



EKMEK KÜLTÜRÜNÜN EL KİTABI

Doç. Dr. Çiğdem MUTLU
Doç. Dr. Tuba ŞAHİN ÖREN



EKMEK KÜLTÜRÜNÜN EL KİTABI

Doç. Dr. Çiğdem MUTLU
Doç. Dr. Tuba ŞAHİN ÖREN

Editör: Doç. Dr. Veli Erdinç Ören



Ekmek Kùltürünün El Kitabı

Doç. Dr. Çiğdem MUTLU, Doç. Dr. Tuba ŞAHİN ÖREN

Genel Yayın Yönetmeni: Berkan Balpetek

Editör: Doç. Dr. Veli Erdiñç Ören

Kapak ve Sayfa Tasarımı: Duvar Design

Baskı: Kasım 2025

Yayıncı Sertifika No: 49837

ISBN:978-625-8734-57-7

© Duvar Yayınları

853 Sokak No:13 P.10 Kemeraltı-Konak/İzmir

Tel: 0 232 484 88 68

www.duvar yayinlari.com

duvarkitabevi@gmail.com

ÖNSÖZ

İnsanlık tarihinin en eski ve en yaygın besinlerinden biri olan ekmek, yalnızca bir gıda maddesi olmanın ötesinde, kültürlerin kimliğine, toplumsal hafızasına ve ritüellerine yön veren eşsiz bir unsurdur. Farklı coğrafyalarda, farklı dönemlerde ve farklı toplumsal yapılarda ekmeğin nasıl üretildiği, tüketildiği ve anlamlandırıldığı; geçmişin izlerini günümüze taşıyan önemli bir kültürel miras sunmaktadır. Ekmek Kültürünün El Kitabı, ekmeğin bu çok katmanlı dünyasına ışık tutmak amacıyla hazırlanmıştır.

Bu çalışmanın ortaya çıkmasında katkı sunan yazarlar, ekmeğin tarihsel süreçteki yolculuğuna değerli bakış açıları ile yaklaşarak ekmeğin sosyo-kültürel açıdan öneminin anlaşılmasına katkı sağlamışlardır. Bu kitabın, hem akademik dünyaya hem de konuya ilgi duyan araştırmacılara zengin bir kaynak niteliği taşıyacağını düşünüyorum.

Ekmek Kültürünün El Kitabı'nın hazırlanmasında emeği geçen yazarlarımız Doç. Dr. Çiğdem MUTLU ile Doç. Dr. Tuba ŞAHİN ÖREN'e ve basımına destek veren Duvar Yayınları'na teşekkür ederim.

Editör

Doç. Dr. Veli Erdinç ÖREN

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	3
1. ESKİ ÇAĞLARDA EKMEK.....	5
2. EKMEK, KÜLTÜR VE TOPLUM:	16
SOSYO-KÜLTÜREL ANALİZİN DERİNLİKLERİ.....	16
2.1. Kavramsal Temeller: Kültür, Gösterge, Sembol	16
2.1.1. Kültür, Gösterge ve Sembolik Analiz	16
2.1.2. Kültür-Sosyal İlişkisi: Besin Sosyolojisi Perspektifi	18
2.2. Ekmek ve Kimlik	21
2.3. Ritüel ve İnanç Boyutu	25
3. CİNSİYET, EMEK VE EKMEK PRATİKLERİ	27
3.1. Ev İçi Emek, Görünür ve Görünmez Emek.....	28
3.2. Ekmek, Sınıf ve Tüketim Farklılıkları	29
KAYNAKÇA	32

1. ESKİ ÇAĞLARDA EKMEK

Eski çağlardan itibaren kavimlerin, göçler ve işgaller gibi birçok nedenle Anadolu'ya geldikleri bilinmektedir. Bu yer değiştirmeler yaşam alanları bulmak, beslenmek, yaşam koşullarını iyileştirmek gibi nedenlerle gerçekleştirilen göçler olarak tarihe geçmiştir. İlerleyen zamanlarda uygarlıklar arasında başlayan ticaretle seyahatlerin başlaması ve önem kazanması seyahat yollarında yiyecek-içecek işletmeleri, konaklama işletmeleri gibi işletmelerin kurulmasına aracılık etmiştir. Böylece, farklı toplumların yemek ve mutfak kültürleri keşfedilmeye başlanmıştır (Şahingöz vd., 2015). Antik dünyada besinlerin anlatılması için ilk olarak ekmeğe vurgu yaparak başlamak gerekmektedir. Ekmek, bu dönemde hem yoksul hem de zengin sofralarında vazgeçilmez bir gıda olarak yerini almıştır (Dalby ve Grainger, 2001).

İnsanların yaşamlarını devam ettirebilmenin ilk koşulunun beslenme olduğu bilinmektedir. Beslenme, insanoğlunun yaşamına, faaliyetlerine yönlendiren bir kavramdır. İnsanlar yaşadıkları yere uygun yöntemler geliştirerek, uyum sağlayarak temel gereksinimlerinden biri olan beslenmelerini karşılamışlardır. İlk yerleşik hayata ve tarıma geçişin olduğu yerin Mezopotamya bölgesi olduğu bilinmektedir. Bu nedenle Mezopotamya beslenme açısından diğer mutfak kültürlerini etkilemiş ve onların gelişmesine yardımcı olmuştur. Arkeolojik

bulgularla yazının keşfinin ardından bırakılmış yazılı kaynaklar yemek ve besin maddeleriyle ilgili bilgilere ulaşılmasını sağlamıştır. Buğday tahılından elde edilen ekmeğin insanoğlunun günlük kalori ihtiyacının büyük bir bölümünü karşıladığı; tok tutma özelliğine ek olarak ekonomik yönden ulaşılabilirliği nedeniyle (Arman,2021) çok önemli besin olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca, Mezopotamyalıların yaklaşık üç yüz ekmek çeşidine sahip oldukları da elde edilen bir diğer bilgidir (Soğandereli, 2020). Bugün olduğu gibi, antik çağda da farklı türlerdeki ekmeklerin belirli bölgelere ya da toplulukların kendine özgü olarak üretildiği bilinmektedir (Postgate, 2015). MÖ 6000 yılında ilk defa ekmek yapılması için kullanılan buğday Kuzey İran'da düşük kaliteli buğdayla yabani buğdayın melezleştirilmesi sonucu ortaya çıktığı belirtilmektedir (Ponting, 2008). İlk ekmeğin Babilliler tarafından M.Ö. 4000'li yıllarda yapıldığı söylenmektedir. Mısırlıların da ekmek pişirmeyi Babillilerden öğrendiği ifade edilmektedir. Bununla birlikte, ilk mayalı ekmeği ise M.Ö. 2600'lü yıllarda Mısırlıların ürettiği tespit edilmiştir (Yıldız, 2022).

Yazılı metinlerde sıklıkla kullanılan temel besin maddesi olarak bilinen ekmeğin Mezopotamya'nın hem dini hem de kültürel yaşamlarında önemini ortaya koymaktadır. Saraylara ve tapınaklara giren ve çıkan malların kaydının yapıldığını gösteren edebi değere sahip tabletlerde ekmeğin olduğu belirtilmektedir. Çalışanlara verilen yiyecek-giyeceklerin kayıt altına alınan

belgelerde sıklıkla ekmeğe rastlanmıştır. Ayrıca, tanrılarına adak için sunulanların başında ekmek geldiği ve hangi tanrıya ne zaman sunulacağını bir takvime bağlanarak belirlendiği ele geçen bilgiler arasındadır. Ekmeğin tanrılardan başka kral ve ölümlere sunulan adak listelerinde yer aldığı tespit edilmiştir. Farklı ritüellerde (büyü, lanet vb.) de sunulduğu belirlenen ekmeğin dini ve kültürel hayatın birçok aşamasında yer almıştır. Bu bağlamda toplumların, yazıların en ilkel halinden ziyafetlere, adaklarından ilaç yöntemlerine, dualarından deyimlerine kadar yaşamlarının her anına ekmeği yerleştirdikleri görülmektedir (Metli ve Ulutürk, 2020).

Mezopotamya’da tahılların kullanım alanının ekmek yapmak üzere un haline getirildiği ortaya çıkmıştır (Cline, 2007). Bu bölge insanının ekmek yapmak için kullandığı malzemeler arasında ilk başta un, una karıştırmak için bazen su, süt, bira olduğu ancak, daha çok sıvı yağ veya arada tereyağı kullanıldığı bilinmektedir. Bununla birlikte, iç olarak kullanmak üzere hurma, üzüm, incir, elma gibi kuru meyveler, çam fıstığı gibi malzemeler kullanılmıştır. Baharatlar (çörekotu, kimyon, kişniş, sarımsak vb.) ve bazen de bal eklenerek ekmek karışımı hazırlanıp tencerede yoğurulduğu ya da karıştırıldığı ifade edilmektedir. Daha sonra bu karışımın fırında pişirilerek yenilebilir hale getirilmesiyle bu karışıma ekmek denilmiştir (Bottéro, 1992).

