



## “DENEYSEL MUTFAK”, KÜLTÜREL MİRASIN YAŞATILMASINDA BİR ARAÇ OLABİLİR Mİ? CAN “EXPERIMENTAL KITCHEN” BE A TOOL FOR THE SURVIVAL OF CULTURAL HERITAGE?

Aytekin KALKAN\*\*  
Eren GÖNÜL\*\*\*

### Öz

Beslenme, eski zamanlardan beri sosyo-kültürel, siyasal, ekonomik, duygusal ve sağlık açısından vazgeçilmez bir ihtiyaçken yemek yeme, temel fizyolojik boyutların ötesinde bir eylem olmuştur. Yiyecek maddelerini elde etme, hazırlama, tüketme ve depolama gibi eylemler insanlığın hayatının çok önemli bir bölümünü kapsamıştır. Önceleri sadece hayatta kalabilmek amacıyla beslenen insanlığı, Paleolitik çağda ateşin bulunması ve Neolitik devrim ile birlikte buğdayın tarıma alınması ve bazı hayvanları evcilleştirilmesi sonucunda mutfak kültürünün temellerini atmıştır. Binlerce yıl içerisinde Eski Çağlar’dan günümüze Türkiye Cumhuriyeti’ne kadar birçok farklı kültürün etkisi altında kalan Anadolu, mutfak kültürünün de en zengin olduğu coğrafyalardan birisidir.

Bu çalışmada, uzak geçmişimizde Anadolu’da yaşamış özellikle Hitit, Yunan, Roma mutfak kültürleri literatürde taranmış ve incelenmiştir. Eskiçağ toplumlarına göre yakın geçmişimiz olarak değerlendirebileceğimiz ve 24 Temmuz 1923 yılında imzalanan Lozan Barış Antlaşması Nüfus Mübadelesi maddesi gereğince Balkanlar’dan gelerek Didim’e yerleşen mübadillerin sembol yiyeceği olan “Kaşopita”, nitel veri toplama yöntemlerinden yararlanılarak deneysel mutfak çalışmasıyla yeniden yorumlanmış ve kraker formuna getirilmiştir. Böylelikle “*geleneğin güncellenmesi*” olarak tanımladığımız yeni ürünün ortak bellek, paylaşılan deneyim, toplumsal kimlik ve tarihsel süreklilik gibi temaları içinde barındıran ve “*değişen kültüre dahil olmaya ya da tutunmaya çalışan bir tat*” olduğu savunulmuştur. Araştırma sonuçlarının somut olmayan kültürel mirasın korunmasını ve gelecek nesillere aktarılmasını, mutfak kültürü temelli turistik ürünlerin çeşitlendirilmesini ve geliştirilmesini hedefleyen kişi, kurum ya da kuruluşlara katkı sağlaması ve fikirler vermesi beklenmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Deneysel mutfak, Anadolu Mutfak Kültürü, Kültürel Miras, Kaşopita Krakeri, Didim.

### Abstract

When “nutrition” has been an indispensable need for socio-cultural, political, economic, emotional and health since ancient times, “eating” has been an action beyond the basic physiological dimensions. Actions such as obtaining, preparing, consuming and storing food have covered a very important part of human life. Previously fed only for survival, the human being laid the foundations of the culinary culture as a result of the presence of fire in the Paleolithic era and the introduction of the wheat with the Neolithic Revolution and the domestication of some animals. In thousands of years Anatolia influenced by many different cultures from ancient times until the present day of Republic of Turkey, is also one of the richest geographies for culinary culture.

In this study, the culinary cultures of Hittite, Greek and Roman that lived in Anatolia in distant past were scanned and examined in the literature. “Kaşopita”, which is a symbol food of the emigrants settling in Didim who came from Balkans in accordance with the Article of the Population Exchange in The Lausanne Peace Treaty, signed on the 24<sup>th</sup> of July in 1923 that we can evaluate as a recent history compared to ancient societies, was reinterpreted with experimental kitchen work by using qualitative data collection method and formed as a cracker. In this manner, it is argued that the new product that we define as “*updating the tradition*” is a taste that includes themes such as common memory, shared experience, social identity and historical continuity and “*tries to be involved or to hold on changing culture*”. The results of the research are expected to contribute and to give ideas to the people, institutions or organizations aiming the protection of the intangible cultural heritage, to transfer it to future generations, the diversification and development of the touristic products based on culinary culture.

**Keywords:** Experimental Kitchen, Anatolian Culinary Culture, Cultural Heritage, Kasopita Cracker, Didim.

*Seni seveni çağır sofrana, sevmeyeni değil”  
Hesiod*

### 1.Giriş

Rekabetin küresel boyuta ulaştığı turizm alanlarında pazar paylarını korumak ya da geliştirmek isteyen işletmeler, destinasyonlar farklı ürün ve hizmetler üretme ve ürünlerini çeşitlendirme çabasındadırlar. Farklı ya da alternatif ürün üretmek ise kimsenin üretmediği, yönelmediği yeni fikirlerin geliştirilmesi ve uygulamasıyla mümkün olmaktadır. Bunun bilincinde olan turizm işletmeleri rakiplerinden farklı olabilmek için başvurdukları yenilikçi turizm ürünlerinde somut olmayan kültürel mirasımıza ait unsurları da kullanmaktadır (Akgöz vd., 2014, 10; Çevik ve Saçılık, 2016, 340). Somut olmayan kültürel mirasımızın en güçlü ve önemli çekicilik unsurunu içinde barındıran elemanı ise geleneksel mutfak kültürüdür (Kalkan, 2016, 101; Özgüneş ve Bozok, 2017, 359). Son yıllarda daha fazla kişinin ilgisini çeken

\* Bu çalışma 24-28 Nisan 2019 tarihinde Marmaris’te düzenlenen 3. Uluslararası Turizm ve Kültürel Miras Kongresi’nde özet bildiri olarak sunulmuştur.

\*\* Öğr. Gör. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Didim MYO, Turizm, Seyahat ve Eğlence Hizmetleri Bölümü.

\*\*\* Öğr. Gör. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Didim MYO, Turizm, Seyahat ve Eğlence Hizmetleri Bölümü



'deneysel mutfak' çalışmaları, mutfak kültürünün geçmişi ve geleceği arasında önemli bir köprü görevi görmesi ve ortak bellek, paylaşılan deneyim, toplumsal kimlik ve tarihsel süreklilik (Oğuz, 2007, 7) gibi temaları içinde barındırması kısacası somut olmayan kültürel miras olması bakımından oldukça önemlidir.

Bu doğrultuda geleneksel mutfak ürünlerine karşı tüketicilerin ilgisi olumlu gelişme gösterirken turizmde geleneksel mutfak kültüründe öne çıkan yiyecekleri, bilinçli bir şekilde araştırın ve "lezzet peşinde koşan gezgin" olarak tanımlanan topluluklar da bulunmaktadır (Boyne vd., 2003, 133; Horng ve Tsai, 2010, 75). Anadolu'nun mutfak kültürünün araştırılması, tasnif edilmesi ve elde edilen ürünlerin reçetelerinin standartlaştırılarak yeni nesillere taşınması mutfak kültürümüzün ve bu coğrafyanın kültürel belleğinin tespit edilmesi bakımından oldukça değerlidir. Bu çalışmaların sonuçları ile T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı'nın ülkemiz turizmi için 2023 yılına kadar yakalamayı amaçladığı "Ulusal, bölgesel ve yerel ölçekte markalaşması", "zengin, kültürel ve doğal değerlere sahip kentlerimizi markalaştırılarak turistler için bir çekim noktası haline getirilmesi", "kitle turizmin yoğun olarak geliştiği alanların altyapısı öncelikli olarak tespit edilerek güçlendirilmesi, ülkemizin çeşitli coğrafyalarındaki turizm sezonunun yılın her bölümüne yayılabilmesine yönelik düzenlemelerin yapılması" gibi tanıtım ve pazarlama ve mevcut turizm alanlarının iyileştirilmesi stratejileri (Türkiye Turizm Stratejisi 2023 ve Eylem Planı 2007-2013, 2007) için temel oluşturacaktır.

