

Frig Uygarlığında Mutfak Kültürü: Arkeolojik Bulgular Işığında Bir İnceleme

İrem Çafa¹

Yılmaz Seçim²

Ayşe Büşra Madenci³

Özet

Hazırlanan çalışmanın temelinde, Friglerin yaşadığı coğrafyada ortaya koydukları mutfak kültürünü arkeolojik bulgular ışığında değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Frigler, M.Ö. 9. yüzyıldan itibaren Anadolu'da siyasi bir güç olarak ortaya çıkmış, özellikle Gordion ve Yazılıkaya bölgelerinde etkili olmuşlardır. Yapılan arkeolojik kazılar sonucunda, Frig mutfak kültürü hakkında önemli bilgiler elde edilmiştir. Seramik kaplar, yemek pişirme araçları, tahıl depolama kapları ve çeşitli mutfak eşyaları bu kültürün temel unsurlarını oluşturmaktadır. Yapılan kazıların ardından elde edilen kalıntılara uygulanan kimyasal analizler sonucunda Friglerin buğday, üzüm gibi ürünleri işleyerek ekmek, içki ve çeşitli yemekler ürettikleri; ayrıca domuz, koyun, keçi gibi hayvanların etlerini yemeklerinde kullandıkları anlaşılmaktadır. Ayrıca yabani hayvanların da tüketildiği, tarım ve hayvancılığın bir arada yürütüldüğü bir sistemin varlığı görülmektedir. Kral Midas'ın mezarından çıkan kalıntılar, bu uygarlığın cenaze yemekleri ve yeme-içme törenleri hakkında da bilgi sunmaktadır. Sonuç olarak, Frigler hem üretim biçimleri hem de tüketim alışkanlıkları açısından gelişmiş bir mutfak kültürü oluşturmuşlardır. Elde edilen veriler, bu kültürün günümüz gastronomi turizmine katkı sağlayabilecek nitelikte olduğunu göstermektedir.

- 1 Öğretim Görevlisi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, icafa@aku.edu.tr, 0000-0003-0439-0512
- 2 Doçent Doktor, Necmettin Erbakan Üniversitesi, ysecim@erbakan.edu.tr, 0000-0002-9112-7650
- 3 Doçent Doktor, Necmettin Erbakan Üniversitesi, bmadenci@erbakan.edu.tr, 0000-0001-9987-6771

Giriş

Beslenme, insanlık tarihinin günümüze kadar gelen en temel gereksinimlerinden biridir. Çünkü insanlar yaşamları boyunca sürekli beslenmek zorundadırlar. Besinlerin bulunması, yetiştirilmesi ve ticareti, diğer birçok faktöre kıyasla insanlık tarihinin önemli bir itici gücü olmuştur (Albala, 2013:1). Bu durum, insanların erken çağlardan itibaren yeme ve içme konusunda belirli kurallar koymasına neden olmuş ve bu kurallar, zaman içinde toplumların kendi yapıları ve değerleri doğrultusunda gelenekler, görenekler, dini inançlar, ahlaki prensipler ve törenlerle bütünleşerek şekillenmiştir (Sürücüoğlu ve Özçelik, 2008:1290).

Mutfak kültürü de göçler gibi sosyal olayların etkisiyle evrilmiş, zamanla toplulukların yaşamında önemli değişimler ve çeşitlilik ortaya çıkarmıştır. Bu bağlamda, Türkiye'nin sahip olduğu coğrafi ve iklimsel zenginlik ile birçok farklı kültüre ev sahipliği yapması, Türk toplumunun mutfak kültürünü önemli ölçüde çeşitlendirmiştir. Türk mutfak kültürüne çeşitlilik kazandıran medeniyetler arasında Hititler (MÖ 2000-1200), Persler (MÖ 2000-MS 651), Frigler (MÖ 1200-MÖ 7. yüzyıl), Urartular (MÖ 900-600), Lidyalılar (MÖ 700-547), Romalılar (MÖ 1. yüzyıl- MS 476) ve Bizanslılar (395-1453) önemli yerlere sahip kültürlerdendir (Aksoy ve Sezgi, 2015:80).

