

# Turkish Studies Historical Analysis

Volume 14 Issue 3, 2019, p. 607-625

DOI: 10.29228/TurkishStudies.23306

ISSN: 2667-5552

Skopje/MACEDONIA-Ankara/TURKEY



INTERNATIONAL  
BALKAN  
UNIVERSITY

EXCELLENCE FOR THE FUTURE  
IBU.EDU.MK

*Research Article / Araştırma Makalesi*

*Article Info / Makale Bilgisi*

✍ *Received/Geliş:* 10.06.2019

✓ *Accepted/Kabul:* 10.09.2019

✍ *Report Dates/Rapor Tarihleri:* Referee 1 (22.07.2019)-Referee 2 (23.07.2019)

*This article was checked by iThenticate.*

## ORTAÇAĞ AVRUPA MUTFAK KÜLTÜRÜNDE TAHIL, BALIK VE SÜTÜN YERİ\*


Tolgahan KARAİMAMOĞLU\*\*

### ÖZ

İnsanın kimliğini oluşturan temel parametrelerin başında tüketilen yiyecekler gelir. Bu açıdan bakıldığında özellikle Avrupa'nın mutfak kültürünün oluşmasında ortaçağ kritik bir dönemi oluşturur. Zira her ne kadar Roma sonrası dönem ile başlayan ortaçağda, Avrupa toplumu pek çok iç çekişme ve ayrışma yaşamış olsa da yeme içme alışkanlıkları gibi temel bazı gereksinimlerde bir kültür oluşturma yoluna da girmiştir. Avrupa kültürüne büyük katkılar yapan mutfaklar özellikle yeni bir din olan Hristiyanlığın gelmesi, yaşanan savaşlar, istilalar, kuraklıklar, hastalıklar ve iç-dış etkilerle ortaçağ boyunca önemli bir gelişim göstermiştir. Savaşlar ve salgın hastalıklar çağı olarak da bilinen yaklaşık bu on asırlık süreçte Avrupa mutfakları bazı temel gıda maddeleri etrafında şekillenmeye başlamıştır. Bu noktadan hareketle araştırma konumuzun amacı ise Avrupa'nın ortaçağla birlikte mutfak kültürünü kazanmasında en önemli besin kaynakları arasında yer alan tahıl, süt ve balığın bu değişim ve dönüşüm sürecindeki yerlerini tespit etmektir. İnsanların imkânları nispetinde çeşitleri ve hazırlanışları farklı olsa da tahıllar, balıklar, süt ve süt ürünleri ortaçağ boyunca gündelik beslenme alışkanlıklarının merkezinde yer almıştır. Zengin ve fakir zümrelerin bu üç besin maddesine ulaşmaları farklılık göstermiş olsa da Avrupa mutfaklarının ortaçağdan günümüze kadar uzanan diyet kodekslerinin ayrılmaz tüketim maddeleri olmuşlardır. Tüm bu sebeplerden dolayı araştırma tahıl, balık ve sütün ortaçağ boyunca Avrupa mutfaklarına yaptığı ortak katkıyı incelemeye odaklanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Ortaçağ, Avrupa Mutfağı, Tahıl, Balık, Süt.

\* "Bu çalışma Mersin Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Birimince 2018-1-TP3-2854 Proje Numarası ile desteklenmiştir."

\*\*  Öğr. Gör., Mersin Üniversitesi, E-posta: tolga\_han33@windowslive.com

---

## **THE PLACE OF THE GRAIN, FISH AND MILK IN THE MEDIIEVAL EUROPEAN CUISINE**

### **ABSTRACT**

The basic parameters that make up the identity of human beings are the foods consumed. From this point of view, it is a critical period in the creation of the culinary culture of Europe. Because in the medieval period, which began with the post-Roman period, the European society, although having experienced many internal conflicts and dissociations, also went on to create a culture of basic needs such as eating and drinking habits. The kitchens, which made a great contribution to European culture, showed a significant development throughout the Middle Ages especially with the arrival of Christianity, wars, invasions, droughts, diseases and internal and external influences. In this decade-long process known as the era of wars and epidemics, European cuisines began to take shape around some basic foodstuffs. From this point of view, the aim of our research is to determine the place of cereal, milk and fish in this transformation and transformation process which is among the most important nutrient sources in Europe to gain culinary culture with medieval age. Although the types of people and their preparation vary according to their possibilities, cereals, fish, milk and dairy products are at the center of the daily feeding habits throughout the Middle Ages. Although the access of these three nutrients to the rich and poor groups has varied, they have become indispensable consumption materials of the European kitchens from the medieval to the present day. For all these reasons, the research focused on studying the common contribution of cereals, fish and milk to European cuisine throughout the Middle Ages.

### **STRUCTURED ABSTRACT**

Eating and drinking are among the most basic needs of human beings. While people are going to meet these needs in order to survive in the first period, serious changes have occurred due to the civilization process. Especially after the agricultural revolution, the answers of the questions such as what people eat, how they cook and prepare, when and where they eat started to form their culinary culture. The determinant parameter in the formation of the culinary culture is that food is not only seen as the fulfillment of the necessity, it becomes a tradition and becomes a way of life. These efforts have continued as one of the important elements starting from the early ages to the present day. If a general description is made, the relations between culture and emotions and food are constantly developing and changing.

In this context, culinary regimes occupy an important place in the search for a common identity that started with the medieval times of the European nations that have managed to unite under one roof. Therefore, the main purpose of this research is to reveal the place and development of the kitchen order that started with the Middle Ages in the formation of common culture. Research, VI. century XV. century cereal, fish and milk through the European cultures of food, eating habits and cooking methods to focus on the diet of many codex. The importance of this time

period and the nutrients mentioned is based on the foundation of the tradition which is now called Western or European cuisine.

One cannot think of a pure and self-shaped European culinary culture cannot be mentioned. Particularly Europeans who opened to the East with the Crusades learned new information on the regime of eating and drinking from the Islamic world. For example, *Takvim Es-Sihha* (written in Latin by Tacuinum Sanitatis, written by Ibn Butlan, one of the most important authors of the Islamic world) was written in Italian as a Handbook XV. century has been one of the major reference sources recognized in Europe. In the book written by Ibn Butlan to give medical information, he explained the beneficial and harmful effects of plants and food on human body in detail and was followed with interest and processed in codex. Basically from VI. century to the XV. century by influencing the food, eating habits and cooking methods of European cultures, has formed the basis of the tradition which is called Western or European cuisine today.

Today, the researches focus on the regional diversity of the medieval European world as well as the culinary diversity, but do not mention the general meaning of a life that revolves around cereals, fish and milk. This study focuses on the Middle Ages, the period in which European culinary culture began to emerge in general, and looks at Western society, including England, from a general perspective, rather than being of study. At the same time, it has an important place in terms of showing the fact that the rich and poor clusters in the medieval world are separated from each other with certain lines by eating and drinking.

In the medieval world, the lives of the rich passed around various kinds of grains, especially wheat, delicious expensive fish such as moringa, herring, milk products, various spices and seasonings, while the poor had an unpleasant access to fish, meat and milk with barley and mushy salty foods shaped in the environment. Food was one of the most important indicators of social status in the Middle Ages, where hunger and famine were accustomed to. In addition to their difficulty in the market, the consumption of luxury foods was forbidden by law in certain classes of society and the limitation of excessive consumption of non-noble members was limited. In addition, as a result of the belief that there is a sacred or natural connection between the food consumed by the person and the labor force, the laws have made the condition that the food of the working class be more nutritious and sold cheaply. According to Christian belief, the shortages brought to the consumption of certain foods in some days also enabled the kitchens to place more foods such as fish and almonds in the center.

The study where many examples are presented on the eating and drinking regime, which has been a whole from past to present, the family shops that are still standing are presented with visual examples. Today, in order to keep the traditions of the Middle Ages in certain periods of the year, from Italy to the Netherlands, various information about cheese, sweet, milk and fish crops in some countries of Europe are mentioned, from tourism to events and competitions. These examples in the study also show the development of the culinary culture that started to take on a new form of the Western society in the Middle Ages from the past to the present.

In this period when the rich, rich distinction is reflected in the culinary culture, cereals, fish and milk are also evaluated in the context of many examples of food and memoirs that they pioneer in establishing a cultural partnership and parallelism in the European society. In this study, the effects of cereals, fish and milk on the diet culture were tried to be determined in the medieval period, which is the time period when European cuisines started to gain identity. These three nutrients, which have been an integral part of the rhythm of daily life since the Middle Ages, have been selected and explored as they are the leading sources of life affecting European society's culture, economy, social life and interaction with other societies.

**Keywords:** Medieval, European Cuisine, Grain, Fish, Milk.

### 1-) Giriş

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi teorisinde, insanların yaşamlarının devamlılığı için giderilmesi gereken zorunlu adımların ilki olarak yeme içme gereksinimi gösterilmektedir (Maslow, 2013: 11,17). Biyolojik olarak insan yapısının yemeden-içmeden hayatta kalma süresi oldukça sınırlıdır. Bu durum doğal olarak yemeği, insan hayatının en önde gelen doğal ihtiyaçlarından biri yapmaktadır. İnsanlığın dünya serüvenin başlamasıyla birlikte bu doğal ihtiyacı karşılama yolları devamlı surette geliştirilirken, insanların yiyeceklerle olan ilişkileri de oldukça karışık seyretmiştir. Zira ilk insanlar gündelik yemek ihtiyaçlarını, bazı hayvanları avlayarak ve bitkileri toplayarak karşılama yoluna giderek hayatta kalmaya çalışmışlardır. Pek çok yiyeceği deneme yanılma yöntemi ile test eden insanlar, özellikle zehirli mantarlar ve bitkiler yüzünden çoğu kez hayatlarını da kaybetmişlerdir. İnsanlığın yiyeceklerle olan ilişkilerindeki deneme yanılma süreci yüzyıllar almıştır ancak topluluklara zengin tecrübelerde kazandırmıştır. Bu tecrübeler ateşin bulunması ve yerleşik hayata geçiş sürecinin eklenmesi sonucunda da çeşitli toplulukların yemek kültürleri doğmaya başlamıştır.