## 2. Anadolu'da Beslenmenin Kısa Kültür Tarihi

Beslenme, sosyal, kültürel, siyasi, ekonomik, duygusal ve sağlık boyutları bulunan karmaşık bir yaşam örüntüsüdür. Bu örüntünün her ögesi bir diğeriyle sıkı bir ilişki içindedir (Özbek, 2013: 26). Canlılar için hayatın devamında önemli ve temel bir unsurdur beslenme. İnsanın sağlığını koruması, yaşamını kaliteli olarak sürdürebilmesi, hastalıklardan korunması ve hastalıkların tedavisinin etkin bir şekilde ve kısa sürede gerçekleştirilebilmesi için beslenmenin sağlıklı yeterli ve dengeli olması gerekmektedir (Merdol, 2012b: 30). Beslenme, vazgeçilmez fizyolojik bir ihtiyaçken, yemek yeme temel fizyolojik boyutların ötesinde bir eylemdir ve insanların yemek yemeleri söz konusu olduğunda bunun böyle olması zaten gerekli olan bir durumdur. Oldukça net bir şekilde görülebilir ki yemek yeme eylemi bir dizi karmaşık fizyolojik, psikolojik, ekolojik, ekonomik, siyasi, biyolojik, teknolojik, teolojik, sanatsal, sosyolojik, toplumsal ve kültürel ve hatta simyasal süreçlerin kesiştiği bir noktada yer almaktadır (Beardsworth-Keil, 2011, 21; Erevnidis, 2007, 62; Gezgin, 2014, 82; Goody, 2013, 27; Kılıçbay, 2014, 22; Merdol, 2012a, 5; Merdol, 2012b, 17; Tapper ve Zubaida, 2003, 12-14). Beslenme ile ilgili üretimler, besinlerin dolaşımı, dağılımı, gıda ile ilgili meslekler, tüketim alışkanlıkları, yemekler, ürünler, yemek pişirme teknikleri, mutfak, sofr kuralları, gelenekler, tat algısı, inanışlar, sağlık ve beslenme ilişkisi gibi alanlar yemek kültürü çalışmalarının içinde yer almaktadır (Samancı, 2012, 27; Beşirli, 2012, 23).

Beslenme için yiyecek sağlama, hazırlama, tüketme ve depolama eylemleri tarihhöncesi çağlardan beri insanoğlunun hayatının çok önemli bir bölümünü kapsamıştır (Samancı, 2012, 27-28).Tarihhöncesi çağlardan ilki olan Paleolitik çağda insanlar, değişik bitki kökleri ve tohumlarının deneme yanılma yoluyla yenilebilir olanlarını ve bunların hangi kısımlarının yenilebildiğini saptamışlar ve yaşamış oldukları coğrafyadaki faunada bulunan hayvanları da avlayıp tüketerek bunlarla yaşamlarını idame ettirmişlerdir. Bu ilk dönemlerde insanın bir beslenme bilincine sahip olmadığı ve sadece hayatta kalabilmek için beslendiği arkeolojik çalışmalarla açıklanabilmektedir (Belge, 2006, 34; Diamond, 2008, 135-139; Uhri, 2011, 26; Merdol, 2012b, 29; Özbek, 2013, 27). Bu çağın en önemli devrimi ve aslında mutfak kültürünün de başlangıcı sayılabilecek icadı, ateşin bulunuşudur (Uhri, 2011, 26; Gürsoy, 2013a, 13; Tez, 2015, 9-10). Bu sayede besinlerin hazırlanışında köklü değişiklikler gerçekleşmiştir (Arıhan, 2012, 45). Aynı zamanda hem kültürel hem de bilimsel devrim olma özelliği taşıyan ateşi kullanarak yemek pişirme eylemi, tat değişikliklerine yol açması ve sindirimi kolaylaştıran biyo-kimyasal değişim sağlama özelliğiyle de deney ve gözleme dayanan bir yenilik sayılmaktadır (Armesto, 2007, 13-21; Özbek, 2013, 104). Beslenme düzenindeki bu değişiklik, yiyeceklerdeki çeşitliliği doğurmuş, bu çeşitlilik de insanı karın doyurma, yaşamı sürdürme amacının ötesinde farklı tatları öğrenmeye yöneltmiştir (Delemen, 2003, 1). İzleyen tarihsel çağlarda, uygarlığın gelişmesinde ateşin ısınma, ısıtma, aydınlatma, hijyen, pişirme ve avlanma gibi pek çok temel işlevleri olmuştur.

Yaklaşık olarak M.Ö.10.000'li yıllardan itibaren birkaç Çekirdek Bölge'de avcı ve toplayıcı yaşam biçiminden ilk tarımsal üreticiliğe geçişle, beslenme alışkanlıklarında köklü değişimler, uzmanlaşma, seçici beslenme anlayışı, türlerin çoğalması ve hatta yeni devrimler gerçekleşmiştir (Childe, 2004, 65; Armesto, 2007: 121). Neolitik Devrim olarak da anılan bu zaman diliminde buğday, mercimek, yulaf, çavdar, nohut, arpa, üzüm ve zeytin gibi bitkiler tarıma alınırken kalıcı köyler kurulmaya başlanmıştır (Braudel, 2013, 65-69; Childe, 2004, 82-83; Hodder, 2006, 243; Özbek, 2013, 154; Tez, 2015, 10; Uhri, 2011, 35). Kalıcı köylerin kurulmasıyla insanlar artık buldukları çevreye kök salmaya, yerlerinden kıpırdamamaya ve



kendi kalıntıları üzerinde yükselmeye başlamışlardır (Braudel, 2013, 64). Bu duruma uygun iklim ve çevre koşulları eklendiğinde, Çekirdek Bölgeler’de bir çok türden bitki, sebze ve meyve türleri bölgenin yerleşik kültürleri tarafından tanınır olmaya başlamıştır (Tapper ve Zubaida, 2003, 19-23). Arkeolojik kazıların raporlarından elde edilen bilgiler doğrultusunda; bezelye (Braudel, 2013: 65), badem (Allan, 2013: 20), einkorn ve emmer buğdayları, meşe palamudu, iki sıralı arpa, akdari, pirinç, acı bakla, burçak, yabani fasulye, keçiboynuzu, incir, menengiç, gülgiller, elma, alıç, yabani kiraz, kuş kirazı, şeftali, meşe, havuç, patates (Uhri, 2011, 34-38), yabani erik, yabani yer fıstığı, ceviz (Özbek, 2013, 158), yenilebilir otlar, çeşitli zehirsiz mantarlar (Belge, 2006, 36-38), hardal, çoban çantası, yabani turp, mor bezelye ve çitlembik (Bober, 2003, 39) bitkisi bölge kültürleri tarafından bilinmektedir.

