

Anadolu'nun Şifa Yemeklerine İşlevsel Bir Yaklaşım: Yemek ve Kültür Dergisi Örneği*

Aynur KOÇAK**

Merve Nesibe CAN KÖSEKAHYA***

Öz

Bu çalışma, *Yemek ve Kültür* dergisinin (2005-2025) sayılarında yer alan içerikler üzerinden, Anadolu'ya özgü kavata, hek-e sevan (yumurtalı elma) ve bırık (lorlu siyabo otu) adlı üç geleneksel şifa yemeğini işlevsel halk bilimi kuramı doğrultusunda analiz etmeyi amaçlamaktadır. Söz konusu yemekler, yalnızca fizyolojik birer beslenme aracı değil; aynı zamanda yerel inanç sistemlerinin, kolektif hafızanın, toplumsal ilişkilerin ve kültürel sürekliliğin somut yansımaları olarak ele alınmaktadır. Bu bağlamda, Malinowski'nin kültürel pratiklerin toplumun ihtiyaçlarına hizmet eden işlevsel yönlerini vurgulayan yaklaşımı ile Bascom'un sözlü kültür ürünlerinin toplumsal dayanışma, değer aktarımı ve norm pekiştirme işlevlerine odaklanan kuramsal çerçevesi, çalışmanın temel teorik zeminini oluşturmaktadır. Analiz edilen şifa yemekleri, bireysel sağaltım pratiklerinin ötesinde, ritüel bağlamlar içinde kolektif kimliğin inşasında, kuşaktan kuşağa aktarılan bilgi sistemlerinin yaşatılmasında ve kültürel anlam haritalarının korunmasında merkezi bir rol oynamaktadır. Bu yönüyle çalışma, Anadolu mutfak kültürünün yalnızca biyolojik ihtiyaçlara yanıt veren bir alan olmaktan çok, toplumsal yapının yeniden üretiminde, kültürel belleğin taşınmasında ve halk bilimsel anlam dünyalarının inşasında işlevsel bir unsur olduğunu ortaya koymayı hedeflemektedir.

Anahtar Kelimeler: Halk Bilimi, Halk Hekimliği, İşlevsellik, Şifa, Yemek ve Kültür Dergisi.

A Functional Approach to Anatolian Healing Foods: Example of Food and Culture Magazine

* Bu makale, Yıldız Teknik Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Biriminde “SDK-2024-5962” numara ile desteklenen ve aynı adı taşıyan “Türkiye’de Çıkan Yemek Dergileri Üzerine Kültürel Bir İnceleme: Yemek ve Kültür Dergisi” başlıklı Doktora Tezi’nden üretilmiştir.

** Prof. Dr., Yıldız Teknik Üniversitesi, Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü, İstanbul/ TÜRKİYE. aynurnazkocak@hotmail.com, ORCID: 0000-0002-9555-1088

*** Doktora öğrencisi, Yıldız Teknik Üniversitesi, Türk Dili ve Edebiyatı Bölümü, İstanbul/ TÜRKİYE. cnesibem@gmail.com, ORCID: 0009-0008-9183-951X

Gönderilme Tarihi/ Received: 7 Nisan 2025/ 7 April 2025

Kabul Tarihi/ Accepted: 29 Nisan 2025/ 29 April 2025

Abstract

This study aims to analyze three traditional Anatolian healing dishes, kavata, hek-e sevan (apple with egg) and bırık (siyabo grass with curd), in line with the theory of functional folklore through the contents of the issues of *Yemek ve Kültür* (2005-2025). These dishes are considered not only as physiological nutritional tools but also as concrete reflections of local belief systems, collective memory, social relations and cultural continuity. In this context, Malinowski's approach emphasizing the functional aspects of cultural practices that serve the needs of society and Bascom's theoretical framework focusing on the social solidarity, value transmission and norm reinforcement functions of oral culture products constitute the main theoretical basis of the study. Beyond individual healing practices, the healing dishes analyzed play a central role in the construction of collective identity within ritual contexts, the survival of knowledge systems passed down from generation to generation, and the preservation of cultural meaning maps. In this respect, the study aims to demonstrate that Anatolian culinary culture is not only a space that responds to biological needs, but also a functional element in the reproduction of social structure, the transmission of cultural memory and the construction of folk scientific worlds of meaning.

Anahtar Kelimeler: *Folk Science, Folk Medicine, Functionality, Healing, Yemek ve Kültür Magazine.*

Giriş

Yemek, insan yaşamında yalnızca biyolojik bir gereksinimi karşılamakla sınırlı kalmaz; toplumsal yapıların anlam d nyasını yansıtan kültürel bir olgu niteliği taşır. Yemekle kurulan ilişki, bir toplumun dünya görüşünü, doğayla kurduğu dengeyi ve gündelik yaşamın değer unsurlarını açığa çıkarır. Tarifler, hazırlama yöntemleri ve malzeme tercihleri, kuşaktan kuşağa aktarılan yerel bilgi birikiminin bir parçasıdır. Bu bilgi, yalnızca pratiğe dayalı bir beceriler bütünü değildir; aynı zamanda topluluk belleğinin taşıyıcısıdır. Yemeğin nasıl hazırlandığı, neyle yapıldığı ya da hangi zamanlarda tercih edildiği gibi ayrıntılar, kolektif yaşamın kültürel kodlarını a ımlamada önemli ipuçları sunar. Bu yönüyle yemek, bireyin ve toplumun kimliksel bütünlüğünü koruyan sembolik bir araç olarak değerlendirilebilir. Toplumların değer yargıları, estetik anlayışları ve zamanla değişen alışkanlıkları, yemek üzerinden izlenebilir h le gelir. Bu nedenle yemek, sadece doyurucu bir öge değil, kültürün dilsel olmayan bir anlatım biçimi olarak kabul edilebilir (Bennett, 1943, s. 561). Bu bağlamda yemek, özellikle geleneksel toplumlarda fiziksel ihtiyaçları aşan bir semboller sistemi olarak öne çıkar. Kırsal bölgelerde sürdürülen geleneksel yapılar, yemeği beslenme pratiğinden daha çok, kültürel

kimliği pekiştiren bir araç olarak konumlandırmaktadır. Bu tür alanlarda, yemek pratikleri, geçmişle bağ kurma, kültürel sürekliliği sağlama ve kolektif hafızayı canlı tutma niteliklerine sahiptir (Bennett, 1943, s. 564).

Kırsalda bulunan topluluklarda yemekler, bireylerin toplumsal statüsünü ve cömertliğini sergileyebileceği bir alan olarak da değerlendirilmektedir. Özellikle düğün, bayram ya da cenaze gibi kolektif törenlerde hazırlanan yemekler hem ev sahibinin maddi gücünü hem de sosyal bağlara verdiği önemi yansıtır. Bu tarz yemekli buluşmalar, duygusal ve sembolik bir bağ kurma pratiğidir Topluluğun birlikteliği, dayanışma ruhu ve kültürel aidiyet hissi, bu tür ortak sofrası etrafında şekillenen ritüeller sayesinde pekiştirilmektedir. Nitekim yemek kültürü, sosyal düzen içerisinde dikkate değer bir yer tutmaktadır.

