

## PAPER DETAILS

TITLE: Abbasî Gastronomisinde İtidal, Beslenme Uzmanlığı ve Mutfak Literatürü

AUTHORS: Yunus Arifoglu

PAGES: 254-268

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/4134415>



**Tarih & Gelecek**

**Journal of History & Future**

Doç. Dr.  
Yunus ARİFOĞLU

Eskişehir Osmangazi Üniversitesi  
İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi  
Tarih Bölümü,  
yunsarfglu@gmail.com

ORCID: https://orcid.org/0000-0001-7931-8617

Başvuruda bulundu. Kabul edildi.  
Applied Accepted  
Eser Geçmişi / Article Past: 09/07/2024 10/09/2024

Araştırma Makalesi

DOI: http://dx.doi.org/10.21551/jhf.1530877

Research Paper

Orjinal Makale / Original Paper



# Abbasî Gastronomisinde İtidal, Beslenme Uzmanlığı ve Mutfak Literatürü

*Moderation, Nutrition Speciality and Culinary Literature in Abbasîd Gastronomy*

Öz

Beslenme, zaman içerisinde kültürle birleşmiş ve medeniyetin dinamiği haline gelmiş, kimlikle bağdaştırılarak “insan yediği şeydir” ifadesine dönüşmüştür. Bu bakımdan gıda kültürel anlama sahip olmaya başlamıştır. Bir medeniyet içerisinde gastronominin gelişmesiyle de beslenmenin niteliği ön plan çıkmıştır. Hal böyle olunca medeniyetler de gastronomiye büyük önem vermenin gayretinde olmuşlardır. Bu husus bir yandan gastronomiyi üst seviyelere taşıırken diğer yandan ise bir çatışmayı doğurmuştur. Krizin nedeni bedenin sınırsız istekleri karşısında insanın kendisini konumlandırma çabası olarak görülmektedir. Ferdin söz konusu bu mücadelesi, insan felsefesinde geniş bir yere sahip olmaya başlamıştır. Yüksek bir kültür ve o çerçevede meydana gelen nefis terbiyesi bu çabanın bir neticesidir. Abbasîler döneminde gastronominin sanat haline gelmesiyle birlikte yemek, üzerinde çalışılan müstakil bir alan haline geldi. Bu ise kapsamlı bir beslenme uzmanlığı literatürünü meydana getirdi. Eski ve yeni birikim bir merkezde buluşturularak yeniden işlendi ve yeni eserler yazıldı ve gastronomi yazın geleneği oluştu. Gastronomiye duyulan ilgi neticesinde önemli bir yekûn tutan eserin ortaya çıktı. Aynı zamanda bunlar Müslüman dünyanın önemli merkezlerinde de yayılmaya ve bilinmeye başladılar. Bu çalışmada evvela Abbasî gastronomisinde yer edinen ölçülü/itidalli beslenme irdelenmektedir. Akabinde Abbasîlerde meydana gelen beslenme uzmanlığı ve mutfak literatürünün gelişimi ele alınmaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Abbasîler, Gastronomi, Beslenme, İtidal, Mutfak, Literatür

**ATIF:** ARİFOĞLU, Yunus, “Abbasî Gastronomisinde İtidal, Beslenme Uzmanlığı ve Mutfak Literatürü”, *Tarih ve Gelecek Dergisi*, 10/3 (Eylül 2024), s. (254-268)

**CITE:** ARİFOĞLU, Yunus, “The Adoption and Spread of the Bicycle in Ottoman Social Life”, *Journal of History and Future*, 10/3 (September 2024), pp. (254-268)



Tarih ve Gelecek Dergisi, lisanslama politikası ile telif hakkının ve kullanıcı haklarının açık olmasını sağlar. Yazarlar dergide yayınlanan çalışmalarının telif hakkına sahiptirler ve çalışmaları CC BY-NC 4.0 lisansı altında yayımlanır. / Journal of History and Future ensures that copyright and user rights are open with its licensing policy. Author(s) publishing with the journal retain(s) the copyright to their work licensed under the CC BY-NC 4.0.

## Abstract

Gastronomy, which encompasses holistic nutrition, has emerged as a fundamental component influencing the development of civilization, mostly due to its profound impact on nutritional practices and associated psychological anxiety. The combination of nutrition and culture has emerged as an important aspect of human society, intricately linked to individual and collective identity and epitomised by the adage “you are what you eat.” Therefore, the role of food has transcended its mere nutritional value and has evolved into a defining factor of one’s identity. Its significance has expanded within the realm of gastronomy, prompting civilizations to assign great importance to it within this framework. The increasing prominence of gastronomy has brought attention to the importance of dietary quality. Additionally, this matter has engendered a sense of self-discipline. The endeavour of individuals to establish themselves in opposition to the boundless needs of the physical body has assumed a distinct and significant significance. Given the current circumstances, the inquiry on the appropriate manner and location for individuals to situate themselves has gained significant prominence within the realm of human philosophy, alongside several other deliberations. During the Abbasid era, cuisine evolved into an art and became a distinct branch of study. A culinary literary tradition resulted from this. Consequently, a sizable number of books have been published. They also started to gain recognition and disperse throughout the major Muslim cities at the same time. The primary focus of this study is on the moderate nutrition practices observed in Abbasîd gastronomy. The discussion in this context also encompasses the exploration of nutritional competence and the evolution of culinary literature during the Abbasîd period.

**Keywords:** Abbasîds, Gastronomy, Nutrition, Moderation, Cuisine, Literature

## Giriş

**I**tidal, Ortaçağ’ın temel kavramlarından birisidir. Siyaset, toplum ve fert hayatında olduğu gibi beslenmede de öne çıkmaktadır. Geleneksel dünyada pek çok şey itidal ile irtibatlandırılmaktadır. Dengenin öne çıktığı ve önemsendiği bir dönem olan Ortaçağ’da hayatın sürekliliği bunun üzerine bina edilmiştir.

Beslenmede itidal, esas itibarıyla bedenin dengesini korumada öne çıkmaktadır. Vücudun sahip olduğu kimyayı korumak ve beslenmeyi o çerçevede yapmak önemlidir. İtidal dört mizaç teorisiyle sağlanmaktadır. Beslenme bu çerçevede olmalıdır. Bedenin sıhhati buna bağlıdır. Gıdanın seçilmesi, hazırlanması ve pişirilmesi dört mizaca uygun şekilde yapılmalıdır. Yine yaşa ve mevsime göre bir beslenme bu minvalde önemsenmektedir. Mezkûr hususların yanı sıra ölçü de itidal açısından önemli bir yer tutmaktadır.

Akdeniz Havzası’nın sahip olduğuengin gıda imkânı burada beslenme uzmanlığını ve mutfak literatürünü doğurmuştur. Abbasiler kendilerinden önceki bütün birikimi değerlendirmiş, kendi gelenekleriyle yoğurmuş ve mutfak sanatı alanında yazın edebiyatını var etmişlerdir.

Bu çalışma, Abbasî gastronomisinde yer edinen itidalli beslenmeye odaklanmaktadır. Yine bu dönemde meydana gelen beslenme uzmanlığı ve mutfak literatürünün gelişimi de söz konusu çalışmada ele alınmaktadır.