Buğdayın çeşitli işlemlerden geçtikten sonra ekmek yapmak için kullanıldığı bilinmektedir. İlk olarak, buğdayın sert kabuğu ve kepeği kavrularak atılmıştır. Bu işlemin önce ısıtılmış taşlar üstünde, ilerleyen dönemlerde ise ocak üstü çömlerle kavrularak yapıldığı öğrenilmiştir. Kalan buğday tanelerinin öğütülmesiyle ortaya çıkan unu suyla karıştırılarak hamur elde edilmiş ve bu hamurdan pide, lavaş vb. ekmekler pişirildiği ortaya çıkmıştır (Uhri, 2011). Ayrıca, tahılın kabuklu halini süt veya suyla pişmiş tahıl lapasıyla karıştırarak bir karışım elde etmişler ve bundan çeşitli ekmekler üretmişlerdir (Bober, 1999). Bununla birlikte, tahılları öğüterek elde ettikleri unlardan hamurlu ve bulamaç tarzı yiyecekler de hazırlamışlardır. Bu yiyecekleri, bazen hazırlandığında hemen tüketmişler bazen de saklayıp ihtiyaç olduğunda tüketmişlerdir. Mezopotamyalılar ekmeklerini pişirmek için bir fırın icat etmiş ve bu fırına tinuru adını vermişlerdir. Bu fırında ekmek, mayalanmayan hamur bezelerinin iyice ısıtılmış fırının iç duvarına yapıştırılarak pişirilmektedir. Tandır (tannur) fırınının adının da tinuru adı verilen bu fırından geldiği bilinmektedir. Mezopotamya’da icat edilen başka fırın ise mayalanmış hamurların yavaş pişirildiği kubbeli fırınlardır. Bu fırınlarda mayalanan hamurlarla kabarmış ekmek üretmişlerdir (Bottéro, 1992).

Tablo 1: Dönemlere Göre Ekmek Çeşitleri Tablosu

Ekmek Çeşitleri	Özelliği	Orta Asur	Yeni Asur	Pratik Kullanım	Babil
Akal Šamni	Yağlı Ekmek		*		
Aklū	Ekmek	*	*		
Arruku	Uzun	*			
Damqu	İyi				
Dannu	Büyük		*		
Ebbītu	İnce		*		
Emšu	Ekşi	*			
Haršu	?	*	*		
Huḫḫurtu	?	*	*		
Humbišūtu	?		*		*
Kakkartu	Yuvarlak	*			*
Kamanu	Kek	*	*	*	*
Kusāpu	Ekmek		*	*	*
Mersu			*	*	*
Miṭru	?	*	*		
Qadūtu	?	*	*		*
Qallu	Küçük		*		
Quppatu	?	*			
Ripītu	?		*		
Sadru	Normal		*	*	
Sīpu	?	*			
Ša Ḫalaḫli	?	*		*	*
Ša Hašlāti	Bulgurdan	*	*	*	
Ša Išunniti	Üzümünden		*		
Ša/Akal Kibti	Buğdaydan	*		*	
Ša Paši'e	Beyaz Undan			*	
Širiat	?		*		
Tappinnu	Kaba Un	*	*		*
Akal Utṭiti	Arpa Ekmeği	*			

Kaynak: Postgate, 2015

Anadolu mutfak kültüründe, göçebe-avcı-toplayıcı bir toplumdan tarımla yerleşik hayata geçişin görüldüğü bir süreç yaşanmıştır. Anadolu, Asur ticaret kolonileri vasıtasıyla yazıyla tanışmış ve tarihi devirlere giriş yapmıştır. Böylece, mutfak kültürüyle ilgili arkeolojik kaynaklardan elde edilen bilgilere yazılı kaynaklardan elde edilen bilgilerin de ilave edilmesiyle daha fazla bilgiye ulaşılmıştır. Asur çivi yazısıyla yazılan Kültepe tabletlerinde yer alan yeme-içme vb. terimler ile mutfakta kullanılan besin maddelerinin adlarının ortaya çıktığı belirtilmektedir. Bu tabletlerde, ekmek, buğday, tahıl, bulgur gibi çeşitli besin maddelerinin yanı sıra tencere, odun gibi mutfak araç-gereçlerinden de bahsedilmiştir (Soğandereli, 2020).

Hititlerin, tanrılarına sundukları yiyeceklerle ilgili bilgileri çeşitli kurban metinlerine yazarak kaydettikleri ve bu bilgilerin bir kısmına ulaşıldığı ortaya çıkmıştır. Bu yazılı metinler, Hititlerin o döneme dair yiyecek-içecek maddeleri, mutfak alışkanlıkları, yemek ve pişirme türleri hakkında az da olsa bilgi vermektedir (Sandıkçioğlu, 2009). Hititlerin bin tanrılı şehir olarak bilinen Boğazköy/Hattuşa'da keşfedilen çivi yazılı arşivleri, mutfak kültürlerini yansıtan önemli belgelerdir. Hititler, temel geçimlerini tarım ve hayvancılıktan kazanmışlar ve onların en önemli besin kaynakları ise ekmek olmuştur. Ayrıca, ekmek olmadan tanrılarına herhangi bir sunu yapılmadığı da elde edilen bir diğer bilgidir. Ekmeklerin şekil farklılıkları çeşitli ekmek türünü ortaya çıkarmıştır. Ekmeklerin büyüklüğü, ağırlığı,

içerisine eklenenler ve yapılış tekniğiyle alakalı değişiklikler sonucu farklı ekmeklerin üretilmesini sağlamışlardır (Sandıkçioğlu 2009; Soğandereli, 2020).

Çeşitli tahıl unlarına su, tuz, maya ilave edilerek bir hamur oluşturup yoğurulmasıyla mayalanan ve ardından pişirilerek elde edilen ekmeğin Hitit mutfağında önemli olduğu belirtilmektedir. Bazı kaynaklar Hititlerde yüz seksen, bazı kaynaklar ise iki yüz civarı ekmek çeşidi olduğunu belirtmektedir ve bunların bazılarının Mezopotamya kökenli olduğu ifade edilmektedir. Hititlerin kendi dillerinde ekmek için Sümerce NİNDA ve eş anlamlı olarak ZUWA kelimelerini kullandıkları ortaya çıkmıştır. Ayrıca günlük hayatta, buğdaydan üretilen ekmek ve unların diğer zengin ekmek ve un türlerinden daha öncelikli olduğu bilinmektedir. Buğday, Hitit metinlerinde önemli bir yer tutmaktadır. Buğdayın çeşitli incelikte öğütüldüğü (malla-) veya ezildiği (harra-) ve (memal-) adı verilen unlardan farklı ekmekler üretilmiştir (Sandıkçioğlu 2009; Soğandereli, 2020). Ayrıca, ekmeklerini tatlandırmak için üzerine çörek otu, kişniş veya kimyon dökerek tükettikleri metinlerden ulaşılan diğer bilgilerdir. Hititlerin bazı ekmeklere yapıldığı kentin adını verdiği ve ekmeği o kentin adıyla andıkları bilinmektedir. Kentlerin isimleri bilinmesine rağmen bazılarının yeri tam olarak tespit edilememiştir. Metinlerde bahsi geçen ve BA.BA.ZA olarak ifade edilen birçok ekmek çeşidi de mevcuttur (Sandıkçioğlu, 2009). Bütün bu ekmek çeşitlerinin yanı sıra,

tedavi amacıyla kullanılan ve kederli günler için yapılan ekmeklerin de bulunduğu belirtilmiştir. Hititler ekmek paylaşımına önem vererek kıtlık zamanlarında paylaşmak amacıyla *tumati-* ve *piiantalla/i-* vb. ekmekleri de tükettiği tespit edilmiştir (Karauğuz, 2006). Bu bağlamda, Hititlerde belirlenen ekmek çeşitleri ana hatlarıyla Tablo 2’de verilmiştir (Sandıkçioğlu, 2009).