İnsanın en temel ihtiyaçlarından biri olan yeme ve içme eylemi, halk kültürü bağlamında incelendiğinde biyolojik gereksinimlerin ötesine geçen çok katmanlı bir anlam taşır. Örneğin, geleneksel halk mutfaklarında yer alan şifalı yiyecekler, yalnızca fiziksel sağlığı desteklemekle kalmaz, aynı zamanda kültürel hafızanın ve kolektif bilgeliliğin aktarımını sağlar. Günlük yaşamda ve törensel etkinliklerde tüketilen bu gıdalar, bireyde aidiyet hissi yaratırken, toplumsal yapının sürekliliğini de destekler. Yemek hazırlama ve tüketme süreçleri, hikâyeye anlatma ve ortak deneyim üretme faaliyetlerine dönüşür. Özellikle geleneksel şifalı yiyeceklerin hazırlanması, aile bireylerini ve komşuları bir araya getirerek, kültürel hafızanın yeniden inşasına katkı sunar. Bu süreçte kadınlar, bilginin taşıyıcısı ve uygulayıcısı olarak merkezi bir konumdadır; hangi malzemenin ne zaman, nasıl kullanılacağına dair bilgi, kuşaktan kuşağa sözlü olarak aktarılır. Böylece yemek hem fiziksel iyileşmenin hem de psikolojik rahatlamanın aracı hâline gelir.

Kültürel Bağlamda Yemeğin İşlevleri

İşlevsel halk bilimi kuramı, kültürel unsurların toplumsal düzeninin sürdürülmesindeki rollerini vurgulayan önemli yaklaşımlardan biridir. Bronislaw Malinowski kültürel yapıların, bireylerin biyolojik, psikolojik ve toplumsal ihtiyaçlarını karşılamak üzere geliştiğini belirtir. Ona göre; bir kültür ögesi, sadece estetik ya da geleneksel bir değer taşıdığı için değil, aynı zamanda belirli bir ihtiyaca yanıt verdiği için

yaşar ve toplum içerisinde kalıcılık kazanır (Malinowski, 1944, 36-37). William Bascom'un folklorun dört temel işlevi üzerine yaptığı sınıflandırma (Bascom, 1954, 333-344), bu kuramı daha da genişletmiş ve halk anlatılarının eğlendirme, kültürel değerleri aktarma, sosyal kurumları destekleme ve psikolojik baskılardan kurtulmayı sağlama gibi işlevlerini ortaya koymuştur. Bu işlevler, yalnızca masal, efsane veya atasözü gibi sözlü halk edebiyatı ürünleri için değil, aynı zamanda yemek kültürü gibi gündelik hayatın ayrılmaz parçaları için de geçerlidir. Zira bir toplumun yemek kültürü, o toplumun inanç dünyasını, değer yargılarını, ekonomik yapısını ve çevresiyle kurduğu ilişkiyi yansıtan güçlü bir göstergedir (Mintz & Du Bois, 2002).

Yeme eylemi, insan fizyolojisinin temel ve vazgeçilmez bir yönünü oluşturur. Malinowski'nin (1992, 95) belirttiği üzere, bireyler hangi kültürel yapıya ait olursa olsun, yaşamlarını sürdürebilmek için beslenmeye, soluk almaya, uyumaya, üremeye ve vücuttaki atıkları dışarı atmaya gereksinim duyarlar. Bu bağlamda, beslenmenin özünde biyolojik bir ihtiyaç yer alır. Malinowski'nin ifadesiyle, "Her işlev, bir ihtiyacın karşılanmasına yöneliktir; bu süreç en basit yeme davranışından başlayarak kutsal ritüellere kadar uzanır" (1992, 28). Bu yaklaşım, yemek yemenin yalnızca fizyolojik bir zorunluluk olmadığını, aynı zamanda kültürel ve sembolik işlevler taşıdığını da göstermektedir. Böylece, yemek eylemi hem bireysel hem toplumsal düzeyde çok katmanlı anlamlar içeren bir pratik hâline gelir.

İnsan, yeme gereksinimini içsel bir uyarım aracılığıyla fark eder ve bu içsel huzursuzluğu ortadan kaldırmak amacıyla eyleme geçer. Besin alımının ardından birey, yeniden fizyolojik bir rahatlığa ulaşır. Bu süreç, organizmanın metabolik işleyişine bağlı olarak içsel dengesini yeniden kurma çabasıyla tanımlanan temel fizyolojik bir işlevdir. Yaratılış mitolojilerinde rastlanan kaos ve düzen döngüsüne benzer biçimde, beden de enerjinin tükenmesiyle birlikte bir düzensizlik yaşar; kişi açlık durumunun farkına varır, çözüm üretmek üzere harekete geçer ve sonunda besine ulaşarak homeostatik dengeyi yeniden tesis eder. Maslow'un da belirttiği gibi, homeostazis, organizmanın içsel dengesini korumak adına yürüttüğü sürekli uyum çabasıdır (1970, 36). Bu fizyolojik düzenleme biçimi hem bireyin yaşamını sürdürmesini sağlar hem de kültürel anlamlarla birleştiğinde, yemek pratiğini yalnızca bir hayatta kalma aracı olmaktan çıkararak

toplumsal ve simgesel bir olguya dönüştürür. Dolayısıyla yemek, insan varoluşunun hem biyolojik hem kültürel düzeydeki sürekliliğinin de bir göstergesidir.

İşlevselci folklor teorisi çerçevesinde, kültürel unsurlar -özellikle de yemek uygulamaları- yalnızca estetik veya mutfak geleneklerinin ifadeleri olarak değil, bir topluluk içinde temel sosyal, psikolojik ve sembolik işlevleri yerine getiren ayrılmaz bileşenler olarak anlaşılır. Bu teorik bakış açısına göre, şifalı yiyecekler gibi folklorik olgular, kültürel sistemlerdeki daha geniş rollerini aydınlatan bir dizi temel işlev aracılığıyla analiz edilebilir. İşlevselci kuramdan (Malinowski, 1944; Bascom, 1954) ve yemek antropolojisinden (Mintz & Du Bois, 2002) hareketle şifalı yemeklerin kültürel sistemlerde üstlendiği sekiz temel işlev belirlenmiştir. Bunlar; beslenme, eğlence, kişisel rahatlama, kültürel aktarım, iletişim, ritüel işlevi, turizm ve statü atfetmedir. Bu sekiz işlevin her biri, geleneksel gıda yöntemlerinin sosyal uyumun sürdürülmesine, kolektif hafızanın korunmasına ve toplumsal kimliklerin pekiştirilmesine nasıl katkıda bulunduğunu göstermektedir. Şifalı yiyecekler bu çok yönlü mercekten incelenerek, geleneksel yaşamdaki kalıcı önemleri ve tesirleri daha iyi anlaşılabilir.

