

**Röportaj:** Doç. Dr. Özlem Genç

\*Ondokuz Mayıs Üniversitesi Öğretim Üyesi

## **1- Halkın kolay ulaşabildiği ürünler ve tahıllardan başlayalım hocam. Orta Çağ Avrupası'nda hangi tahıllar kullanılıyordu? Ne tür ekmekler vardı?**

Periyodik olarak yaşanan kıtlık ve hastalıkların sonucunda oluşan kötü hasada rağmen, ekmek, mandıra ürünleri, ucuz et parçaları ve balık konservesi genellikle halkın kolay ulaşabildiği ürünlerdi.

Tahıllar arasında buğday Orta Çağ'da en değer verilen tahıldı. MÖ 1. yüzyıldan beri dolmalarda, çorbalarda ve sosis yapımında ama bunlardan daha çok ekmek yapımında kullanılıyordu. Orta Çağ Avrupası'nda çoğunlukla mayasız ekmek vardı, maya Rönesans dönemine kadar yaygın değildi. Bu tür ekmek yoğun ve sindirimi zor olduğu için ince pişirilirdi ve hatta tabak olarak da kullanılırdı. Arpa ve çavdardan da ekmek yapılıyordu. Kızartma derecesine bağlı olarak kahverengiden siyaha kadar rengi değişebiliyordu. Sert ve yoğun olan çavdar ve arpa ekmeği ikinci kalite görülüyordu ve beden gücüyle çalışan işçilerin mideleri için daha uygundu. Fırından taze çıkmış ılık ekmeğin besleyici ama hazmı zor olduğuna inanılıyordu. Çavdar ekmeğinin hazmı çabuk ama verdiği enerji az deniyordu. Arpa ekmeği ise gaz yapıyor diye eleştiriliyordu. Rengi daha koyu ve kabaca öğütülmüş olan çavdar ve arpa ekmeği fakirler tarafından yeniyordu, zenginler tarafından ise, yukarıda bahsettiğim gibi, tabak yerine *trencher* (yenilebilir) ekmek olarak kullanılıyordu. Zenginler daha çok beyaz ekmek yemeyi tercih ediyordu. Ekmeğin boyutu, rengi, şekli ve dokusu müşteriye göre değişebiliyordu.

Bisküvi kelimesi Latince *biscoctus* yani iki kez fırınlanmış/pişirilmiş kelimesinden gelmektedir. Ekmeklik hamurun ince bir şekilde iki kez pişirilmesi ile Orta Çağ Avrupası'nda bisküvi de yapılmıştır. Bunlar daha ince ve gevrek yapılıyor, saklanması daha kolay oluyordu. Böylece uzun seyahatlerde, savaş zamanlarında ve kış aylarında hem kolay saklanıyor hem de hazır gıda yerine geçiyordu.

Arpa suyu hastalar için ilaç olarak görülüyordu. Çok bira tüketilen yerlerde arpa üretimi buğday üretimini geçiyordu. Çavdar unu buğday unu ile karıştırılarak ekmek yapımında kullanılıyordu. Daha az kaliteli ekmek için çavdar unu arpa unuyla karıştırılıyordu. Yulaf özellikle Kuzey Avrupa'da yulaf ezmesi ve lapa şeklinde yeniyordu. Güney Avrupalılar ve zenginler arasında fakir yiyeceği ya da hayvan yemi olarak ün kazanmıştı. Darı, Orta Çağ Avrupası'nda köylüler ve fakirler tarafından çorbalarda ve lapalarda yeniyordu ya da hayvan yemi olarak kullanılıyordu. Üst sınıf yemek kitapları darıdan çok nadiren bahseder. Doktorlar sütle ya da etle hazırlanmadıkça, darının kuru olmasını eleştiriyordu.

Pirinç Grekler ve Romalılar tarafından sadece tıbbi amaçla kullanılıyordu çünkü pahalı bir ithal üründü. 7. yüzyıldan itibaren Mısır'da yetişmeye başladı. Avrupa'ya Arapların gelişiyle birlikte Erken Orta Çağ'da Kuzey Afrika'dan İspanya'ya ve Sicilya'ya geçti. 13. yüzyılda Avrupa'da lüks bir gıda maddesiydi, 15. yüzyılda Kuzey İtalya'da yetiştirilmeye başlandı. Geç Orta Çağ yemek kitaplarında pirinçten çok bahsedilir. Sıklıkla pirinç unu halinde kullanılır. Özellikle süt

ile pişirildiğinde kan yapıcı bir gıda olduğuna inanılırdı. İyileşme döneminde olan ve halen hasta olanlar için de önemli bir gıda olarak görülüyordu.



