelere göre kişi başına düşen yıllık tatlı su miktarı harita üzerinden renklendirerek verilmiştir. Kırmızı ve koyu kırmızı olan yerlerde içme suyu sorunun olduğu tespit edilmiştir. Bunun içerisinde Akdeniz Havzası’nda yer alan Kıbrıs’ın su kıtlığı yaşandığı görölmektedir. (Birleşmiş Milletler Dünya Su Gelişim Raporu, 2013). Şekil 5’teki sonuçlara göre Kıbrıs Ada’sında da su kıtlığının olduğu görölmektedir.



Şekil 5: Ükelere göre kişi başına düşen yıllık tatlı su miktarı (Birleşmiş Milletler Dünya Su Gelişim Raporu, 2013)

3.2 Tuz

Tuzun saf halini %40 sodyum %60 klor oluşturmaktadır. Antik Çağ'dan günümüzde kadar besinlere katkı maddesi olarak kullanılmakta aynı zamanda kimyasal sanayinin hammaddesi olarak kullanılmaktadır. Bu madde denizlerde, göllerde, yeraltı sularında eriyik olarak veya yeraltında kaya tuzu şeklinde tortul depolar oluşturur. İnsan vücudunda en çok bulunan mineraller kalsiyum, fosfor, potasyum ve sodyumdur. Tuzun 1 g'ı 400 mg sodyum içermektedir. Sodyum vücutta asit-baz dengesini ve osmotik basıncı sağlamaktadır. Vücudumuzdaki toplam sodyumun 1/3'ü kemiklerde bulunmaktadır. Sodyum vücudu su kaybından korumakta, kasın normal uyarımını sağlamakta ve hücre permeabilitesini ve asit baz dengesini düzenlemektedir. Sodyum besinlerin içerisinde değişik oranlarda bulunmaktadır. Tuz aynı zamanda besinlerin uzun süre saklanarak korunmasını (salamura gibi) sağlamaktadır. Bireylere önerilen günlük tuz tüketimi 6 gramdır, ancak tuz tüketimi sonradan kazanılan bir damak tadı halinin almıştır. Bireylerin en çok tuz tüketim kaynağı olarak sofrada tüketiminin olduğu hipertansiyon görülen bireylerin beslenme tedavisinde tuz kısıtlaması yapılmaktadır. Başta guatr olmak üzere çeşitli sağlık sorunlarının önlenmesine yönelik koruyucu halk sağlığı uygulamaları çerçevesinde iyotlu tuz tüketimi önerilmektedir (TÜBER, 2015).

Tuzun ilk kullanım tarihi kesin bilinmemekle birlikte MÖ 6000 yıllarına dayandığı tahmin edilmektedir. Paleolitik Dönem avcı-toplayıcı beslenmede toplanan besinlerin tüketimi ile tuz ihtiyacının karşılanmış olabileceği tahmin edilmektedir. MÖ 2600 yıllarında Mısır'da tuzlanmış balık ihracatının yapıldığı bildirilmiştir. En büyük tuz gölü Amerika Birleşik Devletleri'nde bulunmakta ardından Türkiye Tuz Gölü ve Filistin Lût Göl'ü yer almaktadır. Antik Yunan ve Roma'nın Akdeniz limanlarında

tuz ticareti yaptığı, Antik Mısır'da tuzun kutsal sayılarak ölülerini gömerken yanlarına tuz koydukları bildirilmiştir (Erbilen & Şahin, 2012, s.74).

Akdeniz'in Kıbrıs Adası'nda Larnaka Tuz Gölü ve Akrotiri Tuz Gölü bulunmaktadır ancak günümüzde tuz elde edilmemektedir. Kıbrıs Adası'nda tuzun varlığına dair veriler Fenikelilerin Ada'ya gelmesi ile bilindiği ancak ticaretinin Lüzinyanların gelişi ile ön plana çıktığı bildirilmiştir. Kıbrıs'tan tuz elde edilmesi MS 15. ve MS 16. yıllara dayanmaktadır. Kıbrıs Adası'nın tuzunun ünü Avrupaya kadar yayıldığı ancak zamanla başka yerlerde tuz çıkarımının artması Kıbrıs'a olan ilgiliyi azalttığı ve zamanla sona erdiği bildirilmiştir (Erdoğan, 2018, s. 224). Akdeniz tipi beslenmede ılımlı tuz tüketimi mevcuttur. Kıbrıs'ın Güzelyurt ilçesinde 60 yaş üstü hipertansiyonu olan bireylerin tuz tüketimleri incelenmiş ve çalışma sonucunda çalışmaya katılan 133 bireyin %78'inin yemeklerin tadına bakmadan tuz eklediği, ortalama 2463.62 mg sodyum aldığı tespit edilmiştir (Karaosman, 2016, s.73).

3.3 Kırmızı Et

İnsan ırkında Homo cinsinin %99'undan fazlası için avcı-toplayıcı olarak beslendikleri bildirilmiştir. Günümüzde avcı-toplayıcı olarak beslenmesini sürdüren insanların olduğu ve toplam enerji ihtiyacının %60'ını hayvansal kaynaklı besinlerden karşıladıkları bildirilmiştir. Günümüzde avcılık ve toplayıcılık için harcanan zamanın Avustralya, Afrika, Filipinler, Güney Hindistan, Alaska ve Güney Amerika'daki topluluklar arasında haftada 23.6 saat olduğu bildirilmiştir. Bu popülasyonlarda doğurganlığın azaldığı ve büyümenin yavaş olduğu bildirilmiştir. Ayrıca bu avcı-toplayıcılarda yaşam tarzıyla ilişkili olarak kardiyovasküler ve diğer hastalıkların azaldığı, ancak yetersiz beslenme ile ilişkili bazı hastalıkların mevcut olduğu bildirilmiştir. Paleolitik Dönem'de avcı-toplayıcı toplumların beslenmesi hayvansal kaynaklı besinlere (et, böcekler, balıklar-özellikle kıyılardaki kabuklu deniz

hayvanları) dayandığı ve bu beslenmede toplam enerjinin %76'sının proteinden sağlandığı bildirilmiştir (Scanes, 2018, s. 65-82).

Kırmızı et, en çok B grubu vitaminleri, yağ, A vitamini, demir ve çinko minerali içermektedir. Et tüketiminin sadece büyümeye değil, insan evrimine de etki ettiği düşünülmektedir. Et tüketiminin, kafa-diş gelişimi, dik pozisyonda duruş, üreme özellikleri, barsak morfolojik değişiklikleri ve beyin gelişimine etki edebildiği bildirilmiştir. Kemiklerdeki izotop analizleri beslenme ile ilgili bilgi vermektedir. Yapılan çalışmalarda en eski Homo türlerinin daha fazla protein aldıkları ve fazla protein alımının ise zamanla vücut boyutlarının artmasına sebep olduğu bildirilmiştir. Vücut gelişimi ile beyin boyutunun da arttığı bildirilmiştir (Baltic & Boskovic, 2015, s. 6-7).

Yerleşik düzene geçen topluluklar, yabani hayvan ve bitkileri ıslah edip besin kaynağı olarak kullanmaya başlamışlardır. Koyun ve keçi MÖ 8000, inek MÖ 6000, manda MÖ 4000'lerde Asya'da evcilleştirilmiştir (Özden, 2008, s. 128).

İnsan ırkında beslenmenin sadece karın tokluğu olarak algılandığı, besin tüketimlerinin neye göre olması hakkında bilgi sahibi olmadıkları bildirilmiştir. Yunan ve Roma Uygarlıkları dönemi ile günümüzdeki yaş ortalaması arasında büyük bir fark olduğu tespit edilmiştir. Yunan Uygarlığı'nda et yemeklerinin zengin toplum şöenlerinde tüketilebildiği, Roma Uygarlığı'nda ise et tüketiminin arttığı, zengin toplumlarda ise abartılarak tüketildiği bildirilmiştir. Antik Yunan ve Roma'da dini inançlara göre beslenmede bir kısıtlama olmamakla birlikte şöenlerde özel hazırlanmış yemekler tanrılarına ulaşma yöntemi olarak görülmüştür. Antik Yunan ve Roma'da tanrıların ölümsüz olduğu, baldan dokuz kat daha tatlı olan besinleri tüketenlerin de tanrılar gibi ölümsüz olduklarına inanıldığı bildirilmiştir. Antik dönemdeki yazarlardan elde edilen bilgilere göre ise beslenmede aşırıya kaçanların

daha çabuk ölecekleri, dolayısıyla beslenme ve yaşam tarzındaki değişikliklerin sağlık için gerekli olduğu düşüncesini savundukları bildirilmiştir (Arıhan, S. & Arıhan, O., 2007, s. 105-113).

Kıbrıs'ta Neolitik Dönem'e ait taş ve ok uçlarının bolluğu, avcılığın ön planda olduğu ve et tüketiminin fazla olduğu düşüncesini desteklemiştir (Vigne, Briois, Cucchi, Martin, & Zazzo A, 2012, s. 8444-8447). Kıbrıs'ın faunal değerlendirilmesi sonucu en belirgin olarak alageyik, sığır, koyun, keçi, domuz, köpek, tilki, kedi, kaplumbağa, balık ve fareler gibi küçük memelilerden oluştuğu bildirilmiştir. Domuz kemiklerinin oldukça yaygın olduğu, sığır, koyun ve keçi kemiklerinin ise daha nadir bulunduğu bunun sebebinde sığır, koyun ve keçinin evcilleştirilmesinden dolayı tüketiminin az olmuş olabileceği ile ilişkilendirilmiştir. Alageyiğin yoğun olarak avlandığı bildirilmiştir (Sevketoglu & Hanson, 2015, s.236).

Diyetle alınan enerjinin %25-30'unun yağlardan sağlanması önerilmektedir. Bu enerjinin %10'u hayvansal kaynaklı (doymuş yağlar), %12-15 bitkisel kaynaklı (tekli doymamış yağlar), %7-10 bitkisel ve balıklardan alınan çoklu doymamış yağlardan (%5-10 omega-6, %0.6-1.2 omega-3) sağlanması önerilmektedir (TÜBER, 2015). Kırmızı et, diyetle alınan kolesterolün kardiyovasküler hastalık için önemli bir risk faktörü olduğu gösterilmiştir (Elkin, 2017, s. 189). Birçok çalışmada kırmızı et ile kardiyovasküler hastalıklar ve kolon kanseri riski arasında bir ilişki olduğu bildirilmekle birlikte yeterli ve dengeli bir diyetin parçası olarak önerilen miktarlarda kırmızı et tüketimi, besin ögesi yetersizliklerinin önlenmesi bakımından önemlidir (Afee, et al., 2010, s. 1-13).

Akdeniz diyetinde, kırmızı etin haftada 2 porsiyondan az olarak ızgarada pişirilerek tüketilmesi, işlem görmüş etlerin tüketiminin de haftada 1 porsiyondan az olması gerektiği bildirilmiştir. Akdeniz diyetinde, protein kaynaklı besin olarak

kırmızı et yerine balık ve deniz ürünleri öne çıkmaktadır. (Barbaros & Kabaran, 2015, s. 140; Gönder, 2015, s. 6,11). Akdeniz Havzası üzerinde yaşamış uygarlıklarda ise kırmızı et tüketiminin günümüzden fazla olduğu, ancak sosyo-ekonomik sınıf farkları ile giderek azaldığı, kırmızı eti kurutarak ve basit şekilde pişirip haşlama veya ızgara olarak tükettikleri düşünülmektedir. Antik Çağ'da işlenmiş kırmızı et ürünlerinin olmamasından dolayı kırmızı et tüketiminin daha sağlıklı olduğu düşünülmektedir.

Kuzey Kıbrıs'da yapılan bir çalışmada 19-40 yaş 209 sağlıklı bireyin beslenme durumu saptanmıştır. Bireylerin %61.7'si "haftada 1-2 kez" kırmızı et, %49.3'ünün "haftada 3-5 kez" tavuk, %43.5'inin "haftada 1-2 kez" balık tükettiği, %37.8'inin "haftada 1-2 kez" salam, sosis, sucuk gibi işlenmiş et ürünleri tükettiği, %38.3'ünün yumurtayı, %53.1'inin kuru baklagilleri ve %30.6'sının yağlı tohumları "haftada 1-2 kez" tükettikleri tespit edilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin %59.8'inin sebze ve %86.1'inin meyveyi hergün tükettiği tespit edilmiştir. Bireylerin %90.9'u sıvı yağı, %14.4'ü gibi az bir kısmının ise katı yağı hergün tükettiği tespit edilmiştir (Nazif, 2012, s. 97). Kuzey Kıbrıs'ın Lefkoşa ilçesinde, 19-65 yaş grubu bireylerin diyet kalite indekslerinin belirlenmesi üzerine yapılan bir çalışmada, bireylerin kırmızı et tüketiminde yaş grupları ve cinsiyete göre farklılık gösterdikleri, 19-30 yaş arasında olan erkeklerin kırmızı et tüketiminin aynı yaş grubundaki kadınlara göre daha fazla olduğunun tespit edildiği bildirilmiştir (Kurucuoğlu, 2010, s. 84). Kuzey Kıbrıs'ın Girne ilçesinde yapılan benzer bir çalışmada, kırmızı et tüketiminin tavuk ve balığa nazaran daha fazla olduğu ve kırmızı et, tavuk eti ve balık fiyatlarının birbirine yakın olması ve ayrıca et ve etli yemek tüketiminin yemek kültüründe daha çok yer alması ve bu nedenle kırmızı et tercihi üzerinde etkili olmuş olabileceği bildirilmiştir (Okan, 2010, s.71).

Kıbrıs Mutfak Kültürü'nde kırmızı et ile ilgili en çok tüketilen ve yöresel olan 'Fırın Kebabı'nın temel malzemesi kuzu etidir. Özelliği günümüz fırınları yerine Antik Çağ'dan bu yana kullanılan toprak fırında, odun ateşinde pişirilmesidir. Fırın kebabına ekstra yağ eklenmemekte, kuzunun kendi iç yağı kullanılmaktadır. Fırın kebabı adı verilen yemeğin Antik Çağ'da ateşin keşfinden bu yana uygulanan yöntemlerle ve sadece kuzu eti kullanılarak yapılması, bu kültürün Antik Çağ'dan günümüze kadar geldiğini düşündürmektedir. Antik Çağ'da ateşin keşfinden sonra yemekler basit olarak pişirmeye başlanmış ve pişirilen yemeğin sadeliğine önem verilmiştir. Et kemikli olarak pişirilmekte böylece kemik iliğindeki besin öğeleri de alınmaktadır (Genç, Oğuz, & Tutsak, 2008, s. 32-33).

3.4 Tavuk ve Yumurta

Tavukların Asya'da evcilleştirildiğini kabul edilirken tam olarak hangi tarihte ve hangi ırktan geldiği konusundaki araştırmalar hâlen devam etmektedir. Evcil tavuğun birçok türden köken alarak evcilleştirilmiş olabileceği düşüncesi de yer almaktadır. Günümüzde evcil tavuğa benzer 4 farklı tür bulunmakta ve bunların 'kırmızı yabani tavuk', 'Sonnerat', 'Seylan', 'Çatak kuyruk' türlerinin olduğu belirtilmektedir. Çoğunlukla kabul gören görüşe göre tavuğun, MÖ 2000 yıllarında kırmızı yabani tavuk türünden köken alarak Asya'da evcilleştirilmiş ve oradan da Dünya'ya yayılım göstermiş olabileceği bildirilmiştir (Kaya & Yıldız, 2012, s. 22).

Antik Çağ'da tavuk eti ve yumurtasının kullanımı bölgesel olarak farklılık göstermiş, insan ırkı tarafından farklı amaçlar ve zamanlarda keşfedilmiştir. Tavuk ve yumurta ile ilgili duvar kabartmaları, arkeolojik çalışmalar ile tahmini veriler elde edilmiştir. Doğu Hint tarihinde MÖ 3200'lü yıllardan önce evcilleştirildiği, Mısır ve Çin kayıtlarında ise MÖ 1400'lü yıllarda yumurtanın insan tüketiminde kullanıldığına işaret edildiği bildirilmiştir. Avrupa'da ise tavuğun evcilleştirilmesinin daha geç

olduğu, MÖ 600 yılı civarında gerçekleştiği bildirilmiştir (şamlı & Ağma-Okur, 2016, s. 15).

Akdeniz diyetinde tavuk etinin kırmızı ete göre daha çok tercih edildiği, ancak balıkların daha ön planda olduğu, kırmızı ete göre kolesterol ve doymuş yağ asitlerinin dşuk olması bakımından ve sosyo-ekonomik durum yönünden kırmızı ete kıyasla ön plana çıktığı bildirilmiştir (Gönder, 2015, s. 11).

Yapılan alışmalar doğrultusunda günümüzde ekonomik anlamda tavuk tkeitin giderek arttığı bildirilmiştir. Tüketimin artışı tavuk üretiminde arttırmıştır. Günümüzde varlığını sürdüren hayvanlara göre 1996 yılında 5611 ton tavuk eti üretilmiş, bu sayı 2001 yılında 6832 tona yükselmiştir (Mor & itci, 2006, s. 41)

Kıbrıs Mutfak Kültüründe kırmızı et tüketiminden sonra en çok tavuk etinin tüketildiği bildirilmiştir. Tavuk etinin tüketiminin yanı sıra tavuğun haşnaması ile birlikte elde edilen tavuk suyunda birçok yemek yapımında özellikle çorbalarda kullanıldığı bildirilmiştir. Kıbrıs Mutfak Kültürü'ne özgü 'Magarına Bulli' kaynamış tavuk suyunda makarnanın haşlanması ve üzerine hellim rendesi ve nane eklenerek tüketildiği bildirilmiştir. Antik ağ'da tavuğun, buğdayın ve haşlama yönteminin kullanıldığı bilinmektedir. Magarına bulli Antik ağ'dan günümüze kadar Kıbrıs'ın mutfak kültüründe yer almamış olabilir, ancak günümüzdeki mutfak kültüründe büyük yer edinmektedir. Kıbrıs'ın Lefkoşa ilçesinde Geleneksel Kıbrıs mutfağına özgü yemeklerinin tüketimi araştırılmıştır. Çalışmaya 250 kadın dahil edilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin %17.6'sı magarına bulliyi haftada 1-2 kez, %45.6'sı 15 günde bir tükettiği bildirilmiştir (Arifoğlu, 2010, s.13, 32). Çalışmaya katılan bireylerin %41'i yumurtayı haftada 1 kez, %22'si yumurtayı haftada 2-3 kez, %8'i yumurtayı hiç tketmedi bildirilmiştir (Arifoğlu, 2010, s.13, 29)

Kıbrıs Mutfak Kültürü'nde "herse" olarak adlandırılan yemeğin öncü maddesi tavuk eti ve buğdaydır. Tavuk haşlandıktan sonra suyuna buğday ve didilen tavuk eti eklenerek yapılan bir yemektir. Tavuk etinin yanı sıra kuzu ve dana eti de kullanılabilir (Oğuz ve ark., 2008, s. 43). Hersenin yapımında kullanılan tavuk ve buğdayın Antik Çağ'da bulunması ve basit pişirme tekniğinden dolayı Antik Çağ Mutfak Kültürü'nde yer alabileceği düşünülmektedir.