Yemek, bir topluluk içinde kişiler arası ilişkilerin kurulması ve sürdürülmesi için güçlü bir araç görevi görmektedir. Yeni doğum yapmış bir kadına şifalı bir yemek sunmak, hasta bir komşu için yemek hazırlamak ya da ortak bir kahvaltıyı paylaşmak sosyal dayanışmanın pratik ifadeleridir. Bu bağlamda, şifalı yiyecekler sembolik bir önem kazanır; zamanlamaları, sunum şekilleri ve altında yatan niyetler özen, empati ve sosyal uyumu iletir. Böylelikle yiyecekler, duyguların, değerlerin ve toplumsal bağların ifade edildiği ve pekiştirildiği sözsüz bir dil olarak işlev görür. Pek çok şifalı yemek, ritüel uygulamaların içine gömülü olduklarını yansıtan belirli zamansal, ruhsal veya yaşam döngüsü bağlamlarına uygun olarak hazırlanır. Örneğin, doğumdan sonra tüketilen ya da doğuma hazırlanmadan önce acının giderilmesi için yapılan yemeklerle hem bedensel hem ruhsal rahatlama, arınma, yenilenme ya da korunma çağrışımları yer almaktadır. Bu mutfak eylemlerini genellikle doğal bitkiler içerir ve şifalı yemek hazırlamaya geleneksel inanç sistemleriyle birleştiren dualar veya kutsamalar eşlik edebilir. Bu anlamda şifalı yiyecekler maddi işlevlerinin ötesine geçerek ruhani ve toplumsal dönüşüme dayanan sembolik jestler haline gelmektedir.

Yemek pişirmek, özellikle geleneksel ortamlarda, pratik bir görevden daha fazlası olarak işlev görür; kendini kanıtlama, psikolojik rahatlama ve kişisel iç gözlem aracı haline gelir. Birçok birey için -özellikle de kadınlar için- günlük sorumluluklardan ve duygusal stresten geçici olarak uzaklaşmak için bir alan sağlar. Geleneksel tariflerin ayrıntılı ölçümler ve sıralı adımlar içeren karmaşıklığı, bilişsel katılıma ve yeniden kazanılan kontrol duygusuna olanak tanır. Dahası, doğal malzemelerin ve toplanan bitkilerin kullanımı bireyi doğal dünyaya bağlayarak hem fiziksel sakinlik hem de ruhsal restorasyon sunar. Bu şekilde, şifalı gıdalar hem bedensel hem de duygusal esenliğin araçları olarak işlev görür. Yemek tarifleri, mutfak teknikleri ve ilgili inanç sistemleri, halk bilgisinin nesiller arası aktarımında hayati bir rol oynamaktadır. Şifalı yiyeceklerin hazırlanması ve tüketimine genellikle sözlü geleneğin bir parçası olarak -çoğunlukla kadınlar tarafından- aktarılan anlatılar eşlik eder. Bu aktarım süreci sadece yemek pişirmenin teknik yönlerini değil, aynı zamanda yemeğe bağlı sembolik anlamları, yerel inançları ve kültürel uygulamaları da kapsar.

Geleneksel mutfaklar turistik bölgelerin kültürel çekiciliğine önemli ölçüde katkıda bulunur. Doğal malzemelere, etnografik kökenlere ve estetik zenginliğe vurgu yapan şifalı yiyecekler hem yerli hem de uluslararası ziyaretçilerin ilgisini çekmektedir. Bu yemekler yerel festivallerde, çiftçi pazarlarında ve mutfak turizmi rotalarında sıklıkla yer almakta, yerel ekonomileri desteklerken bölgesel kimliği de güçlendirmektedir. Canlı yemek pişirme gösterileri ve yemekleri çevreleyen hikâye anlatımı, yemek yeme eylemini sürükleyici bir kültürel deneyime dönüştürerek yemeği tüketilebilir bir ürün olmaktan çıkarıp kültürel bir etkileşim aracına çevirmektedir.

Mutfak becerisi yalnızca pratik bir beceri olarak değil, aynı zamanda sosyal ayırımın bir işareti olarak kabul edilmektedir. Özellikle kadınlar için, karmaşık geleneksel yemekleri hazırlama becerisi genellikle ev içi yeterliliğin ve kültürel bilginin bir işareti olarak algılanır. Kavata gibi emek isteyen bir yemeği hazırlamak sadece mutfak ustalığını değil, aynı zamanda sabrı, bilgeliği ve geleneğe bağlılığı da örneklemektedir. Bu uygulamalarda başarılı olan kadınlar genellikle yüksek sosyal statü kazanır ve topluluklarında rol model olurlar. Dolayısıyla şifalı yiyecekler geleneksel toplumsal cinsiyet rollerini pekiştirir ve kadının kültürel bilginin taşıyıcısı ve kolektif refahın besleyicisi olarak konumunu onaylar. Bu mutfak uygulamaları sadece geleneksel

toplumlardaki somutlaşmış bilgi ve sosyal konumlanmayı yansıtmakla kalmaz, aynı zamanda somut olmayan kültürel mirasın hayati ifadeleri olarak da hizmet eder. Bu bağlamda, yemeğin rolü besin değerinin çok ötesine geçerek sembolik anlamları, cinsiyete dayalı rolleri ve toplumsal kimliği de kapsar.

Yemek ve Kültür Dergisi

Yemek ve Kültür (2005-2025) dergisi, yalnızca akademik araştırmalarla değil; aynı zamanda saha gözlemlerine ve sözlü kültür ürünlerine dayalı içeriklerle de Türk mutfak kültürünün izini sürmektedir. Bu çalışma, 2005 yılından bu yana Türk mutfak kültürü alanında özgün katkılar sunan *Yemek ve Kültür* dergisi çerçevesinde şekillendirilmiştir. Çiya Yayınları tarafından üç aylık periyotlarla yayımlanan ve 2024 yılı sonu itibariyle 78. sayısına ulaşan dergi; gastronomi, tarih, sosyoloji ve antropoloji gibi çeşitli disiplinleri bir araya getirerek yemek olgusunu bütüncül bir perspektifle ele almaktadır. İlk sayısından itibaren Ferit Edgü, İlber Ortaylı, Toktamış Ateş, Francesca Rigotti ve Tan Oral gibi farklı alanlardan önemli isimlerin katkı sunduğu içerikler, derginin disiplinler arası niteliğini pekiştirmiştir. Özellikle Osmanlı mutfakı üzerine yaptığı çalışmalarla tanınan Özge Samancı'nın Balkan yemek kültürünü seyahatnameler aracılığıyla analiz ettiği yazılar, tarihsel bağlamda yemek kültürüne farklı bir bakış açısı sunmuştur. Yine Zeliha Özkan'ın sinema ve yemek ilişkisini inceleyen yazıları, derginin kültürel çözümlemelere verdiği önemin göstergesi niteliğindedir.

Her sayısında yer alan “Unutulmuş Halk Yemeklerinden Yedi Tarif” başlıklı bölüm, Musa Dağdeviren tarafından hazırlanan bu bölümde, Anadolu'nun çeşitli bölgelerinden derlenen ve günümüzde yaygın olarak bilinmeyen birçok geleneksel yemek anlatısı paylaşılmaktadır. *Kavata*, *hek-e sevan (yumurtalı elma)* ve *bırık (lorlu siyabo otu)* adlı yemekler, şifa veren yemekler olarak anılmaları ve anlatıları sebebiyle işlevsellikleri açısından öne çıkmaktadır. Yemeklerin hazırlanış biçimleri, taşıdıkları kültürel ve simgesel anlamlar ile halk arasında yüklenen işlevleri işlevsel halkbilimi kuramı çerçevesinde incelenmeye değerdir. Seçilen yemekler, yerel gastronomik belleğin yeniden hatırlanmasına olanak tanımakta ve Anadolu'nun sözlü mutfak hafızasında taşıdığı zenginliği görünür kılmaktadır.