Neolitikte birlikte insan; koyun, keçi, sığır, domuz, at, iki hörgüçlü deve ve tavuk gibi hayvanları evcilleştirerek av hayvanlarına olan bağılıklarını büyük ölçüde azaltırken bunlardan süt elde edilenlerinden tereyağı, yoğurt, ayran, kefir, kıymız ve peynir de üreterek (Yoğurt ve ayranın mayalanma sürecinde, Çatalhöyük-Konya’da yapılan arkeolojik çalışmalarda meşe palamudundan yararlanıldığı düşünülmektedir) beslenme kültürünü çeşitlendirmiştir (Bober, 2003, 33-35; Özbek, 2013, 163-167; Uhri, 2014; Uhri, 2016, 73). Neolitik Çağ’da beslenme olgusuyla ortaya çıkan mutfak kültüründeki bu yenilikler, besinlerin toplanması, hazırlanması, sunulması, dağıtımı gibi alanlarda kendisini göstermiştir. Ocak çukurları, dibek tokmakları, havanlar, kemik bıçaklar, oraklar, tahıl depolama çukurları ve fırınlar bu çağın yenilikleri iken pişirmeye ilişkin araçların yanısıra depolama, saklama ve yemekleri sunma gibi işlevleri olan ve oldukça çeşitli formlara sahip pişmiş toprak kaplar ve seramikler de bu çağda ortaya çıkmıştır (Arıhan, 2012: 46; Akkurnaz, 2016, 17; Braudel, 2013, 62; Özbek, 2013, 162-163). Bütün bu bilgilere ek olarak gıda koruma yöntemleri konusunda prehistorik kültürlerin bilgi sahibi olduğu söylenebilir. Bunlardan dumanla tütsüleme, kurutma, kuru tuzlama, salamura yapma, şaraba ya da sirkeye yatırma, reçel ya da marmelata dönüştürme ve yağa yatırma gibi tekniklerin kullanıldığı anlaşılmaktadır (Tez, 2015, 10).

Uzak atalarımızın tükettiği besinlerin ayrıntılı bir resmini çizmek ve geçmişe ait beslenme biçimleri içindeki çeşitli öğelerin görece önemlerini ortaya koymak son derece zor bir konudur. Besin maddeleri genel olarak çabuk bozulan bir yapıdadır ve bu duruma yazının henüz kullanılmıyor oluşu gibi olumsuzluklar da eklenince bu alanda çalışma yapan araştırmacıların işleri oldukça zorlaşmaktadır (Dalby ve Grainger, 2001, 8 ). Buna karşın Anadolu’da Kalkolitik ve Tunç çağlarına tarihlenen yerleşimlerin kazı sonuçları raporları ve titiz bir şekilde yürütülen laboratuvar analizleri değerlendirildiğinde sığırın, koyunun, keçi ve domuz ile geyiğin, karaca, camız, yaban koyununun, yaban keçisi, yaban domuzu, tavşan, ördek ve kekliğin yiyecek olarak tüketildiği görülmektedir (Ünal, 2007, 132). Sümerler’in Mezopotamya’da M.Ö. 3200 yıllarında, izleyen yıllarda Eski Mısır uygarlığının Nil Nehri deltasında ve Anadolu’nun ilk büyük krallığı olma özelliği taşıyan Hititler’in yazılı tarihe geçmiş olmaları, eskiçağ toplumlarının mutfak kültürleri hakkında, araştırmacıların daha detaylı bilgiler edinmesine olanak vermektedir.

Hitit dilinin çözülmesi ve son dönemlerde Anadolu’da özellikle Alacaköy (Çorum), Boğazköy (Çorum), Kültepe (Kayseri) gibi Hitit yerleşimlerinde yürütülen arkeolojik kazı sonuçları raporlarının verdiği bilgiler ile paleobotanik araştırmalar, söz konusu dönemlerde Anadolu mutfak kültürüne ilişkin detaylı bilgiler edinmemizi sağlamıştır. Buralarda yürütülen çalışmalarda fosilleşmiş gıdalar, yiyecek içecek kapları, üç ayaklı ocaklar, ibrikler, testiler, gaga ağızlı kaplar, fincanlar, hayvan biçimli kaplar, yonca ağızlı testiler, matara biçimli vazolar, leğenler, tepsiler, çaydanlıklar, pişirme fırınları, kevgirler, tencere kapakları, süzgeçler, zahire ambarları, silolar ve çok sayıda pişirme alanları tespit edilmiştir (Kumrular ve Perinçek, 2017, 12; Şensoy, 2012, 88; Ünal, 2003, 52-54). M.Ö. II. Binyıl Anadolu insanları, aynı günümüzde olduğu gibi sığır, koyun, keçi az miktarda da domuz eti ve kemik ilikleri tüketmişlerdir. Keçiyi kulağına kadar yedikleri kayıtlara geçen Hititler’de, hayvansal yağların genellikle yemeklerde kullanıldığı, yiyecek olarak tüketilen hayvanların en değerli yerlerinin sakatatlar olduğu bilinmektedir. Tüketilecek hayvanın iç organlarının tanrılara layık olduğu düşünüldüğünden bu bölümlerin daha çok saray çevresi tarafından tüketildiği bilinmektedir. Etlerin yanında hayvanların sütünden peynir, tereyağı, içyağı ve lordan büyük ölçüde yararlanılmışlardır (Kumrular ve Perinçek, 2017, 17-18; Ünal, 2007, 132-139; Şensoy, 2012, 80).

Günümüzde folklorik anlamda Elazığ yöresinde bilinen Kaburga Dolması ile Hitit metnindeki Kaburga Dolması tarifinin tek farkının domates salçası olması oldukça düşündürücüdür. O dönemde domates Anadolu’da olmadığı için salça da kullanılmamakta doğal olarak. Hitit metnlerinde Kaburga Dolması tarifi şu şekilde verilmiştir; “bir koyun budu alınır, içine parçalanmış et, soğan ve bazı köklü sebzeler ile nar taneleri doldurulur, sonra dikilir” ve tandıra yerleştirilip pişirilirdi. Tarifteki narı, Hititler’in güney ülkelerine yaptıkları askeri seferlerden tanıdıkları düşünülmektedir. Narın etin yağını alma gibi bir özelliği bu kültür havzasında binlerce yıldır bilinmekte (Kumrular ve Perinçek, 2017, 17) ve somut olmayan kültürel miras olarak büyük önem taşımaktadır.



Hitit beslenme kültüründe, tahıl ve tahıl ürünlerindeki çeşitlilik de göze çarpmaktadır. Ekmeğin olmadığı bir ritüel çok azdır. Örneğin bir ritüel metninde “üç beyaz ekmeği, üç kırmızı ekmeği ve üç siyah ekmeği kurdum” ifadesi geçmektedir. Tıpkı Antik Yunan ve Roma’da olduğu gibi kaliteli zeytinyağı ile balı karıştırıp ekmeğin üstüne sürerek tüketmişlerdir. Aynı şekilde yağı balla karıştırıp ekmeğin üzerine dökerek de tükettikleri bilinmektedir (Kumrular ve Perinçek, 2017, 24). Yazılı kaynaklar yaklaşık 200 çeşit ekmeğe, pasta, börek ve un mamullerinin bilindiğini gösterirken, ekmekler şekillerine, büyüklük, ağırlık, ait olduğu bölge, içerdiği madde ve yapılış tekniğine göre adlandırılmaktadır: İnce ekmeğe (yufka), kalın ekmeğe (somun), küçük ekmeğe (çörek), balık şeklinde ekmeğe, yarım ay şeklinde, kulak şeklinde ekmeğe, koyun ve insan figürünü şeklinde ekmeğe, sıcak ekmeğe, ballı ekmeğe, yağlı ekmeğe, narlı, elmalı, susamlı, biralı ekmeğe, tatlı ekmeğe (meyveli), buğday, arpa ve çavdar ekmeği, asker ekmeği, hıyarlı ekmeğe, ekmeğe pudingi, kişnişli ekmeğe, kimyonlu ekmeğe, baklalı ekmeğe, hamur tatlandırılarak karpuz çekirdekli ekmeğe, NINDA.ERİNMES denilen günümüz Anadolu’sundaki peksimete benzeyen bir ekmeğe, 12 diş şeklinde ekmeğe, kurban ekmeği, şehir isimleri verilen Nerik ekmeği, Zalpa ekmeği ve mayalı-mayasız ekmeğe vb. (Ertem, 1987, 2-9; Kumrular ve Perinçek, 2017, 14; Uhri, 2011, 40; Ünal, 2007, 143-144).