Orta Çağ Avrupası'nda Ekmek Yapımı

## 2- Baklagil olarak neler vardı hocam?

Fasulye cinsinden olan bakla Avrupa için yerli bir üründü. Orta Çağ Avrupası'nda özellikle fakirler ve rahipler tarafından hem yeşil hem kuru bakla yeniyordu. Kıtık zamanlarında ekmek yapımında da kullanılıyordu. Üst sınıflara ait Geç Orta Çağ yemek kitapları fasulyeden çok az bahseder. Doktorlar fasulyeyi çeşitli rahatsızlıkların ilacı olarak öneriyorlardı ama yemek olarak tüketimi konusunda uyarıda bulunuyorlardı. Baş dönmesi, akılda karışıklık, iç çekme ve halsizliğe sebep olacağını düşünüyorlardı.

Bezelye oruç günlerinde ve uzun kış aylarında protein kaynağı olarak görülüyordu. Zenginler de bol miktarda kullanıyordu. Fakir insanın yiyeceği değildi. Domuz pastırması ve bezelyeyi birarada yemek çok popülerdi. Bezelye ve yumurta karışımı da çok yeniyordu. Doktorlar da hazmı kolay olduğu için öneriyordu.

Nohut Orta Çağ'da Akdeniz boyunca yaygındı. Arap mutfağında önemli olduğu için Araplarla yakın temasta bulunan İspanya, güney Fransa, güney İtalya ve Sicilya'da çok kullanılıyordu. Doktorlar nohudu böbrek ve idrar torbası taşı için öneriyorlardı.

## 3- Orta Çağ Avrupası'nda insanlar hangi sebzeleri tüketiyordu?

Bazı Romalı zenginler kötü kokuyor diye istemezken, sarımsak Orta Çağ'da tüm Avrupa'da önemli bir gıdaydı. Birçok farklı sosta kullanılıyordu. Tıbbi olarak da önemliydi. Baş ağrısından sinek ısırığına kadar çok geniş bir kullanım alanı vardı. Fakirin panzehri deniyordu. Vebayı önlemek için bile kullanıldı ama küçük bir etkisi oldu.

Soğanlar yabani ya da evcil hayvanların etiyle birlikte yenirdi, çeşitli soslara, çorbalara ve dolmalara konuyordu. Doktorlar idrar söktürücü ve ısıyı artırıcı özelliğinden dolayı pişmiş soğanı öneriyorlardı. Soğanların erkek spermini artırdığı düşünülüyordu. Çiğ tüketildiğinde baş ağrısı, mide ağrısı ve özellikle balgama sebep olduğuna inanıyorlardı.

Pırasa Orta Çağ'da tüm Avrupa'da üretiliyor ve tüketiliyordu. Vücutta oluşturduğu gazın miktarını azaltmak için farklı sulara iki kez kaynatılması öneriliyordu.

Lahana Orta Çağ'da üretiliyordu. Lahana suyunu balla içmek sesini kaybedenlere öneriliyordu. Lahana yaprakları kıyafetlere yama yapmak için de kullanılıyordu. Marul Orta Çağ'da çok az kullanılırdı.

Turp üst sınıfların mutfağında az kullanıldı. Cermen köylüler ve zanaatkarlar sığır eti ya da tereyağıyla kaynatılmış turpları yerlerdi. Doktorlar turpların gaz yapıcı ve afrodisyak özellikli olduğunu söylerdi. Yabani havuç Orta Çağ'da bal ve şekerin yerine kullanılırdı çünkü onlar çok pahalıydı. Özellikle köylüler için önemli bir sebzeydi, çok dayanıklıydı. Orta Çağ Avrupası'nda yenen havuç muhtemelen 8. ve 9. yüzyıllarda Araplar tarafından getirildi. İspanya'dan Fransa ve Hollanda'ya, 14. yüzyılda Almanya'ya ve 15. yüzyılda Britanya'ya geçti.

Pancarın hem kökü hem yaprakları Orta Çağ'da yeniyordu. Aşağı sınıfların gıdasıydı, üst sınıf yemek kitaplarında çok az görülür. Orta Çağ tıbbında da kullanılmıştır. Yakılmış ve balla karıştırılmış kökü, saç dökülmesine çare olarak kullanılıyordu. Salatalık ateş düşürücü olarak kullanılıyordu ve yeniyordu. Kuşkonmaz Orta Çağ'ın sonuna kadar Fransa'da üretildi. Genellikle kaynatılarak yeniyordu. Doktorlar besleyici olduğu için tavsiye ediyordu ayrıca erkekler için afrodisyak olarak kabul ediliyordu. Patlıcan Orta Çağ Avrupası'na Araplar tarafından sokuldu. İspanya ve İtalya dışında pek az kullanıldı. Ispanak 11. yüzyılda Araplar tarafından İspanya'ya getirildi. Avrupa'da geleneksel olarak kullanılan kuzukulağı ve pazı gibi yeşil sebzelerin yerini aldı. Sıklıkla diğer yeşil sebzelerle birlikte kaynatılıyordu. Ispanak suyu Geç Orta Çağ mutfağında renk verici olarak kullanılıyordu. Mantarlar tarih öncesinden beri Avrupa'da toplanıyor ve yeniyordu. Orta Çağ doktorları mantarların melankoliye sebep olduğu konusunda uyarıda bulunuyorlardı.



