



T.C.

Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı

Din Sosyolojisi Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

DİN VE BESLENME İLİŞKİSİ ÜZERİNE SOSYOLOJİK BİR İNCELEME

Şefik ŞAHİN

19937002

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Abdussamet KAYA

Diyarbakır 2022

T.C.
Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı
Din Sosyolojisi Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

**DİN VE BESLENME İLİŞKİSİ ÜZERİNE
SOSYOLOJİK BİR İNCELEME**

Şefik ŞAHİN
19937002

Danışman
Dr. Öğr. Üyesi Abdussamet KAYA

Diyarbakır 2022

TAAHHÜTNAME

SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Dicle Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum “Din ve Beslenme İlişkisi Üzerine Sosyolojik Bir İnceleme” adlı tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve tez yazım kılavuzuna uygun olarak hazırladığımı taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde saklanmasına izin verdiğimi onaylarım. Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

07/07/2022

Şefik ŞAHİN

İmza

ÖN SÖZ

İnsanların hayatta kalabilmesi, varlıklarını sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmesi için beslenme oldukça önemlidir. Fizyolojik bir ihtiyaç olmasının yanında toplumsal bir eylem olarak beslenme; kültürel, dinî, ekonomik birçok faktöre bağlı olarak farklılaşabilmektedir. Bu faktörler arasında din, beslenme rejimleri üzerinde belirleyici etkileri bakımından ön sıralarda yer alır. Dinler, beslenme üzerinde müdahale edici ve düzenleyici etkilere sahiptir. Bu yönüyle dinler adeta besinler üzerinden bir kimlik inşa ederler.

Beslenme ve din arasındaki ilişki, sosyal aidiyet kalıplarından, etik, politik ve doktriner inançlara kadar birçok farklı faktörden etkilenir. Bu nedenle beslenme, günümüzde sadece sağlık bilimlerinin konusu olmaktan çıkmış ve birçok farklı disiplinin ilgi odağı olmuştur. Beslenme, sadece günlük basit bir eylemden ibaret değildir. Bu bağlamda dinlerin beslenme konusundaki tutum ve kuralları da bilimsel açıdan dikkat çekicidir. Bu çalışma din ile beslenme ilişkisini din sosyolojisi perspektifinden incelemeyi amaçlamıştır.

Çalışma, ön söz, özet ve giriş dışında temelde üç bölüm ve sonuç kısmından oluşmaktadır. Giriş bölümünde genel olarak beslenme ve din ilişkilerinin tarihsel boyutundan da söz edilmiştir. Giriş kısmı, araştırmanın önemi, amacı, planı ve literatürdeki yeri başlıklarını içermektedir. Birinci bölümde, beslenme ve toplum ilişkileri, beslenme kültürünün oluşmasında din dışı faktörler, dinin beslenme kültürüne etkileri ve beslenme kültürünün dine etkileri konuları ele alınmıştır. İkinci bölüm, beslenme ve din ilişkileri konusu örnek olarak seçilen bazı dinler üzerinden incelenmesini içermektedir. Bu bölümde, dinlerin besin kısıtlamaları, besinlerin ritüellerdeki yeri ve dinlerin doktriner yapılarının beslenmeyle ilişkileri konularıyla ilgili açıklamalar yapılmıştır. İkinci bölümde, Ortadoğu dinlerinden; İslamiyet, Hristiyanlık, Yahudilik, Maniehizm ve Zerdüştlük dinlerindeki beslenme ve din ilişkileri yer almakta, Hint ve Uzak Doğu dinlerinden ise; Hinduizm, Budizm, Taoizm, Sihizm ve Caynizm dinlerindeki beslenme ve din ilişkileri örneklem olarak

seçilip incelenmiştir. Üçüncü bölümde ise Yeni Dini Hareketlerin beslenme ve din ilişkileri konusu üzerinde durulmuştur. Bu bölümdeki beslenme ve din ilişkisi Hare Krişna, Rastafarilik, Mormonlar, Kimbanguizm, Trinidad Yeryüzü Halkı Hareketi gibi Yeni Dini Hareketler bağlamında araştırılmıştır. Sonuç bölümünde ise, elde edilen bulgular üzerinden değerlendirmeler yapılmıştır. Bu çalışmanın beslenme ve din ilişkileri alanında literatüre mütevazı bir katkı sunması umulmaktadır.

Bu çalışmanın hazırlanmasında, değerli rehberliği ve önemli katkılarından dolayı danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Abdussamet KAYA'ya ve tavsiyeleriyle bana yol göstererek çalışmaya önemli katkılar sunan Dr. Öğr. Üyesi Esra ASLAN TURAN'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

Şefik ŞAHİN
Diyarbakır 2022

ÖZET

Beslenme şekilleri, insanların dinî düşünce ve kültür birikimini yansıtan önemli göstergeler arasındadır. Bireylerin nasıl beslendiğine bakarak dinî kimliği hakkında fikir yürütülebileceğinden, beslenme alışkanlıklarının dinî kimlik inşasında önemli bir rolü olduğu söylenebilir. Beslenme düzeni üzerinden bir kimlik inşa etmek gerek tarihi dinler gerekse Yeni Dinî Hareketlerin önemli bir boyutunu oluşturmaktadır. Birçok dinde oruç, kurban, dua gibi ritüeller, pratik olarak birbirine benzese de, beslenme düzenleri; coğrafya, ekonomik koşullar, kültürel etkileşimler gibi faktörlere göre farklılaşabilmekte, bütün bunlar modern çağdaki gelişmelerle birlikte dönüşebilmektedirler. Bu bağlamda yeryüzünde mensuplarının beslenme alışkanlıklarına müdahale etmeyen bir dinin olmadığını söylemek büyük bir iddia sayılmaz. Bu çalışmada beslenme ve din ilişkileri: beş Orta Doğu dini, beş Hint ve Uzak Doğu dini ve beş Yeni Dinî Hareket örneğinde, literatür taramasının sağladığı formasyon çerçevesinde irdelenmiştir. Elde edilen bulgular, sosyolojik bağlamda analiz edilmiştir. Çalışmada, beslenmenin din vasıtasıyla rutin bir eylem olmaktan çıkıp kimliksel bir olguya dönüştüğü şeklindeki genel bir sonuca ulaşılmıştır. Bunun yanında dinlerin beslenmeyi bir davet metodu olarak işlevselleştirdikleri de tespit edilmiştir.

Bu çalışma, beslenme ve din ilişkilerinin nasıl geliştiğini, beslenme ve dinin karşılıklı olarak birbirlerini nasıl etkilediklerini ve bu etkileşimin tarihteki etkilerine yönelik bir perspektif oluşturmayı amaçlamaktadır. Bunun yanında, dinlere göre çeşitlenen beslenme düzenleri ve besinlerin önemli bir unsurunu oluşturduğu çeşitli ritüellerin insan sağlığı üzerindeki etkileri bağlamında, bir toplumsal kurum olarak dinin beslenme üzerinden sağlık kurumunu ve bazı besinlerin üretim ve tüketimi konusunda ortaya koyduğu normlar nedeniyle ekonomi kurumu üzerindeki dolaylı veya doğrudan etkileri betimsel ve analitik bir yaklaşım ile incelenmiştir. Ayrıca dinî otoritelerin dinsel saiklerle dikte ettikleri besin kısıtlamalarını veya tavsiyelerini,

bilimsel söylemlerle destekleme çabası içerisine girmeleri bağlamında, modern toplumda din-bilim ilişkisine dolaylı ve özlü bir bakış ortaya konulmuştur. Bu çalışmanın dinî beslenme ritüelleri, beslenme alışkanlıkları ve rejimleri, beslenme yasakları ve beslenmenin dinî kimlik inşasındaki rolü gibi konularda çalışacak araştırmacılara faydalı olması umulmaktadır.

Anahtar Sözcükler

Din, Beslenme, Gıda, Koşer, Helal, Vejetaryen, Vegan



ABSTRACT

Dietary patterns are among the significant indicators that reflect people's religious thoughts and cultural backgrounds. Since it is possible to put forward an idea about their religious thoughts based upon how they take nourishment, it can be said that dietary habits play a major role in the construction of religious identity. Building identity through diet constitutes a significant dimension of both historical religions and new religious movements. Although the rituals such as fasting, sacrifice and prayer in many religions are practically similar to each other, on the other hand, diets may differ according to factors such as geography, economic conditions, acculturations, and all of these may transform with the developments in the modern age. Concordantly, it cannot be considered as a big claim to say that there is no religion on earth that does not interfere with the food habits of its members. In this study, nutrition and religion relations were scrutinized within the context of the formation provided by the literature review in the samples of five Middle Eastern religions, five Indian and Far Eastern religions and five New Religious Movements. The obtained findings were analyzed in the sociological context. In the study, it has been concluded that nutrition has ceased to be a routine act through religion and it has transformed into an identity fact. Besides, it has been determined that religions have operationalized nutrition as an invitation method.

This study aims to establish a perspective on how nutrition and religion relations develop, how they affect each other and the effects of this interaction in history. In addition, the effects of diets that vary according to religions, and various rituals which constitute an important factor of nutrition on human health have been examined. Within this context, it has been analyzed how religion, as a social institution, affects the health institution over nutrition. Furthermore, the effects of the norms put forward by religions on the production and consumption of some nutrition were examined, and the indirect or direct effects of religions on the economic

institution by the reason of their approaches to food habits are also studied with a descriptive and analytical approach. Moreover, within the context of the religious authorities' efforts to support the dietary restrictions or recommendations dictated by religious motives with scientific discourses, an indirect and concise view of the religion-science relationship in modern society has been offered. It is hoped that this study will avail researchers who will study issues such as religious nutrition practices, food habits and diets, dietary prohibitions and the role of nutrition in the construction of religious identity.

Keywords

Religion, Nutrition, Nourishment, Kosher, Halal, Vegetarian, Vegan

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
ÖN SÖZ.....	I
ÖZET.....	III
ABSTRACT	V
İÇİNDEKİLER	VII
KISALTMALAR	IX
GİRİŞ	1
ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ.....	2
ARAŞTIRMANIN AMACI.....	3
ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ.....	3
ARAŞTIRMANIN PLANI	4
ARAŞTIRMANIN LİTERATÜRDEKİ YERİ.....	4

BİRİNCİ BÖLÜM

BESLENME VE TOPLUM

1.1. BESLENME	8
1.1.1. Beslenmenin Tarihi.....	9
1.1.2. Beslenmenin Sosyolojisi.....	13
1.1.3. Beslenme Kültürünün Oluşumuna Etki Eden Din Dışı Faktörler.....	14
1.1.3.1. Sosyo-Kültürel Faktörler.....	15
1.1.3.2. Ekonomik Faktörler	17
1.2. DİNİN BESLENME KÜLTÜRÜNE ETKİLERİ	18
1.3. BESLENME KÜLTÜRÜNÜN DİNE ETKİLERİ	25
1.3.1. Besinler Aracılığıyla Dini Kimliğin İnşası	30

İKİNCİ BÖLÜM

BAZI DİNLERİN BESLENME İLE İLİŞKİLERİ

2.1. ORTADOĞU DİNLERİNİN BESLENME İLE İLİŞKİLERİ	39
2.1.1. İslamiyet ve Beslenme	39
2.1.2. Hristiyanlık ve Beslenme.....	45
2.1.3. Yahudilik ve Beslenme	48
2.1.4. Maniheizm ve Beslenme.....	51
2.1.5. Zerdüştlük ve Beslenme.....	53
2.2. HİNT VE UZAK DOĞU TOPLUMLARINDA BESLENME VE DİN İLİŞKİLERİ	57
2.2.1. Hinduizm ve Beslenme	57
2.2.2. Budizm ve Beslenme	61
2.2.3. Taoizm ve Beslenme.....	62
2.2.4. Sihizm ve Beslenme.....	65
2.2.5. Caynizm ve Beslenme	66

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BAZI YENİ DİNİ HAREKETLER ve BESLENME

3.1. YENİ DİNİ HAREKETLER.....	70
3.1.1. Hare Krişna ve Beslenme	71
3.1.2. Rastafarilik ve Beslenme	73
3.1.3. Mormonlar ve Beslenme.....	78
3.1.4. Kimbanguizm ve Beslenme	81
3.1.5. Trinidad Yeryüzü Halkı Hareketi ve Beslenme.....	82
SONUÇ.....	85
KAYNAKÇA	93

KISALTMALAR

A.Ü.İ.F.D	Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi
D.T.C.F	Ankara Üniversitesi Dil, Tarih, Coğrafya Fakültesi Dergisi
C.	Cilt
Çev.	Çeviren
M.Ö.	Milattan Önce
M. S.	Milattan Sonra
s.	Sayfa
Trans.	Translated
Vol.	Volume
S.	Sayı
Bkz.	Bakınız
SBF.	Siyasal Bilimler Fakültesi
Vb.	Ve Benzeri
Vd.	Ve Diğerleri
D.E.Ü.	Dokuz Eylül Üniversitesi

GİRİŞ

Beslenme insanın biyolojik varlığını sürdürmesi için gerekli olan zorunlu bir ihtiyaçtır. Bununla birlikte insanın beslenme biçimi kültür ve coğrafya başta olmak üzere çeşitli değişkenlere bağlı olarak farklılıklar göstermiştir. Şüphesiz insan kültürüne etki eden her faktör insanın beslenme alışkanlıkları üzerinde de etkili olmuştur. Kültüre etki eden birçok faktörden söz edilebilir. Bu faktörler genellikle toplumun hayatını düzenleyici faktörlerdir.¹

Toplumların kültürlerine etki eden faktörlerin en önemlilerinden biri şüphesiz ki dindir. İnsanlığın yeryüzüne çıkmasından beri var olan din, kültürü dönüştürerek bir inanç sistemi kurar. Din, sadece bir inanç sistemi kurmakla kalmayıp düzenleyici kurallarıyla toplum hayatının her alanına müdahale eder. İnanan insanların hayatının her aşamasında kendini hissettiren bir olgu olan din, onların yeme-içme rejimlerini de düzenleyerek beslenme kültürünün şekillenmesinde önemli bir rol oynar. Din, besinlere değersel ve normatif anlamlar yükleyerek onların tüketimi konusunda ilkeler koyar. Dinin besinlere yüklediği değersel ve normatif anlamlar besinlerin toplumdaki önemine göre değişkenlik göstermektedir.²

Dinler besinlerin değeri konusunda oldukça farklı inançlara ve bunlara bağlı pratiklere sahiptirler. Örneğin bir dine tüketilmesi teşvik edilen herhangi bir besin kaynağı bir başka dine dokunulması dahi yasaklanacak derecede kirli sayılabilir. Nitekim tarihin hiçbir döneminde beslenme rejimlerine doğrudan veya dolaylı olarak müdahale etmeyen bir din bulunmamaktadır.³ Bütün bunlar beslenme olgusunun dini ve toplumsal açıdan önemini ortaya koymaktadır. Araştırmacılar hayvanlarda dini davranış olup olmadığını araştırırken dahi onların beslenme alışkanlıklarını

¹ Ümit Şengel, “Din - Gastronomi Etkileşimi Üzerine: Dinlerde Mutfak Ritüelleri”, *Aşçı Dede Ateşbaz-ı Veli*, ed. Eshabil Yıldız vd. (Konya: Konya Büyükşehir Belediyesi Kültür Yayınları, 2020), 123/418.

² Beyza Uyanık-Melek Yaman, “Dini İnançların Gastronomi Deneyimleri Üzerine Etkisi: Kapadokya Örneği” (II. Uluslararası Sosyal Bilimler Kongresi (USBİK), Nevşehir, 2019), 3.

³ Mustafa Erdem, “İlahi Dinlerin Kutsal Kitaplarında Helal ve Haram Anlayışı Üzerine Bir Araştırma”, *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fak. Dergisi* 37/168 (1998), 152.

incelemektedirler. Nitekim bireyleri de inanç ve kültür noktasında ayıran beslenme alışkanlıkları önemli bir kimliksel olgudur.⁴

Bir din fenomenoloğu olan M. Eliade'ın işaret ettiği üzere dinin özü ve kaynağını oluşturan kutsal, dünya yüzünde hiçbir zaman katıksız ve saf (pür) bir şekilde bulunmaz. O, yeryüzünde, insan topluluklarında daima bir beşerî, toplumsal ve kültürel ortamda ve onunla sarmaş dolaş bir halde hayatiyet bulur. Dolayısıyla din ve toplum hayatı birbirlerinden tamamıyla soyutlanamayacak şekilde bir bütünlük oluşturur. Dinin toplum hayatı üzerine etkileri olduğu gibi toplumsal gerçekliklerin de dini yaşantı üzerine etkileri vardır.⁵ Din ve toplum hayatının karşılıklı olarak birbirlerini etkilemesinin yanında toplumsal değişme ve din ilişkileri de din sosyolojisinde önemli bir yere sahiptir. Bu bağlamda din ile toplum etkileşiminin ve toplumsal değişmelerin etkisine oldukça açık olan beslenme olgusunun, Türkiye'de din sosyolojisi araştırmalarında yeterli ilgiyi gördüğü söylenemez. Din ve beslenme konusu çoğunlukla İslami ilimler alanında fıkıh ilminin sınırları içine hapsedilmiştir⁶. Dini ve toplumsal değişmeden doğrudan etkilendiği bilinen beslenme olgusunun din sosyolojisi açısından daha nitelikli olarak ele alınması gerektiği açıktır.

ARAŞTIRMANIN ÖNEMİ

Türkiye'de din ve beslenme ilişkisiyle ilgili yapılan çalışmalarda bu konu beslenme sosyolojisi ve gastronomi çerçevesi içerisinde ele alınmış ve çoğu zaman dinden bağımsız bir şekilde araştırılmıştır. Fakat bu durum insan hayatını her anlamda şekillendiren dini inançların etkisinin ya göz ardı edilmesine ya da araştırmaya yeterince dâhil edilmemesine sebep olmuştur. Bu yüzden din ve beslenme arasındaki güçlü ilişkinin araştırılmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Öte yandan yeni dini hareketler ve beslenme ilişkisi konusunda da literatürde çok az

⁴ Graham Harvey, "Respectfully Eating or not Eating: Putting Food at the Centre of Religious Studies", *Religion and Food*, ed. Ruth Illman-Björn Dahla (Turku, Finland: Scripta Instituti Donneriani Aboensis, 2015), 26/38.

⁵ H. Mehmet Günay-Merve Özdemir, "İslami Açıdan Genetiği Değiştirilmiş Ürünler", *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 9/45 (2016), 60-62.

⁶ Fatma Fidan, *Din ve Sağlık İlişkisi Bağlamında Yeme-İçme Alışkanlıkları Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Konya/Ereğli Diyanet Çalışanları Örneği* (Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı, Din Sosyolojisi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 1.

Çalışma vardır. Bu çalışmanın literatüre, bu konuda mtevezı bir katkı sağlayacağını düşünmekteyiz.

ARAşTIRMANIN AMACI

Türkiye’de yapılan din ve beslenme çalışmaları genellikle alan çalışmalarıyla sınırlı kalmıştır. Türkiye’nin bir turizm ülkesi olması sebebiyle bu alanda yapılan çalışmalar genellikle inanç ve gastronomi ilişkisi erevesi içerisinde yapılmıştır. İnanç ve beslenme konusunda yapılan araştırmalar ise daha yüzeysel ve belirli gruplar üzerinde sınırlı kalınarak yapılmıştır. Ayrıca literatürde gördüğümüz kadarıyla beslenme ve din ilişkilerinde genel olarak sadece dinin beslenme alışkanlıklarına olan etkisi araştırılmıştır. Beslenmenin, din üzerindeki etkisi daha az sayıda araştırmaya konu olmuştur.

Çalışmamız beslenme ve dinin birbirini nasıl etkilediğini konu almaktadır. Çalışmamız, bu alandaki eksikliğe küçük de olsa bir katkı sunmayı amaçlamaktadır. Bu alışma, sadece din ve gıda ilişkisini değil din olgusunun bireylerin kültürel ve toplumsal kimliklerini nasıl şekillendirdiği konusunu da ele almayı amaçlamaktadır. Nitekim günümüzde ulus devletler birçok gıdayı kendi ülkeleri adına tescil etmektedirler. Bunun arka planında sadece ulusal ve tarihi gerçekler değil dini düşünceler de yer almaktadır. Bu bağlamda böyle bir çalışmanın yapılmasının önemi daha da artmaktadır.

ARAşTIRMANIN YÖNTEMİ

Bu araştırmada beslenme olgusu, öncelikle beslenme tarihi ve beslenme sosyolojisinin bakış açısı ile incelenmiş daha sonra din ve beslenme ilişkisine yer verilmiştir. Bu bağlamda beslenme kültürüne etki eden din dışı faktörlere yer verilmiş ve bunların dinle ilişkisi incelenmiştir. Bu konuda literatür taraması yapılıp ulaşılan veriler ışığında din ve beslenme ilişkisi irdelenmiştir. Din ve beslenme/yemek ilişkisi, dinlerin kutsal kitaplarının veya metinlerinin toplumların yemek kültürünün oluşması üzerindeki etkisi incelenmeye çalışılmıştır.

ARAŞTIRMANIN PLANI

Bu çalışma, kavramsal çerçevenin dâhil olduğu üç bölümden oluşmaktadır. Araştırmanın her üç bölümünde de literatür taraması kullanılmış, birinci bölüm üç kısma ayrılmıştır. Birinci bölümün ilk kısmında; beslenme, beslenmenin tanımı, tarihi, sosyolojisi ve beslenmeye etki eden din dışı faktörlerden bahsedilmiştir. Birinci bölümün ikinci kısmında din ve beslenme ilişkisine genel olarak değinilip dinin beslenme üzerindeki etkileri tartışılmıştır. Üçüncü kısımda ise tarihsel olarak beslenme kültürünün din ve dini ritüeller üzerinde ne tür etkilere sahip olduğu konusunda bir değerlendirme yapılmıştır. Üçüncü bölümün sonunda besinlerin dini kimliğin oluşmasında nasıl bir katkı sunduğu konusu incelenmiştir.

Çalışmanın ikinci bölümü, iki kısma ayrılmıştır. Birinci kısımda ilahi dinlerin beslenme rejimleri ve gıdaya olan bakış açısı incelenmiştir. İkinci kısımda ise uzak doğu dinlerinde beslenme ve din ilişkisine yer verilmiştir. Üçüncü bölümde yeni dini hareketler ve bu dinlerin ne tür bir beslenme rejimine sahip oldukları konusu incelenmiştir. Bunların sonucunda bir değerlendirme yapılarak geçmişten beri din ve beslenme ilişkisinin nasıl olduğu, ne tür değişimler geçirdiği konusunda genel bir sonuca varılmıştır.

ARAŞTIRMANIN LİTERATÜRDEKİ YERİ

Din ve beslenme ilişkisi konusunda birçok araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırmalar dinler tarihi veya turizm araştırmaları kapsamında yapılmıştır. Turizm alanında yapılan çalışmalar genellikle spesifik olup belirli örneklemeler üzerinde, nicel olarak yapılan çalışmalar olmuştur. Bu konuda Cihan Canbolat'ın “Hatay İlinde Yaşayan Farklı Dini İnançlara Mensup Bireylerin Gastronomik Etkileşimi” adlı yüksek lisans çalışması, Mehmet Taşkın'ın “Dini İnanç Etkileşimi Üzerinden Mutfak Kültürünün Oluşumu: Hatay Örneği” ve Fatma Fidan'ın “Din ve Sağlık İlişkisi Bağlamında Yeme İçme Alışkanlıkları Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Konya/Ereğli Diyanet Çalışanları Örneği” örnek olarak verilebilir. Ayrıca Aysun Hatipoğlu'nun “İnançların Gastronomi Üzerine Etkileri: Bodrum'daki Beş Yıldızlı Otellerin Mutfak Yöneticilerinin Görüşlerinin Belirlenmesine Yönelik Bir

Araştırma” isimli yüksek lisans tezleri bu konuyla alakalı yapılan çalışmalardır. Ancak bu çalışmaların daha çok din ve gastronomi ilişkisi üzerine yürütölmüş olduğu görölmektedir. Şu ana kadar Türkiye’de yapılan çalışmalarda yeni dini hareketler ve beslenme rejimleri konusunda önemli bir çalışma yapılmadığı görölmektedir. Çalışmamızın bu anlamda da literatüre bir katkı sağlayacağını düşünmekteyiz.



BİRİNCİ BÖLÜM

BESLENME VE TOPLUM

Bir toplumun kültürel kimliğini yansıtan en önemli göstergelerden biri sahip olduğu yemek ve beslenme alışkanlıklarıdır. Besinler, kişisel ve toplumsal içeriklere sahiptirler. Fiziki ve kültürel coğrafyanın besin kaynakları, besin çeşitleri ve beslenme üzerinde doğrudan etkisi vardır. Göçlerle birlikte insanlar gittikleri yerlere kendi yöresel yemeklerini götürmekte ve buna bağlı olarak insanların beslenme alışkanlıkları da kültürel etkileşimlerden etkilenmekte ve zamanla değişmektedir. Ayrıca geleneksel gıdaların da toplumların beslenme alışkanlığını önemli ölçüde geliştirdiği bilinmektedir.⁷

Gıdalar, insanın sadece beslenme alışkanlığını oluşturmakla kalmaz, aynı zamanda onun toplumsal hayatına da yön verirler. Nitekim beslenme alışkanlığı; zenginlik, güç, din, inanç ve bireylerin sosyokültürel statülerini göstermelerinin bir aracı olarak da işlev görür. Tarihsel olarak insanların bir araya gelip toplumu oluşturmalarının önemli bir nedeni, hayatta kalabilmek için gerekli olan gıda temini ve beslenme ihtiyacından kaynaklandığı bilinmektedir. Dolayısıyla besinin antropolojik olarak tarihteki en önemli rolünün, uygarlığın doğuşuna zemin sağlaması olduğu söylenebilir.⁸

Besin sadece insanları bir araya getirip toplumun oluşmasına katkı sağlamamıştır. Besin, toplum içerisinde toplumsal sınıfların oluşmasına da yol açmıştır. Özellikle hayvanların evcilleştirilmesi ve tarımsal üretime geçiş ile birlikte ortaya çıkan ihtiyaç fazlası ürünün geniş çapta mülkiyet birikimine imkân sağlaması

⁷ Oya Berkay Karaca, “Kültür, Din ve Yemek Etkileşimi Çerçevesinde Arap Mutfağının Kavramsal Olarak İncelenmesi: Adana İli Örneği”, *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 9/2 (2016), 562.