Yüzyıllar boyunca Doğu ve Batı uygarlıkları arasında bir köprü görevi gören Anadolu, MÖ 12. yüzyılın başlarında gerçekleşen Ege Göçleri ile birçok kavmin yerleşmesine sahne olmuştur. Bu göçler, Anadolu'nun siyasal ve kültürel yapısında önemli dönüşümlere yol açmıştır (Tuna, 2002). Ege Göçleriyle Anadolu'ya gelen kavimler arasında en önemlilerinden biri olan Frigler, Hitit devletinin çöküşü sonrası ortaya çıkan yeni kültürlerden biridir. Frig Devleti, MÖ 8. yüzyılın ikinci yarısında siyasal birliğini sağlayarak, Doğu ve Batı medeniyetleri arasında kendine sağlam bir yer edinmiş ve Anadolu'nun sanatsal, kültürel ile siyasal gelişimine kayda değer katkılarda bulunmuştur (Çaypınar, 1991; Pekyaman, 2008).

MÖ 13. yüzyıldan itibaren Makedonya ve Trakya'dan dalgalar halinde Anadolu'ya göç eden Trak kökenli bir topluluk olan Frigler, Orta Anadolu'da MÖ 9. yüzyıldan itibaren siyasi bir güç olarak ortaya çıkmıştır. Friglerin başkenti Gordion dışında en etkin oldukları bölge, Yukarı Sakarya Vadisi'nde yer alan Eskişehir, Kütahya ve Afyonkarahisar illerini kapsayan ve Dağlık Frigya ya da Frigya Yaylası olarak adlandırılan coğrafyadır. Bu bölgenin güney ve güneydoğusunda, kolay işlenebilen tuf kayalardan oluşan platolar, düşük yükseltili dağlar ve derin vadiler bulunmaktadır. 19. yüzyıldan itibaren bölgeyi ziyaret eden seyyahlar ve araştırmacıların aktardığı bilgiler ile yapılan arkeolojik çalışmalar, Dağlık Frigya'daki bu vadilerde, özellikle Frig yerleşimlerine ve

Ana Tanrıça Matar için yapılmış kaya anıtlarına, ayrıca Frig kaya mezarlarının yoğunluğuna işaret etmektedir. Sadece Frig Dönemi ile sınırlı olmayan bu vadiler, kültürel örneklerin varlığı sebebiyle literatürde “Frig Vadileri” olarak anılmaktadır (Haspels, 1971).

Yazılıkaya veya Midas Vadisi olarak bilinen bölge İç Anadolu Bölgesi’nin kuzeybatısında yer almakta olup, yaşamaya elverişli iklimi, verimli toprakları ve önemli yolların kesişim noktasında bulunması dolayısıyla ayrıcalıklı bir jeopolitik konuma sahiptir. Stratejik konumu sayesinde pek çok kültüre ev sahipliği yapan bu vadi, farklı dönemlere ait kalıntılara rastlanmaktadır (Voigt, 2012). Bu kalıntılar da dönemin kültürü, yaşayış biçimi, sosyal hayatları, yeme içme davranışları gibi konular hakkında önemli bilgiler vermektedir. Çalışma kapsamında, arkeolojik bulgulardan elde edilen verilerin gastronomiyle ilişkili olanları değerlendirilmiştir. Bulgular ışığında Frig mutfak kültürü hakkında bilgiler derlenmiş olup, konuyla ilgili bilgilerin literatüre kazandırılması amaçlanmıştır.