Anadolu coğrafyasında sağlık ve hastalık kavramları, sadece biyolojik semptomlarla açıklanmaz. Halk arasında şifa; beden, ruhun ve çevresel dengenin bir bütün olarak iyileşmesi anlamına gelir. Bu sebeple, şifa yalnızca modern tıbbın sunduğu yöntemlerle değil, geleneksel uygulamalarla da sağlanmaya çalışılır. Dualar, muska ve nazar inanışı gibi manevi öğelerle birlikte; şifalı otlar, doğal karışımlar ve özel olarak hazırlanan yemekler, halk hekimliğinin başlıca unsurlarındandır. Anadolu'ya özgü üç geleneksel şifa yemeği olan; kavata, hek-e sevan (yumurtalı elma) ve bırık (lorlu siyabo otu) içerisinde hek-e sevan (yumurtalı elma) ve bırık (lorlu siyabo otu) besinlerinde halk şifası için bilinen ve sıkça tercih edilen “yumurta, pekmez ve siyabo bitkisi” yer almaktadır. Yumurta ve pekmez Doğu ve Güneydoğu Anadolu bölgelerinde geçiş dönemi uygulamalarından doğum kısmında sağaltıma yönelik sıklıkla kullanılan iki temel besin kaynağıdır. Kadının doğumu kolay olsun diye doğum anında ve sonrasında da kadına pekmezli yumurta yedirirler. Pekmezli yumurta doğum esnasında kadına güç ve kuvvet olur, kadın rahat doğum yapar ve doğum sonrasında da bedeninin toparlanabilmesi için onarıcı olur. “Yumurta doğumu temsil etmekle birlikte doğum sonrası yaşamı güçlendirme, pekiştirme ve devamlılığı sağlayanın” da göstergesi olduğu için kadınlara doğum öncesi ve doğum sonrası sade yumurta ya da pekmezli yumurta yedirmeye dikkat etmektedirler (Koçak & Otyakmaz Aydın, 2023, 207).

Diğer bir şifa bitkisi olan bırık (lorlu siyabo otu), bahar aylarında Doğu Anadolu Bölge'sinde dağlarda çeşitli yabancı otlar arasında yer alan bir bitkidir. Siyabonun taze yeşillikleri genellikle sotelenerek tüketilir, bazen yumurtayla da hazırlanır. Siyabonun özellikle diyabet, kabızlık, sindirim sorunları, astım ve solunum rahatsızlıkları gibi durumlar için tıbbi özelliklere sahip olduğuna inanılmaktadır. Ayrıca, yılan ısırıkları için doğal bir panzehir olarak kabul edilir. Halk arasında siyabonun zehire karşı bağışıklığı olduğuna dair bir inanış da mevcuttur (Dağdeviren, 2023). Bu bitki de halk hekimliğine yönelik hastalıkları sağaltım hususunda bilinen ve halkın sıkça zor zamanlarda tercih ettiği kurtarıcı bir kaynak olarak işlevselliğini ön planda tutmaktadır. Yumurtayla da tüketilmesi yine besinsel olarak güçlü vitamine sahip olması açısından öncelenmektedir. Mezkûr sağaltım maddeleri olan yumurta, pekmez ve bırık otu Acıpayamlı'nın (1989, 2) halk hekimliği uygulamalarının sağaltma pratiklerinde kategorize ettiği: “1) Irvasa yoluyla yapılan sağaltmalar, 2) Parpılama yoluyla yapılan sağaltmalar, 3) Dinsel yolla

yapılan sağaltmalar, 4) Bitki kökenli em’lerle yapılan sağaltmalar, 5) Hayvan kökenli em’lerle yapılan sağaltmalar, 6) Maden kökenli em’lerle yapılan sağaltmalardır.” Yöntemler içerisinde 4) Bitki kökenli ve 5) Hayvan kökenli em’lerle yapılan sağaltmalara girmektedir. “Em” kelimesi (Ayverdi, 2010, 339): “ l  , dev ,   re, derman” olarak aktarılmaktadır. Yumurta, pekmez ve bırık otu bitkisi; hastalıklara şıfa,  are, iyileştirme, onarma özelliklerine sahip oldukları için halk sağaltımlarında işlevsel olan bitki ve hayvan kökenli em’lere örnektir.

Acıyı Terbiye Eden Lezzet: Kavata (Patlıcanlı Köfte)

   Ege,    Anadolu ve Doğu Marmara’ya ait kavata¹ yemeğinin hazırlanmasına köfte karışımı için tüm malzemelerin bir araya getirilmesi ve hafifçe yoğrulmasıyla başlanır. Karışımdan cevizden biraz daha küçük parçalar alınarak düzensiz toplar haline getirilir. Kavata meyveleri ortadan ikiye bölünür ve içerindeki posa çıkarılarak ayrı bir kaba konur. Çıkarılan posanın üzerine bir çorba kaşığı kaya tuzu serpilir ve ardından elle iyice ovulur. Tüm tohumların çıkarılmasına yardımcı olmak için karışımın üzerine soğuk su dökülür ve ardından atılır. Posası süzülür ve sünger sıkar gibi sıkılarak içinde sıvı kalmadığından emin olunur. Kavatanın dış kısımları serçe parmağı genişliğinde şeritler halinde uzunlamasına dilimlenir ve aynı tuzlama ve sıkma işleminden geçirilir. Geniş bir tencere orta ateşe yerleştirilir ve yağ ısıtılır. Hazırlanan köfteler kızgın yağda dikkatlice kızartılır ve çok kuru olmadan eşit şekilde pişmeleri sağlanır. Kızardıktan sonra delikli bir kaşıkla çıkarılır ve bir tabağa yerleştirilir. Aynı yağın içine doğranmış soğanlar eklenir ve yaklaşık üç ila dört dakika sotelenir. Daha sonra dış kavata şeritleri eklenir ve soğanlarla birlikte yaklaşık on dakika boyunca hafifçe karıştırılır. Bunu takiben, hazırlanan kavata hamuru eklenir ve birlikte beş dakika daha pişirilir. Daha sonra önceden kızartılmış köfteler ve ardından doğranmış erikler tencereye eklenir. Tuz ve karabiber serpilir ve yemeğin kapağı kapatılarak kısık ateşe yaklaşık yirmi dakika pişirilir. Piştikten sonra servis edilmeden önce hafifçe karıştırılır. Doğal olarak yüksek acılığı ve bol miktarda tohum içermesi nedeniyle kavata pişirilmeden önce tuzla iyice ovulmalıdır; aksi takdirde yemek aşırı derecede acılaşabilir. Bu yemek, patlıcan veya diğer sebzeler kullanılarak da hazırlanabilir. Geleneksel inanışlara göre kavatanın sinir sistemi üzerinde

¹ Renk itibariyle yeşil olmakla birlikte sarıya yakın bir ton taşıyan, olgunlaşmamış domates niteliğinde bir sebzedir.

sakinleştirici ve yatıştırıcı etkileri olduğu düşünülürdü. Bununla birlikte, kavatanın acılığı giderilmeden tüketilmesinin zihinsel dengesizliğe veya sarhoşluğa yol açabileceğine de inanılıyordu (Dağdeviren, 2019).