Toplumların neleri yedikleri, nasıl pişirip hazırladıkları, ne zaman, nerede yedikleri gibi soruların cevapları onların mutfak kültürlerini karşımıza çıkartmaktadır. Zira coğrafya, tarih, din ve kültürel öğeler yeme tarzının ana çerçevesini belirlerken, zaman içinde çeşitli değişikliklerin oluşmasına da doğrudan etki etmiştir. Zaman içerisinde insanlığın yavaş da olsa kendini geliştirmesi sayesinde yemek ihtiyacının daha pratik karşılanması için yardımcı unsurlar niteliğinde olan kap kacak kullanımı, çatal-bıçak ekipmanların icadı ve sofranın düzeninin oluşması sağlanmıştır (Rowley,2001:99,101). Bununla beraber yemeğin sadece zorunlu ihtiyacın giderilmesi olarak görülmemesi, onun bir kültür göstergesi olduğu varsayımıyla, yemeği bir yaşam biçimine dönüştürme çabaları ilk çağlardan başlayarak günümüze kadar devam eden önemli unsurlardan biri olarak süregelmiştir. Yani kültürümüz ve duygularımızla yiyecekler arasındaki ilişkilerimiz devamlı surette gelişmekte ve de değişmektedir.

Bu bağlamda değerlendirildiğinde yiyecek-içecek kültürünün doğrudan folklorun da dinamik yapılarından biri olduğu anlaşılmaktadır. Bu dinamizm beslenme kültürünün geleneğe bağlı olmasına da engel değildir. Çünkü toplumun bütün bireylerinin katılımıyla ortaya çıkan bu kültür, bireylerle uyumunu devam ettirdiği sürece nesillere aktarılacak, onların ve dönemin ihtiyaçları ya da beklentileri doğrultusunda varlığını sürdürmeye ve değişmeye devam edecektir.

Bu değerlendirmeler ışığında Avrupa mutfaklarının ortaçağdaki genel durumuna bakıldığında iklim ve coğrafyanın katkılarını ek olarak bitmek tükenmek bilmeyen savaşlar, doğal afetler, göçler ve hastalıkların etkisi sonucunda bir şekillenmenin ortaya çıktığı söylenebilir (Adamson,1995: 3,4). Tabii bu dönemde Avrupa'nın pek çok yönden olduğu gibi mutfak kültüründe de özellikle Roma-Bizans, Doğu (Müslüman-Arap), İran ve Çin başta olmak üzere pek çok uygarlıktan esinlenmeler olduğu gözlemlenmiştir. Özellikle seyyahların, tüccarların ve savaşlar vesilesiyle mobilize hareketlerin

fazlalığı, Avrupa mutfaklarındaki gelişmeyi hızlandırmıştır. Bu duruma *Ibn Butlan* örnek verilebilir. Butlan tarafından yazılan *Takvim Es-Sihha* (Latince Tacuinum Sanitatis olarak bilinen eser İtalyancaya El Kitabı olarak geçmiştir) isimli eser XV. yüzyılda Avrupa’da tanınan önemli referans kaynaklardan olmuştur. Arap tıp bilgini İbn Butlan medikal bilgiler vermek amacıyla bir el kitabı şeklinde hazırladığı eserinde bitki ve yiyeceklerin insan vücudu üzerindeki yararlı ve zararlı etkilerini de ayrıntılarıyla açıkladığı için yapıtı dönemin en önemli kaynakları arasına girmiştir. Tarım ile ilgili bilgilere yer vererek havucun tarihte bilinen ilk resmini de sayfalarına taşıyan eser, ortaçağ sonlarına doğru Avrupa’da tanınarak, batı mutfağına yön veren kaynaklardan birisi haline gelmiştir (Daunay, Janick ve Paris, 2009: 22,29).



Resimde klasik bir ortaçağ batı mutfağı gösterilmiştir. Bu dönemde genellikle manastır ve şatoların mutfakları bu çapta büyükken yemeklerin pişirildiği ocakların açıklığı yüzünden sık sık yangınlar çıkmıştır (Klemettilä,2012: 10,18).

Tüm bu gelişmeler VI. yüzyıldan XV. yüzyıla kadar Avrupa kültürlerinin besinlerine, yeme alışkanlıklarına ve yemek pişirme yöntemlerine tesirde bulunarak günümüzde Batı mutfağı ya da Avrupa mutfağı adını alan geleneğin temelini oluşturmuştur.

Onuncu yüzyılla birlikte lokal farklılıklar içermesine karşın kıta genelinde tüketilen gıdalarda bir bütünlük olduğunu da söylenebilir. Bu dönemde ekmek tüm Avrupa’da ana besin maddesi olarak tüketilirken, sırasıyla bunu yulaf lapası, çeşitli pelteler ve makarna gibi tahıldan yapılmış yiyecekler izlemiştir (Carlin ve Rosenthal, 1998:120,121). Et ise sebze ve tahıllardan daha pahalı ve seçkin kesime hitap eden bir yiyecektir (Carlin ve Rosenthal: 11,16). Çeşni olarak en çok kullanılan ürünler ise özellikle Fransa’nın denize yakın bölgelerinde yetiştirilen üzümlerden elde edilen şarap, koruk suyu ve sirkedir. Yemekleri lezzetlendirmek için almaya gücü yetenler en sık bal ve şekere başvurumaktadırlar. Et türlerinde en çok tercih edilenler domuz eti ve tavuk olurken toprak işlemede büyük öneme sahip olan büyükbaş hayvanların etleri ise her zaman daha az tercih edilmiştir. Kuzey Avrupa toplumları et gereksinimini büyük ölçüde ringa ve morina balıkları ile sağlarken, bunun yanında diğer tatlı ve tuzlu su balıklarını da yaygın biçimde tüketmişlerdir. Bademin hem acı hem de tatlısı yemeklerde garnitür olarak kullanılmış ya da öğütülerek çorba ve yahnilere tat vermek için ilave edilmiştir. Dini kurallar

gereği oruç ve paskalya günleri boyunca hayvan sütü tüketimine getirilen kısıtlamalar, badem sütü kullanılarak atlatılmıştır (Frantzen, 2014: 233,235).

Yine ortaçağ Avrupa şartlarında gerek coğrafya gerekse de iklim sebebiyle nakliyenin az gelişmiş olması ve depolama tekniklerinin yoksunluğu pek çok yiyeceğin uzun mesafeli ticaretini engellemektedir. Avrupa genelinde sadece varlıklı kişiler, genellikle de soylu takımı baharat ve otlar gibi pahalı ürünleri getirtmeye gücü yeterken halk sınıfının bu ürünlerine erişmesi ise oldukça zordur. Baharat, Uzak Asya ve Ortadoğu boyunca adını alan yol güzergâhını izleyerek zengin Avrupalıların sofralarına ulaşmış ve onların vazgeçemediği lezzetlerinden olmuştur (Veen, 2011: 29,44). Bu nedenle soyluların ve zenginlerin mutfakları, yabancı kültürlerden etkilenmeye daha açık olmuştur. Toplumda bulunan her sınıfın bir üst sınıfı taklit etmesi sonucu, uluslararası ticaretle ve savaşlarla edinilen yeni alışkanlıklar zamanla yoksul kesimler arasında da yaygınlaşmıştır. Özellikle İslam fetihleri ve Haçlı Seferleri sonrasında hayatta kalabilenlerin Arap ve Türklerden gördükleri lezzetlerin en azından damak tatlarına yakın olanlarını kendi mutfaklarına taşımaları Batı yemek kültürünün gelişimine katkıda bulunan diğer bir etmendir (Lindsay,2005: 128,133/ Clafin, ve Scholliers, 2012: 107,110, 140,150).

Açlık ve kıtlığın olağan hâle geldiği ve toplumdaki sınıf ayrılıklarının en ağır biçimde hissedildiği bu dönemde yiyecekler, sosyal statünün en önemli göstergelerinden birisi olmuştur. Piyasada güçlkle bulunmalarının yanı sıra lüks gıdaların tüketimi yasalarca da toplumun kimi sınıflarına yasaklanmış ve soylular sınıfına mensup olmayanların aşırı tüketimine limit getirilmiştir (Duggan, 2002: 89,90). Ayrıca, kişinin yediği yemekle işgücünün arasında kutsal ya da doğal bir bağ olduğuna inanılması sonucu yasalar, çalışan sınıfın yiyeceklerinin daha besleyici (bol) olması koşulunu getirmiş ve ucuz satılmıştır.

Tüm bu bilgiler ışığında ortaçağ Avrupa'sında her kesimin mutfağına giren tahıl, balık ve sütün coğrafi, kültürel ve dinsel etkilerle şekillenen kullanım alanları incelenmiştir. Özellikle onuncu yüzyıla birlikte Avrupa genelinde yaşanan gelişmeler ve gıda ticareti zikredilen bu üç temel gıda maddesinin nispeten daha ulaşılabilir olmasını sağlamıştır. Yaşanan bu gelişmeler bu üç ana gıda maddesinin Avrupa mutfaklarında yer edinmesini sağlamış ve günümüze kadar uzanan mutfak kültürünün oluşmasında etkili olmuştur. Bu doğrultuda tahıl, balık ve süttten elde edilen gıdaların Avrupa'nın en uzun çağında mutfaklarda nasıl değerlendirildikleri irdelenerek bir yiyecek kültürü haline dönüşme süreçleri ortaya konulmaya çalışılmıştır.