Frigya ve Frig Kültürü

Frigler, Anadolu’nun orta ve batı bölgelerinde geniş bir coğrafi alanda yer alan Frigya adı verilen bölgede varlık göstermişlerdir. Frigya’nın çekirdek alanını, Sakarya (Sangarios) Nehri ile Menderes (Maiandros) Nehri’nin yukarı kaynakları arasında kalan küçük bir plato oluşturmaktadır (Birecikli, 2010: 218). Günümüzde, Frigya, Ankara, Afyonkarahisar, Eskişehir, Kütahya ve Konya ile Isparta ve Burdur’un kuzey bölgelerini kapsayan antik bir yerleşme alanı olarak tanımlanmaktadır. Frigya’nın en hareketli ve önemli coğrafi birimleri arasında, Afyonkarahisar, Eskişehir ve Kütahya’nın kesişme noktasını oluşturan Dağlık Frigya ile Frig Vadisi yer almaktadır (Frig Vadisi Kültür ve Turizm Atlası, 2017).



Şekil 1. Frig Bölgesi Haritası (Kavak, 2019).

Frigler, başlangıçta Eskişehir, Afyon, Ankara ve Sakarya vadilerini içine alan bir bölgede yerleşmiş, daha sonra ise Kütahya'dan Kızılırmak'a uzanan ve Ankara'dan Denizli'ye kadar olan bölgelerde hâkimiyet kurmuşlardır (İşcan, 2002). Balkan kökenli bir kavim olan Frigler, göçebelikten uygarlığa ve hatta dünya devletliği seviyesine ulaşmışlardır. Anadolu'ya, M.Ö. 1190'larda göç ederek Hitit İmparatorluğu'nun son bulmasında etkili bir rol oynayan Frigler, İndo-German Hititler gibi Anadolu kültürünü benimsemişlerdir. Bu süreçte, Çanakkale yakınlarındaki İznik Gölü kıyıları ile Sakarya Nehri Vadisi'ne doğru yayılarak yerleşik hayata geçiş yapmışlardır (Akurgal, 2005).

Frig Devleti'nin ilk kralı olan Gordios, bu uygarlığın siyasal ve kültürel gelişiminde önemli bir figürdür. Kral Gordios'un adı, Frig Devleti'nin başkentine Gordion olarak yansımıştır. Gordion, Frigya'nın siyasal ve askeri merkezi olarak ön plana çıkmıştır. Gordios'un ardından tahta çıkan oğlu Kral Midas, Frigya'nın tarihindeki en ünlü isimlerden biridir. Kral Midas, doğu ve güneydoğu Anadolu'da Urartu ile rekabet ederek, aynı zamanda kuzey Suriye ve Asur ile olan ilişkilerini geliştirirken, batıda ise Batı Anadolu sahilleri ve Kıta Yunanistan ile bağları güçlendirmiştir. Bu dönemde, Midas, Anadolu'nun ilk Demir Çağ kralı olarak ün kazanmıştır (Sivas ve Tüfekçi Sivas, 2007).

Frigya, iki önemli merkezden oluşmaktadır: bunlardan birincisi, siyasal yönetim merkezi olan Gordion (Yassıhöyük-Polatlı), diğeri ise dinsel merkez ve yazlık kent olan Midas Kenti (Yazlıkaya)'dır. Frig toplumu, temelde köylü

ve çiftçilerden oluşan bir yapıya sahiptir. Gordion ve Midas şehirlerinde ise gelişmiş bir aydın tabakası bulunmaktadır. Bunun yanı sıra, tüccar ve esnaf sınıfları da Frig toplumunda önemli bir yer tutmaktadır (Brendt, 2007).