Kıbrıs'ın Lefkoşa ilçesinde Geleneksel Kıbrıs mutfağına özgü yemeklerinin tüketimi araştırılmıştır. Çalışmaya 250 kadın dahil edilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin Kıbrıs mutfağında geleneksel düğün yemeği olan herseyi, bireylerin %51'i hiç tüketmezken, %6'sı ayda 1, %9.2 oranındaki birey 2-3 ayda 1, %32'si 6 ayda bir veya daha seyrek olarak tükettiği bildirilmiştir (Arifoğlu, 2010, s.31)

3.5 Süt, Yoğurt ve Peynir

Mezopotamya'da sütün sağılması ve işlenmesiyle ilgili olarak tapınaklarda MÖ 10000-7000'li yıllardaki yazıtlar değerlendirilerek peynir üretimi yapıldığı anlaşılmıştır. Bu işlemler için öncelikle hayvanların evcilleştirilme aşaması gerçekleşmiştir. MÖ 6100 ile 5800 yıllarında Anadolu ve Makedonya'da hayvanların evcilleştirildiğine dair bilgilere ulaşılmıştır. Peynirin ilk olarak bundan 8000 yıl önce Mezopotamya veya İndus'ta çobanlar tarafından yapılarak keşfedildiğine inanılmaktadır (Özkaya & Gün, 2015, s. 486).

Dünya'daki hayvanlar ve bitkiler mikroorganizmalardan evrilmiştir. Yaşamları için birbirlerine bağımlı hale gelmişlerdir. Birçok canlı gibi insan ırkının bedeni de bakterilere ihtiyaç duymaktadır. İnsan bağırsağında yaklaşık olarak 1.5-2 kg olan 400.000 tür mikroorganizma bulunur. Bu mikroorganizmalar hastalık etmeni mikroorganizmalardan koruyucu, besin emilimi ve sindirimi için yardımcı, immün yanıtın dengelenmesini sağlayabilmektedir. Avcı-toplayıcılıktan yerleşik düzene

geçilmesiyle hayvanlar evcilleştirilmeye başlanmıştır. Evcilleştirme sürecinde daha dayanıklı ırklar ve daha fazla verim elde edilmeye başlayınca insan ırkı hayvanlardan daha fazla et, süt, daha kaliteli deri elde etmeye başlamıştır. Elde edilen fazla sütün bozulmadan saklanabilmesi için peynir, yoğurt ve tereyağı yapma teknikleri geliştirmiştir. Radyoaktif karbon yöntemi ile yapılan çalışmalarda, elde edilen çömler incelenmiş ve inceleme sonucunda Afrika Sahra'sında MÖ 5000 yıllarında çömlere süt konduğu, peynir yapıldığı belirlenmiştir. Çatalhöyük çalışmalarında, evin mutfak bölümünde koyun ve keçi kemiklerinin yanı sıra meşe palamutlarının bulunması, günümüzde de yoğurt yapımı için maya olarak kullanılan meşe palamudunun o dönemde bu yöntemle yoğurt yapımını bildiklerini düşündürmüştür (Yurdakök, 2013, s. 43-45). Antik Çağ'dan beri laktik asit bakteri fermantasyonu ile çiğ kurutulmuş et ürünleri, yoğurt, peynir, ekmek, fermente sebze ve meyvelerin, fermantasyon ürünlerinin insan ırkı tarafından kullanıldığı bildirilmiştir (Denkova, Denev, Krastanov, Nedelcheva, & Slavchev, 2010, s. 1624).

Süt ve süt ürünleri protein, kalsiyum, fosfor, riboflavin, B12 ve A vitamininden zengin olup doymuş yağ ve kolesterol içermektedir. Süt yağının üçte ikisi doymuş, kalan kısmı doymamış yağ asitlerinden oluşmaktadır (Gönder, 2015, s.9).

Önemli hayvansal protein kaynağı olan süt ve süt ürünleri dünyada ortalama süt cinsinden tüketimi 331 kg/yıl, Türkiye'de 171 kg/yıl olduğu ve yıllara göre giderek azaldığı bildirilmiştir (Örmeci-Kart & Demircan, 2014, s.82).

Kuzey Kıbrıs'da yapılan bir çalışmada 19-40 yaş 209 sağlıklı bireyin beslenme durumu saptanmasında süt ve süt ürünleri tüketimi incelenmiştir. Bireylerin %83'ü en çok tam yağlı peynir tükettikleri, %64'ünün tam yağlı yoğurt tükettiği ve %35'inin hergün tam yağlı süt tükettikleri bildirilmiştir. Ayrıca, kalsiyum alımının %56'nı süt ve süt ürünleri tüketiminden karşıladıkları bildirilmiştir (Nazif, 2012, s. 40)

Günümüzde, Akdeniz Mutfak Kültürü'nde peynirin zeytinyağlı, baharatlı, yemeklere eklenerek çeşitli şekillerde tüketildiği ve ülkelerine göre farklılık gösterdiği bildirilmiştir (Yeyinli & Köse, 2008, s. 53).

3.5.1 Kıbrıs Mutfak Kültürü'nde Hellim

Kıbrıs mutfak kültüründe dikkat çekici olarak ortaya çıkan süt ürünü hellimdir. Arapça olarak 'halim, halloum, helime'' sözcüklerinde oluştuğu tahmin edilmektedir. Hellim kelimesinin etimolojik olarak Arapçaya dayandığı ve bu peynirin Suriye, Filistin'den gelen tüccarlar aracılığı ile adaya gelmiş olabileceği tahmin edilmektedir. Hellim kültürünün Ada'ya Mısırlılar tarafından da gelmiş olabileceği bildirilmiştir (Hecer ve ark., 2017, s. 14-15).

Hellimin 100 g'ı 352.6 kkal enerji, 26 g protein, 700 mg kalsiyum, 590 mg fosfor, 1.4 g karbonhidrat, 27 g yağ içermektedir (Hecer ve ark., 2017, s.153). Hellim, keçi sütü, koyun sütü ya da her ikisinin karışımının mayalanmasından meydana gelen, telemenin preslenip kalıplar halinde kesilerek kaynatılması ile elde edilmektedir. Hellim, ayrıca inek sütü veya koyun ve inek sütü karışımından da elde edilmektedir. Hellim, genellikle salamura olarak muhafaza edilmektedir. Genellikle, koyun ve keçi sütünden yapılan hellimin olgunlaştıktan sonra, inek sütünden yapılan hellimin ise taze olarak tüketildiği bildirilmiştir. Yapılan analizler sonucu, hellimin mikrobiyolojik yükünün düşük olduğu bildirilmiştir. Hellimin elastik yapısının sütün yağ miktarının fazla olması ile artış gösterdiği, su miktarının artışı ile elastikiyetinin azaldığı bildirilmiştir (Usca & Erol, 1998, s. 98; Erbay, Koca, & Üçüncü, 2010, s. 347).

Kıbrıs'ın Lefkoşa ilçesinde Geleneksel Kıbrıs mutfağına özgü yemeklerinin tüketimi araştırılmıştır. Çalışmaya 250 kadın dahil edilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin %29.6'sının hergün yağlı ve light süt, %46'sının hellim, %71.2'sinin peynir tükettiği bildirilmiştir (Arifoğlu, 2010, s. 29).

Kıbrıs'a özgü beslenme rehberinin hazırlanmasına dair başlatılan çalışmada örnekler Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu Marmara Araştırma Merkezi'ne götürülüp analizlerinin yapılması sağlamıştır. Salamura şeklinde hazırlanan hellime, 'eski hellim' denmektedir. Taze hellim ve eski hellim olarak ikiye ayrılmaktadır. Bu hellim çeşitleri besin ögesi olarak kıyaslanmıştır. Taze hellimin 100 gramındaki enerji ve besin ögeleri, 349 kkal enerji, 0.3 gram karbonhidrat, 21.6 gram protein, 29.0 gram yağ, 112.9 miligram kolesterol, 594.3 miligram kalsiyum, 416.1 miligram fosfor, 4.4 miligram çinko, 0.3 miligram demir içerdiği tespit edilmiştir. Eski hellimin enerji ve besin ögeleri, 343 kkal enerji, 0.7 gram karbonhidrat, 22.1 gram protein, 28.0 gram yağ, 108.6 miligram kolesterol, 594.3 miligram kalsiyum, 430.8 miligram fosfor, 4.2 miligram çinko, 0.6 miligram demir içerdiği tespit edilmiştir. Günde 50 gram hellim tüketiminin yetişkin sağlıklı bir bireyin günlük protein ihtiyacının %20'sini karşıladığı bildirilmiştir (Gezer, Kabaran, Yurttagül & Yücecan, 2013a, s. 85,87).

Hellim Kıbrıs Mutfak Kültürü'nde en çok hellimli, pilavuna, hellimli börek, hellimli kek, hellimli yumurtalı ekmek gibi hamur işi yiyeceklerde, hellimli salata ve klasik sabah kahvaltılarında kızartılmış olarak tüketilmektedir. Günümüz dünyasında 10000'den fazla korunmuş coğrafi işaretli ürün bulunmaktadır. Bunların başında İtalyanların Parmesanı (Parmigiano Reggiano), Fransızların Rokfor peyniri, Hindistan'ın Darjeeling çayı gelmektedir. Hellim/Halloumi 2008 yılında coğrafi olarak işaretlenmiş yani tescillenmiştir (Hecer ve ark., 2017, s.88-93,152).

Yerli ürün kullanımı 2015 anketine göre adada hellimin bilirliliğinin %99.4 olduğu, %79.6'sının çok sık/her zaman tükettiği, %2.4'ü ise hiç hellim tüketmediği tespit edilmiştir. Adanın güney kısmının kuzey kısmından daha çok hellim ürettiği tespit edilmiştir. Günümüzde ada için hellimin istihdam, katma değer ve diğer

ekonomik değerler açısından büyük önem arz ettiği bildirilmiştir (Hecer ve ark., 2017, s.58,70,76)

3.6 Tahıl ve Ekmek

Günümüzde Dünya’da en çok kullanılan tahıllar buğday, mısır ve eltiktir. Çeltik, Asya kültüründe yetiştirilip tüketilirken, mısır çoğunlukla endstiriyel olarak, buğday ise her kıtada yetiştirilebilen ve tüketilen bir tahıldır. Buğday cinsi günümüzde 14 kromozomlu diploid formu Siyez, 28 kromozomlu Gernik (makarnalık), 42 kromozomlu Spelta (ekmeklik) olarak sınıflandırılmaktadır. Siyez, Gernik ve Spelta günümüzde kullanılan buğdayın evrimindeki geçiş türü olarak kabul görmektedir (Akar, Bağcı, Eser, & Köksel, 2016, s. 4).

Buğday 3 kısımdan oluşmaktadır. Bunlar tanen, kepek ve embriyodur. Buğdayın pişirilmesi sırasında tanenin dışını oluşturan kepekteki vitaminler iç kısma geçiş yaptıklarından fazla vitamin kaybı görülmez. Posa ve B vitaminlerince zengindir. Buğday, en çok kullanılan ve bilinen tahıl ürünüdür. M 11000’lerden itibaren bilinmekte ve M 7800’lerden bu yana da tarımının yapılmakta olduğu belirtilmektedir (Ekmen, Karakuş, & Küçükkömürler, 2008, s. 1179-1180). Arkeolojik alışmalar sonucu elde edilen verilere göre, buğday ekimi ve einkorn buğday ekimi ilk Yakındoğu’da başlamıştır. Türkiye’nin Güneydoğu’sunda yer alan Karacadağ Dağlar’ında ekili vahşi einkornun buğday çeşitlerinin öncüsü olabileceği bildirilmiştir. Karacadağ yakınlarında yapılan arkeolojik çalışmalarda Mö 6200-7200 yıllarına tarihlenen yabani, vahşi ve ekili tohumlar bulunmuştur ve Yakın Doğu’nun en eski tarım yerleşim yerlerinden biri olduğu bildirilmiştir. Karacadağ Dağları’nın Yakın Doğu’nun en eski einkorn buğdayı evcilleştirme bölgesi olabileceği bildirilmiştir (Heun, et al., 1997, s. 1312-1313).

Arkeolojik alışmalar sonucu elde edilen verilere göre, buğday yetiştirme yöntemleri 10 bin yıl önce ortaya çıkmıştır. Paleolitik Dönem'den Neolitik Dönem'e geçiş sürecinde tarımın etkilerinden biri olarak görülen lyak hastalığının ortaya çıktığı düşünülmüştür. Günümüzde lyak hastalığına genetik yatkınlığın popülasyonun %2'sini etkilediği bildirilmektedir. Çölyak hastalığı, esasen ince bağırsak mukozasını etkileyen, genetik temelli glutene duyarlı bağışıklık aracılı enteropatik bir süreçtir. Güneydoğu Anadolu'daki Göbekli Tepe, insanların tarihçesi, gelişimi ve lyak hastalığı gibi bozuklukları etkileyen en önemli modern arkeolojik keşiflerden biri olarak kabul edilmektedir. Bunun nedeninin erken ıslahlaştırılan einkorn buğday türlerinin artış göstermesi ve immünojenik gliadin içeriğinin daha fazla olmasıyla ilişkili olabileceği bildirilmiştir (Freedman, 2007, s. 28-29). Şekil 6'da buğday tanelerinin tarımın başlangıç aşamasındaki ve 2000-3000 yıl sonraki hali verilmiştir (Güngör, 1998, s. 378).



Şekil 6: Buğday tanelerinin tarımın başlangıç aşamasındaki ve 2000-3000 yıl sonraki hali (Güngör, 1998, s. 378).

Ekmek, insan ırkının bilinen en eski ve en temel besinidir. Ekmeğin, yabancı buğday ve arpanın keşfedilip tüketilmesinden hemen sonra ortaya çıktığı düşünülmektedir. İlk olarak Güney Batı Asya'da kullanıldığı tahmin edilmektedir. Yabancı buğdayın MÖ 9000'li yıllarda evcilleştirilerek küçük kıvıllı buğday ve gemlik olarak tüketildiği, Şam'ın güneydoğusunda ekilip biçildiği, bu durumun da tarım ekonomisini oluşturduğu bildirilmiştir. Birkaç yıl sonra da buğday olarak ıslahlaştırıldığı bildirilmiştir. Ateş keşfedildikten sonra buğdayların suda bekletilip yumuşatıldığı, hamur yapıldıktan sonra da pişirilerek tüketildiği bildirilmiştir. Yapılan araştırmalara göre, MÖ 4000 yıllarında Babillerin fırında ekmeği pişirdikleri bildirilmiştir. Yapılan kazı çalışmalarına göre, MÖ 4300 yıllarında fırıncılık ve değirmencilik yapıldığına dair bulgulara rastlanmıştır. MÖ 600'lü yıllarda Yunanlar ekmeği yapmayı öğrenmiştir. MÖ 312 yılında Roma'da 254 fırın olduğu, besinlerde fiyat ve gramajlandırma yapıldığı bildirilmiştir (Kuter, 2013, s. 41-43). Ayrıca Antik Yunan'da buğdayın toprağın rahmini, insan vücudunun meyvesini simgelediği belirtilmiştir. Buna göre buğdayın ekimi, büyümesi ve hasat edilmesi doğumu, ölümü ve dirilişi simgelemekte ve bereketi temsil etmektedir (Gezgin, 2015, s. 40).

Günümüzde Akdeniz diyetinde ekmeği, pita, pide, pizza ve makarna buğdaydan elde edilen en temel ürünlerdir. Kuzey Afrika ülkelerinde tahıl ürünlerinin beslenmedeki yerinin oldukça önemli olduğu, Batı Akdeniz ülkelerinde ise tahıl ürünlerinin beslenmede daha az öneme sahip olduğu bildirilmiştir. Akdeniz ülkelerinde kişi başına yıllık ortalama tahıl tüketimi 1995-2003 yılları arasında elde edilen verilere göre, 18 Akdeniz ülkesi arasında en az tahıl tüketen ülke İspanya olmuş ve 6 Akdeniz ülkesi ortalama bu değerin altında kalırken 12 Akdeniz ülkesinin toplam tahıl tüketimi dünya ortalamasının üzerindedir. Kıbrıs'ın ortalamasının altında,

Türkiye'nin ise ortalamanın üstünde olduğu tespit edilmiştir. Akdeniz ülkelerinde tahıllar çeşitli geleneksel besinleri oluşturmaktadır (Yeyinli & Köse, 2008, s. 53-56).

Kıbrıs'ta, Ada'ya gelenlerin kültürlerini de getirdikleri ve genellikle Ada'nın kıyı kesimlerine yerleştikleri görülmüştür. Kıyılardaki uygun düzlüklere emmer buğdayı ekip biçmeye başladıkları bildirilmiştir. (Gözlü, 2011, s. 182). Günümüzde Kıbrıs'ta buğday, çeşitli yemek ve ekmek yapımında kullanılmaktadır. Kıbrıs'ta özel günlerde ve günlük yapılan hellimli ve zeytinli mutfak kültüründe yer almaktadır. Yapımında mayalı hamur, süt, nane, hellim ve zeytin yer almaktadır (Oğuz ve ark., 2008, s. 80). Antik Çağ'da da hamur yapımının bilindiği ve zeytinin varlığının da bilindiği, hellimin de var olabileceği bildirilmiştir. Bu durumda hellimli zeytinlinin Antik Çağ Mutfak Kültürü'nde yer alabileceği düşünülmüştür.

Kuzey Kıbrıs'da yapılan bir çalışmada 19-40 yaş 209 sağlıklı bireyin beslenme durumu saptanmasında tahıl ve ekmek tüketimleri incelenmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin %90'ının ekmek tükettiği, %73.2'sinin günlük diğer tahıl ürünleri olarak buğday, mısır, pirinç, bulgur vb. tüketildiğinin tespit edildiği bildirilmiştir. Çalışma sonucunda ekmek seçiminin diğer tahıl tüketimlerine göre daha fazla olduğu bildirilmiştir (Nazif, 2012, s.77). Kıbrıs'ın Lefkoşa ilçesinde Geleneksel Kıbrıs mutfağına özgü yemeklerinin tüketimi araştırılmıştır. Çalışmaya 250 kadın dahil edilmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin %89'u ekmeği hergün tükettiği, bireylerin ekmek tercihlerinin %44 beyaz, %45 kepekli ekmek olduğu bildirilmiştir (Arifoğlu, 2010, s. 29)

Kıbrıs Mutfak Kültürü'nde ekmek ve undan yapılan hamur yemekleri yaygın olarak tüketilmektedir. Geleneksel olarak 'lalangi' Ada'da bolca bulunan av hayvanı olan yaban tavşanı ile etli hamur yemeği olarak hazırlanıp tüketildiği bildirilmiştir (Arifoğlu, 2010, s.16). Antik Çağ'da da hamur yapımının ve yabani hayvanların varlığı

da bilinmektedir. Bu durumda lalangının Antik Çağ Mutfak Kültürü'nde yer alabileceği düşünülmüştür.