Tablo 2: Hititlerde Ekmekler

Şekillerine Göre	İçeriklerine Göre	Kıvamı ve Tadına Göre Ekmekler	Miktar ve Ölçüsüne Göre Ekmekler	Yapılış Yerlerine Göre Ekmekler	Diğer Ekmek Türleri
Tanrı ve İnsan Şeklinde Olanlar	Yapıldıkları malzeme çeşidine göre	Eski-Hayat Ekmek	Büyük Ekmek	Alatra Ekmeği	Koşucuları n Ekmeği
Hayvan şeklinde olanlar	Yapıldıkları un çeşidine göre	Taze Somun	Küçük Ekmek	Allina Ekmeği	Sofra/Masa Ekmeği
Geometrik şekilli olanlar		Yumuşak Ekmek	Küçük Somun	Ampuriya Ekmeği	Asker Ekmeği, Asker Tayını
Gök cisimleri şeklinde olanlar		Ilık Ekmek	Buğday Unundan Yapılmış, Küçük Somun	Hiwassassa Ekmeği	Asker İçin Ekmek Azıkları
		Acı/Sert Ekmek	Geniş/Büyük Somun	Karkisa Ekmeği	Peksimet / Yolluk
		Nemli/Yumuşak Ekmek	Uzun Somun	Nahita Ekmeği	
			Yarım Avuçluk Somun	Partanna Ekmeği	
			Kalın Ekmek/Somun	Takarmuha Ekmeği	
			Mayasız İnce Ekmek	Wistawant a Ekmeği	
			Günlük somun	Nerik Somunu	
Kaynak: Sandıkçıoğlu, 2009					

Ekmek, Yunanlıların birçoğu için arpa; Romalılar için buğday ekmeği olmak üzere en temel besin maddesi olmuştur. Bazı kentlerin, Roma'nın da dahil olduğu sistemde, ücretsiz ekmek dağıtması bu duruma örnek olarak gösterilebilir. Fırında pişirme imkânı olmayanların buğdaydan ve arpadan lapa çeşitleri ürettikleri bilinmektedir. Ayrıca, zengin kesimin uzun süren şöenlerinin de ekmekle başladığı belirtilmektedir (Dalby ve Grainger, 2001). Antik Yunan'da buğday ve arpa beslenmenin önemli tahılları arasında yer almıştır. Sparta'da yemek yenildikten sonra tatlı yerine buğday ekmeğinin ikram edildiği bilinmektedir. Bununla birlikte, mezarların üzerine buğday ekme gelenekleri olduğu belirtilmektedir (Friedell, 1999). Antik Yunan'da olduğu gibi Roma'da da ekmek ana besin maddesidir (Montanari, 1995). Antik Roma'da kahvaltıda (ientaculum) genellikle ekmek ve peynir; hafif bir öğle yemeğinde (prandium) ise ekmek, sebze, soğuk et ve meyveyle şarap tüketildiği ifade edilmektedir (Donahue, 2019). Bununla birlikte, Antik Roma'da bir çiftçi veya çobanın bilinen en uygun öğle yemeğinin ekmek ve peynir olduğu tahmin edilmektedir. Bu bağlamda, Romalılar kahvaltı olarak basit bir şekilde bir parça ekmekle su/şarap içtikleri ortaya çıkmaktadır (Kapka ve Genç, 2024). Ekmek, Eski Mısırlılardan Yunanlılara ve daha sonra da Romalılara geçen bir besin olmuştur. Bu dönemde, buğday, arpa gibi tahıllar bol bol yetiştirilerek çeşitli ekmek üretimlerinin yapıldığı ortaya çıkmış ve bunların sosyal hayatın bir parçası haline geldiği

görülmektedir. Ayrıca, onların öğütülmesi için değirmenlerin yapılmasıyla birlikte seri bir şekilde ekmek üretmek amacıyla fırınlarında da kurulduğu bilinmektedir. Romalılardan sonra da fırında ekmek yapma geleneği Avrupa'ya yayılmaktadır (Serinsu ve Karakurt, 2018).

Eski Mısır ve Mezopotamya'da ekmeğin para olarak kullanılması zenginlik ve refahın bir simgesi olarak görülmektedir. Ayrıca, ekmek sadece para olarak değil, ilaç olarak tıpta da kullanılmıştır. Eski Mısır'da ekmek ve bira kavramlarının genel olarak besin anlamına geldiği ve birine iyi şans, şifa dilemek şeklinde selam vermek olarak kullanıldığı ortaya çıkmıştır. Bir Mısır yazıtında, kadınların çocuklarına okula giderken sağlıklı büyümeleri için üç küçük somun ekmek verdikleri de tespit edilmiştir (Standage, 2014).

Erken Hristiyan ve Bizans dönemlerinde ekmeğin, sağlıkla ilişkilendirilerek iyileştirici gücüne inanıldığı bilinmektedir. Ayrıca, haçlar, takılar, taş eserler ve mühürler üzerinde tespit edilen Yunanca ZOH/ZOE (Yaşam) ve YΓIA (Sağlık) yazıtına sık rastlanıldığı bilinmektedir. İyi dilek içerdikleri görülen bu yazıtların bir çeşit koruma amacıyla oluşturulduğu ifade edilmektedir (Caseau, 2012).

2. EKMEK, KÜLTÜR VE TOPLUM: SOSYO-KÜLTÜREL ANALİZİN DERİNLİKLERİ

2.1. Kavramsal Temeller: Kültür, Gösterge, Sembol

2.1.1. Kültür, Gösterge ve Sembolik Analiz

Ekmek, insanlık tarihinin en eski ve en yaygın gıdalarından biri olmanın ötesinde, kültürel anlamların (Nassi ve Ahmet, 2025) yoğunlaştığı sembolik bir nesne (Long, 2022) olarak görülmektedir. Üretimi ile tüketimi arasındaki süreç, biyolojik bir gereksinimi karşılamakla birlikte toplumsal ilişkileri, inanç biçimlerini ve kimlik temsillerini yeniden üretmektedir (Korkmaz, 2025). Bu yönüyle ekmek, kültürün hem maddi hem de manevi boyutlarını birleştiren güçlü bir gösterge olarak işlev görmektedir.

Anlamanın paylaşılması, kültürün temel özelliklerinden biri olarak ortaya çıkmaktadır. Diğer bir ifadeyle, ekmek paylaşılan anlamların somutlaştığı bir yer açmaktadır. Hangi tahıldan üretildiği, nasıl yoğrulduğu, kim tarafından pişirildiği, kimlerle paylaşıldığı ve hangi ritüellerde tüketildiği, toplumun değer sistemine dair ipuçları taşımaktadır (Long ve Vaughan, 2023). Birçok kültürde “ekmeği bölüşmek” yalnızca bir yeme eylemi değil; dayanışma, dostluk ve barış göstergesi olarak görülmektedir (Counihan ve Van Esterik, 2013; Douglas, 2018). Bu bağlamda ekmek, “yaşamı paylaşmanın” simgesel karşılığı hâline gelmektedir.

Gösterge bilimsel açıdan bakıldığında, ekmek hem gösteren hem gösterilen düzleminde anlam üretmektedir. Gösteren düzeyinde fiziksel bir nesnedir; unu, suyu ve ateşi temsil etmektedir (Stano, 2015). Ancak gösterilen düzeyinde, bu fiziksel biçim “emek”, “bereket”, “kutsallık”, “emniyet” ve “geçim” gibi soyut anlamlar kazanmaktadır (Yancey, 2016). Bu anlamlar kültürden kültüre farklılaşarak kimi toplumlar için ekmek “Tanrı’nın armağanı” olarak görülürken (Eliade, 1959), kimilerinde ise “alın terinin ürünü” (Pop, 2020) olarak tanımlanmaktadır. Böylece ekmek hem dini hem ekonomik hem de ahlaki bir göstergeler sistemi içinde yerini almaktadır.

Gündelik hayatın nesneleri çoğu kez “mitik anlamlar” kazanmaktadır (Barthes, 1957). Bu bağlamda ekmek hem yaşamın temel gereksinimini hem de kültürel aidiyetin simgesel anlatımını temsil etmektedir. Fransız kültüründe “baget”, ulusal kimliğin (Singaravélou ve Venayre, 2025) gündelik bir sembolüne dönüşürken, Orta Doğu toplumlarında “ekmeği paylaşmak” misafirperverliğin ve kutsallığın göstergesi (Naguib, 2024) olarak görülmektedir. Benzer şekilde Türk kültüründe ekmek üretim sürecindeki kolektif emekle birlikte israf karşısındaki ahlaki duyarlılığı da temsil etmektedir (Okuşluk, 2011). “Ekmek parası” ifadesi ise emeğin hayatta kalma değeriyle birleştiği dilsel bir göstergedir.

Ekmek, ritüel bir nesne olarak da sembolik bir güce sahiptir (Bourdieu, 1994). Hristiyanlıkta ekmek, “beden”i temsil eden

sakramental bir simge (Chauvet, 2016) iken, Türk kültüründe yere düşen ekmeği öpüp yükseğe koyma geleneği onun kutsallığını vurgulamaktadır (Göktaş, 2011). Bu tür pratikler, ekmeğin yalnızca tüketilen bir gıda olmadığı aynı zamanda saygı duyulan ve korunması gereken bir varlık konumunda olduğunu vurgulamaktadır. Dolayısıyla ekmeğin, doğrudan doğruya inanç, ahlak ve toplumsal hafıza katmanlarında işleyen bir semboldür.