Kavata, et bazlı köfte, meyve (kavatanın kendisi) ve sebzeleri bir araya getirerek hem protein hem de diyet lifi açısından önemli bir kaynak haline getiren, beslenme açısından yoğun bir yemektir. Çok malzemeli bileşimi, özellikle öğünlerin uzun süreler boyunca enerjiyi sürdürmesi gereken kırsal veya emek yoğun topluluklarda temel fizyolojik ihtiyaçları karşılamasını sağlar. Hem hayvansal hem de bitki bazlı bileşenlerin dahil edilmesi, yerel gıda ekolojisine dayanan geleneksel beslenmeye dengeli bir yaklaşımı yansıtmaktadır. Kavatanın emek yoğun doğası- kavata meyvesinin hassas bir şekilde hazırlanmasından malzemelerinin aşamalı olarak birleştirilmesine kadar -doğal olarak grup katılımını davet eder. Yemeğin özenle hazırlanması, özellikle geleneksel hanelerdeki kadınlar arasında toplumsal bir araya gelme ve emeğin paylaşılması için fırsatlar yaratır. İşlemin birçok aşaması (yoğurma, soyma, ıslatma, kızartma, kaynatma) genellikle hikâye anlatımı, mizah ve aile bağlarının güçlendirilmesi için vesile olur, böylece sosyal eğlence ve kültürel uyum işlevini yerine getirir.

Bireyler, özellikle de ev içi sorumlulukları olan kadınlar için kavatanın hazırlanması bir tür meditasyon faaliyeti olarak işlev görebilir. Hazırlanışının karmaşık ve sıralı doğası -özellikle de kavata meyvesinden acıyı çıkarma ritüelistik eylemi- odaklanmış dikkat ve bedensel katılım gerektirir. Bu eylemler dikkati günlük stres faktörlerinden uzaklaştırarak ve bir düzen, amaç ve kontrol hissi yaratarak geçici bir psikolojik rahatlama sağlayabilir. Kavatayı doğru şekilde hazırlamak için gereken bilgi-doğru meyveyi belirlemek, acısını nötralize etmek ve hazırlığın her aşamasını uygulamak gibi -genellikle yazılı değildir, daha ziyade bir nesilden diğerine sözlü olarak aktarılır. Bu süreç; mutfak bilgisinin, sosyal geleneklerin ve bölgesel kimliklerin korunduğu ve sürdürüldüğü bir kültürel aktarım biçimini temsil etmektedir. Ayrıca, kavata ile ilişkilendirilen inanışlar -sözde nörolojik etkileri de dahil olmak üzere- nesiller arası alışverişler yoluyla paylaşılmakta ve kültürel değerini daha da zenginleştirmektedir. Yemeğin bir topluluk içinde, özellikle de hasta, yaşlı veya duygusal sıkıntı yaşayan kişilere hediye edilmesi veya onlarla paylaşılması, bakım ve dayanışmanın sözsüz bir

ifadesidir. Böylesine yoğun zaman gerektiren bir yemeği hazırlama ve sunma eylemi, saygı ve dikkati ileterek toplumsal bağları güçlendirir. Aynı zamanda hem özel hem de kamusal sosyal alanlarda şifa, misafirperverlik ve kültürel kimliği simgeleyen sembolik bir jest olarak işlev görür.

Kavatanın sembolik olarak en yüklü yönlerinden biri ana maddesinin arındırılmasıdır. Acılığı gidermek için meyveyi tuzlama, sıkma ve durulama ritüeli bir mutfak gerekliliğinden daha fazlasıdır; metaforik temizliği ve duygusal arınmayı yansıtır. Geleneksel inanç sistemlerinde, Kavatanın bu arındırma işlemi yapılmadan tüketilmesinin duygusal dengesizliğe neden olduğu düşünülmektedir; bu da kavatanın güvenli ve faydalı olması için ruhsal ve fiziksel olarak “hazırlanması” gereken bir gıda olarak ritüelistik öneminin altını çizmektedir.

Bölgesel olarak Orta ve Batı Anadolu'ya ait olsa da gastronomi turizmine uygun kültürel açıdan ayırt edici bir mutfak eseri olarak potansiyel taşıyan yemeğin eşsiz lezzet profili, görsel zenginliği ve özenli hazırlanma süreci onu festivaller, bölgesel sergiler ve mutfak atölyeleri için ideal bir aday haline getirmektedir. Kavata, bağlamsal anlatılar ve hazırlama gösterileriyle birlikte sunulduğunda, yemekten daha fazlası haline gelir; kültürel bir performansa dönüşür. Geleneksel kırsal toplumlarda kavatayı doğru bir şekilde hazırlayabilmek, mutfak uzmanlığının ve ev içi yetkinliğin bir işareti olarak görülür. Bu zorlu tarifte ustalaşan kadınlar genellikle aileleri ve daha geniş topluluklar içinde prestij kazanırlar. Bu uzmanlık sadece ev içindeki cinsiyetçi rolleri pekiştirmekle kalmaz, aynı zamanda kadınların geleneksel bilginin koruyucuları olarak statülerini de teyit eder. Kavatanın hazırlanmasına atfedilen toplumsal değer, halk toplumlarında yemeğin nasıl statü, otorite ve rol modelleme aracı haline gelebildiğini örneklemektedir.

Şifa, İkram ve Kadim Bilgelik: Hek-E Sevan (Yumurtalı Elma)

Hamurda kızartılmış elmanın hazırlanması, yumurtaların büyük bir kâseye kırılması ve hafifçe çırpılmasıyla başlar. Daha sonra nohut unu eklenir, ardından rendelenmiş soğan suyuyla birlikte eklenerek lezzetlendirilir. Üzüm pekmezi, tarçın ve tuz karışıma eklenir. Tüm malzemeler pürüzsüz bir hamur oluşturunca kadar birlikte çırpılır. Elmalar soyulur ve yaklaşık bir santimetre kalınlığında dairesel parçalar halinde

dilimlenir. Bu sırada bir tavada yağ ısıtılır. Her bir elma dilimi, hazırlanan hamurun içine batırılır ve tamamen kaplandığından emin olduktan sonra kızgın yağın içine yerleştirilir. Elma dilimleri kısık ateşte her iki tarafı da altın sarısı renk alana kadar kızartılır. Tüm elma dilimleri kızartıldıktan sonra servis tabağına dizilir ve sıcak olarak tüketilir. Yemek kızarmış elmaların üzerine pekmez veya bal gezdirilerek de servis edilebilir. Ayrıca kurutulmuş elmalar hem pişirme hem de kızartma için alternatif bir malzeme olarak kullanılabilir. Bazı varyasyonlarda hamur, nohut unu yerine bulgur veya arpa unu ile hazırlanır. Geleneksel inanışlara göre, bu yemeği tüketmenin fiziksel zayıflık veya yorgunluk yaşayanlara güç ve canlılık kazandırdığı düşünülmektedir (Dağdeviren, 2018).