Bahçe ve tarla bitkilerinden fasulye, bezelye çeşitleri, mercimek, kendir, burçak, soğan, pırasa, incir, lahana, sarımsak, kimyon, susam, üzüm, arpa, hurma, haşhaş, elma, alıç, kayısı, antepfıstığı, fındık, kiraz, badem, muşmula, nar, zeytin ve salatalık gibi meyve ve sebzeler kullanılmaktaydı. Hititler’de yağın ve balın büyük önemi varken içecek olarak da yoğun olarak su, şarap ve bira tüketimi yaygındır. Tuzun büyük bir öneme sahip olduğu, yiyeceklerin korunup saklanmasında yararlandığı ve hatta yenilecek olan hayvanın karaciğerini ve yüreğini tuzlayıp sonra da una bulayıp ızgarada pişirdikleri bilinmektedir. Buna karşın Hitit mutfağındaki yemek tariflerinde hiç bir balık ve deniz ürününün olmaması dikkat çekicidir (Ünal, 2007, 111). Yemeğin toplumsal olarak farklılaşmasının ve üst düzey aşçılığın standartlarının tespit edildiği mutfaklar olan saray mutfaklarının mutfak kültürü tarihinde yeri ayrıcalıklıdır (Armesto, 2007, 147). Hitit saray mutfağında çalışan görevliler arasında saki, garson, aşçı, fırıncı, biracı, şarapçı, sütçüler bulunmaktadır. Baş tarafı kırık olan bir tablette, tapınak fırınlarında günlük ekmekleri yapan kişilerin yıkanmış ve tıraşlı olmaları, vücutlarındaki kılları ve tırnaklarını kesmeleri, temiz elbiseler giymeleri, aksi taktirde ekmeğe yapmalarına izin verilmeyeceği, ekmekleri yalnızca tanrı buyruk ve istekleri doğrultusunda hareket edenlerin yapabilecekleri belirtilmektedir. Buradan da anlaşılacağı üzere Hititler, mutfakta ve mutfakta çalışan görevlilerin hijyeni konusunda da oldukça titiz davranmışlar ve mutfakla ilgili hijyen kurallarını yasalaştırmışlardır (Ünal, 2007, 178).

Adamotu- ĞİS NAM.TAR (*Mandragora officinalis*), Banotu- Ú GUR (*Hyocyamus niger*), Defne- ĞİS alanza (*Laurus nobilis*), Günlük- ĞİS laveşşar (*Liquidamber orientalis*), Ilgın- ĞİS paini (*Tamarix gallica*), Kimyon- (*kappani Cuminum cyminum*), Kişniş- Ú UR.PÍ.PÍ (*Coriandrum sativum*), Mekke pelesengi- Ú ARGANU (*Commiphora africana*), Nane- URNU (*Mentha sativa*), Safran- ĞİS AZUKIRANU (*Crocus sativus*) gibi bir çok bitki de Hititler döneminde hem hekimlikte hem de büyüsel amaçlı kullanılmıştır (Kavak vd., 2017, 197; Ünal, 2007, 186).

Özellikle yazılı tarihin başlangıcıyla kendini gösteren toplumların beslenme kültürleri hakkında her geçen gün var olan bilgilere araştırma tekniklerinin de kendini geliştirmesiyle yeni ve detaylı bilgiler eklenmektedir. Eskiçağ’da Anadolu’da Hititler, Geç Hitit krallıkları, Urartular, Frigler, Lidyalılar, İonlar, Karyalılar, Likyalılar ile Pers İmparatorluğu, Büyük İskender İmparatorluğu Yunan ve Roma İmparatorluğu’nun mutfak kültürleri hakkında oldukça zengin bilgilere sahip bulunmaktayız. Özellikle de Anadolu, Akdeniz Havzası ve Mezopotamya’yı kapsayan Antik Çağ Yunan ve Roma toplumları, bilim, sanat, felsefe ve edebiyat gibi bir çok alanda olduğu gibi mutfak kültürü konusunda da somut mucizeler gerçekleştirmiştir. Doğa, doğa içinde bir yeri olan insanı sorgulamaları, elde ettikleri bilgilere felsefi ve akılcı düşünce sistemi içinde bir düzen aramaları ve bunları açıklama çabaları ile bu çalışmanın konusunu oluşturan yeme-içme eylemini yazınsal kaygıyla bir sanat geleneği haline getirmeleri, onları kendisinden önceki diğer toplumlardan farklılaştırmıştır.

Mutfak kültürünün eski Yunan ve Roma toplumlarına özgü tarafını tanıtan arkeolojik buluntular, resimler ve kaynaklar oldukça yoğundur. Antik Çağ yazarları besin çeşitlerini, bunların üretim ve ticaretini, hazırlanan yemekleri ve sunuş biçimini, neyin ne zaman, nerede, nasıl tüketildiğini bildirmektedirler. Bütün yazarlar, yaşamın bu temel gereksinimini doğrudan veya dolaylı ilgilendiren konulara az ya da çok değinmişlerdir (Dalby ve Grainger, 2001, 8). Yunan uygarlığında ilk olarak Homeros’un İlyada ve Odyssea’da verdiği bilgiler (Homeros, İlyada; Homeros, Odyssea) ile Herodotos’un (Herodotos, Herodot Tarihi) ve tarihçi Thukydides’in vermiş olduğu bilgiler önemini hala korumaktadır. Bu dönemle ilgili yine çok önemli iki kaynak, Iulius Pollux’un Onomastikon ve gastronomi sözcüğü üzerinde ilk kez açıklamalar yapan Athenaios’un Deipnosophistai adlı eserleridir. Pollux ve Athenaios, yemek ile ilgili tüm konuları, kap-kacak,





mobilya, müzik, dans vb. yardımcı unsurları tarayıp bir araya getirmiştir. *Ksenophon* ve *Platon*'un *Symposion* adlı eserleri de Yunan mutfak kültürü için kaynak oluşturmaktadır. Roma beslenme kültürü konusunda *Cato ve Varro* kırsal mutfak kültürünü anlatırken, imparatorluğun seçkinlerinin mutfağında neler tüketildiği konusunda da *Apicus*'un yemek kitabı günümüze ulaşmıştır. Yaşlı *Plinus*'tan besin maddelerinin neler olduğunu, *Vitruvius*'tan mutfak mimarisini, *Horatius*, *Petronius*, *Martialis*, Genç *Plinus*, ilk yemek kitabı yazarı kabul edilen ve M.Ö. 4.yüzyılda yaşamış olan *Archestratus*, *Macrobius*'tan mutfak kültürü hakkında bilgiler almaktayız. Büyük İskender döneminde *Dorion*'un balıklar, Tyana'lı Bilge Kek Doktoru *Khryssippos*'un ekmeğin yapımı, Paxamos'un reçetelerin alfabetik sıralandığı yemek kitabı ve *İatrokles*'in hamur işleri üzerine, M.S. 2. yüzyılda yaşamış büyük Hekim Galenos'un "Yiyeceklerin Nitelikleri Üzerine" yapılmış çalışmaları bulunmaktadır. Beslenme konusunda antik yazarlar ve yazıtların verdiği bilgiler, arkeolojik veriler ile desteklenmekte ve tamamlanmaktadır. Tüm bunlarla beraber, en somut ve dolaysız arkeolojik bulgular, besin maddelerinin günümüze ulaşmış kalıntılarıdır (Bober, 2003, 180-195; Dalby ve Grainger, 2001, 11-15; Delemen, 2003, 2-4; Erevnidis, 2007, 62-63; Gürsoy, 2013b, 16-18).