Ekmeğin, kültürlerin zaman ve mekân boyunca süreklilik gösteren sembolik göstergelerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Ålund, 1997). Tahıl ile başlayan fırın geleneği, teknolojik bir yenilik ile, toplumsal yerleşikliğin ve emeğin kolektif düzenlenişinin işareti olarak görülmektedir (Counihan, 1984). Bu tarihsel derinlik, ekmeğin insanlık hafızasının taşıyıcısı hâline getirmektedir (Herakova ve Cooks, 2017). Bugün bile bir toplumun ekmeğin türleri, o toplumun coğrafi koşulları, üretim biçimleri ve sosyal ilişkileri hakkında bilgi vermektedir.

Sonuç olarak kültürel göstergeler sisteminde ekmeğin, toplumun kendi kimliğini nasıl kurduğunu, emeğin nasıl anlamlandırıldığını ve hayatın sürekliliğini hangi sembollerle ifade ettiğini gösteren güçlü bir araç olarak düşünülmektedir.

2.1.2. Kültür-Sosyal İlişkisi: Besin Sosyolojisi Perspektifi

Kültür, toplumsal yaşamın itici gücüdür ve toplumları sürdürülebilir kılan bir olgudur (Nikitenko, 2018). Beslenme

pratikleri ise bu kültürel sürdürülebilirliğin en görünür alanlarından birini oluşturmaktadır. Diğer bir ifadeyle, yeme davranışı yalnızca biyolojik bir gereksinimin değil, aynı zamanda sosyal düzenin yeniden üretildiği sembolik bir alandır (Delormier vd., 2009). Bu nedenle besin, toplumların değer sistemlerinin, statü ilişkilerinin, aidiyet biçimlerinin ve ahlaki normlarının okunabileceği güçlü bir kültürel göstergedir (Corvo, 2015).

Besin sosyolojisi, bu bağlamda, yeme pratiklerini ekonomik sermaye, toplumsal sınıf, kültürel kimlik ve cinsiyet gibi değişkenlerle ilişkilendiren bir alt disiplin olarak kabul edilmektedir (Burnett ve Ray, 2012). İnsanların neyi, ne zaman, nerede ve kimlerle yediği, neye inandığı toplumsal yapının görünmez kuralları tarafından biçimlendirilmektedir (Grandin ve Barron, 2005).

Yemek, toplumsal düzenin minyatür bir yansıması olarak kabul edilmektedir (Montanari, 2006). Diğer ifadeyle, sofranın düzeni, paylaşılan roller, ikram biçimleri ve yemek sıraları toplumun hiyerarşik yapısını temsil etmektedir (Macit ve Kıran, 2024). Bu nedenle, yemeğin sosyolojik analizi, toplumun değer hiyerarşisinin okunabileceği sembolik bir pencere olarak görülmektedir (Fonte, 1991).

Beslenme pratiklerinin kültürel anlamı sosyal statüyle sınırlı olmamakla birlikte kimlik inşasının da bir aracı olarak kabul edilmektedir (Caplan, 2013). Ne yediğimiz, kim olduğumuzu

belirleyen (Bhakat ve Paul, 2024) önemli bir etkidir. Gıdalar, bireylerin aidiyet duygusunu pekiştirerek topluluk kimliğini görünür kılmaktadır (Guptill vd., 2022) “Biz” ile “Öteki” arasındaki sınırları yeniden çizen bir unsurdur. Bu bağlamda, ekmek, pirinç gibi temel besinler yalnızca fizyolojik ihtiyacı gideren öğeler değil, aynı zamanda “birlikte yaşamın” maddi ve sembolik temellerini kuran kültürel birer metin olarak görülmektedir (Marshall, 2005).

Günümüz toplumlarında beslenme, giderek artan biçimde bireysel tercihlere, sağlık ideolojilerine (Canbaz ve Özsöz, 2020) dayansa da toplumsal kodlardan tamamen bağımsız bir olgu değildir. Kamphuis ve diğerlerine (2015) göre modern gıda endüstrisinin çeşitliliği, bireylerin toplumsal sınıfına, eğitim düzeylerine ve kültürel sermayelerine (Oncini, 2019) göre şekillenmektedir. Bu durum, Bourdieu’nün (2018) öngördüğü “tat farklılaşması” olgusunun günümüzde hâlâ geçerliliğini koruduğunu göstermektedir (de Morais Sato vd., 2016).

Sonuç olarak, besin sosyolojisi perspektifi, gündelik yaşamın sıradan eylemleri arasında görünen yeme pratiklerini; güç, kimlik, aidiyet ve sembolik düzen bağlamında yeniden değerlendirmeyi mümkün kılmaktadır. Bu bağlamda ekmek, insan toplumlarının hem geçim kaynağını hem de kültürel varoluşunun temel simgesini temsil eden en güçlü olgularından biridir.

2.2. Ekmek ve Kimlik

Yemek, biyolojik bir ihtiyaç ve hayatta kalmanın bir diğeri adı olarak ifade edilmesine rağmen, ruhsal doygunlukla toplumsal ahengi de sağlamaktadır. Yemek, ait olduğı toplumun kùltürü, kimliğı ve yaşam şeklini ortaya koymaktadır. Diğeri bir deyişle yemek, kùltür ve kimlik birbiriyle ilişkili kavramlardır. İnsanoğlunun hayata devam edebilmesi için gerekli olan yemeğini, aynı zamanda toplumsal ve kùltürel sembolik manalarla yüklü olduğı gör÷lmektedir. Her toplumun yedikleri yemeklerin, yemek yerken kullandıkları araçların ve ritüeller gibi davranış şekillerinin onların kimliklerinin belirlenmesinde anahtar rol oynadığı bilinmektedir (Gümüş, 2025). Kimlik, bir kişinin veya bir şeyin her zaman ve her koşulda aynı olması durumu olarak açıklanmaktadır (Simpson ve Weiner 1989). Bununla birlikte kimlikler, kökeninde kùltürel, yapısal, sosyal ve bireysel olan çok fazla anlam içermektedir ve yansıtmaktadır (Bisogni vd., 2002).

İnsanoğlu, ilk çağlardan beri yaşadığı koşullara uygun, doğanın sunduğı kaynakları kullanarak her zaman karnını doyurabilmeyi başarmıştır. Zamanla yerleşik hayata geçiş, gelişen teknikler ve kentleşmeyle kendi yiyeceklerini ekme, yetiştirme, hasat etme ve tüketme aşamasına geçmiştir. 20. yüzyılda gelişen ve değışen kent yaşamında insanlar kentsel tarım uygulamaları ile doğal ve beşeri kaynakları kullanarak besin üretmeye devam etmektedir (Metin ve Türker, 2023).

Toplumlar, bulundukları bölgenin sunduğu kaynaklar doğrultusunda oluşturdukları sofralarıyla kendi toplumlarına özgü bir mutfak kültürü ortaya çıkarmışlardır. Böylece mutfak kültürü, her toplumun bir kimlik oluşturmaya önemli katkı sağlamıştır (Soğandereli, 2020). Yemekle ilgili davranışların, toplumların yaşadıkları yerin sunduğu imkanlar dahilinde ortaya çıktığı bilinmektedir ve bu davranışlar kültürel, politik, dini, sosyal yaşamdaki davranışlar sonucunda oluşan toplum kimliğini göstermektedir (Amone, 2014). . Bu durum da yemek ve kimlik arasında bağlantı olduğunun kanıtı niteliğindedir (Rabikowska, 2010).

Ekmek, bir dünya görüşü olarak tüm toplumsal siyasal ve kültürel unsurların uyumunun etrafında şekillendiği bir gıdadır (Gezgin, 2022). Toplumların hepsinin kendine özgü nitelikleri vardır. Bu bağlamda, her toplumun kendi ekmek kültürü de oluşmuştur. Ekmek, insanlığı aynı anlam etrafında toplayabilen, toplumsal ve kültürel yapı içerisinde birleştirici gücü bulunmaktadır. Bu birleştirici güçle toplumsal düzeni ve dengeyi sağlayan kültürel ve toplumsal sistemin bir aracı olarak ifade edilmektedir. Aynı zamanda, ekmek evrensel bir değerdir, ancak her toplum için üretimden tüketimine, paylaşımına kadar siyasal, kültürel, tarihi, dini, toplumsal vb. anlam açısından çeşitlilik göstermektedir (Karhan, 2024).