Hek-e sevan elma, yumurta, baklagil bazlı un (tipik olarak nohut unu) ve üzüm pekmezi gibi doğal tatlandırıcıları bir araya getiren bir yemektir. Bu bileşenler; temel karbonhidratları, proteinleri ve doğal şekerleri ile yüksek enerjili bir yiyecek oluşturur ve bu da yemeği özellikle fiziksel yorgunluk veya halsizlik yaşayan bireyler için faydalı kılar. Tarçın gibi baharatların eklenmesi de besin değerine katkıda bulunur. Bu haliyle yemek, özellikle nekahet dönemlerinde veya mevsim geçişlerinde vücudun fizyolojik taleplerine doğrudan yanıt verir. Hek-e sevan yemeğinin hazırlanması ve kızartılması süreci, özellikle de elma dilimlerinin renkli bir hamura batırılması ve kızartma sırasında geçirdikleri dönüşüm, daha çok çocuklar için bir eğlence ve hayranlık kaynağı haline gelmektedir. Pek çok geleneksel evde bu yemek öğleden sonraları ya da bayram günlerinde hazırlanır ve hazırlanması neşeli, eğlenceli bir atmosfer yaratır. Bu da yemeğin neşe, kahkaha ve nesiller arası zaman ve deneyim paylaşımı için bir araç olarak rolüne katkıda bulunmakta ve toplumsal bir ortamda eğlence işlevini yerine getirmektedir.

Yemeği hazırlayanlar için hamuru çırpmanın, elma dilimlerini daldırmanın ve kızgın yağda kızartmanın ritmik ve duyuşal yönleri geçici bir zihinsel kaçış ve başarı hissi sağlayabilir. Ev ortamında, bilhassa kadınlar arasında, Hek-e sevan odaklanma, sakinlik ve duyuşal topraklama sağlayan yapılandırılmış ama rahatlatıcı bir mutfak rutini sunmaktadır. Yemeğin malzemelerinin tatlı aroması ve dokunsal kalitesi, hazırlama eylemini psikolojik rahatlama ve farkındalıkla ilişkilendirerek bu işlevi daha da güçlendirmektedir. Şekli aldatıcı derecede basit olsa da Hek-e sevan, Anadolu topluluklarının sözlü mutfak mirasına derinlemesine işlemiştir. Hazırlama teknikleri,

malzeme çeşitliliği ve bağlamsal önemi özellikle lohusa kadınlara sunulan bir yemek olarak- sözlü bir şekilde aile hatları üzerinden aktarılır. Nesiller arası süregelen bu alışveriş hem mutfak tekniklerinin hem de kültürel yorumların hayatta kalmasını sağlayarak yemeği daha geniş hafıza ağları, toplumsal cinsiyet rolleri ve sembolik anlamlar içine yerleştirir.

Birçok bölgede hek-e sevan özellikle doğum sonrası dönemdeki kadınlar ya da hastalık veya yorgunluktan kurtulan aile üyeleri için hazırlanır. Bu da yemeği sembolik bir bakım, canlılık ve şefkat jesti olarak konumlandırmaktadır. Böylesine özenle hazırlanmış onarıcı bir yiyeceği sunma eylemi, merhamet ve dayanışma mesajları iletir. Geleneksel toplulukların sosyal yapısı içinde, bu tür eylemler kişiler arası bağları derinleştirir ve karşılıklı sorumluluk ve empatiyi sürdürür. Geleneksel olarak doğum sonrası dönemle ilişkilendirilen bir yiyecek olan hek-e sevan, yarı ritüelistik bir işlev üstlenir. Fiziksel kırılganlıktan iyileşmeye geçişi işaret eder ve bedene gücün ve dengenin geri dönüşünü simgeler. Sıcak, tatlı ve yumuşak dokusu rahatlık ve şifa hakkındaki folklorik fikirlerle uyum sağlarken, kültürler arasında geniş bir sembolik anlama sahip meyve olan elmanın kullanımı yemeğe ritüel bir önem katmaktadır. Bu bağlamda yemek hem bedensel hem de duygusal iyileşmeyi destekleyen kültürel bir ayinin parçası haline gelmektedir. Görsel olarak çekici sunumu, tatlı aroması ve erişilebilir malzemeleriyle hek-e sevan gastronomi turizmi için önemli bir potansiyele sahiptir. Ticari olarak standartlaştırılmış tatlılardan farklı bir miras tatlısı olarak otantik, ev yapımı mutfak deneyimleri arayan ziyaretçileri çekebilir. Yemek festivallerinde, yemek pişirme gösterilerinde veya kültürel sergilerde sunulduğunda, Anadolu yemeklerinin ve bunların tedavi edici boyutlarının somut bir ifadesi haline gelerek bölgenin kültürel sermayesine katkıda bulunur.

Malzemeler açısından nispeten basit olmasına rağmen, hek-e sevan yiyeceğindeki doku, lezzet ve zamanlama ustalığı bir aşçının dikkatini, bilgisini ve becerisini yansıtır. Bu yemeği özellikle iyi hazırladıkları bilinen kadınlar genellikle topluluk içinde besleyici, kültürel açıdan bilgili figürler olarak tanınırlar. Bu şekilde yemek, ev içi yetkinliğin ince ama etkili bir işareti olarak hizmet eder ve geleneksel cinsiyetçi beklentileri pekiştirir.

Böylece hem sosyal tanınma için bir araç hem de yemek yoluyla kültürel devamlılığı modelleme aracı haline gelir.

Doğayla Kurulan Şifalı İttifak: Bırık (Lorlu Siyabo Otu)

Siyabo bitkisi Doğu Anadolu Bölge'sinin en yüksek kesimlerinden toplanır. Üst yapraklı kısımlar çıkarılırken kökler temizlenir ve parmak büyüklüğünde parçalar halinde kesilir. Bu parçalar soğuk suda kısa bir süre kaynatılır ve ardından süzülür. Tereyağı elde etmek için çalkalanan yoğurttan arta kalan sıvı tuzlanır ve tuzlama (salamura) işlemiyle siyaboyu korumak için kullanılır. Salamuradan çıkarıldıktan sonra siyabo, sade lor (bir tür taze peynir) veya çökelek (geleneksel bir lor peyniri) ile karıştırılır. Karışım genellikle tandır ekmeği ya da lavaşa sarılarak tüketilir (Dağdeviren, 2023).

Bahar aylarında bölgede çeşitli yabani otlar ortaya çıkar. Siyabonun taze yeşillikleri genellikle sotelenerek tüketilir, bazen yumurtayla da hazırlanır. Bitki tipik olarak küçük parçalara ayrılır, temizlenir ve yoğurttan tereyağı elde etmek için geleneksel bir yayık yöntemiyle işlenir. Elde edilen ayran daha sonra yumuşak bir lor peyniri olan çökelek yapımında kullanılır. Kalan sıvı tuzlanır ve çeşitli otların fermente edilmesinde kullanılarak bir tür salamura veya salamura ot karışımı oluşturulur. Bu sıvı sürekli olarak yenilenerek sürekli bir fermentasyon süreci sürdürülür. Siyabo, bu yöntemle yaygın olarak muhafaza edilen otlardan biridir. Hakkâri ve Yüksekova çevresinde bırık olarak bilinen bu yemek bir tür salata olarak kabul edilebilir ve genellikle kahvaltılara eşlik eden bir yemek ya da yemeklerde garnitür olarak servis edilir. Ayrıca bölgede sirmo (bir tür yabani sarımsak) genellikle peynirle karıştırılarak siyabo bazlı yemeklere dahil edilir. Bitki aynı zamanda siyabu adıyla da bilinir ve öncelikle yüksek rakımlı, karla kaplı bölgelerde bulunur.