⁸ Karen B. Metheny - Mary C. Beadyrt (ed.), *Archaeology Of Food* (Maryland, USA: Rowman & Littlefield, 2015), 184.

ile birlikte toplumsal tabakalaşmanın belirginleşip derinleşmesi de nihayetinde besin odaklı bir toplumsal dönüşüm olmuştur.⁹

Besin, tarihsel süreç içerisinde uygarlıkların temeli olan toplumların oluşması ve şekillenmesinde de bir toplumsal araç olarak rol oynamıştır. Çünkü besin sayesinde insanlar arasında ticaret gerçekleştirilmiş ve buna bağlı olarak kültürel, bilimsel ve dini alışverişler yapılmıştır. Eski dünyaya uzanan baharat yolunda, mimarlık, bilim ve din gibi birçok alanda kültürel kaynaşmaya besin arayışı öncülük etmiştir.¹⁰

Beslenmenin insanlık tarihinde meydana gelen dönüşümlerdeki bir diğer etkisi siyasi iktidar odaklarının ve devletlerin kurulmasına öncülük etmiş olmasıdır. Nitekim tarımla birlikte ihtiyaç fazlası gıda ürünleri ortaya çıkmış ve bunların korunması için depolar inşa edilmiştir. Gıda depolarının korunması için güvenliğe ihtiyaç duyulmuş ve bu da örgütlü yapıların ortaya çıkmasını sağlamıştır. Bu örgütlü yapılar, toplum için hayati bir işleve sahip olan gıda depolarını ellerinde tuttukları için aynı zamanda siyasal gücü de ellerinde bulundurmaya başlamışlardır.¹¹ Bütün bunlara bakıldığında beslenme her ne kadar günlük bir rutin olarak görülse de tarihsel olarak beslenmenin dini, toplumsal ve kültürel yönlerinin olduğu da açıktır.

Bir toplumun beslenme alışkanlıkları ve yeme davranışları, parçası olduğu din, kültür ve coğrafya ile yakından ilişkilidir. Bireylerin gıda tercihlerinde din, kültür ve sahip oldukları sosyokültürel çevre oldukça önemli bir rol oynamaktadır. Bunların dışında; ekonomi, yaşanılan yerin nüfus yoğunluğu ve aile de insanların beslenme alışkanlıklarını etkiler. Ancak insanların besin tercihi en çok etki eden olgu dindir. Nitekim din; ekonomiyi, çevreyi ve sosyokültürel yapıyı da doğrudan etkileyen bir kurumdur. Toplumun ayrılmaz bir parçası olan dinin, beslenme üzerindeki etkisi sadece düzenleyici/kısıtlayıcı bir şekilde ortaya çıkmaz, aynı

⁹ Tom Standage, *İnsanlığın Yeme Tarihi*, çev. Gencer Çakır (İstanbul: Maya Kitap, 2016), 58.

¹⁰ Standage, *İnsanlığın Yeme Tarihi*, 12.

¹¹ Jared Diamond, *Tüfek, Mikrop ve Çelik* (İstanbul: Pegasus Yayınları, 2018), 97.

zamanda besinlerin dini ritüellerde kullanılması, onun insanların manevi hayatındaki önemini de gösterir.¹²

1.1. BESLENME

Beslenme; vücudun büyümesi, kendini onarması ve çalışması için gerekli besin öğelerinden yeterli miktarlarda alınması¹³ şeklinde tanımlanmıştır. Beslenme, bütün canlıların yaşamlarını sürdürebilmeleri için hayati bir öneme sahiptir. Besin öğelerinin gereğinden az veya çok alınması bireyin gelişimini olumsuz etkiler. Bu durum insan sağlığının bozulmasına neden olur. Bu yüzden besin alımı insanın doğuşundan ölümüne kadar gerçekleştirdiği yaşamsal bir faaliyettir.

Beslenme alışkanlıkları ise kişinin günlük öğün sayısı, ana ve ara öğünlerde tükettiği besinlerin tür ve miktarları, yiyecek satın alma, yemek hazırlama, pişirme ve servis gibi davranış kalıplarını içerir.¹⁴ İnsan sağlığı üzerinde bu denli etkili olan beslenme alışkanlıklarının oluşmasında çeşitli faktörler rol oynar. Bu faktörlere kent hayatı, kırsal hayat, iklim, coğrafya, din ve gelenek, örnek verilebilir.¹⁵ Bireylerin ve toplumların beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili olan bu faktörler yavaş yavaş oluşur ve toplumun davranışlarıyla kalıplaşır.

Beslenmeyle ilgili yapılan tanımlara bakıldığında beslenmenin genellikle sağlık üzerinden değerlendirildiği görülmektedir fakat bu tanımlar, beslenmenin sosyo-kültürel boyutunu ihmal ettikleri için kapsayıcı olmaktan uzaktırlar. Beslenme, bireylerin deneyimlerinden, günlük alışkanlıklarından, kültürel ve dini yaşayışlarından etkilenmekte bu çerçevede toplumların beslenme alışkanlıkları ortaya çıkmaktadır.¹⁶ Tarihsel ve toplumsal değişmeyle ilişkili olarak günümüzde beslenme, fizyolojik bir ihtiyaç olmaktan çıkıp oldukça büyük bir endüstriye

¹² Merve Uçkan Çakır, *Van İlinde Yaşayan Bireylerin Dini Yönelimlerinin Yeme Motivasyonları Üzerindeki Etkileri* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021), 13.

¹³ Ayla Ünsal, “Beslenmenin Önemi ve Temel Besin Öğeleri”, *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 2/3 (2019), 1.

¹⁴ Metin Saip Sürücüoğlu, “Beslenme ve Sağlığımız”, *Standart* 38 (1999), 40-52.

¹⁵ Ali Nadir Zeyrek, *Eski Roma Uygarlığında Beslenme Kültürü* (Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Arkeoloji Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2011), 8.

¹⁶ Emine Aşık Canbaz-Cihad Özsoz, “Sağlıklı Beslenme Takıntısının Sosyolojik Bağlantıları”, *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi* 40/1 (2020), 290.

evrilmiştir. Beslenme ve yemek yeme çoğu zaman kişinin aile fertleri veya arkadaşlarıyla birlikte yaptığı bir eylemdir ve salt fizyolojik bir ihtiyacı karşılamaktan öte anlamlara sahiptir. Dolayısıyla beslenme, bireyin sadece fizyolojik bir ihtiyacı değil aynı zamanda sosyalleşmesi için de ihtiyaç duyduğu bir eylemdir.¹⁷

1.1.1. Beslenmenin Tarihi

Beslenme tarihinin, insanlığın hatta ilk canlının var olmasıyla başladığını söyleyebiliriz. Dolayısıyla beslenme alışkanlıklarını incelemek bir bakıma insanlık tarihini incelemek demektir.¹⁸ Etçil olmadan önce, Paleolitik Dönem’de insanlar varlıklarını devam ettirebilmek için doğa koşulları karşısında oldukça edilgen bir şekilde yaşamaktaydı ve beslenmeleri büyük oranda çevresel faktörlere bağımlıydı. İnsanlar, besin kaynakları azaldığında yer değiştirip farklı bir kültür oluşturabiliyorlardı.¹⁹

İklim değişikliklerinin etkisiyle eriyen buzulların ortaya çıkardığı alanlarda yeni bitkiler yetişmiştir. Bu bitki ve çeşitli hayvanlar insanlar için yeni bir besin kaynağı olmuştur.²⁰ Bu durum hem insanların besin kaynaklarının çeşitliliğini artırmış hem de onları su avcılığı gibi yeni beslenme tekniklerine yönlendirmiştir. Bu gelişmelerin Neolitik Dönem’in başlamasında önemli bir faktör olduğu düşünülmektedir. Günümüze kadar yapılan kazılarda bulunan en eski insan fosilinin 12 milyon yaşında olduğu düşünülmektedir. Bilim insanları bu fosillerin ağız yapısı ve dişlerinden yola çıkarak ilk insanların bitkilerle beslendiklerini düşünmektedirler.²¹

Beslenme alışkanlıkları ve beslenmede kullanılan aletler, yaşanılan döneme göre değişiklik göstermiştir. İlk insanların avcı-toplayıcı oldukları bilinmektedir. Ayrıca beslenme konusundaki iş bölümü cinsiyete bağlıydı. Ancak insanlar çeşitli aletleri keşfettikten sonra avcılık faaliyetlerine başlayıp bitkilerin yanında hayvanları

¹⁷ Erhan Akarçay, *Beslenmenin Sosyolojisi-Orta Sınıf(lar)ın Yeme İçme ve Eğlence Örüntüleri* (Ankara: Phoenix Yayınları, 2016), 17.

¹⁸ Murat Belge, *Tarih Boyunca Yemek Kültürü* (İstanbul: İletişim Yayınları, 2008), 33.

¹⁹ Zeyrek, *Eski Roma Uygarlığında Beslenme Kültürü*, 8.

²⁰ Alan K. Outram -Paul Freedman, “Avcı Toplayıcı İnsanlar ve İlk Çiftçiler, Tarih Öncesinde Damak Tadının Evrimi”, *Yemek / Damak Tadının Tarihi* (İstanbul: Oğlak Yayıncılık, 2007), 52.

²¹ <http://hnn.us/roundup/entries/89571.html> (Erişim: 9 Şubat 2022)

da yemeye başlamışlar ve bu durum sınıfsal farklılıkların da ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Çünkü fiziksel olarak güçlü olan insanlar daha çok avlanabilmiş ve daha iyi beslenmiştir. Bu durum onları toplum içerisinde statü olarak daha iyi bir yerde konumlandırmıştır. Avcılığın gelişmesi insanların yeni aletler edinmesine bağlı olarak ilerlemiştir. İcat edilen ilk aletlerin beslenme amaçlı olarak yapıldığı düşünülmektedir. Farklı aletlerin gelişmesi, insanın çeşitli gıda türlerine ulaşmasını sağlamış bunun yanında düşünsel olarak da onu geliştirmiştir. Bu gelişmelere bağlı olarak yerleşik hayata geçmeye başlayan insan, toplayıcı bir toplumdaki artık besin üreticiliği, tarım ve hayvancılık yapan toplum dönemine geçmiştir.²²

Besinin insanlık tarihindeki en önemli rolü, uygarlıkların temelini oluşturmada ortaya çıkmaktadır. Çünkü tarımın yapılmaya başlanmasıyla yerleşik hayata geçmek mümkün olmuş ve insanlığın daha modern bir dünyaya geçişi kolaylaşmıştır. Tarım sayesinde daha çok insan beslenebilmiş diğer yandan da iş bölümü ve toplumsal statüler belirlenmeye başlamıştır.²³ Zamanla insanlık, bitkileri ıslah etmiş, bu şekilde verimliliği artan bitkiler insan hayatına olumlu bir etki sağlamıştır. Bitkilerin ıslah edilmesi bir anlamda insanların en büyük buluşu sayılabilir. Çünkü doğada yabani olarak bulunan birçok bitki, insan eliyle, insanların beslenmesine ve ömürlerinin uzamasına katkı sunacak şekilde dönüştürülmüştür.²⁴ Bunun yanında tarımla birlikte insanlar için ihtiyaç fazlası ürünler ortaya çıkmıştır. Buna bağlı olarak da sulama ve depolama teknolojileri gelişmiştir. Ayrıca besinlerin fazla olması insanların onları güneşte kurutarak ve tuzlayarak saklama yöntemleri geliştirmesine, buğday ve arpanın işlenerek çeşitli bulamaç usulü yiyecekler yapmasına, arpadan bira, buğdaydan boza, süt ve süt ürünlerinden ise yoğurt, peynir gibi çeşitli fermente ürünler yapmasına öncülük etmiştir.²⁵

Hayvanların evcilleştirilmesi, insanların beslenme rejimleri üzerinde önemli değişiklikler meydana getirmiştir. Örneğin bu süreç ile birlikte evcil hayvan eti, vahşi

²² Linda Civitello, *Mutfak & Kültür - İnsanın Beslenme Tarihi*, çev. Z. Nilüfer Nahya-Saim Örnek (Ankara: Bilim ve Sanat, 2019), 2.

²³ Arzu Güngör, “Neolitik Dönemde Beslenmenin İnsan Morfolojisine Yansımaları”, *Ankara Üniversitesi, DTCF Dergisi* 38/1-2 (1998), 368-369.

²⁴ Standage, *İnsanlığın Yeme Tarihi*, 12.

²⁵ Özge Tolga - Özlem Yatkın, “Antik Dönemdeki Damak Tadının Günümüz Yansıması”, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 10/115 (2017), 103-116.

hayvan etine oranla sofralarda daha çok yer almaya başlamıştır. Bunun yanında sütten elde edilen tereyağı, peynir ve yoğurt gibi gıdalar da tüketilmeye başlanmıştır.²⁶ Bu gelişmeler, insan hayatında artı ürün dediğimiz ihtiyaç fazlası ürünlerin olmasına neden olmuştur. Bu ihtiyaç fazlası ürünlerin depolanmak ve korunmak istenmesi, insanların hayatına siyasal olarak merkezileşmeyi getirmiştir. Bu durumun onların inançları üzerinde de etkili olduğu söylenebilir. Aynı zamanda artı ürünler, bolluk veya kıtlık zamanlarına bağlı olarak farklı dinsel ritüellerin ortaya çıkmasına da sebep olmuştur.²⁷

Tarımın gelişmesiyle birlikte, besin üretimi kolaylaşmış, tarımsal ürünlerde artış sağlanmış bu da toplumsal farklılaşmalara sebep olmuştur. Tarım toplumlarında beslenmeye yönelik faaliyetlerdeki iş bölümü cinsiyete dayalıydı. Erkeklerin görevi vahşi hayvanları avlamak, kadınların görevi ise sebzeleri toplamasıydı. Kadınlar aynı zamanda ekinlerin büyümesine katkı sağlayarak dönemin çanak çömlek imkânlarıyla pişirme yöntemleri geliştiriyorlardı. Erkeklerin daha çok güç gerektiren işleri üstlenmeleri onları politik anlamda aile ve toplum içerisinde güçlendirmiştir. Bu bağlamda tarihte toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin de beslenmeye bağlı olarak ortaya çıktığı söylenebilir.²⁸

Beslenme kültürünün değişmesinde diğer bir gelişme de hayvanların kesilerek tüketilmesi olmuştur. İnsanların beslenme rejimlerine hayvanları dâhil etmesi hem mutfak kültürünü geliştirmiş hem de dini ritüellerin dayanışma fonksiyonunu artırmıştır.²⁹

İnsanlık, besinin değişmesiyle kendi tarihini de değiştirmiştir. Bu yüzden uygarlık gıdanın dönüştürülmesiyle ilerlemeye başlamıştır diyebiliriz. Nitekim bir

²⁶ Metin Özbek, *Dünden Bugüne İnsan* (İstanbul: İmge Kitabevi Yayınları, 2018), 25.

²⁷ Standage, *İnsanlığın Yeme Tarihi*, 12.

²⁸ Jack Goody, *Yemek, Mutfak ve Sınıf, Karşılaştırmalı Sosyoloji Çalışması* (İstanbul: Pinhan Yayıncılık, 2013), 218.

²⁹ Fatma Soğandereli, “Eski Mezopotamya ve Anadolu’da Mutfak Kültürü”, *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi* 7/2 (2020), 1312.

kısım tarihçiler de medeniyet ve beslenme kültürünün önemli bir oranda birlikte geliştiğini ifade etmektedirler.³⁰

Beslenmede tuz ve baharatların kullanılmaya başlanması beslenme kültürünün dönüşümünün bir diğer eşiği olmuştur. Özellikle baharatların sofralarda yer alması Doğu ve Batı kültürü arasındaki etkileşimi artırmıştır. Nitekim baharat Doğuya özgü olan bir yiyecekti ve Batıda çok bulunmamaktaydı. Ayrıca baharatlar hakkında birçok efsane ve dini referans olması, insanların baharata ulaşmak için birçok yolu denemelerine sebep olmuştur. Farklı besinlere ulaşma arzusu, insanların farklı coğrafyalara yayılmasına dolayısıyla kültürlerin kaynaşmasına sebep olmuştur. Ayrıca farklı besinlerin bir arada kullanılması farklı beslenme rejimlerini de ortaya çıkarmıştır.³¹

Beslenme alışkanlıkları, tarihsel süreç içerisinde her coğrafyada toplumun üzerinde bulunduğu coğrafi şartlara bağlı olarak farklı yemek kültürlerini ortaya çıkarmıştır.³² İnsanların bazen farklı bir coğrafyaya göç etmeleri de hayat tarzlarında değişikliklere sebep olmuştur. Bu değişimler, beslenme alışkanlıklarını da zaman içerisinde değiştirmiştir.³³ Bu durum insanların damak tadı üzerinde de etkili olmuştur. Daha önce bir besini zevkle tüketen toplumlar belli bir süreden sonra o besinin tadını tuhaf bulabilmişlerdir.³⁴ Ayrıca beslenme alışkanlığı, bir toplumun aynı zamanda kültürel kimliğini yansıttığı için her toplumun besin algısı da farklı olmaktadır.³⁵ Nitekim bazı besinler tarihsel süreç içerisinde toplumun beslenme alışkanlıklarına dâhil olurlar. Kazaklar'ın eskiden sütü taze tutamadıkları için mayalayıp kımız yaparak içmeleri buna bir örnek teşkil eder. Günümüzde bir Kazak'a taze süt verildiğinde tadını beğenmeyebilir. Çünkü tarihsel süreç içerisinde edinilen beslenme alışkanlığı onun damak tadını biçimlendirmektedir. Aynı şekilde

³⁰ Standage, *İnsanlığın Yeme Tarihi*, 11.

³¹ Francesca Rigotti, *Mutfaktaki Felsefe*, çev. Cenk Cokuşlu (İstanbul: Çiya Yayınları, 2012), 39.

³² Nazife Gürhan, "Toplumsal Değişme ve Yemek Kültürü Üzerine Sosyolojik Bir Çözümleme: Mardin Örneği", *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 10/54 (2017), 546.

³³ Mustafa Aksoy-İhsan Kazkodu, "Türkiye'de Yiyecek Seçiminin Bölgelere Göre Farklılaşması", *Journal of Tourism and Gastronomy Studies* 8/2 (2020), 1307.

³⁴ Outram - Freedman, "Avcı Toplayıcı İnsanlar ve İlk Çiftçiler, Tarih Öncesinde Damak Tadının Evrimi", 42.

³⁵ Karaca, "Kültür, Din ve Yemek Etkileşimi Çerçevesinde Arap Mutfağının Kavramsal Olarak İncelenmesi: Adana İli Örneği", 562.

kıımızın tadı, başka bir kültürün üyelerine garip gelebilir. Öte yandan tarihsel süreç içerisinde oluşan beslenme alışkanlıkları, toplumsal değişmeye bağlı olarak farklılaşmanın tersine değişmeye direnme de gösterebilir.³⁶

1.1.2. Beslenmenin Sosyolojisi

Beslenme sosyolojisi, bireylerin beslenmek için doğa ve insanlarla girdikleri ilişkileri konu edinir. Beslenme veya gıda sosyolojisi; gıdanın üretim ve tüketim süreçlerindeki toplumsal ilişki biçimlerini ve bu süreçlerdeki değişimleri ele alır. Sosyolojik açıdan yemek sadece fizyolojik bir eylem değildir aynı zamanda kültürel, dini, simgesel değerleri ve anlamlarıyla çok farklı uzanımlara sahiptir.³⁷

Tarihsel ve sosyal değişmeye bağlı olarak günümüzde beslenme ve gıda, biyolojik bir ihtiyaç olmaktan çıkıp büyük bir endüstriye dönüşmüştür. Beslenme sosyolojisi içerisinde gıda, çok yönlü bir konu olarak sosyologların ilgisini çekmiştir. Bunlar; güvenli gıda, gıdanın kültür içerisinde sembolik değere dönüşmesi, toplumsal sınıfların veya genel olarak toplumların farklı beslenme rejimleri gibi konulardır.³⁸

Beslenme sosyolojisi açısından diğer önemli bir husus da beslenmenin kimlik göstergelerinden biri olarak görülmesidir. Buna bağlı olarak beslenme ve gıdanın insan ilişkilerinin büyük bir parçası haline gelmesi bu konudaki sosyal araştırmaları artırmış, bunun sonucunda sosyolojik açıdan yemek; kültürel, dini, simgesel değerleri ve anlamlarıyla önemli bir araştırma alanı olmuştur.³⁹

Tarımsal üretimin değişen yapısıyla sanayideki gıda üretimi ve tüketimi, gıdanın dağıtımı, gıda güvenliği, toplum sağlığı ve yemeğin dini simgesel anlamları sosyoloji disiplini içerisinde oldukça önem kazanmıştır. Bundan dolayı beslenme ve gıda, sosyolojinin bir alt dalı olarak ortaya çıkmıştır.⁴⁰

³⁶ Outram - Freedman, “Avcı Toplayıcı İnsanlar ve İlk Çiftçiler, Tarih Öncesinde Damak Tadının Evrimi”, 42.

³⁷ Akarçay, *Beslenmenin Sosyolojisi-Orta Sınıf(lar)ın Yeme İçme ve Eğlence Örüntüleri*, 17.

³⁸ Paul Ward vd., “Editorial: A Sociology Of Food and Eating”, *Journal Of Sociology* 46/4 (2010), 347.

³⁹ Akarçay, *Beslenmenin Sosyolojisi -Orta Sınıf(lar)ın Yeme İçme ve Eğlence Örüntüleri*, 17.

⁴⁰ Akarçay, *Beslenmenin Sosyolojisi -Orta Sınıf(lar)ın Yeme İçme ve Eğlence Örüntüleri*, 19.

Sosyolojinin yiyecek ile olan ilişkisi genellikle ekonomi ve kültür bağlamında olmuştur. Sosyologlar genel olarak yiyeceğe işlevsel sosyoloji bağlamında bakmışlardır. Bu da onları besin ve yemek kültürünün işlevsel önemi, yaşam döngüsü, grup yapıları ve onları oluşturan sosyal bağlantıları analiz etmeye yöneltmiştir.⁴¹

Yiyecek-içecek kavramı sadece ticaret ve endüstriyle alakalı bir konu olmayıp bunların yanında birçok toplumsal ve kültürel unsurla ilgilidir. Beslenmeyle ilgili olan kültürel varlıklar turizme kaynaklık etmekte ve kültürün diğer insanlarla paylaşılmasını sağlamaktadır.⁴²

Biyolojik bir eylem olan beslenme, kültür aracılığı ile bir geleneğe dönüşmektedir. Yemek kültürü, toplumun içerisinde bulunduğu ekonomik ve toplumsal değişimlerden etkilenmektedir. Bu değişimler beslenme alışkanlıkları ve mutfak kültürünün yeniden biçimlenmesini önemli ölçüde şekillendirmektedir.⁴³

Toplumsal değişimi tetikleyen ve toplumsal değişimle birlikte dönüşüm geçiren bir kurum da dindir. Dolayısıyla toplumsal değişimle birlikte kendini dönüştüren din de beslenme alışkanlıklarının değişmesini tetikleyen en önemli faktörlerden biridir. Buna bağlı olarak beslenme sosyolojisi; kültürel, toplumsal ve en önemlisi dinsel öğeler üzerine kurulu bir düzeni ifade etmektedir.⁴⁴

1.1.3. Beslenme Kültürünün Oluşumuna Etki Eden Din Dışı Faktörler

Besin bütün canlıların soylarının devam etmesi açısından oldukça önemlidir. Bu yüzden insan hayatının merkezinde besin yer almıştır denilebilir. Ancak besinin insan hayatındaki anlamı dönemsel olarak değişmiştir. Tarih boyunca insanların yemeğe ve yemeğin günlük yaşamdaki yerine ilişkin düşüncelerinde değişimler

⁴¹ Hayati Beşirli, *Yemek Sosyolojisi Yiyeceklerle ve Mutfığa Sosyolojik Bakış* (Ankara: Phoenix Yayınları, 2017), 48.

⁴² Nurettin Ayaz-Sibel Yalı, “Kültürel Turistlerin Seyahat Tercihleri ve Yiyecek-İçecek Beklentileri: Safranbolu Örneği”, *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi* 1/1 (2017), 43-61.

⁴³ Gürhan, “Toplumsal Değişme ve Yemek Kültürü Üzerine Sosyolojik Bir Çözümleme: Mardin Örneği”, 562.

⁴⁴ Beşirli, *Yemek Sosyolojisi Yiyeceklerle ve Mutfığa Sosyolojik Bakış*, 157-169.

olduğunu görürüz.⁴⁵ Avcı-toplayıcı insanların leş yemeleri tarihsel süreçte insanın, besin algısında değişiklikler olduğunu gösterir. Ayrıca insanlar, tarım toplumuna geçmeden önce ihtiyaç duydukları protein kaynaklarını karşılamak için et ve yağlı yemişlerle beslenmişlerdir. Ancak günümüzde yağlı yiyecek yemenin insan sağlığı ve insan bedeninin güzelliği üzerinde kötü bir etkiye sahip olduğu bilinir. Dolayısıyla beslenme kültürünün oluşması süreç içinde çeşitli faktörlere bağlı olarak gelişmiştir.⁴⁶

Tarihten günümüze kadar insanların farklı beslenme alışkanlıklarına sahip olduğu görülmektedir. İnsanların beslenme alışkanlığını etkileyen birçok faktör olduğu bilinmektedir. Bu faktörlerden bazılarını aşağıda değinilmiştir fakat bunların sayısı elbette daha fazladır. Burada genel olarak insanların beslenme alışkanlığını oluşturan veya ona etki eden ana faktörlerden bahsedilmiştir.

1.1.3.1. Sosyo-Kültürel Faktörler

Toplumsal yaşamın dinamikleri ile şekillenen kültür, bireylerin birbirleri ile olan iletişim ve etkileşimlerinin çerçevesini belirler. Yiyecekler ve beslenme rejimleri, sosyo-kültürel anlamları olan kültür öğeleridir. Kültürel ve toplumsal ortamlar, insanların yemek yeme alışkanlıklarıyla doğrudan ilişkilidir. Yiyeceklerin üretimi, tüketimi, hazırlanması, tamamen gelenekler ve dinsel inançlar ile alakalıdır.⁴⁷ Bu anlamda beslenme, kültürel yapının şekillendirdiği temel insan eylemlerinden biridir.

Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde belirttiği en alt basamaktaki ihtiyaçlar ile en üst kademedeki ihtiyaçlar beslenme ile karşılanmaktadır. Örneğin kişinin karnını doyurması fizyolojik bir ihtiyaç iken pahalı bir restoranda akşam yemeği yemesi ve bunu başkalarına bir şekilde göstermesi, kendini sosyalleştirme ihtiyacından doğmaktadır. Bu anlamda kişiliğin sosyokültürel etkiler ile şekillendiği ve beslenme

⁴⁵ Paul Freedman, "Yeni Bir Mutfak Tarihi", *Yemek, Damak Tadının Tarihi* (İstanbul: Oğlak Yayıncılık, 2007), 11.

⁴⁶ Outram-Freedman, "Avcı Toplayıcı İnsanlar ve İlk Çiftçiler, Tarih Öncesinde Damak Tadının Evrimi", 43.

⁴⁷ Aysun Hatipoğlu, *İnsanların Gastronomi Üzerindeki Etkileri: Bodrumda'ki Beş Yıldızlı Otellerin Mutfak Yöneticilerinin Görüşlerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma* (Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2010), 12.

alışkanlığını etkilediği görülmektedir.⁴⁸ Aslında bakılırsa insan ileriki yaşlarında karakterinin oluşumuna katkı sağlayabilecek birçok zihinsel ve duygusal özelliklerle doğmaktadır. Ancak bu özelliklerin açığa çıkabilmesi için bazı dış faktörlere de ihtiyaç duyulmaktadır. Bu dış faktörler insanın doğuşundan sonra aile, çevre, içinde bulunulan toplum ve sahip olunan kültür tarafından belirlenir. Bu dış faktörlerin en belirginlerinden biri de kişinin yaşadığı sosyokültürel yapıdır. İnsanın içinde bulunduğu toplumsal sınıf onun sosyokültürel konumunu büyük oranda belirler. Zengin, fakir veya orta sınıfta yer alan her bir bireyin beslenme alışkanlığı farklı olabilmektedir. Kişilik, gelenek, görenek, yaşam tarzı, toplumsal yapı gibi olguların çevresel şartlar ile yoğun ilişkileri söz konusudur. Bu açıdan çevrenin doğrudan veya dolaylı olarak beslenme alışkanlıklarını etkilediği ifade edilebilir. Fizyolojik ihtiyaçlarını karşılama güdüsü ile doğan insan, sosyokültürel etkiler ile birlikte beslenmeyi fizyolojik bir ihtiyacın ötesine taşıyarak beslenmeyi bir kültüre dönüştürebilmektedir.⁴⁹ Bu kültürel yapının oluşmasında din önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Çünkü sosyokültürel yapıyı etkileyen en önemli bileşenlerden biri dindir. Din toplumsal hayatı düzenleyen normlara sahip olduğu için aslında sosyokültürel yapının oluşmasına da büyük bir katkı sağlamaktadır.⁵⁰

Beslenme alışkanlıklarını etkileyen sosyokültürel yapılardan biri de ailedir. Özellikle aileyle birlikte yenilen yemekler, çocukların çok boyutlu gelişimlerini doğrudan etkilemektedir.⁵¹ Bu elbette ailenin sahip olduğu sosyokültürel ve ekonomik düzeyle de ilgilidir. Ekonomik düzeyi iyi olan ebeveynler çocuklarına daha zengin ve sağlıklı bir beslenme alışkanlığı edindirirler. Ekonomik düzeyi daha düşük olan ailelerin çocuklarının ise daha sağlıklı ve zayıf olduğu gözlemlenmektedir. Ailenin çocuklarına sağlıklı bir beslenme alışkanlığı kazandırmasının diğer bir faktörü de ailelerin sağlıklı beslenme bilincine sahip olmalarıdır. Burada ailenin sahip olduğu eğitim düzeyi ve dini inanışlar devreye

⁴⁸ İhsan Kazkondur, *Türkiyede Yeme İçme Alışkanlıklarının Kuşaklara Göre Değişimi* (Ankara: Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2020), 76.

⁴⁹ Aksoy-Kazkondur, "Türkiye’de Yiyecek Seçiminin Bölgelere Göre Farklılaşması", 1314.

⁵⁰ Serap Açıkgöz, *Üniversite Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları ile Öz yetkinlik ve İyimserlik İlişkisi: Ankara Üniversitesi Örneği* (Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006.), 65.

⁵¹ Oğuz Taşpınar, "Fast Food Tüketiminde Ailenin Rolü; Çanakkale Örneği", *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi* 7/3 (2018), 880.

girmektedir. Çünkü sağlıklı beslenmeyi öneren ve sağlıksız besinler ve zararlı alışkanlıklardan uzak durmayı tavsiye eden din, aynı zamanda neslin de korunmasını ister. Birçok dinde insanların birlikte yemek yemesi, yemeğin paylaşılması tavsiye edilmektedir. Bu yüzden bir dini inanışa sahip olan insanların çocuklarıyla daha çok yemek yedikleri gözlemlenmiştir.⁵² Genel olarak aile dini ve kültürel değerlerin etkisinde, sahip olduğu beslenme alışkanlıklarını çocuklarına da aktarır.

1.1.3.2. Ekonomik Faktörler

Besinler, ilk toplumlarda takas ve alışveriş işlerinde para gibi kullanılmaktaydı. Üreticiden yöneticilere doğru el değiştiren besinler; yöneticilerin idare, savaş ve inşa etme işleri için insanlara tekrar dağıtılmaktaydı. Bu durum besinin bir para birimi olarak kullanılmasına neden olmuştur. Mısır'da ve Mezopotamya'da vergiler besin veya tarlada çalışma şeklinde ödenmekteydi. Tarım arazileri, sulama kanalları, mimari eserler için çalışan işçilerin ücretleri arpa, buğday veya diğer tahıl ürünlerinden verilmekteydi. Besinin para birimi olarak kullanılması yazının bulunmasına da sebep olmuştur. Nitekim Antik Sümerler işçilere verilen tarım ürünlerini kil tabletlere not etmek için çivi yazısını bulmuşlardır.⁵³ Ayrıca besinin bir para birimi olarak kullanılması sosyal tabakaların belirgin bir şekilde ortaya çıkmasına neden olmuştur. Çünkü elinde daha fazla besin bulunduranlar diğer insanların üzerinde otorite kurma şansına sahip olmuşlardır.⁵⁴

Ekonomik durum tarih boyunca bireyin, beslenme alışkanlıkları üzerinde oldukça güçlü bir etkiye sahip olmuştur ve hâlâ da büyük bir etken olmaya devam etmektedir. Maddi olanaklar, bireyin tüketim alışkanlıklarını çeşitlendirip aynı zamanda bunları farklılaştırmaktadır. Maddi olanaklara sahip bireyler bazı besinlere çok rahat ulaşip tüketilmemesi gereken besinlerden de uzak durma gücüne sahip olmaktadır.⁵⁵ Dolayısıyla zengin bir beslenme alışkanlığının olması ekonomik olanaklarla doğrudan ilişkilidir. Bu anlamda et, süt ve süt ürünleri veya besin değeri

⁵² Taşpınar, "Fast Food Tüketiminde Ailenin Rolü; Çanakkale Örneği", 882.

⁵³ Mücahit Muslu, "Beslenmenin Tarihsel Süreçte Sosyal ve Uluslararası İlişkilerde Yansıması", *Sosyologca Dergisi* 17 (Aralık 2019), 27.

⁵⁴ Standage, *İnsanlığın Yeme Tarihi*, 58.

⁵⁵ Kazkondu, *Türkiyede Yeme İçme Alışkanlıklarının Kuşaklara Göre Değişimi*, 77.

yüksek olan diğer besinlerin tüketimi ekonomik düzeyi düşük olan bireyler için çok fazla mümkün olmayabilir. Bu sebepten dolayı ekonomik durumu düşük olan bireylerde tahıl ürünleri tüketiminin daha yaygın olduğu söylenebilir. Bunun en önemli nedeni ise tahıllı gıdaların fiyatının düşük olmasıdır. Sonuç olarak insanların sağlıklı bir beslenme alışkanlığına sahip olmaları hatta bazı dini ritüelleri yerine getirebilmeleri için belli bir ekonomik güce sahip olmaları gerekmektedir.⁵⁶

Bireylerin sosyo-ekonomik durumları, beslenme alışkanlıklarını ve bu bağlamdaki ekonomik etkinliklerini doğrudan etkilemektedir. Örneğin İslam dininde kurban ibadeti zengin kimselere dini bir sorumluluk olarak yüklenmişken yoksulların böyle bir sorumluluğu yoktur.⁵⁷

Diğer yandan düşük ekonomik güce sahip bireyler meyve, sebze ve günlük vitamin desteklerini yeterince tüketemezken yağlı ve şekerli besinleri daha fazla tüketmektedirler. Ekonomik durumu düşük bireylerde öğün örüntüsü çok fazla işlemezken ekonomik gücü iyi olan bireylerin öğünleri daha düzenli olabilmektedir. Bu durum hem yeterli ve dengeli beslenme açısından hem de beslenme alışkanlıkları açısından ince bir çizgi olarak ekonomik gücü ön plana çıkarmaktadır.⁵⁸

1.2. DİNİN BESLENME KÜLTÜRÜNE ETKİLERİ

Beslenme, insanların biyolojik olarak varlıklarını devam ettirebilmeleri için gerekli olan zorunlu bir ihtiyaçtır. İnsanlar, biyolojik ihtiyaçlarını giderdikten sonra güvenlik, aidiyet duygusu gibi ihtiyaçlara yönelirler. İnsanlar bu ihtiyaçlarını karşılamaya çalışırken toplumu oluştururlar. Güvenlik, aidiyet gibi duygular aynı zamanda dini duyguyu besleyen duygulardır.⁵⁹ Dolayısıyla toplumun oluşmasında dini duygunun da büyük bir önemi vardır. Çünkü aynı inanç etrafında toplanan insanlar genellikle bir arada yaşar, topluca ibadet eder ve aynı ülkü etrafında

⁵⁶ Merve Işkın, *Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma: Sakarya Üniversitesi Örneği* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016), 47.

⁵⁷ “Kimler kurban kesmekle yükümlüdür?: Din İşleri Yüksek Kurulu : Dini Bilgilendirme Platformu”. (Erişim 29 Mayıs 2022.)

⁵⁸ Meryem Öztürk, *Çocukların Beslenme Alışkanlıklarının Sağlık Davranışı Etkileşim Modeline Göre Değerlendirilmesi* (İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2010), 20-21.

⁵⁹ Ali Koçak-Hasan Kayıklık, “Duygular Bağlamında Din Duygusu ve Dini Duygular”, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 19/2 (2019), 698.

birleşirler. Aynı toplumda yaşayan insanlar birlikte bir kültür inşa ederler. Din, insanların kültürlerinin merkezinde yer alır. İnsanların bir anlamda manevi kültürünü oluşturan din aynı zamanda maddi kültürlerine de etki eder. Bu nedenden dolayı beslenme alışkanlıkları, inançların kültürle somutlaştırılıp uygulandığı, öğrenildiği alışkanlıklardır.⁶⁰ Beslenmenin kültürü ve dini düşünceyi somutlaştırıcı yönü ritüellerde kendisini gösterir. Birçok dinde gıda ve beslenme unsurlarının yer aldığı çeşitli inançlar ve ritüeller bulunur. Bu ritüeller topluluk üyeleri arasındaki dayanışma duygusunu pekiştirmekle kalmaz aynı zamanda besin ürünlerine yüklenen anlam ve besin ürünlerinin tüketim biçimleri üzerinden bir dini kimlik inşa etmelerini sağlar.⁶¹

Gıda ve dinsel ritüeller tarihin başlangıcından beri iç içedir. İlk avcı toplayıcılardan modern toplumların inşasına kadar dini, milli, kültürel kutlama ve ritüellerde gıda bulunmuştur. İlk avcılar hayvanları avladıktan sonra tanrılarına saygı göstermek amacıyla bunları dinsel ritüellerinde bir unsur olarak kullanmışlardır.⁶²

Besinler ve besinlerin tüketim biçimleri, çeşitli dinlerde tanrıyla iletişimin bir aracı olarak görülmüştür. İnsanlar, kimi kutsal zamanlarda veya hasat zamanlarında tanrılara şükretmek için onlara besinler sunmuş, kurbanlar kesmiştir.⁶³ Dinler ölümden sonraki hayatı tasvir ederken besin kaynaklarını birer sembol olarak kullanmışlardır. Örneğin cennette güzel yiyecek ve içeceklerin olacağı, orada açlık ve susuzluğun olmayacağı, cehennemde ise günahkârların aç-susuz kalacağını bildirilmesi veya azap verici yiyeceklerden bahsedilmesi besinlerin dinlerde ölüm sonrası hayat bağlamında önemli birer sembol olarak kullanıldıklarını göstermektedir.⁶⁴

⁶⁰ Emel Osmanlar-Nesrin M. Bahçelerli, “Farklı Kültür ve İnançlara Sahip Destinasyonlarda Gastronominin Şekillenmesi: Kuzey Kıbrıs Örneği”, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 5/2 (2021), 713.

⁶¹ Nazife Gürhan, “Yemek ve Din: Yemeğin Dini Simgesel Anlamları Üzerine Bir İnceleme”, *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Merkezi* 6/2 (2017), 1207.

⁶² Karen B. Metheny-Mary C. Beadyrt (ed.), *Archaeology Of Food*, 197.

⁶³ Karen B. Metheny-Mary C. Beadyrt (ed.), *Archaeology Of Food*, 198.

⁶⁴ Thomas J. O’Shaughnessy, “Kur’an Cenneti”, çev. Ömer Kara, *Yüzüncü Yıl Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3/3 (2000), 400.

Beslenme alışkanlıkları tarih boyunca dinin etkisinde kalarak şekillenmiştir. Toplumsal hayatı düzenlemeyi amaçlayan inanç sistemleri, hangi besinlerin üretileceğine, nasıl hazırlanacağına ve tüketileceğine ilişkin olarak insanları yönlendirmişlerdir.⁶⁵ Dolayısıyla ilk ortaya çıktığından beri biyolojik anlamda beslenmeye muhtaç olan insan bunu yaparken sahip olduğu dini inanışları da göz önünde bulundurmak zorunda kalmıştır. İnsanların, beslenirken dini inanışlarını göz önünde bulundurmaları, onların sosyal ve ekonomik hayatlarını da etkilemiştir.

Antik Ortadoğu’da insanlar, inşa ettikleri mabetlerin en önemli bölümünü yiyecek deposu yapmışlardır. Bunun sebebi din adamlarının sürekli olarak tanrılara yiyecek ve içecekler sunması olarak gösterilmiştir. Günümüzde de insanlar mabetlerde bazı ibadetlerden sonra ziyafetler vermekte ve toplumsal dayanışmalarını bu dini ritüeller sayesinde güçlendirmektedirler.⁶⁶

Orta Çağ Avrupa’sını baharatla buluşturan, baharat yolunun stratejik bir değer kazanmasına zemin hazırlayan etkenin de din olduğunu söyleyebiliriz. Nitekim ortaçağda baharatın doğuda bolca bulunmasına rağmen Avrupa’da sadece zengin sofralarında yer almasının arka planında cennetin baharatlarla tasvir edilmesi inancı vardır. Avrupalıların baharata ulaşma arzusu aynı zamanda Doğu ile Batı arasında büyük bir kültür alışverişine dönüşmüştür. Coğrafi keşiflerin öncülerinden olan Vasco Do Gama’nın “Biz Hristiyanız ve baharat peşindeyiz” sözü, coğrafi keşiflere sebep olan olgunun da dini ve ticari hedefler olduğunu göstermektedir. Doğuya yapılan haclı seferleri her ne kadar askeri ve dini amaçlar için yapılmış olsa da bunun arka planında yatan asıl sebep, Avrupa’da egemen sınıf olan soyluların baharata ve doğunun diğer bilgi, kültür birikimine ulaşma arzusu olmuştur.⁶⁷ Günümüzde çokça tüketilen kahve ve çikolatanın dünyaya çok çabuk yayılmasının sebebi dinler olmuşlardır. Kahve, İslam’da alkol yasaklandıktan sonra Müslümanlar arasında oldukça yaygınlaşmıştır. Bunun bir sebebi rahatlatıcı etkisi, ikinci nedeni ise içerisindeki kafein sebebiyle Müslümanların gece ibadetleri için uyanık kalmalarını

⁶⁵ Beşirli, *Yemek Sosyolojisi Yiyeceklere ve Mutfağa Sosyolojik Bakış*, 161.

⁶⁶ Civitello, *Mutfak & Kültür - İnsanın Beslenme Tarihi*, 14.

⁶⁷ Wolfgang Schivelbusch, *Keyif Verici Maddelerin Tarihi, Cennet, Tat ve Mantık*, çev. Zehra Aksu Yılmaz (İstanbul: Kırmızı Kedi Yayınevi, 2020), 14.

sağlamasıdır. İslam'daki besin yasaklarının bir sonucu olarak kahve, Müslümanların hem sosyal hem de ticari olarak sahiplendiği bir ürün olmuştur.⁶⁸ Aynı şekilde çikolatanın da tüketimi Hristiyanlar tarafından yaygınlaştırılmıştır. Avrupalıların Amerika'yı keşfetmesiyle birlikte Katolik Hristiyanlar tarafından İspanya ve İtalya gibi ülkelere getirilen kakao, perhiz dönemlerinde besleyici özelliğinden dolayı Katolik Kilisesi tarafından tüketilmesi teşvik edilen bir besin olmuştur.⁶⁹ Bu ürünlerin günümüzde her ne kadar dinle bir bağlantıları yoksa da din olgusu, bu ürünlerin dünyaya yayılmalarında önemli bir faktör olmuştur.

Kilise, Orta Çağ Avrupa'sında İspanya'dan Polonya'ya İtalya'dan İngiltere'ye kadar hayatın her yönünü kontrol etmiştir. Kilise, Hristiyan dinine mensup olan insanlara ne zaman ne yiyeceklerini, hangi vakitlerde perhiz yapacaklarını ve alkolden ne zaman uzak durmaları gerektiğini söylemiştir.⁷⁰ Aynı şekilde bu durum, İslam, Yahudilik ve diğer Hint dinlerinde de görülmektedir. Bütün bunlar din olgusunun birey ve toplumun beslenme düzeni üzerinde çok önemli tesirlerde bulunduğunu göstermektedir. Din faktörünün bu etkilerine bakıldığında dini inancın dünyanın hemen her yerinde tüketilecek gıdaları belirlediğini söyleyebiliriz.⁷¹

Başka bir açıdan değerlendirildiğinde din, insan hayatı için elzem olan beslenmeyi gündelik bir davranış olmaktan çıkararak onu bir ibadet haline getirmiştir. Birçok dinde bazı özel günlerde oruç tutulmaktadır. Oruç ibadeti bazı dinlerde belirli saatler içerisinde tam bir açlık hali gerektirirken bazı dinlerde bir kısım besinlerden uzak durmayı gerektirir.⁷² Örneğin İslam dininde oruç, Ramazan ayında Müslümanların sabah ile akşam ezanı arasında hiçbir şey yemeyip içmeyerek gerçekleştirdikleri bir ibadettir. Dolayısıyla din, insanın beslenme alışkanlıklarına bir düzenleme getirerek beslenmeye dini bir anlam kazandırmıştır. Bazı besinlerin de

⁶⁸ Salah Zaimeche, "The Coffee Trail: Amuslim Beverage Exported to the West", *Foundation for Science Technology and Civilisation* (Erişim 11 Nisan 2022), 3.

⁶⁹ Schivelbusch, *Keyif Verici Maddelerin Tarihi, Cennet, Tat ve Mantık*, 90.

⁷⁰ Civitello, *Mutfak & Kültür-İnsanın Beslenme Tarihi*, 66.

⁷¹ Hatipoğlu, *İnsanların Gastronomi Üzerindeki Etkileri: Bodrumda'ki Beş Yıldızlı Otellerin Mutfak Yöneticilerinin Görüşlerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma*, 12.

⁷² Mehmet Arif İçer - Sıdika Bulduk, "Dini İnançların Besin Alımı, Beslenme Alışkanlıkları ve Yapay Beslenme Uygulamaları Üzerindeki Etkileri", ed. Zana Dolicanin - Kemal F. Oğuz (Cetinje, Montenegro: Ivpe Yayınevi, 2018), 25.

dini sembol durumuna geldiği görülmektedir. Kuran-ı Kerim ve hadislerin bazı yiyecek ve içeceklerden bahsetmesi ve bunlara değer atfetmesi dinin, toplumun gıda kültürünü düzenleyici normlar ortaya koyduğunu göstermektedir. Tasavvufta ise kişinin yemeğe fazla düşkünlük göstermesi, nefesine hâkim olamamasının bir işareti olarak görülmüştür.⁷³ Hatta İslamiyet'te ilk insan olan Âdem ve Havva'nın dünyaya gönderilmesi yani insanın cennetten dünyaya gönderiliş sebebi olarak yemek yasağının çiğnenmesi gösterilmiştir.⁷⁴ İnsanın dünyaya geliş sebebinin yiyecek konusundaki bir günah olması Hristiyanlık ve Yahudilikte de vardır.⁷⁵

Günlük hayatımızda kullandığımız ve içinde gıdayla ilgili sözcüklerin geçtiği bazı deyimler de kaynağını dinden alır. Örneğin “yaşamın tuzu, yeryüzünün tuzu” gibi terimler aslında İncil'de geçen ve günümüzde hâlâ kullanılan ifadelerdir. Aynı şekilde Antik Yunan'da da tuz, yaşamın ve misafirperverliğin kutsallığını ifade ettiği için misafirlere ikram edilirdi. Piyasada en kolay bulunan ve ucuz olan tuz hakkında söylenmiş olan yaşamın tuzu veya yeryüzünün tuzu ifadelerinin ne anlama geldiğini tam olarak bilmesek de kutsal kitapta geçen bu ifadelerin gündelik hayatta yer edindiklerini söyleyebiliriz.⁷⁶

Günlük olarak tükettiğimiz her bir besinin tarihsel olarak dini bir anlamının olup olmadığı hakkında kesin ve ayrıntılı bilgilere sahip değiliz. Biyolojik olarak tiksindirici bulduğumuz bir besinin arka planında dini sebepler olabilmektedir. Domuz bu örneklerden biridir. Sakatat dâhil birçok gıdayı tüketen Yahudi veya Müslüman'ın bir domuzu tiksindirici olarak görmesi büyük oranda din kaynaklı olmaktadır. Burada dini inanışların, insanın yemeğe olan estetik bakış açısını dahi şekillendirdiğini görebiliriz.⁷⁷

⁷³ Gürhan, “Yemek ve Din: Yemeğin Dini Simgesel Anlamları Üzerine Bir İnceleme”, 1217.

⁷⁴ *Kur'an Yolu*, (Erişim 10 Mayıs 2022), El Bakara, 2/35-36.

⁷⁵ *Kutsal Kitap: Tevrat, Zebur, İncil* (İstanbul: Kitabı Mukaddes Şirketi-Yeni Yaşam Yayınları, 2001), Yaratılış, 1/6-17

⁷⁶ Schivelbusch, *Keyif Verici Maddelerin Tarihi, Cennet, Tat ve Mantık*, 14.

⁷⁷ Çapan Dede Akpınar, *İslam Hukuku Açısından Domuz Ve Ürünleri* (Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Temel İslam Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2017), 80

Din, toplumsal yapının bir parçası olarak toplumu etkiler ve ondan etkilenir.⁷⁸ Dolayısıyla kültürün önemli bir bileşeni olarak beslenme biçimleri ve beslenmeyle ilgili anlayışlar ile din arasında sıkı bir ilişki mevcuttur. Örneğin kişinin beslenme alışkanlığı, tükettiği besinler ve yeme sıklığı ile onun dini inanç ve pratikleri arasında bir etkileşim söz konusudur.⁷⁹

Din, bir inanç sistemi kurarak toplumu düzenleyici kurallarıyla hayatın her alanına etki eder. Birçok kültürde yemek ile inançlar arasında yakın bir ilişki vardır. Bir dinin mensupları için yenilebilir olan bir besinin başka bir dinin mensuplarına yasak olarak görülmesi hatta o besine el sürülmesinin dahi hoş karşılanmaması din ile beslenme rejimleri arasındaki ilişkinin bir göstergesi olarak görülebilir.⁸⁰

Dini inançların insanların vücut ağırlığı üzerinde etkili olduğunu bile söyleyebiliriz. Çünkü din, bazı durumlarda insanların beslenme faaliyetlerini belirlerken onların kilolu veya zayıf olmalarına da neden olmaktadır. Bununla beraber çoğu din, çok yemek yememeyi veya gereğinden az yemek yememeyi tavsiye eder. Birçok dinde insan bedeni kutsal kabul edilir ve beden sağlığının korunmasına büyük önem verilir. Dinlerin bireylere sağlıklı besinleri tavsiye etmesi, beden sağlığına verdiği önemi de göstermektedir.⁸¹ Bu doğrultuda dinler, doyacak kadar yemek yenilmesini tavsiye eder.⁸² Nitekim ihtiyaç fazlası yenilen yemek kilo artışına ve dolayısıyla sağlık problemlerine sebep olabilmektedir. Bu anlamda din, yemek yemeye kutsal bir anlam kazandırmanın ötesinde, toplumda sağlıklı bir yemek kültürünün de oluşmasını hedeflemektedir.

Bireyin beslenme alışkanlığı, dini simgesel anlamlarla birleşerek bireyde ve toplumda bir yemek kültürünün oluşmasını sağlar. Yemek kavramı, kültürel ve dini öğelerle daha derin bir anlam kazanmakta, çok yönlü hale gelmektedir. Dini faktörler beslenme rejimlerini etkilemekte hatta beslenmeyi dini bir ritüele bile

⁷⁸ İlhan Ayverdi, *Kubbealtı Lugatı: Misalli Büyük Türkçe Sözlük* (İstanbul: Kubbealtı Akademisi Kültür ve Sanat Vakfı, 2018), 287.

⁷⁹ Goody, *Yemek, Mutfak ve Sınıf, Karşılaştırmalı Sosyoloji Çalışması*, 1258.

⁸⁰ Gürhan, “Yemek ve Din: Yemeğin Dini Simgesel Anlamları Üzerine Bir İnceleme”, 1205.

⁸¹ İçer-Bulduk, “Dini İnançların Besin Alımı, Beslenme Alışkanlıkları ve Yapay Beslenme Uygulamaları Üzerindeki Etkileri”, 26.