Frig Dönemi Mutfak Kültürü

1. Frig Dönemine Ait Mutfak Araç Gereçleri

Friglerin Anadolu'ya gerçekleştirdikleri göç hareketlerine arkalarında bırakmış oldukları kalıntılara bakıldığında, medeniyetin yemek kültürü hakkında bilgilere rastlamanın mümkün olduğu anlaşılmaktadır. Özellikle küçük kırmızı buğday (Siyez olarak bilinir), Anadolu'da Frigler tarafından ilk yetiştirilen ve çevre bölgelerde yayılan tahıl ürünü olarak bilinmektedir. (Miller, Zeder ve Arter, 2009). Frigler döneminde özellikle seramiğin kullanım alanı incelendiğinde mutfakta kullanılmak amacıyla yapılan seramiklerin genellikle süzgeçli kaplar, testiler, maşrapalar, kupalar, ritonlar, kâseler, tabaklar, çanaklar, çömlekler, akıtacaklı kaplar, vazolar, kraterler, arı kovanları, küpler, kurnalar, çift kulplu kaplar olarak yapıldığı görülmektedir (Uçankuş, 2002). Ölen kişilerin yanlarına da yine seramikten yapılan içki kapları, taslar, kulplu çanaklar olmak üzere bazı seramik eşyalar gömülmekteydi. Özgün formların ve dekorların üretildiği Gordion şehrinde saray halkının, soylu ve bürokratların kullanacağı özel eşyaların yapıldığı, Frig dönemine ait olan kazılar sonucunda ortaya çıkmıştır (Pekyaman, 2008; Parlak ve Şekerci, 2021).

Frigler döneminde kullanılan ve Pithos olarak bilinen çömlekler halka buğday, zeytinyağı, şarap, bal vb. eşyaların muhafaza edilmesinde yardımcı olmuştur. Bunun yanı sıra birçok mutfak araç gereci bu dönemde kullanılan çatal bıçak takımı ve bıçak gibi eşyalar da günümüzde Afyonkarahisar Arkeoloji Müzesi'nde sergilenmektedir. Erken Frig döneminde ise kap ve testilerin genellikle kalın hamurlu ve çoğunlukla konik, yuvarlak göbekli çanaklar ile geniş ağızlı kaplardan oluştuğu görülmektedir. El yapımı çömlekler ve sürahiler çeşitlilik açısından çok zengindi. Bu tencere ve testilerin büyük olasılıkla hane halkı tarafından açık hava fırınlarında yapıldığı tahmin edilmektedir (Eroğlu, 2014).



Şekil 2. Frig Dönemine Ait Toprak Araç Gereç Örnekleri (Anadolu Medeniyetleri Müzesi-yazarın arşivinden).

Frigler madencilikte de büyük bir varlık göstermiştir. Gordion'da bulunan, kulpları boğa başı şeklinde olan kazanlar Urartu etkisi gösterse de yerel bronz işleme sanatının bağımsız gelişimini kanıtlayan önemli farklar da ortaya koymaktadır (Güney, 2000). Frigler tarafından üretilen kaseler ve bronz kazanların, Asur'dan Yunanistan'a kadar yayıldığı gözlemlenmiştir. Frigler'in makara kulplu bronz kaseleri, Batı Anadolu'daki İyon şehirlerine ulaşmayı başarmış, Anadolu'daki Ana Tanrıçaya sunulan sıvı adaklarda kullanılan tüylü kaseler ise Yunanistan'a kadar varmıştır. Ayrıca, üç ayaklı kazanlar, yonca şeklinde masatlar ve kepçeler Friglerin metal işleme sanatındaki ustalığını kanıtlayan ve mutfak kültürü hakkında bilgiler veren eserlerdendir (Çağlar, 2002).



Şekil 3. Frig Dönemine Ait Kazan Örnekleri (Anadolu Medeniyetleri Müzesi-yazarın arşivinden).

Arkeolojik kazıların ardından Frigya'nın Gordion şehrinde çok iyi yapılmış başarılı su ve yağ kapları bulunmuştur. Ankara Arkeoloji Müzesinde sergilenen bu kaplarda çok ileri düzeyde madencilik işçiliğinin izleri görülmektedir. Frig kazılarında bulunan bu tür eserlerin günlük hayatta kullanılan eşyalar olduğu uzmanlar tarafından belirtilmektedir (Desti, 2005). Amerikan arkeologlarca 1950'lerde Ankara'nın batısındaki Gordion bölgesinde yapılan arkeolojik kazılarda kaplar, buğday, arpa, mutfak eşyaları, ocaklar, ızgaralar ve fırınlar da bulunmuştur (Oktay, 2018).