3.7 Zeytin (*Olea Europaea*) ve Zeytinyağı

Olea (zeytin), *Oleaceae* (zeytingiller) ailesinden olup yaklaşık 20 cinsi vardır. Zeytinin en önemli cinsi, Akdeniz Bölgesi'nde yetişen *Olea europea* L.'dir (Başoğlu, 2009, s. 6). Doğu Akdeniz Havzası bitki örtüsünün MÖ 10000 yıllarına kadar zeytin olduğu bildirilmiştir. Fenikelilerin ticareti ile zeytinin yayılması hız kazanmıştır. Yunanistan'dan önce Mısır, Kıbrıs, Girit ve Anadolu yoluyla, MÖ 700'lerde Kuzey Afrika'dan Libya ve Tunus'ta yayılması sağlanmıştır. Antik Yunan'da zeytin yetiştiriciliğinin Neolitik Dönem'in başına kadar etkin rol oynamadığı bilinmektedir. Ancak Neolitik Dönem'in ortalarından itibaren üretimi, özellikle Attika'da çok artmıştır. Zeytin yetiştiriciliğinin Roma'ya girmesi Güney İtalya'daki Yunan Kolonilerinin vasıtası ile olmuştur. Bu vesile ile Roma, MÖ 1. yüzyıldan itibaren zeytin ihracatına başlamıştır (Arihan & Kaplan, 2011, s. 2-6). Cezayir'in güneyinde yer alan Sagra Tassili bölgesindeki bir mağara çalışmasında elde edilen bilgilere göre, mağara duvarlarında çizili insan figürleri ve başlarında zeytin dallarından taç olduğu, bunun da MÖ 5500'e tekabül ettiği ve insan ırkının bu dönemde zeytini tanıyor olduğu, ancak eski yazıtlara göre ise zeytinin uygarlık kavramı ile yaygınlık gösterdiği bildirilmiştir (Başoğlu, 2009, s. 14). Zeytinin ilk halinin acı olması nedeniyle yenilebilir hale gelmesi için işlemlerden geçmesi gerekmektedir. Zeytinin ilk kez MÖ 4000'lerde Samiler tarafından ıslah edildiği bildirilmiştir. Zeytin, Samiler tarafından süs bitkisi haline getirilmiştir. Zeytinyağı olarak kullanımı 1500-2000 yıl sonra gerçekleştirilmiştir. Antik Çağ'da 'mule' ya da 'mola olearia' basit değirmen taşlarına verilen isimdir. Bu taşlar MÖ 7. yüzyılda Doğu Akdeniz'de zeytinyağı yapımı için

kullanılmıştır. Özellikle bu taşların kullanımı Roma Uygarlığı'nda yaygınlık göstermektedir (Şenoğlu, 2013, s. 25).

Antik Çağ'da zeytin bolluk, bereket, barış, sağlık, adalet gibi insanlık sembolü olarak kullanılmıştır. Yunan inancına göre, zeytin ağacını ilk Athena yaratmış ve öyle çoğalmıştır. Buna göre, insanların zeytin ağacı altında doğması, onların kutsallaştığı anlamına gelmektedir. Zeytin ağacı, Eski Mısır'da da kutsal sayılmaktadır. Firavun III. Ramses'in Güneş Tanrısı Ra için yaptırdığı tapınağın aydınlanması için zeytinyağı kullandığı bildirilmiştir. Kıbrıs'ta kiliselerin zeytin yapraklarıyla süslenip törenlerin gerçekleştirildiği bildirilmiştir (Eskiyörük, 2016, s. 228-235).

Zeytinyağının elde edilmesindeki rafinasyon işlemi, besin bileşenlerinin miktarını etkilemektedir. Zeytin cinsi coğrafyaya göre çeşitlilik göstermesinden dolayı zeytinyağı da çeşitlilik göstermektedir. Uluslararası Zeytinyağı Konseyi zeytinyağını; sızma zeytinyağı, rafine zeytinyağı ve prina zeytinyağı olarak sınıflandırmaktadır. Sızma zeytinyağı, zeytin ağacı meyvesinden, yağ içeriğinde herhangi bir değişikliğe yol açmayan, sadece mekanik ve fiziksel yollarla elde edilmektedir. Sızma zeytinyağı da asitlik derecesine göre; ekstra sızma zeytinyağı, sızma zeytinyağı ve natürel zeytinyağı olarak sınıflandırılmaktadır. Sızma zeytinyağı, diğer zeytinyağları ile karşılaştırıldığında fenolik bileşikleri daha fazla içermektedir (Gönder, 2015, s. 9-10). Sızma zeytinyağının Antik Çağ'da yapılan zeytinyağına benzer özelliklerde olabileceği düşünülmüştür.

Zeytinin yapısında fenolik asitler, flavonoidler ve sekoiridoidler vardır. Sekoiridoidlerden oleuropein güçlü bir anti-oksidan ve anti-mikrobiyal özellikte olup ilaç olarak ilk kullanımının Mısır'da olduğu bildirilmiştir (Aydın & Ünlüel, 2016, s. 77). Akdeniz diyetinde, temel yağ kaynağı olan zeytinyağı, kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, hipertansiyon, metabolik sendrom veya obezite riskindeki azalış

ile ilişkilidir (Sánchez-Villegas & Sánchez-Tainta, 2018, s. 59). Akdeniz diyetinde besinler zeytinyağı ile pişirilmekte ve çeşitli yemek soslarının yapımında kullanılmaktadır. Kıbrıs Mutfak Kültürü'nde hamurun yoğurularak kıvam verilmesi, içerisine olgunlaşmış zeytinin eklenmesi ile yapılan bir çeşit ekmek olan zeytinli önemli bir yere sahiptir (Genç, Oğuz, & Tutsak, 2008, s. 72-73).

Kıbrıs'ta ilk zeytin ağacının varlığı Karpaz Bölgesi'nde yapılan kazılar sonucu bulunmuştur. 0.7-0.95 cm uzunluğunda zeytin çekirdekleri bulunmuş ve yapısına göre yabancı zeytin ağacı olarak sınıflandırılmış ve MÖ 5825-4190 yıllarına ait olduğu bildirilmiştir. Kazı çalışmaları sonucu elde edilen zeytin çekirdeklerinin zamanla büyüdüğü görülmüş ve bu durum da zeytinin ıslahlaştırılmaya başlanması olarak yorumlanmıştır. Neolitik Dönem'den itibaren zeytinin sert bir zemine serilerek üzerinden silindirik taşla geçilip ezilerek zeytinyağının çıkarıldığı bildirilmiştir. Kıbrıs'ta bu yöntemin MÖ 6 yüzyıla ait olduğu düşünülen en yakın örneği Lefkoşa'da bulunmuştur (Şenoğlu, 2013, s. 12-13, 22).

Zeytin hasat edildikten sonra yağı çeşitli yöntemlerle elde edilmektedir. Kıbrıs kültüründe zeytinden zeytinyağı elde edilmesinin en belirgin kültürel olgusu karayağdır. Karayağın zeytinin pişirilip, kurutulduğıve daha sonra değirmenden geçirilerek elde edildiğı bildirilmiştir. Bu işlemler sonucu elde edilen yağın renginin siyah olmasından dolayı yöresel ismi “garayağ”dır. Karayağ suyu alınmış yağdır. Sebze yemeklerinde kullanılmaktadır. Kıbrıs'ta yeşil zeytine ‘çakıztez’ denilmektedir. Yeşil zeytinin ezilerek tuzlu suda turşu gibi kurularak yapıldığı bildirilmiştir (Altan, 2016b, s.23).

3.8 Balık ve Balıkçılık

Paleolitik Dönem'den bu yana insan ırkı beslenmesine balığı dahil etmiştir. Deniz kıyısı, ırmak gibi sulak alanlarda yaşayan ve zamanla yerleşim gösteren insan

ırkı, balığı hem beslenmesine dahil etmiş hem de ekonomik anlamda kalkınmak için kullanmıştır. Günümüzün arkeolojik kazı sonuçlarına göre, balık kılçıklarının dayanıksız olmasından dolayı tüketim miktarı hakkında bilgi eksikliği mevcuttur. MÖ 5000 yıllarına ait balık avcılığına dayalı olta ve zıpkına benzer materyaller bulunmuştur. Kazılarda balık kılçıklarına ait kalıntılara az rastlanmıştır, ancak mağara resimlerinde balık resimlerine rastlanmıştır. Balıkçılık konusundaki ilk yazılı eserin Mısırlılara ait olduğu bildirilmiştir. Eserde, balığın ağlarla avlandığından bahsedilmiş, daha sonra da Romalılar tarafından yelkenli teknelerin avcılık amacı ile kullanılmış olduğu bildirilmiştir. Rastlanan balık kılçıkları, genel olarak ton balığı gibi daha büyük iskelet yapısına sahip olan balıklara aittir. Diğer balıklar ise sazan ve yayın balığıdır (Atar & Ateş, 2009, s. 269-271; Bursa, 2007, s. 5-8).

Akdeniz boyunca yer alan kıyı balıkları, bölgeye yerleşenler için ana besin maddesi olmuştur. Kalıntılara göre, orfoz ve lahoz balıklarının tüketildiği bildirilmiştir. Kıbrıs'ta elde edilen kalıntılara göre, hem besin ögesi hem de ekonomik kaynak olarak levrekgillere ait türlerin tercih edildiği bildirilmiştir. MÖ 8000 yıllarında Kıbrıs'ta büyük miktarda balık avcılığı yapıldığı bildirilmiştir. Roma Dönemi'nde ise kıyı balığı olan sardalyanın tuzlanarak veya salamura halde tüketiminin tercih edildiği bildirilmiştir. Roma Dönemi'ndeki zenginlerin evlerinin bahçelerinde balık havuzları olduğu ve burada çipura balığı yetiştirip sattıkları bildirilmiştir. İlk zamanlarda balık avcılığının beslenmek yani hayatta kalabilmek için yapıldığı, zamanla mutfak kültürü ve damak tadının etkisi ile balık türlerinin tercih edilmesinde farklılıkların görüldüğü bildirilmiştir (Bursa, 2007, s. 8-10).

Kuzey Kıbrıs kıyılarında 86 familyaya ait 170 balık türü tespit edilmiş olup bunların %5'inin endemik olduğu, %13'ünün ise kozmopolit olduğu tespit edilmiştir. Kozmopolit türlerin Akdeniz sularında bulunmayıp değişen göç yolları gibi

nedenlerden dolayı bulunmuş olabileceği bildirilmiştir (Çoker & Akyol, 2014, s. 113,117).

Günümüz Akdeniz diyetinde balık önemli bir yere sahiptir. Özellikle, doymamış yağ asitleri bakımından zengin olup, elzem yağ asitleri olan eikosapentenoik asit (EPA) ve dekoheksaenoik asit (DHA) için önemli bir kaynaktır (Kaya, Duyar, & Erdem, 2004, s. 365). Omega-3 hücre membranının önemli yapısal bileşenidir ve akışkanlık, geçirgenlik, membrana bağlı enzimlerin ve reseptörlerin aktivitesi ve sinyal iletimi gibi çeşitli membran fonksiyonlarına katkıda bulunmaktadır. Bu yağ asitlerinin beyin ve bilişsel gelişimde oldukça etkili olduğu bildirilmiş, uzun süre kullanımında yan etki tespit edilmemiş, günlük EPA ve DHA kombinasyonunun 5 g'a kadar kullanılabilirliği bildirilmiştir. Çok uzun süre kullanımın kanamalara ve bağışıklık sisteminin baskılanmasına neden olduğu tespit edilerek 2005'ten bu yana kullanımın kısıtlanması gerektiği bildirilmiştir. Yapılan çalışmada günlük 2-6 g/gün besin desteği olarak EPA ve DHA alımının toplam kolesterole etki etmediği ancak trigliseritlerde azalma sağladığı bildirilmiştir. Günlük 4 g EPA alımının etkisinin görülmediği bildirilmiştir (EFSA, 2012, s.3-7).

Kuzey Kıbrıs'da yapılan bir çalışmada 19-40 yaş 209 sağlıklı bireyin beslenme durumu saptanmasında balık tüketimi incelenmiştir. Çalışmaya katılan bireylerin %43.5'inin haftada 1-2 kez, %28'inin 15 günde 1 balık tükettiği bildirilmiştir (Nazif, 2012, s. 37).

3.9 Üzüm (Vitis Vinifera) ve Şarap

Antik Çağ'ın en önemli içeceği olan şarabın hammaddesi olan üzüm büyük önem taşımaktadır. Bağcılık, Antik Çağ'da 6000 yıllık bir geçmişe sahiptir. Bağcılık ve şarap, Antik Çağ'da hem kutsal sayılmış hem de ticareti yapılmıştır. Üzüm, zeytin ve tahıl, Akdeniz'in en önemli üç geleneksel ürünüdür. Üzüm, zeytin ve tahılın iklim

koşullarına uyumu ve yetiştirme şartları benzerlik göstermektedir (Şenoğlu, 2013, s. 51-52). Yabani üzümün (*Vitis Vinifera*) MÖ 5000 yıllarında Kafkaslar'da ortaya çıktığı, ıslahlaştırılarak bağlar oluşturulduğu düşünülmektedir. Üzüm, MÖ 3000 yıllarında Mezopotamya'ya, oradan Mısır'a, oradan da Yunan topraklarına gitmiştir (Gürsoy, 2013, s. 31). Pek çok uygarlığın bağ, bahçe kurmayı zenginlik ve gurur kaynağı olarak gördüğü ve itibarı artırdığına inanarak bağ, bahçeyi önemsedikleri düşünülmektedir. Üzüm, İran mitolojisinde hayat kaynağı olan kanı simgelemektedir. Mezopotamya'da asmanın adı 'hayat ağacı' anlamına gelen 'Gestin' olarak bilinmektedir (Gezgin, 2015, s. 24-25).

Rafine şekerin henüz yer almadığı Antik Çağ'da tatlandırıcı olarak öncelikle balın keşfilmesinden sonra ateşin bulunması ve besinlerin pişirilmeye başlanması ile birlikte üzümün de bağ bozumundan sonra şerbet olarak keşfedildiği, sonra da pekmezinin ortaya çıktığı düşünülmektedir. Doğal tatlandırıcı olmasının yanı sıra pekmezin beslenme açısından birçok önemi vardır. Organik asitler, mineraller ve vitaminler bakımından zengindir. Pekmezin 100 g'ında 0.04 mg tiamin, 0.15 mg riboflavin 1.4 mg niasin bulunduğu ve potasyum, fosfor, sodyum ve magnezyum içeriğinin yüksek olduğu bilinmektedir. Pekmez +2 değerlikli demir içeriğinden dolayı önemli demir kaynaklarından ve sindirimi ve emilimi kolaydır. Demirin +2 değerlikli hali, kanda oksijen taşınmasında hemoglobinin yapısına katılırken kemik iliğinin düzenleyici faktörlerinde de görev almaktadır (Batu, 2011, s. 26-29).

Üzümün kurutularak uzun süre saklanması üzüm tüketimini artırdığı, aynı zamanda çekirdeksiz üzümün hazmı kolaylaştırması için kullanıldığı da bildirilmiştir. Şarap üretiminin zeytinyağının elde edilmesine benzemesinden dolayı aynı tekniklerin kullanılabileceği bildirilmiştir. Yunanların ve Romalıların da şarabı günlük içki olarak kullandıkları, balık, zeytinyağı ve ekmek ile birlikte tükettikleri bildirilmiştir. Zeytin,

genellikle daha sert yapısından dolayı taşlarla ezilirken, üzümün ayaklarla ezildiği ve ardından üzüm posasında bir miktar üzüm şirasının kalmasından dolayı preslendiği bildirilmiştir (Şenoğlu, 2013, s. 53-61). Preslenen üzüm testilere konulmakta ve bekletilerek fermentasyona uğraması sağlanmaktadır (Pişkin, 2007, s. 53).

Günümüz Akdeniz diyetinde yemeklerle birlikte ılımlı miktarda şarap tüketimi (1 kadeh/gün) olduğu bildirilmiştir. Flavanoidlerden zengin olan kırmızı şarabın antioksidanlar açısından önemli bir kaynak olduğu bildirilmiştir (Gönder, 2015, s. 11). Şarapta bulunan polifenollerin oksidatif stresle ilişkili inflamasyon, kanser ve nörodejenerasyona karşı koruyucu etkileri olabileceği belirtilmektedir (Maksimović & Dragišić-Maksimović, 2017, s. 117,226).

Mısır'da başlangıçta yalnızca dini törenlerde kullanılan şarap, Eski Yunanlar ile birlikte sürekli kullanılan bir içki haline gelmiştir. Mısırlılar şarabın yoğunluğundan dolayı şaraba su karıştırmaya başlamışlar, bu gelenek Eski Yunan ve Roma'da da devam etmiştir. Şarabın amforalara yani pişmiş topraktan altı sivri testilere doldurularak saklandığı, bu şekilde ticaretinin yapıldığı bildirilmiştir. Ticareti sırasında şarabın suyunun buharlaştığı, içilebilmesi için su veya çeşitli baharatlarla tatlandırıldığı da bildirilmiştir (Gürsoy, 2013, s. 32). Bağcılık ve şarabın Kıbrıs'ta ne zamandan beri varolduğu tam bilinmemekle birlikte arkeolojik çalışmalar MÖ 3000 yıllarına ait elde edilen paraların üzerinde bulunan asma yaprağı nedeni ile Ada'da bol miktarda bağ bulunduğunu ve bunun da bereketi sembolize etmesi için paralarda yer aldığı düşünülmektedir. Antik Çağ yazarları Homer ve Isiodos'un MÖ 300 yıllarına ait yazılarında, Kıbrıs şaraplarının lezzeti ve yapımından bahsettikleri bildirilmiştir. Günümüzde, coğrafi ve iklim koşullarının bağcılığa uygun olduğu Kıbrıs'ta üzüm yetiştiriciliği, tüm alanın %8'inde yapılmaktadır. Kıbrıs'a özgü yaklaşık 15 bağ olduğu

ve en yaygınlarının beyaz çeşit olan ‘*xynisteri*’ ve kara çeşit olarak ‘*mavro*’ olduğu bildirilmiştir (Şah, 2017, s. 80,87; Tangolar ve ark., 2014, s.1).

3.10 Ayrelli (Kuşkonmaz- *Asparagus Officinalis*)

Ayrelli, Liciaceae familyasından *Asparagus* türüdür ve günümüzde Amerika ve Asya’da yaygınlık göstermekle birlikte cinsin anayurdu Akdeniz’dir. Türkiye’de, özellikle Akdeniz Bölgesi’nde kendiliğinden yetişmektedir. Ayrelli, otsu bir bitkidir ve yaprakları dallar şeklindedir. Meyvesi kırmızı ve nohut büyüklüğündedir (Sancaktaroğlu, Eryiğit, & Kumlay, 2011, s. 2618). Ayrellinin, Mısırlılar tarafından ıslahlaştırıldığı ve oradan Roma’ya yayılım gösterdiği bildirilmiştir. Antik Yunan ve Roma’da bitkiyi ‘‘çok makbul’’ olarak tanımladıkları bildirilmiştir. Ayrelli, taze, konserve ve dondurulmuş olarak tüketilebilmektedir. Ayrellinin çiğ 100 g’ında 13-16 kkal enerji, 2.2 g protein, 3.6 g karbonhidrat, 0.2 g yağ, 0.7 g posa, 21 mg kalsiyum, 0.6 mg demir, 1 mg sodyum, 900 IU A vitamini, 0.16 mg B1 vitamini, 0.15 mg B2 vitamini, 1.4 mg B3 vitamini, 26 mg C vitamini ve 0.56 mg E vitamini bulunmaktadır. Ayrıca anti-oksidan ve folik asit içeriği zengindir (Akan, 2014, s. 24-25). Yapılan bir çalışmada ayrellinin hasat mevsimine göre besin bileşenleri karşılaştırılmıştır. Sıcak mevsimde (Haziran-Temmuz) hasat edilen ayrelli, daha düşük seviyelerde çözünebilir şeker, kuru madde, askorbik asit ve daha yüksek nitrat, posa, fenolik bileşik içerirken, sonbaharda hasat edilen ayrelli daha yüksek düzeyde çözünebilir şeker, karotenoid ve klorofil içerdiği bildirilmiştir (Shoua, Lua & Huanga, 2007, s. 251-257).