⁸² Halis Demir, “İslam Hukuku Açısından Obeziteye Yol Açan Yeme İçme Hakkında Bazı Tesbitler”, *C.U İlahiyat Fakültesi Dergisi* 19/1 (2015), 160.

dönüştürebilmektedir. Oruç gibi ibadetler ile din, yemek yemeyi günlük bir rutin olmaktan çıkarıp bir ibadete dönüştürebilmektedir. İnsanlar beslenme ile alakalı durumları dini görev veya yasak olarak nitelendirirken inanç faktörünün etkisinde kalabilmektedirler.⁸³ Beslenme biçimlerinin din eksenli olarak şekillenmesi, beslenme rejimlerinde yapılması istenilen değişiklikleri de zorlaştırabilmektedir.

Beslenmenin tarihsel süreçte dini ve kültürel etkenlerle biçimlenmiş halleri, dışsal müdahaleler ile değiştirilmeye karşı direnç gösterirler. Bu bağlamda toplumun beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesine yönelik politik müdahalelerin çoğu zaman başarısız olduğu görülmektedir. Nitekim 1870’lerde Japon toplumunun beslenme rejimine pirincin yerine daha çok et dâhil etmek isteyen Meiji hükümeti bu konuda ciddi bir direnç ile karşılaşmıştır.⁸⁴ Aynı şekilde Hindistan’ın modernleşmesi için toplumun Batı gibi beslenmesi gerektiğini savunan Hint aydınlar toplumda daha fazla et tüketilmesi gerektiğini savunmuşlardır. Ancak bu görüş toplumu dönüştürmekte başarısız olmakla kalmayıp Hindistan’da vejetaryenliğin daha çok yüceltilmesine sebep olmuştur.⁸⁵ Bu örneklerle bakıldığında toplumların, beslenme alışkanlıklarına yapılan müdahaleleri dinlerine veya kutsallarına bir saldırı olarak algıladığı görülmektedir.

Önemli bir hayvan hakları savunucusu ve ekofeminist kuramcı olarak görülen Carol J. Adams, et ile ilgili beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesinin et konusunda radikal görüşler yansıtan dini görüşlerin yumuşatılmasından geçtiğini düşünmektedir.⁸⁶ Aynı şekilde vejetaryen ve hayvan savunucusu olan günümüz filozoflarından Peter Singer, insanları et yemeye motive eden en temel sebebin İncil olduğunu söylemektedir.⁸⁷ Ancak vejetaryenizm’e dinin kaynaklık ettiğini düşünen araştırmacılar da mevcuttur. Ruben Van Poperin, vejetaryenizmin kaynağının Hint dinlerindeki ahimsa ilkesinin olduğunu söylemektedir. Birçok Hint dinlerinde vejetaryenizmin kaynağı olan ahimsa ilkesi canlılara zarar vermemeyi esas

⁸³ Gürhan, “Yemek ve Din: Yemeğin Dini Simgesel Anlamları Üzerine Bir İnceleme”, 1204-1223.

⁸⁴ Atsuko Ichijo - Ronald Ranta, *Yemek ve Ulusal Kimlik*, çev. Emrullah Ataseven (İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2000), 124.

⁸⁵ Ichijo - Ranta, *Yemek ve Ulusal Kimlik*, 126.

⁸⁶ Carol J. Adams, *Ne Adam Ne Hayvan, Feminizm ve Hayvanların Savunulması*, çev. Sevdâ Deniz Karali (İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2021), 317.

⁸⁷ Peter Singer, *Hayvan Özgürleşmesi* (İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2018), 293.

almaktadır. Hint dinlerinden biri olan Caynizm’de vejetaryenizme kaynaklık eden ahimsa ilkesi diğer dinlere nazaran daha radikal bir şekilde uygulanmaktadır. Hindistandaki Caynistler’in çabaları sonucu Pitana eyaletinde et ve et ürünlerinin pazarlanması ve tüketilmesi yasaklanmıştır. Bu yasağın getirilmesine sebep olan Caynistler’in hükümetle görüşmelerini inceleyen Ruben Van Popering, vejetaryen olan hayvan hakları savunucularının ve Caynist din adamlarının aynı argümanları kullandıklarına dikkat çekmektedir.⁸⁸ Bütün bunlara bakıldığında toplumların beslenme alışkanlıklarının dinden bağımsız olarak anlaşılmasının oldukça zor olduğu görülmektedir.

1.3. BESLENME KÜLTÜRÜNÜN DİNE ETKİLERİ

Yeme-içme alışkanlıkları kültürün önemli öğelerinden biridir. Toplumsal kültürün oluşmasında beslenme oldukça önemli rol oynar. Bu nedenle beslenme, din ve kültür karşılıklı olarak birbirini etkilemektedir. Kişinin beslenme alışkanlığı, tükettiği besinler ve yeme sıklığı aynı zamanda onun dini yaşantısını, inancını ve ibadetlerini de etkilemektedir. İnsanın ihtiyaçları arttıkça ve farklılaştıkça kültürü, inanışları, beslenme tarzı da değişmektedir. Beslenme, din ve kültür doğrudan veya dolaylı olarak etkiler. Nitekim dünyadaki bazı toplumların din seçerken o dinin beslenme alışkanlıklarını göz önünde bulundurdıkları bilinmektedir.⁸⁹ 988 yılında Ruslar’ın topraklarını ilk defa devlet olarak Kiev Knezliği adı altında birleştiren Vladimir Veliki, Ruslar’ı tek bir din altında birleştirmek istemiştir.⁹⁰ Halkı için bir din seçmek isteyen Vladimir, Rusların beslenme alışkanlığını göz önünde bulundurarak bir seçim yapmıştır. Rusların domuz etinden vazgeçmelerinin zorluğunu hesaba katarak İslam ve Yahudilik dinlerini kabul edilemez olarak görmüş, Hristiyanlığa yöneldiğinde ise; özellikle perhiz konusundaki inanç ve pratiklerinden dolayı Katolik Mezhebini de benzer gerekçelerle red etmiş bunların yerine beslenme konusunda daha esnek olan Ortodoks Hristiyanlığını daha uygun

⁸⁸ Ruben Van Popering, *Jain Vegetarian Laws in the City of Palitana: Indefensible Legal Enforcement or Praiseworthy Progressive Moralism?* (Linköping, Sweden: Linköping University, Centre for Applied Ethics, Yüksek Lisans Tezi, 2015), 18.

⁸⁹ Sami Kılıç, *İlahi Dinlerde Yiyecek ve İçecekler* (Ankara: Sarkaç Yayınları, 2011), 4.

⁹⁰ “How Christianity Came to Ukraine and Russia”, *Christian History | Learn the History of Christianity & the Church* (Erişim 16 Nisan 2022).

görmüştür.⁹¹ Aynı şekilde Türklerin et yemeye düşkün olduklarından dolayı Maniheizm ve Budizm gibi dinleri kabul etmelerinde zorlanmaları beslenmenin insanların inanç tercihlerindeki etkisine örnek olarak gösterilebilir. Budizm'i kabul eden Türklerin et yemeye devam etmeleri onların Budizm'de Yayla Budizmi adıyla ayrıksı bir ekol olarak görülmelerine sebep olmuştur.⁹² Bunlar bize, beslenme alışkanlıklarının dinde insanları bütünleştirmenin yanında ayrıştırıcı bir yöne de sahip olduğunu göstermektedir.

Besin kaynaklarının diğer bir yönü onların zihniyet oluşumu üzerindeki etkileridir. Nitekim insanların doğdukları coğrafyada bulunan besin ve gıdalar onların mitoloji ve efsanelerinde yer almıştır. Yunan mitolojisindeki birçok tanrının bazı besinlerle ilişkili olduğu bilinmektedir.⁹³

Dünyanın yaratılışından bahseden birçok efsane, mitoloji veya dini metinde besinlerle ilgili öğelere yer verilmiştir. Aslında birçok ulusun mitolojisiyle kutsal metinler arasında da derin bir ilişki vardır.⁹⁴ Latin Amerika'da yaşayan Aztekler, insanın beş aşamada yaratıldığına, beşinci aşamada insanın kendisini mısır ile besleyip büyüttüğüne inanmışlardır. Mısır, Azteklerin yaşadığı Latin Amerika'da ortaya çıkmıştır. Aynı şekilde Latin Amerika'da yaşayan diğer bir antik kavim olan Mayalar da atalarının tanrı tarafından mısır ve mısır küspesinden yaratıldığına inanmışlardır. İnkalar da ilk insanların yabani hayvanlar gibi yaşarken tanrının onlara ekmeleri için tahıl olarak önce mısır gönderdiğine inanırlardı. Buna benzer efsaneler pirincin yetiştirildiği ülkelerde de olmuştur. Antik Çin'deki inanışa göre insanlar açlıkla boğuşurken tanrıça Guan Yin insanlara, göğüslerinden süt yerine pirinç göndermiş ve böylece çeltik tarlaları oluşmuştur. Pirinçle ilgili aynı efsane ve dini inanışlar Endonezya ve gündelik hayatta pirincin önemli bir besin olarak görüldüğü diğer ülkelerde de görülmektedir. Sümerlerin efsanelerinde yer aldığına göre insanlar henüz tarım toplumuna geçmeden önce tanrılara sürekli ot ve su sunmuş, tanrılar bunlarla doymadıkları için insanlara buğday ve diğer tahılları göndermişlerdir. Bu

⁹¹ Joyce Toomre, *Food in Russian History and Culture*, ed. Musya Glants (Bloomington, USA: Indiana University Press, 1997), 25.

⁹² Kılıç, *İlahi Dinlerde Yiyecek ve İçecekler*, 4.

⁹³ Civitello, *Mutfak & Kültür-İnsanın Beslenme Tarihi*, 29.

⁹⁴ Dursun Ali Tökel, "Kutsal Metinleri Anlamada Mitolojinin Rolü", *Milel ve Nihal* 6/1 (2009), 167.

yüzden de sulama ve buğday tanrılarını diğer tanrılarından daha üstün tutmuşlardır. Görüldüğü üzere antik toplumlardan modern toplumlara kadar din, inanç ve pratikler bağlamında daima insanın beslenme hayatıyla ilişkili olmuştur.⁹⁵ Bütün bunlara bakıldığında beslenmenin, insan kültürü üzerinde öyle bir etkisi vardır ki yemek ve beslenme alışkanlıklarının bir toplumun kültürünün aynası olduğu söylenilebilir.⁹⁶

Dinler, ortaya çıktıklarında insanların kültürlerinden bağımsız bir şekilde var olmamışlardır. Her toplum farklı bir kültüre sahip olmakla birlikte farklı bir beslenme alışkanlığına da sahiptir. Tarımla birlikte insanlar fermantasyon sonucu oluşan alkolü bir ağrı kesici olarak kullanırlarken bu özelliğinden dolayı ona kutsallık atfetmiş ve tanrıya sunup onu onurlandırmak istemişlerdir.⁹⁷ Bu durum bazı topluluklar ve dinler için hâlâ geçerlidir. Bazı dinlerde ise tam tersi bir durum söz konusudur. Nitekim aynı coğrafyadan dünyaya yayılan Hristiyanlık, Yahudilik ve İslam dininde alkole karşı inanç ve tutumlar çok farklıdır. Yahudilik, Hristiyanlık gibi dinlerde alkol dini ritüellerde kullanılırken, İslam'da alkol tüketimi yasaklanmıştır. Bundan dolayı beslenme alışkanlıklarının kültürle birlikte dönüşmesi, dini ritüellerin de dönüşmesi anlamına gelmektedir. Beslenme alışkanlıklarındaki bu değişim toplumların ayrışmalarında oldukça belirleyici bir olgu olmaktadır.⁹⁸ Bu belirleyicilik sadece toplumların birbirinden ayrılmasından değil farklı toplumların aynı beslenme rejimi üzerinden dayanışma duygusunu geliştirmelerinde de oldukça etkilidir.

Beslenmenin önemli bir özelliği beraber yenilen öğünler sayesinde aidiyet duygusunu güçlendiriyor olmasıdır. Nitekim Hristiyanlıktaki son akşam yemeği aynı zamanda toplumu bütünleştirici bir ritüeldir. Burada besinin insanın sadece biyolojik ihtiyacını karşılayan bir olgu değil aynı zamanda toplumda bütünleştirici bir rol oynadığı görülmektedir.⁹⁹

⁹⁵ Standage, *İnsanlığın Yeme Tarihi*, 31.

⁹⁶ Freedman, "Yeni Bir Mutfak Tarihi", 7.

⁹⁷ Merry E. Wiesner Hanks, *Kısa Dünya Tarihi*, çev. Serpil Çağlayan (İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2016), 63.

⁹⁸ Ichijo-Ranta, *Yemek ve Ulusal Kimlik*, 23.

⁹⁹ Cihat Şeker, "Hristiyanlıkta Yahudiliğe Tepki Olarak Gelişen Kutsallık Anlayışı", *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Merkezi* 5/1 (2016), 18.

Toplumlar, besinler üzerinden kendilerine bir kimlik inşa ederek bazı besinleri kendi toplumlarına mal ederler. Kendilerine mal ettikleri besinler üzerinden de kültürlerini yaymayı tercih edebilmektedirler. Günümüzde pizzanın İtalya'yla özdeşleşmesi, İsveç markası olan İKEA mağazalarında İsveçlilerin damak tadını tanıtan bölümlerin yer alması bunu gösterir. Toplumlar besinler üzerinden kendi kültürlerini yayarlar. Bunun yanında toplumların öteki toplumları sahip oldukları beslenme rejimlerine göre tanımladıkları da olmuştur. Toplumların birçoğu bu tanıma bağlı olarak kendileri gibi beslenenleri “uygar” kendileri gibi beslenmeyenleri de “barbar” olarak nitelemelerine sebep olmuştur.¹⁰⁰

Besinlerin insanın dünyayı algılama biçimine olan etkisi dolaylı bir şekilde de gerçekleşir. Nitekim beslenme alışkanlıkları, bireyin dünyayı algılamasında hayati önemi olan organların sağlıklı olup olmamasını belirleyebilmektedir. Bu anlamda besinler, bireyin psikolojisini ve dünyayı algılama biçimini insanın bedensel ve duygusal sağlığı üzerinden şekillendirir.¹⁰¹ Besinlerin bu etkisi, insanların beynindeki hormonları etkileyerek duyguları şekillendirmesinde karşımıza çıkar.¹⁰²

Bazı kültürel olgular toplumdan topluma değişiklik gösteren duyguların bir dışı vurumudur.¹⁰³ Bundan dolayı zihnimizi ve duygularımızı etkileyen besinler aynı zamanda din algımızı da etkilerler. Besinlerin insanın duygu ve zihin dünyasını şekillendirdiğiyle ilgili tarihten beri çeşitli söylemler olmuştur. Örnek vermek gerekirse Ludwig Feuerbach 1850 yılında “Ne yersen osundur” diyerek aslında beslenme tarzının insanın birçok yapısını etkilediğini söylemiştir. Örneğin Kızılderililer daha zeki olacaklarını düşündüklerinden dolayı yapı itibarıyla insan beynine benzeyen cevizi çok yerlerdi. Aynı şekilde süt içmeyi bebekler ile özdeşleştirdikleri için süt içmenin insanı zayıf kılacağını düşünüyorlardı. Buna benzer şekilde Fransızlar çok turp yiyen bir insanın korkak olacağını düşünmüşlerdir.

¹⁰⁰ Beşirli, *Yemek Sosyolojisi Yiyeceklerle ve Mutfağa Sosyolojik Bakış*, 217.

¹⁰¹ Fidan, *Din ve Sağlık İlişkisi Bağlamında Yeme-İçme Alışkanlıkları Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Konya/Ereğli Diyanet Çalışanları Örneği*, 19.

¹⁰² Aliye Özenoğlu, “Duygu Durumu, Besin ve Beslenme İlişkisi”, *ACU Sağlık Bilimleri Dergisi* 9/4 (2018), 358.

¹⁰³ Elif Yıldız, “İnsan Duygularına Yeni Bir Yaklaşım: Duygu Sosyolojisi”, *Ege Üniversitesi Yeni Düşünceler Dergisi* 2017/2 (2017), 144.

Bu ve buna benzer inanışlar, tarihsel süreç içerisinde kültürel ve dini inanışların içerisinde yer alarak kültürün önemli birer ögesine dönüşmüşlerdir.¹⁰⁴

Dini inançlar ve kültür sürekli etkileşim halindedirler. Bu yüzden besinlerin insan zihnini, kültürünü etkilemesi demek, onların aynı zamanda insanların dini yaşantılarını da etkilemesi anlamına gelmektedir.

İslam düşünürlerine göre beslenme ile ibadetler arasında sıkı bir ilişki vardır. Örneğin İbn Haldun'a göre çok yemek yemeye ibadetler arasında olumsuz bir ilişki vardır. İbn Haldun'a göre lüks bir yaşamdan uzak duranlar, bolluk ve lüks bir hayat içerisinde yaşayanlara göre daha çok ibadet etmektedirler. Günümüzde yapılan bazı araştırmalar, lüks tüketim ve israfın artmasıyla beraber insanların refah ve bolluğa alıştıklarını ve manevi değerleri arka plana ittiklerini göstermektedir. Manevi değerlerin arka plana atılması ibadetlerde ve dini hayata olan bağlılığın azalmasına sebep olmuştur.¹⁰⁵ Ayrıca İbn Haldun, besine ulaşma çabasının insanın yeteneklerini geliştirdiğine inanmaktadır. İbn Haldun bu doğrultuda, çeşitli besinlere ulaşmanın kolay olduğu bölgelerde yaşayanların zihinsel ve sosyal olarak gelişmeye açık olmadıklarını ve bu insanların nezaket konusunda kibar olmadıklarını iddia eder. Çöllerde yaşayan insanlarınsa daha çevik ve ahlaklı olduklarını belirtmektedir. Burada İbn Haldun, refah ve bollukta yaşayan insanların aslında sahip oldukları zihinsel kapasiteyi yeterince kullanamadıklarını, coğrafi şartlardan dolayı ekonomik olarak kötü bir durumda olan toplumların ise daha çalışkan ve zeki olduklarını söylemektedir.¹⁰⁶ Aynı şekilde Jean Baudrillard, bolluğun toplumda anomiye sebep olabileceğini söylemektedir.¹⁰⁷

Yukarıda bahsedilenler ekseninde baktığımızda beslenme alışkanlıklarının, fizyolojik, psikolojik, ekonomik, siyasi, kültürel ve toplumsal eylemler olduklarını

¹⁰⁴ Pamela G. Kittler vd., *Food and Culture* (Boston, USA: Cengage Learning, 2016), 2.

¹⁰⁵ Mustafa Bayar, "İbn Haldun'a Göre Bireyin Beslenme Alışkanlığının Kişilik Gelişimine ve Dini Hayata Etkisi", *Akra Kültür Sanat ve Edebiyat Dergisi* 6/123-124 (2018), 130.

¹⁰⁶ Yeliz Karadeniz, "İbn Haldun' a Göre Beslenme Alışkanlığının Kişiliğe ve Dini Yaşantıya Etkisi", *Uluslararası Politik Araştırmalar Dergisi* 7/1 (2021), 66.

¹⁰⁷ Jean Baudrillard, *Tüketim Toplumu*, çev. Nilgün Tütal - Ferda Keskin (İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2020).227.

söyleyebiliriz. Nitekim yemek yeme alışkanlıkları bu eylemlerin her biri ile yakından ilgilidir.

1.3.1. Besinler Aracılığıyla Dini Kimliğin İnşası

Beslenme, insanın yeryüzünde yaşamaya başladığından beri yaptığı ilk faaliyetlerin en yaşamsal olanıdır. Nitekim insan beslenmeden yaşamını sürdüremez. Toplumsal hayatı en çok etkileyen ve şekillendiren faaliyet de beslenme alışkanlığı ve gıdadır. Ancak yemek ve beslenme sadece insan hayatının devamını sağlayan ihtiyaçlar değildir. Beslenme aynı zamanda bireyin kimliğini ifade etme aracı, bir tarikat veya cemaate üyeliğin simgesi, bir dine mensubiyeti de ifade eder.¹⁰⁸ Bu anlamda beslenmenin insanlar üzerindeki en önemli etkisi, insanların beslenme alışkanlıkları üzerinden kendilerini konumlandırmalarıdır. Besinler, insanın sahip olduğu toplumsal, kültürel ve dini kimliğini olumlu veya olumsuz yönde pekiştirir. Beslenme alışkanlıkları; bireyler arasında, dostluk, kardeşlik ve dayanışma gibi olumlu duyguları geliştirirken aynı zamanda ayrıştırıcı, sınırlayıcı gibi negatif tutum ve davranışların gelişmesine de sebep olabilir.¹⁰⁹ Dünyadaki her ulus veya dini grup kendisinin özel olduğunu düşünür ve sahip olduğu yemek kültürünü bunu yansıtmak için kullanır. Bu bağlamda küreselleşmeyle birlikte birçok ulus sahip oldukları besinleri kendi ülkeleri adına tescil etme rekabetine girmektedirler. Besinler bir ulusla özdeşleştirildikleri gibi bir dinle de özdeşleştirilebilirler. Günümüzde şarap, kilise ayiniyle, mayasız ekmek Yahudilerin Pesah bayramıyla ilişkilendirilir.¹¹⁰

Besinlerin dinle ilişkilendirilmeleri, onların başka dinler tarafından tüketilmelerini de engelleyebilmektedir. 15. Yüzyıl Avrupa'sında 8.Papa Clementine' nin kahveyi bir Müslüman içeceği olarak görmesi kahvenin Avrupa'da yaygınlaşmasını geciktirmiştir.¹¹¹ Müslümanların daha iyi ibadet edebilmeleri için tükettikleri kahve, 1700'lü yıllarda alkolün toplumda yaygınlaşması üzerine Hristiyan Protestanlığı tarafından alkolün yerine geçirilmek istenmiştir. Bu durum daha az tüketilmesi beklenen bir besinin yerine başka bir besinin koyulması

¹⁰⁸ Gürhan, "Toplumsal Değişme ve Yemek Kültürü Üzerine Sosyolojik Bir Çözümleme: Mardin Örneği", 2.

¹⁰⁹ Kılıç, *İlahi Dinlerde Yiyecek ve İçecekler*, 3.

¹¹⁰ Kılıç, *İlahi Dinlerde Yiyecek ve İçecekler*, 149.

¹¹¹ Zaimeche, "The Coffee Trail: A muslim Beverage Exported to the West" 8.

gerektiğini göstermektedir.¹¹² Bu noktada dinler bu görevi üstlenmektedirler. Dinler bir besini insanın hayatından çıkararak onun yerine başka bir besin koymaktadırlar. Bu değişimle birlikte din, insanın beslenme kültürünü yeniden şekillendirmekte ve besin üzerinden insana bir dini kimlik atfetmektedir.

Ayrıca besinler, bireylerin toplum içerisindeki statülerini ve cinsiyetler arası eşitsizlikleri de simgeleyen bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu anlamda birey tercih ettiği beslenme pratikleriyle toplum içerisinde kendi kimliğini tekrar inşa eder.¹¹³ Birey her ne kadar kendi tercihleriyle bir beslenme pratiği inşa etse de bu pratik mutlaka etrafını saran kültürden, dinden ve toplumdan etkilenir. Bu yüzden bireyin beslenme pratikleriyle inşa ettiği kimliği, salt kendisinin oluşturduğu bir kimlik değildir. Bu kimlik aynı zamanda bireyin; dini, kültürel ve toplumsal kimliğidir. Hatta insanlar, yemek kültürüyle milli ve dini bir kimlik kazanırlar. Nitekim pizzanın İtalyanların yemek kültüründe bir sembol olması, suşinin Japonya ile özdeşleşmesi, insanların bir ulus inşa etmesinde yemek kültürünün önemli rol oynadığını göstermektedir. Ayrıca yemeğin tedariki ve tüketimi gibi gündelik rutin faaliyetler, bir ulus inşa edip onu yeniden üretmeye de yardımcı olur.¹¹⁴ Bütün bunlara baktığımızda dini inançların bireylerin beslenme alışkanlıklarına önemli derecede etki ettiğini görmekteyiz. Bundan dolayı bireyin inşa ettiği toplumsal ve ulusal kimlik aynı zamanda onun dinsel kimliğidir. Nitekim toplumsal kimliği dini kimlikten ayırmak oldukça güçtür.¹¹⁵

Hatta görünürde insanların beslenme rejimlerini etkileyen politik, kültürel süreçlerin arkasında da din olabilmektedir. Nitekim aynı coğrafyada yaşayan, aynı tarihi kültürel bağlara sahip olan toplulukların besini bir kimlik aracı olarak görmelerinde buna şahit oluyoruz. Örneğin aynı coğrafyada yaşayan, aynı tarihi, kültürel bağlara sahip olan Yahudi ve Müslüman toplulukların humusu (zeytinyağı,

¹¹² Schivelbusch, *Keyif Verici Maddelerin Tarihi, Cennet, Tat ve Mantık*, 42.

¹¹³ Mehmet Can Çarpar, “Beslenme, Kimlik ve Erkeklik: Et Yemenin Sosyolojisi”, *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi* 40/1 (2020), 252.

¹¹⁴ Ichijo-Ranta, *Yemek ve Ulusal Kimlik*, 18.