### **Bir Denge Arayışı; Ölçülülük ve Sağlıklı Beslenme, Beslenmede İtidal**

Beden isteğinin ruhu kirletici ve insanı doğasından koparıcı bir yanının olduğu ifade edilir. Çünkü onun ihtiyaçları sonsuzluğu muhtevidir. İnsan, bedeninin ihtiyaçlarını düşünmekten kendisini alıkoyma şansına sahip değildir. Ferdin bedeninin beslenme ihtiyacını giderme zorunluluğu ve bunun doğallıktan çıkıp medeniyetle birlikte yapay bir hale dönüşmesi sorunu ile özünü koruma çabası arasında sıkışıp kalmış olması, onda zihin karmaşasına yol açmaktadır. Bu, insanın kendisiyle yaşadığı bir çelişkidir. Onunla yaşamayı bir beceri haline getirme, ferdin zihinsel dünyası bağlamında bir zorunluluk teşkil etmektedir. Kimi zaman yaşanan bu çıkmaz bir sokağa benzemektedir. Ama insan, tecrübe ederek öğrenir, irade de bu öğrenilen şeyler arasındadır. İrade tarihin süzgecinden damıtılarak onun parçası olmuş ve bu, onu insan yapan en esaslı şeylerden biri haline gelmiştir. Hal böyle olunca fert, bedeninin isteklerine, bir köle gibi efendisine boyun eğmemiş, dengeyi gözetmenin mücadelesinde olmuştur. Denge, bir ölçüde mezkûr çelişkiye çözüm olagelmıştır.<sup>1</sup>

Geleneksel dünyada pek çok şey işte söz konusu ölçüyle yani itidal ile irtibatlandırılmaktadır. Bu dönem anlayışına bakıldığında beslenmede ölçünün sağlık dengesini korumak üzerine kurulu olduğu görülmektedir. Mezkûr hususun anasır-ı erbaa üzerine inşa edildiği görülmektedir. Bu kurama göre vücudun ideal hali; insandan insana, yaşa, cinsiyete ve yaşanan coğrafyaya göre değişmekle birlikte sıcak ve nemli tutulmalıdır. Beslenmede de esas olan insan mizacının bir parçası olan; sıcak, soğuk, nemli ve kuruluk unsurlarını dengelemektir. Beslenme biçiminin bahsi geçen kuram çerçevesinde oluşturulduğu görülmektedir.<sup>2</sup>

Ortaçağ tıp anlayışı antik dönemden tevarüs edilen şekliyle kişinin ölçülü, yani sıcak ve nemli bir duruma ulaşmak amacıyla bunu sağlayan özelliklere sahip gıdalara yönelmesini öngörüyordu. Elbette bunun tarihi süreç içerisinde sürekli yinelenildiği söylenebilir. Bu anlayışta insan vücudunun işleyişi, birbirleriyle bağlantılı dört salgının varlığına bağlıydı. Her şey bu unsurların ve salgıların yansımasydı. Bu durum ferdin kendi durumunu dikkate

- 1 Paul Freedman, "Yeni Bir Mutfak Tarihi", Yemek Damak Tadının Tarihi, haz. Paul Freedman, (İstanbul: Oğlak Güzel Kitaplar, 2007), 11-12; Veronika Grimm, "El Altında Duran Güzel Şeyler, Antik Yunan ve Roma Dünyasının Damak Tatları", Yemek Damak Tadının Tarihi, haz. Paul Freedman, (İstanbul: Oğlak Güzel Kitaplar, 2007), 70-72.
- 2 Mesûdî ayrıca dört mizacı Antikçağ felsefenden yola çıkarak dört mevsimle de ilişkilendirmektedir. Bkz. Mesudî, Kitâbü't-Tenbih ve'l-İşraf, çev. Ramazan Şeşen, (İstanbul: Bilge Kültür-Sanat Yayınları, 2018), 30; Fuzulî, Sıhhatu Maraz, çev. Kemal Küntaş, (İstanbul: İbn-i Sina, 2017), 10-15; İbn Miskeveyh, Ebu Ali Ahmed b. Muhammed b. Yakub, Tehzibu'l-Ahlak/Ahlakı Olgunlaştırma, çev. Abdulkadir Şener-İsmet Kayaoğlu-Cihad Tunç, (Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı, 1983), 40, 148, Nasîrüddîn Tûsî, Ebû Ca'fer Muhammed b. Muhammed b. Hasen, Ahlâk-ı Nâsirî, (Beyrut: Dârü'l-Alemîyye, Beyrut 1981), 145; Kâtib Bağdadî, Muhammed bin Hasan bin Muhammed bin Ali bin İbrahim İbnü'l Kerim, Kitâbü't-Tabîh. thk. Kasım Samirai, (London: Dârü'l-Verrak, 2014); a.mlf., Kitâbü't-Tabîh, çev. Nazlı Pişkin, (İstanbul: Kitapyayınvevi, 2009); Şihâbuddin el-Akfehî, Oburlar ve Asalaklar, çev. Savaş Kocabaş, (İstanbul: Şule Yayınları, İstanbul 2009), 170-173; Zeynep Koyuncu, "Ahlât-ı Erbaa/Humoral Patoloji Teorisi ve Divan Şiirinde Hakkânî Örneğinde İşleniş", HİKMET-Akademik Edebiyat Dergisi, 10, (Bahar 2019), 75-97.

alarak bir beslenmeyi seçmesini salık vermekteydi. Doğu Akdeniz Havzası'ndaki bu anlayışın yanı sıra Çin beslenme biçiminin etkisinden de söz edilebilir.

Çin felsefesine göre beden işlevi; Ying ve Yang iki temel zıtlığın birliği ilkesince hareket ederdi. Yiyecekler de bu ilkeye göre sınıflandırılırdı. Beslenirken bu dengenin gözetilmesi şarttı. Ying ilkesine göre yiyeceklerin; dişliliği, karanlığı, soğukluğu ve edilgenliği, Yang ilkesine göre besinin; erilliği, ışığı, sıcaklığı ve etkenliği dikkate alınmalıydı. Yani soğuk ve nemli yiyecekler Ying, sıcak ve kuru yemekler yang ilkesi esas alınarak bedende yarattıkları etkiye göre sınıflandırılırdı. Bu ilkeleri dikkate alarak beslenmeyen bir insanın hasta olması kaçınılmazdı. Buna göre sıcak ve soğuk yemekler birleştirilirdi. Beden enerjisini iyi bir biçimde dengelemesi için öncelikle soğuk yemekler yenirdi.<sup>3</sup> Çin'le kurulan yoğun ticaret ağı sayesinde bu düşüncenin Abbasî toplumunda bilindiğine ve belli etkiler taşıdığına dair düşünmemek için bir sebep görünmemektedir.

Abbasî toplumunda anasır-ı erbaaya göre ölçülü ve bu minvalde sıhhatli beslenmek öncelikli idi. Buna binaen bu mutfakta tazelik ve temizlik her zaman kilit yer tutardı. ”Size verdiğimiz rızıkların iyi ve temizlerinden yiyin”<sup>4</sup> İyi ve güzel olanı yiyin buyruğu ve Hz. Peygamberin taze ve günlük yemek tüketin öğüdüyle bir beslenme geleneği gelişti.<sup>5</sup> Sıhhatli beslenmenin ana ilkesi, ölçülü tüketim ve tercih edilen gıdanın kaliteli olmasıydı. Kısaca kalite ve ölçü en önemli sağlık kuralıydı.

Abbasîler döneminde Müslümanlar, Ortaçağ'da diğer bölgelerle mukayese edildiklerinde sıhhatli bir yapıya sahiplerdi. Bunun bir sebebi temiz, taze ve sıhhatli yemek kadar, bunları belli ölçülerde yemeleriydi. En temel kavramlardan birisi olan ölçülülük, adalet, siyaset, toplum ve fert hayatında olduğu kadar beslenme noktasında da öne çıkıyordu. Bu sebeple sıhhatli yemek, doğru malzemelerin seçimi ve bunların uygun bir biçimde bir araya getirilmesiyle meydana geldiği gibi, ölçü miktarı da onun niteliğini belirlemekteydi. Bu, sağlıklı ve uzun yaşamanın da gereği idi. Çünkü sağlıklı beslenme klasik idealler olan tutumluluk, ölçülülük ve dengeyle de yakından ilgiliydi.<sup>6</sup> Abbasî toplumunda bu minval üzerine bir beslenmenin neredeyse şehirli sınıfın büyük çoğunluğu tarafından bilinen bir

3 Süleyman et-Tacir'in Ahbârü's-Sîn ve'l-Hind, adlı eseri Çin'le olan yoğun ilişkileri anlatmaktadır. Süleyman et-Tacir, Doğu'nun Kalbine Seyahat, (Ahbârü's-Sîn ve'l-Hind), (İstanbul: Yeditepe Yayınları, 2012); Alan K. Outram, “Avcı Toplayıcı İnsanlar ve İlk Çiftçiler”, Yemek Damak Tadının Tarihi, haz. Paul Freedman, (İstanbul: Oğlak Güzel Kitaplar, 2007), 35-61; H. D. Miller, “Ortaçağ İslam Mutfağının Doğuşu”, çev. Nurettin elhüseyni, Yemek Damak Tadının Tarihi, haz. Paul Freedman, (İstanbul: Oğlak Güzel Kitaplar, 2007), 140-150; Zeki Tez, Lezzetin Tarihi, (İstanbul: Hayykitap, 2021), 19.

