

## Yemek Kültürü

Kültür, bir toplumu diğer toplumlardan farklı kılan, geçmişten beri değişerek devam eden, kendine özgü, sanatı, inançları, örf ve adetleri, anlayış ve davranışları ile onun kimliğini oluşturan yaşayış ve düşünüş tarzıdır.<sup>1</sup> Bilindiği üzere birçok olay ve olgu yaşam içerisinde birbiri ile ilişkili haldedir. Kültürün alt başlıklarından biri olan yemek kültürü, bireylerin ve toplumların kimliklerini tanımlamalarında önemli bir rol oynar. Belirli bir yemek türü, bir toplumun kültürel kimliğinin sembolü haline gelebilir. İtalyanlar için makarna, Japonlar için sushi gibi yiyecekler bu toplumların kültürel kimliklerinin ayrılmaz bir parçasıdır. Yemek, hayatımızın birçok alanında yerini almıştır. Örneğin dini ibadet ve uygulamaların (ritüel) ve inancın merkezinde de vardır. Oruç tutma, belirli yiyeceklerden kaçınma ya da dini bayramlarda özel yemeklerin hazırlanması gibi uygulamalar, bireylerin dini inançlarıyla ilgili derin düşünceler geliştirmelerine yol açar. Bu ritüeller, yemek kültürünün din ile olan bağlantısını ve düşünsel derinliğini gösterir. Bazı yiyecekler, belirli inanç sistemlerinde kutsal olarak kabul edilir ve bu yiyeceklerin tüketimi veya sunumu, dini düşünce ile doğrudan ilişkilidir. Mesela Hristiyanlıkta ekmek ve şarap, Hz. İsa'nın bedenini ve kanını simgeleyen kutsal yiyeceklerdir. Yemeklerin sunumu, hazırlanışı ve lezzetlerin uyumu bir sanat olarak kabul edilebilir.



<sup>1</sup> Mercan, N. (2016). Çok kültürlü ortamlarda kültürlerarası farklılıkları yönetme sanatı: kültürel zekâ. Açıköğretim Uygulamaları Ve Araştırmaları Dergisi, 2(2), 32-49.

Yemekler, bilinçaltımızda güçlü duygusal bağlantılar oluşturabilirler. Çocukluk dönemine ait yiyecek anılarımız, bilinçaltımızda önemli bir yer tutar ve bu anılar, bizlerin düşünce yapısında derin izler bırakabilir. Yemek kültürü ile düşünce arasındaki ilişki, insanın dünya ile kurduğu derin ve anlamlı bağların bir yansımasıdır aslında. Yemek, sadece bir beslenme aracı değil, aynı zamanda kimlik, kültür, etik, estetik ve toplumsal yapının düşünsel ifadesidir. Yemek kültürü, bireylerin ve toplumların dünyayı anlama, değerlendirme ve ifade etme biçimlerini şekillendiren önemli bir düşünce aracı olarak karşımıza çıkar. Bakıldığında kültürlerin farklılığını gösteren en karakteristik ürünlerdendir yiyecekler. Yiyeceklerin seçimi, hazırlanışı, yeme metodu, günlük öğün sayısı, yemek zamanı gibi öğeler bize yalnızca yemek kültürü ile alakalı değil, o toplumun yaşadıkları coğrafya hakkında belli çıkarımlarda bulunmamızı sağlar.