Şekil 4. Frig Dönemine Ait Tunç Araç Gereç Örnekleri (Anadolu Medeniyetleri Müzesi-yazarın arşivinden).

2. Frig Dönemi Yeme İçme Alışkanlıkları

Yabani hayvan türleri ile tahıl tüketimi ve ana et kaynakları arasındaki mekânsal ve zamansal ilişkilere dair önemli veriler elde edilmiştir. Özellikle yabani hayvanların ağırlıklı olduğu dönemlerde koyun ve keçi kemiklerinin oranı yüksekken, tahıl kullanımının arttığı dönemlerde sığır ve domuz kemiklerinin oranında belirgin artışlar gözlenmektedir. Ana et kaynaklarından koyun-keçi, sığır ve domuzun oranları her dönemde hesaplanmış olup, koyun ve keçinin her dönemde baskın olduğu anlaşılmıştır. Ancak Orta Frig döneminde sığır ve domuzun oranlarında dikkate değer bir artış gerçekleşmiştir. Bu veriler, Gordion'daki agro-pastoral ekonominin tarım ve hayvancılığın dengeli şekilde iç içe geçtiği ve süreklilik gösterdiği bir yapıyı ortaya koymaktadır. Ayrıca, Friglerin beslenmesinde geyik ve tavşan gibi yabani türlerin oranlarındaki değişim, pastoral uygulamaların mekânsal boyutlarını inceleme açısından önemli bilgiler sunmaktadır. Geyik oranlarının yüksek olduğu dönemler, koyun-keçi kullanımının da fazla olduğu ve yabani/tahıl oranının yüksek olduğu zamanlara denk gelirken, tavşan oranlarının görece daha fazla olduğu dönemler sığır ve domuz ile tahıl tüketiminin yoğunlaştığı dönemlerdir (Parman, 2002; Miller, Zeder ve Arter, 2009; Devries, 2011).

Frig uygarlığında buğday ve üzümün kullanıldığına, halkın avcılığın yanı sıra tarımla da uğraştığına ve ekmek yaptığına dair çok sayıda buluntu mevcuttur. Bazı Frig kabartmalarında hayat ağacı olarak adlandırılan ve Musevi, Hristiyan ve İslam dini kitapları olan Tevrat, İncil ve Kur'an'da da tarif edilen bir ağaç olduğu, bu ağaç türünün de hurma veya elma ağacı olduğu düşünülmektedir. Bu ağacın ve meyvelerinin kabartmalarda sıkça yer alması, o dönemde bu ürünlere verilen önemi ve tüketiminin sıklığını göstermektedir (Eyüpoğlu, 1981).

1957 yılında Penn Müzesi tarafından Gordion'da yapılan kazılardan, Friglerin yeme-içme kültürüne ışık tutan bazı bilgiler elde edilmiştir. Gordion'da, Kral Midas'ın (Gordion'un oğlu) mezar odasında, veda yemeğinde kullanılan büyük kaplar, sürahiler ve içme kapları dahil olmak üzere 157 bronz kap bulunmuştur (Işık, 2003; Glendinning, 2007). Örneğin Kral Midas'ın mezarında, 2700 yıllık orijinal bileşenler elde edilmiş ve eski Türk tarifine dayanan "Midas Dokunuşu" adlı bir içki keşfedilmiştir. Tadının şarap, bira veya balla yapılan alkollü bir içecek olan bal likörü arasında olduğu not edilmiştir. Frig mutfağına özgü bir diğer dikkat çekici unsur da nohuttan yapılan ve "yumak tatlısı" olarak bilinen geleneksel bir tatlıdır. Ayrıca, kökeni Hititlere kadar uzanan "malak" tatlısı da bu dönemde bilinen bir başka lezzettir. Hititlere ait bir tablette geçen "halantiye bulamacı", sulu süttten yapılan ve özellikle kraliyet sofralarında yer bulan bir yemek olarak tanımlanmıştır. Bunun yanı sıra, aynı dönemde ekmek

üretiminin büyük önem taşıdığı ve yüzlerce farklı ekmek türünün bulunduğu da kaydedilmiştir (Kılıç, Yücedağ ve Aytekin).