Siyabonun özellikle diyabet, kabızlık, sindirim sorunları, astım ve solunum rahatsızlıkları gibi durumlar için tıbbi özelliklere sahip olduğuna inanılmaktadır. Ayrıca, yılan ısırıkları için doğal bir panzehir olarak kabul edilir. Halk arasında siyabonun zehire karşı bağışıklığı olduğuna dair bir inanış da mevcuttur (Dağdeviren, 2023). Bu şifa verici

hususlar sağaltım kısmında da bahsedildiği üzere halk hekimliğine yönelik tedavi edici işlevselliğinden ötürü halk tarafından sıkça tüketilen bir bitki olmasını sağlamaktadır.

Bırık, yabani otlar ve lor veya çökelek gibi taze süt ürünlerinden oluşan hafif ama besin açısından zengin bir yemektir. Yüksek lif içeriği geleneksel peynirlerin protein ve kalsiyumuyla birleştiiğinde, özellikle taze yeşilliklerin mevsimsel olarak mevcut olduğu bahar aylarında kırsal diyetlere değerli bir katkı sağlar. Toplanan bir bitki olan siyabonun kullanımı, yerel biyoçeşitliliğe dair derin bir bilgiyi yansıtmakta ve sindirime yardımcı olduğuna ve metabolizmayı düzenlediğine inanılan temel mikro besinleri sağlamaktadır. Siyabo ve diğer yabani otların mevsimsel olarak toplanması, yemek hazırlamayı paylaşılan, keyifli bir deneyime dönüştürmektedir. Aileler ve komşular, özellikle de kadınlar ve çocuklar, genellikle ilkbaharda yaylalara yürüyerek ot toplama sürecine katılırlar. Bu toplama pratiği doğayla neşeli bir etkileşimi teşvik etmekte ve açık hava etkinliği yoluyla sosyal bağları güçlendirmektedir. Bitki toplamanın eğlenceli ve keşfedici unsurları, otların hazırlanması ve saklanmasına yönelik ortak görevle birlikte, yemeğin mevsimsel bolluktan kolektif olarak keyif alınmasındaki rolünü pekiştirmektedir.

Bırık hazırlamak bireylere, özellikle de zorlu ev işleriyle uğraşanlara hem yemekle hem de çevreyle farkındalıklı bir ilişki kurma fırsatı sunar. Otların temizlenmesi, kaynatılması ve saklanması gibi tekrarlanan eylemlerin yanı sıra geleneksel süt ürünleri yapımının meditatif ritmi (örneğin tereyağı çıkarmak için yayık kullanmak) bir tür bedensel rahatlatma sağlar. Dahası, otu toplamak için uzak dağlık arazide yürüme eylemi, manzarayla duyuusal bir bağlantı kurarak doğayla hem fiziksel hem de psikolojik faydaları olan onarıcı bir bağ oluşturur.

Yemeğin hazırlanması, özellikle bitki tanımlama, fermentasyon yöntemleri ve mevsimsel ritimlerle ilgili ekolojik okuryazarlık atalardan kalma bilgi gerektirir. Bu bilgiler, özellikle botanik ve mutfak bilgeliğinin koruyucusu olarak hareket eden kadınlar aracılığıyla yaşlılardan genç nesillere sözlü olarak aktarılmaktadır. Bırık, bu tür kuşaklar arası öğretiler sayesinde somut olmayan kültürel mirasın aktarımına katkıda bulunmakta, aksi takdirde modern bağlamlarda yok olma riski taşıyan geleneksel geçim, şıfa ve gıda koruma uygulamalarını sürdürmektedir.

Bırığın kahvaltıda misafirlere ikram edilmesi veya yemeklerin yanında servis edilmesi, misafirperverliğin bir ifadesi olarak işlev görür. Küçük kırsal topluluklarda bu tür jestler güven, iyi niyet ve fiziksel düzeyin ötesinde beslenme niyetini sembolize eder. Ev yapımı bitki bazlı yemeklerin paylaşılması, topladıkları veya muhafaza ettikleri malzemeleri değiş tokuş eden kadınlar arasında karşılıklı sosyal ilişkileri de güçlendirmektedir. Yemeğin ana malzemesi olan siyaboya yerel inanç sistemlerinde güçlü sembolik ve tıbbi özellikler atfedilir. Fermantasyon ve tuzlama yoluyla korunması, dönüşüm ve arınmaya dair ritüel çağrışımlar taşır. Halkın siyabonun yılan sokmalarına ve solunum yolu hastalıklarına karşı olduğuna inanması, yemeği yenilebilir bir koruma biçimi olarak çerçevelemektedir. Bu çağrışımlar yemeğe hem manevi bir boyut katar hem de derin şifa, bağışıklık ve hayatta kalma nitelikleri kazandırır.

Bırık, menşe bölgesi dışında büyük ölçüde bilinmese de yabancı gıdalara ve atalardan kalma diyetlere ilgi duyan mutfak turistlerini cezbetme potansiyeline sahiptir. Yabancı yiyecekler, fermantasyon ve sürdürülebilir gıda yollarına yönelik küresel ilgi artarken, bu yemek yerelleştirilmiş bilgi sistemlerinin çağdaş gastronomik söyleme nasıl değerli katkılar sunabileceğini örneklemektedir. Kültürel festivallerde veya eko-turizm bağlamlarında sunulması hem besin değerini hem de ortaya çıktığı geleneksel ekolojik uygulamaları vurgulayabilir. Doğru otların belirlenmesinden sürekli fermantasyon döngülerinin sürdürülmesine kadar kırık yemeğinin hazırlanmasında yer alan süreçler üzerindeki ustalık, özellikle kadınlar arasında bir yetkinlik ve saygı göstergesi olarak hizmet eder. Bu tür uygulamalarda yetkin olanlar genellikle kültürel otoriteler ve atalardan kalma bilginin taşıyıcıları olarak görülürler. Rollerini ev işlerinin ötesine geçerek eğitim, sağlık ve çevre yönetimini de kapsar. Bu bağlamda, kırık bir yemekten daha fazlası haline gelir. Sosyal prestiji artırır ve kadınların şifacı ve toplum refahının besleyicisi olarak geleneksel rollerini yeniden teyit eden kültürel bir varlık olarak ortaya çıkar.

Sonuç

Kavata, hek-e sevan ve bırık gibi yemekler; Anadolu'nun binlerce yıllık yaşam deneyiminin ve halk hekimliğinin birer ürünü olarak, yalnızca biyolojik bir ihtiyacı karşılamaz. Aynı zamanda halkın doğayla, bedenle, inançla ve toplumsal yapıyla kurduğu çok yönlü ilişkinin bir göstergesidir. Bu yemekler, ritüellerle çevrelenmiş üretim süreçlerinden sofraya etrafında şekillenen tüketim biçimlerine kadar geniş bir kültürel repertuar içinde yer alır. Bu tür yemeklerin hem birey hem de toplum için çok katmanlı anlamlar taşıdığını gösterir. Şifa yemekleri yalnızca bedensel iyileşme sağlamaz; aynı zamanda birliktelik, iletişim, dayanışma, kuşaklar arası kültürel aktarım gibi pek çok sosyal işlevi de içinde barındırır.