Kültürel miras tüm bireylerin korunması ve geleceğe aktarılması ile sorumlu olduğu değerler bütünü olarak

tanımlanmaktadır (Metin ve Gül, 2017). Somut veya somut olmayan kültürel miraslar toplum kimliğini oluşturan değerlerdir ve korunması gerekmektedir. Bu miraslar, yemekler, yemek alışkanlıkları, ritüeller, mutfak araç-gereçleri vb. olarak sıralanabilmektedir. Bu mirasların korunması, geçmişin unutulmaması, gelecek nesillere aktarımlarının sağlanması açısından önemlidir. Böylece, her toplumun yaşamı, alışkanlıkları, inançları o toplumun kimliği ortaya çıkmaktadır (Murat, 2019). Dünya üzerinde çok tüketilen ekmek (Pedersen vd., 2011) ilk tarım topluluklarından beri (Bober, 1999) dünyadaki birçok insanın ana besin kaynağını oluşturmaktadır (Ardakani, 2023) Üretilen ekmek biçimi, yemek kültürü bünyesinde anlam farklılıklarına yol açmıştır, diğer bir ifadeyle anlam değişikliğine uğramıştır (Beşirli, 2017). Ekmeğin farklı toplumsal sınıf ve gruplar için farklı anlam ifade ettiği ancak önem arz ettiği de bilinmektedir. Buna istinaden ekmek; nesilden nesile aktararak gelmiş, yaşadıkları bölgelerin inanç, kültür, toplum, tarih vb. unsurlarına göre şekillenmiş ve anlam kazanmış önemli bir yiyecek olarak değerlendirilmektedir. Ekmek, üretiminden dağıtımına ve tüketimine kadar inanç, siyasal, ekonomik, kültürel ve toplumsal boyutlarıyla şekillenmektedir. Belirli emek süreçlerinden geçerek bir kültürel öğeye dönüşür ve bu süreç sonunda toplumun değerlerini, alışkanlıklarını ve mesajlarını yansıtan anlamlar kazanır. Bu nedenle ekmek; dinsel,

toplumsal ve kültürel açılardan bir kimlik unsuru olarak görülmektedir (Karhan, 2024).

Dünya üzerinde bir mutfağı diğerlerinden farklı kılan özellikler bulunmaktadır. Bu özellikler her mutfağa bir kimlik kazandırmaktadır. Mutfakların kendilerine özgü farklılıklarının, toplumların yaşadıkları coğrafi koşullara, inançlara ve benzeri etkenlere göre değişiklik göstermesinden kaynaklandığı bilinmektedir (Şavkay, 2000). Bu bağlamda, ekmek mutfakların önemli ayırt edici besin maddelerinden biri olarak toplumların tarihlerinde önemli rol oynamıştır. Erken Neolitik döneme uzanan buğday, arpa gibi tahıl maddelerine dayanan ve tarih sahnesinden hiç düşmeyen ekmek, insanlığın ilk ürettiği besinler arasındadır (Yılmaz ve Telli, 2021). Göçler, savaşlar, doğal felaketler gibi nedenlerle toplumların başka toplumlarla bir araya gelmiş ve kültür göçü gerçekleşmiştir. Bu göçün parçalarından biri de yeme-içme alışkanlıkları olarak belirtilmektedir. Törenler, bayramlar, inanışlar ölçeğinde toplumlar gelenekleri sürdürme eğiliminde olmuşlardır (Koç, 2016). Bu durum yerel kültür ve kimlik açısından aidiyetin olduğunun kanıtı olarak görülmektedir (Özünel, 2016). Örneğin Paskalya bayramının ilk günü kiliselerde yapılan ayinlerde ekmek ve şarap içmek sevap olarak değerlendirilmektedir. Ayrıca, tatlı ekmek Paskalya sofralarının en önemli parçası olarak bilinmektedir (Türkyılmaz, 2016).

Ekmek, yüzyılların birikimini taşıyarak ilk uygarlıklarda bayramlarda, dini törenlerde, ölü gömme törenlerinde ve

gündelik hayatta oldukça önemli ve değerliydi. Tarih boyunca da ekmek imajını korumayı başarmıştır. Sanayileşmenin etkisiyle zaman içerisinde sosyo-kültürel değişime uğramasına rağmen ekmeğin günlük hayatın bir parçası olarak önemini koruması ve kültürün bir parçası olarak toplumların kimliğini belirlemedeki anahtar rolünün devam ettiği görülmektedir (Yılmaz ve Telli, 2021).

2.3. Ritüel ve İnanç Boyutu

Tarihsel süreçte, tahıllardan un üretilebileceğinin keşfedilmesiyle beraber unla suyun karıştırılıp şekil vererek basit bir çörek, lavaş, ekmek vb. hamur işlerinin ortaya çıktığı görülmektedir. Antik dönemde bu besin maddelerinin üretilmesinin en önemli nedenleri arasında dini ritüellerin ve inanışların etkisi bulunmaktadır. Tarihi kaynaklardan, insanların tanrılarına şükran sunmak amacıyla ekmek, lavaş ve çörek gibi yiyecekler hazırladıkları anlaşılmaktadır (Yıldız, 2022).

Hristiyanlığın en önemli dinî töreni olan ve ekmek ile şarabın kutsandığı ayinde (ökaristi/eucharistia) kullanılmak üzere, özel olarak hazırlanıp pişirilmeden önce mühürlenmiş ekmeklerin, İsa'nın bedenine dönüştüğüne inanıldığı anlaşılmaktadır (Köroğlu ve Seçkin, 2023).

Hristiyan dini kültüründe ökaristi töreni, kiliselerle şapelde belirli günlerde düzenlenen önemli bir ayin olarak bilinen bu ayinde, şarap ve ekmek sunulduğu görülmektedir. Hz. İsa'nın

insanlık adına kurban edilmesi anısına dökülen kanı simgeleyen şarap ve feda ettiği bedenini temsil eden ekmeğin damgalanmasında çok değer verdikleri düşünülen ekmek mühürleri kullanıldığı ortaya çıkmıştır. Bu ekmek mühürlerinin üzerlerinde yer alan haçın, sembolik hayvan figürlerinin ve duanın, ekmeği İsa'nın bedenine dönüştürdüğüne dair bir inanç olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca, haç Hristiyanlığın en önemli simgesi olması nedeniyle kutsal ekmek mühürlerinde en çok kullanılan koruyucu ve kurtarıcı olduğuna inanılan şekil olduğu belirtilmektedir (Kontogiannis ve Arvaniti, 2007). Roma'da şarap ve zeytinyağının önemli olması ekmeği de değerli kılarak ön plana çıkarmıştır. Böylece, Roma'da ekmek ideolojik bir simge ve ibadet aracına dönüşerek inanç boyutunda değerini yükseltmiştir (Montanari, 1995).

Mısırlıların öbür dünyada rahat edebilmelerinin yolunun yeterli düzeyde ekmek ve biraya sahip olmaktan geçtiğine inandıkları bilinmektedir. Mezar adakları arasında ekmeğin yer aldığı ele geçen bilgiler arasındadır. Mısır mezarlarında ekmeğe dair bulunan bir diğer bilgi ise duvara çizili ekmek yapma sahne ve modelleri olduğu belirtilmektedir. Hititler, Urartular gibi ilk Anadolu uygarlıklarında da ekmek kutsal sayılmış ve kurban törenlerinde yerini almıştır (Standage, 2014).

3. CİNSİYET, EMEK VE EKMEK PRATİKLERİ

Ekmek, toplumsal cinsiyet rollerinin yeniden üretildiği bir kültürel sahne olarak görülmektedir (Counihan ve Kaplan, 2003). Gıda hazırlama, pişirme ve paylaşma süreçleri tarihsel olarak kadın emeğiyle özdeşleştirilmektedir. Bu durum, besin üretiminin hem ekonomik hem de sembolik anlamını belirlemektedir (Allen ve Sachs, 2007). Kadınlar çoğu toplumda, “sofrayı kuran” ve “besleyen” özne olarak konumlandırılarak, toplumsal yeniden üretimin görünmez bir boyutunu oluşturmaktadır (Armstrong vd., 2008).

Bu çerçevede “ekmek yapmak” eylemi, sadece mutfakta geçen bir zaman değil, aynı zamanda bakım, sevgi ve topluluk bağlarının üretildiği bir duygusal emek alanı olarak görülmektedir (Bobrow-Strain, 2012). Ekmek hamuruna şekil vermek ya da ekşi mayayı yaşatmak; kadınların emek, sabır ve özen değerleriyle özdeşleştirilmektedir (Gustafsson ve Engstrand, 2012). Bu süreçte ekmek, hem “yaşamı sürdürmenin” (Potgieter, 2015) hem de “kadın emeğinin sürekliliğinin” (Payne, 2017) sembolü haline gelmektedir.

Kadınların mutfakta gerçekleştirdiği gündelik işler, toplumsal düzenin sürekliliğini sağlayan “görünmez emek” biçimleri olarak kabul edilmektedir (Lukács, 2020). Ancak bu emek, ekonomik sistem tarafından çoğu zaman değersizleştirilmesi sonucunda ücretlendirilmemektedir ve kayıt altına alınmamaktadır (Federici, 2020).