Yapılan çalışmaların değerlendirilmesi sonucu yabancı ayrellinin ıslahlaştırılmış ayrelliye göre protein ve mineral içeriğinin yüksek olduğu tespit edildiği bildirilmiştir. Akdeniz tipi beslenmede ayrelli en sık salatalarda ve kavrulularak tüketilmekte, makarnaya sos yapımında kullanılmaktadır (Karaca, Yıldırım, Çakıcı, 2015, s.35).

Kıbrıs Mutfak Kültürü'nde ayrelli yağda kızartma, haşlama olarak tüketildiği en yaygın tüketiminin ise yağda yumurta ile olduğu bildirilmiştir (Oğuz ve ark., 2008, s. 52). Ayrellinin Antik Çağ'da çiğ, kızartma ve haşlama olarak tüketildiği, yumurta ile birlikte tüketiminin daha sonradan geliştirildiği düşünülmektedir.

3.11 Gabbar (Kapari- Capparis Spinosa)

Gabbar Capparaceae familyasına ait tropik kökenli bir bitkidir. Gabbarın 350'den fazla türü olduğu, denize kıyısı olan her yerde kendiliğinden yetişebildiği bildirilmiştir. Gabbar bitkisi, çok uzun ömürlü olup (150-200 yıl), doğal ılıman Akdeniz ikliminde yetişen, bol güneş ışığına ihtiyaç duyan, deniz seviyesinde yetişen bir bitkidir. Maki bitki örtüsünün hâkim olduğu fosfor, potasyum ve kalsiyum yönünden zengin topraklarda kolaylıkla yetişebilmektedir. Gabbarın 350'den fazla çeşidi olup, en doğal şekilde Akdeniz bölgesinde yer aldığı bildirilmiştir. Gabbar bitkisi Mısır, Sudan, Büyük Sahra, Doğu Afrika, Etiyopya, Sicilya, Fransa, İspanya, Malta, Türkiye, Yunanistan, Suriye, Kıbrıs gibi birçok yerde yetişmektedir. Antik Çağ'dan beri hem besin olarak hem de tedavi amacıyla kullanılmıştır. Bezelye büyüklüğünde olan tomurcukları protein, vitamin ve mineral, hardal yağı glikosidi yönünden zengindir (Bilgin, 2004, s. 1-2). Ayrıca acımsı bir tadı olduğu, salamura yapımı ile acımsı tadının geçtiği, acımsı tadının glukosinolatlar ve flavonoidlerden kaynaklı olduğu bildirilmiştir. Yapılan çalışmada gabbarın salamura haline getirilmesi ile antioksidan kapasitenin %50, glukosinolatların ve flavonoid içeriğinin azaldığı bildirilmiştir (Yemiş, 2008, s. i, 2).

Gabbar bitkisinin MÖ 7800 yıllarından beri bilindiği, Antik Dönem yazarları olan Aristo ve Hipokrat'ın eserlerinde bitkinin kendisinde ve tohumlarında büyük sırların olduğundan bahsettikleri bildirilmiştir. Antik Mısır'dan Rönesans Dönemi'ne kadar vücut bakımı, hemoroid, kalça ve dalak rahatsızlıkları, diş ağrılarını gidermede,

zehirlenmelerde, kramp ve sancılarda kullanıldığı, ancak zamanla unutulduğu ve ikinci dünya savaşından sonra tekrar keşfedildiği bildirilmiştir. Gabbar çiçek tohumunun ve meyvesinin Avrupa’da skorbüt hastalığını önleyici olarak kabul edildiği, yapraklarının ezilip lapa haline getirilerek tüketilmesinin gut hastalığının tedavisinde kullanıldığı bildirilmiştir (Bilgin, 2004, s. 4).

Gabbar tomurcuklarının 100 g taze yenilebilir kısmında 84 gr su, 50 mg askorbik asit olduğu, kaparinin 100 g kuru tomurcuğunda 65 mg fosfor, 67 mg kalsiyum, 9 mg demir, 24 gr protein, 12 g selüloz ve 2 mg lipid olduğu, kaparide ortalama %79 su, %5.8 protein, %1.6 yağ, %5.4 posa, 871 ppm kalsiyum, 636 ppm magnezyum, 226 ppm sodyum, 13 ppm demir, 542 mg/100 mg potasyum olduğu bildirilmiştir. Kapari tohumu %11 lineoleik yağ asiti, %21 palmitik yağ asiti, %57 oleik yağ asit içermektedir. Gabbar bitkisinin besin ögesi içeriğinin tomurcuk büyüklüğü ile ters orantılı olduğu, yani tomurcuklar büyüdükçe besin ögesi içeriğinin azaldığı bildirilmiştir (Argun, 2012, s. 5-6). Kıbrıs Mutfak Kültürü’nde gabbar tomurcuklarının tuzlanarak salamura haline getirildikten sonra zeytinyağı ve limon ile birlikte birçok kültürde olduğu gibi meze olarak tüketildiği bildirilmiştir (Bilgin, 2004, s. 4).

3.12 Rezene (Foeniculum Vulgare)

Rezene, Akdeniz ikliminin hâkim olduğu ülkelerde yetişen Umbelliferae familyasına ait tıbbi ve aromatik bir bitkidir. Oleum foeniculi eterik yağını içermektedir. Foeniculum vulgare (rezene)’ın yapraklarda baskın olan α -linolenik asit, sürgünlerde, saplarda hâkim linoleik asit, yapraklarda bulunan omega-3 yağ asitlerinin daha yüksek düzeyde bulunduğu belirlenmiştir (Barros, Carvalho, & Ferreira, 2010, s. 814). Rezene, besin ve ilaç endüstrisinde yaygın olarak kullanılmaktadır. Rezenenin

gaz giderici (karminatif), diüretik, laksatif, antiseptik, sedatif ve uyarıcı etkisi vardır (Şanlı, Karadoğan, & Baydar, 2008, s. 17).

Rezenenin atası *Foeniculum vulgare* var., *vulgare* (yabani rezene)'dir. Antik Çağ'da Yunan ve Romalılar tarafından baharat ve tıbbi amaçlı kullanılmış olduğu bildirilmiştir. Eski Roma'da doğa bilgini ve ilk ansiklopedi yazarı Plinius'un MS 23-79 yıllarında 22 hastalık ve rahatsızlığın tıbbi tedavisinde rezeneği tavsiye ettiği ve rezene yetiştiriciliğine önem verildiği bildirilmiştir. Rezenenin, Romalıların MS 14. yüzyıla kadar beslenmesinde büyük öneme sahip olduğu, içerisinde rezene, şarap ve zeytinyağının bulunduğu salataların yapıldığı bildirilmiştir (Arı, 2004, s. 1-2).

Kıbrıs Mutfak Kültürü'nde rezene oldukça fazla kullanılan bir bitkidir. Kıbrıs'ta Maraho olarak bilinen rezene, Kıbrıs'ın endemik bitkisi olup maraho çorbasının ana maddesidir. Maraho çorbası rezene, soğan, bulgur ve tavuk suyunun birleşiminden yapılmaktadır. Rezenenin kendiliğinden yetişmesi ve hazır tüketime elverişli olmasından dolayı Antik Çağ'dan günümüze kadar aktarılan mutfak kültüründe yer aldığı düşünülmektedir (Genç, Oğuz, & Tutsak, 2008, s. 22-23).

3.13 Harnup (Keçiboynuzu-Harup- *Ceratonia Siliqua*)

Harnup, keçiboynuzu olarak da adlandırılan, MÖ 4000 yıllarında ilk olarak Mısır'da görüldüğü tahmin edilen, baklagiller familyasına ait Akdeniz iklim tipine uygun bir bitkidir. Günümüzde, Dünya üzerinde Amerika Kıtası, Arabistan, Afrika Kıtası, Türkiye ve Kıbrıs'ta harnup yetiştirilmektedir (Demirtaş, 2007, s. 1).

Harnup, %52-62 oranında karbonhidrat (%34-35 sakaroz, %7.8-9.6 glikoz, %10.1-12.2 fruktoz) içermektedir. Yüksek mineral içeriğine sahiptir. Harnupta 24 çeşit fenolik bileşen bulunmakta olup yüksek oranını gallik asit oluşturmaktadır. Harnup, posa içeriği yüksek, aynı zamanda biyoaktif bir bileşen olan D-pinitol üretimi için kullanılan doğal hammaddedir. Çekirdeksiz 100 g harnup 293 kkal enerji

vermektedir. Şeker içeriğinin yüksek olmasına karşın suda çözünmeyen posa içeriğinin yüksek olmasından dolayı glisemik indeksi düşüktür. Harnupta bulunan potasyum, fosfor, kalsiyum ve magnezyum miktarının sırası ile 843-1215 mg/kg, 251-361 mg/kg, 85-681 mg/kg, 63-326 mg/kg olduğu tespit edilmiştir (Alper & Pazır, 2016, s. 302-303).

Yapılan bir çalışmada, yemek öncesi harnup unundan yapılmış atıştırmalık tüketimi ile çikolatalı kurabiye tüketiminin öğünde besin tüketimi ve glisemik yanıtı karşılaştırılmıştır. Öğle yemeğinden önce bir gruba harnup unundan yapılmış atıştırmalık, diğer gruba ise çikolatalı kurabiye verilmiştir. Harnup unundan yapılmış atıştırmalığı tüketen grubun diğerine göre glisemik yanıtlarında düşüş olduğu bildirilmiştir. Genel olarak enerji alımını artırmadan tokluk sağlayabilecek besin seçimlerinin vücut ağırlığı ve kan şekeri üzerinde olumlu etkilerinin olabileceği öngörülmüştür (Papademas & Robinson, 1998, s. 12-19). Günümüzde çölyak hastaları için alternatif yemekler geliştirilmektedir. Glutensiz ekmeğe lupin, bezelye ve harnupeklenmesinin daha yüksek spesifik hacim, yumuşaklık ve daha az yoğun kırıntı yapısına sahip olduğu bildirilmiştir (Horstmann, Foschia, & Arendt, 2017, s. 2465-2473).

Antik Çağ'da harnupun yaygın olarak şaraplara tat verme amacı ile kullanıldığı bildirilmiştir. Ayrıca rafine şeker yerine kullanılan tatlandırıcıdır. Günümüzde ise bebek mamalarında, un olarak pastalarda yaygın kullanımı söz konusudur (Taşlıgil, 2011, s. 260). Antik Yunan ve Roma Dönemi'nde çörek ve şarapları tatlandırmak için ve şurup olarak tüketilen harnup, şölen şofralarında da tatlı olarak ikram edilmiştir. Yapımı kolay olan kıvrılmış hamur parçalarının harnup pekmezinden yapılan şurup içerisinde pişirilmesiyle elde edilen gullirikya/çörçülikya tatlısının Antik Çağ'dan günümüze kadar gelerek Kıbrıs Mutfak Kültürü'nde yer aldığı düşünülmektedir.

3.14 Enginar (Cynara Scolymus)

Enginar, Compositae familyasına ait, çok senelik otsu bitkidir. Enginarın anavatanı Akdeniz Havzası ve Kıbrıs Adası'dır. Enginarın Antik Çağ'da bilindiği ve Akdeniz Havzası'nda yetiştirildiği bildirilmiştir. Antik Yunan ve Roma'da MÖ 300'lü yıllarda şölen sofralarında ikram edildiği ve yapraklarının tıbbi amaçla kullanıldığı bildirilmiştir. Antik Yunan filozofu, yazar ve doğa bilimcisi olan Theophrastus'un MÖ 317-MS 287 kaynaklarına göre İtalya ve Sicilya'da yetiştirildiğinden bahsettiği bildirilmiştir (Kenanoğlu-Bektaş & Saner, 2013, s. 115).

Ulusal Gıda Kompozisyon Veri Tabanı'n göre enginarın 100 g'ında 32 kkal enerji, 2.46 g protein, 0.2 g yağ, 2.62 g karbonhidrat, 4.7 g posa, 9.6 mg C vitamini, 0.86 mg niasin, 0.04 mg tiamin, 0.04 mg riboflavin, 13.3 IU A vitamini, 0.8 µg K vitamini, 425 mg potasyum, 90 mg fosfor, 65 mg sodyum, 99 mg kalsiyum, 0.88 mg demir, 0.53 mg çinko bulunduğu bildirilmiştir (TürKomp, 2018).

Enginar, Akdeniz ülkelerinde doğal olarak yetişmesinden dolayı beslenmeye dahil edilen bir bitkidir. Besin olarak tüketilmesinin yanı sıra tıbbi olarak da kullanıldığı bildirilmiştir (Özbilgin, 2010, s.10-11). Günümüzde taze enginarın ticaretinde İtalya önde iken Kuzey Kıbrıs'ta da üretimi artış göstermektedir (Kenanoğlu-Bektaş & Saner, 2013, s. 127). Kısa zamanda yetiştirildiği ve ekonomik değerinin yüksek olduğu bildirilen enginar, Akdeniz diyetinde ve Kıbrıs Mutfak Kültürü'nde yer almaktadır (Yılmaz, Bakır & Tozlu, 2007, s. 3).

Enginar, Kıbrıs'ın endemik bitkileri içerisinde yer almaktadır ve enginarın Ada'ya ne zaman geldiği konusunda net bir bilgi elde edilememiştir. Enginar Akdeniz ve Kıbrıs Mutfak Kültürü'nde genel olarak haşlama ve buharda tüketilmektedir. Akdeniz ve Kıbrıs Mutfak Kültürü için ortak tarife olarak zeytinyağlı enginar yer almaktadır. Enginarın sap ve kabuğunun ayrılarak etli kısmının limonlu suda

bekletilerek haşlanır ve garnitür eşliğinde zeytinyağı ilave edilerek hazırlanır (İslâmoğlu, 2013, s.52). Türkiye ve Kıbrıs'ta enginar festivalleri düzenlenmektedir. Beslenmenin yanı sıra enginarın kültürel olgusu göze çarpmaktadır.

3.15 İncir (Ficus Carica)

İncir (*ficus carica*), dutgiller familyasına dahil, yüksekliği 1-10 m arasında değişen ağaç biçiminde bitkidir. Akdeniz iklimine uyumlu alanlarda yetişmektedir. Günümüzde 1.1 milyon ton incir üretiminin %24.9'unu, kuru incirin ise %54.3'ünü Türkiye sağlamaktadır. Soluk sarı kurutmaya yatkın olan incire *grasse*, morumsu taze tüketilen incire *violette* denmektedir. Besin ögesi olarak fosfor, kalsiyum, demir, magnezyum, B1 ve B2 vitaminleri vardır. Morumsu taze tüketilen incirin soluk sarı olan incire göre 2 kat daha fazla antioksidan kapasiteye ve 15 kat daha fazla antosiyanine ve 2.5 kat daha fazla fenoliğe sahip olduğu bildirilmiştir. Kuru incirin 100 g'ında 217 kkal enerji, 4 g protein, 55.3 g şeker, 1.2 g yağ, 6.7 g posa, 138 mg kalsiyum, 163 mg fosfor, 4.2 mg demir, 91.5 mg magnezyum, 0.073 mg B1 vitamini, 0.072 mg B2 vitamini olduğu bildirilmiştir (Caliskan, 2015, s. 629-637).

İncir meyvesi, uzun ömür ile sembolize edilmekte olup anavatanı, Anadolu sayılmaktadır. Akdeniz çevresinde Fenikeliler, Yunanlar ve Romalıların ticaret yolları sayesinde yaygınlık göstermiştir. İncirin MÖ 4. yüzyılda Karia Bölgesi, yani günümüzdeki Aydın Muğla il sınırlarının olduğu bölgede üretilerek, Milenos Limanı'ndan Akdeniz ülkelerine ticareti yapıldığı bildirilmiştir (Günel, 2008, s. 561-563). Mısır papirüslerinde incirin ilaç yapımı için kullanıldığı bildirilmiştir (Karaöz-Arıkan, 2003, s. 38).

Kıbrıs Mutfak Kültürü'nde yer alan incir macunu, incirlerin kabuğunun soyulur, 1 gece suda bekletilir, limonlu suda kaynatılıp, suyu süzülüp ve yeni su ve

şeker eklenerek macun kıvamına gelene kadar kaynatılması ile elde edilmektedir (Lefkoşa Folklor Derneği, 2013, s.92).

3.16 Molehiya (Mulukhiya- Corchorus Olitorius)

Molehiya, Arap Yarımadası'na özgü bir yaz sebzesidir. Molehiya taze, kuru ve dondurulmuş olarak bulunabilmektedir. Molehiyanın 100 g enerji miktarı 17 kkal olup bu enerjinin %60'ı karbonhidratlardan, %13'ü yağlardan, %27'si proteinlerden gelmektedir. Molehiyanın 100 g'ında kalsiyumu 51.03 mg, fosforu 26.32 mg, demiri 1.13 mg, fitik asidi 2.25 mg, oksalatı 11.53 mg içerdiği belirlenmiştir (Al-Faris, 2017, s. 168-170). Molehiya yapraklarının polifenol bakımından zengin olduğu, bu nedenle ilaç yapımında kullanıldığı bildirilmiştir (Oboh, et., 2012, s. 450). Pişirme esnasında sebzelerin biyoyararlılığı azalırken pişirilmiş molehiyada diğer sebzelere (lahana, ıspanak) kıyasla azalışın daha düşük olduğu belirlenmiştir (Ndlovu & Afolayan, 2008, s. 617).

Molehiyanın anavatanı Mısır olmakla birlikte Kıbrıs'ın mutfak kültüründe bulunmaktadır. Mısır, Suriye, Lübnan, Filistin, Tunus mutfaklarında da kırmızı et ile birlikte pişirilerek tüketildiği bildirilmiştir (Şah, 2017, s. 51-53).

Kıbrıs'a özgü beslenme rehberinin hazırlamasına dair başlatılan çalışmada örnekler Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu Marmara Araştırma Merkezi'ne götürülüp analizlerinin yapılması sağlamıştır. Molehiyanın (kuru) 100 gramının enerji ve besin öğeleri, 143 kkal enerji, 0.02 gram karbonhidrat, 24.81 gram protein, 4.82 gram yağ, 16.14 mg E vitamini tespit edilmiştir (Gezer, Kabaran, Yurttagül & Yücecan, 2013b, s. 87).