4 Kur'an-ı Kerim, (Erişim 8 Ekim 2022), el-Maide, 5/88; Kur'an-ı Kerim, (Erişim 8 Ekim 2022), Nahl, 16/114.

5 Belazûrî, İmam Ebu Abbas Ahmed b. Yahya b. Cabbar, Ensabü'l-Eşraf, thk. Muhammed Ya'lavi, (Beyrut: Neşretü'l-İslâmiyye, 2002), II, 390-395; Miller, “Ortaçağ İslam Mutfağının Doğuşu”, 135-136; Rachel Laudan, “İslam Transforms the Cuisines of Central and West Asia, 800-1650 C.E.”, Cuisine and Empire Cooking in the World History, (California: University of California Press, 2013), 132, 139.

6 İbn Seyyar, Ebu Muhammed el-Muzaffer b. Nasr İbn Seyyar Verrak, Kitabü't-Tabîh, ed. Fuat Sezgin, Frankfurt: Institute for the History Arabic-Islamic Science, 2011; a.mlf., Annals of the Caliphs' Kitchens (Ibn Sayyâr al-Warrâq's Tenth-Century Baghdadi Cookbook), nşr. Nasrallah, Nawal, E.J. (Leiden: Brill, 2007), 3, 6, 9-11 vd.; Fuzulî, Sıhhatu Maraz, 10-15; İbn Miskeveyh, Tehzibu'l-Ahlak, 40, 148 Nasîrüddîn Tûsî, Ahlâk-ı Nâsirî, 145; Kâtib Bağdâdî, Kitâbü't-Tabîh, 39-45 vd.; Şihâbuddin, Oburlar, 170-173; Koyuncu, “Ahlât-ı Erbaa”, 75-97.



şey olduğunu söylemek mümkündür.

Bu anlayış çerçevesinde beslenmede izlenilen en önemli şey, sıcaklık ve soğukluk dengesine dikkat edilmesi idi. Bu sebeple yemekler sunuldukları sıradaki sıcaklıklarından çok vücutta yarattıkları etkiye göre sıcak veya soğuk olarak ikiye ayrılırdı. Çünkü insan bedeni sıcaklığın, soğukluğun, nemlilik ve kuruluğun etkisi altındaydı, afiyette olmak açısından denge zorunlu idi. Buna göre sıcak, soğuk özelliklere sahip yiyecekler birincil, nemli ve kuru hususiyete sahip olanlar ikincil öneme sahipti. Çünkü Ortaçağ'da beslenme, bir yönüyle iyileştirici rol oynardı ve bu yüzden de tıbbi boyutu çok aktif idi. İbn Seyyar'ın eserinin bir kimseye ulaşması durumunda tabibin ilacına ihtiyaç duymayacağını belirtmesi, bunun bir ifadesidir.<sup>7</sup>

Dört mizaç kuramına göre kan, sıcak ve nemli özelliğe sahiptir. Neşeli ve sıcakkanlı mizaca yol açtığı, sarı safranın sıcak ve kuru hususiyeti haiz olup öfkeli mizacı yarattığı düşünülürdü. Kara safra soğuk ve kuru bir özellik taşırdı, melankolik, balgam soğuk ve nemli olmakla soğukkanlı ve uyuşuk bir mizacın nedeni olarak görülürdü. Beslenmenin mevsime ve yaşa göre ayarlanması gerekirdi. Kışın sıcak, yazın soğuk yiyecekler tercih edilmeliydi. Yaz, doğası itibarıyla sıcak ve kuru olduğundan ilgili dönemde sarı safra artar ve bu nedenle yazın safra yapıcı sıcak ve kuru yiyecekler yenmemeli, soğuk ve nemli gıdalar tercih edilmelidir. Hasılı sindirim bir tür pişirme işlemi olarak görüldüğünden doğru gıda tercihiyle birlikte ölçülü bir tarzda bir beslenmenin takip edilmesi salık verilmekteydi.

Yaşa göre ise çocukların sıralı bir biçimde beslenmesi gerekiyordu. Yaşla birlikte soğuktan sığa doğru sıcaklığı giderek artan şiddette yiyeceklerle beslenmeli, orta yaştan yaşlılık dönemine doğru ilerledikçe de tersine bir döngüyle sıcaktan soğuğa aşamalı bir şekilde geçilmesi tavsiye edilmektedir.

Pişırmenin gıdanın niteliğini değiştirdiği düşüncesiyle uygun şekilde hazırlanması tavsiye edilmekteydi. Misal, kavurma veya kızartma besini kuruturken, haşlama ise nemlenmesine yol açardı. Bu anlayış çerçevesinde kuru gıdaların haşlanması, nemlilerin ise kızartılmaları veya fırınlanmaları gerekirdi. Bu tarz pişirme yöntemi bedensel sıvı dengesini koruduğu gibi hazmı da kolaylaştırıyordu. Balıklar, doğaları itibarıyla nemli ve ıslak olmalarından dolayı kurutulmaları salık verilirdi. Onların aksine kök sebzelerin soğuk ve kuru olmaları ıslatılmalarını gerektirirdi. Pazı gibi yeşil yapraklı sebzeler özellikle de soğanlı bitkiler aşırı nemli olmalarından dolayı kızartılmaları, sağlık dengesi açısından önemliydi. Gene tatlı ve şeker oranı yüksek olan meyvenin dalından koparıldığı gibi sofraya konulması uygun görülmezdi. Bunlar soğuk ve nemli oldukları için bu haliyle tüketilmeleri halinde zararlı olabilirlerdi. En sıcak yiyecekler kuru meyve ve şekerlemeler olup kalorileri de en yüksek yiyeceklerdi. Bu sebeple bunlar ya kurutuluyor ya da pişirilerek uygun şekilde hazırlanıyordu.<sup>8</sup>

Abbasî toplumunda ölçü ekseninde yerleşik hale gelen beslenme tarzında kaç öğün yenilmesi gerektiği üzerine bir standart yoktu. Yemeğin, öğün sayısından ve yenileceği

7 İbn Seyyar, Kitabü't-Tabîh, 3.

8 İbn Seyyar, Kitabü't-Tabîh, 6, 8-12 vd; İbn Cezle, Ebu Ali Yahya b. İsa el-Bağdâdî, Minhâcû'l-Beyân fi mâ yesta'Milühü'l-İnsan, thk. Mahmud Mehdi Bedevi, (Kahire: Camiatü'd-Devli'l-Arabiyye, 2010), 95-97. Fuzulî, Sıhhatu Maraz, 10-15; Kâtib Bağdadî, Kitabü't-Tabîh, 45-60 vd.

zamanın öneminden ziyade, ölçüye riayet edilerek yenilmesi daha önemli idi. Söz konusu ölçünün, *"açlığın üstünde, tokluğun altında,"* şeklinde belirlendiği görülmektedir. Câhiz'in aktardığı, *"tek öğün akıl, zekâ ve ruh sıhhatini koruyanların beslenmesidir,"* ifadesinden bir öğünün tavsiye edildiği görülmektedir. Buna karşın dönemin kaynaklarında; kuşluk, öğlen ve akşam yemeği şeklinde anekdotlara rastlanılmaktadır. Çoğunlukla bu dönemde kuşluk zamanında kahvaltı ve gün batımına yakın veya akşam namazından sonra akşam yemeğinin yenildiği görülmektedir.

Mezkûr tavsiyenin yanı sıra yemeğin az yenmesi gerektiği minvalinde argümanın farklı milletlerin beslenme biçimleriyle mukayese edildiği ve örneklerle desteklendiği görülmektedir. Bu minvalde,

*"Aşırı yemek akılları küçük düşürür. Hintlilerin ömrü uzun, Arapların bedenleri sağlıklı olmuştur. Perhiz ilaçtır, Arapların zihinlerini açık, hislerinin iyi olması, manastıra kapanan ruhbanların sağlıklı olmaları ve hekime ihtiyaç duymamaları ne eklem ağırları ne de şişkinlik yaşamamalarının sebebi, az yemeleridir. Ey oğul, doksan yaşına gelmeme rağmen bir dişim eksilmedi, bir kemiğim yerinden oynamadı, bir sinirim gevşemedi ne bir kulak çınlaması bildim ne bir göz yaşarması ne de bevl akıntısı bildim. Bütün bunların sebebi az yemektir. Eğer yaşamayı seviyorsan yolu budur."*

Buna karşın oburluk ise çokça yerilmiştir. *"Oburluk hastalıktır. Oburluk hastalığa, o ise ölüme yol açar, kendi kendinin katili olma, Oburluk kıvrak zekâlılığın düşmanıdır."*

Arkadaşı gezemediğinden şikâyet edince, *"Karnında yirmi hamalın taşıyacağı kadar yük varken, nasıl yürüyebilirsin"*, cevabıyla iğnelendiği görülmektedir.<sup>9</sup>

Az yeme noktasında, *"Yemeğini azalt ki rahat uyuyasın, nice bir lokma bir lokmayı engeller."* Bu meyanda Lokman Hekim'e, *"Elindeki yiyeceği atman, onu tok karna yemenden daha hayırlıdır"* sözü atfedilmektedir. Yemek üstüne yemek yemenin sağlıksız olduğu düşüncesi görülmektedir. Buna karşın aç kalmak önemsenen bir durum haline gelmiştir. Açlık hem tedavi edici hem de yemekten alınan lezzeti arttırma açısından tavsiye edilmiştir.