## 2-) Tahıllar

Eskiçağdan ortaçağa geçişle birlikte VI. ile XV. yüzyıllar arasında, Avrupa'nın tamamına yakınına etkileyen önemli bir beslenme değişikliği meydana gelmiştir. Bu dönemde Avrupa genelinde bataklıkların ve ormanların tarıma elverişli hale getirilmeye başlanması, artan nüfus paralelinde tarım faaliyetlerinin de artışına neden olmuştur (Dyer, 2009: 228,229). Tarım faaliyetlerinin artışı Avrupa mutfağında temel besinler olan ve sıklıkla tüketilen et ve süt gibi hayvansal ürünlerden tahıllara ve sebzelere yönelmeyi sağlamıştır. Tahıl üretimi ve tüketiminde arpa, buğday, yulaf ve çavdar bu dönemde olmazsa olmaz tahıllar olarak Avrupa mutfaklarındaki yerlerini almışlardır (Montanari ve Brombert, 2015: 27,29). Bunların yanı sıra pirinçte sık başvurulan tahıllar arasına girmiştir.

Kuşkusuz ait olunan sınıf doğrudan mutfaklarda pişirilen yemekleri de etkilerken yoksullar için tüm ortaçağ boyunca arpa vazgeçilmez tahıllardan olmuştur. Öyle ki ortaçağ Avrupa'sına bakıldığında vakit yoksul insanların hayatlarının arpa çevresinde döndüğü görülmektedir. Zenginler ise daha çok buğday ve pirinç tüketmişlerdir. Ortaçağ da Avrupa mutfaklarını şekillendiren buğday, arpa, çavdar, yulaf ve pirinç tahıllarına ise aşağıda sırasıyla değinilmektedir.

İlk olarak geçmişten günümüze önemli bir tahıl olan buğdaya bakarsak tarihinin çok eskilere dayandığını görülmektedir (Standage, 2016: 11). Özellikle Anadolu, Suriye ve Irak sahalarında insanoğlunun arpadan sonra yetiştirdiği ikinci en eski tahıl ürünüdür. Besleyici özelliği buğdayı

eskiçağda olduğu gibi ortaçağda da bilinen en değerli tahıl maddelerin biri yapmıştır. Özellikle inceltirilmiş buğday unundan yapılan besleyici ve lezzetli makarnalar sebebiyle un haline getirilen bu ürün ortaçağda değerli besin kaynakları arasındadır (Bjork, 2007: 11,12). Özellikle bu dönemde Britanya'nın kuzey taraflarında söz konusu unun elde edilmesini sağlayan kaliteli buğdaylar ortaçağ boyunca başta Fransa olmak üzere Avrupa'nın iç kesimlerine kadar ulaştırılmış ve ticareti yapılmıştır (Woolgar, 2016: 61,63). Eskiçağda ve ortaçağda Latince *triticum aestivum* olarak isimlendirilen makarnalık buğday türü en fazla üretilen tahıllardan olurken *einkorn* olarak isimlendirilen esmer ve kılçıksız buğday türleri de ortaçağda Avrupa mutfaklarına taşınarak, talep gören tahıl türleri arasına girmiştir (Hingh ve Bakels,1996: 117-120). Tüm ortaçağ boyunca Avrupa mutfaklarında dolmalarda, çorbalarda ve sosislerde sıkça kullanılmasına rağmen buğdayın asıl işlevi ekmek yapımında olmuştur. Ekmek yüzyıllarca hem yiyecek hem de din ile eş anlamlı bir konumda görülerek olmazsa olmaz gıda ürünlerinin başında gelmiştir (Bynum, 1988: 40). Yahudilik dininde ekmek Tanrı tarafından verilen en önemli lütuf nimetlerinden sayılırken (Fishman, 2009: 243). Hristiyanlıkta da Hazreti İsa'nın vücudu ve kanıyla simgelenerek en üst derecede kutsanan bir gıda maddesine dönüşmüştür (White, 2006: 88,89). İslamiyet de ekmeğe önem vermiş ve israf edilemeyecek derece önemli bir gıda maddesi olduğuna dikkat çekmiştir. Dinlerin sıklıkla atıf yaparak önemini belirttiği ekmek, aynı zamanda ortaçağda da her gün tüketilen temel beslenme maddesi olduğu için buğdayında değerli olmasını sağlamıştır. İlk başlarda el yordamıyla ve oldukça da kötü şartlarda üretilen tatsız tuzsuz ekmeklerde ortaçağa gelindiğinde bazı değişimler meydana gelmiştir. Bu değişimlerin öncü sağlayıcıları ise değirmenlerde, mayalama tekniklerinde ve fırınların yapımında yaşanan teknik gelişmeler olmuştur. Bu teknik gelişmeler ekmeğin hem lezzetini hem de üretim bazında adetini artırmıştır (Hoffmann,2014: 158,160).

Değirmencilikte Romalılar zamanında kullanılan su gücü, özelliklede onuncu asırla birlikte rüzgâr gücüne dönüştürülerek çok sayıda yel değirmeninin yapılması sağlanmıştır. Bu teknik ilerleme doğrudan buğday gibi değerli bir tahılın hem işlenmesini hem de tüketilmesini kolaylaştırmıştır. Hamuru mayalama teknikleri ise ilk kez Eski Mısır medeniyetince geliştirilmiştir. Zamanla Romalılar bu tekniği öğrenmiş ve ekmek yapımına tatbik etmişlerdir. Ortaçağda ise bira mayasının hamurlarda kullanılmaya başlanmasıyla birlikte ekmeğin hazırlanış süresi hem kısalmış hem de hamurun asitlerden dolayı oluşan acımtırak kıvamı da ortadan kaldırılarak lezzet oranı artırılmıştır. Pişirme fırınlarının icadından önce ise mayasız ekmek, açık alanlarda düz taşların altına yakılan ateşle oldukça ilkel bir teknikle pişirilmektedir (Wilson, 2013: 78,84).





The J. Paul Getty Müzesinde bulunan bu resimde ortaçağa ait klasik bir fırın, fırıncı ve çırağı tasvir edilmiştir. Hamuru teknede biraz yoğurduktan sonra şekillendiren çırak pişirilmek üzere ustasının ucu düz ve uzun küreğinin üstüne yerleştirmektedir. Bu dönemde fırınlarda en az iki kişi çalışmakta olup, bu sayının manastır ve saray çevrelerinde inşa edilen kapalı fırınlarda daha da fazla olduğu da bilinmektedir (Ravenna, 2004: 304,305).

Ancak bu teknikle üretilen ekmekte is, toz, koku ve yanıkların fazlalığı çoğu zaman insan sağlığı için önemli bir tehdit unsuruydu. Fırınlarda Eski Mısır ve Mezopotamya menşeli olup bu coğrafyalardan Avrupa'ya taşınmıştır. Ve sonrasında fırınların daha da fazla geliştirilmesi sayesinde Avrupa mutfak kültüründe büyük yenilikler meydana gelmiştir. Ortaçağ Avrupa'sına baktığımız vakit ise fırınların o dönemin önde gelen Lortları ve nesilden nesille fırıncılık mesleğiyle iştigal olan ailelerin tekeline olduğunu görmekteyiz. Söz konusu fırıncılar aynı zamanda Avrupa'nın en eski usta birliklerini (loncaları) ve teşkilatlanmasını sağlayan meslek dalının sahipleri olmuşlardır (Jovinelly ve Netelkos, 2007: 24).

Günümüzde pek çok şekilde üretilen ve satılan ekmeğin ortaçağdaki ticari durumu ise gayet basittir. Birinci sınıf buğdayın işlenmesiyle elde edilen beyaz ve ince undan üretilen "Lord ekmeği olarak da anılan" çeşit, ortaçağda en pahalı ekmektir. Bu ekmeğin türü ilk olarak İngiltere'de üretilmeye başlanmıştır. Ve daha sonra Avrupa genelinde yaygınlaşarak ortaçağda *manchet* ismiyle satılmaya başlanmıştır (Whittle ve Griffiths, 2012: 90). Yüksek gelirli gruplar günlük kişi başına 1-1,5 kg manchet ekmeği tüketmektedirler. Fakir halk sınıfının ekmeği ise yüksek kepek içeren iri, koyu renkli ve Lord ekmeğinin tam tersine itinayla işlenmeyen hamur karışımından yapılmaktadır. Çavdar ve buğday karışımından elde edilen ve adına *maslin* denilen un yine fakir kesimin ekmeklerinde yer alan temel gıda maddelerinden olmuştur. Fakir kesim ve onlardan daha da fakir olup ancak iki günde bir lokma ekmeğin elde edebilen insanlar sıklıkla az miktarda buğday ununun olduğu gerisi arpa, yulaf, fiğ, baklagiller ve kestane karışımından oluşan kötü kokan bir lapa yemektedirler. Bu tahıllar ortaçağda genellikle başta at olmak üzere çeşitli hayvanların yem ihtiyacını karşılamak için üretilirdi. Söz konusu tahıllar aynı zamanda kıtlık zamanlarında da sıkça başvurulan gıda maddelerindedir (Zadoks, 2013: 135,138).

Özellikle ortaçağa damga vuran iki önemli olay meydana gelmiştir. Ve bu büyük iki olay doğrudan Avrupa halkının gıdasını etkilemiştir. Bunlardan ilki Avrupa genelinde olumsuz iklim koşulları ve kuraklık yüzünden büyük bir açlığın meydana gelmesi (1315-1317) ikincisi ise kara ölümün



(1347-1352) patlak vermesidir (Jordon, 1997: 7,20 / Dyer: 228). Bu iki olay ürün rekoltesini düşürürken enflasyon trendini artırmıştır. Bu dönemlerde Avrupa genelinde başta buğday olmak üzere tüm yiyecek ve içecek fiyatları tarihin en üst seviyelerine çıkarken açlıktan insanlar ölmüştür (Karaimamoğlu, 2016: 594). Böyle zamanlarda zengin kesim buğdayı tüketen tek grup olurken fakirler ise yukarıda belirtilen çeşitli tahıllara ilaveten neredeyse hiç tüketilmeyen meşe palamudu ve eğreltiotu gibi besleyici olduklarını düşündükleri bitkilerin karışımından elde ettikleri garnitürleri yiyerek hayatta kalmaya çalışmışlardır.