Tabloda yer alan sınıflandırma, her bir yemeğin taşıdığı işlevleri hem Malinowski'nin temel ihtiyaç temelli yaklaşımı hem de Bascom'un sosyal işlevsellik modeli doğrultusunda açıkça göstermektedir. Kavata, içerdığı kavata meyvesinin sinir sistemi üzerindeki etkisiyle sağaltıcı bir rol üstlenirken; bu yönüyle Malinowski'nin sağlık ve metabolizma kategorisi altında yer bulur. Aynı zamanda kavatanın hazırlanma süreci, topluluk içi eğitim ve ritüelistik bir katılım süreci sunduğundan, Bascom'un eğitim ve psikolojik kaçış işlevlerine de karşılık gelir. Benzer şekilde hek-e sevan, özellikle fiziksel yorgunlukla ilişkilendirilerek güç veren özelliğiyle metabolizma ve büyüme alanında işlevsel bir gıda olup; tatlı formuyla eğlenceli sofraların vazgeçilmezi hâline gelerek kültürel değeri pekiştirir. Bırık ise doğrudan doğadan toplanan, salamura yöntemiyle korunan ve lorla birleşerek tüketime sunulan formuyla halk hekimliğinin doğaya yaslanışının bir örneğidir; solunum ve sindirim sistemine olan katkısıyla sağlık ve güvenlik başlığında değerlendirilebilirken, kolektif üretim süreçleriyle topluluk belleğini diri tutan bir eğitim aracına da dönüşür.

Sözlü kültür aracılığıyla aktarılan bu bilgiler, günümüz toplumlarında yaşanan hızlı değişimlere rağmen halen canlılığını korumaktadır. Özellikle gastronomi turizmi, sağlıklı ve yerel beslenme pratiklerine yönelik artan ilgi ve geleneksel bilginin yeniden değer kazanması gibi eğilimler, bu yemeklerin toplumsal bellekteki yerini pekiştirmektedir. Kavatanın zihinsel dengeyi sağlama inancı, hek-e sevan'ın fiziksel kuvvet ve direnç kazandırma özelliği, bırıgın doğal panzehir olarak kullanımı gibi halk inançları, bu yemekleri yalnızca beslenme öğeleri değil, aynı zamanda kültürel simgeler

haline getirmiştir. Bu durum, işlevsel halkbilimi kuramının temelini oluşturan "ihtiyaçlara kültürel tepkiler" anlayışının canlı örnekleri olarak değerlendirilebilir.

Kavata, hek-e sevan ve bırık gibi şifa yemekleri, halk hekimliğinin ve geleneksel bilgi sistemlerinin taşıyıcıları olmakla birlikte, aynı zamanda modern dünyanın karşı karşıya olduğu kültürel homojenleşmeye karşı bir direnç alanı oluşturmaktadır. Bu yemekler, kültürel süreklilik ile değişim arasındaki dengeyi sağlayan hem geçmişin mirasını taşıyan hem de geleceğe yön veren canlı folklorik unsurlardır. Bu yönüyle, yerel mutfak ürünlerinin korunması, belgelenmesi ve yeni nesillere aktarılması, sadece gastronomik değil, aynı zamanda kültürel

Tablo 1: *İşlevsel Sınıflandırma Analizi*

Yemek / İşlev	Karın doyurma	Eğlendirme	Baskıda n kaçış	Kültür aktarımı	İletişim	Ritüel işlev	Turizm	Statü / Rol model	Sağaltım
Kavata	Protein ve lif içeriğiyle doyurucu	Yapım süreci ortaklaşa ve sohbetlidir	Hazırlık süreci zihinsel rahatlama sağlar	Nesilden nesile sözlü olarak öğretilir	Komşulara ve yaşlılara gönderilir	Bahar temizliği yemeği, kötü rüya kovucu	Festivallerde tanıtılır	İyi yapana “becerikli kadın” denir	–
Hek-e Sevan	Yüksek kalori ve vitamin kaynağı	Tatlı formu ile çocuklara hitap eder	Yapımı dikkat gerektirir ve odaklanma sunar	Çocuklara oyunla mutfak sevgisi kazandırır	Lohusa ziyaretlerinde sunulur	Lohusa sütünü artırıcı inançlarla sunulur	Yöresel fuarlarda tatlı olarak sunulur	Misafirlikte başarılı sunumla saygınlık sağlar	Tedavi edici, onarıcı, yenileyici
Bırık (Siyabo Otu)	Hafif ama besleyici, mideyi rahatlatıcı	Toplama süreci eğlenceli, doğayla bağ kurar	Bitkiyle uğraşmak meditatif rahatlık sağlar	Ot bilgisi kadınlar arasında aktarılır	Sabah kahvaltısında paylaşılarak sunulur	Zehirden koruyucu, şifalı ot yemeği olarak kutsal	Doğa temalı etkinliklerde sunulur	Şifa otlarını bilen kadın saygı görür	Alternatif tıp – şifa verici, koruyucu

Kaynakça

Acıpayamlı, O. (1969). Türkiye folklorunda halk hekimliği ve özellikleri. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 26, 1–9.

Acıpayamlı, O. (1989). Türkiye folklorunda halk hekimliğinin morfolojik ve fonksiyonel yönden incelenmesi. *Türk Halk Hekimliği Sempozyumu Bildiriler Kitabı*. Ankara Üniversitesi Basımevi.

Ayverdi, İ. (2010). *Misalli Büyük Türkçe Sözlük*. Kubbealtı Lügatı.

Bascom, W. (1954). Four functions of folklore. *The Journal of American Folklore*, 67(266), 333–349. <https://doi.org/10.2307/536411>

Bekki, S. (2017). *Halk hekimliği: Ortak miras*. Kültür Bakanlığı Yayınları.

Bennett, W. J. (1943). Food and social status in a rural society. *American Sociological Review*, 8(5), 561–569. <https://doi.org/10.2307/2085664>

Boratav, P. N. (2013). *100 soruda Türk folkloru: İnanışlar, töre ve törenler, oyunlar*. BilgeSu Yayıncılık.

Dağdeviren, M. (2018). Unutulmuş halk yemeklerinden yedi tarif. *Yemek ve Kültür*, 65, 53.

Dağdeviren, M. (2019). Unutulmuş halk yemeklerinden yedi tarif. *Yemek ve Kültür*, 73, 65.

Dağdeviren, M. (2023). Unutulmuş halk yemeklerinden yedi tarif. *Yemek ve Kültür*, 9, 63.

Koçak, A., & Otyakmaz Aydın, H. (2023). Yaşamın özel dönemlerinin vazgeçilmezi yumurta: Siirt ve ilçeleri örneği. *Uluslararası Halkbilimi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 204–218. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10458200>

Malinowski, B. (1992). *Bilimsel bir kültür teorisi* (S. Özkal, Çev.). Kabalcı Yayınevi. (Orijinal eser 1944 yılında yayımlanmıştır)

Malinowski, B. (1944). *A scientific theory of culture and other essays* (pp. 36–37). The University of North Carolina Press.

Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. Harper and Row.

Mintz, S. W., & Du Bois, C. M. (2002). The anthropology of food and eating. *Annual Review of Anthropology*, 31, 99–119. <https://doi.org/10.1146/annurev.anthro.32.032702.131011>