Antik yemek tariflerinin çoğu miktarlara ilişkin hiçbir belirti olmaksızın, temel bir malzeme listesi sunmaktadır daha da önemlisi baskın tadın ne olması gerektiği ima edilmemiştir ve genellikle kısa ve akıllı karıştırıcı bir cümle içinde bildirilmiş ya da tamamen anlayışa bırakılmıştır (Dalby ve Grainger, 2001, 8). Diğer bir ifadeyle birebir yemekleri yansıtmak oldukça zordur. Sözelimi o dönemde ismi belli olan bir yeşillik belki bizim çok kullandığımız yeşilliktir ama onun maydanoz mu tere mi roka mı ya da dereotu olduğunu tam olarak bilemeyebiliriz. Eğer çok spesifik resmi, kabartması ya da çok belirgin bir tanımlaması varsa ancak o zaman ayırt edilebilir. Binlerce yıl önce birebir "şu yemek, böyle yenirdi" demek çok da mümkün değildir (Kumrular ve Perinçek, 2017, 12). Antik Çağ yemekleriyle ilgili denemeler, deneyimler veya rekonstrüksiyonlar yapmaya çalışmak, yaklaşık 2500 yıl kadar eskilere uzanan yemeklerin kişisel yorumu kabul edilmelidir. Çalışmanın bu olumsuz durumu karşısında, neyse ki Yunan ve Latin şairleri ile tarım yazarları, zaman zaman bir yemeğin görünümü ya da lezzeti, malzemenin hazırlanış ve saklanış biçimlerine dair ipuçları sağlarlar. Bunlar antik yemeklerin yorumlanması açısından son derece önemlidir (Dalby ve Grainger, 2001, 12).

Yemek pişirmek içgüdüsel bir sanattır ve mutlak bir bilim olması, kesin miktarlar, süreler ve sıcaklık değerleriyle sınırlandırılması asla gerekmemektedir. Antik Çağ'ın en iyi aşçıları yemek pişirme konusunda içgüdüsel yolu paylaşır. "Yemek Pişirme Üzerine" adlı eseri olan *Apicus*'un tariflerinde nadiren malzeme miktarı vermesi rastlantısal değildir. Yunan ve Roma mutfağının baskın tatları bal, sirke, mayalandırılmış balık sosu ve bol miktarda taze kuru ot ve baharatlardır; maydanoz, kekik, kimyon, oregano, kurtbağrı, salep, fesleğen, defne yaprağı, lavanta çiçeği, yabani safran, sukerevizi, subiberi, sedefotu, andızotu, havlıcan, hardal, çördük ve pelin otu gibi. İşin sırrı, tatlılığı acılıkla, ekşilikle ve alışılmamış tatlarla dengelemişlerdir. Günümüzde bilinen haşlama, kavurma, sote, yahni, ragu, kızartma, fırın, benmari, buğulama ve ızgara gibi pişirme yöntemlerinden yararlanmışlardır. Soslara aşırı derecede düşkün görünürler ve hepsinde bal ve üzüm şurubunun olması dikkat çekicidir. Buna karşın asıl lezzeti unutarak, nadir, pahalı ve moda olduğu için en tuhaf yiyecekleri seçen yozlaşmış; "tarla kuşu dili", "kısır dişi domuz rahmi", "fındık faresi" gibi tadı belirsiz mezeleri; çalı bülbülü, papağan, kumru, tavus kuşu, flamingo tüketimi; deniz anası ve yunus balığı gibi deniz ürünleri; kaz ayağı, deve ayağı ve horoz ibiği gibi egzotik Romalı gurme klişesine uyan yiyecekler de bulunmaktadır (Dalby ve Grainger, 2001, 11; Delemen, 2003, 58-61).

### 3. "Kaşopita"nın Deneysel Bir Mutfak Çalışmasıyla "Kaşopita Krakerine" Dönüştürülmesi

Didim yakın yıllara değin destinasyon tanıtımında genellikle güneş, deniz ve kum gibi doğal kaynaklardan yararlanmayı ve daha çok bu kaynaklara dayalı rekabeti tercih etmiştir. Bölgenin rakip turizm şehirlerinden Kuşadası, Marmaris, Fethiye ve Bodrum'un da benzer doğal kaynaklara dayalı rekabet etmesi ilçenin hemen hemen her dönemde komşu turizm kentlerinin gölgesinde kalmasına ve hak ettiği ilgiyi görememesine sebep olmaktadır. Bu nedenle Didim'in farklılaşmasına ve marka bir kent olmasına katkı sağlamak ve böylece turizm pazarında hak ettiği yere gelebilmesini sağlamak için deniz, kum ve güneş dışında sahip olduğu geleneksel mutfak kültürü ürünleri Kalkan ve Çulha'nın çalışmasında tespit edilmiştir (Kalkan ve Çulha, 2017, 254). Çalışmamızın evrenini, Lozan Mübadelesi'nden sonra Didim'e Balkanlar'dan gelecek yerleşen göçmenlerin kültürel temsilcilerinin mutfak kültürü oluşturmaktadır.

30 Ocak 1923 tarihinde Yunanistan'la Lozan Barış Antlaşması'nın eki olarak imzalanan 'Nüfus Mübadelesi Sözleşmesi' öncesinde Didim'in yerleşik nüfus yoğunluğunun büyük bölümünü Rumların oluşturduğu 19. Yüzyılın ikinci yarısı kaynaklarına bakılarak görülebilir. Kurtuluş Savaşı sonrasında Rum ahalinin yöreyi terketmesiyle, yöredeki iskan edilen köyler boşalmış devamında Didim, Yunanistan'dan gelen göçmenlere ev sahipliği yapmıştır (Öztürk, 2002, 70). Didim'in Rum ahali tarafından terkedilen en

önemli yeri Yoran'dır. Bizans İmparatorluğu çağında Yoran'ı Rumlar, "Ieron" olarak telaffuz ederlerken, Türkler bu adı Yoran biçiminde telaffuz etmişlerdir (Umar, 2001, 270-271). Kurtuluş Savaşı'ndan sonra, Yoran ismi Yenihisar olmasına karşın, günümüz yöre sakinleri arasında hala Hristiyan Yoran olarak bilinmektedir. 1925-1929 yılları ile 1933-1945 yılları arasında 369 hane Bulgaristan'dan Yoran'a gelerek yöreye yerleştirilmiştir. Balkanlar'dan gelen göçmenlere ev, buna ek olarak da 20-60 dönüm arası tarım arazisi dağıtılmıştır. Lozan Antlaşmasıyla imzalanan Ahali Mübadelesi Sözleşmesi sonucu, Anadolu'dan iki milyona yakın Rum unsur mübadele edilmiştir. Mübadillerin çoğunluğunu da Ege Bölgesi'ndeki Rumlar oluşturmuştur. Bunun sonucunda da Didim ve çevresindeki iskan yerleri ve ekilebilir tarım arazileri o yıllarda boş kalmıştır. Boşalan tarım arazilerine ve konutlara Balkanlar'dan göç eden muhacirler yerleştirilmiştir (Öztürk, 2002, 70-71).