3.1. Ev İçi Emek, Görünür ve Görünmez Emek

Ev içi emek hem üretim hem yeniden üretim işleviyle toplumsal yaşamın devamını sağlayan temel bir alan olarak kabul edilmektedir (Mattingly, 2001). Ancak bu emek biçimi tarihsel olarak “doğal” kabul edilerek görünmez kılınmaktadır (Hatton, 2017). Gündelik yaşamın sıradan işleri (yemek hazırlamak, temizlik yapmak, çocuk ve yaşlı bakımı üstlenmek) kadınların “doğal görevi” olarak kodlanmış ve bu yolla emeğin toplumsal değeri silikleştirilmektedir (Anderson, 2000).

Endüstriyel gıda üretiminin yaygınlaşmasıyla birlikte üreticiler, ekmeğin raf ömrünü uzatmak ve kısa sürede yüksek miktarda üretim yapabilmek amacıyla geleneksel mayalandırma yöntemlerini giderek daha az kullanır hâle gelmiş ve bunun sonucunda geleneksel ekmek lezzetinden uzak, standartlaştırılmış ürünler ortaya çıkmıştır. Bu süreç üretim kolaylığı sağlasa da insan sağlığını doğrudan ilgilendiren çeşitli sorunları beraberinde getirmiştir. Söz konusu etkiler, özellikle ev içi emekte kadınların tarihsel olarak sürdürdüğü ekmek hazırlama pratiğine yönelik ilgiyi yeniden artırmış; böylece insanlar daha güvenilir olduğunu düşündükleri gıdaları evlerinde üreterek tüketmeye yönelmiş, ekşi hamur gibi doğal mayalama teknikleri de bu dönüşümün merkezine yerleşmiştir (Arman, 2021).

Ekmek yapımı bu görünmez emeğin en sembolik örneklerinden biri olarak kabul edilmektedir (Gill, 2021). Kırsal

topluluklarda sabahın erken saatlerinde başlayan ekmek hazırlığı, yalnızca hane halkının beslenmesi olarak düşünülmemelidir. Aynı zamanda aile içi dayanışmanın, topluluk bağlarının ve kuşaklar arası aktarımın da bir göstergesi olarak benimsenmelidir (Knight vd., 2014). Kadınlar için ekmek yapmak, “üretim” ile “bakım” arasındaki sınırın kaybolduğu bir pratik haline gelmektedir. Bu nedenle ekmek hem fiziksel bir ürün hem de “görünmez emek” in kültürel izdüşümü olarak görülmelidir.

Besin sosyolojisi perspektifinden bakıldığında, bu görünmezlik yalnızca özel alana değil, aynı zamanda kamusal üretim alanlarına da yansımaktadır (Allen ve Sachs, 2007). Endüstriyel fırınlarda, pastanelerde ve restoranlarda çalışan kadın işçiler, çoğu zaman düşük ücretle ve güvencesiz koşullarda “görünür ama değersizleştirilmiş” bir emek biçimi içinde yer alırlar (Worth, 2016). Dolayısıyla, görünürlük her zaman tanınma anlamına gelmez; aksine, kadın emeğinin sistematik olarak ikincilleştirildiği bir ekonomik yapının göstergesi de olabilmektedir.

3.2. Ekmek, Sınıf ve Tüketim Farklılıkları

Yemek ve mutfak aynı toplum içerisinde olan toplumsal eşitsizliklerin görüldüğü, ancak diğer taraftan bakıldığında “biz” ve “öteki” ayrımının yeniden ortaya çıktığı bir alan haline gelmektedir. Bir toplumun mutfak ve yemek kültürü beslenme

alışkanlıklarıyla toplum iktidar ilişkilerini ortaya koyan ve kimlik kazanma sürecinde rol oynayan bir göstergeye dönüşmektedir (Beşirli, 2025).

Neolitik Çağ'ın başlangıcına kadar zor şartlarda doğada avcılık ve toplayıcılıkla yaşamlarını sürdüren insanlar, Neolitik Çağ'dan itibaren yerleşik yaşama geçmişlerdir. Yerleşik yaşamla ilk defa besin üreticisi olan toplumların yaşam şartlarında da iyileşme sağlanmıştır. Bu duruma rağmen, Kalkolitik Çağ'da site devletleri oluşumları ortaya çıkmış ve toplum içerisinde sınıfsal tabakalaşma başlamıştır. Böylece, üst düzey yöneticiler dışında, toplumun çoğunluğunun sadece karnını doyurma çabasında olduğu bilinmektedir. Üst düzey yöneticilerin ise beğendikleri besinleri belirleyip, aşçıları aracılığıyla yemek yaptırarak beslenme yolunu tercih ettikleri ifade edilmektedir (Akın ve Balıkcı, 2018). Ailelerin, toplumların sosyo-ekonomik koşulları, beslenme alışkanlıklarının oluşmasında anahtar rol oynamaktadır. Bu durum, tüketim düzeyi ve alışkanlıkları da etkileyen bir faktör olarak görülmektedir. Sosyo-ekonomik şartların farklılaştırdığı beslenme farklılıkları sosyal sınıf ayırımına neden olmuştur. Ayrıca, sadece beslenmenin değil sunumun, pişirme yöntemlerinin ve kullanılan araç-gereçlerin de sosyal sınıflara göre farklılaştığı ifade edilmektedir (McIntosh 1996).

Ekmek, Orta Çağ'da bütün topluluklar için ana besin maddesi olmasına rağmen unun kalitesinin ayırıştırıcı olduğu

görülmektedir. Zenginlerin daha beyaz, köylülerin ise tam tahıllı ve daha koyu ekmekleri tükettikleri belirlenmiştir (Montanari, 1995). Bununla birlikte, Yahudi kültüründe Pesah (Fısıh) bayramı esnasında yenilen ekmekle otlar, geçmişin hatırlanması amacıyla yapılmaktadır ve bu nedenle önem verilmektedir (Beşirli, 2025). Roma'nın konumu, konuma bağlı iklimsel şartları ve ekonomik şartların toplumsal yapıda sınıf ayrımına zorladığı düzenin olduğu belirtilmektedir. Bu düzenin Roma'da bir besin kültürünün ortaya çıkmasında etkin bir rol oynadığı açıktır (Kapka ve Genç, 2024). Roma'da zenginlerin uzun süren şöenlerinin ekmekle başladığı, sepetlerin içerisinde buğday ve arpa ekmeğinin sunulduğu bilinmektedir (Dalby ve Grainger, 1996). Köleler, askerler ve soyluların yemesi için üretilen ekmekler seri üretimin bir parçası olmuş ve halk için ekmek devletin onlara sunduğu bir hediye olarak algılanmıştır. Öte yandan, Roma döneminde burjuvayla köylüler arasında görülen ekonomik ve siyasi ayrımın görülmesine rağmen, ekmeğin bu sınıfsal ayırmadan bağımsız tutulduğu ve ekmekle birlikte statünün dengelendiği görülmektedir. Bu bağlamda, ekmek diğer dönemlerde olduğu gibi Roma döneminde de önem arz etmektedir (Serinsu ve Karakurt, 2018).

KAYNAKÇA

- Akın, G. & Balıkçı, E. (2018). Anadolu'nun gizemli imparatorluğu Hititlerde beslenme ve mutfak kültürü. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 6 (3), 275-284, doi: 10.21325/jotags.2018.254.
- Allen, P., & Sachs, C. (2007). Women and food chains: The gendered politics of food. *The International Journal of Sociology of Agriculture and Food*, 15(1), 1-23.
- Ålund, A. (1997). Book, bread and monument. Continuity and change through ethnic memory and beyond. *Innovation: The European Journal of Social Science Research*, 10(2), 145-160.
- Amone, C. (2014). We are strong because of our millet bread: Staple foods and the growth of ethnic identities in Uganda. *Trames-Journal Of The Humanities And Social Sciences*, 18 (2), 159-172. DOI: 10.3176/tr.2014.2.04.
- Anderson, A. (2000). Mothers and labourers: North Korea's gendered labour force in Women in Korea. *Journal of Asian and African Studies*, 35, 323.
- Ardakani, A. F., Rezvani, M., Bostan, Y. & Sakhi, F. (2023). Analysis of bread consumption preferences by urban households, using demand system approach. *Journal of Agricultural Science and Technology*, 25 (5), 1015-1031. doi: 10.22034/jast.25.5.1015.