Yine bu konuda, *"Ancak hazmedebileceğin kadarını ye, sindiremediğini yediğinde sen onu değil, o seni yer. Bedenin rahatlığı az yemede, dilin rahatlığı az konuşmadadır."*<sup>10</sup> Hastalık, yaşla ilgili görülmeyp acıkmadan art arda yemenin bir sonucu şeklinde yorumlanmaktadır. Sağlıklı kalmanın en önemli ölçütü, yeme içmeyi azaltmaktır. Çok yemek, ferdin kendi dünyasını yıkması şeklinde yorumlanmaktadır. Hikmet ve irfan sahiplerinin az yemeyi hayatlarının düsturları haline getirdikleri ve onu da tavsiye ettikleri görülmektedir. Onların sıhhatli muhakemenin yolunu, az veya ölçülü yemede gördükleri anlaşılmaktadır. Beslenme onlar için akıllarını güçlendirmenin bir vesilesi idi. Bunu da ölçülü bir şekilde alışkanlık haline getirmenin gayretinde olmuşlardır. Az yeme onların hayatlarının bir parçası olmuş, yaşam biçimleri haline gelmiştir. İlim sahibi olabilmenin

9 Câhiz, Ebû Osman Amr b. Bahr b. Mahbub el-Kinani el-Leysi, Buhalâ, thk. Taha el-Haciri, (Kahire: Dârü'l-Ma'ârif, 1981); a.mlf., Cimriler. çev. Zehra Güney Gökdemir. İstanbul: Şule Yayınları, 2012), 120, 126; Şihâbuddin, Oburlar, 172-174.

10 Câhiz, Cimriler, 127; Şihâbuddin, Oburlar, 172-174.

yolunun, az veya ölçülü yemekten geçtiği düşüncesi bulunmaktadır. Az yemenin ölçüsünün ne olabileceği hakkında net bir beyan yoktur. Bu konuda ölçünün bireysel olduğu, kişinin kendisini tanıyarak bir ölçü belirlenmesi istenmiştir.

Yemeğin insanı sarhoş ettiği, uyuşturduğu, hareketsizleştirdiği beyni ve damarları sulandırdığı ve halsiz bıraktığı konusunda bir düşünce vardır. Yemeğe aşırı düşkünlük salgılarda bir dengesizliğe yol açabilirdi. Bundan dolayı, *"Ne çok ne de az ye, iştahsız yeme, iştahsız yemek, iştahlı yemekten daha zararlıdır. Yani acıkmadan yemek yememelidir."* Az yeme konusunda son olarak, *"Ağız insanın bir parçasıdır ona hareket gerektiği gibi, onu dinlendirmek de şarttır"* tavsiyesinde bulunmaktadır. Arkadaşı gece ağrıyan dışinden bahsedince, *"bir dışinin ağrımına şaşırdım, bu kadar öğütmeye ne dayanabilir, Suriye değirmi bile bu kadar öğütme karşısında dayanamaz. O bile çürüyor ve yoruluyor. Kendine karşı nazik ol"* iğneleme ve tavsiyelerinde bulunulduğu görülmektedir.

Abbasîlerde tıbbın, felsefenin ve dinin bedene dair görüşlerinin birbirlerini tamamlayıcı oldukları ve bunun ise beslenme kurallarını pekiştirdikleri görülmektedir. Basit ve tek öğünle beslenme tavsiyesi bunun bir neticesidir. Daima bedensel arzulara yenik düşmenin şahsiyetli bir insana yakışmadığı, oburluk ve müşkülpesentliğin maddi, manevi yıkıcı olduğu, hikmet sahiplerinin bu yöndeki çabalarıyla dengeli bir beslenmenin ortaya çıktığı görülmektedir. Bütün kadim gelenek az yemeyi överken, çok yemeyi yermiştir. Çünkü yemeğe aşırı düşkünlük salgılarda bir dengesizliğe yol açabilirdi. Bunun ise insanı bir bütün olarak etkilemesi mümkündü. Bu farkındalıkla hareket edenler günde bir öğün yemek yemeyi adet haline getirmenin gayreti içerisinde olmuşlardır.

Dengeli beslenmeyle birlikte bazı durumlarda yemek yenilmesi tavsiye edilmemektedir. *"Sakın içkinin üstüne yemek yemeyin. İçkinin ilacı sudur. İçki hazımsızlık yapar. Hazımsız yemek ölüme davetiye demektir. Hacamat yaptıktan, kan aldırdıktan ve hamama gittikten sonra yemek yemeyin. Yaz boyunca hafif şeyler yiyin, özellikle de etten uzak durun."*

Yeme biçimi üzerine de birtakım tavsiyeler verilmektedir. *"İyi çiğnemek bel kemiğini sıkılaştırır, dişleri güçlendirir, diş etlerini tabaklandırır ve diş köklerini gıdalandırır. Çok çiğnemek dişlerin ömrünü uzatır ve kuvvetlendirir, diş etlerini ovalar ve köklerini besler. Dişleri bazen çiğnemekten muaf tutmak onları dinlendirir."* Beslenmede hareketli ve neşeli olmanın bir diğer önemli husus olduğu görülmektedir.

Yemekle birlikte su içilip içilmemesi noktasında ihtilaf vardır. *"Kim yemekte su içmezse ne kadar yediğini anlayamaz, ne kadar yediğini bilmeyen kişi hazımsızlıktan kurtulamaz,"* savına karşı, *"yemek yerken çok su içilmez. Çünkü su yemekten alıkoyar. Bu ahmaklığın kendisidir"*, tezi öne sürülmektedir. Bir başkası, *"insanlar yemek üstüne su içerlerse hazımsızlık çekmezler, az su içerlerse hazımsızlık çekerler. Hekimler benim doğru söylediğimi bilirler, ama bunu açıkça söylemekten imtina ederler, çünkü bunu açıkça söylemeleri halinde işsiz kalır, kazançlarından olurlardı."* Araplar, *"hazmettirici sudur, bunda çok iyilik vardır."*<sup>11</sup> Bizde de *"Ye yağlıyı iç suyu donarsa donsun, ye tatlıyı içme suyu yakarsa yaksın,"* darbimeseli yaygın bir kabul haline gelmiştir.

Ortaçağ İslam gastronomisinde belli gıdaları aşırı yemenin veya bunlara düşkün olmanın

11 Câhiz, Cimriler, 120, 126-128.



tehlikeli olduğu görüşü, hep konuşulan konular arasındaydı. Anasır-ı erbaa bağlamında oluşan denge kaygısından hareketle bazı gıdaların aşırı tüketilmemesi öngörülmekteydi. Bunlar dönemin tıp, felsefe, din ve gastronomi teorileriyle oluşmuş kurallardı. Özellikle de etin ne kadar tüketilmesiyle ilgili de birtakım kanaatler vardı. Dönemin kaynakları etin hem müspet hem de menfi yönüne vurgu yapmaktadır. Bu minvalde, *"Et müptelası içki müptelası gibidir. Mezbahalardan uzak durun. Et, kırmızı ölümdür. Erkeklerin ve kadınların çökmesine, helak olmasına sebep olan et ve içki, kadınları da zaferan ve altın helak etmiştir,"* ifadelerine yer verilmektedir.<sup>12</sup> Tabi bunda dönemin tıp anlayışı etkendi. Fazla et tüketmenin beden üzerinde olumsuz etki yapacağı düşünülürdü ve dengeyi bozacağından dolayı kaygı duyulurdu.<sup>13</sup>