Friglerin Anadolu'daki gibi cenaze yemekleri kültürünün olduğu da bilinmektedir. Gordion'a ait, Kral Midas'ın babasına ait olduğu düşünülen bir cenazede pişirilen bir güveç tespit edilmiştir. Kimyasal analiz sonucuna göre tarifte soğan, havuç, kereviz, kimyon, kekik, karabiber ve orijinal olarak bulunmayan çeşitli bileşenler yer almaktadır. Analiz ayrıca etin önce ateşte kızartıldıktan sonra parçalara ayrıldığını, etin marine edilmesinde bal, şarap ve zeytinyağının kullanıldığını göstermiştir. Yemekte anisik asit bulunması, tarifte anason ya da pelin otu kullanıldığını kanıtlamıştır (Sipahi, 2015).

Frig uygarlığında öne çıkan en ünlü yemeklerin “Kral Midas'ın Son Akşam Yemeği” olarak bilinen Kral Midas'ın cenaze yemeğinde yer alan yemekler olduğu anlaşılmıştır. Menüde ise şunlar yer almaktaydı: Zeytinyağlı Polatlı köy peyniri ile rezene, ekşi üzümle yapılan yeşil mercimek köfteleri, cevizli ve fasulye soslu yaban ördeği köfteleri, köy krepine sarılmış kimyon ve cevizli Midas dolması, tümülüs hamuru ile kaz etli ve Anadolu yeşillikleriyle birlikte, fırında bal ve üzüm suyu ile marine edilmiş kuzu sırtı, kuru erik soslu Frik pilavı ve üzüm pekmezi ve Frig vadisinin eteklerinden toplanan dağ meyvelerinden yapılan sos ile hazırlanan Yumak tatlısı.

Kral Midas'ın cenaze yemeği, Türkiye'nin Yassıhöyük köyünde bulunan Gordion Antik Kenti'ndeki Midas Höyüğü'nde (Büyük Tümülüs) ortaya çıkarılan kalıntılardan yola çıkılarak oluşturulmuş tarihi bir yemektir. MÖ 740 yılına tarihlenen bu mezarda, Frigya Kralı Midas'a ait olduğu düşünülen çömleklerdeki kalıntılar kimyasal olarak analiz edilmiştir. Bu analizler, Pennsylvania Üniversitesi'nden Dr. Patrick McGovern tarafından gerçekleştirilmiştir. Tarif, Gordion Projesi'nden Ayşe Salzmänn ve Museum Catering Company'den Pam Horowitz tarafından; paleobotanikçi Dr. Naomi Miller ve Dr. McGovern'ın katkılarıyla geliştirilmiştir. Bu özel tarif, Kasım 2016'da Philadelphia'daki Penn Müzesi'nde düzenlenen “Kral Midas'ın Altın Çağı” gösterisi sırasında sergilenmiştir. Günümüzde de hem Türkiye'de hem yurt dışında çeşitli festivallerde bu yemek yeniden canlandırılarak tanıtılmaktadır (Glendinning, 2007; Gürsoy, 2014).

Sonuç

Verimli topraklara sahip, kıtalar arasında kara ve deniz yoluyla kolay ulaşım imkânı bulunan, olumlu iklim koşulları ve bol su kaynakları ile dikkat çeken Anadolu, uygarlıkların beşiği olarak kabul edilmektedir. Bu coğrafya hem doğu hem de batı uygarlıkları arasında bir köprü görevi görerek kültürel etkileşimi teşvik etmiştir. Bu etkileşim, Anadolu uygarlıklarının gelişimini

hızlandırmış; aynı zamanda bu medeniyetler, kendilerine özgü kültürel özellikleriyle birbirlerinden ayrılmıştır.