Avrupa genelinde XI. yüzyılla birlikte buğday için gerekli iklim koşullarına sahip güneyde (başta İtalya olmak üzere Akdeniz'e kıyıdaş ülkeler) üretim daha fazla yapılmaya başlanmış ve bu sayede önemli ekonomik kazanımlar sağlanmıştır. Kuzeyde (Baltık ülkeleri) ise iklim koşulları sebebiyle buğday daha fazla değer kazanan tahıllardan olmuştur. Ekmek temelli bir diyetin hammadde olan buğday ununa fırıncıların XV. yüzyılla birlikte çavdar ekleyerek lezzeti artırma çabaları, bu tarihten sonra üretilen ekmeğin çeşitlerinin artmasını sağlamıştır. Ekmekle sınırlı kalmayan buğday tüketimi sütle karıştırılarak yapılan çorbalarda, gofretlerde, bisküvilerde, makarnalarda ve sıkça yapılan ziyafetlerde sunulan etli yemeklerde kullanılarak zengin kesimlerin yüksek prestijli gıdaları ile pek çok şekilde işlenen en önemli tahıl türlerinden birisi olmuştur (Scully,1995: 34,35). Aynı zamanda ortaçağ boyunca Avrupa mutfaklarında zahire olarak az ya da çok bulunmuş ve her sofrada aranan tahıl türlerinden birisi haline gelmiştir.

Bu dönemde buğdaydan sonra diğer önemli bir tahıl ise arpadır. Arpa Ortadoğu menşeli bir tahıl olup insanlar tarafından üretimine geçilen ilk bitkilerdendir. Akdeniz limanları vasıtasıyla İspanya'ya ulaşan arpa buradan Fransa ve Almanya'ya dağılarak milattan önce 5000'lerde Britanya'ya kadar taşınmıştır. Bu tarihten sonra Avrupa genelinde üretilmeye başlanmıştır (Lewicka,2011:138,139). Arpanın Avrupa mutfaklarında ortaçağ boyunca kısmen ucuz ve fazlaca bulunabiliyor olmasından dolayı çok kullanıldığı bilinmektedir. Zira bu dönemde arpa sıkça üretilen yulaf lapalarında, mayasız ekmeklerde ve biralarda (arpa suyu) kullanılan en önemli tahıllardan olurken kilise arazilerinde de bolca üretimi yapılmıştır (Hicks, 2001: 133,134). Glüten düzeyinin buğdaydan düşük olması arpadan üretilen ekmelerin daha iri, koyu renkli ve yoğunluğunun daha fazla olmasını sağlamıştır. Ortaçağ Avrupası'nda buğdayın pahalı olması fakirler için arpayı ilk başvurulmuş tahıl yapmıştır ve ekmeklerini arpa unundan elde etmişlerdir. Arpa suyu ise ortaçağda Avrupa toplumu için başta bira olmak üzere pek çok içeceğinin en önemli hammaddesini oluşturmuştur. Ziyafetlerden gündelik yenen öğünlere kadar Avrupa mutfaklarında sıklıkla tüketilmek üzere çeşitli damıtılma yöntemleri kullanılarak işlenen arpanın suyundan türlü içecekler elde edilmiştir (Unger, 2004: 158). Arpanın bu özelliği çoğu zaman üretiminin ve ticaretinin Avrupa genelinde buğdaydan daha fazla yapılmasını sağlamıştır. O dönemin doktorları bile kimi tedavilerinde vücudu serinletmek ve rahatlatmak için arpadan çeşitli iksirler üretmişlerdir. Buğday kadar değerli olmamasına rağmen arpa ortaçağ Avrupa mutfağında sıkça başvurulmuş ve fazlaca tüketilen değim yerindeyse fakirleri hayatta tutan en önemli tahıllardan olmuştur. Avrupa'da ortaçağdan günümüze kadar uzanan mutfak kültüründe arpa çeşitli meze ve çorbalara ilave edilerek tüketilmiş olmasına karşın asıl işlevi suyundan yapılan içecekler (alkollü-alkolsüz) sebebiyle olmuş ve bu yüzden daha fazla talep edilen tahıllar arasına girmiştir.

Ortaçağ Avrupa mutfaklarında önemli ve sıkça tüketilen diğer bir tahıl ise çavdardır. Çavdarda milattan önce 3000'lerde Doğu Anadolu ve İran coğrafyasında üretimine geçilen önemli tahıllardandır. Avrupa genelinde üretiminde artış meydana gelmesi ise özellikle XV. yüzyılla birlikte ekmek yapımında kullanılmasıyla olmuştur (Dyer,1988: 30,33). Almanya ve İngiltere gibi nemin ve soğuk iklim koşullarının egemen olduğu bölgelerde sıkça üretilmiş ve tüketilmiştir. Çavdar ekmeği, buğday ekmeğine nazaran daha koyu renkte olup fiyatsal bazda ise alt kesimlere hitap eden gıdalardan olmuştur. Çavdar unu buğdayla ve arpa ile karıştırılarak ekmek yapımında sıkça kullanılmıştır. Hayvanların yem ihtiyacını karşılamak içinde kilise arazilerinde sıklıkla üretilmiştir. Çavdar insanlar için ortaçağda besleyici olduğu gibi dikkat edilmediği takdirde ölümlere neden olan başlıca tahıllardan da olmuştur.

Mantar bulaşan çavdar ununun insanlar tarafından tüketilmesi ergot adı verilen bir hastalığa neden olmaktadır (Michell,1828: 54,58). Ergotizm hastalığına yakalananlar halüsinasyonlar görmekte, sokaklarda “dancing mania” adında bilinçsiz hareket etmekte ve sonunda da hayatlarını kaybetmekteydiler.

Çavdardan sonra merkez Avrupa menşeli ve milattan önce 1000 yılında insanlar tarafından yetiştirilmeye başlanan ve o tarihten sonra sıkça tüketilen diğer bir tahıl ise yulafıdır. Daha çok serin ve nemli iklimde yetişen tahıllardan olan yulaf özellikle İskandinavya, Galler, İskoçya, Almanya ve Rusya’da yaşayanların mutfaklarında yulaf ezmesi ya da yulaf lapası yapılarak sıkça tüketilmiştir (Welch, 1995: 122,125). Güney Avrupa’da yaşayan özellikle buğday tüketen zenginler arasında bu tahıl türü fakirlerin yiyeceği ve hayvan yemi olarak kullanmasından dolayı aşağılayıcı bir tavırla nitelendirilmiştir.

Son olarak Avrupa mutfaklarını süsleyen ve zahire ambarlarında stoklanan önemli bir tahıl da belirtmek gerekirse oda pirinçtir. Pirinç Hindistan menşeli olup milattan sonra 200’lerde Romalılarca ithal edilerek tüketilmeye başlanan pahalı tahıllardan olmuştur. Mısır’ın iklimsel uygunluğu pirincin VII. yüzyıla birlikte burada üretilmesini sağlamıştır (Lewicka,2011: 56). Ortaçağ başlarında Müslüman Arap akınlarının Kuzey Afrika, İspanya ve Akdeniz coğrafyasına yoğunlaşması sonucunda Avrupalılar pirinç ile tanışmıştır. İtalya’da XIII. yüzyıla birlikte üretilmeye ve Avrupa geneline satılmaya başlanan pirinç lüks tüketim maddelerinden olmuştur. Milan, Verona, Ostiglia gibi şehirlerde üretilen ve bu isimle satılan pirinç zengin Avrupalıların mutfaklarında olmazsa olmaz tahıllardan olmuştur (Harrison, 1989: 14,19 / Karaimamoğlu,2016: 45,47). Ortaçağ yemek kitaplarında başlıca tariflerine yer verilen ve aristokrat kesime hitap eden tahıllar arasındadır. Sadece zengin kesimin tükettiği dolmalarda, soslarda garnitürlerde, balıkla ve tavukla yapılan yemeklerde ve çorbalarda yer alan tahıllardandır. Besleyici ve vücudu diri tutucu özelliğinden dolayı ortaçağ boyunca savaşlarda yaralananlar ve hastalık geçirenler için sütle karıştırılan pirinç, takviye gıdalarından bir tanesi olarak da kullanılmıştır (Scully,1995: 98).

### 3-) Balık

Bilindiği üzere Avrupa halkı denizcilik ve gemi yapım teknolojisinde ilkçağlardan başlayarak atılımlar gerçekleştirmişlerdir. Bu atılımlar aynı zamanda coğrafyanın da bir dayatmasıdır. Çünkü nehirler, denizler ve okyanuslarla kaplı kıta halkının sudan olabildiğince faydalanması gerekiyordu. Bu yönde yeteneklerini geliştiren Avrupa halkı tatlı ve tuzlu sularından besin ihtiyaçlarını karşılamak için olabildiğince faydalanma yoluna gitmişlerdir. Bundan dolayı tatlı ve tuzlu su balıkları binlerce yıldır Avrupa mutfaklarında tüketilmiş ve batı yemek kültürü oluşturan temel besin kaynaklarından olmuştur. Eskiçağda özellikle Romalıların en bilindik yemek kitabı olan ve Akdeniz balık familyası ve bunlardan yapılan yemekleri içeren *Apicius* (Ayrıntılı bilgi için bkz. Apicius, 2006) var iken ortaçağda da pek çok bu yönde hazırlanmış kaynaklar vardır (Berry, 2013: 38). O dönemin yemek tariflerini içeren söz konusu kodeksler balık türleri ve hazırlanışları hakkında önemli bilgiler sunarken aynı zamanda Avrupa mutfak kültüründe deniz mahsullerinin önemini de göstermektedir. Bu kodekslerde geçen bilgilere göre balıkların genellikle kavrularak, kızartılarak, haşlanarak, unla beraber işlenerek, çeşitli sebzelerle kapalı fırınlara koyularak, jöle kıvamında hazırlanan soslar eklenerek pişirildiği ve tüketildiği anlaşılmaktadır.