Abbasîler döneminde gıdanın rengi, besin değerini gösterdiği gibi ruhi, semavi özelliğini ve iyileştirici yönünü de yansıtmaktaydı. Kırmızı renklilerin kana, siyah türünde ürünlerin kara sevdaya, yine bu tür gıdaların melankoliye iyi geldiği, sarımsı renklerin sarılık hastalığını tedavi edici ettiği yönünde düşünceler bulunmaktaydı. Mustarip kişiler için hazırlanan besinlerde mezkûr hususlar dikkate alınmalıydı.<sup>14</sup> Bu dönemde sıhhat açısından bulgur, turp, lahana ve benzeri özellikteki yemeklerin soğuk alınmaları önerilmektedir. Sıcak yemek öldürücü olabilir, kısır yapabilir, dışkıya kan karıştırılabilir, düşüncesinden hareketle özellikle belli hastaların bunları soğutarak yemeleri gerekirdi. Kuru ve yaş hurma çekirdeklerinin karındaki yağları toplayıp böbrekleri sıcak tuttuğu, develerin bu çekirdekleri yediklerinden dolayı bol süt verdikleri düşünülmekteydi. Bu sebeple hurmanın çekirdeğiyle yenilmesi tavsiye edilirdi.<sup>15</sup>

### Beslenme Uzmanlığı ve Mutfak Literatürü

Abbasîler döneminde meydana gelen mutfak sanatıyla birlikte bu alan müstakil bir disiplin haline geldi ve mezkûr konuda kayda değer ölçüde beslenme uzmanlığı ve gastronomi literatürü oluştu. Bu disiplin, İslam medeniyetine tevarüs eden birikimin bir merkezde buluşturulmasıyla ve işlenmesiyle birlikte Arapların kendi gelenekleri ve Hz. Peygamberin bu anlamdaki öğütleriyle inşa edildi. Bu terkip üzerine yeni eserler yazıldı ve gastronomi yazın geleneği teşekkül etti.

Abbasîler döneminde beslenme ve besin uzmanlığı önemli bir seviyeye ulaştı. Gerek günlük konuşmalarda, edebiyat türü eserlerde, adap kitaplarında, tıp eserlerinde beslenme ile ilgili temel bilgilere sahip olmak yazısız bir kurala, kültüre dönüştü. Tahılların, bitkilerin fayda ve zararları hakkında geniş bir terminoloji doğdu. Tıp kitaplarında olduğu gibi mutfak ile ilgili eserlerde de yemek sağlık dengesi üzerine bilgiler yer almaya başladı. Hatta adap edebiyatında ve sosyal hayatı yansıtan pek çok Ortaçağ metninde yemek ve sağlık üzerine tartışmalara yer verildi.<sup>16</sup>

12 Câhiz, Cimriler, 119-120; Şihâbuddin, Oburlar, 172-174.

13 Câhiz, Cimriler, 119-120; Şihâbuddin, Oburlar, 172-174; Miller, "Ortaçağ İslam Mutfağının Doğuşu", 135-150.

14 Fuzulî, Sıhhatu Maraz, 10-15; Lilia Zaouali, Ortaçağ'da İslam Mutfacı, çev. Barış Baysal, (İstanbul: RGK Yayınları, 2016), 17-45; Miller, "Ortaçağ İslam Mutfağının Doğuşu", 140-155.

15 Câhiz, Cimriler, 114-115 vd.

16 Câhiz, Ebû Osman Amr b. Bahr b. Mahbub el-Kinani el-Leysi, Kitâbü'l-Hayevan, thk. Abdüsselam Muhammed Harun, (Kahire: Mektebetu Mustafa el-Babi el-Halebi ve Evladuhu, 1943), II, 357-358;

Beslenme uzmanlığı, hijyen, tıp ve mutfak sanatları hakkında hemen her şeyi içermekteydi. Beslenme geleneği ve kuralları beslenme yasakları kadar yaygın bilgi kaynağını kapsamaktaydı. Bu dönem beslenme uzmanlığındaki tartışmalar sadece mutfak sanatı üzerine olmayıp, yiyecek ve içeceğin fayda ve zararlarını da kapsayıcı olmaktadır. Bu kapsamda yazılan eserlerde; evcil hayvanlar, av kuşları, balık, kuş yumurtası, tahıl, sebze, meyve, süt ve ürünleri, ot ve baharatların yararları ilgili detaylı izahlar vardır. Bunlar gıdanın haiz olduğu özelliğine hazırlama yöntemlerini, pişirme ve gibi hassasiyetleri de kapsayıcılarıdır.<sup>17</sup>

Beslenme uzmanlığının doğmasında ve gelişmesinde her alanda olduğu gibi hanedan ve üyeleri öncü oldu. Onların yanı sıra bürokrasi, tüccar, orta sınıfın önemli bir kısmı da bu alana katkıda bulundular. Bu kesimlerin sağlıklarına dikkat etmelerinin sonucu olarak besin uzmanlığı gelişmeye başladı. Onlar sahip oldukları avantajlarla bu alanı beslediler. Özel aşçıları, hizmetçileri hekimlerin öngördükleri şekilde yemek hazırlarlardı. Çünkü hekimlerin halifeler üzerinde büyük nüfuzları vardı. Hekimler müsaade etmedikçe sofraya bir şey konmazdı. Misal, balığın ana yemek olduğu durumlarda, hekim halife için, sirke, kimyon, sedef otu ve hardaldan oluşan bir sos hazırlardı. Halifeler, hekimleri olmadan sofraya oturmama gibi adetler edinmişlerdi. Hârûnürreşîd'in hekiminin olmadığı bir zamanda sofraya oturmadığı, telaşlandığı ve kendisini beklediği anlatılmaktadır. Mu'tasım, hekimî Yahya b. Masaveyh'in kendisine yazdığı yemek kitabına göre beslenirdi. Halife Mu'tazıd, Ahmed b. Tayyib Serahsi'nin astrolojiyi dikkate alarak yazdığı kitaba uyardı.<sup>18</sup>

Bunun sıradan insanlar arasında bile kültürel birtakım yansımalarının olduğu görülmektedir. Popüler bitkisel ilaçlar pek çok evde bilinir ve hazır tutulurdu. Yemeklerin sağlık üstüne olan etkisi ve zararları az çok herkesçe bilinirdi. Bir besinin tüketilme gerekçesi olarak fayda-zarar ve denge göz önüne alınırdı. Şehirli insanların bu konularda geniş birikime sahip olduklarını bunu hayatlarının bir parçası haline getirdikleri söylenebilir.<sup>19</sup>

Doğu Akdeniz Havzası'nda yemek tarifi yazma geleneği Babillere kadar gitmektedir. Bu coğrafyanın eski sakinleri olan Nabatîler/Keldanîler üzerinden pratik anlamda bunların bilinme/taşınma ihtimali bulunmaktadır. Bu birikim üzerinden kendilerini inşa eden Abbasîlerde de aşçılık özel bir araştırma konusu haline geldi ve gastronomiye duyulan ilgi neticesinde önemli bir yekûn tutan eser ortaya çıktı. Aynı zamanda bunlar, İslam dünyasının önemli merkezlerinde de yayılmaya ve bilinmeye başladılar. Böylece mutfak literatürü

Câhiz, Cimriler, 76 vd; İbn Cezle, Minhâcü'l-Beyân, 95-97; İbn Zühr, Ebû Mervan Abdülmelik b. Zühr b. Abdülmelik, Kitâbü'l-Ağdiye, thk. Garcia Sanchez, (Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Cientificas Instituto de Cooperacion Con el-Mundo Arabe, 1992), 9-15, 31, 43; İbn Butlan, Ebû'l-Hasan Muhtâr b. Hasen b. Abdun b. Sa'dun b. Butlan, Da'vetü'l-et-Tıbbâ Safhat mine'l-Edebi't-Tıbbiyyi'l-Arabi, thk. İzzet Ömer, (Dımaşk: Dârü'l-Fikr, 2004).

17 İbn Seyyar, Kitâbü't-Tabîh, 7-12, 26-33; İbn Zühr, Minhâcü'l-Beyân, 9-11, 30-35, 95-110 vd; Katîb Bağdadî, Kitâbü't-Tabîh, 39-42.

18 İbn Seyyar, Kitâbü't-Tabîh, 26; İbn Nedim, İbn Ferec Muhammed b. İshak, el-Fihrist, thk. Eymen Fuad Seyyid, (London: Müessesetu'l-Furkan li't-Turasi'l-İslamî, 2009), 367.