- Arman, A. (2021). *Geleneksel ekmek üretiminde ekşi maya kullanımı*. In A. Arman & A. Kurnaz (Eds.), *Temel mutfak ürünlerinde teorik ve pratik yaklaşımlar - I* (223-248). Paradigma Akademi.
- Armstrong, P., Armstrong, H., & Scott-Dixon, K. (2008). *Critical to care: The invisible women in health services*. University of Toronto Press.
- Barthes, R. (1957). *Mythologies*. Paris: Editions du Seuil. Imprint.
- Beşirli, H. (2025). Yemek, kültür ve toplum. *Avrasya Uluslararası Araştırmalar Dergisi*, Özel Sayı: Yemek, 69-84. <https://doi.org/10.33692/avrasyad.1689350>.
- Beşirli, H. (2017). *Yemek sosyolojisi yiyeceklere ve mutfağa sosyolojik bakış*. Ankara: Phoenix Yayınevi.
- Bhakat, M., & Paul, S. K. (2024). Survival of Folk Food in the Age of Digital Reproduction: A Study of Aditya Bal's "Lost Recipes". *Journal of South Asian Exchanges* 1.
- Bisogni, C. A., Connors, M. Devine, C. M. & Sobal, J. (2002). Who we are and how we eat: A qualitative study of identities in food choice. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 34 (3), 128-139. [https://doi.org/10.1016/S1499-4046\(06\)60082-1](https://doi.org/10.1016/S1499-4046(06)60082-1).
- Bober, P. P. (1999). *Art, Culture, and cuisine: Ancient and medieval gastronomy*. The London: University of Chicago Press.

- Bobrow-Strain, A. (2012). White bread: a social history of the store-bought loaf. Beacon Press.
- Bottéro, J., Chuvin, P. & Finet, A. (1992). Initiation à l'Orient ancien: de Sumer à la Bible. Paris: Éditions du Seuil.
- Bourdieu, P. (2018). Distinction a social critique of the judgement of taste. *In Inequality* (pp. 287-318). Routledge.
- Bourdieu, P. (1994). Theory of symbolic power. Culture/power/history: A reader in contemporary social theory, 155.
- Braudel, F. (2015). Akdeniz Tarih, Mekân, İnsanlar ve Miras. (Çev. N. Erkut). İstanbul: Metis Yayınları.
- Burnett, S. C., & Ray, K. (2012). Sociology of food. The Oxford handbook of food history, 135-151.
- Canbaz, E. A., & Özsöz, C. (2020). Sağlıklı beslenme takıntısının sosyolojik bağlantıları. İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi, 40(1), 279-308.
- Caplan, P. (2013). Approaches to the study of food, health and identity. In Food, health and identity (pp. 1-31). Routledge.
- Caseau, B. (2012). Magical Protection ad Stamps in Byzantium. I. Regulski, K. Duistermaat ve P. Verkinderen (Ed.). Seals And Sealing Practices In The Near East Developments In Administration and Magic from Prehistory to the Islamic Period içinde (s. 115-130), Proceedings of an International

- Workshop at the Netherlands-Flemish Institute in Cairo, Paris.
- Chauvet, L. M. (2016). *The Sacraments: the Word of God at the Mercy of the Body*. Liturgical Press.
- Cline, E. (2007). *The Ancient World civilizations of the Near East and Southwest Asia*. New York: M.E. Sharpe, Inc.
- Corvo, P. (2015). *Food culture, consumption and society*. London: Palgrave Macmillan.
- Counihan, C., & Van Esterik, P. (2013). *Food and culture* (Vol. 367). New York, NY: Routledge.
- Counihan, C. M. (1984). Bread as world: Food habits and social relations in modernizing Sardinia. *Anthropological Quarterly*, 47-59.
- Counihan, C. M., & Kaplan, S. L. (2003). *Food and gender: Identity and power*. Routledge.
- Dalby, A. & Grainger, S. (1996). *The classical cookbook*. United States: J. Pøul Getty Museum.
- Dalby, A. & Grainger, S. (2001). *Antik Çağ Yemekleri ve Yemek Kültürü* (Çev. B. Avunç). İstanbul: Homer Kitabevi.
- Delormier, T., Frohlich, K. L., & Potvin, L. (2009). Food and eating as social practice—understanding eating patterns as social phenomena and implications for public health. *Sociology of health & illness*, 31(2), 215-228.
- de Morais Sato, P., Gittelsohn, J., Unsain, R. F., Roble, O. J., & Scagliusi, F. B. (2016). *The use of Pierre Bourdieu's*

- distinction concepts in scientific articles studying food and eating: A narrative review. *Appetite*, 96, 174-186.
- Donahue, J. F. (2019). Roman meals in their domestic and wider settings. P. Erdkamp & C. Holleran (Ed.). *The Routledge Handbook of Diet And Nutrition in the Roman World* içinde, (ss. 93-100). New York: Routledge.
- Douglas, M. (2018). Deciphering a meal. In *Food and culture* (pp. 29-47). Routledge.
- Easterbrook-Smith, G. (2020). By Bread Alone: Baking as Leisure, Performance, Sustenance, During the COVID-19 Crisis. *Leisure Sciences*, 43(1-2), 36-42. <https://doi.org/10.1080/01490400.2020.1773980>.
- Eliade, M. (1959). The sacred and the profane: The nature of religion (Vol. 81). Houghton Mifflin Harcourt.
- Federici, S. (2020). Revolution at point zero: Housework, reproduction, and feminist struggle. PM press.
- Friedell, E. (1999). Antik Yunan'ın kültür tarihi. (N. Aça, Çev.). Ankara: Dost Kitabevi Yayınları.
- Fonte, M. (1991). Symbolic and social aspects in the working of the food system. *The International Journal of Sociology of Agriculture and Food*, 1, 116-125.
- Gezgin, İ. (2022). Mitlerdeki ekmek uygarlığı. B. Tapan (Ed.), *Her Yönüyle Ekmek içinde* (57- 89. ss.), İstanbul: İstanbul Kültür ve Sanat Ürünleri Ticaret A.Ş.

- Gill, K. R. (2021). White Bread as a Working-Class Symbol. *Working-Class Rhetorics*, 148.
- Göktaş, Ö. (2011). Türk Kültüründe Ekmekle İlgili İnanışlar (Order No. 29159302). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2689286852). <https://www.proquest.com/dissertations-theses/türk-kültüründe-ekmekle-ilgili-inanışlar/docview/2689286852/se-2>
- Grandin, T., & Barron, S. (2005). The unwritten rules of social relationships. *Future Horizons*.
- Guptill, A. E., Copelton, D. A., & Lucal, B. (2022). Food & society: Principles and paradoxes. John Wiley & Sons.
- Gustafsson, S., & Engstrand, A. (2012). Sourdough-The Stories Beyond Flour, Water and Salt.
- Gümüş, T. (2025). Yemek, kültür ve kimlik bağlamında yabancı dil öğretiminde yemeklerin kullanımı: King Sejong Enstitüsü Korece ve Gazi Üniversitesi TÖMER Kitapları. *UMAY Sanat ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1), 6-23.
- Hatton, E. (2017). Mechanisms of invisibility: rethinking the concept of invisible work. *Work, employment and society*, 31(2), 336-351.
- Herakova, L., & Cooks, L. (2017). Hands in the dough: bread and/as a pedagogy of performative remembering. *Text and Performance Quarterly*, 37(3-4), 239-256.

- Kamphuis, C. B., Jansen, T., Mackenbach, J. P., & Van Lenthe, F. J. (2015). Bourdieu's cultural capital in relation to food choices: a systematic review of cultural capital indicators and an empirical proof of concept. *PloS one*, 10(8), e0130695.
- Kapka, E., & Genç, Ö. (2024). Antik Roma beslenme kültüründe öğle yemeği (Prandium). *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 26(2), 772-784. <https://doi.org/10.32709/akusosbil.1195404>.
- Karauğuz, G. (2006). *Hititler döneminde Anadolu'da ekmeek*. İstanbul: Arkeoloji ve Sanat Yayınları.
- Karhan, J. (2024). Oklavadan sofraya Türklerin kültürel mirası “yufka” ekmeğinin sosyotarihsel ve kültürel anlamı. *Uludağ Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 25(46), 221-233. <https://dx.doi.org/10.21550/sosbilder.1340398>.
- Knight, A., O'Connell, R., & Brannen, J. (2014). The temporality of food practices: intergenerational relations, childhood memories and mothers' food practices in working families with young children. *Families, Relationships and Societies*, 3(2), 303-318.
- Koç, A. (2016). Yemek, kültür ve kimlik: Türk ve Macar mutfağı üzerine. M. Hoppál, M. Ö. Oğuz & E. Ö. Özünel (Ed.) *Tatların Benzer Dünyası: Türk-Macar Ortak Yemek*

- Kültürü içinde (ss. 59-69). Ankara: UNESCO Türkiye Millî Komisyonu Yayınları.
- Kontogiannis, N. & Arvaniti, S. (2007). The Medieval Kato Katro (Lower Castle) of Andros: Excavation data and ceramic material. *Byzas*, 7, 354–355.
- Korkmaz, E. (2025). The Speciesist Face Of Popular Culture: Nonhuman Animals In Animal-Based Product Commercials. *Turkish Academic Research Review*, 10(2), 314-336.
- Köroğlu, G. & Seekin, S. (2023). Yalova/ Çobankale kazısından iki kutsal ekmek mührü. *Art-Sanat*, 20, 355–376. doi: <https://doi.org/10.26650/artsanat.2023.20.1304791>.
- Long, L. M. (2022). Folkloristic perspectives on food as tourism souvenir: a reflection on stereotypes, meanings and messages in Irish soda bread. *Research in Hospitality Management*, 12(3), 209-214.
- Long, L. M., & Vaughan, T. A. (2023). Kneading Comfort, Community, Craftsmanship. Behind the Mask: Vernacular Culture in the Time of COVID, 97.
- Lukács, G. (2020). Invisibility by design: women and labor in Japan's digital economy. Duke University Press.
- Macit, N., & Kıran, Ö. (2024). Yemek ve Toplum: Kültür, Kimlik ve Eşitsizlikler. *Olgu Sosyoloji Dergisi*, 3(2), 97-106.
- Marshall, D. (2005). Food as ritual, routine or convention. *Consumption Markets & Culture*, 8(1), 69-85.