Kıbrıs'ın Lefkoşa ilçesinde Geleneksel Kıbrıs mutfağına özgü yemeklerinin tüketimi araştırılmıştır. Çalışmaya katılan 250 kadın bireylerin sulu, etli sebze yemeği olan molehiyayı yaz aylarında taze, kış aylarında kurutulmuş olarak tükettikleri

gözlenmiştir. Bireylerin %9,6'sı molehiyayı haftada 1-2, %42'si 15 günde 1, %37,2'si ayda 1 tüketirken, hiç tüketmeyenlerin oranı ise %1.2 olarak tespit edildiği bildirilmiştir (Arifoğlu, 2010, s. 31)

3.17 Defne (Laurus Nobilis)

Defne bitkisinin, anavatanı Akdeniz Havzası'dır. Lauraceae familyasına ait ve yaklaşık 1000 türünün olduğu bildirilmiştir. Akdeniz iklimine uyumlu ve Akdeniz ikliminin görüldüğü her yerde yetişebilen, yaprak dökmeyen, hoş kokulu bitkidir. Antik Roma Uygarlığı'na ait MÖ 342 yıllarında paraların üzerinde defne yapraklarından çelenk olduğu, olimpiyatlarda başarılı olan oyuncuların defne yapraklarından yapılmış taç ile ödüllendirildiği bildirilmiştir (Karık, Çiçek, Oğur, Tutar & Ayas, 2015, s. 1-2). Hititlere ait tabletlerden elde edilen reçetede zeytin, defne, üzüm gibi bitkilerden bahsedildiği bildirilmiştir (Karaöz- Arıhan, 2003, s. 208).

Defne bitkisi, günümüzde yaprakları kurutulularak baharat olarak kullanılmaktadır. Farmokolojik olarak antiseptik ve mide problemlerini gidermek için kullanılmaktadır. Defne yaprakları et, balık, zeytin, üzüm, incir gibi besinlerin ambalajlanmasında tazeliği ve lezzeti korumak amacı ile kullanılmaktadır. Defne aromatik bir bitkidir ve yapraklarından uçucu yağ elde edilmektedir. Tat vermek, çeşni olarak, kozmetik sektöründe kullanılmaktadır (Güler, 2006, s. 4).

Yapılan bir çalışmada, defne bitkisinin türü olan *Laurus nobilis* L.'nin ekili ve yabani örnekleri kıyaslandığında, yabani tipinin protein, serbest şeker, organik asitler, PUFA ve tokoferollerin daha yüksek bir kısmını içerdiği belirlenmiştir (Dias, Barros, Duenas, Alves, Oliveria, et al., 2014, s. 339-346). Defne yaprakları yemeklerde genellikle kurutulularak kullanılmaktadır. Defne yapraklarını ortam sıcaklığında kurutmanın ve 45°C'de kızılötesi kurutmanın uçucu yağ içeriğini önemli ölçüde artırdığını, uçucu yağ ve biyoaktif bileşiklerin içeriği açısından en iyi sonucu veren

yöntemin havanın kurutması olduğu belirlenmiştir (Sellami, Wannes, Bettaieb, Berrima, Chahed et al., 2011, s. 691). Defne bitkisinin akdeniz diyetinde yemeklere aroma katmak için bolca kullanıldığı bildirilmiştir (Gönder, 2015, s. 12). Kıbrıs Mutfak Kültürü'nde halen fırında et yemeklerinde koku ve aroma verici olarak defne yaprağı kullanılmaktadır. Akdeniz ve Kıbrıs Mutfak Kültürü'nde defne bitkisi balık yemeklerinde aroma vermek amacı ile kullanılmaktadır (Şah, 2017, s.292)

3.18 Kekik (Thymus Vulgari-Origanum Vulgari)

Lamiaceae familyasına dahildir, uçucu yağ içerenler ve kekik bitkisine özel kokusunu veren antioksidan fenolik bileşikler bulunmaktadır. Akdeniz Havzası ve Kıbrıs Ada'sı için endemiktir (Emir-Çoban & Patır, 2010, s. 11).

Antik kaynaklardan elde edilen bilgilere göre, Sümer'lerin bitkisel, hayvansal ve mineral içerikli ham maddelerden ecza dolabı yaptıkları, ilaç olarak kullandıkları ham maddelerden bitkisel kaynakların, kekik, zeytin, üzüm, şarap vb. olduğu bildirilmiştir. Mezopotamyalılara ait kil tabletlerinde de benzer bitkilerin hastalıkların tedavisinde kullanıldığı bildirilmiştir. Kullanılan bitkilerin toz haline getirilerek ya da bütün olarak kullanıldığı ve saklandığı bildirilmiştir (Karaöz- Arihan, 2003, s. 19, 28). Kekik bitkisinin Akdeniz diyetinde yemeklere aroma katması için bolca kullanıldığı bildirilmiştir (Gönder, 2015, s. 12).

Kekiğin yemeklere lezzet vermek için ve tedavi amaçlı kullanılması ile antimikrobiyal etkisi olduğu bildirilmiştir. Yapılan bir çalışmada 14 mikroorganizmaya kekik ekstartları uygulanmış, sadece *Bacillus Subtilis* üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Kekik bitkisinin türlerinin farklı mikroorganizmalara olan etkisinde çeşitlilik gösterdiği bildirilmiştir (Benli & Yiğit, 2005, s. 6). Lipid oksidasyonu besinlerin raf ömrünü kısalttığından sentetik antioksidanlar kullanılmaktadır. Yapılan bir çalışmada, hindi etine kekik uçucu yağı farklı oranlarda

eklenmiş ve etteki lipid oksidasyonunu azalttığı tespit edilmiştir (Emir-Çoban & Patır, 2010, s. 7,11). Günümüzde soğukta muhafaza edilen et, tavuk, su ürünleri gibi besinlerin raf ömrünü uzatmak ve kalitesini korumak amacı ile yenilebilir film ve kaplamalar kullanılmaktadır. Besin sanayiinde kullanılan doğal antimikrobiyal maddeler, genellikle bitkisel (uçucu yağlar, ekstraktlar vd.) kaynaklıdır. Çalışmalar, genel olarak bitkisel uçucu yağların etkili olduğunu, ancak en etkili kekik yağı uygulaması olduğunu bildirmiştir (Gerçek, 2012, s. 4-6).

Kıbrıs Mutfak Kültürü'nde en çok kullanılan otlardan biridir. Kırmızı et, balık, tavuk etlerine aroma verici olarak kullanıldığı, solunum problemlerinde su ile demlenerek çay olarak tüketildiği bildirilmiştir (Şah, 2017, s.289)

3.19 Gömeç (Ebegümeçi -Malva Sylvestris)

Ebegümeçi; ebegömeç, kömeç, gömeç, gaba, develik gibi isimlerle de bilinmektedir. İki veya çok yıllık bir bitkidir. Gömeç familyasından yaklaşık 1500 türe sahiptir. Avrupa, Kuzey Afrika, Güney Batı Asya anavatanıdır. Gömeç Akdeniz ikliminin olduğu her yerde yetişmektedir. İri yaprakları salata, sarma, börek içi, çorba, haşlanmış sebze olarak kullanılmaktadır. Gömeç yapısında flavonoidler, fenoller, karotenoidler; askorbik asit, B vitaminleri, demir, çinko, potasyum mineralleri, antiinflamatuvar, antiülserojenik ve güçlü antioksidan özellik göstermektedir. Gömeçin 100 g yenilebilir kısmı 49 kkal enerji, 2.94 g protein, 0.57 g yağ, 6.60 g karbonhidrat, 2.95 g posa, 10.81 mg demir, 67 mg fosfor, 267 mg kalsiyum, 60 mg magnezyum, 605 mg potasyum, 57 mg sodyum, 44.9 mg C vitamini, 0.045 mg tiamin, 0.30 riboflavin, 1.33 mg niasin, 880 RE A vitamini içermektedir. Gömeçin idrar söktürücü, spazm engelleyici ve yatıştırıcı özellikleri vardır. Gömeçin yapısından elde edilen antosiyaninler kandaki toplam kolesterol ve plazma trigliseridi azalttığı bildirilmiştir. Antioksidan özelliğinden dolayı pek çok yaralanmalarda oluşan iltihaplar için

iyileştirici etki gösterdiği bildirilmiştir. Aynı zamanda besin zehirlenmesi durumunda gömeç çorbasının tüketiminin iyi geldiğinde bildirilmiştir (Karaca, Yıldırım & Çakıcı, 2015, s.29; Keskin ve ark., 2015, s.2; TürKomp, 2018).

Gömeçten yüksek miktarda bulunan mineral potasyum, en düşük ise bakır olarak tespit edilmiştir (Ceylan & Yücel, 2015, s. 14-15). Gömeç Akdeniz ve Kıbrıs Mutfak Kültürü'nde haşlanarak zeytinyağı ve limon ile birlikte tüketilmektedir (Gurme Dergisi, 2016).

Arifoğlu'nun 2010 yılında yaptığı çalışmada çalışmaya katılan bireylerin %50'i gömeci haşlayarak haftada 1-2 kez tükettiğini %10'u hiç tüketmediği bildirilmiştir (Arifoğlu'nun, 2010, s.32).

3.20 Isırgan Otu (*Urtica Dioica*)

Isırgan otu, Urticaceae (nettle) familyasına dahil çok yıllık bitkidir. Küçük çiçekli Akdeniz ikliminin olduğu yerlerde kendiliğinden yetişen yabani bir bitkidir. Isırgan otunun %18'i protein, %14.5'i albüminli maddeler, %2.5'i yağlı maddelerden oluşmaktadır. Bir kg taze ısırgan otunda 130 mg C vitamini, 730 mg karoten ve oksalat içermektedir. Lignanlar olarak bilinen bifenolik bileşikler içerir. Bu bileşikler potansiyel antikarsinojen maddelerdir. Bu nedenle ısırganın onkolojik olarak etkili olabileceği bildirilmektedir. Isırgan otu, antioksidan, antiinflamatuvar, antikarsinojen olduğu bildirilmiştir (Korkmaz, 2010, s. 1-7).

Isırgan otu ısıl işlem görmesi ile birlikte yakıcı özelliğini yitirir ve böylece kolaylıkla tüketilebilir. Isırgan otu genel olarak sıcak suda demlenerek çay şeklinde tüketilir. Haşlama sonucu limon ve zeytinyağı ile birliktede tüketilebilmektedir (Şah, 2017, s. 288).

3.21 Adaçayı (Çalba-Salvia Officinalis)

Adaçayı, Labiatae familyasına ait dünya genelince yayılım gösteren yaklaşık 900 takosnu bulunan, ticari ve tıbbi amaçlı kullanımı yüksek olan bitkidir. Adaçayının Salvia cinsi en yaygın kullanılan türüdür. Bulunduğu yere göre Yunan adaçayı, Dalmaçya adaçayı, Anadolu adaçayı şeklinde adlandırılmaktadır. Türkiye’de 97 çeşit adaçayı türü bulunmakadır ve bunların 51’i endemiktir. Akdeniz bölgesinde çalba olarak adlandırılmaktadır. Akdeniz ikliminin etkili olduğu yerlerde doğal olarak yetişmektedir (Başyigit & Baydar, 2017, s.132).

Adaçayının Antik Mısır’da beyin geliştici olarak bilindiği bildirilmiştir. Atina agorası ve Roma döneminde adaçayının tıbbi amaçlı kullanıldığı bildirilmiştir (Arıhan-Karaöz, 2003, s. 240).

Günümüz Kıbrıs Mutfak Kültürü’nde etlerin marinasyon işleminde aroma vermek amaçlı, kümes hayvan et yemeklerinin pişirilmesinde yemeğe lezzet vermek amacı ile eklendiği ve soğuk algınlığı gibi durumlarda bitkinin sıcak su ile demlenmesiyle çayının tüketildiği bildirilmiştir (Şah, 2017, s. 289).

3.22 Kazayağı (Mangolla-Falcaria Vulgaris)

Kazayağı (Falcaria vulgaris), ıspanakgiller familyasından maydanoza benzeyen dalları hafif pembe renkli yaprakları olan genellikle çok yıllık bir bitkisir. Anavatanı Kuzey Amerika’nın güneyidir. Zamanla Avrupa’ya yayılmıştır. İslahlaştırılmamış, yabani olarak bulunmaktadır. Sindirim sistemi üzerinde etkili olduğu bildirilmiştir. Tanen, uçucu yağlar, C vitamini, protein ve nişasta içermektedir. Yaprakları çiğ ya da pişirilerek tüketilebilmektedir. Antik Çağ’da epidermis yaralanmalarında tedavi amaçlı kullanıldığı bildirilmiştir. Günümüzde İran’ın batısında mide ülserlerinin tedavisinde kullanıldığı bildirilmiştir. Antimikrobiyal etkisi olduğu bildirilmiştir (Atasoy, 2010, s.137; Choobkar et al., 2017, s. 74).

Günümüzde Akdeniz tipi beslenmede haşlama olarak salatalarda tercih edilmektedir. Ancak en yaygın tüketim yeri Ege'dir. Türkiye'de endemik bir bitki olan kazayağının Kıbrıs'a Türkiye'den getirilmiş olabileceği düşünülmektedir. Kıbrıs Mutfak Kültürü'nde yaygın olarak kullanılmakta haşlama olarak salatalarda, konserve olarak turşusu tüketilmektedir (İslâmoğlu, 2013, s. 114).

3.23 Golyandro (Kışniş- Coriandrum Sativum)

Golyandro, maydanoz familyasına ait, Batı Asya ve Kuzey Afrika anavatanı olması ile birlikte Akdeniz ikliminin elverdiği yerlerde de yetişen baharat bitkisidir. Tek yıllık 25-60 santim boylarında otsu bir bitkidir. 300 cinsi ve yaklaşık 3000 türü vardır. Mutfakta ve tıbbi amaçlı kullanılan bir bitkidir. Antik Mısır kaynaklarına göre golyandronun MÖ 5000 yıllarında bilindiği, MÖ 2000'lerde Antik Yunan'da ekip biçildiği ve Hipokrat tarafından da gastrointertinal problemlerde diyare gibi kullanılabilceğini söylediği bildirilmiştir. Günümüzde kurutulmuş meyveleri et ürünleri ve soslarda aroma verici olarak kullanıldığı bildirilmiştir. Uçucu yağ özelliği ile birlikte farmakolojik alanda kullanılmaktadır. Kıbrıs'ta neolitik yerleşim yeri olan Akrotiri'de 46 tane golyandro meyvesinin bulunduğu bildirilmiştir (Ulutaş-Deniz, Yeğenoğlu, Sözen-Şahne & Gençler-Özkan, 2017, s.16).

Kıbrıs'a özgü beslenme rehberinin hazırlamasına dair başlatılan çalışmada örnekler Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu Marmara Araştırma Merkezi'ne götürülüp analizlerinin yapılması sağlamıştır. Golyandronun 100 gramındaki enerji ve besin ögeleri, 21 kkal enerji, 0.93 gram karbonhidrat, 3.19 gram protein, 0.5 gram yağ, 2.16 miligram E vitamini, 152.83 miligram C vitamini içerdiği tespit edilmiştir (Gezer, Kabaran, Yurttagül & Yücecan, 2013b, s. 87).

Akdeniz Mutfak Kültürü'nde ve akdeniz tipi beslenmede baharat olarak tüketilmektedir. Golyandronun maydanozu andıran yaprakları Kıbrıs mutfağında çiğ

olarak salatalarda veya yemek yanında tüketilmektedir. Golyandro tohumları ise kokularını salacak şekilde ezilip, çakıztez içine konarak aroma verici olarak kullanılmaktadır. Arifoğlu'nun yaptığı çalışmada bireylerin %68'inin golyandroyu haftada 1-2 kez salatalarda tükettiğini bildirmiştir (Arifoğlu, 2010, s. 15).

3.24 Bal

Antik kaynaklar doğrultusunda yapılan çalışmalar sonucunda, Akdeniz Havzası'nda arıcılık, bal üretiminin ve ticaretinin yapıldığı bildirilmiştir. Doğu Akdeniz'de Suriye, Mısır, Kıbrıs, Kuzey Afrika, Kilikya, Batı Akdeniz'de Sicilya, Sardunya, Malta önemli bal üretim merkezleridir. Günümüzde Muğla ili ve karşısındaki adalara Karia Bölgesi denmektedir ve bu bölgede bala zeytinyağı, şarap ve incir kadar önem verildiği bildirilmiştir (Lenger, 2011, s. 29).

Balın Antik Çağ'da hem tatlı hem de tatlandırıcı olarak kullanıldığı bildirilmiştir. Mezopotamya'da MÖ 2450 yıllarında yapılan Ningirsu Tapınağı'nın bereket getirmesi ve düşmanlardan korunması amacı ile tereyağı ve bal sunumunda bulunduğu anlaşıldığı bildirilmiştir. Antik Mısır'da MÖ 1450 yıllarına ait Rekhmire mezar betimlemesinde ve MÖ 1200-1085 yıllarına ait yazıtlarda, balı çeşitli üçgen kek şeklinde tükettiklerinin belirtildiği bildirilmiştir. Antik Yunan ve Roma'da en kaliteli balları soyluların tükettiği, balı yemekten önce, yemek esnasında ve yemekten sonra peteği ile tükettikleri bildirilmiştir. Antik Yunan Mitolojisinde, Yunan baştanrısı Zeus'un ambrosia bir çeşit balla beslenmiş ve kutsal besin olarak kabul edilmiştir. Bu kutsal balı tüketen tanrıların yaralanmaz oldukları, bu kutsal balı tüketen ölümlülerin de ölümsüz olduklarından bahsettikleri bildirilmiştir. Antik Mısır'da balın Ra'nın gözyaşı olarak simgelendiği ve Mısır firavunlarının dinsel ritüellerde bal kullandıkları bildirilmiştir. Balın MÖ 4000 yılından beri tedavi amaçlı kullanıldığı bildirilmiştir. Antik Mısır'da, MÖ 1550 yıllarına ait papirüslerde, içinde bal bulunan

kremin cilt güzelliği ve kırışıklıkları için kullanıldığı, açık yara ve dikişlerin tedavi edilmesinde de kullandıkları bildirilmiştir. Antik Mısır'da MÖ 1500 yıllarna ait papirüslerde açık yara ve dikişlerin tedavi edilmesinde balı kullandıkları bildirilmiştir. Hipokrat'ın MÖ 460-370 yılları arasında, balın ülser tedavisi, öksürük ve yüksek ateş iyi geldiğini söylediği bildirilmiştir (Akçiçek & Yücel, 2015, s. 13-16). Buna göre bal, Antik Çağ'dan bu yana beslenme ve terapötik değeri nedeniyle kullanılmıştır. Balın sağlık üzerindeki rolü kabul görürken özellikle diyabetik hastalar için kabul görmemiştir. Diyabetik hastalarda bal kullanımının hâlen engeller ve güçlüklerle karşı karşıya olduğunu ve daha iyi sonuçlar elde etmek için örneklem büyüklüğü, çok merkezli klinik kontrollü çalışmalara ihtiyaç duyulduğu bildirilmiştir (Meo, Ansari, Sattar, Chaudharly, & Hajjar, 2017, s. 1030-1033).

Bölüm 4

SONUÇ

Antik Çağ'da Akdeniz ve Kıbrıs'ta beslenme ve mutfak kültürünün genel özellikleri, güncel beslenme önerileri doğrultusunda incelenmeye çalışılmış ve Antik Çağ'daki beslenme ve mutfak kültürünün günümüze evrilerek yansımalarını da saptamak amacı ile yapılan bu çalışmada iklim, coğrafi konum, genetik yapı, kültürel etkileşim faktörleri incelenmiştir.