19 Gerek ağdiye kitaplarının sayısı ve gerekse Abbasî döneminin entelektüel dünyasını yansıtan eserler toplumun yemek bilinci hakkında fikir vermektedir. Câhiz, Cimriler, 1981; a.mlf., Kitâbü'l-Hayevan, 1943; İbn Kuteybe, Ebû Muhammed Abdullah b. Müslim b. Kuteybe Dîneverî, Uyunü'l-Ahbar, (Beyrut: Dârü'l-Kitâbi'l-Arabî, ty.); İbn Nedim, Fihrist, (2009); İbn Zühr, Kitâbü'l-Ağdiye, (1992).

üzerine kayda değer bir sayıda eser vücuda geldi. İbn Rezin et-Tücibi'nin "Binlerce insanda mutfığa dair meşhur olan kitaplarla sınırlandırılmış eser gördüm"<sup>20</sup> deyişi de bu ilginin bir yansımasıdır. Öyle ki 15. yüzyıla kadar Arapça yemek kitabı sayısının dünyanın geri kalan diğer bütün dillerinde yazılan yemek kitaplarından sayıca fazla olduğu iddia edilir.<sup>21</sup>

Abbasîler döneminde yemek kitapları 8. yüzyılın sonundan itibaren yazılmaya başlandılar. Bunları ele alan yazarlar, tıp ve beslenme alanlarında eğitilmiş, yetenekli derleyici olmalarının yanı sıra çağının diğer bilimleriyle de hemhal idiler. Halifeler ve hanedan üyeleri kendileri için yemek kitapları hazırlatmışlardır. Şehzade İbrahim b. Mehdi sadece bir gurme değil, aynı zamanda yemek tarifleri üzerine de yazan bir kişiydi. Onun dışında Ali b. Yahya el-Müneccim, İbn Hurdazbih, Yahya b. Ebu Mansur el-Mevsili gibi şahıslar da bu anlamda eser yazmışlardır. Halife Vasık, Huneyn b. İshak'tan kendisi için böyle bir kitap yazmasını istemiştir. Halife, İlaçlar, sakinleştiriciler arasındaki farklar üzerine, insan bedenindeki organları detaylandırmasını betimlemesini talep etmiştir. Mu'tasım, için Yahya b. Masaveyh ve Mu'tazid Ahmed b. Tayyib için Serahsi yemek kitabı yazmıştı. Mesudi'nin de yemek üzerine bir eser yazdığı bilinmektedir. Onların yanı sıra kendileri için yemek kitabı hazırlatan soylulara da rastlanmaktadır. Genel olarak "Kitabü'l Ağdiye" adıyla yazılan gıdanın faydasını ve zararını izah eden kitaplar, halifelerin ve soylu kesimlerin sağlıklı beslenmelerine yöneliktir.<sup>22</sup>

9. yüzyılda mutfak literatürü daha da gelişti ancak ne bu dönemden ne de 8. yüzyıldan herhangi bir eser günümüze ulaşmadı. İbrahim b. Mehdi, Ahmed el Bermeki'ye ait Kitab el Tabih el Latif, Kitab fedail el sıkbaç eserleri kayıp eserlerden birkaçıdır. 8. ve 9. yüzyıla ait mutfak literatürünü, bu dönemlere ait yıllıklar, tarih kitapları ve ansiklopediler ile 10. yüzyıl ve sonraki dönemde ele alınan eserler aracılığıyla bilme imkânı vardır. Câhiz ve İbn Nedim gibi dönemin yazarlarının bunları referans olarak göstermeleri en azından onların varlığından haberdar olmamızı sağlamaktadır.<sup>23</sup>

Abbasî gastronomisi mutfak üzerine yazılan eserlerle sınırlı değildir. Bu döneme ait; meseller, anekdotlar, gösterişli sofralar ve eşsiz yemek tasvirleri, sofrada adabı, görgü kuralları, gıdanın kalitesi ve kaynağı üzerine yazılı kaynaklar bu alanla ilgili önemli ölçüde fikir vermektedir. Gene edebi ve bilimsel kaynaklar da yemek kitaplarını daha iyi anlamayı, Abbasî toplumunun tercih ettiği gıdayı bilmede yardımcı olmaktadır.

Seyyahların da mutfak literatürüne katkıları yadsınamaz. Onlar lezzete olan düşkünlükleriyle farklı yiyecek ve bitkileri keşfetmek için yollara düşmüşlerdir. 9. yüzyılın seyyahı, Çin, Muskat, Mali, Hindistan'a ve buradaki adalara seyahat etmiştir. Seyyah,

20 İbn Rezin et-Tücibi, Ebu Hasan Ali b. Muhammed, Fadaletü'l Huwan fi Tayyibati't-Taam ve'l-Elvan, (Beyrut: Darü'l-Garbi'l-İslâmî, 1984), 34.

21 İbn Nedim, 367; Ayrıca bkz. Charles Perry, Lilia Zaouali'nin Ortaçağ'da İslam Mutfığı eserine yazdığı Önsöz'de, "1400 öncesi Arapça yemek kitaplarının sayısı, dünyanın tüm diğer dillerindeki yemek kitaplarının toplamından fazladır," iddiasındadır. Zaouali, Ortaçağ'da İslam Mutfığı, 7; Charles Perry, "Middle Eastern Food History", Food in Time and Place, ed. Paul Freedman, (California: University of California Press, 2014).

22 İbn Nedim, 367 vd; İbn Zühr ve benzerlerinin yazdığı Kitabü'l Ağdiye eserleri önemli bir yekûnu tutmaktadır. İbn Zühr, Kitâbü'l-Ağdiye, 9-15, 31, 43.

23 Câhiz, Buhâlâ, (1981); Kitâbü'l-Hayevan, (1943); İbn Kuteybe, (t.y.); İbn Nedim, (2009).

palmiye'den yapılma şarabı tattığını, bunun mayalanmaksızın doğal bir şekilde şaraba dönüştüğünü, sıvı palmiyeden çıkartıldığı esnada bal gibi tatlı, biraz bekletildiğinde şaraba, birkaç gün beklediğinde ise sirkeye dönüştüğünü belirtmektedir. Bu ilgi, onun bir gurme olarak farklı zevklerin peşinde koştuğunun da bir yansımasıdır. Dönemi betimleyen bu eserlerin, kibar kesiminin merakını gidermeye yönelik bir çabanın sonucunda ortaya çıktıkları görülmektedir. Bu döneme ait seyahatnameler ve benzeri edebi eserler olarak Bağdat'ta oldukça popüler eserler olarak ilgiye mazhar olurlardı.<sup>24</sup> 9. yüzyılın en önemli entelektüeli olan Câhiz da bu bağlamda önemli anekdotlar paylaşmaktadır. Bütün bu eserler günümüzün gastronomi yayınlarını andırmaktadır.<sup>25</sup>

Abbasî mutfak literatürünü kapsayan ve günümüze ulaşabilen en eski eser, 10. yüzyılda yazılan İbn Seyyar el-Verrak'ın Kitabü'l-Tabih adlı eseridir. Hamisi zevk sahibi bir kibar olup, bunun Halep Hemdani şehzadesi Seyfu'l-Devle olma ihtimali vardır.