Bu kültürel zenginlik içinde özellikle gastronomi kültürleri, geçmişi bugüne taşıyan en önemli miraslardan biri olarak öne çıkmaktadır. Asur, Hitit, Frig, Lidya, İyon, Likya, Urartu, Pers, Roma, Bizans, Selçuklu ve Osmanlı gibi pek çok büyük medeniyetin izlerini taşıyan Anadolu toprakları, bu uygarlıkların gastronomik kültürlerini günümüze kadar taşımıştır. Tarihsel süreçte nesiller boyunca aktarılan bu kültürler, sadece Anadolu'yu değil, göçler aracılığıyla dünyanın farklı bölgelerine yayılan toplulukların mutfaklarını da etkilemiştir.

Frigler, M.Ö. 750'den sonra Anadolu'da ilk kez siyasi bir topluluk olarak ortaya çıkmış ve yaşadıkları bölgeye kendi adlarını (Frigya) verecek kadar iz bırakmışlardır. Mimari yapıları, kaya anıtları, heykelleri, marangozluk, madencilik, dokumacılık ve seramik gibi el sanatlarıyla kimliklerini açıkça ortaya koymuşlardır. Bu güçlü kimlik sayesinde Frigler, tarih sahnesinde kalıcı olmuş ve bir uygarlığa isim verecek düzeyde tanınmıştır. Yapılan kazılardan elde edilen veriler, Friglerin mutfak kültürleri açısından da önemli bilgilere ulaşılmasına olanak sağlamaktadır.

Çalışma son yıllarda dünya genelinde giderek popülerleşen gastronomi turizmi açısından değerlendirildiğinde, ülkelerin tarihi ve zengin mutfak kültürlerinin tanıtımının önemini ortaya koymaktadır. Yapılan tanıtımlar ilgili ülkelerin gastronomi turizmini geliştirerek gelen turistler aracılığıyla ulusal ekonomilere katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Özellikle Friglerin de içerisinde bulunduğu bazı bölgeler, kendine özgü yemekleriyle tanınmış ve bu lezzetlerle özdeşleşmiştir. Turistler, bu yiyecekleri yerinde tatmak, üretim süreçlerini gözlemlemek ve kültürel deneyim yaşamak amacıyla tatil tercihlerini bu tür turizm bölgelerine yönlendirmeye başlamışlardır. Bu kapsamda Anadolu medeniyetlerinin gastronomik unsurları, yapılacak çalışmalar ile ön plana çıkarılarak ülke turizmi için bir çekicilik unsuru olarak kullanılabileceği öngörülmektedir.