Kalkan ve Çulha'nın çalışmasıyla, Didim'de zeytinyağından hazırlanan yöresel yiyecekler; zeytinyağlı salata ve ot kavurmaları, çorbalar, hamurlar ve yemekler, çörekler, tatlılar, mezeler olmak üzere toplam 48 adet olarak ve altı ana başlık altında sınıflandırılmıştır. Ardından Didim'e özel, Didim'in tanıtımında ve festivallerinde kullanılabilecek sembol yiyecek olarak "**Kaşopita**" belirlenmiştir (Kalkan ve Çulha 2017: 263). Bu yiyecek izleyen yıllarda gerek Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Didim Meslek Yüksekokulu'nun akademik çalışmalarında, Didim Belediyesi'nin festivallerinde, Didim Ticaret Odası, Didim Kaymakamlığı gibi resmi kurumların ve gerekse çeşitli sivil toplum kurumlarının etkinliklerinde, sosyal medyada, ulusal basında ön plana çıkarılmış, tanıtımı yapılmıştır (<http://www.milliyet.com.tr>; <http://www.aydindenge.com.tr>; <https://www.youtube.com>; <http://akademik.adu.edu.tr/>; <http://www.didim.bel.tr/>).

Yerel halk arasında kaşo (karıştırmak) ve pita (ekmek) anlamına gelen iki kelimenin birleşmesinden ortaya çıkan "**Kaşopita**", geleneksel tüketim şekliyle akraba toplantılarında, dernek etkinliklerinde ve özel günlerde gerçekleştirilmektedir. İçeriğindeki ürünlerin ekonomik oluşu ve mevsiminde kolay bulunabilmesi nedeniyle her gelir seviyesinden aileler tarafından üretilebilecek bir yiyecek özelliği taşımaktadır. Yiyeceğin malzemelerini; mısır unu, yumurta, yoğurt, tuz, az da olsa buğday unu, kara susam (Çörek otu) ısırgan otu, pırasa, taze soğan, dereotu ve maydanoz oluşturmaktadır. Mısır unu, yumurta, yoğurt, tuz, az da olsa buğday unu çukur ve geniş bir kapta güzelce karıştırılır. Sonrasında sonbaharın ilk yağmurlarından sonra çıkan ve ince ince kesilen ısırgan otu, pırasa, taze soğan, dereotu, maydanozdan oluşan yeşil sebzelerin karışımı, elde edilen hamura ilave edilir. Üzerine kaynar su dökülmek suretiyle yavaş yavaş karıştırılarak yedirilir.



Resim 1: Kaşopita'nın yapılışı



Resim 2: Kaşopita'nın hazırlanmış hali

Kıvama gelince önceden zeytinyağı ile yağlanmış fırın tepsilerine (ilk uygulamalarda tenekte tepsiler kullanılırdı ve günümüzdeki ortalama bir tepsi boyutunun iki katı büyüklüğünde idi) yaklaşık 2-3 cm. kalınlığında eşit oranda yayılması sağlanır ve üzerine zeytinyağı dökülerek el ile bastırılmadan eşit miktarda dağılmasına dikkat edilir. Fırına verilmeden önce kara susam (çörek otu) serpiştirilir, isteğe göre üzerine az miktarda pul biber de ilave edilebilir ve sonrasında tepsi ısıtılmış elektrikli fırına ya da "geleneğin tavsiye ettiği" odun fırınına sürülür. Yaklaşık olarak 30-35 dk. gibi süre içinde üzeri pembeleştiğinde fırından çıkarılır. Sarımsaklı veya sarımsaksız yoğurt eşliğinde servis edilir.



Resim 3: Hazır hale gelen Kaşopita, sarımsaklı veya sade yoğurt ile servis edilmektedir.

Çalışmanın bu bölümünde Didim'de yaşayan mübadiller tarafından bilinen ve somut olmayan kültürel miras olarak değerlendirilen sembol yiyecek "**Kaşopita**", farklı bir özellik ve forma getirilerek daha geniş kitlelere ulaştırılabilmesi, gastronomik mirasın korunması ve devamlılığının sağlanması amacı çerçevesinde deneysel mutfak çalışmasıyla yenilikçi bir ürüne dönüştürülmüştür.

Krakerin yapımı, Adnan Menderes Üniversitesi Türk ve Dünya Mutfakları Araştırma Uygulama Merkezi'nin katkılarıyla Didim Meslek Yüksekokulu Aşçılık bölümünden öğrenciler, iki tane öğretim elemanı ve bir de geleneği bilen ev hanımı tarafından, Didim MYO'nun uygulama mutfağında gerçekleştirilmiştir. Uygulama için ürünün geleneksel reçetesi kullanılmıştır. Kaşopita harcı için elde edilen karışım, kalınlığı 1-2 cm olacak şekilde üzerinde çerçeve kalıbı bulunan tahta bir platformun içine dökülmüştür. Ancak dökülmeden önce zemine alüminyum folyo serilmesi kıvamının tutturulmasını kolaylaştırmış ve akışkan olan sıvı bölümünün kaybını engellemiştir. Sonrasında elektrikli fırında 50 derecede hafif suyunu çekinceye kadar ürün bekletilmiştir. Kaşopita, bir bıçakla çizilip, kesilebilecek kıvama geldiğinde fırından çıkarılmış ve soğuması için bir kenara bırakılmıştır. Soğumayı hızlandırmak için buzdolabına koymak da bekleme süresini kısaltmıştır. Soğuma gerçekleştikten sonra, dışındaki çerçeve kalıp çıkarılarak, hamur kesme ruleti ile dikdörtgen ya da istenilen şekil verilerek kesme işlemi gerçekleştirilmiştir. Kesilen Kaşopitalar alınarak, daha kaliteli kurutmanın gerçekleşmesi için üzerine delikli pişirme matı serili tepsiye dizilmiş, dehidratöre (gıda kurutma makinası) verilmiş ve 55 derecede 4,5 saat bekletilmiştir. Beklemenin ardından kurutulması tamamlanan kaşopita krakerleri, tepside alınarak yanında tükeltilmek üzere geliştirilerek hazırlanmış farklı soslarla tadıma sunulmuştur. Yeni ürün, Didim Meslek



Yüksekokulu öğrencilerinden oluşan 15 kişilik bir gruba tatlandırılmış ve öğrencilerden olumlu geri dönüşler alınmıştır. Ancak söz konusu ifademiz ve gözlemimiz, bundan sonra yapılacak, daha geniş bir araştırma evreninde ve denek grubunda iyi ölçeklendirilmiş nicel bir çalışma ile bilimselliğe kavuşturulacaktır. Ürünün kimyasal ve fiziksel ömrü, vakumlanmış paketlerde 3 hafta olduğu gözlemlenmiştir.

Bu çalışmanın ardından Kaşopita krakerini daha sağlıklı bir atıştırmalık kimliğine kavuşturmak için bir takım deneysel çalışmalar daha gerçekleştirilmiştir. Üretilen yeni ürünün reçetesinde bulunan az miktarda buğday unu, bizlere çölyak hastalarının tüketebilmesi konusunda yeni bir çalışma daha yapılabileceği fikrini vermiştir. Ancak az miktarda da olsa bağlayıcı özelliği nedeniyle kullanılması gereken buğday unu çıkarıldığında yaptığımız denemede, ürün kesilerek istenilen forma getirilememiş ve ufalanıp parçalanmıştır. Bu olumsuzluğu aşmak için market raflarındaki glüten free buğday unlarından farklı, içinde özel işlemlerle hiç glüten bulundurmayan ve sektörde önemli bir markanın yalnızca büyük işletmelere tedarik ettiği glüten free buğday unundan yararlanılmış ve aynı tekniklerle glüten free kraker başarıyla elde edilmiştir. Ayrıca üretilen yeni ürün, boyutları küçültülerek küp formuna getirilmiş, özellikle sıcak çorbalarda sevilerek tüketilen *"Kaşopita kruton"* özelliğine getirilmiştir. Bu çalışmanın ardından da Kaşopita'nın kruton ve kraker formu öğütülerek *"Kaşopita unu"* haline getirilmiş ve üretilen yeni ürünün balık, patates, tavuk kızartmalarında galeta unu gibi kullanılabileceği düşünülmektedir.