Lahana Hasadı (Tacuinum Sanitatis)

#### 4- Sebzeleri öğrendik peki ya meyveler?

Elma temel yiyecekti. Et yemeklerinde de kullanıldı. Doktorlar kalp için iyi, sinirler için kötü olduğunu söylüyorlardı. Armut Orta Çağ Avrupası'nda özellikle İtalya ve Fransa'da çok vardı. Et yemekleri ve soslar gibi pek çok yerde kullanıldı. Doktorlar yemeğin başında değil sonunda yenmesini, mideye iyi geldiğini söylerdi. Ayva güney Avrupa'ya ve Akdeniz'e elmadan daha önce gelmiştir. Balla sunulması yaygındı. Dolgu malzemesi ve sos olarak kullanıldı.

Eriği bahçelerinde yetiştiriyorlardı. Daha çok üst sınıfların yemeklerinde görülür. Şeftali Çin kökenlidir. Pers topraklarına ve oradan da Büyük İskender ile Avrupa'ya gelmiştir. Latince ismi bu yüzden *Persica*'dır. Orta Çağ doktorlarına göre yemeğin başında yenmelidir çünkü sonunda yenirse diğer yemekleri bozar.

Kiraz Orta Çağ'da özel tüketim için pek çok manastır ve özel şahıs bahçesinde yetiştirildi. Doktorlar mide için kötü olduğunu ancak pişirmenin ve şarap eklemenin vücuda zararlı etkilerini azalttığını söylerlerdi.

Orta Çağ'da büyük miktarda şarap üretildi, ihraç edildi ve tüketildi. Dolayısıyla üzüm üretimi çoktu. Sos olarak da kullanıldı. Şurupları, meyve suları yapıldı. Tatlı üzümlerin mideyi temizlediği, vücudu beslediği ama gaza sebep olduğu düşünülürdü. Nar antik dönemde ve Orta Çağ'da doğurganlık sembolüydü. Suyu bazı yemeklere eklendi, taneleri süsleme için kullanıldı. Doktorlar öksürüğe iyi geldiğini söylerdi. Portakal yemeğin başında meze olarak yenirdi, suyu

yemeklere eklenirdi. Şekerleme haline getirilmiş portakal bir ziyafetin sonundaki favori tatlıydı. İncir Orta Çağ'da özellikle Akdeniz kıyılarında yetişir, çiğ yenir, tatlıya ve iştah açıcı yemeklere eklenirdi. Orta Çağ Arap doktorlarına göre incir ve üzüm en iyi meyvelerdi. Mideyi temizlerdi, vücuda güç verirdi. Taze incir daha az besleyiciydi ve gaz yapardı. Hurmaların kurutulmuş olanlarının fiyatı yüksekti. Büyük perhiz boyunca özel tatlı olurlardı.



Elma Hasadı (Tacuinum Sanitatis)

##### 5- Bitkilerden de yararlanıyorlar mıydı?

Elbette. Orta Çağ Avrupası'nda açık ara en popüler bitki maydanozdu. Anason balık ve tavuk yemeklerinde sos olarak kullanılıyordu. Adaçayı Orta Çağ'da Avrupa'nın çoğunda yetişiyordu. Baskın tadı balıkla, kümes hayvanlarıyla ve çeşitli soslarla iyi gidiyordu. Dereotu Orta Çağ'da özellikle Cermen halklar arasında popülerdi. Hem yaprakları hem tohumları kullanılıyordu. Midedeki gaza çare olduğu düşünülüyordu. Rezene Orta Çağ boyunca Avrupa'da yetişiyordu. Tohumları sos karışımlarında, sapları yahni ve turşuda kullanılıyordu. 9. yüzyılda acı ve tatlı rezene arasında bir ayırım yapıldı ve tatlı rezene Orta Çağ mutfağının favorisi oldu. Sapları sebze ve et yemeklerine ekleniyordu. Tohumu kurutuluyordu, şekerle kaplanıp yemeğin sonunda bir tür şekerleme olarak yeniyordu. Doktorlara göre gözler için iyiydi.