¹¹⁵ İçer-Bulduk, “Dini İnançların Besin Alımı, Beslenme Alışkanlıkları ve Yapay Beslenme Uygulamaları Üzerindeki Etkileri”, 10.

limon ve tahinle sunulan bir nohut ezmesi) sahiplenmeye çalışması, ilk bakışta politik olarak görünen fakat arkasında dini sebepleri olan bir kimlik tartışmasıdır.¹¹⁶

Besinlerin bir kimlik inşası olarak kullanılması bazen devletlerin gıda politikalarına yön vermelerine de sebep olmuştur. Örneğin Japonya’da modernleşme sürecinde orduda et yenmesi, dönemin rejimi tarafından zorunlu hale getirilmiştir. Nitekim Japonya’da dönemin rejiminin sahip olduğu görüş şudur: Batılılar gibi güçlü olmanın yolu onlar gibi beslenmekten geçer. Aynı durum Hindistan’ın İngiltere’nin sömürgesi olduğu durumda da ortaya çıkmıştır. Hint aydınları, İngilizlerin onlara üstün gelmesinin sebebini onların et yemesine bağlamaktaydı. Hint elitleri, İngilizler gibi güçlü olmak için beslenme rejimlerine daha çok et dâhil etmelerinin gerekli olduğunu düşünmekteydiler. Ancak Hintliler için zaten sömürgeci bir güç olan Batılılar, et yiyerek aynı zamanda kutsallarına saygısızlık yapmaktaydılar. Bu sebepten dolayı Hint aydınlarının savunduğu et yeme fikri Hintliler arasında rağbet görmemiştir. Hatta bu durum Hintlilerin vejetaryen beslenme alışkanlığına daha çok sahip çıkmalarına sebep olmuştur.¹¹⁷

Günümüzde Japonların yaptığı balina avcılığı çevreci örgütler tarafından endüstriyel bir eylem olarak görünse de arkasında kültürel ve dini unsurlar barındırmaktadır. Genellikle Batıda kurulan çevreci örgütler çeşitli kampanyalarla balina avcılığının tamamen durdurulmasını istemektedirler. Japonlar, balina avcılığına karşı yürütülen kampanyalara Batının kültürel emperyalizmi ve Japon karşıtlığı olarak bakmaktadırlar. Bütün Japonlar böyle düşünmese bile özellikle Japonya balıkçılık ajansının bunu kültürel emperyalizm olarak görmesi ve bu şekilde deklare etmesi, Japonların bunu kimliklerine yapılan bir saldırı olarak gördükleri şeklinde yorumlanabilir. Japonya’nın çevreci gruplar karşısındaki bu politik tutumu sadece ulusal savunmacı bir yaklaşım değildir. Nitekim eski Japon dinlerinde balina ve köpek balıklarının kutsal olması hatta avlanılan balinaların bazı Japon topluluklarında tapınılan köpek balıklarına armağan edilmesi, Japonların bu konudaki savunma eylemlerinin geleneksel-dini kimliklerini savunmaları olarak

¹¹⁶ Ichijo-Ranta, *Yemek ve Ulusal Kimlik*, 77.

¹¹⁷ Ichijo-Ranta, *Yemek ve Ulusal Kimlik*, 26.

görülebılır.¹¹⁸ Her ne kadar günümüzde balina eti Japonlarda daha az yenilip genellikle seçkin restoranların menüsünde yer alsa da bu et toplum nezdinde oldukça önemli ve saygın bir besindir.¹¹⁹ Bu anlamda günümüzde hâlâ Japonlar balina etini yemeyi veya balina avlamayı kendi kültürel kimliklerine bir bağlılık olarak görmektedirler.¹²⁰

Bireyin kendisini diğer insanlardan farklı olarak tanıması da çoğu zaman besin üzerinden gerçekleşir. Başka bir ülkeye seyahat eden insanların ulusal bilinci çoğu zaman farklı beslenme alışkanlıklarını gördüğünde uyanır. Bu durum onların zihninde ‘öteki’ kavramını oluşturmaya başlar. Hatta başka kültürlere dâhil olan göçmen çocuklarının ana dillerini unutmalarına rağmen sahip oldukları mutfak kültürünü unutmadıkları gözlemlenmiştir.¹²¹

Beslenme alışkanlıklarının farklı olduğu kültürel bir coğrafyaya dâhil olmak sadece ulusal değil dinsel kimliğin de açığa çıkmasına zemin hazırlar. Başka bir ulusun yemeğini yemek ulusal açıdan bir sorun teşkil etmese de bireyler, mensubu bulundukları dinin kurallarını genellikle göz önünde bulundurur ve beslenme tercihlerinde seçici davranırlar. Hatta dini ibadetlerini yerine getirmeyen kişilerin bile beslenme alışkanlıklarını yine de kendi dinlerinin kurallarına göre şekillendirdikleri görülmüştür.¹²² Ayrıca din, besinler üzerindeki sınıflandırıcı (yenir-helal/yenmez-haram ayrımı) etkisiyle beslenme rejimlerini şekillendirir. Örneğin İslam dininde yenilmesine izin verilen besinler helal, yenilmesi yasak sayılan besinler ise haram olarak nitelendirilmektedir.¹²³

Dinlerin belki de en çok sınıflandırdığı ve müdahale ettikleri gıda türünün et olduğunu söyleyebiliriz. Bu anlamda et veya bazı hayvanların etlerinin yenilmesi

¹¹⁸ Nelly Naumann, “Whale and Fish Cult in Japan: a Basic Feature of Ebisu Worship”, *Asian Folklore Studies* 33/1 (1974), 3.

¹¹⁹ “Whales As Food And Japanese Culture”, *For The Sustainable Of Whale Resources* (<https://www.icrwhale.org/pdf/59FoodCulture.pdf>) (59th Annual Meeting of the International Whaling Commission, Anchorage, Alaska, USA, 2007), 1.

¹²⁰ T. Julia Bowett, *Culture, Politics & Japanese Whaling, Perspectives of Japanese Youth & What These Might Portend For The Future* (Hobart, Australia: University Of Tasmania, Doktora Tezi, 2011), 57.

¹²¹ Claude Fischler, “Food, Self and Identity”, *Social Science Information* (<http://ssi.sagepub.com>) 27/275 (1988), 280.

¹²² Ichijo-Ranta, *Yemek ve Ulusal Kimlik*, 18.

¹²³ Kılıç, *İlahi Dinlerde Yiyecek ve İçecekler*, 171.

bütünleştirici veya ayrıştırıcı olabilmektedir. Hangi hayvanların etinin yenilebileceği veya hangi hayvanların yenilemeyeceği konusunda dinler beslenme üzerinden inanç sistemlerini oluştururlar. Dünya üzerinde et tüketimiyle ilgili olarak domuz, sığır, tavuk, at, deve ve köpek olmak üzere altı tür hayvan eti üzerinden kabul ve kaçınma durumlarını inceleyen Simoons'a göre ete dayalı gıdalar, bitkisel gıdalardan daha fazla yasaklamalara konu olmuşlardır.¹²⁴ Buradan hareketle dinlerin yaşanan coğrafyaya göre kurallar getirdikleri düşünülebilir. Ancak yine de yeme içme pratiklerinin sadece iklim, coğrafi ve bölgesel farklılıklara dayalı olarak ortaya çıktığı söylenemez.

Beslenme pratikleri; etnik, kültürel ve dini değerlerin değişmesiyle farklılaşabilir. Bu farklılaşmada en önemli unsurlardan biri dindir. Toplumların sosyo-kültürel yapısının şekillenmesinde ve bireylerin sosyalleşme sürecinde etkisini gösteren din, belirlediği normlarla beslenme alışkanlıklarında da belirleyici fonksiyonunu yerine getirmektedir. Dinin bu normları belirleyerek hem sağlıklı bir toplum inşa etmeyi hem de kendi iktidarını toplumda kabul ettirmeyi amaçladığı düşünülebilir.¹²⁵

Din, insanlar üzerinde iktidarını sağlamak için öncelikli olarak insanın en temel ihtiyacı olan gıdayı kullanır. Din yemeklere dini sembolik anlamlar atfederek dini kimliğin inşa eder. Dinin bu etkileriyle birey, hangi dini kimliğe sahip olduğunun farkına varmaktadır.¹²⁶

Dinlerde sadece hangi besinlerin yenilmesi gerektiği değil sofranın nasıl düzenleneceği de önemli bir husustur. Örneğin İslam ve Yahudilikte hayvanlar kesilirken onlara acı çektirilmemesi gerektiği emredilir.

Birçok dini inanışta farklı hayvanların etleri farklı toplumsal anlamlara ve değerlere sahiptir. Her ne kadar birçok kültürde etlerin farklı anlamları olsa da birçok toplumda kırmızı et değerli olup toplumların tüketim hiyerarşisinde önemli bir yere

¹²⁴ Teresa Keil-Alan Beardsworth, *Yemek Sosyolojisi, Yemek ve Toplum Çalışmasına Bir Davet*, çev. Abdülbaki Dede (Ankara: Phoneix Yayınevi, 2011), 338.

¹²⁵ Akarçay, *Beslenmenin Sosyolojisi-Orta Sınıf(lar)ın Yeme İçme ve Eğlence Örüntüleri*, 121.

¹²⁶ Gürhan, "Yemek ve Din: Yemeğin Dini Simgesel Anlamları Üzerine Bir İnceleme", 1209.

sahiptir. Örneğin Amerikan toplumlarında kırmızı et iktidar ve gücü temsil etmektedir. Nitekim birçok kültür ve toplumda et tüketimi insan ihtiyacı için en önemli protein kaynağı olmuştur.¹²⁷ Çeşitli kültürlerde etin konumuna baktığımız zaman dinlerde et kısıtlamalarının sembolik olduğunu görebiliriz. Nitekim birçok din, et yemeyi tamamen yasaklamak yerine, bu konuda belli başlı kısıtlamalar getirmiştir. Bu kısıtlamalar, çoğu zaman dinin yasaklanan hayvana olan bakış açısından kaynaklanır.¹²⁸ Örneğin domuz etinin İslam dininde tüketilmesinin yasak olması, domuzun necis bir hayvan olarak görülmesiyle ilgilidir. Bu nedenle domuz eti yemenin hem dinsel hem de kültürel referanslarla kısıtlandığını söyleyebiliriz. Anderson, beslenme ve din ilişkisinin çok boyutlu bir konu olduğunu belirterek bazı dinlerin et yemeyi emrettiğini bazı dinlerin ise sadece kutsal adanmışlar (rahipler gibi) için et yemeyi yasakladığını söylemektedir. Genellikle et yemek, hayvanları öldürme ve şiddet içeren bir eylem olarak görüldüğü için Hinduizm, Budizm ve Caynizm gibi dinler et yememeyi barışçıl bir inanç olarak görmektedirler. Örneğin en dindar Caynistlerin sadece meyve yiyerek beslendiği bilinmektedir.¹²⁹

Bazı hayvan etlerinin yenmesi dinsel olarak meşru veya yasak olmasının, belirli bir grubun grup kimliğini vurgulayan ve pekiştiren önemli bir kültürel araç olduğu görülmektedir.¹³⁰ Bu kısıtlamalar, bir ibadete katılmanın ya da bir cemaatin mensubu olmanın sınırlarını net bir şekilde çizer. Dolayısıyla birçok tabunun beslenme etrafında şekillenmesi din ve beslenme ilişkisi açısından önemli bir göstergedir.¹³¹ Bireyler bir topluluğa ait beslenme kurallarına göre davrandıklarında o grubun üyesi olarak kabul edilmekte ve bu yolla o grubun kimliğini kazanmaktadırlar. Dolayısıyla etin tüketilmesinin reddi veya kabul edilişi kendi içerisinde bireyin inandığı dine bağlılığının açık bir işareti olarak, mensubu olduğu grup hakkında bize önemli ipuçları vermektedir. Örneğin domuz eti yemeyen veya tüketeyeceği gıdalarda domuz ürününün olup olmadığını öğrenmek isteyen bir birey, Müslüman veya Yahudi olabileceği kanaatini uyandırmaktadır. Diğer bir deyişle

¹²⁷ Akarçay, *Beslenmenin Sosyolojisi-Orta Sınıf(lar)ın Yeme İçme ve Eğlence Örüntüleri*, 288.

¹²⁸ Keil-Beardsworth, *Yemek Sosyolojisi, Yemek ve Toplum Çalışmasına Bir Davet*, 340.

¹²⁹ Eugene N. Anderson, *Everyone Eats: Understanding Food and Culture* (New York: NYU Press, 2014), 154.

¹³⁰ Keil-Beardsworth, *Yemek Sosyolojisi, Yemek ve Toplum Çalışmasına Bir Davet*, 341.

¹³¹ Goody, *Yemek, Mutfak ve Sınıf, Karşılaştırmalı Sosyoloji Çalışması*, 111.

yemeği kabul veya reddetme, bir dini kimliğe gönderme yaparak güçlü sembolik kodlar içermektedir.¹³² Bazı beslenme alışkanlıkları dini sebeplere dayanmaksızın da bir sosyal kimliği ifade etme aracı olabilmektedir.

Vejetaryen ve vegan beslenme alışkanlıklarının sosyal bir kimlik olduğunu savunan bazı sosyologlar bu beslenme alışkanlıklarının dinimsi özellikler taşıdıklarını iddia etmektedirler. Benjamin Zeller, vejetaryen veya başka bir beslenme alışkanlığını tercih eden kişilerin hayatlarını, tercih ettikleri diyetle göre yaşamak zorunda olduklarını söylemektedir. Ona göre, beslenme alışkanlığı basit görünen bir eylem olarak görünse de insanın sosyal ve ekonomik hayatını etkilemektedir.¹³³ Ayrıca Zeller, bazı vegan ve vejetaryen olan insanların sahip oldukları beslenme alışkanlıklarına aşkın bir anlam yüklediklerini ve bunu bir dünya görüşü olarak kabul ettiklerini belirtmektedir. Birçok vejetaryen, et ürünleri tüketmediklerinden dolayı demir eksikliği gibi sağlık problemlerine sahip olmaktadır.¹³⁴ Ancak birçok vegan ve vejetaryen, eksikliğini hissettikleri demir ihtiyacını hayvansal olmayan gıda takviyeleriyle almaktadır. Bu durum vejetaryen ve veganların sağlık sorunları pahasına dahi olsa beslenme alışkanlıklarına bağlı kaldıklarını göstermektedir. Veganlığın ahlaki sebeplere dayanması, bu beslenme alışkanlığını vicdani bir boyuta taşımaktadır. Bu doğrultuda vejetaryen ve veganlar et yemeyi bir vicdan meselesi olarak görmektedirler. Dolayısıyla ahlaki bir temele oturtulan vejetaryen ve vegan beslenme, sahip olunan ahlaki görüşün bir ritüeli haline gelmektedir.¹³⁵ Ayrıca vejetaryen görüşüne sahip olan birçok kişi insan anatomisinin et yemeye uygun olmadığını söylemektedir. Bu görüş bir anlamda insanın yanlış bir şekilde beslendiği anlamına gelmektedir.

¹³² Ichijo-Ranta, *Yemek ve Ulusal Kimlik*, 23.

¹³³ Benjamin Zeller, "Totem and Taboo in The Grocery Store, Quasi-Religious Foodways in North America", *Religion and Food*, ed. Ruth Illman - Björn Dahla (Turku, Finland: Scripta Instituti Donneriani Aboensis, 2015), 26/14.

¹³⁴ Ali Dağ, *Demir Eksikliği Anemisi Olan Hastaların Beslenme Durumları ve Yorgunluk Düzeylerinin Belirlenmesi* (Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İç Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 39.

¹³⁵ Zeller, "Totem and Taboo in The Grocery Store, Quasi-Religious Foodways in North America", 26/13.

İranlı yazar Sadık Hidayet, sebze ve meyve yiyerek dünyada var olmaya başlayan insanın et yiyerek varlık kanunlarından saptığını dile getirmektedir.¹³⁶ Sadık Hidayet, bu düşünceleriyle vejetaryen beslenmeyi doğanın bir kanunu olarak görmektedir. Sadık Hidayet, Hint Dinlerini araştırdıktan sonra yazdığı vejetaryenliğin yararları isimli kitabında, insan soyunun yok olmaya karşı vejetaryen beslenmeyle kurtulacağını iddia etmektedir.¹³⁷ Hidayet aynı kitapta et yemenin insanın doğasına aykırı olup bir vahşet olduğunu belirtmektedir.¹³⁸ Bununla birlikte bazı düşünürler et yemeyi bir nevi türçülük olarak görmektedir. Hayvanların da insanlar gibi düşünce ve duygulara sahip olduğunu belirten Peter Singer’a göre, insanların hayvanları yemesi, insan türünün hayvanlar üzerinde gösterdiği bir hegemonyanın sonucudur. Ona göre bunun sebebi tarihsel olarak Hristiyanlık ve Yahudilik gibi dinlerdir. Bu doğrultuda hayvanların yaşam hakkının da tıpkı insanlarınki gibi kutsal olduğunu söyleyen Singer, vejetaryenizmi ideolojik bir zemine oturtmaktadır.¹³⁹ Bütün bunlara bakıldığında veganlık ve vejetaryenliğin bir beslenme tercihi olmasının yanında bireylerin sosyal bir kimliği olduğunu görürüz. Toplum içerisinde birçok vejetaryen insan örgütlenmekte ve kurumsallaşma yoluna gitmektedir. Nitekim yeni vejetaryen olan insanların sosyal ortamlarda diğer vejetaryen ve vegan insanlarla tanışmak istedikleri gözlemlenmektedir.¹⁴⁰ Sosyal ortamlarda diğer vejetaryenlerle tanışan bireyler sosyal bir kimliğe sahip olmaktadır. Sosyal bir kimliğe sahip olan bireylerin zihninde diğer insanlara karşı ben ve öteki gibi ayrımlar şekillenmektedir.¹⁴¹ Vejetaryen ve veganlığın sosyal bir kimliğe bürünmesi dolayısıyla vejetaryen ve veganların örgütü gruplar oluşturmaları, onları et yiyen insanlar karşısında öteki konumuna getirmektedir. Nitekim İngiltere’de bir bireyin vegan olduğu için işten çıkarıldığını iddia ederek mahkemeye başvurması ve veganlardan destek görmesi, veganlığın bir cemiyet haline geldiğini

¹³⁶ Sadık Hidayet, *Vejetaryenliğin Yararları*, çev. Mehmet Kanar (İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 2010), 54.

¹³⁷ Hidayet, *Vejetaryenliğin Yararları*, 72.

¹³⁸ Hidayet, *Vejetaryenliğin Yararları*, 13.

¹³⁹ Singer, *Hayvan Özgürleşmesi*, 293.

¹⁴⁰ Gözde Yetim vd., “Vejetaryen Olmak Ya Da Olmamak: Netnografik Perspektiften Vegan - Vejetaryen Sanal Toplulukları”, *Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 23/3 (2021), 1211.

¹⁴¹ Mehmet Ulutaş, “Sosyal Kimlik Kuramı”, *Sosyal, Beşeri Ve İdari Bilimler Alanında Akademik Çalışmalar - II*, ed. Hasan Selim Kiroğlu (Ankara: Gece Kitaplığı Yayınları, 2020), 5/105.

göstermektedir.¹⁴² Ayrıca İngiltere mahkemesinin eşitlik yasası kapsamında veganlığı bir din ve felsefi inançla aynı kategoride görerek koruma altına alması, veganlığın kurumsallaşması ve resmileşmesi açısından önemlidir.¹⁴³

Kurban ritüelinin bulunduğu dinlere bakıldığında bu dine mensup insanların çok azının vejetaryen olduğu görülmektedir. Ancak vejetaryen olan bir Müslüman veya Yahudi birisi kurban ritüeline yine de karşı çıkmamaktadır. Vejetaryenlikte görüldüğü üzere ana amaç hayvanların kesilmemesidir. Ayrıca vejetaryen olan bazı Yahudiler vejetaryenliği hayvan hakları için değil Tevrat'a uygun olduğu için seçtiklerini söylemektedirler.¹⁴⁴

Yukarıdaki bilgiler; veganlık ve vejetaryenliğin dinsel özellikler taşıdıklarını göstermektedir. Vejetaryen ve vegan beslenmenin hayvanların kesilmemesi ve tüketilmemesiyle doğrudan bir ilişkisi bulunmaktadır. Bu noktada veganlık ve vejetaryenlik gibi beslenme alışkanlıkları ideolojik ve etik bir zemine oturtulmaktadır. Vejetaryen ve veganların örgütlü gruplar oluşturması, bu beslenme alışkanlıklarını basit bir diyet olmanın çok ötesine götürmektedir. Bu bilgiler ışığında, bireylerin dini kimliğinin beslenme alışkanlıklarına dayandırılması olağan bir durum olarak görülmektedir.

¹⁴² “‘Ethical veganism’ is a protected class akin to religion in the U.K. after a landmark ruling - The Washington Post” (Erişim 10 Mayıs 2022).

¹⁴³ Norwich Employment Tribunals, K. 3331129/2018 (03 Ocak 2020).

¹⁴⁴ “Yahudi’den Vejetaryen Olur Mu?”, *Şalom Gazetesi* (Erişim 09 Mayıs 2022).

İKİNCİ BÖLÜM

BAZI DİNLERİN BESLENME İLE İLİŞKİLERİ

2.1. ORTADOĞU DİNLERİNİN BESLENME İLE İLİŞKİLERİ

Bu bölümde, Orta Doğu’da ortaya çıkan dinler ve dinlerin kültürlerindeki beslenme alışkanlıkları ve bunların din ile münasebetleri incelenmiştir. Bu başlık altında, Orta Doğuda ortaya çıkıp dünyaya yayılan dinlerin kültürlerindeki kurban ibadetleri, perhizler ve beslenme biçimleri, dinlerin doktriner yapısının beslenme rejimleri ile olan ilişkileri irdelenmiştir.

2.1.1. İslamiyet ve Beslenme

İslam dini, iki milyara yakın mensubuyla dünyanın en kalabalık evrensel dinlerinden biridir. Bu dine mensup insanların beslenme alışkanlıkları, bazı kısıtlamalar hariç, birçok konuda Arap kültürüyle uyumludur. İslam mutfak kültürünün, özellikle İslam dininin ortaya çıktığı süreçte, Arap kültürünü yansıttığı görülmektedir. İslamiyet öncesi Araplarda yoğun şekilde tüketilen sığır, deve, keçi, tavuk gibi hayvanlar, kurban ritüelinin de etkisiyle günümüzde Müslüman mutfağında önemli yer teşkil etmektedir. Bu durum, Müslümanların beslenme alışkanlıklarının Arap kültüründen etkilendiğini göstermektedir.¹⁴⁵

Araplar, Müslümanlar tarafından tüketilen birçok besini yemekle birlikte İslam dinince yasaklanan leş gibi kanlı yiyecekleri de yemektedirler. Araplar, çeşitli ziyafetler verip büyük sofralar kursalar da çok yemek yememeye özen gösterirlerdi. Çünkü İslam dininde ayıplanan oburluk, Arap kültüründe de ayıplanan bir durumdu. İslam dininde bulunan cömertliğe teşvik etme anlayışı, çölde yaşayan Arap toplumunun da karakteristik özelliği idi. Başka şehirlerden Mekke’ye gelen Arapların

¹⁴⁵ Sevim Demir Akgün, *Hız. Peygamber Döneminde Yemek Kültürü* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007), 10.

yemek ihtiyacı, Araplar tarafından çoğu zaman ücretsiz olarak karşılanmaktaydı.¹⁴⁶ Bazı istisnalar dışında, İslam dininin ortaya çıktığı dönemin kültürel özelliklerinin beslenme alışkanlıklarına yansıdığı görülmektedir.

İslam dininde esas olan, temiz ve helal besinlere yönelmektir. Helal besin ifadesinden kastedilen, Kur'an-ı Kerim'de yasaklanmayan ve meşru yollarla elde edilen yiyecek ve içeceklerdir. Ayrıca Kur'an'da, kendilerine Allah tarafından kitap gönderilen dinlere inanan insanların da yedikleri, içine haram sayılan besinler katılmadığı müddetçe Müslümanlara helal kılınmıştır.¹⁴⁷ Bu sebepten dolayı İslam'da, Yahudi ve Hristiyanların kestiği hayvanlar, yenebilir olarak kabul edilmiştir. Ancak Kur'an'da geçmeyen helal besinler konusunda, İslam mezhepleri arasında farklı görüşler olabilmektedir. Örneğin kirpi etinin yenmesi Şafiilerde helalken Hanefi ve Malikilerde haramdır.¹⁴⁸

İslam dini, yenmesi yasak olan besinleri Kur'an'da belirtmiştir. Yasaklanan besinler; kara hayvanları, kuşlar, deniz hayvanları ve bitkisel yiyecekler olarak gruplandırılabilir. Kur'an'da, insanı sarhoş eden alkol vb. maddeler yasaklanmıştır.¹⁴⁹ Alkolün İslam öncesi Arap toplumunda çokça tüketilmesi ve insanların bundan derhal vazgeçmelerinin zorluğundan dolayı, Kur'an'da alkol tedrici olarak yasaklanmıştır. İslam'ın alkol ve alkol içeren besinlere yönelik yasağı, bu ürünlerin üretimi ve pazarlanmasını da kapsamaktadır.¹⁵⁰ İslam'da insanı sarhoş eden içeceklerin yasaklanmasının sebebi, bunların bedene zarar vermesi ve kişiyi ibadetlerden alıkoymasıdır. Alkolün diğer zararı da ailede ve toplumda şiddeti körüklemesidir.¹⁵¹ Bütün bunlara bakıldığında İslam'da beslenme rejimleri üzerinden, toplumsal huzurun sağlanması ve Allah'a daha iyi ibadet edilmesinin hedeflendiği görülmektedir.

¹⁴⁶ Akgün, Hz. Peygamber Döneminde Yemek Kültürü, 8.

¹⁴⁷ El-Maide 112/5

¹⁴⁸ Nejla Hacıoğlu, “Yenilmesi Mübah Görülen Hayvanlar İle İlgili Hadis Rivayetlerinin Değerlendirilmesi”, *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi* 19/1 (2019), 205.

¹⁴⁹ El-Maide 5/90-91

¹⁵⁰ Beşirli, *Yemek Sosyolojisi Yiyeceklerle ve Mutfağa Sosyolojik Bakış*, 99.

¹⁵¹ Osman Bayder, “Sağlığa Zararlı Maddelerin İslam Hukuku Açısından Değerlendirilmesi”, *Diyanet İlmî Dergi* 55/2 (2019), 384.

Kur'an'da, kara hayvanlarının helallığı konusunda detaylı bir ayrım bulunmamakta ve kara hayvanlarıyla ilgili olarak helal olanlarının etinden, sütünden, yün ve derisinden faydalanılması için yaratıldıkları ifade edilmektedir.¹⁵² Kur'an'da, hangi hayvanların yenilmesinin uygun olduğundan çok, hangilerinin yenmesinin yasak olduğu belirtilmiştir. Yenmesi yasak olan hayvanlar; kendi başına ölmüş olanlar, Allah adına kesilmemiş olanlar ve domuzdur.¹⁵³ İslam'da eti yenmeyen hayvanların derisinden ve sütünden de faydalanılmaz.