İbn Seyyar, Abbasî öncesi ve bu dönem birikimini derleyip değerlendirmiş, bu dönemdeki tıp âlimlerinin eserlerinden beslenmiştir. İbn Seyyar'ın beslendiği kaynaklar arasında hanedan ailesinden veya onların hizmetçileri de vardır. Yine dönemde yazılan ve günümüze ulaşmayan pek çok eseri kendisine kaynak yapmıştır. İbn Seyyar, pratik bilgi ve öz tarifler vermekten ziyade ansiklopedik bir eser kaleme almıştır. Eseri günümüzde Ortaçağ'ın yemeklerine meraklı olan birisi için mutmain eden geniş ayrıntıları haiz değildir. İbn Seyyar, beslenme niteliğini önceleyerek, gıda ürünlerinin dökümünü çıkarmış, mutfak donanımı ile pişirme araçlarının doğru kullanımı ile ilgili gerekli kurallar ve talimatların yanı sıra gıdalara nasıl muamele edileceği, aşçının hüneri, masa kuralları hakkında kurallara yer vermiştir. İbn Seyyar, dönemin ruhuna uygun olarak tariflerini şiir ve mesellerle tasvir etmektedir. Anlattığı meseller, karmaşık pişirme usullerinin anlaşılmasını, yemeğin görsel, tat ve koku açısından iyi şekilde bilinmesini sağlamaktadır.<sup>26</sup>

İbn Seyyar'ın eseri sadece yazıldığı yüzyılı değil, önceki birikimi haiz ve sonraki dönemlerde yeniden ele alınıp işlenmesi, istinsah edilen dönemlerde yeni eklemelerle birlikte birkaç yüzyılı ifade eden eser olması bakımından önemlidir. Bu açıdan birkaç yüzyılın yemek alışkanlıklarını onun eseri sayesinde görebilme imkânı vardır. Eseri hem değişimi hem de sürekliliği yansıtmaları bakımından da bir ehemmiyete sahiptir. Onun eseri başta Bağdat olmak üzere, Irak coğrafyasının tamamını, İran, Suriye, Mısır, Mağrip, Endülüs ve Anadolu coğrafyasındaki yemekler hakkında da fikir vermektedir. Eser, başta saray yemek geleneğini, onların yanı sıra aristokrat, şehirli, tüccar, asker ve ilmiye sınıfının yemek hakkında ilgilerini yansıtmaktadır.<sup>27</sup>

İbn Seyyar eserinin önemi için, “وقد سميت هذا الكتاب الوصلة الى الحبيب ليستغنى به عن علاج) (الطبيب)<sup>28</sup> bir dosta ulaştığında o kişinin tabibin ilacına ihtiyaç duymayacağını” beyan ederek

24 Câhiz, Cimriler, 30-42,81 vd.; a.mlf., Kitâbü'l-Hayevan, (1943); Süleyman et-Tacir, (2012); Şihâbuddin, Oburlar, (2009); İbn Abdirabbih, Şarlatanlar, Deliler, Cimriler ve Asalaklar Kitabı, çev. Erkan Avcı, (İstanbul: BS Yayınları, 2012).

25 Câhiz, Cimriler, 52, 76, 111, 129 vd.; a.mlf., Kitâbü'l-Hayevan, I-II, 1943; a.mlf., et- Tebessur bi'Ticare, çev. Mahfuz Söylemez, Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 42/1, (2001), 305-332.

26 İbn Seyyar, Kitabü't-Tabih, 18-27; Nasrallah, Annals of the Caliphs' Kitchens, 3-11.

27 Zaouali, Ortaçağ İslam Mutfakı, 7-14.

28 İbn Seyyar, Kitabü't-Tabih, 18-21; Nawal Nasrallah, Annals of the Caliphs' Kitchens (Ibn Sayyâr al-



eserinin sahip olduğu kıymeti ve amacı bizzat izah etmektedir.

Bağdat'ta "Kitabü'l-Ağdiye" olarak bilinen gıdaların yarar ve zararlarını tartışan eserler de revaçtaydı. İbn Butlan, *Da'vetû'l-et-Tıbbâ Safhat mine'l-Edebi't-Tıbbiyyi'l-Arabi*<sup>29</sup>, İbn Cezle, *Minhâcü'l-Beyân fi mâ yesta'Milühü'l-İnsan*<sup>30</sup> ve İbn Zühr, *Kitâbü'l-Ağdiye*<sup>31</sup> adlı eserler Bağdat'ta devam eden mutfak geleneğini yansıtmaktadırlar. Bunların pek çoğu; temel gıdalar, tahıllar, meyve ve sebze, çiçekler, kokular, baharatlar, süt ve ürünleri tafsilatlı bilgiler sunmaktadır. Yine bunlar şarap ve şerbet türleri, çeşitli kuşların yumurtaları, evcil ve yabani kuşların etleri, diğer hayvanlar, balıklar ve onlardan yapılan yiyecekleri kapsayıcı eserlerdir. İnsan sağlığını bir bütün olarak etkileyen her konuyu ele alan bu eserler; hareketli bir yaşamı, tat alma dokusunu, içki ve muhabbeti, ölçülülüğü, aşırılığı, uyku oranı ve benzeri konuları içermektedir.

13. yüzyılın yemek kitaplarında aşçılık yeni bir kimlik kazandı. Aynı zamanda bu dönemin yemek kitapları Müslüman toplumların çeşitliliğini yansıtmaktadır. Bu durum, yemek adlarının belli şehirleri, bölgeleri, etnik ve dini grupların eğilimlerini çağrıştırmasında görülebilmektedir. Bu dönemde herhangi bir bölgede yöresel mutfakın yanı sıra çeşitli mutfaklar da söz konusudur.

13. yüzyılın önemli yemek kitabı yazarlarından birisi Katîb Bağdadî olup, *Kitabü't-Tabih* adlı bir eser yazmıştır. Onun eseri, hem Bağdat yemek geleneğini sürdürmesiyle ve hem geçen yüzyıllar içinde o yemek kültürünü görmeyi sağlaması hem de yaşanan değişimi göstermesi bakımından önemlidir.

Katîb Bağdadî'nin eseri, Ortaçağ Müslüman toplumda öne çıkan özellikleri yansıtmasıyla birlikte öncekilerin kurallarını sürdürmekte ve bir anlamıyla Abbasî gastronomi yazma geleneği ile mutfak kültürünü korumaktadır. Onun eseri, eski geleneğin devamını yansıtmakla birlikte genişleyen İslam coğrafyasında kültürel çeşitliliği ve gastronomi zenginliğini içermektedir. Onun eseri pek çok coğrafyada mutfakta ana kaynak haline gelmiştir. Eserini kendisine temel alan her yazar yaşadığı zemin ve zamanda onu yeniden ele alarak işlemiştir. Gene bu eseri dikkate alan her millet kendi döneminin damak tadına uygun bir biçimde ve dahi kişisel ağız tadına uyumlu tarifler de eklemekten geri durmamıştır.<sup>32</sup>

## Sonuç

Geleneksel dünyada pek çok şey işte ölçüyle yani itidal ile irtibatlandırılır. İtidalin insanın sağlık dengesini korumada öne çıktığı görülür. İtidalli bir beden; sıcak, soğuk, nemli ve kuruluk dört mizacın dengelenmesi anlamına sahiptir. Beslenme biçiminin de bu

Warrâq's Tenth-Century Baghdadi Cookbook), E.J. (Leiden: Brill, 2007), 3.

29 İbn Butlan, Ebû'l-Hasan Muhtâr b. Hasen b. Abdun b. Sa'dun b. Butlan, *Da'vetû'l-et-Tıbbâ Safhat mine'l-Edebi't-Tıbbiyyi'l-Arabi*, thk. İzzet Ömer, (Dârü'l-Fikr: Dımaşk, 2004).

30 İbn Cezle, Ebu Ali Yahya b. İsa el-Bağdâdî, *Minhâcü'l-Beyân fi mâ yesta'Milühü'l-İnsan*, thk. Mahmud Mehdi Bedevi, (Camiatü'd-Devli'l-Arabiyye: Kahire 2010).

31 İbn Zühr, Ebû Mervan Abdülmelik b. Zühr b. Abdülmelik, *Kitâbü'l-Ağdiye*, thk. Garcia Sanchez, (Consejo Superior de Investigaciones Cientificas Instituto de Cooperacion Con el-Mundo Arabe: Madrid 1992).

32 Kâtib Bağdadî, *Kitabü't-Tabih*, 39-45 vd.



kuram esas alınarak düzenlenmesinin kaçınılmaz olduğu anlaşılmaktadır.

Abbasî toplumunda dört mizaç unsuruna göre ölçülü ve bu minvalde sıhhatli beslenmenin öncelikli olduğu görülmektedir. Bu dönemde itidal/ölçülülük; adalet, siyaset, toplum ve fert hayatında olduğu kadar beslenmede başat kavramlardandı. Abbasî toplumunda bu minval üzerine bir beslenmenin neredeyse şehirli sınıfın büyük çoğunluğu tarafından bilinen bir şey olduğu, döneminden kaynaklarından gözlemlenebilir.

Abbasî toplumunda ölçü ekseninde yerleşik hale gelen beslenme tarzında, yemeğin ölçülü yenilmesi bu maksadın yerine gelmesini sağlıyordu. Bu gaye neticesinde oburluğu ve yemeğe düşkünlüğü tenkit eden düşünürler, itidalli bir beslenmenin yerleşmesinde etkili oldular. Bu çerçevede hareket eden şehirli toplumların günde bir öğün yemek yemeyi adet haline getirmenin gayreti içerisinde oldukları söylenebilir.