Dünyada yaşanan yenilikler yeme kültüründe de değişiklikleri beraberinde getirmiştir. Bu değişiklikler ve yeniliklerden en dikkat çekici olan, fast food yemek çeşitlerinin yaygınlaşmasıdır. Geleneksel mutfaktan fast food kültürüne geçiş, toplumsal, ekonomik ve kültürel dinamiklerin etkisiyle gerçekleşmiş ve bu süreç pek çok ülkede benzer şekilde yaşanmıştır. Özellikle Türkiye gibi zengin bir mutfak kültürüne sahip toplumlarda bu dönüşüm, gıda alışkanlıklarında köklü değişikliklere yol açmıştır. Geleneksel yemek kültürümüzden bugünkü hızlı ve pratik yemek kültürüne geçişin birkaç nedeni vardır. Bunlar; kentleşme, küreselleşme, hızlı yaşam tarzı, bireylerin çalışma hayatına katılımındaki artış gibi daha çok sosyolojik temelli değişimlerdir. Geleneksel yemekler oldukça doğal ve taze malzemelerle, az işlenmiş gıdalarla ve sağlıklı yağlarla hazırlanan öğünlerdi. Bireylerin dengeli bir şekilde çoğu vitamine erişimini kolaylaştırıyordu. Ancak geleneksel yemek kültürünün yerini alan yeni yemek kültürümüzün hayatımıza girmesi ile doymuş yağlar, büyük oranda tazeliğini kaybetmiş ve genetiği ile oynanmış birçok yiyecek ile sağlığımız tehdit altındadır. Son zamanlarda evde yemek yeme azalıp, dışarda daha hızlı ve pratik yeme isteği var olduğu için hızla artışa geçen fast food zincirlerinin geçmişine baktığımız zaman dünyada ilk fast food işletmesi İngiltere'deki 1916' da White Castle olduğu bilinmektedir. Bu işletmeden daha sonra Mc Donald's, KFC, Pizza Hut'ın piyasaya yerleşmesi ile dünyanın hemen her yerinde restoran zincirleri kurulmaya başlamıştır. İnsanların yoğun iş temposunda kısıtlı zaman içinde yemek ihtiyacını karşılayabilecekleri fast food alternatifi tüketicide kolay ve hızlı ulaşılabilen hazır yemek algısı oluşturmaktadır. Bu noktada fast food diğer yemek şekillerine göre daha tercih edilebilir bulunmaktadır. Fast food tercih etme nedenleri arasında işletmenin atmosferi, ürünlerin tazeliği, ürün özellikleri, hızlı servis gibi değişkenler olduğu gözlemlenmiştir.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Akçadağ, M., & Ahıskalı Bozkurt, T. (2019). FAST-FOOD ÜRÜNLERİNİN TERCİH EDİLME NEDENLERİNİN TESPİTİ: SIVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNE BİR UYGULAMA. *Journal of Life Economics*, 6(4), 449-462. <https://doi.org/10.15637/jlecon.6.028>

Fast food yeme sıklığına ilişkin yapılan bir ankette kişilere birtakım sorular yöneltiliyor. Çıkan sonuçlara göre, katılımcıların %51,5'i arkadaşları tarafından etkilendiği için ve %34,7'si hazır yemek imkânı sunduğu için fast food yemeyi tercih ettiğini ifade etmiştir.<sup>3</sup>

**Tablo 2.** Fast Food İşletme Tercihini Etkileyen Unsurlar ve Yemek Yeme Nedenleri

| İşletmesi Tercihini Etkileyen Unsurlar |            | Yemek Yeme Nedeniniz?       |            |
|--|------------|-----------------------------|------------|
| Arkadaşlarınız                         | 51,5 (209) | Arkadaşlarla birlikte olmak | 21,4 (87)  |
| Çocuklarınız                           | 3,9 (16)   | Değişiklik                  | 26,6 (108) |
| Aileniz                                | 9,1 (37)   | Eğlence                     | 1 (4)      |
| Reklamlar                              | 9,1 (37)   | Hazır yemek                 | 34,7 (141) |
| Sosyal Medya                           | 11,6 (47)  | Aile gezisi                 | 3,7 (15)   |
| Diğer                                  | 16,3 (66)  | Diğer                       | 12,6 (51)  |

Yemek kültürü konusunda dünyada yürütülen en önemli hareketlerden biri olan SlowFood 1986 yılında Roma (İtalya)'da "fast food" (hızlı yemek) ve onun insanlar üzerindeki hareketi olumsuz etkilerine tepki olarak başlatılmış ve 1999 yılında yine merkezi İtalya olan küreselleşen dünyanın sonucu oluşan tek tip insana karşı başlatılan "Cittàslow" (sakin şehir) hareketi ile güç kazanmıştır. SlowFood hareketi ile vurgulanan yerel üretici tarafından üretilen yerel ürünün yerel halk tarafından tüketilmesi ve yöreye özgü yemeklerin devam etmesinin ve korunmasının sağlanması konusudur.<sup>4</sup>