Ortaçağ Avrupa mutfağını şekillendiren su mahsulleri aynı zamanda sıklıkla meydana gelen yukarıda belirtilen tarzda kuraklıklar, hastalıklar ve savaşlar sonucu tarımın yapılamaması sebebiyle de başvurulan önemli gıda maddelerinden olmuştur. Bu sebeple denizler ve nehirler daima korkulan ama aynı zamanda bereketi ile insanları doyuran yerler olarak görülmüştür. Örneğin 730 yılında Bede’de geçen bir bilgiye göre *Colchester Piskoposu Winfrid* balıkçılığın ilk olarak kilise tarafından başlatıldığı üzerine atıflar yapmıştır. Söz konusu atfın bir kısmı şu şekildedir:

...açlıktan pek çok sefalet meydana geldi, insanlara balık avı yaparak yiyecek yapmayı öğretti. (bir din adamı kastediliyor)

*Çünkü denizlerde ve nehirlerde bol miktarda balık olmasına rağmen, insanların balık avlama konusunda hiçbir fikri yoktu ve sadece yılanbalığı yakalıyorlardı. Bu yüzden Piskoposun adamları çevreden buldukları yılanbalığı ağlarını bir araya getirdiler ve ağları denize attılar. Tanrı'nın yardımıyla her çeşitten üç yüz balık yakaladılar...*

(<http://www.cliffehistory.co.uk/fishing.html>. 01.11. 2017)

Dizelerde açık şekilde balık avlamanın kilise tarafından başlatıldığı belirtilir. Bu duruma örnek olarak ise açık meydana gelmesi sonucunda insanların denizlerde ve nehirlerde bolca bulunan balıklara yöneldiklerini ancak balık tutmayı bilmedikleri söylenir. Bir din adamı sayesinde ilk olarak yılan balığı tutulduğunu ve bu balığın sağlam derisinden yapılan ağlardan da Tanrının yardımıyla pek çok farklı türde balık avlayarak insanların karınlarını doyurduklarına dikkat çekilir. Bu dizeler kiliseye zemin kazandırma ve balıkçılığa dini atıflar yapma eğilimi gösterse de ortaçağ boyunca kimi zamanlar hayvan etine getirilen kısıtlamaların balıketiyle aşılması içinde uygun bir zemin hazırladığı da tartışmasıdır.

Ortaçağda Hristiyanlık dini ve kilise çevresinde şekillenen hayat koşulları görüldüğü üzere günlük diyeti de doğrudan etkilemiştir. İnanca göre paskalya öncesinde 40 gün süreyle yapılan perhizlerde et tüketimi haram sayılmıştır. Çarşamba, Cuma ve Cumartesi günleri Hristiyanlık dininde paskalya öncesi et yenmemesi gereken zamanlardır (Bynum,1988: 37,42). Bu yüzden insanlar o günlerde alternatif olarak gördükleri balıklara daha fazla ilgi göstermişler ve tüketmişlerdir. Doktorlarda yine ortaçağda balıkları vücudun direncini artıran besin kaynaklarından görmüşler ve çeşitli hastalıkların tedavisi ile yaraların iyileştirilmesinde işleyerek bir dizi iksirlere dönüştürüp kullanmışlardır. (Skinner, 1997: 11,12).

Yine bu dönemde boyutları değişmekle birlikte pek çok kayıkla balık avlamaya çıkan balıkçılar Avrupa genelinde popüler olan bu mesleği özellikle XV. yüzyıldan sonra teknik ve donanımsal anlamda daha da ileriye taşımışlardır (Aston, 1984: 10,18). Genellikle sahil kesiminde avlanan balıkçılar her balığı da avlamamışlardır. Belli başlı balıklar tercih edilmiştir.



XV. yüzyılda Avrupa şehirlerinden Konstanz'da (Almanya) günlük olağan şekilde kurulan balık pazarlarından bir tanesi tasvir edilmiştir (Buck, 2010: 24).

Halk bu dönemde genellikle akan sularda ve kayalık alanlarda yaşayan, canlı ve diri görümlü, orta boya sahip, fazla kokusu olmayan, lezzetli balıkları tüketmiştir. Balıklar daha çok konservesi yapılarak ve kurutularak kış ayının çetin şartlarında tüketilmek üzere önceden hazırlanmıştır. Sirke ile turşusu yapılan ve şarap ilave edilerek pek çok formda işlenen balıklar ortaçağ ve sonrasında şekillenen Avrupa mutfak kültürünün öncü gıdalarından olmuştur. Bu değerlendirmeler ışığında, ortaçağ Avrupa mutfaklarında sıkça tüketilen ve bir gıda kültürü doğmasına da zemin hazırlayan tuzlu ve tatlı su balıklarına ilişkin bilgiler şu şekildedir.

Ortaçağ Avrupa'sında en fazla sevilen ve tüketilen balık türü ringadır (Barrett ve Orton, 2016: 17-23, 33). Kuzey Atlantik'in ve Baltık denizinin soğuk sularında sürüler halinde yaşayan bu balık türü sıkça avlanmıştır. Genellikle salamurası kurularak ve kurutularak tüketilen ringa balıkları, varillere hava almayacak şekilde istiflenerek Avrupa genelinde olağan ticareti yapılan deniz mahsullerinden olmuştur. Tuzlu suya bastırılan ve kurutularak bir dizi ısıtma işleminden geçirilen ringa balık türü diğer deniz mahsullerine oranla daha fazla bozulmadan kaldığı için sıklıkla halk tarafından tercih edilmiştir (Butcher, 2016: 128-132). Bu dönemde soğutucular olmadığı için ringa balığını bozulmaktan korumanın ve mutfak ömrünü uzatmanın çeşitli yollarından birisi ise pişirilerek şarap veya sirkeye yatırılıp belli bir süre hava almadan bekletmek, daha sonrasında ise tüketmektir. Kırmızı renkli ringalar genellikle yakalandıktan sonra mutfaklarda içleri temizlenir, tuzlu suda bekletilir ve kurutulmak için asılırdı. Daha sonra ise fumesi yapılarak özellikle zengin kesimlerin sofralarında şarapla beraber tüketilirdi. Beyaz renkli ringa balıkları ise temizlenip rengi gümüşe dönüncüye kadar dinlendirilir sonrasında tüketilirdi. Ringa balığının işlenişinin kolay olması ve raf ömrünün uzunluğu sebebiyle bu deniz mahsulünün her

kesimce sıklıkla tüketim ürünlerinden olmasını sağlamıştır. Öyle ki XIII. yüzyıl başında yaklaşık 300 din adamını barındıran orta ölçekli İngiliz kilisesinde bir sezonda yaklaşık 200.000'den fazla ringa balığı tüketilmiştir. Özellikle İngiltere'de çok sık tüketilen bu balığın sadece Doğu Anglia bölgesinde söz konusu zaman aralıklarında bir yılda 3,5 milyon adet yakalandığı tahmin edilmektedir (Gerrard ve Gutiérrez, 2018: 130). Böylesine sevilen bir balık Paskalya öncesi perhiz günlerinde Avrupa mutfaklarında bir günde yine on binlerce adet tüketilmekteydi. Çok avlanması sebebiyle ortaçağda fakirlerin sıklıkla tükettikleri bu balık türü alt kesime hitap etse de zenginlerde severek tüketmiş ve kıta genelinde yaygın şekilde ticareti yapılmıştır.

Ringa ile aynı sulara yaşayan ancak lezzetinin fazla ve avlanma adetinin az olmasından dolayı pahalı balıklardan bir tanesi de morinadır (Barrett, 2016: 33-36). Daha çok İrlanda kıyılarında avlanan bu balık tuzlu ve kurutulmuş şekilde mutfaklarda hazırlanır ve tüketilirdi. Yağ oranındaki düşüklüğü sebebiyle kurutulmaya daha elverişli olan bu balık özellikle kutsal günlerde kilise babalarının sıklıkla tercih edilmiştir. Bu balığın neredeyse hiçbir şeyi atılmamış, yumurtasından başlayarak diline kadar pek çok organı da Avrupa mutfaklarında çeşitli çorbalara katılarak tüketilmiştir.

Ortaçağ yemek kitapları bu balıktan sıkça söz etmektedir. İki parçaya bölünerek yapılan ahşap raflarda kurutulan morinalar aynı yöntemle Almanya'dan İngiltere'ye, İtalya'dan İskandinav ülkelerine kadar yüzyıllarca işlenmiş ve tüketilmiştir. Avrupa mutfaklarında zenginlerin damak tatları arasında olan, işlenmesi günler alan ve saatlerce dövülerek bir sos ilave edilen morinalar uzun süre suda bekletildikten sonra pişirilerek servis edilirdi (Woolgar, Serjeantson ve Waldron, 2006: 104-105,120).