İtidalin bir diğer yönü bazı gıdaları aşırı tüketmemek ve bunlara düşkün olmamakla ilgiliydi. Abbasî toplumunda belli gıdaları aşırı yemenin veya bunlara düşkün olmanın tehlikeli olduğu görüşü dört mizaç teorisine dayanırdı. İnsan bedenini dengede tutma kaygısı burada öne çıkmaktadır.

Abbasîler döneminde gastronominin sanat haline gelmesiyle birlikte yemek üzerinde çalışılan müstakil bir alan haline geldi. Bunun ise kapsamlı bir beslenme uzmanlığı literatürünü meydana getirdiği görülmektedir. Eski ve yeni birikim bir merkezde buluşturularak yeniden işlendi ve yeni eserler yazıldı ve gastronomi yazın geleneği oluştu. Gastronomiye duyulan ilgi neticesinde önemli bir yekûn tutan eserin ortaya çıktığı görülmektedir. Aynı zamanda bunlar Müslüman dünyanın önemli merkezlerinde de yayılmaya ve bilinmeye başlandılar.

### Kaynakça

Belazûrî, İmam Ebu Abbas Ahmed b. Yahya b. Cabbar. *Fütühü'l-Buldan*. thk. Abdullah Tabbaî. Beyrut: Müessesetü'l-Mearif, 1987.

Câhiz, Ebû Osman Amr b. Bahr b. Mahbub el-Kinani el-Leysi. *Buhalâ*, thk. Taha el-Haciri. Kahire: Dârü'l-Ma'ârif, 1981.

a.mlf., *Cimriler*. çev. Zehra Güney Gökdemir. İstanbul: Şule Yayınları, 2012).

a.mlf., *Kitâbü'l-Hayevan*. thk. Abdüsselam Muhammed Harun. Kahire: Mektebetu Mustafa el-Babi el-Halebi ve Evladuhu, 1943.

a.mlf., *et- Tebessur bi'Ticare*, çev. Mahfuz Söylemez, Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 42/1, (2001), 305-332.

Freedman, Paul. “Yeni Bir Mutfak Tarihi”. *Yemek Damak Tadının Tarihi*. haz. Paul Freedman. 7-33. İstanbul: Oğlak Güzel Kitaplar, 2007.

Fuzulî. *Sıhhatu Maraz*. çev. Kemal Küntaş. İstanbul: İbn-i Sina Yayınları, 2017.

Grimm, Veronika. “El Altında Duran Güzel Şeyler, Antik Yunan ve Roma Dünyasının Damak Tatları”. *Yemek Damak Tadının Tarihi*. haz. Paul Freedman. 63-97. İstanbul: Oğlak Güzel Kitaplar, 2007.

İbn Abdirabbih. *Şarlatanlar, Deliler, Cimriler ve Asalaklar Kitabı*. çev. Erkan Avşar.

İstanbul: BS Yayınları, 2012.

İbn Butlan, Ebü'l-Hasan Muhtâr b. Hasen b. Abdun b. Sa'dun b. Butlan. *Da'vetü'l-et-Tibba Safhat mine'l-Edebi't-Tibbiyyi'l-Arabi*. thk. İzzet Ömer. Dimaşk: Dârü'l-Fikr, 2004.

İbn Cezle, Ebu Ali Yahya b. İsa el-Bağdâdî. *Minhâcü'l-Beyân fî mâ yesta'Milühü'l-İnsan*. thk. Mahmud Mehdi Bedevi. Kahire: Camiatü'd-Devli'l-Arabiyye, 2010.

İbn Kuteybe, Ebû Muhammed Abdullah b. Müslim b. Kuteybe Dîneverî. *Uyunü'l-Ahbar*. Beyrut: Dârü'l-Kitâbi'l-Arabî, ty.

İbn Miskeveyh, Ebu Ali Ahmed b. Muhammed b. Yakub. *Tehzibu'l-Ahlak/Ahlakı Olgunlaştırma*. çev. Abdulkadir Şener-İsmet Kayaoğlu-Cihad Tunç. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı, 1983.

İbn Nedim, İbn Ferec Muhammed b. İshak. *el-Fihrist*, thk. Eymen Fuad Seyyid. London: Müessesetu'l-Furkan li't-Turasi'l-İslâmî, 2009.

İbn Rezin et-Tüçibi, Ebu Hasan Ali b. Muhammed. *Fadaletü'l Huvan fî Tayyibati't-Taam ve'l-Elvan*. Beyrut: Darü'l-Garbi'l-İslâmî, 1984.

İbn Seyyar, Ebu Muhammed el-Muzaffer b. Nasr İbn Seyyar Verrak. *Kitabü't-Tabîh*. ed. Fuat Sezgin. Frankfurt: Institute for the History Arabic-Islamic Science, 2011.

a.mlf., *Annals of the Caliphs' Kitchens (Ibn Sayyâr al-Warrâq's Tenth-Century Baghdadi Cookbook)*. nşr. Nasrallah, Nawal, E.J. Leiden: Brill, 2007.

İbn Zühr, Ebû Mervan Abdülmelik b. Zühr b. Abdülmelik. *Kitâbü'l-Ağdiye*. thk. Garcia Sanchez. Madrid: Consejo Superior de Investigaciones Cientificas Instituto de Cooperacion Con el-Mundo Arabe, 1992.

Kâtib Bağdadî, Muhammed bin Hasan bin Muhammed bin Ali bin İbrahim İbnu'l Kerim. *Kitabü't-Tabîh*. thk. Kasım Samirai. London: Dârü'l-Verrak, 2014.

a.mlf., *Kitâbü't-Tabîh*. çev. Nazlı Pişkin. İstanbul: Kitapyayınevi, 2009.

Koyuncu, Zeynep. "Ahlât-ı Erbaa/Humoral Patoloji Teorisi ve Divan Şiirinde Hakkânî Örneğinde İşleniş", *HİKMET-Akademik Edebiyat Dergisi* 10 (Bahar 2019), 75-97.

Kur'an-ı Kerim. Erişim 8 Ekim 2022.; <https://kuran.diyanet.gov.tr>

Laudan, Rachel. "İslam Transforms the Cuisines of Central and West Asia, 800-1650 C.E.". *Cuisine and Empire Cooking in the World History*. Ed. Rachel Laudan. 132-165. California: University of California Press, 2013.

Mesudî. *Kitâbü't-Tenbih ve'l-İşraf*. çev. Ramazan Şeşen. İstanbul: Bilge Kültür-Sanat Yayınları, 2018.

Miller, H. D. "Tüketim Zevkleri, Ortaçağ İslam Mutfağının Doğuşu". *Yemek Damak Tadının Tarihi*. haz. Paul Freedman. 135-161. İstanbul: Oğlak Güzel Kitaplar, 2008.

Nasrallah, Nawal. *Annals of the Caliphs' Kitchens (Ibn Sayyâr al-Warrâq's Tenth-Century Baghdadi Cookbook)*. E.J. Leiden: Brill, 2007.

Nasîrüddîn Tûsî, Ebû Ca'fer Muhammed b. Muhammed b. Hasen. *Ahlâk-ı Nâsirî*.

Beyrut: Dârü'l-Alemiyye, Beyrut 1981.

Outram, Alan K. “Avcı Toplayıcı İnsanlar ve İlk Çiftçiler”. *Yemek Damak Tadının Tarihi*. haz. Paul Freedman. 35-61. İstanbul: Oğlak Güzel Kitaplar, 2007.

Perry, Charles. “Middle Eastern Food History”. *Food in Time and Place*. ed. Paul Freedman and etc. California: University of California Press, 2008.

Süleyman et-Tacir. *Doğu'nun Kalbine Seyahat*, (Ahbârü's-Sîn ve'l-Hind). çev. Ramazan Şeşen. İstanbul: Yeditepe Yayınları, 2012.

Şihâbuddin el-Akfehisi. *Oburlar ve Asalaklar*. çev. Savaş Kocabaş. İstanbul: Şule Yayınları, 2009.

Tez, Zeki. *Lezzetin Tarihi*. Hayykitap. İstanbul 2021.

Zaouali, Lilia. *Ortaçağ'da İslam Mutfacı*. çev. Barış Baysal. İstanbul: RGK Yayınları, 2016.