Yemek kültürü ve dil arasındaki ilişki de oldukça derindir ve birçok açıdan birbirini etkiler. Mesela geleneksel yemek tarifleri aktarılırken süreçte kullanılan dil, yemek kültürünün korunmasında ve devam ettirilmesinde önemli bir rol oynar. Annelerimizin, ninelerimizin mutfakta yaptığı sözlü anlatımlar, sadece bir yemeğin nasıl yapılacağını değil, aynı zamanda o yemeğin hangi bağlamda, hangi duygularla yapıldığını da nesilden nesile aktarır. Her yemek kendine özel bir teknikle pişirilir ve kendine özgü bir ismi olur. Ve her biri gastronomi alanında kültürümüzün bir parçasını oluşturur. Birçok yiyecek, yerel dillerde kendi özel adlarına sahiptir. Örneğin, "dolma," "baklava," "kebab" gibi terimler, Türk mutfağının sembolik yemekleridir ve bu terimler dünyanın birçok yerinde de böyle anılır, Türk kültürüyle özdeşleştirilir. Yemeklerle ilgili birçok atasözü ve deyim de mevcuttur. Dilimizin zenginliğini ve yemek kültürünün hayatımızdaki önemini gözler önüne serer. Örneğin 'aç ayı oynamaz', 'tatlı yiyelim tatlı konuşalım', 'meyve veren ağaç taşlanır', 'bal tutan parmağını yalar', 'soğanın acısını yiyen bilmez doğrayan bilir', 'fazla aş ya karın ağrıtır ya da baş' gibi yiyeceklerle alakalı daha birçok atasözü ve deyim vardır. Yemek kültürü edebi eserlerde de önemli bir yer tutar. Romanlar, hikâyeler ve şiirlerde yemek betimlemeleri, bir dönemin sosyal hayatını ve kültürel yapısını anlamamıza yardımcı olur. Yemek kültürü ile dilin irtibatı hakkında belki de günlük yaşamda en çok karşılaştığımız ve artık alıştığımız için birçoklarımızın farkında bile olmadığı, küreselleşme ile birlikte fast food gibi Batı kökenli yemek terimlerinin dilimize girmiş olmasıdır.

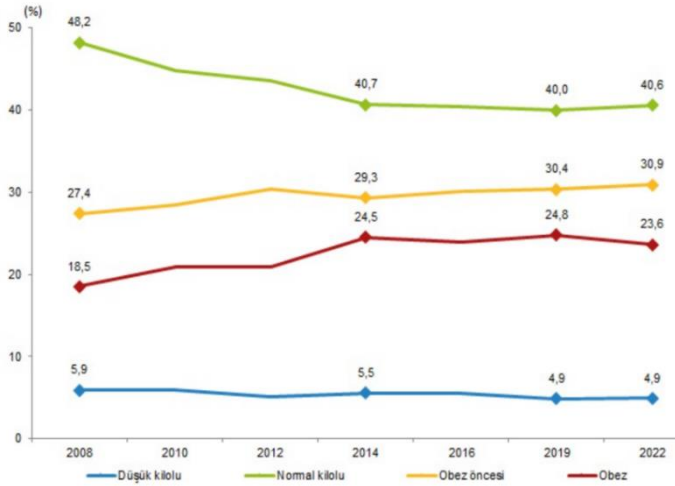
<sup>3</sup> <https://hdl.handle.net/11363/5907> [Erişim: 20.09.2024].

<sup>4</sup> Kültürel Miras Olarak Yemek Kültürü: Cittàslow Seferihisar' ın Yavaş Yemekleri

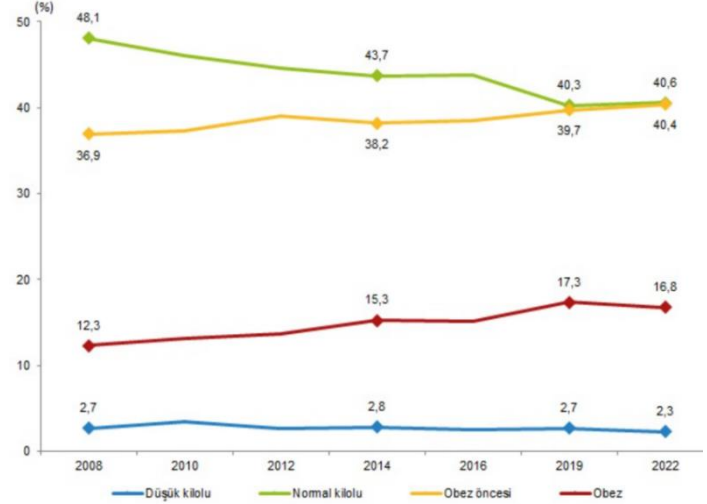
"Burger," "pizza," "sushi" gibi terimler artık günlük konuşmada sıklıkla kullanılır oldu ve bu terimler, küresel yemek kültürünün dilimiz üzerindeki etkisini göstermektedir.

Yemek ve sağlık irtibatına gelecek olursak modern toplumlarda yeme bozuklukları, yemek kültürünün sağlık üzerindeki olumsuz etkilerinden biri olarak ortaya çıkmaktadır. Anoreksiya, bulimia ve tıkanırcasına yeme gibi bozukluklar, bireylerin yemekle olan ilişkilerinde derin psikolojik sorunları yansıtabilir. Bu bozukluklar; sosyal medya, çevre baskıları ve kalıplaşarak herkese dayatılmaya çalışılan güzellik standartları gibi faktörlerle bağlantılı olarak değişmektedir. Son yayınlanan<sup>5</sup> TÜİK araştırmalarına baktığımız zaman boy ve kilo değerleri kullanılarak hesaplanan vücut kitle indeksi incelenmiş olup; 15 yaş ve üstü obez bireylerin oranı 2019 yılında %21,1 iken, 2022 yılında %20,2 olduğu gözlemlenmiştir. Cinsiyet ayrımına göre bakıldığında ise 2022 yılında kadınların %23,6'sının obez ve %30,9'unun obez öncesi, erkeklerin ise %16,8'inin obez ve %40,4'ünün obez öncesi olduğu görülmüştür.