Akdeniz Havzası'ndaki beslenme ve mutfak kültürü Antik Çağ'dan günümüze Kıbrıs'da yansımaları evrilişi görülmüş ve bu yansımaları, değişim ve gelişimi incelenmiştir.

Antik Çağ'daki beslenme için Akdeniz Havzası'ndaki kronolojik süreklilik çalışmamıza yardımcı olmuştur. Bu süreçte Akdeniz Havzası'nda jeopolitik öneme sahip Kıbrıs Ada'sına yer verilmiştir.

Beslenmenin 8 devriminde birinci ve ikinci devrimler Antik Çağ'ın Paleolitik Dönem'inde, üçüncü, dördüncü ve beşinci devrimlerde Antik Çağ'ın Neolitik Dönem'inde gerçekleşmiştir.

Antik Çağ'daki damak tadının günümüzdeki damak tadı ile karşılaştırılması sonucunda, damak tadının Antik Çağ'da çok farklı olduğu günümüzdeki insanların beğenmediği yemeklerin daha çok tüketildiği bildirilmiştir.

Antik Çağ'ın Paleolitik Dönem'inde avcı-toplayıcı beslenmenin varlığı ile birlikte beslenmede posa, vitamin miktarının fazla olduğu, tuzun ise az tüketiminin

olduğu, günümüz modern beslenmede ise karbonhidrat ağırlıklı beslenmenin hastalıklara neden olabileceği sonucuna varılabilir.

Günümüzdeki beslenme tarzına kıyasla Paleolitik beslenme tarzının endüstriyel ürün tüketimi içermemesi ve besin ögesi kalitesinin artmasına bağlı olarak kan değerlerindeki düşüşü sağlamış olabileceği düşünülmüştür.

Kıbrıs Ada'sında Paleolitik Dönem'e ait izler bulunmuş, ancak insan varlığı kanıtlanamamamıştır.

Antik ağ'ın Neolitik Dönem'inde yerleşik düzene geçilmiş, hayvanlar evcilleştirilmiş, tarım yapılmaya başlanmış böylece besinlerin devamlılığı sağlanmıştır.

Antik ağ'ın Neolitik Dönem'inde tarımın keşfi ile birlikte beslenmede enerji alımının yüksek olduğu, ancak besin ögesi eksikliğine bağlı hastalıkların artmış olabileceği düşünülmektedir.

Neolitik Dönem'de insan ıkrının nişastalı bitkileri aşırı tükettiği, tek tip beslenmeye yakın oldukları, bu nedenle yetersiz ve dengesiz beslenme ile birlikte vitamin ve mineral eksikliklerine bağlı hastalıkların oluşmuş olabileceği düşünülmektedir.

Kıbrıs'ta Neolitik Dönem'de insanların geçimlerini avcılık, tarım ve balıkçılıkla sağladığı bildirilmiştir. alışmalar sonucunda arpa, buğday, baklagil, domuz, koyun, keçi ve geyik kalıntlarına rastlanmıştır.

Akdeniz Havzası'nın verimli topraklarında yetişen bitkiler ve besin kaynakları Akdeniz Mutfak Kültürü'n oluştumuş bu kültür Kıbrıs Ada'sına yansımıştır.

Çalışmamızda yer alan Akdeniz Havza'sıdaki uygarlıklar Mezopotamya, Antik Mısır, Yunan ve Roma'da ön planda tüketilen besinler, Mezopotamya'da kırmızı et ve ekmek, Mısır'da ekmek ve balık, Yunan'da ekmek, balık, zeytin, zeytinyağı, şarap,

Roma'da ekmek, balık, zeytin, zeytinyağı, şarap, baharatlar ön plandadır. Böylelikle uygarlıkların birbirinden etkilenecek zamanla daha geniş çapta beslenme ve mutfak kültürünü oluşturduğu düşünülmektedir.

Akdeniz tipi beslenmenin dünyada en sağlıklı beslenme örneği olduğu bildirilmiş, Akdeniz coğrafi şartları, endemik flora ve faunası gereği Antik Çağ'dan günümüze kadar hakim olduğu görülmüştür.

Akdeniz beslenme tipinin en belirgin besinleri zeytin ve zeytinyağı, şarap, taze sebze ve meyve, balık ve tahıllardır. Bu beslenme tipi ve besinler Antik Çağ'dan günümüze kadar gelen zeytin, zeytinyağı, şarap, buğday ve balığın tüketimiyle kanıtlanmıştır.

Günümüzde Kıbrıs'n kuzeyinde toplumunun beslenme alışkanlıkları incelendiğinde Akdeniz Diyeti ile benzerlikler bulunurken et tüketim sıklığının Akdeniz tipi beslenme önerilerinden fazla olduğu görülmüştür.

Doğu Akdeniz ve Ortadoğu'da günümüzde üretilen peynir çeşitlerinin, Antik Çağ'dan türediği ve muhtemelen aralarında hellimin de yer aldığı düşünülmektedir.

Tarımın keşfi ile uygarlıklar ekmek yapımına başlamış ve Antik Çağ'dan günümüze en temel besin kaynağı olmuştur. Antik Çağ'da da hamur yapımının bilindiği ve zeytinin varlığının da bilindiği, hellimin de var olabileceği öngörülmektedir. Bu durumda hellimli zeytinlinin Antik Çağ Mutfak Kültürü'nde yer alabileceği düşünülmüştür.

Akdeniz Havzası ve Kıbrıs'ın ortak olarak iklim ve coğrafi koşullarının elverişliliği doğrultusunda yetişen bitkiler, zeytin, üzüm, ayreli, kapari, rezene, harnup, enginar, incir, defne, kekik, gömeç, ısırgan otu, adaçayı, kazayağı ve molehiyadır.

Zeytinden zeytinyağı elde edilmektedir. Akdeniz ikliminin hâkim olduğu her yerde yetişebilen zeytin ağacı çeşitlilik göstermektedir. Bu çeşitlilikten kaynaklı

kullanım ve tüketiminde de farklılıklar görülmektedir. Kıbrıs Mutfak Kültürü'nde zeytin çakıstez olarak tüketilmekte, zeytinyağı da garayağ olarak elde edilmektedir.

Antik Çağ'da üzümün fermentasyonu ile şarap elde edilmiş ve günlük içki olarak kullanılmıştır. Günümüzde şaraplar çeşitlenerek Akdeniz ve Kıbrıs Mutfak Kültürü'nde yer almıştır.

Antik Çağ'dan günümüze ayrelli, kapari, enginar, gömeç, ısırgan otu, kazayağı ve molehiyanın varlığı bilinmektedir. Antik Çağ'dan günümüze kadar geldiği endemik bitkiler ile ilişkilendirilerek düşünülmüştür.

Antik Çağ'dan günümüze rezene, adaçayı, kekik tıbbi amaçlı ve yemeklere aroma vermek için kullanılmıştır. Günümüzde Akdeniz ve Kıbrıs Mutfak Kültürü'nde halen kullanılmaktadır.

Her ülkenin kendisine özgü kültürel besin çeşitliliğine değişmekte ve besin bileşimlerinin bilinmesi bireysel besin ögesi ihtiyacının belirlenebilmesinde önemlilik arz etmekte ve bu durumunun sağlığa olumlu etkileri görülebilmektedir. Böylece beslenmede çeşitlilikle birlikte yeterli ve dengeli beslenme daha kolay sağlanabilmektedir.

Antik Çağ'daki beslenme kalıntılarının günümüze kadar muhafaza edilmesinin zorluğu ve organik bileşiklerin kalıntılar arasında zamanla kaybolmasından dolayı Antik Çağ'daki beslenme ve mutfak kültürünün günümüze evrilerek yansımaları ve beslenme ve mutfak kültürünün insanların antropolojik değişimi, sağlık durumu ve hastalık riskleriyle ilişkisine yönelik kanıt niteliğinde veriler ve yeterli çalışma elde edilememiştir. Ayrıcayazının keşfinin MÖ 3500 yıllarında olması bu zamana kadar olan yazılı kaynakların olmaması ve bilgi kısıtlılığına neden olmuştur. Dolayısıyla günümüze daha yakın çağların incelenmesi beslenme ve mutfak kültürünün sağlık açısından incelenmesinin daha çok fayda sağlayabileceği öngörülmektedir.

Bölüm 5

ÖNERİ

Antik Çağ'da Akdeniz ve Kıbrıs'taki Beslenme ve Mutfak Kültürü konusuyla ilgili kronolojik olarak çalışmaların devamlılığı ve daha fazla besinin incelenmesine ihtiyaç duyulmaktadır. Böylece beslenme ve sağlık açısından daha fazla bilgiye ulaşılabileceği, doğru ve yanlışların gelecekteki beslenme tarzına yol göstereceği öngörülmektedir.

Antik Çağ'a benzer beslenme programlarını içeren sınırlı sayıda yarı deneysel çalışmalar olduğu, ancak günümüzde Akdeniz tipi beslenmenin sağlıklı beslenme tipi olarak kabul edildiği söylenebilir. Dolayısıyla bu Antik Çağ ve günümüz beslenme modellerini kıyaslayacak daha kapsamlı gözlemsel ve deneysel çalışmaların yapılmasına ihtiyaç duyulmaktadır.

Akdeniz ve Kıbrıs'ın ortak endemik bitkileri mutfak kültürü olarak incelenmiş ancak besin öğeleri, biyokimyasal analizleri, besin tüketim sıklıkları ve sağlık ile ilişkilendirilmesi ile ilgili daha ileri çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır.

Bu bağlamda disiplinler arası, özellikle beslenme bilimi, arkeoloji, gastronomi ve mutfak sanatları, antropoloji, tarih, coğrafya, genetik ve moleküler biyoloji, kimya, mimarlık ve sanat tarihi vd. ilgili bilim alanlarının birlikte bilimsel araştırma çalışmalarının yararlı olabileceği öngörülmektedir.

KAYNAKLAR

- Afee, A., Sorley, E., Cuskelly, G., Moss, B., Wallace, J., Bonham, M., et al. (2010). *Red meat consumption: An overview of the risks and benefits*. Meat Science, 84 (1), 1-13.
- Akan, Ö. (2014). *Kuşkonmaz (Asparagus officinalis L.) yetiştiriciliğinde ülkemizin ve dünyanın durumu*. Tralleis Elektronik Dergisi, Sayı 3, 24-30.
- Akar, T., Bağcı, A., Eser, V., & Köksel, H. (2016). *Ülkemiz'de ve Dünya'da buğdayla ilgili gerçek dışı iddalar*. TÜRKTOB Dergisi, Sayı 17, 4-7.
- Akbaba, A. (2017). *Antik DNA (aDNA) çalışmalarından elde edilen bilgiler*. Türkiye Klinikleri J Foren .Med-Special Topics 2017;3(1):99-107.
- Akçiçek, E. & Yücel, B. (2015). *Arı ürünler ve sağlık (Apiterapi)*. Sidas Yayınları, İstanbul.
- Akın, G. (2011). *Antropoloji ve Antropoloji tarihi*. Ankara: Tiydem Yayınları.
- Akın, G., Gültekin, G., & Özer, B. (2004). *İnsanın evrim sürecine ait bir hipotezin değerlendirilmesi*. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi Sayı 44-1, 111-124.
- Akkoyunlu, Z. (2012). *Türk Mutfağından kaybolan Kerkük Yemekleri*. Motif Akademi, Balkan Özel Sayısı- II, 326-343.

Akkurnaz, F. (2016). *Eski Yunan ve Roma kaplar- İşlevleri*. . İstanbul: Arkeoloji ve Sanat Yayınlar.

Aksoy, M., Canbolat, C., & İnflazoğlu, N. (2016). *Avrupa Aşçılık Tarihi: Antik Yunan'dan Sanayi Devrimi'ne*. Journal of Recreation and Tourism Research, 3 (1), 54-62.

Alagöz, A. (1971). *Kıbrıs Tarihine Coğrafi Giriş*. Milletlerarası Birinci Kıbrıs (s. 25). Ankara: Türk Kültürünü Araştırma Enstitüsü.

Albinson, H. (2016). *Cyprus History and Ancient Period: The Republic of Cyprus*, Cyprus: Sonit Education Academy. (E-Book).

Alçay, N., Bostan, K., Dinçel, E., & Yalçın, S. (2015). *Orta Asya'dan Anadolu'ya Orta Asya'dan Anadolu'ya*. ABMYO Dergisi Sayı 40, 83-93.

Al-Faris, N. (2017). *Nutritional Evaluation of Selected Traditional Foods Commonly Consumed in Saudi Arabia*. Journal of Food and Nutrition Research, Volume 5(3), 168-175.

Alper, Y., & Pazır, F. (2016). *Keçiboynuzu Meyvesi (Ceratonia siliqua L.) ve Sağlık*. Akademik Gıda 14(3), 302-306.

Altan, A. (1986). *Kıbrıs-Yeni Bir Türk Devletinin Doğuşu*, Belgelerle Türk Tarihi Dergisi, Sayı 6, 56.

Altan, Z. (2016a). *Gizemli Kıbrıs*. 3. Baskı, Okuman Printing, Kumyalı-Kıbrıs.

Altan, (Z). (2016b). *Kıbrıs Mutfağını ve Kültürünü Öğreniyorum*. Olgü Basım, Kıbrıs.

Altınışik, E. (2016). *Modern İnsan Popülasyonlarında Arkaik İzler* Sayı 41. Kebikeç, 283-294.

An, A. (1999). *Kıbrıs Türk Kültürü Üzerine Yazılar*. Kıvılcım Yayınları No:5. Lefkoşa.

Arifoğlu, S. (2010). *Lefkoşa bölgesinde yaşayan kadınların geleneksel Kıbrıs mutfağına özgü yemekleri tüketim ve pişirme sıklıkları ile beslenme alışkanlıklarının saptanması*. Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Besin ve Beslenme Bilimleri Programı. Yüksek Lisans Tezi Lefkoşa.

Arıhan-Karaöz, S. (2003). *Antik dönemde tıp ve bitkisel tedavi*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Arkeoloji Bölümü Klasik Arkeoloji Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.

Argun, M. (2012). *Kapari (Capparis Ovata Desf. Var. Canescens) çiçek tomurcuklarının fermantasyonu üzerine bazı baharat uçucu yağ ve ekstraktlarının etkisi*. Selçuk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Gıda Mühendisliği Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Arı, L. (2004). *Sebze Rezene*. Trakya Üniversitesi, Ziraat Fakültesi, 59030-Tekirdağ. s. 1-4.

Arıhan, S., & Arıhan, O. (2007). *Antik Dönem'den günümüze beslenme ve yaşlılık ilişkisine bakış*. IV Ulusal Yaşlılık Kongresi 22-23 Kasım 2007, (s. 102-113). Ankara.

Arıhan, S., & Kaplan, M. (2011). *Antik Çağ'dan günümüze bir şifa kaynağı: zeytin ve zeytinyağının halk tıbbında kullanımı*. 21-24 Kasım 2011 tarihinde VIII.Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi , (s. 1-15). İzmir.

Arslantaş, Y. (2014). *Paleolitik ve Mezolitik (epi-paleolitik) Çağ'da barınma*. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı 24/2, 319-343.

Atan, A. (1986). *Kıbrıs-Yeni Bir Türk Devletinin Doğuşu*. Belgelerle Türk Tarihi Dergisi, Sayı 14, 56.

Atar, H., & Ateş, C. (2009). *Türklerde tarih boyunca su ürünleri avcılığı*. Online Thematic Journal of Turkic Studies, Volume 1/1, 269-281.

Atasoy, N. (2010). *Van bölgesinde yetişen endemik bitkilerde pro-vitamin A (β -Karoten) tayini*. Y.Y.Ü Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi. 15;2:134-142

Atik, F. (2014). *Laumbosa Krallığı*. Girne: Girne Amerikan Üniversitesi Kültür Yayınları.

Avcı, M. (2005). *Çeşitlilik ve endemizm açısından Türkiye'nin bitki örtüsü*. Coğrafya Dergisi, Sayı 13, 27-55.

Aydın, A. (2010). *Taş Devri Diyeti*, 4. Baskı. İstanbul: Hayykitap.

Aydın, Ö., & Ünlüel, İ. (2016). *Bir zeytin fenoliği olan Oleuropeinin sağlığımız üzerine etkileri*. Zeytin Bilimi, Sayı 6/2, 77-84.

Aydiner-Boylu, A., & Paçacıoğlu, B. (2016). *Yaşam kalitesi ve göstergeleri*. Akademik Araştırmalar ve Çalışmalar Dergisi, Sayı 8/15, 137-150.

Balkozak, Ö. (2007). *Tunç Çağ'da Doğu Akdeniz'de ticaret ve gemi teknolojisi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Arkeoloji Ana Bilim Dalı Sualtı Arkeolojisi Bilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Konya.

Baltic, M., & Boskovic, M. (2015). *When man met meat: meat in human nutrition from ancient times till today*. Procedia Food Science, Volume 5, 6-9.

Barbaros B., Kabaran, S., (2015). *Akdeniz Diyeti ve sağlığı koruyucu etkileri*. Beslenme ve Diyet Dergisi, 42(2):140-147.

Bar-Yosef, O. (2017). *Facing climatic hazards: Paleolithic foragers and Neolithic farmers*. Quaternary International, Volume 428, 64-72

Barros, L., Carvalho, A., & Ferreira, I. (2010). *The nutritional composition of fennel (Foeniculum vulgare): Shoots, leaves, stems and inflorescences*. LWT - Food Science and Technology, Volume 43/5, 814-818.

Barsotti, R. (2017). *Uygarlıklar Serisi 2: Antik Mısır* (Çev. Gizem Rey). İstanbul: Damla Yayınevi.

Başer, H. (2010). *Türkiye'nin yenen yabancı bitkileri*. Bağbahçe, Sayı 29, 22-25.

Başoğlu, M. (2009). *Antik Çağ'da Kilikya Bölgesi'nde zeytinyağı üretimi*. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Arkeoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

Başol-Öztürk, R. (2014). *Akdeniz çalışma kültürü*. Kırklareli Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, Sayı 3/1, 38-49.

Başığit, M. & Baydar, H. (2017). *Tıbbi adaçayından (Salvia officinalis L.) farklı hasat zamanlarının uçucu yağ ve fenolik bileşikler ile antoksidan aktivite üzerine etkisi*. Süleyman Demirel Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi, Cilt 21, Sayfa 137-137.

Batu, A. (2011). *Üzüm, pekmez ve insan sağlığı*. Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi, Sayı 6/2, 25-35.

Belge, M. (2016). *Tarih boyunca yemek kültürü*. İstanbul: İletişim Yayınları.

Benedetti, I., Biggeri, L., Laureti, T., & Secondi, L. (2016). *Exploring the Italians Food Habits and Tendency towards a Sustainable Diet: The Mediterranean Eating Pattern*. Agriculture and Agricultural Science Procedia, Volume 8, 433-440.