- Mattingly, D. J. (2001). The home and the world: domestic service and international networks of caring labor. *Annals of the Association of American Geographers*, 91(2), 370-386.
- McIntosh, A. (1996), *Sociologies of food and nutrition*, New York: Plenum Press.
- Metli, M. & Ulutürk, M. (2020). Ekmek penceresinden Mezopotamya medeniyetinin kültürel ve dini hayatına bakış. *Medeniyet ve Toplum Dergisi*, 4(1), 76-99.
- Metin. A. E., Gül, A. (2017). Kültürel Mirasın Korunmasında Etiksel Yaklaşımlar. Uluslararası Kültürel Miras ve Turizm Kongresi. 19-21 Mayıs 2017, Konya. Bildiriler Kitabı. ISBN: 978-605-83262-1-7.
- Metin, A. E., Türker, H. B. (2023). Exploring the Synergy between Urban Agriculture and Ecotherapy. In Türker, H. B. & Bolat, F. (Eds.). *Architectural Sciences and Ecological Approaches*. 2023, Chapter: 3, 78-88. ISBN: 978-625-367-073-3. Iksad Publications.
- Mohabeer, R. N. (2021). COVID bread-porn: social stratification through displays of self-management. *Cultural Studies*, 35(2-3), 403-411.
<https://doi.org/10.1080/09502386.2021.1898031>
- Montanari, M. (2006). *Food is culture*. Columbia University Press.

- Montanari, M. (1995). Kıtlık ve bolluk: Avrupa’da Yemeğin Tarihi (M. Önen & B. H. Çoban, Çev.). İstanbul: AFA Yayınları.
- Murat, M. (2019). FABL, Kimlik ve kültür ilişkisi. *Social Mentality And Researcher Thinkers Journal*, 5 (17). 544-560.
- Naguib, N. (2024, November 20). Bread as a Social Indicator in Egypt. *Oxford Research Encyclopedia of Food Studies*. Retrieved 14 Oct. 2025, from <https://oxfordre.com/foodstudies/view/10.1093/acrefore/9780197762530.001.0001/acrefore-9780197762530-e-142>.
- Nassir, A., M. & Ahmed, J. S. (2025). Bread in Iranian cultural heritage: The Bread Museum in the holy city of Mashhad (as a model). *IRASS Journal of Arts, Humanities and Social Sciences*, 2(9),17-24.
- Nikitenko, V. O. (2018). Human interaction, culture and education as a key driver of sustainable development information society. *Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії*, (75), 79-89.
- Okuşluk, R. Ş. (2011). Türk halk kültüründe bolluk ve bereketle ilgili inanç ve uygulamalarda eski Türk kültürü izleri. *folklor/edebiyat*, 17(66), 209-228.

- Oncini, F. (2019). Feeding distinction: Economic and cultural capital in the making of food boundaries. *Poetics*, 73, 17-31.
- Özünel, E. Ö. (2016). Yenilebilir Miraslar: Somut Olmayan Kültürel Mirasın Korunması ve Çok Uluslu Mutfak Politikaları. M. Hoppál, M. Ö. Oğuz & E. Ö. Özünel (Ed.) *Tatların Benzer Dünyası: Türk-Macar Ortak Yemek Kültürü içinde* (ss. 25-30). Ankara: UNESCO Türkiye Millî Komisyonu Yayınları.
- Payne, A. (2017). Bread Matters: Of Loaves and Stamps. *Historische Sprachforschung*, 130(1), 73-89.
- Pedersen, H. A., Laursen, B., Mortensen, A. & Fomsgaard, I. S. (2011). Bread from common cereal cultivars contains an important array of neglected bioactive benzoxazinoids. *Food Chemistry*, 127 (4), 1814-1820. <https://doi.org/10.1016/j.foodchem.2011.02.070>.
- Ponting, C. (2008). Dünyanın yeşil tarihi: Çevre ve büyük uygarlıkların çöküşü. (A. Başçı, Çev.). İstanbul: Sabancı Üniversitesi Yayınları
- Pop, M. (2020). Artistic Modernity and Mythological Thought in the Romanian Art of the Communist Period. *Философски алтернативи*, 29(3), 36-48.
- Postgate, N. (2015). The bread of AŞŞUR. *Iraq*, 77, 159-172. doi: <https://doi.org/10.1017/irq.2015.14>.

- Potgieter, R. (2015). Bread: From grain to life. Validating the use of metaphor. *In die Skriflig*, 49(1), 1-7.
- Rabikowska, M. (2010). The ritualisation of food, home and national identity among Polish migrants in London. *Social Identities*, 16 (3), 377-398. doi: <https://doi.org/10.1080/13504630.2010.482432>.
- Sandıkçioğlu, T. (2009). II. Bin Yıl Anadolu'sunda yeme-içme kültürü. II. Geleneksel Gıdalar Sempozyumu, 27-29 Mayıs 2009, Van, Türkiye, Bildiriler içinde (s. 23-29). Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi Ziraat Fakültesi Gıda Mühendisliği Bölümü.
- Serinsu, B. A., & Karakurt, H. A. (2018). Ekmek pişiriminde kullanılan Roma dönemine ait toprak kaplar ve sanatta ekmek tasviri. *Uluslararası Disiplinlerarası ve Kültürlerarası Sanat*, 3(5). 32-44.
- Simpson, J. A. & Weiner, E. S. (1989). *The Oxford English dictionary*. (2nd ed.). Oxford: Clarendon Press.
- Singaravélou, P., & Venayre, S. (Eds.). (2025). *What We Eat: A Global History of Food*. Columbia University Press.
- Soğandereli, F. (2020). Eski Mezopotamya ve Anadolu'da mutfak kültürü. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi*, 7(2), 1308-1342.
- Standage, T. (2006). *A history of the world in six glasses*. Canada: Anchor Canada.

- Stano, S. (2015). Semiotics of food. In *International handbook of semiotics* (pp. 647-671). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Şahingöz, S. A., Akbulut, B. A. & Örgün, E. (2015). Hititler döneminde beslenme ve mutfak kültürü. III. Uluslararası Halk Kültürü Sempozyumu, 08-10 Ekim 2015, Bildiriler içinde (s.389-395. Ankara: Ankara Üniversitesi ve Kazan Belediyesi.
- Şavkay, T. (2000). *Osmanlı mutfakğı*. İstanbul: Şekerbank Kültür Yayınları.
- Türkyılmaz, D. (2016). Eğlencenin Tadı: Türk ve Macar Kültürlerinde Bayram ve Festival Yemekleri. M. Hoppál, M. Ö. Oğuz & E. Ö. Özünel (Ed.) Tatların Benzer Dünyası: Türk-Macar Ortak Yemek Kültürü içinde (ss. 31-37). Ankara: UNESCO Türkiye Millî Komisyonu Yayınları.
- Uhri, A. (2011). Boğaz derdi tarım ve beslenmenin kültür tarihi. İstanbul: Ege Yayınları.
- Weatherall, A., Tennent, E., & Grattan, F. (2022). ‘Sorry everything’s in bags’: The accountability of selling bread at a market during the COVID-19 pandemic. *Discourse & Society*, 33(1), 89-106. <https://doi.org/10.1177/09579265211048732>.

- Worth, N. (2016). Feeling precarious: Millennial women and work. *Environment and Planning D: Society and Space*, 34(4), 601-616.
- Yıldız, E. (2022). Kutlamaların lezzeti ve mutluluğun esmi “Pasta’nın” tarihi serüveni. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 9(89), 2179-2189. doi: <http://dx.doi.org/10.26450/jshsr.3308>.
- Yancey, P. (2016). *Out of the House of Bread: Satisfying Your Hunger for God with the Spiritual Disciplines*. HarperChristian+ ORM.
- Yılmaz, A. & Telli, R. (2021). Annales Penceresinden Yemeğin Kültürel Tarihi: Ekmek ve Bira Örneği. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(2), 273-288. <https://doi.org/10.18026/cbayarsos.888605>.