Nane, kaynatılmış sığır etinden nane sosuna kadar pek çok yerde kullanılıyordu. Kötü kokuyu yok etmek için dişlere sürülüyordu. Kimyon Orta Çağ'da tohumu için yetiştiriliyordu, tohumu et ve balık yemeklerine ekleniyordu. Hardal Orta Çağ Avrupası'nda boldu. Ucuz ve kolay bulunabilirdi. Etlerle ve soslarla yeniyordu.

Gülün tazesı ve kurutulmuşu reçel ve parfüm yapmak için kullanılıyordu. Gül suyunun damıtılması tekniği Erken Orta Çağ'da Ortadođu'da popüler oldu, Haçlılarla Avrupa'ya geldi. Gül ağacının meyveleri hasat edildi ve güzel kokulu şurup yapmak için kaynatıldı. Orta Çağ şölenlerinde güller, masada elleri yıkamak için parfüm olarak kullanıldı. Doktorlar göz hastalıklarına iyi geldiğini söylüyorlardı. Menekşe yaprakları Orta Çağ mutfağında çeşitli amaçlar için kullanıldı. Yeşillik çorbalarına, salatalara, omletlere eklendi. Dekorasyon olarak akşam yemeklerinde de kullanıldı. Orta Çağ tıbbı menekşeyi safra temizleyici olarak tanımladı ve yağının gözlere iyi geldiğini söyledi.

## **6- Baharatın Orta Çağ'da pahalı ve zor bulunan bir tür gıda olduğunu biliyoruz, bu doğru muydu, ne tür baharatlar vardı?**

Bazı baharatlar için doğrudu, bazıları için değildi. Örneđin safran antik dönemden beri Avrupa'da biliniyordu. 10. yüzyılda Araplar İspanya'da yetiştirdi, Haçlılarla birlikte 13. yüzyılda Avrupa'ya girdi. Orta Çağ baharatları arasında en pahalısıdır. Geç Orta Çağ yemek kitaplarında üst sınıfların neredeyse tüm yemeklerinde vardır. Orta Çağ tıbbı kalbi ve karaciğeri rahatlattığını söyler.

Yine karabiber Orta Çağ Avrupası'nda zenginler tarafından tüketilen en yaygın baharattır. Orta Çağ'da bir ödül olarak görülürdü. Örneđin İngiliz rahip Bede, ölüm döşeyindeyken, biraderleri arasında bu baharat için bir paylaşım yapmıştı. Pek çok yemekte kullanılırdı. Midedeki gazı çözdüğü söylenirdi.

Zencefil balık, tavuk gibi yemeklere eklenirdi. Çok geniş bir kullanım alanı vardı. Sri Lanka kökenli olan tarçın, Avrupa'ya ithal edilen en eski egzotik baharatlardan biridir. Arap baharat tüccarları tarafından Avrupa'ya sokuldu. Üst sınıflar tarafından kullanıldı. Soslara eklendi. Karanfil üst sınıflar arasında et ve balık yemeklerinden meyve kremalarına kadar pek çok yerde kullanıldı.

## **7- Orta Çağ Avrupası'nda kuruyemiş yemek yaygın mıydı?**

Evet yaygındı. Örneđin badem üst sınıf yemeklerinde çok kullanıldı. Sütü de yapılırdı. Orta Çağ tıp kitaplarında hem acısı hem tatlısı yer alır. Besleyici, özellikle öğrencilerin beyni için faydalı, gece uyanan insanlar için iyiydi ama hazmı zordu. Şekerle birlikte yendiğinde sperm sayısını artırdığına inanılıyordu.

Ceviz Orta Çağ'da özellikle Fransa'da popülerdi. Orta Çağ tıbbı taze yeşil olanların kabızlık giderici olduğunu söylüyordu. Fındık, cevizde de olduğu gibi, tuz, sedefotu ve incirle birlikte panzehir hazırlamakta kullanılırdı. Fındık ve bal öksürüğe çare olur denirdi. Kabuđu soyulduğunda daha kolay hazmedilebileceğine ama bağırsaklarda gaz yapacağına inanılırdı.

Çamfıstığı Orta Çağ'da İspanya, güney Fransa ve İtalya mutfaklarında yer aldı. Bunların hepsi Arap mutfağından etkilenen yerlerdi. Doktorlar öksürüğe iyi geldiğini ve idrar söktürücü olduğunu söylüyorlardı. Kestane Romalılar tarafından Galya ve Britanya'ya getirilmiştir. Batı Asya kökenlidir. Unu da kullanıldı. Buğday unuyla karıştırılıp ekmeğ yapıldı. Bu ekmeğ

Özellikle ktlk zamanlarında kullanıldı. Doktorlar tarafından besleyici ama hazmı zor, gaz yapıcı olduğu söylenirdi.



Bir Soylu Ziyafeti (Très Riches Heures du Duc de Berry)