Kur'an'da yer alan bir diğer husus ise Allah adına kesilecek olan hayvanların İslami usullere göre kesilmesi konusudur. Helal dahi olsa İslami usullere göre kesilmeyen hayvanlar, haram sayılmıştır. İslami usullere göre kesim, Allah'ın adı anıldıktan sonra kesilecek olan hayvanın nefes borusu, veya şah damarlarından birinin kesilmesi suretiyle gerçekleştirilir.¹⁵⁴ Bunların dışında hangi hayvanların yenebileceği konusu, Hz. Muhammed'in sözleri ve uygulamaları ile hükme bağlanmıştır. Ancak bu konuda farklı rivayetler olduğundan hangi hayvanların yenebileceği konusunda, mezhepler arasında farklı görüşler ortaya çıkmıştır.¹⁵⁵ Ayrıca İslam dininin farklı coğrafyalara yayılmasıyla birlikte İslam âlimleri, Kur'an ayetleri ve Hz. Muhammed'in sözlerinde adı anılmayan bazı hayvanların da yenilmesinin yasak olduğu hükmüne varmışlardır. Bunlar; etçil hayvanlar, yırtıcı kuşlar, köpek dişi olan hayvanlardır.¹⁵⁶

Kur'an'da belirtilen kısıtlamalara bakıldığında Müslümanlar için besin seçiminde en büyük ölçütün, besinin helal ve temiz olması olduğu görülür. Çünkü insan sağlığını koruma amacı taşıyan İslam, temiz olmayan gıdaların tüketilmesinden uzak durulmasını esas alır. Müslümanlar için besin seçiminde diğer bir ölçüt ise yenilecek hayvanların Allah adına kesilmiş olmalarıdır. İslam dininden önce Arap

¹⁵² El- Mu'minun 74/21-22

¹⁵³ El Bakara 2/173

¹⁵⁴ "Bir hayvanın etinin helal olabilmesi için kesim nasıl olmalıdır? : Din İşleri Yüksek Kurulu : Dini Bilgilendirme Platformu" (Erişim 07 Nisan 2022).

¹⁵⁵ Kılıç, *İlahi Dinlerde Yiyecek ve İçecekler*, 114.

¹⁵⁶ Fatma Yüksel, *İslam Hukuku ve Yahudi Hukukunda Helal - Haram Kavramı Açısından Gıdalar* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2003), 35.

yarımadasında Allah inancına rağmen putlara kurban kesilmesi, İslam'ın bu konuda hassas davranmasını gerektirmiştir.¹⁵⁷

Dinler, ortaya çıktıkları coğrafyalarda bazı kültürel uygulamaları kaldırmak yerine onları dönüştürmüşlerdir. İslam dini, ortaya çıktığı coğrafyanın kültürünü tamamen değiştirmemiş; bazı ritüel ve kültürel pratikleri kendine uyarlamıştır. İslam dininin dönüştürdüğü bu kültürel pratiklerden biri de beslenmedir. Nitekim İslamiyet'ten önce de kutsal bir ay olan ramazan ayında Araplar, çeşitli ibadetler yapıp bazı ritüeller gerçekleştirmekteydi. Kur'an, ramazan ayında oruç tutulmasını farz kılarak Arapların sahip olduğu bu dinsel inanç ve pratikleri dönüştürmüştür. Müslümanlar için Kur'an'ın bu ayda indirilmiş olmasının ayrı bir anlamı olsa da İslam'ın bu ayda belirli saatlerde aç kalınmasını emretmesi, bu eski kültürü, beslenme alışkanlığı üzerinden Allah'a ibadete dönüştürmüş ve bu ayı inananlar için bir dayanışma unsuru hâline getirmiştir.¹⁵⁸ Bu anlamda İslam dini beslenme rejimlerini, oruç ve kurban gibi ibadetlerin bir parçası hâline getirmiştir.

İslam dini, beslenmeyi ibadetin bir unsuru hâline getirmekle kalmamış; insana bedenini temiz besinlerle koruma görevi vererek beslenmeyi bir ibadet derecesine çıkarmıştır. Dolayısıyla her Müslüman, bedenini ve sağlığını yediği yiyecekler vasıtasıyla korumak zorundadır. Bu nedenle Müslümanlara, temiz besinler yemek sevap; zararlı yiyecekleri yemek ise günah kazandırabilmektedir.¹⁵⁹ Bu açıdan bakıldığında Müslümanlar açısından beslenme, bedensel bir ihtiyacın ötesine geçip metafizik ve etik bir olgu haline gelmektedir.¹⁶⁰

İslam dininin sağlıklı beslenmeye verdiği önem, İslami ilimler içerisinde İslam Tıbbı diye bir alan ortaya çıkarmıştır. Hz. Muhammed'in sağlık konusunda verdiği tavsiyeler, Tıbbı Nebevi adlı kitaplarda toplanmıştır. İslam dini ve Hz. Muhammed'in sağlıkla ilgili tavsiyeleri, Müslümanların tedavi olmayı aynı zamanda

¹⁵⁷ İsmail Narin, "Cahiliye Döneminde Kurbanlıklar Üzerine Doğurganlığa Bağlı olarak Bina Edilmiş Örfler ve Hükümler", *Bingöl Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2 (2013), 64.

¹⁵⁸ Emrah Dindi, "Cahiliye Araplarında Ramazan Ayı, İtikaf ve Oruç", *Yakın Doğu Üniversitesi İslam Tetkikleri Merkezi Dergisi* 3/2 (2017), 36.

¹⁵⁹ Demir, "İslam Hukuku Açısından Obeziteye Yol Açan Yeme İçme Hakkında Bazı Tesbitler", 45.

¹⁶⁰ Selman Türker, "Helal ve Güvenilir Gıda", *Helal ve Etik Araştırmalar Dergisi* 2/1 (2020), 87.

bir ibadet olarak görmelerine sebep olmuştur.¹⁶¹ Hz. Muhammed'in sağlıkla ilgili sözlerinin bağlayıcı olmadığını belirtse de Müslümanlar onun sağlıklı olarak belirttiği besinlerin tüketilmesini, bir ibadet olarak görmüşlerdir.¹⁶²

Bütün bunlara bakıldığında, Müslümanların beslenme rejiminde yer alan besinlerin sağlıklı ve temiz olması, İslam dininde son derece önemli görülmektedir. Modernleşmeyle birlikte Müslümanların dini düşüncelerinin yanında beslenme rejimleri ve tüketim tercihleri de değişiklik göstermiştir.¹⁶³ Bununla birlikte endüstriyel tarımın gelişmesi ve küreselleşme sonucunda dünyada ürün çeşitliliğinin artması, Müslümanlar açısından güvenilir ve temiz gıdaya ulaşma konusunda birtakım problemlerin ortaya çıkmasına sebep olmuştur. Özellikle modernleşme ve küreselleşmeyle hazır gıdalar, daha popüler hâle gelmiş; tedarik zincirinin genişlemesiyle birçok et ürünü, paketlenmiş şekilde marketlerde satılmaya başlamıştır. Bunların İslam dinine uygun bir şekilde kesilip kesilmediği veya içerisinde tüketilmesi haram olan maddelerin olup olmadığı, Müslümanlar için bir problem teşkil etmektedir. Bu nedenle günümüzde, İslam dini açısından uygun olan yiyeceklerin helal sertifikası etiketleriyle tüketiciye ulaştırılması yaygınlaşmaktadır.¹⁶⁴ Helal sertifikası, İslami kurallara uygun olarak hazırlandığına kanaat getirilen ürünlere yönelik verilen, uluslararası bir belge niteliği taşımaktadır.¹⁶⁵

Günümüzde helal sertifikası verilen ürünler, sadece gıda maddeleriyle sınırlı kalmayıp kozmetikten, temizlik ürünlerine, ilaç sanayisinden, turizm sektörüne kadar yaklaşık 8000 ürünü içine alacak şekilde genişletilmiştir.¹⁶⁶ Bu sayede helal gıda konusu, büyük bir küresel pazar hâline gelmiştir. Müslüman ülkelerin özellikle gıda

¹⁶¹ Ali Bakkal, "İslam Tarihinde Tıbbın Gelişmesi ve Silvan'da Tıp", *Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 18/30 (2013), 14.

¹⁶² Adil Yavuz, "Tıbb-ı Nebevi Hadislerinin Kaynakları ve Kapsamı Üzerine Bir Değerlendirme", *Siyer Araştırmaları Dergisi* 8 (2020), 30.

¹⁶³ Abdussamet Kaya, "Geleneksel Dini Otoritelerde Dindarlık Anlayışı (Diyarbakır Medreseleri Seydaları Örneği)", *E-Şarkiyat İlmi Araştırmalar Dergisi* 10/1 (2018), 71.

¹⁶⁴ Mustafa Atasever - Mustafa Alişarlı, "Helal Gıda", *Akademik Platform Helal Yaşam Dergisi* 2/2 (2020), 95.

¹⁶⁵ Serdar Çöp vd., "Helal Gıda Sertifikalarına Yönelik Bir Araştırma", *Helal ve Etik Araştırmalar Dergisi* 3/2 (2021), 48.

¹⁶⁶ Deniz Parlak, *Kutsalından Arındırılmış Din: Helal Gıda'nın Ekonomi - Politik Analizi* (Antalya: Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012), 52.

konusunda ithalatçı olması, Avrupa ülkelerinin helal gıda sektöründe çeşitli düzenlemeler yapmasını zorunlu kılmıştır. Buna rağmen Müslümanlar, Avrupa ve Batı ülkelerinden gelen gıdalara şüpheyile yaklaşabilmektedir.¹⁶⁷ Yine de gayrimüslim ülkelerde yaşayan Müslümanlar, helal gıda etiketi olan ürünleri daha çok tercih etmektedir. Müslüman olmayıp temiz ve güvenilir gıdalara ulaşmak isteyen insanlar da helal ürünlere yönelebilmektedir. Örneğin dini açıdan çok çeşitli olan Singapur'daki McDonald's, Kfc ve Burger King şubeleri, helal sertifikası aldıktan sonra satışlarını önemli ölçüde arttırmışlardır.¹⁶⁸ Helal gıdaya olan talep, genellikle başka ülkelere göç eden Müslümanların İslam dinine uygun bir şekilde yaşama arzusundan kaynaklanmaktadır.¹⁶⁹

Helal sertifikalarının günümüzde küresel bir pazar hâline gelmesi, İslam'ın Müslümanların beslenme alışkanlıklarına olan müdahalesinin sonuçlarından sadece biridir. Başka besinler de Müslümanların beslenme alışkanlıklarını etkilemiş ve İslam'la birlikte küresel bir boyut kazanmıştır. Bunlardan biri, Müslümanlar tarafından ticareti yapılan ve Avrupa'ya tanıtılan kahvedir. İslam dininde alkolün yasaklanması, Müslümanlar arasında kahvenin popüler hâle gelmesini sağlamıştır. İlk dönemlerde Müslümanlar arasında şifa amaçlı kullanılan kahve, İslam toplumunda kısa sürede önemli bir içecek hâline gelmiştir. Kahve, uyanık tutması sebebiyle Müslümanlar tarafından Allah'a daha iyi ibadet etmek için de içilmiştir.¹⁷⁰ İslam'ın farklı coğrafyalara yayılmasıyla birlikte kahve, Müslümanlar aracılığıyla dünyaya yayılmıştır.¹⁷¹ Günümüzde petrolden sonra en çok ticareti yapılan ürün, kahvedir. İslam'la birlikte dinsel bir kimlik kazanan hurma da Müslümanlar arasında popülerdir. Bunun nedeni, İslam peygamberinin hurmadan sıkça bahsetmesidir.¹⁷²

¹⁶⁷ Atasever-Alişarlı, "Helal Gıda", 96.

¹⁶⁸ Hanudin Amin vd., "Predicting İntention to Choose Halal Products Using Theory Of Reasoned Action", *International Journal Of Islamic and Middle Eastern Finance and Management* 2/1 (2009), 67.

¹⁶⁹ Parlak, *Kutsalından Arındırılmış Din: Helal Gıda'nın Ekonomi-Politik Analizi*, 112.

¹⁷⁰ Hatim Mahamid - Chaim Nissim, "Sufis and Coffee Consumption, Religio-Legal and Historical Aspects of a Controversy in the Late Mamluk and Early Ottoman Periods", *Journal Of Sufi Studies* 7 (2018), 163.

¹⁷¹ Mark Pendergrast, *Uncommon Grounds, The History Of Coffee and How It Transformed Our World* (New York: Basic Book, Hachette Book Group, 2019), 38.

¹⁷² "Hurma ve Hurmanın Önemi ile İlgili Hadis-i Şerifler", *Hurma* (Erişim 9 Nisan 2022).

2.1.2. Hristiyanlık ve Beslenme

Hristiyanlık, yaklaşık iki bin yıl önce Nasıralı İsa ekseninde gelişen ve Yahudilikteki Mesih inancıyla ortaya çıkan bir dindir.¹⁷³ Hristiyanlık, günümüzde iki milyarı geçen mensubuyla dünyanın en kalabalık dini konumundadır.¹⁷⁴

Yahudi toplumuna gönderilen Hz. İsa; Hz. Musa'nın getirdiği kurallara hayatı boyunca uymuş ve insanların da bu kurallara uymasını emretmiştir. Nitekim Hz. İsa, kendinin yeni bir dinin öncülüğünü yapmak için gönderilmediğini; bir önceki dinin yani Yahudiliğin yasalarını tamamlamak için gönderildiğini belirtmiştir.¹⁷⁵ Bu nedenle Hristiyanlar, Yahudilere indirilmiş olan Eski Ahit'i kabul eder ancak Yeni Ahit olmadan onların anlaşılamayacağını savunurlar.¹⁷⁶ Bu bağlamda Yahudilikteki beslenme yasaklarının Hristiyanlarda da olması gerektiği düşünülebilir. Fakat Hz. İsa'nın çarmıha gerilmesi ve Hristiyanlığın ilk önemli teoloğu olan Pavlus'un öğretileriyle beraber, Hristiyanların beslenme alışkanlıkları Yahudilerinkinden ayrılmıştır.¹⁷⁷ Yahudilerin beslenme alışkanlıklarında, birçok detaylı kural ve yasaklar olmasına rağmen Hristiyanlarda bunlara rastlanmamaktadır. Bu bağlamda, Hristiyanların beslenme kurallarının Hz. İsa'nın ölümünden sonra değiştirildiğini söylemek mümkündür. Özellikle Hristiyanlıkta iki önemli din adamı olan Aziz Pavlus ve Aziz Petrus'un yorumları, Hristiyanların beslenme alışkanlıklarını önemli ölçüde değiştirmiştir. Pavlus ve Petrus'tan önceki dönemde birçok Hristiyanın, Yahudiler gibi beslendiği söylenebilir.¹⁷⁸

İncil'de putlar için kesilen kurban etlerinin ve boğulmuş hayvan etlerinin yenilmesi yasaklanmıştır.¹⁷⁹ Bu bahsedilen yasaklar dışında Pavlus, tapınaklarda et yenilmesini yasaklamıştır. Tevrat'ta yasaklanmasına rağmen Hristiyanlar, yasaklanan diğer bazı hayvanların etlerini ve Yahudilerin yememekte oldukça hassas davrandığı

¹⁷³ Kılıç, *İlahi Dinlerde Yiyecek ve İçecekler*, 75.

¹⁷⁴ Mahmut Aydın, "Hristiyanlık", *Yaşayan Dünya Dinleri* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2010), 77.

¹⁷⁵ Matta 5/17.

¹⁷⁶ Aydın, "Hristiyanlık", 78.

¹⁷⁷ Kılıç, *İlahi Dinlerde Yiyecek ve İçecekler*, 83.

¹⁷⁸ Yahya Şenol, *Tevrat, İncil ve Kur'an'da Eti Haram Kılınan Hayvanlar* (İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007), 58.

¹⁷⁹ Elçilerin İşleri, 15/20-29

domuz etini tüketmektedirler. Hristiyanlar, sadece oruç tuttuklarında et ve et ürünleri tüketmemektedirler.¹⁸⁰ Bunun dışındaki vakitlerde, bütün hayvanların etlerini yemektedirler. Bunun sebebi, Aziz Pavlus'un "*et pazarında satılan her şeyi yiyebilirsiniz*" sözüdür.¹⁸¹

Hristiyanlıktaki besin yasakları Pavlus'un yorumları ile daha çok esnetilmiştir. Pavlus'un "*Bir gıdanın temiz olması için onun temiz olduğunu düşünmeniz yeterlidir.*" demesi, Hristiyanlıktaki besin yasaklarını neredeyse tamamen ortadan kaldırmıştır.¹⁸² Nitekim Hristiyanların beslenme alışkanlıkları, diğer dinlere nazaran çok daha esnektir. Bu durumun Aziz Pavlus'un Yahudilikteki katı beslenme kurallarını yumuşatıp Hristiyanlığı dünyaya yaymak istemesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.¹⁸³ Pavlus'un Hristiyanların her şeyi yiyebileceği fikrinin referanslarından biri, Hz. İsa'nın "*İnsanın dışında olup içine giren hiçbir şey onu kirletemez; insanı kirleten, insanın içinden çıkandır.*" sözüdür.¹⁸⁴ Hristiyanlar için diğer bir dinî referans da Aziz Petrus'un rüyasıdır. İncil'de, Aziz Petrus'un rüyasında, içinde daha önce yenmesi yasak olan birçok hayvanın bulunduğu bir çarşaf gördüğü ve Tanrı'nın kendisine bunları yemesini emrettiği anlatılmaktadır.¹⁸⁵ Yukarıdaki olayların zaman dilimine bakıldığında, bunların özellikle Hristiyanlığın yayılma döneminde gerçekleştiği görülmektedir.

Hristiyanlığın özellikle pagan bir toplum olan Avrupa toplumunda yayılmak istenmesi, beslenme yasaklarının esnetilmesine neden olmuştur. Çünkü Avrupa'da pagan olarak yaşayan insanlar, Yahudilikte yasaklanan domuz ve diğer hayvan etlerini yemektedirler. Ayrıca Hristiyan konsülleri, putlara kesilen kurban eti yasak olmasına rağmen putperestlikten Hristiyanlığa geçenlerin onu yemelerine bir müddet tolerans göstermişlerdir. Pavlus'un bütün yiyeceklerin Tanrı tarafından kutsal kılındığını; kişinin bir yiyeceğin temiz olduğuna inanmasının onun yenebilir olması

¹⁸⁰ Burçin Cevdet Çetinsöz vd., "Hatay İli Hristiyanlarının Dini Bayramlarında Gastronomi Geleneklerinin İnanç Turizmi Açısından Değerlendirilmesi", *Gastroia: Journal of Gastronomy and Travel Research* 3/4 (2019), 826.

¹⁸¹ "Havari Pavlus'un Korintliler'e 2.mektubu" (Erişim: 11 Nisan 2022), 10/25

¹⁸² "Pavlus'tan Titus'a Mektup" (Erişim 14 Nisan 2022), 1/15

¹⁸³ Şenol, *Tevrat, İncil Ve Kur'an'da Eti Haram Kılınan Hayvanlar*, 57.

¹⁸⁴ Markos, 7/18-19

¹⁸⁵ Elçilerin İşleri, 10/9-13

için yeterli olduğunu söylemesi, Hristiyanlığın beslenme yasaklarını neredeyse tamamen ortadan kaldırmıştır.¹⁸⁶ Dolayısıyla Hristiyanlıktaki beslenme ve din ilişkisinin yayıldığı coğrafyaya göre şekillendiği söylenebilir. Nitekim bazı Hristiyan din teologları da Yahudilikteki beslenme yasaklarının kültürel ve toplumsal olduğunu belirtmektedirler.¹⁸⁷

Her ne kadar Hristiyanlıkta bağlayıcı beslenme yasakları olmasa da bazı Hristiyan mezhepleri ve Hristiyanlık temelli yeni dinî gruplara mensup olanların, farklı beslenme alışkanlıkları mevcuttur. Örneğin Adventistler, alkole karşı olduklarından şarapla icra edilen akşam yemeği ayininde, şarap yerine üzüm suyu içmektedirler.¹⁸⁸

Manastırlardaki din adamlarının da beslenmeleri, normal insanlarınkinden farklı olabilmektedir. Eski manastırlarda, minimalist beslenme anlayışı nedeniyle hiçbir şekilde et tüketilmezken günümüzde birçok manastırda, et ürünleri tüketilmektedir. Bunun yanında manastırda yaşayan din adamlarının manastırdakilere özel perhiz günlerinde, et ve et ürünlerinden tamamen uzak durduğu da görülmektedir.¹⁸⁹ Rusya’da Ortodoksluktan kopan dinî bir grup olan Malakanlar ise Hristiyanlardan farklı olarak İslam dinine benzer şekilde oruç tutmaktadır. Hz. İsa’nın çile çektiğine inandıkları günlerde oruç tutan Malakanlar, oruç süresince yemek ve içmekten uzak durmaktadırlar. Ayrıca Malakanlar, diğer Hristiyan mezheplerinin aksine Hz. İsa’nın son akşam yemeğini, bir ibadet olarak kabul etmemektedirler.¹⁹⁰

Hristiyanlıkta genel olarak bağlayıcı beslenme yasaklarından bahsedilmese de kutsal olan veya bazı dönemlerde yenilmeyen yiyecekler mevcuttur. Kutsal yiyecekler, en çok oruç tutulurken; adak yerine getirilirken; bayram gibi kutsal gün ve gecelerde tüketilmektedir. Hristiyanlar için, bu günlerin dışında hangi besinlerin

¹⁸⁶ Kılıç, *İlahi Dinlerde Yiyecek ve İçecekler*, 145.

¹⁸⁷ Şenol, *Tevrat, İncil ve Kur'an'da Eti Haram Kılınan Hayvanlar*, 61.

¹⁸⁸ Ali Rafet Özkan, “Adventistler, Kuveykırlar”, *Yaşayan Dünya Dinleri* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2010), 175.

¹⁸⁹ Seçkin Eser - Evrim Karaca, “Hristiyanlıkta Manastır Mutfak Kültürü”, *Gastronomi Üzerine Araştırmalar*, ed. Düriye Bozok vd. (Ankara: Detay Yayıncılık, 2017), 23.

¹⁹⁰ Şir Muhammed Dualı, “Rus Ortodoksluğunu Protesto Etmenin İmkânı: Malakanlar/Manevi Hristiyanlar”, *Milel ve Nihal* 15/1 (2018), 92.

yenildiği önemli değildir.¹⁹¹ Hristiyanlık için kutsal olan ve ibadetlerde kullanılan yiyecek ve içeceklerden bazıları; ekmek, yumurta ve şaraptır. Hz. İsa'nın son akşam yemeğinde, şarabı kendi kanı; ekmeği ise bedeni olarak sembolleştirmesi, bu besinleri Hristiyanlıkta bir ibadet unsuru haline getirmiştir.¹⁹² Öte yandan Hristiyan mezhepleri arasında, kutsal zamanlarda tüketilen besinlerin birçoğu konusunda ortak bir anlayış bulunmakla birlikte, örneğin yenilen ekmeğin mayalı olup olmayacağı konusunda, mezhepler arasında ihtilaflar vardır.¹⁹³

2.1.3. Yahudilik ve Beslenme

Yiyecekler ve beslenme konusunu ayrıntılı olarak düzenleyen dinlerden biri de Yahudiliktir. Yahudilikteki besin yasakları evrensel olmaktan çok, millî bir özellik taşır. Bu dinde, bazı yiyeceklerin sadece Yahudiler için yasak olması dikkat çekicidir. Bu durum, Yahudi toplumunun Tanrı tarafından cezalandırılması konusu ile ilişkilendirilmiştir.¹⁹⁴ Nitekim Kur'an'da da Yahudilerin bazı davranışlarından dolayı birtakım besinleri yemelerinin yasaklandığından bahsedilir.¹⁹⁵

Yahudiler, beslenme yasakları konusunda kutsal kitaplarındaki kurallara sıkı bir şekilde uymaya çalışırlar. Bu anlamda Yahudilikteki besin alışkanlıkları, dinî kimliğin en önemli simgelerinden biri olarak görülür.¹⁹⁶

Yahudilikteki beslenme yasaklarına Koşer denir. ("Kosher", "Kaşrut" gibi ifadeler de kullanılmaktadır). İslam'daki helal ifadesine benzer olarak temiz anlamına gelen koşer, Yahudi hukukunda, yenilebilir olan besinleri ifade eder. Bu kavram Yahudi dinine uygun bir şekilde yaşamayı da ifade eder.¹⁹⁷ Koşer kapsamındaki besinler, Tevrat'ta belirtilmiştir.

¹⁹¹ Çetinsöz vd., "Hatay İli Hristiyanlarının Dini Bayramlarında Gastronomi Geleneklerinin İnanç Turizmi Açısından Değerlendirilmesi", 826.

¹⁹² Olcay Özışık Yapıcı-İpek Ünal, "Semavi Dinlerin Mutfak Kültürü Üzerindeki Etkileri" (VI. Ulusal II. Uluslararası Doğu Akdeniz Turizm Sempozyumu, Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi Turizm ve Otelcilik Meslek Yüksekokulu, 2017), 281.

¹⁹³ Kılıç, *İlahi Dinlerde Yiyecek ve İçecekler*, 149.

¹⁹⁴ Erdem, "İlahi Dinlerin Kutsal Kitaplarında Helal ve Haram Anlayışı Üzerine Bir Araştırma", 168.

¹⁹⁵ El-Enam, 6/155.

¹⁹⁶ Baki Adam, "Yahudilik", *Yaşayan Dünya Dinleri*, ed. Şinasi Gündüz (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2010), 242.

¹⁹⁷ Yüksel, *İslam Hukuku ve Yahudi Hukukunda Helal - Haram Kavramı Açısından Gıdalar*, 115.