- Benli, M., & Yiğit, N. (2005). *Ülkemizde yaygın kullanımı olan kekik (Thymus vulgaris) bitkisinin antimikrobiyal aktivitesi*. OnLine Mikrobiyoloji Dergisi. Cilt: 03 Sayı: 08 Sayfa: 1-8
- Bennet, M., Budka, M., Morse, S., & Reynolds, S. (2016). *Footprints and human evolution: Homeostasis in foot function? . Palaeogeography, Palaeoclimatology, Palaeoecology*, Volume 461, Doi. 10.1016/j.palaeo.2016.08.026, 214–223.
- Bilgin, M. (2004). *Kapari yurt içi piyasa ve ürün araştırması*. İstanbul: İstanbul Ticaret Odası Dış Ticaret Şubesi Araştırma Servisi.
- Birleşmiş Milletler Dünya Su Gelişim Raporu (2015). *Sürdürülebilir bir dünya için su*. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
- Bober, P. (2014). *Antik Çağ ve Orta Çağ'da sanat, kültür ve mutfak*, 2. Baskı. (Ü. Tansel, Çev.) İstanbul: Kitap Yayınevi.
- Booth, F., Chakravarthy, M., Gordon, S., & Spangenburg, E. (2002). *Waging war on physical inactivity: Using modern molecular mmmunition against an ancient enemy*. Journal of Applied Physiology Published, Volume 93/1, DOI: 10.1152/jappphysiol.00073.2002, 3-30.
- Borowski, O. (2004). *Eat, drink and be Merry: The Mediterranean Diet*. The American Schools of Oriental Research, Volume 67/2, 69-107.

- Brooks, J., Carbone, J., & Pastore, R. (2015). *Paleolithic nutrition improves plasma lipid concentrations of hypercholesterolemic adults to a greater extent than traditional heart-healthy dietary recommendations*. Nutrition Research, Volume 35, Doi: 10.1016/j.nutres.2015.05.002, 474-479.
- Bucak, T., & Taşpınar, O. (2014). *Türk Mutfağı'nda deniz kültürünün yeri ve önemi*. International Journal of Human Sciences, Volume 11/1, Doi: 10.14687/ijhs.v11i1.2822, 551-568.
- Bursa, P. (2007). *Antik Çağ'da Anadolu'da balık ve balıkçılık*. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eskiçağ Tarihi Bilim Dalı, Doktora Tezi.
- Caliskan, O. (2015). *Mediterranean Figs (Ficus carica L.) Functional Food Properties-Chapter 56*. V. Preedy, & R. Watson içinde, *The Mediterranean Diet, An Evidence-Based Approach* (s. 629-637.). Cambridge, Massachusetts: Academic Press.
- Ceylan, F., & Yücel, E. (2015). *Düzce ve çevresinde gıda olarak tüketilen yabani bitkilerin tüketim biçimleri ve besin ögesi değerleri*. Afyon Kocatepe Üniversitesi Fen ve Mühendislik Bilimleri Dergisi. 15:1-17.
- Choobkar, N., Kakoolaki, S. & Mohammadi, F. (2017). *The biological effects of herbal medicine, Falcaria vulgaris: An article review*. Iranian Journal of Aquatic Animal Health 3(1) 74-83.

Clarke, J. (2018). *Cyprus During the Neolithic Period*. Oxford Handbooks Online. Oxford University Press.

Cordain, L., Mann, N., & Miller, J. (2015). *Paleolithic nutrition: What did our ancestors eat?* Genes to Galaxies, 29-44.

Corte, C., Mosca, A., Vania, A., Alterio, A., & Nobili, V. (2017). *Good adherence to the Mediterranean diet reduces the risk for NASH and diabetes in pediatric patients with obesity: The results of an Italian Study*. Nutrition, Volume 39-40, Doi: 10.1016/j.nut.2017.02.008, 8-14.

Coşan, E. (2016). *Beyin ve bilinç evrimi*. Osmangazi Tıp Dergisi, Sayı 38, 20-28.

Coşkun, A. (2004). *Salamis Antik Kenti Roma Hamamı*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Arkeoloji anabilim dalı, Yüksek Lisans tez çalışması.

Coşkun, T. (2007). *Nütrisyonel genomik*. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, Sayı 50, 47-66.

Creanza, N., & Feldman, M. (2016). *Worldwide genetic and cultural change in human evolution*. Current Opinion in Genetics & Development, Volume 41, 85-92.

Çevik, N. (1997). *Türk Mutfağı'nın Akdeniz Mutfak Kültürü'nün genel özellikleri yönünden değerlendirilmesinin önemi*. Maddi kültür bölüm bildirileri (s. 194-199). Ankara: V. Milletlerarası Türk Halk Kültürü Kongresi.

- Çırak, M. (2003). *Kelenderis iskelet populasyonunun Paleodiyeti üzerine bir araştırma*. Ankara: Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Antropoloji (Paleoantropoloji) Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Çoker, T. & Akyol, O. (2014). *Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti (Akdeniz) balık tür çeşitliliği üzerine bir değerlendirme*. Su Ürünleri Dergisi. 31;2:113-118, DOI: 10.12714/egejfas.2014.31.02.08
- Delemen, İ. (2001). *Antik Dönem'de beslenme*. İstanbul: Eskiçağ Bilimleri Enstitüsü.
- Demirtaş, Ö. (2007). *Keçiboynuzu (Ceratonia Siliqua) çekirdeklerinden gam üretim yollarının araştırılması*. Çukurova Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Gıda Mühendisliği Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Denkova, Z., Denev, P., Krastanov, A., Nedelcheva, P., & Slavchev, A. (2010). *Probiotic strain Lactobacillus plantarum NBIMCC 2415 with antioxidant activity as a starter culture in the Production of dried fermented Meat Products*. Biotechnology & Biotechnological Equipment, Volume 24/1, DOI: 10.2478/V10133-010-0016-4, 1624-1630.
- Dernini, S., & Berry, E. (2015). *Mediterranean Diet: From a healthy diet to a sustainable dietary pattern*. Frontiers in Nutrition, Volume 2/15, 1-7.
- Dias, M., Barros, L., Duenas, M., Alves, R., Oliveria, B., et al. (2014). *Nutritional and antioxidant contributions of Laurus nobilis L. leaves: Would be more suitable a*

wild or a cultivated sample? Food Chemistry Volume 156, 1:339-346.
Doi:10.1016/j.foodchem.2014.01.122.

Drucker, D., Naito, Y., Pean , S., Prat, S., & Crepin, L. (2017). *Isotopic analyses suggest mammoth and plant in the diet of the oldest anatomically modern humans from far southeast Europe*. Scientific Reports, Volume 7/1, 1-10.

Doğan, L. (2017). *Adölesanlarda beslenme eğitimi: Akdeniz diyeti örneği*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Aile ve Tüketici Bilimleri Eğitimi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Ankara

Eaton, S., & Konner, M. (1997). *Paleolithic nutrition revisited: A twelve-year retrospective on its nature and implications*. European Journal of Clinical Nutrition, Volume 51, Doi: h:/stockton/ejcn.16/51-4/1600389.3d, 207-216.

EFSA (European Food Safety Authority), 2012. *Scientific Opinion on the tolerable upper intake level of eicosapentaenoic acid (EPA), docosahexaenoic acid (DHA) and docosapentaenoic acid (DPA)*. EFSA Journal,10(7):2815.

Ekmen, Z., Karakuş, S., & Küçükkömürler, S. (2008, Eylül 10-15). *Türk Kültürü'nde bulgur*. ICANAS38. 1, Bildiri kitabı, 1179-1188.

Elkin, R. (2017). *Cholesterol in chicken eggs: Still a dietary concern for some*, Chapter 18. P. Hester içinde, *Egg Innovations and Strategies for Improvements* (s. 189-198). England: Academic Press .

- Emir-Çoban, Ö. & Patır, B. (2010). *Antioksidan etkili bazı bitki ve baharatların gıdalarda kullanımı*. Gıda Teknolojileri Elektronik Dergisi Cilt: 5, No: 2, (7-19)
- Erbay, Z., Koca, N., & Üçüncü, M. (2010). *Hellim peynirinin bileşimi ile renk ve dokusal özellikleri arasındaki ilişkiler*. Gıda, Sayı 35/5, 347-353.
- Erbilen, S. & Şahin, G. (2012). *Tarihi Coğrafya açısından Kıbrıs'ta tuz*. Sosyal Bilimler Dergisi Cit: 25, No:2.
- Erdem, F. & Bayrak, M. (2017). *Farmakopelerde yer alan majistral formüller*. Türk Farmakope Dergisi, 2 (1):52-58
- Erdoğan, M.A. (2018). *Osmanlı Kıbrıs'ında tuz üretimi ve sorunları*. Tuz Kitabı. Er Yayıncılık.
- Ergin, H. (2007). *Mısırlıların dini inanç ve adetleri*. Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tarih Anabilim Dalı Eskiçağ Tarihi Bilim Dalı, Yüksek Lisan Tezi.
- Ertay, Y., & Karadağ, M. (2013). *Sağlıklı beslenmede Türk Mutfağı Kültürü'nün yeri*. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, Sayı 2/1, 117.
- Esen, E., & Özdemir, F. (2004). *Stronsiyum ve osteoporoz*. Türk Osteoporoz Dergisi, Sayı 10/2, 77-79.
- Eskiyörük, D. (2016). *Antik Çağ'da zeytin ve zeytinyağı: Kilikya Bölgesi örneği*. Journal of Tourism and Gastronomy Studies, Volume 4/1, 228-243.

Farinetti, A., Zurlo, V., Manenti, A., Coppi, F., & Mattioli, A. (2017). *Mediterranean diet and colorectal cancer: A systematic review*. Nutrition, Volume 43-44, 83-88.

Faydaoğlu, E., & Sürücüoğlu, S. (2011). *Geçmişten günümüze tıbbi ve aromatik bitkilerin kullanılması ve ekonomik önemi*. Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi, Sayı 11/1, 52 – 67.

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO) (2012). Burlingame B, Dernini S, editors. *Sustainable diets and biodiversity: directions and solutions for policy, research and action*. Proceedings of the International 62 Scientific Symposium on Biodiversity and Sustainable Diets. Rome.

Frassetto, L., Morris, R., Mietus-Synder, M., Schloetter, M., & Sebastian, A. (2009). *Metabolic and physiologic improvements from consuming a paleolithic, hunter-gatherer type diet*. Journal of Clinical Nutrition, Volume 63, 947-955.

Freedman, P. (2007). *Yemek damak tadının tarihi*. (N. Elhüseyni, Çev.) İstanbul: Oğlak Yayıncılık ve Reklamcılık Limited Şirketi.

Genç, K., Oğuz, M., & Tutsak, E. (2008). *K.K.T.C'de 2008 yılında imgesel yemekler*. Gazimağusa: Doğu Akdeniz Üniversitesi.

Gerçek, G. (2012). *Defne ve kekik yağı eklenen jelatin ile kaplamanın çipura (Sparus aurata l., 1758) filetolarının soğukta (+4°C) depolanması esnasında fiziksel, kimyasal, mikrobiyolojik ve duysal değişimler üzerine etkisi*. Çukurova

Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Su Ürünleri Avlama ve İşleme Teknolojisi
Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Adana.

Gezer, C, Kabaran, S, Yurttagül, M & Yücecan, S., (2013a). *Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde sık tüketilen bazı sebzelerin besin bileşimi analizleri*. Gıda Teknolojisi Dergisi.

Gezer, C, Kabaran, S, Yurttagül, M & Yücecan, S. (2013b). *Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nin vazgeçilmez geleneksel peynirleri: Hellim ve nor*. Gıda Teknolojisi Dergisi.

Gezgin, D. (2015). *Bitki mitosları*, 3. Baskı. İstanbul: Sel Yayıncılık.

Girgin, G. (2006). *Fenikeliler'de Akdeniz ticareti*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Arkeoloji Ana Bilim Dalı Su Altı Arkeolojisi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.

Gönder, M. (2015). *Hafif şişman ve şişman kadınlarda akdeniz diyet skoru ile antropometrik ölçümler ve biyokimyasal parametreler arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Ankara.

Gözlü, A. (2011). *Kıbrıs Eski Çağı ve jeopolitiği*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tarih Ana Bilim Dalı Eski Çağ Tarih Bilim Dalı, Doktora Tezi, Konya.

- Grosso, G., Marventano, S., Yang, J., Micek A., Pajak A., et. al., (2017). *A comprehensive meta-analysis on evidence of Mediterranean diet and cardiovascular disease: Are individual components equal?* Crit Rev Food Sci. Nutr. 13;57:3218-3232.
- Gurme Dergisi, (2016). Kıbrıs Ot . *Kıbrıs ot yemekleri*. Zoom Yayınları, Kıbrıs.
- Gümüş, H. (2011). *Türk Mutfak Kültürü'nde çorba*. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Türk Dili ve Edebiyatı Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya.
- Günel, N. (2008). *Türk Dünyası'nda incir kültürü*. International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic, Volume 3/5, 261-281.
- Günay, E. & Taş, S. (2015). *Antik Çağ toplumlarının özellikleri, geleneksel statüleri ve iktisadi yapıyı belirleyen kurumları*. KSÜ Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı 12/2.
- Güngör, A. (1998). *Neolitik Dönem'de beslenmenin insan morfolojisine yansımaları*. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi. Cilt: 38
- Güler, S. (2006). *Defne (Laurus Nobilis L.) yaprağı verimi üzerinde etkili faktörlerin belirlenmesi üzerine araştırmalar (Antalya - Manavgat – Yaylaalan Örneği)*. Süleyman Demirel Üniversitesi Orman Mühendisliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Isparta.
- Gürsoy, D. (2013). *Tarihin Süzgecinde Mutfak Kültürümüz*. İstanbul: Oğlak Yayınları.

Güveloğlu, A. (2014). *İmparator sofraları*. Mediterranean Journal of Humanities, Volume 2, 131-140.

Güvenç, B. (2010). *İnsan ve Kültür*. 13. Basım. İstanbul: Boyut Yayınları.

Hakyemez, A. (2004). *Kuzey Kıbrıs Oligosen-Pliyosen istiflerinin planktonik foraminifera biyostratigrafisi*. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Jeoloji Mühendisliği Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Ankara.

Harari, Y. (2017). *Hayvanlardan Tanrılara: Sapiens, 31. Baskı*. (E. Genç, Çev.) İstanbul: Kolektif Kitap Bilişim ve Tasarım Ltd. Şti.

Hecer, C., Ulusoy, B., Öztürk, K., Mahrum, L., Berkan, Ş., Dönmezer, D. & Birgül, R. (2017). *Her Yönüyle Hellim*. Kıbrıs Türk Sanayi Odası. 2. Basım, Okman Printing, K.K.T.C.

Heinrich, M., Müller, W., & Galli, C. (2006). *Local Mediterranean food plants and nutraceuticals*. Forum Nutrition, Volume 59, 18-74.

Heun, M., Schäfer-Pregl, R., Klawan, D., Castagna, R., Accerbi, M., Borghi, B., et al. (1997). *Site of einkorn wheat domestication identified by DNA fingerprinting*. Science Volume 278/5341, 1312–1314.

Hız, M-M., Akı, C. (2013). *Akdeniz tipi beslenme alışkanlığı olan bireylerde lipid parametrelerinin incelenmesi*. Uluslararası 2. Helal ve Sağlıklı Gıda Kongresi 7-10 Kasım 2013, Konya.

Horstmann, S., Foschia, M., & Arendt, E. (2017). *Correlation analysis of protein quality characteristics with gluten-free bread properties*. Food Funct, Volume 19/8. DOI: 10.1039/c7fo00415j, 2465-2474.

İlgar, R. (2009). *Dünya su yönetimi ve su eğitimi*. Çanakkale Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Uluslararası Türkiye Eğitim Araştırmaları Kongresi, Çanakkale.

İşık, A. (2013). *Milattan Önce- İlginç Yanlarıyla Eski Çağ, 3. Baskı*. İstanbul: Işık Yayıncılık.

İslamoğlu, M. (2013). *Geleneksel Kıbrıs Mutfak Kültürü*. Gökada Yayınları, Kıbrıs

Kabaran, S. & Gezer, C., (2012). *Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'ndeki çocuk ve adolesanlarda akdeniz diyetine uyum ile obezitenin belirlenmesi*. Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi. 1: 11-20.

Karaca, O.B., Yıldırım, O. & Çakıcı, A.C. (2015). *Gastronomi Turziminde Otlar, ot yemekleri ve sağlık ile ilişkisi üzerine değerlendirme*. Journal of Tourism and Gastronomy Studies. Sayı 3, Sayfa 27-42.

Karaöz-Arhan, S. (2003). *Antik Dönem'de tıp ve bitkisel tedavi*. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Arkeoloji Bölümü Klasik Arkeoloji Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi. Ankara.

Karık, Ü., Çiçek, F., Oğur, E., Tutar M., & Ayas F. (2015). *Türkiye defne (Laurus nobilis L.) popülasyonlarının uçucu yağ bileşenleri*. Anadolu. 25;1:1-16.

Karaosman, B. (2016). *KKTC Sağlık Bakanlığı'na bağlı Güzelyurt Sağlık Merkezi'ne kayıtlı 60 yaş ve üzeri hipertansiyon hastası bireylerin beslenme durumlarının saptanarak, DASH diyetine uyumlarının kan basıncı üzerine etkisinin incelenmesi*. Doğu Akdeniz Üniversitesi Lisansüstü Eğitim,Öğretim ve Araştırma Enstitüsüne Beslenme ve Diyetetik dalında Yüksek Lisans Tezi. Gazimağusa.

Kaşot, N., Gündüz, Ş., & Dağlı, G. (2014). *Kuzey Kıbrıs florasını tehdit eden çevresel faktörler*. Su, Çevre ve Tarım Kongresi 20-21 Şubat 2014,. Lefkoşa: AKM.

Kaya, B. & Aladağ, C. (2009). *Maki ve garig topluluklarının Türkiye'deki yayılış alanları ve ekolojik özelliklerinin incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. Sayı: 22.

Kaya, M. (2016). *İlk Çağ tarih ve uygarlığı*. 2. Baskı. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.

Kaya, M., Yıldız, M.A. (2012). *Tavuğun evcilleştirilmesi ve Türkiye yerli tavuk ırkları*. Tavukçuluk Araştırma Dergisi, Sayı 1/2, 21-28.

Kaya, Y., Duyar, H., & Erdem, M. (2004). *Balık yağ asitlerinin insan sağlığı için önemi*. Ege Üniversitesi Su Ürünleri Dergisi, Sayı 21/3-4, 365-370.