Kadınların vücut kitle indeksi dağılımı, 2008-2022  
[15+ yaş]



Erkeklerin vücut kitle indeksi dağılımı, 2008-2022  
[15+ yaş]



Yemek kültürü ile sağlık arasındaki ilişki, bireylerin fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlıklarını doğrudan etkileyen karmaşık bir bağlantıdır. Yemek kültürü, bir toplumun sağlık profilini, kronik hastalık risklerini, yaşam süresini ve genel yaşam kalitesini şekillendirir. Geleneksel yemek kültürlerinin korunması ve sağlıklı beslenme alışkanlıklarının teşvik edilmesi, toplum sağlığını iyileştirmek için kritik bir öneme sahiptir.

Velhasıl bulunduğumuz düzen içerisinde her şey birbiri ile bu derece nizam içerisinde ilerlerken bizlerin doğal dengeye bu denli karşı gelmeye başlayıp her alanda yapay bir düzene geçiş yapması bugün bir sorun çıkartıyorsa gelecek nesillerimize bunlar bin sorun olarak aktarılacak ve muhtemelen geri dönüşü güç bir duruma evrilecektir.

<sup>5</sup> <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2022-49747> [Erişim: 01.06.2023]

## Kaynakça:

Akçadağ, M., & Ahıskalı Bozkurt, T. (2019). FAST-FOOD ÜRÜNLERİNİN TERCİH EDİLME NEDENLERİNİN TESPİTİ: SİVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNE BİR UYGULAMA. *Journal of Life Economics*, 6(4), 449-462. <https://doi.org/10.15637/jlecon.6.028>

Çaycı, A. E. (2019). Sosyal Medya’da Dijital Yemek Kültürü. *Uluslararası Kültürel Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(1), 120-136.

Fast Food Restoranlarını Tercih Eden Tüketiciler Üzerine Bir Araştırma  
“<https://hdl.handle.net/11363/5907>” [Erişim: 20.09.2024]

İŞLEVSEL TEORİ BAĞLAMINDA YEMEK KÜLTÜRÜNÜN İLETİŞİMSEL YÖNÜ  
“<https://www.academia.edu/76311969/%C4%B0%C5%9ELEVSEL%20TEOR%C4%B0%20BA%C4%9ELAMINDA%20YEMEK%20K%C3%9CLT%C3%9CR%C3%9CN%C3%9CN%20%C4%B0LET%C4%B0%C5%9E%C4%B0MSEL%20Y%C3%96N%C3%9C>”  
[Erişim: 20.09.2024]

Kültürel Miras Olarak Yemek Kültürü: Cittàslow Seferihisar’ın Yavaş Yemekleri  
“[https://www.academia.edu/6195629/Food\\_Culture\\_as\\_Cultural\\_Heritage\\_SlowFoods\\_of\\_Cittaslow\\_Seferihisar\\_K%C3%BClt%C3%BCrel\\_Miras\\_Olarak\\_Yemek\\_K%C3%BClt%C3%BCr%C3%BC\\_Citt%C3%A0slow\\_Seferihisar\\_%C4%B1n\\_Yava%C5%9F\\_Yemekleri](https://www.academia.edu/6195629/Food_Culture_as_Cultural_Heritage_SlowFoods_of_Cittaslow_Seferihisar_K%C3%BClt%C3%BCrel_Miras_Olarak_Yemek_K%C3%BClt%C3%BCr%C3%BC_Citt%C3%A0slow_Seferihisar_%C4%B1n_Yava%C5%9F_Yemekleri)” [Erişim: 20.09.2024]

Mercan, N. (2016). Çok kültürlü ortamlarda kültürlerarası farklılıkları yönetme sanatı: kültürel zekâ. *Açıköğretim Uygulamaları Ve Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 32-49.

Oğuz, E. S. (2011). Toplum bilimlerinde kültür kavramı. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 28(2).

Türkiye Sağlık Araştırması, 2022 ; “<https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Turkiye-Saglik-Arastirmasi-2022-49747>” [Erişim: 20.09.2024]

Yemek kültür kimlik; “[https://www.academia.edu/21465437/Yemek\\_k%C3%BClt%C3%BCr\\_kimlik](https://www.academia.edu/21465437/Yemek_k%C3%BClt%C3%BCr_kimlik)”  
[Erişim: 20.09.2024]