Yahudilikte bitkisel ürünler ve bu ürünlerden elde edilen alkollü içecekler helaldir. Ancak Tevrat'ta Tanrı'nın hamile bir kadına görünerek, ona içki içmemesini tavsiye etmesi, Yahudilerde içki konusunda bazı sınırlamaları getirmiştir.¹⁹⁸

Yahudilikteki haramlar, genellikle hayvan etiyle ilgilidir.¹⁹⁹ Etinin tüketilmesi yasak hayvanlar; geviş getirmeyen ve çift tırnaklı olmayan hayvanlar olarak ifade edilmiştir. Bunlara ek olarak; deve, tavşan, kaya porsuğu ve domuz etinin yenmesi yasaktır.²⁰⁰ Tevrat'ta etinin yenmesi yasak olan kuşlar ise kartal, kuzu kartalı, akbaba, çaylak, doğan türleri, baykuş, leylek ve yarasadır. Bütün kanatlı böceklerin de yenmesi yasaktır.²⁰¹ Deniz canlılarından ise pulsuz ve kanatsız (yüzgeçsiz) olan bütün hayvanlar kirli sayıldıklarından dolayı bunların yenmesi yasaktır.²⁰² Tevrat'ta geçen bu hayvanların dışındakiler, koşer kapsamında yenebilir. Ancak koşer kapsamına giren hayvanların da belirli usullere göre kesilmesi ve pişirilmesi gerekmektedir. Usulüne uygun olarak kesilmeyen ve pişirilmeyen yiyecekler, yasak olmasa bile koşer kapsamına girmemektedir. Yahudilikte koşer olan hayvanların kesim işini herkes yapamaz. Hayvanların kesim işini, Yahudi kurallarına sıkı bağlılığı olan ve kesim sırasında dikkat edilmesi gereken dinî kuralları bilen kişilerin yapması gerekmektedir.²⁰³

Yahudilikte dikkat edilmesi gereken diğer bir husus da, et ve süt ürünlerinin bir arada tüketilmemesidir. Et ve süt ürünlerinin bir arada pişirilmesi, bu şekilde pişirilen ürünlerin tüketilmesi yasaktır. Ayrıca et ve süt ürünleri için ayrı kapların kullanılması ve bu kapların birlikte yıkanmaması gerekmektedir.²⁰⁴

Yahudilikte koşer kurallarına göre beslenmek, dinin her mensubunun uymakla mükellef olduğu önemli bir kuraldır. Kişinin kendini dine adanmasının ilk yolu, koşere uygun olarak beslenmesinden geçmektedir. Koşer kurallarına göre beslenen bir Yahudi, manevî derecesini yükselterek tanrıyla bağı

¹⁹⁸ Hakimler 13/4

¹⁹⁹ Adam, "Yahudilik", 241.

²⁰⁰ Tesniye 14/4,6,7

²⁰¹ Tesniye, 14/12,13,14,15

²⁰² Tesniye, 14/19

²⁰³ Cihan Canbolat, *Hatay İlinde Yaşayan Farklı Dini İnançlara Mensup Bireylerin Gastronomik Etkileşimi* (Ankara: Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017), 15.

²⁰⁴ Ahmet Koluman, "Dinler ve Gıda İlkelden Semaviye", *Uludağ Univ. J. Fac. Vet. Med* 28/1 (2009), 29.

güçlendirmektedir.²⁰⁵ Tevrat'ta Tanrı'nın Yahudileri kutsal sayarak onlara leş yemelerini yasak kılması, Yahudilerin beslenmeyi aynı zamanda dinî bir kimliğin göstergesi olarak kullanmalarını sağlamıştır. Yahudiler için bir kimlikel olgu olan koşer, Yahudilerin Yahudi olmayanlarla ilişkilerini belirleyen önemli kurallar bütünüdür.²⁰⁶ Nitekim Yahudiler, Yahudi olmayan biri tarafından şişelenmiş alkollü içecekleri de içmemektedirler.²⁰⁷ Ayrıca koşer kurallarının çok ayrıntılı olması sebebiyle Yahudi olmayanların hazırladığı yemeklerin de yenilmesi, Yahudi din adamları tarafından yasaklanmıştır. Yahudilerin kendilerini kutsal bir topluluk olarak görmeleri ve bu özelliklerini devam ettirebilmelerinin en önemli araçlarından biri, koşer kurallarına sıkıca uymaları olarak benimsenmiştir. Bu durum, koşer ürünlerin hazırlanmasını sağlayan organizasyonların ortaya çıkmasını sağlamıştır.²⁰⁸

Yahudilikte besinlerin dinî ölçütlere uygun bir şekilde hazırlanması büyük önem taşır. Bundan dolayı Yahudiler, gıdaların dini kurallara uygun olup olmadıklarını belirlemek için çeşitli koşer sertifikalandırma sistemleri kurmuşlardır. Yahudilerin koşer sertifikalandırma sistemi, Müslümanların helal gıda sertifikalandırma çalışmalarına bir model oluşturmuştur.²⁰⁹ Koşer sertifikalandırma kurullarında, bir gıda mühendisi kadar eğitim almış hahamlar yer almaktadır. Koşer sertifikası almak isteyen gıda kuruluşları, koşer acentelerine ciddi miktarlarda para ödemektedirler. Bu anlamda Yahudilikteki koşer sertifikasyon süreci de ciddi küresel bir pazar hâline gelmiş durumundadır. Amerika ve Avrupa'da koşer ürünlerinin hitap ettiği nüfus, oldukça az olmasına rağmen dünyada ciddi şekilde yayılan bir pazardır. 86000 farklı ürünün koşer sertifikası alması, koşer ürünlerin, hitap ettiği kitlenin dışındaki tüketiciler tarafından tercih edildiği anlamına gelmektedir.²¹⁰

Yahudilikteki beslenme kuralları, ilk ortaya çıktığı tarihten beri devam eden ve değişmeyen bir yapıdadır. Her ne kadar günümüzde özellikle reformist Yahudiler,

²⁰⁵ Kılıç, *İlahi Dinlerde Yiyecek ve İçecekler*, 39.

²⁰⁶ Salime Leyla Gürkan, *Ana Hatlarıyla Yahudilik* (Ankara: İsam Yayınları, 2014), 149.

²⁰⁷ Züleyha Baran, *Helal Gıda Uygulamalarının Müşteri Beklentilerini Karşılama Önem Düzeyinin Ölçülmesi: Beş Yıldızlı Bir Otel Örneği* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2017), 17.

²⁰⁸ Kılıç, *İlahi Dinlerde Yiyecek ve İçecekler*, 53.

²⁰⁹ Parlak, *Kutsalından Arındırılmış Din: Helal Gıda'nın Ekonomi - Politik Analizi*, 58.

²¹⁰ Parlak, *Kutsalından Arındırılmış Din: Helal Gıda'nın Ekonomi - Politik Analizi*, 62.

koşer kurallarına uymamakla suçlansalar da bu kurallar, Yahudiliğin önemli bir sembolü konumundadır. Hristiyanlığın Yahudilikten kopuşunda da koşer kurallarının önemli bir rolü olmuştur. Bu anlamda Yahudilikteki koşer, beslenme üzerinden dinî kimlik inşasının önemli bir örneği olarak karşımıza çıkmaktadır.

2.1.4. Maniheizm ve Beslenme

M.S. 216'da İran'da ortaya çıkmış bir din olan Maniheizm, Orta Doğu'dan Orta Asya'ya kadar yayılmış eski bir dindir. Kutsal öğretileri, kurucusu olan Mani tarafından belirlenmiştir.²¹¹ Maniheizm dinindeki beslenme anlayışını anlamak için Mani inancındaki evren anlayışını ve Maniheizm'in toplumsal yapısını bilmek gerekir. Maniheizm teolojisinde, ışık ve karanlıktan oluşan iki farklı âlem bulunmaktadır. Işık âleminde, tanrılar ve ruhanî varlıklar bulunurken karanlık âlemde, kötü yaratıkların varlığı söz konusudur. Işık; zeka ve barışı temsil ederken karanlık; kaos ve maddeyi temsil etmektedir.²¹² Mani inancına göre yeryüzünde, ışık ve karanlık âleminin bir savaşı söz konusudur.²¹³ Maniheizm'deki beslenme olgusunun bu kozmolojik inançla önemli bir ilişkisi vardır. Çünkü Maniheizmler, yeryüzündeki tüm yiyeceklerde bir ışık olduğuna inanmaktadırlar. Bu yüzden de Maniheizm'de, her yiyeceğin farklı bir kutsiyeti ve anlamı vardır.²¹⁴

Maniheizm'de beslenmeyi etkileyen diğer bir önemli faktör de gelişmiş hiyerarşik toplum yapısıdır. Maniheizm'deki toplumsal yapı, genel itibarıyla “seçkinler” ve “dinleyiciler” olmak üzere ikiye ayrılır. Seçkinler, Maniheizm'deki dinî kurallara radikal bir şekilde bağlı olmak zorundadır ancak bu durum, dinleyiciler için geçerli değildir. Seçkin sınıfındaki insanlar, barışı ve düzeni temsil eden besinlerdeki tutsak ışıkları kurtarmak durumundadır. Bunu, besinleri yiyerek yaparlar. Dinleyicilerin görevi de seçkinlere bu konuda yardım etmektir.²¹⁵

²¹¹ Şinasi Gündüz, “Maniheizm”, *Yaşayan Dünya Dinleri* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2010), 494.

²¹² Münevver Ebru Zeren, *Maniheizm ve Budizm'in Uygurlar'ın Kültür Hayatına Etkileri* (İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2015), 56.

²¹³ Dila Baran Tekin, *Mani ve Öğretileri* (Çorum: Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014), 57.

²¹⁴ Tekin, *Mani ve Öğretileri*, 95.

²¹⁵ Gündüz, “Maniheizm”, 505.

Maniheizm’de, seçkinlerin yemek ve cinsellik konularında oldukça sınırlayıcı yasakları varken dinleyicilerin bu konuda herhangi bir kısıtlamaları yoktur. Seçkinler, yiyeceklerdeki ışığa zarar vermek istemediklerinden tarım yapmaz ve herhangi bir bitkiye dokunmazlar. Günde sadece bir defa, dinleyiciler tarafından hazırlanma zorunluluğu olan yemekten yerler. Seçkinler, yemek yemeye başlamadan önce yemeğin hazırlanma aşamasındaki günahlardan sorumlu olmadıklarına dair dua ederler.²¹⁶

Yiyecekler konusunda seçkin sınıfına bu derecede önemli bir rol verilmiş olmasının temelinde önemli bir inanış mevcuttur. Maniheizm’de, besinlerin içerisinde hapsolan ışık parçacıklarının kurtarılmasını sadece seçkin sınıfı sağlayabilir. Çünkü sadece seçkin sınıfında yer alan insanların sindirim sistemi aracılığıyla bu ışıklar kurtarılabilir.²¹⁷ Bu doğrultuda, seçkin sınıfındaki insanlar herhangi bir yiyecek, bitki ve hayvana dokunmaz ayrıca yiyeceklerin hazırlanma sürecine dâhil olmazlar. Hatta seçkin sınıfında yer alan bir kimse, yürürken bir ota bile basmamaya özen göstermek zorundadır.²¹⁸ Dinleyiciler tarafından seçkinler için hazırlanan yiyeceklerin ilahiler ve dualar eşliğinde tüketilmesi, rutin hayatın bir parçası olan yemek yemenin bir ibadet olarak görülmesini sağlamıştır.²¹⁹

Seçkin sınıfındaki insanlar, beslenme konusunda oldukça hassas davranırken dinleyici sınıfındaki insanlar, onlara nazaran daha özgürlerdir. Ancak dinleyici sınıfında olan insanların da dikkat etmeleri gereken hususlar vardır. Özellikle Maniheizm’de “Beş Emir” ve “Üç Mühür” kuralı gereği, hayvan öldürmeme ve et yememe kuralına dinleyicilerin de uyma zorunluluğu vardır. Maniheizm’de, hayvanlarda daha az ışık bulunduğu inanıldığı için etten uzak durulması şeklinde bir dini kural yer almıştır.²²⁰ Et yemekten uzak durulmasında, canlılarla barış içinde

²¹⁶ Tekin, *Mani ve Öğretileri*, 95.

²¹⁷ Zeren, *Maniheizm ve Budizm’in Uygurlar’ın Kültür Hayatına Etkileri*, 79.

²¹⁸ Selim Karakaş, *Türk Tarihinde Maniheizm* (Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2010), 46.

²¹⁹ Tekin, *Mani ve Öğretileri*, 96.

²²⁰ Gündüz, “Maniheizm”, 503.

yaşanması gerektiği inancının da etkisi vardır. Nitekim Maniheizm'e geçen Uygur Türklerinin avcılığı ve et yemeyi bıraktıkları ifade edilmektedir.²²¹

Maniheizm'deki diğer bir beslenme kuralı da alkollü içeceklerden uzak durmaktır. Maniheizm'deki reenkarnasyon inancına göre bu kurallara uyanlar, dünyaya tekrar geldiklerinde daha iyi bir bedene sahip olacaklardır.²²²

Besinlerin içindeki ışık parçacıklarından dolayı kutsal görülmesi, Maniheizm mensuplarının hayatının her alanını etkilemektedir. Bu bağlamda bir Maniheist yürürken otları ezmeye, herhangi bir canlıya zarar vermemeye dikkat etmek zorundadır.²²³

Günümüzde, Maniheizm kaybolan dinler arasında yer alsa da bu dinin Uzak Doğu dinlerini etkilediği düşünülmektedir. Özellikle Çin'de Taoizm üzerinde önemli bir Maniheizm etkisi görülmektedir. İslam, Hristiyanlık ve Yahudilik gibi Orta Doğu dinlerinde et yasağı bulunmazken Maniheizm'de bu yasağın olmasının, bu dinin insanlar tarafından daha az kabul edilmesine sebep olduğu söylenebilir.

2.1.5. Zerdüştlük ve Beslenme

Zerdüştlük; Zoroastrianizm, Zerdüşçülük veya Mecusilik olarak da adlandırılmaktadır. Zerdüştlüğün öğretileri, kurucusu olan Zerdüş'tün sözlerine dayanmaktadır. Bu sözlerin toplandığı kitap, Avesta olarak adlandırılmakta ve Zerdüştlüğün kutsal kitabı olarak kabul edilmektedir.²²⁴ Tek tanrılı olan Zerdüştlük inancına göre yeryüzünde mücadele hâlinde olan iyi ve kötü iki ruh bulunmaktadır ve insanlar bunlardan birini seçmek zorundadırlar.²²⁵ İnsanların kötülükle mücadele

²²¹ Karakaş, *Türk Tarihinde Maniheizm*, 94.

²²² Karakaş, *Türk Tarihinde Maniheizm*, 46.

²²³ Karakaş, *Türk Tarihinde Maniheizm*, 46.

²²⁴ Şinasi Gündüz, "Mecusilik", *Yaşayan Dünya Dinleri* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2010), 507.

²²⁵ Najiba Ziyayi Azizi, *Zerdüştiliğin Kutsal Kitabı (Avesta) Üzerine Bir Araştırma* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2009), 73.

eden iyi ruhu takip etmeleri gerekir. Bunun için de insanların yaşam ve beslenme tarzlarına dikkat etmeleri gerekmektedir.²²⁶

Zerdüştlükte, bütün canlılığa saygı duyulması gerektiği inancı vardır. Katı bir beslenme yasağı olmasa da canlılığa saygı ilkesi çerçevesinde, hayvanların öldürülmemesi ve etlerinin yenilmemesinin daha iyi olacağı konusunda öğütler vardır. Bitkilerin ruhlarının olmadığına inanıldığı için daha çok tarımsal ve hayvansal gıdalarla beslenilmesi tavsiye edilmiştir.²²⁷ Zerdüştlükte tarımsal ve hayvansal ürünlerle (süt, yoğurt vb.) beslenilmesinin tavsiye edilmesi, insanların toprağa iyi bakmalarını gerekli kılmıştır. Bu yüzden de toprağın kirletilmemesi ibadet sayılmış, Bu bağlamda örneğin insanın ölü bedeni kirli sayıldığından toprağa gömülmesi yasaklanmıştır. Bu amaçla ölü bedenin toprağa gömülmesi yerine vahşi hayvanların yemesi için yüksek yerlere koyulması emredilmiştir.²²⁸ Zerdüştlükte insan cesedinin kirli sayılmasının arkasında da besinlerdeki iyi ve kötü ruh inancı vardır. Nitekim Zerdüştlükte, bazı hayvanların kötü ruhlara sahip olduğuna inanılır. Bunlar arasında arı, yılan ve bazı haşeratlar gibi hayvanlar sayılabilir. Ölen kişinin bunları yemiş olma ihtimali göz önünde bulundurularak bedenin toprağa gömülmesi yerine onu başka hayvanların yemesi için yüksek bir yere bırakılması uygun görülmüştür. Çünkü kirli ruhlarla beslenen bu bedenin toprağı da kirleteceğine inanılır.²²⁹ Buna bağlı olarak Zerdüş olmayan insanların hazırladığı yiyeceklerin Zerdüşler tarafından yenilmesi uygun görülmemektedir. Çünkü Zerdüş olmayan insanların bu besinleri yiyip yemedikleri konusunda şüpheler vardır. Ancak bu kural, günümüzde oldukça esnetilmiş olup Zerdüşler, diğer dinlere mensup olan insanların hazırladığı yiyecekleri de kısmen yemektedirler.²³⁰

Zerdüştlükteki iyi - kötü ruhlar arasındaki mücadele inancının ve Zerdüş'ün yaşadığı dönemde geçimin tarım ve hayvancılığa bağlı olmasının beslenme alışkanlıklarına birtakım yansımaları olmuştur. Nitekim Zerdüştlükte, hayvanların ve

²²⁶ Taylor A. Nelson, "Food and Purity in Zoroastrianism: Then to Now", *Intermountain West Journal of Religious Studies* 11/1 (2021), 48.

²²⁷ Mona Saba, *Zerdüş Dini'nin Anadolu Yayılımı: Oluz Höyük Geç Demir Çağı Bulguları Işığında* (İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2021), 12.

²²⁸ Azizi, *Zerdüştiliğin Kutsal Kitabı (Avesta) Üzerine Bir Araştırma*, 64.

²²⁹ Nelson, "Food and Purity in Zoroastrianism: Then to Now", 51.

²³⁰ Nelson, "Food and Purity in Zoroastrianism: Then to Now", 54.

ekinlerin farklı melekler olduğu inancı vardır. Zerdüş'tün içine doğduğu toplum, bir tarım toplumu olduğu için Zerdüştlük inancı da buna göre şekillenmiştir.²³¹ Nitekim Zerdüştlüğün ilk dönemlerinde tarım, tanrı tarafından Zerdüştlere yüklenen bir görev olarak görülmüştür.²³² Tarım toplumlarında, inek ve sığırlar oldukça önemlidir. Bu nedenle Zerdüştlükte, inek ve öküzlerin kötülükle mücadele eden iyi ruhlara sahip olduğuna inanılır. İneğin kutsal olarak görülmesi, onun etinin yenilmemesine sebep olmuştur.²³³ Her ne kadar Zerdüştlükte hayvanlar, kutsal olarak görülmüş olsa da Zerdüştliler, et yemeyen bir toplum olmamışlardır.²³⁴ Ancak Zerdüş'tün kendisi hiçbir zaman et yememiştir. Hatta Zerdüş'tün uzun bir müddet, kutsallık atfedilen inek peyniriyle beslendiği belirtilmektedir. Bu durum, peynirin Zerdüştlük inancında ayrı bir kutsiyet kazanmasını sağlamıştır.²³⁵

Zerdüştlükte, hayvan etinin yenilmesine dair katı bir emir olmasa da hayvanların korunmasına dair önemli emirler vardır. Nitekim Zerdüştlükte insanın kendisini doyurmadan önce hayvanları doyurması gerektiği emredilir.²³⁶

Zerdüştlük için bazı hayvanların özel anlamları vardır. Yukarıda belirtildiği gibi arı, kurt, çekirge, fare, yılan ve diğer bazı hayvanlar kötü ruhlu olarak düşünülmüştür. Arının kötü ruhlu olması, Zerdüştlilerin baldan da uzak durmalarına sebep olmuştur.²³⁷ Hatta kötü ruhlu olarak kabul edilen söz konusu hayvanların öldürülmesinin gerekli olduğu şeklinde bir inanç vardır. Bu inancın, söz konusu hayvanların, ekinlere zarar verip tarım yapmayı zorlaştırmalarından kaynaklandığı ifade edilmiştir.²³⁸

Zerdüş't, tarımı güçlendirmenin bir diğer yolunun küçük ve büyük baş hayvanların kurban edilmemesi olduğunu düşünmüştür. Bunun için dönemin kralı

²³¹ Adnan Güneş, *Zerdüştilikte Melek İnancı* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019), 54.

²³² George Rawlinson, *The Seven Great Monarchies Of The Ancient Eastern World* (New York: John B. Alden Publisher, 1885), 48.

²³³ Richard Foltz, "Zoroastrian Attitudes towards Animals", *Society and Animals* 18 (2010), 369.

²³⁴ Saba, *Zerdüş't Dini'nin Anadolu Yayılımı: Oluz Höyük Geç Demir Çağı Bulguları Işığında*, 113.

²³⁵ K.E. Eduljee, *Nutrition, Were Ancient Zoroastrians & Aryans Vegetarian?* (Vancouver, Canada: Zoroastrianheritage, 2015), 3.

²³⁶ Nelson, "Food and Purity in Zoroastrianism: Then to Now", 48.

²³⁷ Nelson, "Food and Purity in Zoroastrianism: Then to Now", 52.

²³⁸ Foltz, "Zoroastrian Attitudes towards Animals", 377.

olan Vestaşip'e giderek hayvanların kurban ritüellerinde kullanılmamasını istemiştir.²³⁹ Her ne kadar ilk dönemlerde Zerdüştlükte hayvanlar kurban edilmiş olsa da Zerdüş'tün çabalarıyla zamanla kesilen kurban sayısı azalmıştır.²⁴⁰ Zerdüştlüğe inananların beslenme alışkanlıklarının şekillenmesinde, hayvancılığı koruma ve tarımı yaygınlaştırma amacının belirleyici unsur olduğu söylenebilir.

Günümüzde, Zerdüştlerin Zerdüştlüğün ilk dönemlerine göre beslenme konusundaki inanç ve tutumları değişmiştir. Örneğin İslam ve diğer dinlerle karşılaşan Zerdüştlerin arılara olan bakış açıları değişmiş ve bu dine inananlar, bal tüketmeye başlamışlardır. Aynı şekilde et tüketimi de Zerdüştlüğün ilk dönemine göre artış göstermiştir.²⁴¹ İlk dönemlerde, kurban edilen hayvanların etleri yenmezken günümüzde Zerdüştler, çeşitli ritüellerde küçükbaş hayvanları kurban edip etlerini yemektedirler.²⁴²

Günümüzde Zerdüştler, dinlerini tanıttıkları web sitelerinde,²⁴³ Zerdüş'tün et yemekten uzak durulmasını öğütlemesindeki amacın; insanların zihinsel, ruhsal olarak güçlenmelerini sağlama ve manevî olarak gelişmelerini istemesinden kaynaklandığını belirtmektedirler. Aynı kaynakta Zerdüştlerin başlangıçtan beri bu kurala pek az uydukları da ifade edilmiştir. Ayrıca bazı Zerdüştlerin İran'dan Hindistan'a göç etmesinden dolayı beslenme alışkanlıklarının değiştiği belirtilmektedir. Bu açıdan düşünüldüğünde, günümüzde Zerdüştlüğe mensup olan insanların bir kısım beslenme alışkanlıklarının coğrafi ve kültürel nedenlerden dolayı değiştiği söylenebilir.

Günümüzde et yeme konusundaki yasağın gereksizliğinden söz eden Zerdüştler de vardır.²⁴⁴ Zerdüş'tün yaşadığı dönemde herkesin et yeme imkânı olmadığından et yasağı getirdiği, Zerdüş'tün et yemeyi yasaklamakla büyük çaplı

²³⁹ Azizi, *Zerdüştiliğin Kutsal Kitabı (Avesta) Üzerine Bir Araştırma*, 29.

²⁴⁰ Foltz, "Zoroastrian Attitudes towards Animals", 374.

²⁴¹ Nelson, "Food and Purity in Zoroastrianism: Then to Now", 58.

²⁴² Nevfel Akyar, *Zerdüştilikte Ahiret İnancı ve Cenaze Törenleri* (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2018), 132.

²⁴³ <https://zoroastrians.net/?s=meat> (Erişim tarihi: 4 Nisan 2022)

²⁴⁴ <https://pars-times.com/2020/06/mind-over-meat/> (Erişim Tarihi: 4 Nisan 2022)

hayvan katliamlarını önlemeyi amaçladığı ifade edilmiştir.²⁴⁵ Dolayısıyla Zerdüştlükteki din - beslenme ilişkisinin daha çok tarım ve hayvancılık eksenli olarak şekillendiği söylenebilir. Bu anlamda, besinlerin Zerdüştlükteki inançları, ritüelleri ve beslenme rejimini önemli ölçüde etkilediği görülmektedir.

2.2. HİNT VE UZAK DOĞU TOPLUMLARINDA BESLENME VE DİN İLİŞKİLERİ

2.2.1. Hinduizm ve Beslenme

Hinduizm'deki beslenme ve gıda yasaklarının “ahimsa” prensibiyle güçlü bir bağı vardır. Ahimsa prensibi, hiçbir canlıya zarar vermemek ve canlıları öldürmemek anlamına gelmektedir. Bu kural, Hindu toplumunun büyük bir bölümünün vejetaryen olmasının asıl sebebidir.²⁴⁶ Hinduizm'deki vejetaryen beslenme alışkanlığının Hindistan'a göçle gelen Aryan topluluklarından geçtiği düşünülmektedir. Aryanlar, Vedik denilen bir inanca sahiplerdi ve bu inançta, kurban edilen etler yenmezdi. Nitekim Aryanlar Hindistan'a gelmeden önce Hint toplumu, öküz ve diğer canlıların etlerini yemektedir.²⁴⁷ Hindu toplumu, vejetaryen bir toplum olmanın yanında bitkilere de bir kutsallık atfetmekte ve bunu, canlılığa bir saygı olarak görmektedir.²⁴⁸

Hinduların beslenme alışkanlıklarını şekillendiren önemli bir diğer faktör, Hinduizm'deki sınıfsal farklılıkları ifade eden kast sistemidir. Farklı kastlarda yer alan insanlar, birbirleriyle yemek yiyememekte ve birbirleriyle yemek alışverişi yapamamaktadırlar. Burada istisnai durum, üst kастtakilerin alt kастtakilerle bu konuda alışveriş yapabilmeleridir. Hint inancına göre yukarıdan aşağıya doğru kast

²⁴⁵ Cahit Can, “Zerdüşçülük, Zerdüş ve Hukuk (Avesta)”, *Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi* 25/1 (1968), 285.

²⁴⁶ Şevket Özcan, “Hint ve Uzak Doğu Dinlerinde Gıda Anlayışı”, *Disiplinler Arası Yaklaşımla Helal Ürün ve Hizmetler 2*, ed. Adem Yıldırım vd. (Ankara: Grafiker Yayınları, 2018), 89.

²⁴⁷ Halide Rümeysa Küçüköner, “Hint Alt - Kıtasının Dini ve Kültürel Yapısının Şekillenmesinde Arilerin Rolü”, *E-Şarkiyat İlmi Araştırmalar Dergisi* 10/2 (2018), 619.