Yine geleneksel olarak elimizde bulunan Kaşopita reçetesi üzerinde yaptığımız diğer deneysel çalışmayla ürünün vegan beslenme tarzını benimsemiş insanlar için de tüketilebilir bir özelliğe getirilebileceği düşünülmüştür. Bu düşüncemizi gerçekleştirirken ise reçetede bulunan yumurta çıkarılarak nohut suyundan yararlanılmış, kaşopita krakerine uyguladığımız tüm işlem basamakları vegan kraker üzerinde denenmiş ve başarılı bir vegan ürün elde edilmiştir.



Resim 4: Kaşopitanın kraker haline getirilişi



Resim 5: Kaşopitanın inceltilmiş hali





Resim 6: Restoran sunumu



Resim 7: Vakumlanmış paket hali

### Sonuç ve Öneriler

Tarih boyunca farklı kültürlerin buluşma noktası olan Anadolu coğrafyası, özellikle mutfak kültürü konusunda eşsiz bir hazine sunmaktadır. Günümüz turizm endüstrisinde yerel mutfaklar destinasyon tercih nedenleri arasında önemli bir yer tutmaktadır. Buradan hareketle ortaya çıkan bu çalışmanın sonuçları ve çeşitli öneriler şu şekilde sunulmaktadır:

Turizm sektörü özelinde, kültürel temelli seyahat eden önemli sayıda turist bulunmaktadır. Bu turistler gittikleri yerlerde yerel halkın yaşayış biçimlerinin yanı sıra yeme-içme alışkanlıkları ile de ilgilidirler. Bu sebeple her destinasyonun sembol ürünleri ortaya çıkartılmalı ve bir pazarlama enstrümanı olarak kullanılmalıdır. *"Kaşopita ve Kaşopita Krakeri"* gibi yöreye özgün ürünler ya da geliştirilmiş ürünlerin tanıtımının yapılması ve yerel işletmeler tarafından sahip çıkılıp destinasyonun farklılaştırılması sağlanabilir. Bunun için yapılan veya yapılacak olan çalışmalarda araştırmacılara kamu ve özel sektörün desteği oldukça önemlidir. Çünkü bu ürünler ortaya çıkartıldığı zaman o bölgede yaşayan herkes bundan fayda sağlayacaktır. Özellikle günümüzde oldukça popüler olan gastronomi turizmi ve sağlıklı beslenme konularını aynı potada eritmek daha kolay olacaktır.

Bu çalışmada, Lozan mübadillerinin kültürel belleğinde önemli bir yer tutan *"Kaşopita"* deneysel mutfak çalışmasıyla yeniden yorumlanmaya diğer bir ifade ile *"gelenek güncellenmeye"* çalışılmıştır. Buradaki temel amaç; hem yavaş yavaş unutulmaya başlayan bir yemeği yeniden hatırlatmak hem de yemeği daha geniş kitlelere farklı trendlerle ulaştırmak, kültürel mirasın yaşatılması ve farkındalık oluşturulmasıdır. Restoranlarda servis edilebileceği düşünülen *"Kaşopita Krakeri"*, Adnan Menderes Üniversitesi Türk ve Dünya Mutfakları Araştırma ve Uygulama Merkezi'nin organizasyonu ile Didim Meslek Yüksekokulu öğrencilerinden oluşan 15 kişilik bir gruba tattırılmış ve öğrencilerden olumlu geri dönüşler alınmıştır. Ancak, Kaşopita krakerinin raf ömrünün ve saklama koşullarının daha net ve bilimsel bir şekilde tespit edilebilmesi için laboratuvar çalışması gerektiği açıkça ortadadır. Şu an vakumlanmış şekilde ve hiçbir koruyucu katkı maddesi içermeden raf ömrü ölçülmeye çalışılan ve market formu için



“Kaşopita Krakerin”in daha değerli olabilmesi, taklitlerinden ayırt edilebilmesi amacıyla bir patente sahip olması gerektiği düşünülmektedir.

Restoran menülerinde farklı soslar eşliğinde servis edilebilecek olan “Kaşopita Krakeri”, içeriğinde buğday unu kullanmadığımızda glutensiz olarak da üretilebilmektedir. Bu durumda çölyak hastaları için iyi bir besin olabilir. Günümüzde ‘sağlıklı atıştırma’ kavramı oldukça popülerdir. İçeriğinde tamamen sağlıklı yeşil otların yer aldığı Kaşopita, çocuklar için sağlıklı görülen ve trans yağlar içeren market raflarındaki cipslerin karşısında önemli bir atıştırma olabilir. Ayrıca “Kaşopita Krakeri”nden sıcak çorbalarda sevilerek tüketilen “Kaşopita kruton” elde edilmiştir. En son olarak da Kaşopita’nın kruton ve kraker formu öğütülerek “Kaşopita unu” haline getirilmiş ve balık, patates, tavuk kızartmalarında galeta unu gibi kullanılabileceği düşünülmüştür.