Günümüzün de önemli lezzetlerinden bir tanesi olan somon balığı açık denizlerde yaşamasına karşın ortaçağ boyunca büyük boyutu ve yağlı yapısı sebebiyle avlanan ve tüketilen deniz mahsullerinden birisi olmuştur. Balıkçılıkta usta olmak isteyenler genellikle avlanması zor olan somon balığı avına haftada birden fazla kez çıkarak kendilerini mesleklerinde kanıtlamaya çalışırlardı. Liman şehirlerinden yakalanan somonların bozulmamaları için kurutulmuş, tuzlanarak veya fümeleri yapılarak varillere yerleştirilir, ardından Ren başta olmak üzere büyük nehirler vasıtasıyla Almanya ve Fransa'nın iç kesimlerine kadar ticareti yapılırdı (Woolgar, Serjeantson ve Waldron, 2006:106, 110, 120). Somon balığı suda haşlanarak veya hamur kaplanarak kızartılır şölenlerde verilen ziyafetlerde sıkça tüketilirdi. Paskalya öncesi somon balığından yapılan fümeler ve pastırmalar kilise üyelerince sıkça tüketilmiştir.

Tıpkı somon gibi nehir ağızlarına yumurtlayan, boyutu büyük ve açık denizlerde yaşayan hem lezzeti hem de bugün bile oldukça pahalı olan havyarı sebebiyle belli kesime hitap eden önemli bir türde Mersin balığıdır. Bu balık Danube gibi büyük nehirlerde yaşamasına karşın Atlantik ve Akdeniz'de de yaşamını sürdürebilmektedir. Karadeniz ve özellikle Hazar denizinde de büyük boyutlu Mersin balıkları yaşamaktadır. Bu balıkların XII. yüzyıla birlikte Venedikli ve Cenovalı tüccarlar tarafından İstanbul'a getirilen havyarı, somonun değerinin daha da artmasını sağlamıştır (Montanari, 2015: 77). Ve daha çok Avrupa mutfaklarında yumurtalarından yapılan havyarı kullanılmıştır.

Yukarıdaki balıklar ortaçağ Avrupa mutfağında sıkça tüketilen deniz mahsulleridir (Dyer, 2000: 101,102). Ortaçağ Avrupa mutfağında tatlı su balıklarına bakıldığında ise sazan, turna, alabalık, kerevit ve yılanbalığının avlandığı ve tüketildiği söylenebilir. Bu tatlı su balıklarına ilaveten kurbağalar ve salyangozlarda tatlı su mahsulleri olarak Avrupa mutfaklarında talep görmüştür. Bu balıklar akan sulara, göllerde, küçük çaplı dereler ile başta ren gibi büyük akarsularda bolca bulunmaktadır. O dönemin tatlı su kaynaklarının günümüze nazaran çok daha temiz olduğu düşünülürse balık popülasyonunun fazlalığı şaşırtıcı olmamaktadır. Kışın ve yazın avlanan tatlı su balıklarının türleri değişse de bunlar genellikle fakir halkın tükettikleri su mahsulleri arasındadır. Bilindiği üzere tahıl ve deniz balıkları tatlı su balıklarına nazaran daha pahalıdır. Ancak bu tasniflemeye tatlı su balıkları familyasından olan alabalık ile yılanbalığı iki istisnayı oluşturmaktadır. Zira bu balıklar mutfaklarda çeşitli şekilde hazırlanarak (rostu, kızartma, kurutma) zengin kesimlere işlemeli tabaklar ve yeşillikler



eşliğinde servis edilirdi. Geri kalan tatlı su balıkları ise tamamen ilkel araç gereçlere sahip ve sırf açlığını dindirebilmek için uğraşan alt tabaka insanlar tarafından avlanarak tüketilirdi.

Tatlı su grubu canlılarından kurbağalar ve salyangozlara özel bir başlık açmak gerekir. Zira bu iki canlı eskiçağda, Avrupa mutfaklarında sıkça tüketildiği gibi ortaçağda da mutfaklardaki yerleri artarak devam etmiştir. Ortaçağda İtalya, Fransa, Almanya ve Kuzey Avrupa'da sevilerek tüketilen bu küçük canlıların tarifleri o dönemin yemek kitaplarını süslemiştir (Adamson, 2002: 156,157). Yine dinsel kurallar gereği perhiz günlerinde kara hayvanlarına getirilen tüketim kısıtlamaları din adamlarını kurbağa ve salyangoz tüketmeye sevk etmiştir. Özellikle Almanya'da büyük ilgi gören ve pazar yerlerinde satılan bu canlılar günümüzde de Avrupa'da çeşitli formlarda işlenerek tüketilmektedir. Avrupalılar ortaçağ boyunca kurbağa ve salyangozları genellikle salatalarını, kızartmalarını ve konservelelerini yaparak bolca tüketmişlerdir (Flandrin ve Montana, 2013: 16).

#### 4-) Süt

Süt bilindiği üzere insanlar başta olmak üzere tüm memeli canlıların var oluşundan beri ilk tanıştığı besleyici ve koruyucu değerleri yüksek doğal besin kaynağı olmuştur. İnsanlar tecrübe kazandıkça hayvanlardan süt elde etmeyi öğrenmişler ve süratle bunu tüketmişlerdir (Mendelson, 2008: 1,10). Sütün kimyasal özellikleri nedeniyle çok çabuk bozulması ve bakterilerin üremesine meydan vermesi, ilk zamanlarda bu doğal besini saklamayı olanaklı kılmamıştır. Ortaçağın çetin şartlarında günümüzdeki teknik gelişmelerin, mayalama-pastörize yöntemlerinin ve dolapların olmaması bile insanları bu doğa besini işlemekten vazgeçirememiştir. Çeşitli uygarlıklarda sütün işlenmesine dair farklılıklar olmasına karşın (Türklerde yoğurt-ayran-kımız) ortaçağ batı toplumunda kolay bozulan bu gıda daha çok tereyağı ve peynire dönüştürülerek raf ömrü uzatılmıştır. Hayvancılığın en önemli geçim kaynaklarından biri olması başta inek, koyun, keçi gibi pek çok beslenen hayvanlardan insanların süt elde etmesini olanaklı kılmıştır. Özellikle tarım ürünlerinin pahalı olması Avrupa'da fakir kesimi daha çok süt tüketmeye yöneltmiştir. Bu dönemde zengin kesim kimi yemeklerinde sütü kullanırken daha çok badem ezmesiyle karıştırarak tüketmeyi tercih etmiştir. Ortaçağda doktorlar tarafından da anne sütü ve inek sütü bebekler için şifalı içecek olarak nitelenirken, özellikle şarap gibi içeceklerle tüketilmemesi tavsiyelerinde bulunulmuştur (Bemis, 2012: 232). Yetişkinlerin favori içecekleri tüm ortaçağ ve sonrasında şarap ve bira olmuş bu sebeple de süt daha çok çocukların içeceği olarak kalmıştır. Ortaçağ Avrupa toplumunda sabah akşam zinde kalmak için süt içme alışkanlığı sayılan nedenlerden dolayı olmasa da hazminin kolay ve besleyici değerlerinin yüksek olması sebebiyle bal, şeker, çeşitli tahıllar ve gevrekler ile karıştırılarak tüketilmektedir (Bynum,1988: 41).

Günümüzde pek çok çeşidi olan ve dünyada neredeyse tüketmeyen hiçbir toplumun olmadığı peynirler süten yapılan en önemli gıda maddeleridir. Peynirin tarihçesine bakıldığında Sümerlerden Antik Yunan'a kadar uzanan binlerce yılda insanların bazı tekniklerle sütü işleyerek bu gıdayı elde ettikleri ve sıkça tükettikleri görülmektedir (Harbutt,2009: 6). Romalıların ünlü yemek kitabı Apiciusta da halkın farklı yöntemlerle çeşitli peynir türlerini ürettikleri ve bunları fazlaca tükettikleri yer almaktadır. Dinlendirilmiş ve ekşitilmiş inek, koyun, keçi sütünden yapılan peynirler ortaçağa gelindiğinde de oldukça rağbet görmüştür (Woolgar, 2016: 94,95). Lor peyniri elde etmek için sütün dinlendirilmesi, ısıtılması ve bir dizi zahmetli başka işlemlere tabi tutulması gerektiğinden diğer süt ürünlerine nazaran fiyatı pahalı olmuştur. Peynirler elde edilirken biriken sular hafif ekşide olsa özellikle bu dönemin alt tabaka kesimi tarafından doğrudan içilerek, yemeklere katılarak ve hayvanlara verilerek fazlasıyla tüketilmiştir. Dolayısıyla sütün suyu bile israf edilmemiştir. Avrupa toplumu bu dönemde yumuşak-nemli ve sert-kuru tarzda olmak üzere iki peynir türünü fazlasıyla tüketmiştir. Din adamları peynirden yapılan çorbaları, tavuk yumurtasını ve biberi neredeyse ayrılmaz üçlü olarak manastırların fix menüsü haline getirmişlerdir (Serina, 2016: 45). Ortaçağda peyniri seven ve de bolca üretilen tüketen Hollanda'nın günümüzde de değerli olan yuvarlak delikli peynirlerinden "Fransız Brie, Alman Edam ve İtalyan Parmesan- Mozzarella" peynirlerine kadar pek çok çeşit, *fromagerie* adındaki peynirci dükkanlarında satılmıştır (Widcome, 1983: 5-13). Avrupalıların bu dönemde vazgeçemedikleri damak

tatları arasında olan bademi de sık sık sütle karıştırıp tüketmişlerdir. Hatta bu ürünü işleyerek badem mantarı adını verdikleri koyu kıvamdaki ezmelere dönüştürüp mutfaklarının bir köşesinden eksik etmemişlerdir.



Günümüzde İtalya'nın Siena kentinde faaliyet gösteren resimdeki dükkân, ortaçağdan beri et ve peynir satışlarına ara vermeden faaliyetlerini sürdürmektedir. Avrupa'da bu dükkân benzeri onlarca işletme, ortaçağdan günümüze bu meslekleri nesilden nesile aktaran bazı ailelerin tekelinde işletilmektedir (Thomas, 2011: 8-14).