Kayıkçıoğlu M. & Özdoğan, Ö. (2015). *Beslenme ve kardiyovasküler sağlık: 2015 Amerikan Diyet Kılavuzu Önerileri*. Türk Kardiyoloji Derneği. 43(8):667-672, Doi: 10.5543/tkda.2015.80963

- Kenanoğlu-Bektaş, Z., & Saner, G. (2013). *Türkiye'de Enginar Üretimi ve Pazarlaması*. Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, Sayı 27/1, 115-128.
- Keser, U. (2012). *1958–1963 mücadele sürecinde Kıbrıs'ta basın ve Nacak Gazetesi*. ÇTTAD, Sayı 24, 305-348.
- Keskin, F., Cihanalp, C., Kulcu, R., Yılmaz, D. (2015). *Ebegümece bitkisinin bazı fiziko-mekanik özelliklerinin belirlenmesi*. 29. Ulusal Tarımsal Mekanizasyon ve Enerji Kongresi, 02-05 Eylül 2015, S. 403-407, Diyarbakır
- Kılıç, N. (2010). *Türk Mutfağı'nın Ege-Akdeniz karakterinin kültürel ve turistik açıdan incelenmesi: Ayvalık Örneği*. T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Güzel Sanatlar Genel Müdürlüğü, Uzmanlık Tezi.
- Kınay, F., & Özdemir, B. (2004). *Yabancı ziyaretçilerin Türk Mutfağı'na ilişkin görüşleri: Antalya'yı ziyaret eden Alman ve Rus turistler üzerine bir çalışma*. Gazi Üniversitesi TTEF Dergisi, Sayı 2, 1-34.
- Kıbrıs Yerel Kalkınma Stratejisi, (2010). *Karpaz Bölgesi için yerel kalkınma stratejisi*. Lefkoşa: Kıbrıs Türk Toplumunu için Leader Programı.
- Koprman, K. (2002). *Mısır Memlükleri, Genel Türk Tarihi-3*. Ankara: Yeni Türkiye Yayınları.
- Korkmaz, F. (2010), *Isırgan otu (Urtica Dioica) ekstesinin kolon kanseri hücre serileri üzerindeki apoptotik, antiproliferatif ve antioksidan etkilerinin araştırılması*.

Ankara Üniveristesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tıbbi Biyoloji Anabilim Dalı
Yüksek Lisan Tezi, Ankara.

Kozak, M., & Türkoğlu, H. (2015). *Türk Mutfağı'nın gelişiminde gurmelerin rollerine yönelik algılamalar*. Turizm Araştırmaları Dergisi, Cilt 26, Sayı 2, Güz, 207-220.

Köroğlu, K. (2013). *Eski Mezopotamya Tarihi- Başlangıçtan Perslere Kadar*, 8. Baskı. İstanbul: İletişim Yayınları.

Kurucuoğlu, E. (2010). *Lefkoşa'da yaşayan 19-65 yaş grubu bireylerin diyet kalite indekslerinin belirlenmesi üzerine bir çalışma*. K.K.T.C. Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Yüksek Lisans Tezi. Lefkoşa.

Kurt, H. (2017). *İnsanlığın gıda sorunu ve biyolojik çeşitlilik*. Afyon Kocatepe Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi. 19;2:13-26.

Kuter, M. (2013). *Ekmeğin tarihi*. Standard Ekonomik ve Teknik Dergisi, 41-45.

Lefkoşa Folklor Derneği (Folk-Der), (2014). *Kıbrıs mutfağında geleneksel tatlı tuzlu ve macunlar*. Lefkoşa

Legrand-Pineau, A. (2009). *Bridging the Gap: Bone tools as markers of continuity between Aceramic (Khirokitia Culture) and Ceramic Neolithic (Sotira Culture) in Cyprus (7th-5th Millennia cal. BC)*. Paléorient, Volume 35/2, 113-123.

Leitzmann, C. (2009). *The role of food, agriculture, forestry and fisheries in human nutrition*. (V. R. Squires., Dü.) UNESCO, 5.

Lenger, S. (2011). *Antik Çağ'da Karia Bölgesi'nde bal*. Çevrimiçi Tematik Türkoloji Dergisi, Sayı 1/1, 28-35.

Leventis, Y. (2012). *Sıcak sularda kontrolü tasarlamak: Türkiye'nin Doğu Akdeniz'de hidrokarbon egemenliği hedefleyen tavrı*. H. Faustmann, A. Gürel, & M. G. Reichberg içinde, *Kıbrıs Deniz Hidrokarbonları: Bölgesel Siyaset ve Servet Dağılımı* (s. 7-17). Kıbrıs: Friedrich Ebert Stiftung ve PRIO Cyprus Centre Ortak Yayını.

Longo, U., Spiezia, F., Maffulli, N., & Denaro, V. (2008). *The best athletes in ancient Rome were vegetarian!* Journal of Sports Science and Medicine, Volume 7, 565.

Madencioğlu, S. (2015). *Yakın Doğu Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğrencilerinin Akdeniz diyetine uyumlarının belirlenmesi üzerine bir araştırma*. K.K.T.C. Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beslenme ve Diyetetik Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşa.

Maksimović, V., Dragišić-Maksimović, J. (2017). *Science and Technology of Fruit Wine Production*. Chapter 4 – Composition, Nutritional, and Therapeutic Values of Fruit and Berry Wines. Academic Press. p. 177-226.

Meo, S., Ansari, M., Sattar, H., Chaudharly, H., & Hajjar, W. (2017). *Honey and diabetes mellitus: Obstacles and challenges – Road to be repaired*. Saudi Journal

of Biological Sciences, Volume 24/5, Doi: org/10.1016/j.sjbs.2016.12.020, 1030-1033.

Merdol, T. (2015). *Beslenme Antropolojisi-I*, 2. Baskı. Ankara: Hatipoğlu Yayınlar.

Mor, A. & Çitci D. (2006). *Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde ekonomik etkinlikler*. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi Cilt: 16, Sayı: 1 Sayfa: 33-61,

Mutluay, N. (2010). *Anadolu Neolitik Çağ Uygarlığı*, 1.Baskı. Ankara:Alter Yayınları.

Nazif, S. (2012). *Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde yaşayan 19-40 yaş arası kadınların beslenme durumunun saptanması ve kalsiyum tüketim durumunun değerlendirilmesi*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Beslenme Bilimleri Programı. Yüksek Lisans Tezi. Ankara.

Ndlovu, J., Afolayan, A.J. (2008). *Nutrition analysis of the South African Wild vegetable corchorus Olororius L. Asian. Journal of Plant Sciences*. 7;6:615-618.

Oboh, G., Ademiluyi, A.O., Akinyemi, A.J., Henle, T., Saliu, J.A. & Schwarzenbolz, U. (2012). *Inhibitory effect of polyphenol-rich extracts of jute leaf (corchorus olitorius) on key enzyme linked to type 2 diabetes (A-Amylase and A-Glucosidase) and hypertension (Angiotensin I Converting) in vitro*. Journal of Functional Foods.4;2:450-458, Doi:10.1016/j.jff.2012.02.003

- O'Dea, K. (1984). *Marked improvement in carbohydrate and lipid metabolism in diabetic Australian aborigines after temporary reversion to traditional lifestyle.* Diabetes 33, 596–603.
- Okan, A. (2010). *Girne 'de yaşayan 19-65 yaş yetişkin bireylerin diyet kalite indeksi belirlenmesi üzerine bir çalışma.* K.K.T.C Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Tıbbi Beslenme Tedavisi Programı Yüksek Lisans Tezi Lefkoşa.
- Osterdahl, M., Koçturk , T., Kooçek , A., & Wandell, P. (2008). *Effects of a short-term intervention with a paleolithic diet in healthy volunteers.* European Journal of Clinical Nutrition, Volume 62, 682-685.
- Örmeci-Kart, Ç.M. & Demircan, V. (2014). *Dünyada ve Türkiye 'de süt ve süt ürünleri üretimi, tüketimi ve ticaretindeki gelişmeler.* Akademik Gıda 12;1:78-96.
- Özalp, G. (2000). *Sert yapraklı ormanlar ve maki.* İstanbul Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi, Sayı 50/2, 131-155.
- Özbek, M. (2000). *Dünden bugüne insan.* Ankara: İmge Yayınları.
- Özbek, M. (2013). *Beslenme kültürü ve insan.* Niçin Sağlıksız Besleniyoruz? Ankara: Alter Yayıncılık.
- Özbilgin, S. (2010). *Türkiye 'de bulunan karaciğer ve sindirim sistemi hastalıklarında kullanılan Cynara Scolymus L. (Enginar) Preparatlarının standardizasyonunun*

ve fitoedeğerliğinin kontrolü. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Farmakognozi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Ankara

Özden, A. (2008). *Yoğurdun tarihi.* Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi,
Gastroenteroloji Bilim Dalı, Ankara, 128-133.

Özgül, O. (2011). *Sümer sosyal hayatında eğitimin yeri ve önemi.* Atatürk Üniveristesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı 4/2, 401-413.

Özkaya, F., & Gün, İ. (2015). *Anadolu'da peynir kültürü.* Atatürk Kültür, Dil ve Tarih
Yüksek Kurumu, 485-505.

Öznergis, A. (2010). *Paleokastro Bölgesi'nde bir mezar.* Mersin Üniversitesi Sosyal
Bilimler Enstitüsü Arkeoloji Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Mersin.

Öztepe, E. (2007). *Karpaz Yarımadası arkeolojik yerleşimleri.* Anadolu, Sayı 33, 143-
164.

Özüdoğru, E. (2013). *Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi
arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim
Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Programı, Yüksek Lisan
Tezi, Burdur.

Özüşen, B. & Yıldız, Z. (2012). *Buzul Çağı'ndaa İlk Çağ'a tüketimin tarihi.* Süleyman
Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi, 4;7:1-16.

- Papademas, P., & Robinson, R. (1998). *Halloumi cheese: The product and its characteristics*. International Journal of Dairy Technology, Volume 51/3, 98-103.
- Pehlivan, E., Mete, B., Bektaş, D., Bayat, S.& Kart., A. (2017). *Malatya ilinde yaşayan genç yetişkinlerin su tüketim davranışlarının değerlendirilmesi*. Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi. 7: 135-142 1
- Pişkin, C. (2007). *Antik Çağ'da Karia Bölgesi'nde Dionysos Kültü ve şarap üretimi*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klasik Arkeoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Popkin, B.M., Siega-Riz, A.M., Haines, P.S. & Jahns, L. (2001). *Where's the fat? Trends in U.S. diets 1965 – 1996*. Prev. Med. 32, 1 – 10.
- Rodgers, N. (2015). *Antik Yunan, 1. Baskı.* (Ü. E. Uysal, Çev.) İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Rogers, A., Bohlender, R., & Huff, C. (2017). *Early history of Neanderthals and Denisovans*. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, Doi: 10.1073/pnas.1706426114, 1-5.
- Rossi, M.C, Bassett, M.B., Samman, N.C. (2018). *Dietary nutritional profile and phenolic compounds consumption in school children of highlands of Argentine Northwest*. Food Chemistry, 238: 111–116.

Sağır, M., & Sağır, S. (2013). *Eski Anadolu İnsanlarının Sağlık Sorunları*. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi, Sayı 53/1., 9-26.

Sancaktaroğlu, S., Eryiğit, T., & Kumlay, A. (2011). *Kuşkonmaz (Asparagus Spp.) bitkisinin özellikleri ve kullanım alanları*. Uluslararası Katılımlı I. Ali Numan Kıracı Tarım Kongresi ve Fuarı Bildirileri, 27-30 Nisan 2011, 3, s. 2617-2619. Eskişehir.

Sánchez-Villegas, A., Sánchez-Tainta, A. (2018). *The Prevention of cardiovascular disease through the Mediterranean Diet. Chapter 4 – Virgin Olive Oil: A Mediterranean Diet Essential*. Academic Press. p. 59-87. Doi:10.1016/B978-0-12-811259-5.00004-4.

Sellami, I.H., Wannes, W.A., Bettaieb, I., Berrima, S., Chahed T., et al. (2011). *Qualitative and quantitative changes in the essential oil of Laurus nobilis L. leaves as affected by different drying methods*. Food Chemistry Volume 126, Issue 2, 15:691-697. Doi:10.1016/j.foodchem.2010.11.022.

Sevketoglu, M. & Hanson, L., (2015). *Akanthou-Arkosykos, a ninth Millenium BC coastal settlement in Cyprus*. Environmental Archaeology, Cilt 20, Sayı 3, s. 225.

Scanes., C. (2018). *Chapter 4 – Hunter–Gatherers*. Animals and Human Society. 65-82, Doi:10.1016/B978-0-12-805247-1.00004-6.

- Scotece, M., Conde, J., Abella, V., Lopez, V., & Pino, J. (2015). *New drugs from ancient natural foods. Oleocanthal, the natural occurring spicy compound of olive oil: a brief history*. Drug Discovery Today, Volume 20/4, 406-410.
- Sürücüoğlu, M., & Özçelik, A. (2008). *Türk Mutfak Ve Beslenme Kültürünün Tarihsel Gelişimi*. Ankara: Bildiriler Maddi Kültür III. Cilt, Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Yayınları:4/3, Korza Yayıncılık Basım San. ve Tic. Ltd. Şti.,.
- Şahin, K., & Türk, H. (2004). *Antakya Geleneksel Yemek Kültürü*. Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, Sayı 1/2, 1-17.
- Şanlı, A., Karadoğan, T., & Baydar, H. (2008). *Doğal olarak yetişen tatlı rezene (foeniculum vulgare mill. var. dulce)'nin farklı büyüme ve gelişme dönemlerinde uçucu yağ miktarı ile bileşenlerinin belirlenmesi*. Süleyman Demirel Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, Sayı 3/2, 17-22.
- Şamlı, E. & Ağma-Okur, A. (2016). *Tüm yönleriyle yumurta*. İstanbul Ticaret Borsası Yayınları. 208/1. İstanbul.
- Şekerciler, F., & Ketenoğlu, O. (2011). *Flora of North Dunes of Karpaz National Park (Cyprus)*. Biological Diversity and Conservation, Volume 4/2, 189-203.
- Şenoğlu, B. (2013). *Antik Dönem'de Kıbrıs'ta zeytinyağı-şarap üretimi ve ticareti*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klasik Arkeoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.

- Şevketoğlu, M. (2006). *M.Ö. 8 binde Anadolu ve Kıbrıs ilişkileri: Akanthou/Tatlısu kurtarma kazısı*. Anadolu, 111-118.
- Shoua, S., Lua G., Huanga, X. (2007). *Seasonal variations in nutritional components of green asparagus using the mother fern cultivation*. Scientia Horticulturae. 112;3:251-257. Doi:10.1016/j.scienta.2006.12.048.
- Talas, M. (2005). *Tarihi süreçte Türk Beslenme Kültürü ve Mehmet Eröz'e göre Türk Yemekleri*. Türkiyat Araştırmaları Dergisi, 273-283.
- Tangolar, S., Tangolar, S., Özdemir, G., Bilir-Ekbiç, H., & Rehber-Dikkaya, Y. (2014). *Üzüm Yetiştiriciliği*. K.K.T.C Gıda, Tarım ve Enerji Bakanlığı Müdürlüğü Tarımsal Araştırma Enstitüsü .
- Taşkıran, H. (2009). *Karain mağarası B gözü Epi-paleolitik Dönem yontmataş endüstrisi*. Bilgi Kültür Sanat Yayınları, Ankara
- Taşlıgil, N. (2011). *Keçiboynuzu (Ceratonia Siliqua L.) coğrafi yayılışı ve ekonomik özellikleri*. ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi, Sayı 2/3, 252- 266.
- Tipton, C. (2014). *The history of "Exercise Is Medicine" in ancient civilizations*. Advances in Physiology Education Published, Volume 38/2, Doi: 10.1152/advan.00136.2013, 109-117.

- Toprak, L. (2015). *Mardin ve Yemek Kültürü*. Mardin: Mardin Müze Müdürlüğü, Artuklu.
- Tolga, Ö. & Yatkın Ö. (2017). *Antik Dönem'deki damak tadının günümüz yansıması*. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 5:2:103-116
- Türk, H. (2000). *Biyolojik evrim- kültürel evrim ilişkisi*. *Türk Arkeoloji ve Etnografya Dergisi*, 38-43.
- Türkomp (Ulusal Gıda Kompozisyon Veri Tabanı). (2018). <http://www.turkomp.gov.tr>.
- TÜBER (Türkiye Özgü Beslenme Rehberi) (2015). *Besin Ögeleri ve Besin Grupları*. T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Ankara.
- Uğurlu, C. (1997). *Hipokrat*. Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası, Sayı 50/2, 67-78.
- Ulusoy, B. (2002). *TURSAB Başkanı Başaran Ulusoy ile Söyleşi; 10 Bin Yıllık Bağlantı, Kıbrıs'ın Yıldızı: Girne*. Turistik Kıbrıs, Sayı 4.
- Ulutaş-Deniz, E., Yeğenoğlu, S., Sözen-Şahne, S. & Gençler-Özkan, A.M. (2018). *Kişniş (Coriandrum Sativum L.) üzerine bir derleme*. *Marmara Pharmaceutical Journal*, 22;1:16

Usca, A., & Erol, İ. (1998). *Hellim peynirinin mikrobiyolojik kalitesi*. Ankara Üniversitesi Veterinerlik Fakültesi Dergisi, Sayı 45, 97-103.

Vehbi, V. (2014). *K.K.T.C'de aktarlarda satılan tıbbi bitkiler ve kullanılan kısımları*. Yakın Doğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşa.

Vigne, J., Briois, F., Cucchi, T., Martin, C., & Zazzo A. (2012). *First wave of cultivators spread to Cyprus at least 10600 years ago*. PNAS Volume 109/22, 8445-8449. Doi :10. 1073/pnas.1201693109 .

WHO. (2017). *Physical activity*. World Health Organization: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/http> adresinden alınmıştır

Wolf, R. (2015). *Taş Devri Diyeti, 1. Baskı*. (B. Satılmış, Çev.) İstanbul: Pegasus Yayıncılık.

Yalçınkaya, I. (2009). *Arkeoloji ve Sanat Tarihi Eski Anadolu Uygarlıkları Paleolitik Çağ (Eski Taş Çağı / Yontma Taş Çağı)*. Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Türkiye Kültür Portalı Projesi.

Yaycı, C. (2012). *Doğu Akdeniz'de deniz yetki alanlarının paylaşılması sorunu ve Türkiye*. Bilge Strateji, Sayı 4/6, 1-70.

- Yemiş, O. (2008). *Kapari (Capparis Spp.) acılık bileşenleri ve flavonoidlerin proses sırasındaki değişimi*. Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Gıda Mühendisliği Anabilim Dalı, Doktora Tezi.
- Yeyinli, N., Köse, E. (2008). *Akdeniz diyetinde tahılların rolü*. Türkiye 10. Gıda Kongresi; 21-23 Mayıs 2008, Erzurum.
- Yiğit, D. (2014). *K.K.T.C.'de doğal oalrak Yetişen Sideritis Cypria Post türünün uçucu yağ analizi ve antimikrobiyal aktivitenin belirlenmesi*. Yakındoğu Üniversitesi Farmosötik Botanik Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Lefkoşa.
- Yıldırım, Y. (2010). *Kuzey Kıbrıs'ın faydalı bitkilerinin ve kullanım alanlarının araştırılması*. Yakındoğu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Farmakognози-Farmasötik Botanik, Yüksek Lisans Tezi.
- Yıldız, K. & Gücel, S. (2006). *Chromosome numbers of 16 endemic plant taxa from Northern Cyprus*. Turk J Bot 30: 181-192
- Yılmaz, N., Bakır, İ. & Tozlu, İ. (2007). *Kuzey Kıbrıs Mutfağı'nın önemli üç sebzesi: Yabani kuşkonmaz, molehiya ve kolakas*. V. Ulusal Bahçe Bitkileri Kongresi, Erzurum. 4-7 Eylül 2007, s. 105-109.
- Yılmaz-Usta, N. (2015). *Antik insanın sosyokültürel yaşamını yansıtan bazı diş ve iskelet sistemi anomalileri*. International Journal of Social Sciences and Education Research Volume 1/2, 547-559.

Yurdakök, M. (2013). *Yoğurdun öyküsü probiyotiklerin tarihi*. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi, Sayı 56, 43-60