#### KAYNAKÇA

- Akgöz, E., Göral, R ve Gürsoy, Y. (2014). Yenilik Kapsamında Turistik Ürün Çeşitlendirmesi ve Kurban Bayramı Örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Sayı: 31, ss.1-12.
- Akkurnaz, F., B. (2016). *Eski Yunan ve Roma; Kaplar-İşlevleri*. İstanbul: Arkeoloji ve Sanat Yayınları.
- Allan, T. (2003). Ortadoğu’da Yiyecek Üretimi. *Ortadoğu Mutfak Kültürleri*, (Çev. Tansel, Ü.), İstanbul: Tarih Vakfı, ss.19-31.
- Arıhan, S.,K. (2012). Antik Çağda Beslenme. *Beslenme Antropolojisi*, Ankara: Hatiboğlu Yayıncılık, ss.45-78.
- Armesto, F.,F. (2007). *Yemek İçin Yaşamak*. (Çev.Akhan, E.), İstanbul: İletişim Yayınları.
- Belge, M. (2006). *Yemek Kültürü*. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Beşirli, H. (2012). *Yemek Sosyolojisi*. Ankara: Phoenix.
- Boyne, S., Hall, D. ve Williams, F. (2003). Policy, support and promotion for food related tourism initiatives: A marketing approach to regional development. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 14 (3/4), ss.131-154.
- Braudel, F. (2013). *Bellek ve Akdeniz; Tarihöncesi ve Antikçağ*, (Çev. Berktaş, A.), Metis, İstanbul.
- Dalby, A. ve Grainger, S. (2001). *Antikçağ Yemekleri ve Yemek Kültürü*. (Çev. Avunç, B.), İstanbul: Homer Kitabevi.
- Bober, P.,P. (2003). *Tarihöncesi Ortaçağ Kültür, Sanat ve Mutfak*. (Çev. Tansel, Ü.), İstanbul: Homer Kitabevi.
- Beardsworth, A.-Keil, T. (2011). *Yemek Sosyolojisi*. (Çev.Dede, A.), Ankara: Phoenix Yayınevi.
- Childe, V., G. (2004). *Kendini Yaratan İnsan*, (Çev. Ofluoğlu, F.), İstanbul: Varlık Yayınları.
- Çevik, S.ve Saçılık, M. Y. (2016). Somut Olmayan Kültürel Miras Unsurlarının Yenilikçi Turizm Ürünlerine Dönüştürülmesi: Bir Örnek Olay İncelemesi. *JASSS*, Sayı: 47, ss. 331-341.
- Delemen, İ. (2003). *Antik Dönemde Beslenme*. İstanbul: TEBE Yayınları.
- Diamond, J. (2008). *Tüfek Mikrop ve Çelik*. (Çev. İnce,Ü.), Ankara: TÜBİTAK Yayınları.
- Erevnidis, P. (2007). Erken Dönem Mutfaklarında Simya Faktörü. (Çev. Pişkin, N.), *Yemek ve Kültür Dergisi*, 10, ss. 62-67.
- Ertem, H. (1987). *Boğazköy Metinlerine Göre Hititler Devri Anadolu’sunun Florası*. Ankara: Türk Tarih Kurumu.
- Gezgin, İ. (2014). “Kutsal Metinlerde Yemek: Tevrat ve Tabu. *MetroGastro Dergisi*, 73, ss. 80-82.
- Goody, J. (2013). *Yemek, Mutfak, Sınıf: Karşılaştırmalı Sosyoloji Çalışması*. (Çev. Güran, M.,G.), İstanbul: Pinhan Yayınları.
- Gürsoy, D. (2013a). *Mutfak Kültürümüz*. İstanbul: Oğlak Yayıncılık.
- Gürsoy, D. (2013b). *Yiyelim, İçelim, Tarihini Bilelim*. İstanbul: Oğlak Yayıncılık.
- Herodotus (1991). *Herodotus Tarihi*. (Çev. Ökmen, M.), İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Hodder, I.(2006). *Çatalhöyük, Leoparın Öyküsü*. (Çev. Şendil, D.), İstanbul: YKY.
- Homerus (1992). *İlyada*. (Çev. Erhat, A. ve Kadir, A.), İstanbul: Can Yayınları.
- Homerus (2015). *Odyssea*. (Çev. Erhat, A., Kadir, A.), İstanbul: İş Bankası.
- Hornig, J. S. ve Tsai, C. T. (2010). Government websites for promoting East Asian culinary tourism: A cross-national analysis. *Tourism Management*, 31 (1), ss.74-85.
- Kalkan, A. ve Çulha, O. (2017). Ölmez Ağacın Ölümsüz Lezzetleri: Didim’de Zeytin ve Zeytinyağından Yapılan Yiyecekler. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Yıl: 5/ 52, ss. 252-286.
- Kalkan, A. (2016). Çağdaş Müzecilik, Mutfak Müzeleri ve Turizm. *Yiyecek İçecek Endüstrisinde Trendler II Kavramlar Yaklaşımlar Başarı Hikayeleri*, (Editör: O. N. Özdoğan), Ankara: Detay Yayıncılık, ss. 97-112),
- Kavak, S., Çakan, H. ve Girginer, K., S. (2017). Tatarlı Höyük Arkeobotanik Çalışmalarında Elde Edilen Büyümlü Bitki: Mandragora (C<sup>14</sup> NAM.TAR). 32. *Arkeometri Sonuçları Toplantısı*, 23-27 Mayıs 2016, ss.195-203, Edirne.
- Kılıçbay, M., A. (2014). Brueghel’in Tablolarından Bir Tutam Yiyecek Tarihi. *MetroGastro Dergisi*, 73, ss. 18-22.
- Kumrular, Ö.- Perinçek, M. (2017). *Zaman Treni, Tarihin Renkli Vagonlarında Bir Seyahat*. İstanbul: Doğan Kitap.
- Merdol, T.K. (2012a). Yaşamın Sürdürülmesinde Beslenme ve Temel Özellikler. *Beslenme Antropolojisi*, Ankara Hatiboğlu Yayıncılık, ss.5-16,
- Merdol, T.K. (2012b). Toplumların Besin Seçimlerini Etkileyen Faktörler, Sonuçları, Çözüm Yolları. *Beslenme Antropolojisi*, ss.17-27, Ankara: Hatiboğlu Yayıncılık.
- Oğuz, O.(2007). Folklor: Ortak Bellek veya Paylaşılan Deneyim. *Milli Folklor*, 74, ss.5-8.
- Özbek, M. (2013). *Beslenme Kültürü ve İnsan*. Ankara: Alter Yayınları.
- Özgül, E. ve Bozok, D. (2017). Gözde Bir Destinasyon Mutfak: Bodrum’un Yöresel Lezzetleri. *Gastronomi Üzerine Araştırmalar*, Ankara: Detay Yayıncılık.
- Öztürk, A.A. (2002). Cumhuriyet döneminde Söke’ye yapılan göçler. *I. Uluslararası Aşağı Menderes Havzası Tarih, Arkeoloji ve Sanat Tarihi Sempozyumu*, 15-16 Kasım 2001, ss. 62-77, Söke.
- Samancı, Ö. (2012). Avrupa’da ve Türkiye’de Yemek Tarihçiliğine Kısa Bir Bakış. *Yemekte Tarih Var*, Ankara: Türk Tarih Kurumu Yayınları.
- Tapper, R. ve Zubaida, S. (2003). *Ortadoğu Mutfak Kültürleri*. (Çev. Tansel, Ü.), İstanbul: Tarih Vakfı.
- Tez, Z. (2015). *Lezzetin Tarihi*, İstanbul, Hayykitap.
- Türkiye Turizm Stratejisi 2023 Eylem Planı 2007-2013 (2007).
- Şensoy, F. (2012). Hititler’de Beslenme ve Mutfak Kültürü. *Beslenme Antropolojisi*, Ankara: Hatiboğlu Yayıncılık, ss.79-92.
- Uhri, A. (2011). *Boğaz Derdi; Arkeolojik Arkeobotanik Tarihsel ve Etimolojik Veriler Işığında Tarım ve Beslenmenin Kültür Tarihi*. İstanbul: Ege Yayınları.
- Uhri, A. (2014). Evcilleştirmenin Getirdiği İkincil Üretim: Süt ve Süt Ürünleri. *MetroGastro Dergisi*, 73, ss. 8-10.
- Uhri, A. (2016). *Arkeolojik, Arkeometrik, Dilsel, Tarihsel ve Etnolojik Veriler Işığında Anadolu Mutfak Kültürünün Kökenleri*. İstanbul: Ege Yayınları.
- Umar, B. (2001). *Ionia*. İstanbul: İnkılâp Yayınevi.
- Ünal, A. (2003). *Hititler Devrinde Anadolu*, İstanbul: Arkeoloji ve Sanat Yayınları.
- Ünal, A. (2007). *Anadolu’nun En Eski Yemekleri, Hititler ve Çağdaş Toplumlarda Mutfak Kültürü*. İstanbul: Homer Kitabevi. <http://www.kultur.gov.tr/Eklenti/906,ttstratejisi2023pdf.pdf?0> (Erişim Tarihi 09.05.2019).
- <http://www.milliyet.com.tr/didim-in-yerel-lezzetleri-slow-food-aydin-yerelhaber-2110177/> (Erişim Tarihi 12.05.2019).
- <http://www.aydindenge.com.tr/guncel/15/06/2017/didim-slow-food-hareketine-katildi> (Erişim Tarihi 12.05.2019).
- <https://www.youtube.com/watch?v=n68fmCEOJhM> (Erişim Tarihi 12.05.2019).
- <http://www.didim.bel.tr/haber-cl-189-travel-turkeyde-didim-ruzgari-esti> (Erişim Tarihi 12.05.2