Peynir çeşitlerinden sonra diğer önemli bir tüketim maddesi de tereyağıdır (Pearson, 1997: 13). Roma'nın ünlü yemek kitabı Apicius da tereyağından bahsedilmiş ve bu gıda maddesinin çeşitli şekillerde tüketildiği bildirmiştir. Tereyağı, ortaçağda Avrupa mutfaklarında tüketilen süt ürünlerindedir. Yemeklere lezzet vermesi ve yanmasını önlemesinin yanında çeşitli tahıl, balık ve etlerle de bolca tüketilmiştir (Carlin, 1998: 28,29). Tereyağı besleyici ve ucuz bir besin kaynağı olduğu için köylüler arasında fazlaca tercih edilen bir gıda maddesi olmuştur. İnek sütünden üretilen bu gıda maddesi özellikle büyükbaş hayvancılığın yapıldığı İskandinav ülkeleri ve Almanya'da rağbet görmüştür. Ancak ortaçağın sonuna doğru zeytin başta olmak üzere çeşitli bitkilerden ve hayvanlardan (domuz) elde edilen yağlar gittikçe tereyağının yerini almaya başlamıştır (Montanari: 97). Hem alternatifleri hem de paskalya öncesi yapılan perhizlerde hayvansal besinlere getirilen sınırlamalar sebebiyle tereyağının Avrupa mutfaklarındaki asıl yükselişi ise XVII. yüzyıl sonrasında olmuştur. (Khosrova, 2016: 53,54,55). Ayrıca bu dönemin doktorları kanı artıran, göğüs hastalıkları, öksürükler ve karaciğere iyi gelen besinler arasında tereyağını da göstermişlerdir.

##### 5-) Sonuç

Besin, tarih boyunca karın doyurucu özelliğinin çok ötesinde bir işleve sahip olarak sosyal dokunun, örgütlenmenin, iktisadi ve askeri gelişimin tetikleyicisi olmuştur. İmparatorlukların kurulmasını sağlayan, sanayileşmenin yolunu açan, savaşların kaderine yön veren ve bu sayede insanlığın gelişimini sağlayan bir teknolojik enstrüman olmuştur. Tarımsal üretim, yerleşik hayata geçiş

sürecini başlatarak günümüz modern çağına ulaşılmasını sağlamıştır. İlk uygarlıklar Doğu'da arpa, buğday, Asya'da pirinç, darı üreterek hem beslenme alışkanlıklarında hem de dünya tarihinde radikal değişimlerin yolunu açmışlardır. Besin, uygarlıkları tarih sahnesine çıkartırken bunlar arasında bağlantı kurulmasını da sağlamıştır. Besin ticaretinin yapıldığı güzergahlar ticari olduğu kadar kültürel ve dini etkileşimler içinde önemli bağlantılar olmuşlardır. Tüm bu gelişmeler ışığında besinin sadece insanı hayatta tutan bir ihtiyaç olmadığını, aynı zamanda birçok boyutu ile insanlığın kaderine etki ettiği söylenebilir.

Avrupa toplumunun genelini olumlu düşüncelere sahip olmadıkları V. ile XV. yüzyıllar arasındaki besin alışkanlıklarını ve mutfak kültürlerinin değerlendirildiği çalışmada tahıl, balık ve süt çevresinde dönen bir yaşam olduğu söylenebilir. Söz konusu besin kaynakları ticaret ve nüfusun artışına doğrudan etki ederken Avrupa için orta diye adlandırılan bu çağda pek çok gelişmeyi de doğrudan etkilemiştir. Fakir, zengin ayrımının mutfak kültürüne alabildiğine yansıdığı bu dönemde bu üç temel besin maddesinin aynı zamanda Avrupa toplumunda kültürel anlamda bir ortaklık oluşmasında ve mutfaklarda paralellik doğmasında öncü oldukları dönemi anlatan pek çok yemek ve anı kitaplarında geçmektedir.

Ortaçağla birlikte Katolik kilisesi tekelinde Batı toplumunun şekillenmesi ve belli kurallar çerçevesinde yaşamaya başlaması Avrupa genelinde lokal farklılıklar olmasına karşın genelde mutfak kültürünün dönüşüm yaşamasını ve bir bütünlük doğmasını da hızlandırmıştır. Yine bu dönemde doğuyla ticaretin ve savaşların canlı olması Avrupa halkının çeşitli yönleriyle Müslümanların kültürlerinden etkilenmelerini sağlamıştır. On birinci yüzyıla kadar Müslüman doğunun gelişmişliği ve zenginliği kuşkusuz Avrupa toplumunu etkileyerek bu medeniyetten bir şeyler öğrenmesinin yolunu açmıştır. Özellikle haçlı seferleri sırasında Avrupa toplumu doğunun pek çok tekniğini öğrenmekle kalmayarak baharatlarından, sofraya düzenine ve mutfaklarda yapılan yemeklerinden bir dizi gıda saklama becerilerine kadar pek çok yeniliği de kendi yeme içme alışkanlıklarına uyarlamışlardır.

Ortaçağ boyunca yukarıda belirtilen, çeşitli etkilerle şekillenen Avrupa mutfağına bakıldığında zengin fakir tüm kesimlerin (kullanılan unları farklı olmak üzere) ekmek tükettikleri söylenebilir. Zenginlerin yaşamları bu dönemde başta buğday olmak üzere pirinç gibi pahalı tahıllar etrafında dönerken fakirler ise daha çok arpa tüketerek hayatta kalmaya çalışmışlardır. Tarım yapacak alanların genişletilmesine rağmen yaşanan salgın hastalıklar, savaşlar, demografik artışlar kimi zaman üretim sürecini sekteye uğratarak enflasyon trendini yukarı doğru çekmiştir. Bu olumsuz durumlar sonucunda da Avrupa'nın fakir kesimleri tahıllara ulaşmakta fazlaca zorlanmışlardır. Ancak genellikle tahıl çorbaları, lapalar ve çeşitli karışımları tüketerek hayatta kalmaya çalışan fakir kesime nazaran zengin kesim toprağı da elde tutmasının verdiği avantajla tarımdan elde edilen tahılların büyük kısmını tüketen taraf olmuştur. Tahılları değerlendirme yöntem ve teknikleri yaklaşık on asırlık zaman diliminde sürekli geliştirilmiştir. Bu gelişim sonucunda Avrupa toplumunun damak zevkini yansıtan özellikle tahıl, balık ve süt üzerine kurulu bir mutfak kültürü ortaya çıkmıştır.

Sırf geniş düzlüklere ve verimli topraklara değil nehir ve denizlere de sahip olan Avrupa toplumu yine bu dönemde denizcilik faaliyetlerinde ve balık avcılığında da ilerleyerek besin kaynaklarını çeşitlendirme yoluna gitmiştir. Tutulması zor ve lezzeti fazla balıklar zengin kesime hitap eden tüketim maddeleri olurken bolca yakalanabilen balıklar ise halk tabasına ayrılmıştır. Balıkların genellikle salamurası, turşusu, tuzlanıp kurutulması ve çorbaları yapılarak mutfaklarda bolca tüketilmesi sağlanmıştır. Pek çok tuzlu ve tatlı su balıklarından hitap edilen kesimlere göre farklı tarifler üretilerek önemli bir mutfak zenginliği yine bu dönemde kazanılmıştır. Yukarıda belirtilen olumsuz koşullarda ve Hristiyanlık inancı gereğince paskalya öncesi perhizlerde hayvansal gıdalara getirilen kısıtlamalarda yine balık tüketimiyle atlatılmıştır. Balığın bol ve besleyici olması, Avrupa toplumunda başta din adamları olmak üzere her kesim tarafından sıkça başvurulan bir gıda olmasını sağlamıştır. Günümüzde de batı toplumu için vazgeçilmez olan ve haftada 3-4 kez tüketilen çeşitli balık menülerinin gelişimini ve yemek kültürüne dönüşümünü ortaçağla birlikte edinilen mutfak kültürüne dayandırılabilir.

İnsanlığın var oluşundan bu yana tüketilen essiz bir besin kaynağı olan diğer tüketim maddesi de süttür. Tıpkı tahıl ve balık gibi ortaçağ boyunca yeni işlemler ile tüketim sahasının artırılması yoluna gidilen süt inek, koyun, keçi gibi hayvanlardan elde edilmiştir. Mayalama tekniklerinin en eski devirlerden beri biliniyor olması, ortaçağda hayvancılığın artmasına paralel süt elde etmeyi kolaylaştırmış ve bu gıdanın Avrupa mutfaklarındaki yerini de artırmıştır. Özellikle sayıları onlarca olan peynirlerin kolay elde edilmesi bunların her kesimce az ya da çok tüketilmesini sağlamıştır. Ortaçağla birlikte başlayan ve sürekli geliştirilen sütlü menü tarifleri Avrupa mutfakları için önemli dönüm noktası olmuştur. Ortaçağda kurulan ve çeşitli süt ürünleri satan (peynirler-tereyağlar) dükkânların bir kısmı günümüze kadar ticari faaliyetlerini sürdürebilmiştir.