Kaynakça

- Aksoy, M., & Sezgi, G. (2015). Gastronomi turizmi ve Güneydoğu Anadolu bölgesi gastronomik unsurları. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(3), 79–89.
- Akurgal, E. (2005). *Anadolu kültür tarihi* (2. baskı). TÜBİTAK Yayınları.
- Albala, K. (2013). *Food: A Cultural Culinary History (The Great Courses: Course Guidebook)*. Paperback.
- Berndt, D. (2007). Caroline Henriette Emilie Haspels ve Frigya. In *Friglerin gizemli uygarlığı* (s. 41). YKY.
- Birecikli, F. (2010). Ana hatlarıyla Friglerde din. *Akademik Bakış*, 4(7), 215–232.
- Çağlar, D. (2002). Antik çağda Eskişehir. In N. İşcan (Ed.), *Frigya: Phrygia*. Eskişehir: İşcan Yayınları.
- Çaypınar, Z. G. (1991). *Frigler'in kökeni ve tarihi* (Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tarih Anabilim Dalı, Konya). Konya.
- Desti, M. (2005). *Anadolu uygarlıkları*. Dost Yayınları.
- DeVries, K. (2011). *The new chronology of Iron Age Gordion*. Philadelphia: University of Pennsylvania Museum of Archaeology and Anthropology.
- Eroğlu, A. (2014). Ege göçleri ve M.Ö I. binde Anadolu. *Abi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 43–55.
- Eyüpoğlu, İ. (1981). *Anadolu uygarlığı*. Der Yayınları.
- Frig Vadisi Kültür ve Turizm Atlası. (2017). https://strateji.com/wp-content/uploads/frig_vadisi.pdf
- Glendinning, M. (2007). Frig pişmiş toprak mimari levhaları. In *Friglerin gizemli uygarlığı* (s. 185). YKY.
- Güney, E. (2000). *Antik çağ Türkiye tarihi coğrafya bölgeleri*. Bilgili Yayın ve Yapım.
- Gürsoy, D. (2014). *Gastronomi tarihi*. Oğlak Yayınları.
- Haspels, C. H. E. (1971). *The Highlands of Phrygia, Sites and Monuments. Volume I, Text*. Princeton University Press.
- Işık, F. (2003). “Karanlık dönem”in aydınlığı ve Frig sanatının “Anadoluluğu” üzerine. *Anadolu/Anatolia*, 24, 21.
- İşcan, N. (2002). *Fotoğraflarla Ayazini: Frigya Vadisi*. İşcan Yayınları.
- Kavak, M. (2019). *Frig Yolu'nun turizm ve kültür rotası açısından değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü). İzmir.
- Kılıç, G., Yücedağ, N., & Aytekin, E. (t.y.). A general evaluation on Hittite and Phrygian cuisine culture. 3rd International Gastronomic Tourism Congress, 140–155, İzmir.
- Oktay, S. (2018). Study on gastronomic cultures of post Neolithic civilizations in Anatolia, *Journal of Culinary Science & Technology*, DOI: 10.1080/15428052.2018.1489322.

- Miller, N. F., Zeder, M. A., & Arter, S. R. (2009). From food and fuel to farms and flocks: The integration of plant and animal remains in the study of the agropastoral economy at Gordion, Turkey. *Current Anthropology*, 50(6), 915–924.
- Parlak, D., & Şekerci, H. (2021). Frig dönemi mutfak eşya formlarının sofa seramikleri türünde endüstriyel uygulamaları. *Medeniyet Sanat- İMÜ Sanat Tasarım ve Mimarlık Fakültesi Dergisi*, 7(2), 322–339.
- Parman, E. (2002). *Ortaçağda Bizans döneminde Frigya (Phrygia) ve bölge müzelerindeki Bizans taş eserleri*. T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Pekyaman, H. (2008). *Frig uygarlığı seramik sanatı ve kişisel yorumlar* (Yüksek lisans tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Seramik Anasanat Dalı). Afyonkarahisar.
- Sipahi, İ. T. (2015). Anadolu’da gıda kültürünün 3500 yıllık geçmişi. *AÜDTCF Gıda Mühendisliği Dergisi*, 41.
- Sivas, H., & Tüfekçi Sivas, T. (2007). Eskişehir, Kütahya, Afyonkarahisar illeri arkeolojik envanter çalışması 2005. *TÜBA-KED Türkiye Bilimler Akademisi Kültür Envanteri Dergisi*, 6, 11–35.
- Sürücüoğlu, M. S., & Özçelik, A. Ö. (2008). Türk mutfak ve beslenme kültürünün tarihsel gelişimi. *Bildiriler Maddi Kültür III. Cilt, Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu*, 4(3), 1289–1310.
- Tuna, C. (2002). *Kentten imparatorluğa Anadolu’nun eski yerleşim yerleri* (Cilt 2). İletişim Yayınları.
- Uçankuş, H. T. (2002). *Ana Tanrıça Kybele’nin ve Kral Midas’ın ülkesi Frigya (Kültür Rehberi)*. Kültür Bakanlığı Yayınları.
- Voigt, M. M. (2012). The unfinished project of the Gordion Early Phrygian destruction level. In C. B. Rose (Ed.), *The archaeology of Phrygian Gordion, Royal City of Midas*. Philadelphia: University of Pennsylvania Museum of Archaeology and Anthropology.