Son olarak araştırmaya konu edinen tahıl, balık ve sütün Avrupa toplumunun günümüze kadar uzanan diyet kültürüne etkilerinin yanı sıra diğer getirilerine de kısaca bakıldığında ekonomiye ve sosyokültürel hayata da önemli katkılar sağladığı gözlemlenmektedir. Günümüzde yılın belli dönemlerinde ortaçağdan kalma adetleri yaşatmak amacıyla İtalya'dan Hollanda'ya Avrupa'nın bazı ülkelerinde peynir, tatlı, süt ve balık mahsullerini konu edinen çeşitli festivaller yapılmaktadır. Bu etkinlikler aynı zamanda turizm faaliyetlerini de desteklemektedir. İngiltere'de (Cooper's Hill) 200 seneden fazladır yapılan tekerlek peynir yarışları bu durumu verilebilecek sadece bir örnektir. Ayrıca Avrupa mutfak kültürüne ait pek çok tat, günümüzde dünya mutfaklarından lezzetler sunan önemli restoran zincirlerinde yer almaktadır. Bu anlamıyla Avrupa mutfakları, dünyanın değişik yerlerindeki pek çok insanı kendisine çeken önemli lezzet duraklarındandır. Gastronomi Avrupa toplumuna kültürünü tanıtip yaymasının yanında önemli miktarda ekonomik katkılar da sunmaktadır. Dünya'nın en eski ve prestijli mutfak sanatları okullarından yalnızca bir tanesi olan *Le Cordon Bleu*, (Paris) ağırlığını yukarıda belirttiğimiz gıda maddelerinden oluşan *Liber de Coquina* gibi ortaçağın en önemli yemek kodekslerinde yer alan çok farklı tarifleri çeşitli ülkelerden gelen öğrencilerine öğretmektedir. Bunlara ilaveten günümüz teknolojik koşullarının gelişmesi sayesinde Avrupa'nın köklü gıda şirketleri bu sektörde öncü roller oynayarak Avrupa mutfak kültürüne göre işledikleri tahıl, balık ve süt ürünlerinin satışından önemli kazançlar sağlamaktadırlar. Avrupa mutfaklarının kimliğini kazanmaya başladığı zaman dilimi olan ortaçağda tahıl, balık ve sütün diyet kültürü üzerindeki etkileri bu çalışmada saptanmaya çalışılmıştır. Ortaçağdan beri gündelik hayat ritminin ayrılmaz parçaları olan bu üç besin maddesi, Avrupa toplumunun kültürünü, ekonomisi, sosyal hayatını ve diğer toplumlarla etkileşimini etkileyen öncü yaşam kaynakları oldukları için seçilmiş ve araştırılmıştır.

## KAYNAKÇA

- Adamson, M. W. (2013), *Regional Cuisines of Medieval Europe: A Book of Essays*, Routledge.
- Adamson, M. W. (Edit), (1995). *Food in the Middle Ages: A Book of Essays*, (Vol. 12). Taylor & Francis Book.
- Aston, M. (1988), *Medieval fish, fisheries, and fishponds in England*, (C. 1), BAR Publisher.
- Barrett, J. H. B., & Orton, D. C. (Edit.) (2016), *Cod And Herring: The Archaeology and History of Medieval Sea Fishing*, Oxbow Books.
- Bemis, M. F. (2012), *All Things Medieval: An Encyclopedia of the Medieval World*, Reference & User Services Quarterly, 51 (3), 289.
- Berry, J. (2013), *The Medieval Cookbook* (Revised Edition): By Maggie Black.
- Buck, T. M. (2010), *Chronik des Konstanzer Konzils 1414-1418*, Revue de l'IFHA, Date de parution de l'œuvre.

- Butcher, D. (2016), *Medieval Lowestoft: The Origins and Growth of a Suffolk Coastal Community*, by David Butcher, Boydell Press.
- Bynum, C. W. (1988), *Holy Feast And Holy Fast: The Religious Significance Of Food To Medieval Women*, (C. 1), University of California Press.
- Carlin, M., & Rosenthal, J. T. (1998), *Food And Eating in Medieval Europe*, Bloomsbury Publishing.
- Clafin, K. W., & Scholliers, P. (Edit.) (2013), *Writing Food History: A Global Perspective*. Berg Press.
- Daunay, M. C., Janick, J., ve Paris, H. S. (2009), "Tacuinum Sanitatis: Horticulture And Health in The Late Middle Ages", *Chronica Horticulturae*, 49(3), 22-29.
- Hingh, A., & Bakels, C. (1996), Palaeobotanical Evidence For Social Difference? The Example Of The Early Medieval Domain Of Serris-Les Ruelles, France, *Vegetation History and Archaeobotany*, 5(1-2), 117-120.
- Deliyannis, D. M. (Edit) (2004), *The Book of Pontiffs of the Church of Ravenna (Medieval Texts in Translation*, CUA Press.
- Duggan, A. (Edit). (2002), *Nobles And Nobility in Medieval Europe: Concepts, Origins, Transformation*, Boydell & Brewer Ltd.
- Dyer, C. (1988), "Changes in Diet in the Late Middle Ages: The Case of Harvest Workers", *The Agricultural History Review*, C. 36, No.1, 21-37.
- Dyer, C. (2000), *Everyday Life in Medieval England*, A&C Black.
- Dyer, C. (2009), *Making A Living in The Middle Ages: The People Of Britain 850-1520*, Yale University Press.
- Fishman, S. B. (2009), *The Way into The Varieties Of Jewishness*, Jewish Lights Publishing.
- Flandrin, J. L., & Montanari, M. (Edit.) (2013), *Food: A Culinary History*, Columbia University Press.
- Frantzen, A. J. (2014), *Food, Eating And Identity in Early Medieval England*, (C. 22). Boydell & Brewer Ltd.
- Gerrard, C. M., & Gutiérrez, A. (Edit) (2018), *The Oxford Handbook of Later Medieval Archaeology in Britain*, Oxford University Press.
- Grocock, C. W., & Grainger, S. (Edit). (2006), *Apicius*, Prospect Books.
- Gümüş, T. T., (2017), "Medieval Warfare: Hundred Years War and Its Social and Economic Consequences", *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Yıl: 5, Sayı: 40, 99-112.
- Harbutt, J. (2009), *World Cheese Book*, Penguin.
- Hicks, M., ve Hicks, M. A. (Edit.) (2001), *Revolution And Consumption in Late Medieval England*, (C. 2). Boydell & Brewer.
- Hoffmann, R. (2014), *An Environmental History Of Medieval Europe*, Cambridge University Press.
- Jordan, W. C. (1997), *The Great Famine: Northern Europe in The Early Fourteenth Century*, Princeton University Press.
- Jovinelly, J., ve Netelkos, J. (2006), *The Crafts And Culture Of A Medieval Guild*, The Rosen Publishing Group.
- Karaimamoğlu, T. (2016), "Kara Ölüm Veba Salgını ve Ortaçağ İngiltere'sine Etkileri", *Asos Journal*, 4, 591-610.



- Karaimamoğlu, T. (2017), "Ortaçağ Avrupası'nda Tıp Kültürü ve Gelişmeleri", *Tarih ve Gelecek Dergisi*, 3 (2), 44-63.
- Khosrova, E. (2016), *Butter: A Rich History*, Algonquin Books.
- Klemettilä, H. (2013), *The Medieval Kitchen: A Social History with Recipes*, Reaktion Books.
- Lewicka, P. (2011), *Food And Foodways Of Medieval Cairenes: Aspects Of Life in An İslamic Metropolis Of The Eastern Mediterranean*, (C. 88). Brill.
- Lindsay, J. E. (2005), *Daily Life İn The Medieval İslamic World*, Greenwood Publishing Group.
- Marquis, V., & Haskell, P. (1966), *The Cheese Book*, Leslie Frewin.
- Maslow, A. H. (2013), *Toward A Psychology Of Being*, Simon and Schuster.
- Mendelson, A. (2008), *Milk: The Surprising Story Of Milk Through The Ages*, Alfred a Knopf Incorporated.
- Michell, W. (1828), *Ergot Of Rye*, Thomas ve George Underwood Printed.
- Montanari, M. (2015), *Medieval Tastes: Food, Cooking, And The Table*, Columbia University Press.
- Pearson, K. L. (1997), "Nutrition And The Early-Medieval Diet", *Speculum*, 72(1), 1-32.
- Rowley, A. (2000), *The Book Of Kitchens*. Flammarion.
- Scully, T. (1995), *The Art Of Cookery İn The Middle Ages* (C. 1). Boydell Press.
- Serina, R. J. (2016), *Nicholas Of Cusa's Brixen Sermons And Late Medieval Church Reform*, Brill Press.
- Skinner, P. (1997), *Health And Medicine in Early Medieval Southern Italy*, (C. 11). Brill Press.
- Standage, T. (2016), *İnsanlığın Yeme Tarihi*, Çev. Gencer Çakır, Maya Kitap.
- Thomas, A. (2016), *Garrisoning the Borderlands of Medieval Siena: Sant'Angelo in Colle: Frontier Castle under the Government of the Nine (1287–1355)*, Routledge.
- Unger, R. W. (2004), *Beer in the Middle Ages and the Renaissance*, University of Pennsylvania Press.
- Van der Veen, M. (2011), *Consumption, Trade And İnnovation* (C. 6). Africa Magna Verlag.
- Welch, R. W. (Edit). (2012), *The Oat Crop: Production And Utilization*. Springer Science & Business Media.
- White, S. J. (2006), *Foundations Of Christian Worship*. Westminster John Knox Press.
- Whittle, J., ve Griffiths, E. (2012), *Consumption And Gender İn The Early Seventeenth-Century Household: The World Of Alice Le Strange*, Oxford University Press.
- Wilson, B. (2012), *Consider The Fork: A History Of How We Cook And Eat*, Basic Books.
- Woolgar, C. M. (2016), *The Culture Of Food in England, 1200-1500*, Yale University Press.
- Woolgar, C. M., Woolgar, C. M., Serjeantson, D., ve Waldron, T. (Edit.). (2006), *Food İn Medieval England: Diet And Nutrition*, Oxford University Press on Demand.
- Zadoks, J. C. (2013), *Crop Protection İn Medieval Agriculture: Studies İn Pre-Modern Organic Agriculture*, Sidestone Press.

### İnternet Kaynakları

<http://www.cliffehistory.co.uk/fishing.html>.