²⁴⁸ Ali Gündenede, *Hinduizm'de İbadet İnanç Panoraması* (Çanakkale: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2018), 28.

sınıflarında, bedensel ve manevi temizlik azalır. Bu yüzden üst kasttakiler alt kasttakilerle yemek yemezler ve alt kasttakilerin yaptıkları yemekleri de yemezler.²⁴⁹

Hinduizm’de, sahip olunan diğer bir prensip de karma inancıdır. Karma prensibine göre bireyler, hangi davranışları sergilerlerse bir sonraki hayatlarında bu davranışlara maruz kalacaklardır. Bu doğrultuda Hindular, dinî açıdan yasaklanmış besinlerden uzak dururlar. Hindular, bu anlamda özellikle et yememeye dikkat ederler. Et yemek, Hindular tarafından ahimsa prensibi çerçevesinde barışçıl görülmemektedir. Et yemek, bir şiddet davranışı olduğu için et yiyen insanlar, karma inancı gereği şiddete maruz kalacaklardır.²⁵⁰ Hinduların et yemeyi bir şiddet eylemi olarak görmelerinin bir diğer sebebi, evrende canlı olan her şeyin kutsal olduğu inancıdır.

Hinduizm’de bazı besinler, dini olarak da bir öneme sahiptir. Örneğin bir tür fesleğen olan tulsi ağacı, Hindu toplumu için kutsal sayılmaktadır. Hindular, bu ağaca yiyecekler sunmaktadırlar. Tulsi bitkisi, ölen insanların başucuna konulur. Bu bitki, Hinduizm’de önemli bir Tanrı olarak görülen Vişnu’nun en sevdiği bitkilerdendir. Hindular, bir tür muz ağacında yetişen kaila meyvesini yemenin yanında bu meyveyi ibadet yerleri, evlilik törenleri ve kapı önlerinde süs veya bir ibadet aracı olarak kullanırlar.²⁵¹

Hindu toplumu, genel olarak vejetaryen bir toplum olmasına rağmen dinî metinlerde yasaklandığından ve toplumda kutsallık atfedildiğinden birçok bitkisel yiyecekten de uzak durmaktadır. Hinduizm’de beslenme, fizyolojik ihtiyaçlardan çok duygusal doygunluğa ulaşma amacı taşımaktadır.

Hinduizm’deki beslenme kurallarına bakıldığında, sağlık açısından faydalı veya insan bedeninin ihtiyaç duyduğu bazı besinlerin yasak kılındığı görülür.²⁵² Özellikle din adamları için yasak yiyeceklerin kapsamı, daha da geniştir. Örneğin Hinduizm’in temel kanunnamelerinden olan Manuda; sarımsak, soğan, pırasa, susam

²⁴⁹ Özcan, “Hint ve Uzak Doğu Dinlerinde Gıda Anlayışı”, 95.

²⁵⁰ Özcan, “Hint ve Uzak Doğu Dinlerinde Gıda Anlayışı”, 95.

²⁵¹ Gündendede, *Hinduizm’de İbadet İnanç Panoraması*, 29.

²⁵² *The Laws Of Manu (Manusmrti)* (Oxford: The Sacred Books of the East, Clarendon Press., 1886), 2/177.

yağıyla pişirilmiş pirinç, buzağılama döneminde olan inek sütü, domuz, sığır ve diğer hayvanların etleri yasak kılınmıştır.²⁵³ Hinduizm’de din adamı sınıfı olan Brahmanlar için yasak yiyecekler, sadece bunlarla da sınırlı değildir. Bütün vahşi hayvanların sütü (bufalo hariç), çiçek ve çiçekli bitkilerden çıkarılan nektarlar, balıklar ve kuş etleri de Brahmanlar için yasaktır.²⁵⁴ Bu yasakların temel sebebi, Brahmanların dünyevi zevklere alışmamasını sağlamaktır. Ayrıca Brahmanların toplumdaki diğer insanları aydınlatmaları beklentisinin, beslenme konusunda, onlara yönelik ekstra yasakların olduğu söz konusu kanunnameden anlaşılmaktadır. Hinduizm’de dinsel açıdan yüksek bir konum olarak görülen diğer bir statü de Guruluktur. Guru olmak isteyen din adamlarının kesinlikle et yememesi gerekir. Ayrıca Guru olmak isteyen din adamları kendilerine hediye olarak verilen yiyecekleri de yememelidir.²⁵⁵

Hinduizm’de beslenme konusundaki bir diğer önemli dinsel kural da inek etinin yenmemesidir. İnek, Hindu toplumunda hiyerarşik olarak din adamı sınıfı olan Brahmanlarla aynı sınıfta yer almaktadır. Hinduizm’de inek eti yiyenler, kast dışı kalarak toplumsal statü açısından en düşük kast olan paryalar kastına düşmektedir. Hindularla aynı coğrafyada yaşayan Müslümanların et yemeleri de birtakım problemlere yol açmaktadır. Hatta radikal Hindular, inek kesimi yapan insanların ölüm cezasına çarptırılması için hükümetlerine birçok kez baskı yapmışlardır.²⁵⁶ Hindular, kutsal görülen inek etinin yenmesini kendilerine yönelik bir düşmanlık davranışı olarak görmektedirler. Bu bilgilerden anlaşılacağı üzere din ve beslenme ilişkisi bazı noktalarda toplumsal çatışmaya neden olabilmektedir.

Hindu inancında ineğin kutsallığı, Hindu Tanrılarından Krişna ile ilgilidir. Bu inanca göre Tanrı Krişna, yeryüzünde ineklere çobanlık eden bir kıza âşık olur ve ona yardım etmek için yeryüzüne gelip inekleri korur. Tanrı Krişna’nın inekleri koruyarak insanlara yardım etmesi, Hindu toplumunda tanrı ile insan yardımlaşmasının bir örneği haline gelmiştir. Bu yüzden Hint toplumunda inekler

²⁵³ *The Laws Of Manu (Manusmrti)*, 5/4-5.

²⁵⁴ *The Laws Of Manu (Manusmrti)*, 5/6.

²⁵⁵ *The Laws Of Manu (Manusmrti)*, 4/254.

²⁵⁶ Tadeusz Margul, “Hint İnek Tapımının Bugünkü Durumu”, çev. Ali İhsan Yitik-Aynur Yıldız, *Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2/ (2012), 313.

bolluk, bereket ve Tanrı'nın insanlara olan merhametinin bir sembolü olarak görülür.²⁵⁷

İneğin Hint toplumunda kutsiyet kazanmasının sebebinin ekonomik olduğu da iddia edilmektedir. Bu iddiaya göre inekleri korumak için alınan tedbirlerin zamanla etinin yenmesinin yasaklanmasına kadar gittiği düşünülmektedir.²⁵⁸ Ancak Hinduların ineklerin dışkılarından ve idrarlarından şifa bulacaklarını düşünmeleri ve bununla ilgili dinî ritüellere sahip olmaları, ineğin kutsiyetinin daha çok din kaynaklı olduğunu göstermektedir.²⁵⁹

Hint toplumunun beslenme alışkanlıklarının büyük oranda din temelli olduğu görülmektedir. Hindistan'da farklı dinlere mensup insanlar da yaşamaktadır. Bu nedenle Hindular ve et yenilmesinin yasak olmadığı inançlara mensup insanlar arasında birtakım sorunlar çıktığı düşünülebilir. Müslümanlar, Yahudiler ve Hristiyanlar tarafından bir besin kaynağı olarak görülen inek etinin Hindularca kutsal sayılması, diğer ülkelerde yaşayan Hindular açısından da bir problem teşkil etmektedir. Bu anlamda Hindular, diğer insanların da vejetaryen olmasını isteyebilmektedirler. Bu nedenle vejetaryen beslenme alışkanlığını dünyada yaymak isteyen bazı Hinduizm kaynaklı dinî gruplar da mevcuttur. Bunun bir örneğini oluşturan Hare Krişna Hareketine, Yeni Dinî Hareketler kısmında yer verilmiştir.

Öte yandan Manu kanunnamesinde soğan ve sarımsak tüketme yasağının bulunmasına rağmen. Hindistan, soğan ihracatında 2016 yılında dünyada birinci olmuştur.²⁶⁰ Sarımsak ihracatında ise genel olarak dünyada ilk beşte yer almaktadır.²⁶¹ Buradan anlaşılabacağı üzere ülke içinde tüketilmesi yasak olduğundan dolayı bu ürünler genellikle diğer ülkelere ihraç edilmiştir. Bu besinlerin yasak olması ülkenin ekonomisine katkı sunduğu düşünülebilir.

²⁵⁷ Özcan, "Hint ve Uzak Doğu Dinlerinde Gıda Anlayışı", 94.

²⁵⁸ Özcan, "Hint ve Uzak Doğu Dinlerinde Gıda Anlayışı", 92.

²⁵⁹ Gündendede, *Hinduizm'de İbadet İnanç Panoraması*, 31.

²⁶⁰ "Soğan Aralık Bülteni.pdf", *Dünyada Soğan* (Erişim 24 Nisan 2022).

²⁶¹ Tmmob Ziraat Mühendisleri Odası, "Sarımsak İstatistik / 2019" (Erişim 24 Nisan 2022).

2.2.2. Budizm ve Beslenme

Budizm’de beslenme alışkanlıklarını oluşturan ana çerçeve, Hinduizm’deki ahimsa ilkesidir. Ahimsa ilkesi, bütün canlılara saygı gösterme ve zarar vermeme anlamına gelmektedir. Budizm’e göre hayvanlar da his sahibi varlıklar oldukları için kasaplık mesleği kötü bir meslek olarak görülmektedir.

Budizm’de vejetaryenlik, önemli bir beslenme biçimidir.²⁶² Ancak Budizm, geniş bir coğrafyaya yayıldığı için beslenme alışkanlıkları, bölgeden bölgeye değişiklik göstermektedir. Dolayısıyla bir kısım Budist, et yemeyip sadece balık yerken bazı Budistler, canlılara saygı duyduklarından kendileri öldürmediği müddetçe kırmızı et yiyebilmektedir.²⁶³ Budizm’de vejetaryenlik, tavsiye edilmiş olsa da Budistlerin hepsi, vejetaryen değildir. Bu yüzden bazı bölgelerde et yenebiliyorken bazı yerlerde ise et yemeyen Budistlerin olduğu görülmektedir.²⁶⁴ Bu anlamda, Budizm’deki beslenme alışkanlıklarının kültürel olarak şekillendiği söylenebilir.

Budistlerin beslenme alışkanlıklarına etki eden en önemli olgu ahlakıdır. Nitekim Budizm’de çalmamak, öldürmemek, hırsızlıktan uzak durmak, zina yapmamak ve sarhoş edici maddelerden uzak durmak ahlakın beş temelini oluşturmaktadır. Bu anlamda, insan bedenine zarar veren her şeyden uzak durmak gerekmektedir. Bu yüzden uyuşturucu ve alkol yasaklanmıştır.²⁶⁵

Budistlerde, diğer dinlerden farklı olarak tek tip bir beslenme alışkanlığı yoktur. Budizm, insan vücuduna zarar veren maddeleri yasaklamıştır. Bunun dışında her ne kadar vejetaryen olmayı teşvik etse de Budizm, yayıldığı farklı coğrafyalarda mevcut kültüre adapte olmuştur. Nitekim Tibet Budistleri, kırmızı ete oldukça düşkün olduklarından et tüketmektedirler.²⁶⁶ Aynı durum, alkol için de geçerlidir.

²⁶² Özcan, “Hint ve Uzak Doğu Dinlerinde Gıda Anlayışı”, 98.

²⁶³ Koluman, “Dinler ve Gıda İlkelden Semaviye”, 27.

²⁶⁴ Özcan, “Hint ve Uzak Doğu Dinlerinde Gıda Anlayışı”, 98.

²⁶⁵ Halil İbrahim Şenavcu, *Dünden Bugüne Japon Budizmi: İnanç ve Uygulamaları* (İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2015), 71.

²⁶⁶ Şarafullina, *Budizm’de ve Tibet Budizm’inde İnanç Esasları* (Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Dinler Tarihi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2013), 41.

Budizm’de alkol yasak olmasına rağmen Budizm’in yayılmasıyla birlikte diğer bazı coğrafyalarda, bu dinin mensupları alkol tüketmektedirler.²⁶⁷

2.2.3. Taoizm ve Beslenme

Taoculuk veya Taoizm, Çin’de M.Ö. 4. yüzyıldan beri var olan bir dindir. Sistematik kurucusu, Lao Tzu’dur.²⁶⁸ Taoizm’deki beslenme alışkanlıkları, bu inançtaki ying - yang” ve nei dan (iç simya) - wai dan (dış simya) ilkeleri çerçevesinde incelenebilir. Taoizm’de Ying - yang, birbirini tamamlayan zıtlıkları ifade etmektedir. Sıcak - soğuk, erkek - dişi, gök - yer gibi olgular, bunlardan birkaçıdır. Ying-yang, bu olguların evrende uyum içerisinde yaşamasıdır.²⁶⁹ Nei dan (iç simya) - wai dan (dış simya) ise dünyada uzun ömür sürmek için geliştirilmiş bir sistemdir.²⁷⁰ İç ve dış simya, Taoizm’de ölümsüzlüğü bulmak için bazı bitkilerle ilaç yapmaya denir. Bu çalışmalar arasında, madenleri eritip çeşitli karışımlar yapmak da bulunmaktadır.²⁷¹

Taoizm’de din adamlarının ve sıradan din mensuplarının beslenme düzeyleri, farklılık göstermektedir. Tapınakta yaşayan din adamları için et yemek, kesinlikle yasakken diğer insanlara, sadece bunu yememeleri konusunda tavsiyeler verilmektedir.²⁷² Tapınaklarda Tanrılara ibadet etmek isteyen din mensupları, ibadetlerinde Tanrı’ya çeşitli besinler sunmaktadır. Bu besinler; çay, meyve, pirinçten yapılmış yemekler, unlu yemekler ve sebzelerdir.²⁷³

Taoizm’de besinler, sadece insanları doyurmak için değil aynı zamanda Tanrılarını doyurmak için vardır. Dolayısıyla Taoistler, her ibadetten önce Tanrılara sunaklarını vermek zorundadır.²⁷⁴ Taoistlerin tapınaklarda yaptıkları dinî ritüeller,

²⁶⁷ Özcan, “Hint ve Uzak Doğu Dinlerinde Gıda Anlayışı”, 99.

²⁶⁸ Ahmet Güç, “Taoizm”, *Yaşayan Dünya Dinleri* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2010), 402.

²⁶⁹ Michael Slote, “Ying-Yang and the Heart-Mind”, *A Journal of Comparative Philosophy* 17/1 (2018), 13.

²⁷⁰ John Renard, *A’dan Z’ye Dinler Tarihi Yahudilik’ten Şintoizm’e*, çev. Funda Sezer (İstanbul: Say Yayınları, 2022), 358.

²⁷¹ Fabrizio Pregadio, *The Way Of The Golden Elixir* (PDF: Golden Elixir Press, 2019), 2.

²⁷² Özcan, “Hint ve Uzak Doğu Dinlerinde Gıda Anlayışı”, 108.

²⁷³ Bumairimu Abudukelimu, *Çin Kaynaklarına Göre Taoizm* (Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Dinler Tarihi Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2011), 94.

²⁷⁴ Abudukelimu, *Çin Kaynaklarına Göre Taoizm*, 98.

genellikle dua ve meditasyon şeklinde olduğundan o vakitlerde yemek yenmemesine dikkat edilmektedir. Bilakis yemek, vücudu yorduğu için özellikle ibadet öncesi bedensel ve ruhsal rahatlama için yenmez. Nitekim Taoizm’de ibadetlerin bir amacı da bedeni rahatlatmaktır.²⁷⁵

Taoizm’de ying—yang prensibi gereği, insanların beslenmelerinde ölçülü olmaları gerekmektedir. Her yiyecek, doğal sıcaklıklarıyla ilgisiz olarak ying (sıcak), yang (soğuk) olarak kategorize edilmektedir. Kişinin beslenirken bu yiyecekleri ölçülü bir şekilde alması gerekmektedir.²⁷⁶ Taoizm’de her yiyecek, ying-yang çerçevesi içerisinde birbirini dengeleyici bir şekilde tanımlanmakta ve buna göre tüketilmektedir. Örneğin ying kapsamında olan şarap içen biri, bunu dengelemek için yang kapsamına giren peyniri tüketmelidir.²⁷⁷

Taoizmde beslenmeyi biçimlendiren bir diğer faktör beş prensibine dayanmaktadır. Bu prensibe göre kişi, her gün acı, tatlı, ekşi, baharatlı ve tuzlu olmak üzere beş tadı içeren gıdalar tüketmelidir. Hangi tadın hangi oranda tüketileceği, kişinin karakteri ve mevsimin özelliklerine göre düzenlenmelidir.²⁷⁸

Taoizm’de, katı beslenme yasaklarına rastlanmamaktadır. Önemli olan ying ve yang ilkeleri doğrultusunda ve dengeli beslenmektir. Buna rağmen bazı besinlerden uzak durulmasının gerektiği tavsiye edilmektedir. Et ve alkol, bu yasaklardan en önemlileridir. Meditasyon yapan Taoistler, Tanrı’nın insan vücudunda yer aldığını, dolayısıyla et ve alkol kokusunun tanrıyı rahatsız ettiğine inanmaktadırlar. Taoizm’de uzak durulması gereken diğer gıdalar, sarımsak ve soğandır. Kötü kokmalarından dolayı bunlar da Tanrıları rahatsız edebilirler. Ayrıca insanın iç organlarını tıkayacağı düşüncesiyle tahıl ürünlerinden de uzak durulması gerekmektedir.²⁷⁹

²⁷⁵ Ali Gül, *Bir Din Olarak Taoizm* (Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006), 135.

²⁷⁶ Özcan, “Hint ve Uzak Doğu Dinlerinde Gıda Anlayışı”, 87.

²⁷⁷ Gabriel Cousens, *Conscious Eating* (California: North Atlantic Books, 2000), 168.

²⁷⁸ Jampa Mackenzie Stewart, “Foundations Of Taoist Practice” (Erişim:11 Nisan 2022), 12.

²⁷⁹ Özcan, “Hint ve Uzak Doğu Dinlerinde Gıda Anlayışı”, 108.

Taoizm’de, besinlerin kullanıldığı önemli bir alan da sağlıktır. Taoistler için bu konuda besinler, üçe ayrılmaktadır. Bunlar; iyileştirici, koruyucu ve içsel enerjinin toplanmasını kolaylaştırıcı olarak kategorize edilmektedirler. İyileştirici güce sahip olan besinler, bir hastalığın tedavisi veya kişinin zihin gücünü arttırmak için kullanılır. Koruyucu olanlar, vücudun bağışıklığını ve genel sağlığını korumak için; enerji için olanlar ise ruhsal enerjiyi arttırmak için kullanılır. Üçüncü grupta olan besinler (genellikle bitkiler), mutlaka deneyimli ve bilgili bir kişi eşliğinde alınmalıdır. Üçüncü gruptaki besinler, Taoizm’in ritüellerinden olan meditasyonla birlikte alındığı için oldukça önem arz etmektedir.²⁸⁰

Taoizm’de bireyin doğayla bütünlük içerisinde olmasına verilen önem, insanları ihtiyaç duydukları besinleri doğada aramaya yöneltmiştir.²⁸¹ Taoizm’de etten uzak durulması gerektiği şeklindeki inancın bir diğer boyutu burada görülebilir. Hayvanlar, doğanın kendisi değil, doğayla bütünlük içerisinde yaşayan varlıklar olarak görülmektedir. Ancak yukarıda ifade edildiği gibi Taoizm’de kesinlik bildiren et yasağı, sadece rahipler içindir. Taoizm’de genel olarak bireyleri vejetaryenliğe teşvik amacı görülmektedir.²⁸² Taoizm’deki vejetaryenlik, bireylere yasaklarla değil, eğitim yoluyla öğretilmektedir.

Taoizm’de beslenme, ayrıca bir eğitim alanı olarak görüldüğünden, dini ve gelişimsel olarak belirlenen hedeflere ulaşmak için az ve öz yemek gerekmektedir. Yemek yenen öğünlerde de düşük kalorili besinler tercih edilmelidir. Çünkü yenen yemeklerin yapılacak ibadet ve meditasyonlarla uyumlu olması gerekir.²⁸³

Taoizm inancına sahip olan bireylerin beslenme rejimlerinin, bedeni doyurmaktan çok, bedeni ve ruhu eğitime üzerine şekillenen bir rejim olduğu görülmektedir. Bu da Taoizm’deki beslenme ve din ilişkisini, fizyolojik olmaktan ziyade zihinsel bir alana taşımaktadır.

²⁸⁰ Eva Wong, *Taoism, An Essential Guide* (Boston, USA: Shambhala Publications Inc., 2011), 355.

²⁸¹ Jingyuan Qiu, *The Resonance Of Different Temperaments: Nature In Transcendentalism And Taoism* (İstanbul: Fatih University, Institute Of Social Science, Yüksek Lisans Tezi, 2013), 33.

²⁸² Wong, *Taoism, An Essential Guide*, 357.

²⁸³ Wong, *Taoism, An Essential Guide*, 356.

2.2.4. Sihizm ve Beslenme

Sihizm'in beslenme kuralları, senkretik bir yapıdadır. Sihizm'de din adamları, belirli besinleri yasaklamak yerine bedene ve ahlaka zarar veren her türlü maddeden uzak durulmasını tavsiye etmişlerdir. Dolayısıyla Sih din adamlarına göre alkol, uyuşturucu, tütün ürünleri ve diğer zararlı maddelerden uzak durulmalıdır.²⁸⁴

Sihizm'in, çoğunluğu vejetaryen olan Hindistan'da ortaya çıkması, et yeme konusunda birtakım hassasiyetleri beraberinde getirmiştir. Hinduizm'deki gibi Sihizm'de de hayvanlar, bir yaşam kaynağı olarak görüldükleri için beslenme konusunda vejetaryenlik tavsiye edilmiştir.²⁸⁵ Bu konuda bazı Sihler, katı bir vejetaryen tutuma sahip olup herhangi bir et ve et ürünü tüketmezken diğerleri bu konuda daha esnektirler. Özellikle Sihlerin yoğun olarak yaşadığı ülkelerden biri olan İngiltere'de, Sihler besin yasaklarında çok esnek davranabilmektedirler.²⁸⁶

Sihizm'de yemek yeme eylemi, oldukça önemli bir dayanışma sembolü olarak görülmektedir. Sihizm'in ibadet yeri olan Gurdwaralarda, ziyaretçiler için oluşturulan bir mutfak bölümü bulunmaktadır.²⁸⁷ Bu mutfakta, dini veya ırkının ne olduğu önemli olmaksızın bütün ziyaretçilere yemek yapılmakta ve bu yemekler, Sihler ve diğer insanlarla paylaşılmaktadır.²⁸⁸ Sihizm'de neredeyse bütün ibadetlerde yemek ikram edilir. Çocuğa ad verme töreni de mabetlerde yemek eşliğinde yapılmaktadır.²⁸⁹ Sihizm'de önemli olan diğer bir husus da bireysel olarak kazanılan her şeyin toplumla paylaşılmasıdır. Özellikle Gurdwa olarak adlandırılan ibadet yerlerinin ihtiyaçları, bu prensip çerçevesinde karşılanmaktadır. Sihizm'de, İslam

²⁸⁴ Huzeyfe Sayım, "Sih Dini", *Erciyes Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi* 19/11 (2001), 93.

²⁸⁵ Arvind-Pal Singh Mandair, *Sikhism, A Guide For The Perplexed* (London: Bloomsbury Academic, 2013), 171.

²⁸⁶ Özcan, "Hint ve Uzak Doğu Dinlerinde Gıda Anlayışı", 102.

²⁸⁷ Sayım, "Sih Dini", 92.

²⁸⁸ Muhammet Zuhur, *Sihizm'in Oluşumunda İslam'ın Etkisi* (Ankara: Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2016), 110.

²⁸⁹ Cemil Kutlutürk, "Hint Dinleri", *Dünya Dinleri*, ed. Şinasi Gündüz (İstanbul: Milet Nihal Yayınları, 2019), 229.

dinindeki zekât ibadetine benzer olarak birey, kazandığı her şeyin yüzde onunu diğer insanlarla paylaşmak zorundadır.²⁹⁰

Sihizm’de, din ve dil ayırt etmeksizin diğer insanlarla yemek yemenin bir dayanışma unsuru olarak görülmesi, Hinduizm’deki kast sistemine bir tepki olarak düşünülebilir. Nitekim Hinduizm’deki kast sisteminde, aynı kastta olmayan insanların birbirleriyle yemek yemesi yasaklanan bir durumdur.

Sihizm, Hinduizm kadar katı olmasa da et yememe konusunda Hinduizm’e yakın ilkeler benimsemiştir. Ancak Sihlerin et yeme konusunda farklı eğilimlere sahip olmaları ve özellikle başka ülkelerde yaşayanların et yemeleri, Sihizmde bu konuda bireysel yönelimin daha ağır bastığını göstermektedir. Örneğin Avrupa’da yaşayan bir Müslüman’ın helal, Yahudi’nin koşer ürün arayışına girmesi Sihlerde karşılaşılan bir durum değildir. Bu durum, Sihizm’in yemeğin içeriğinden ziyade, onun toplumdaki işlevine odaklanmış olmasından kaynaklanmaktadır. Sihizm’de ne tür yiyeceklerin tüketilmesi gerektiği çoğunlukla vicdana ve bireysel tercihlere bırakılırken, yemeğin paylaşılması, yerine getirilmesi gereken bir emir olarak görülmektedir.

2.2.5. Caynizm ve Beslenme

Caynizm’deki beslenme ve din ilişkisini, diğer Hint dinleri gibi canlılığa zarar vermeme olan ahimsa ilkesi bağlamında incelemek gerekir. Caynistler, ahimsa ilkesine diğer Hint dinlerinden daha fazla bağlı kalmışlardır. Ayrıca cansız varlıklara da ruhlar atfedip bu ilkenin kapsamını genişletmişlerdir.²⁹¹ Ahimsa ilkesi, Caynistler tarafından şiddetsizlik veya zarar vermeme temeline dayandırıldığı için herhangi bir canlıya zarar verilmemesi gerekmektedir.²⁹² Dolayısıyla Caynistler, kendi kendine ölmüş olsa bile herhangi bir hayvan eti yemezler. Caynizm’deki vejetaryenizm, diğer Hint dinlerindekiyle daha katıdır. Genel olarak Caynistler, sadece et değil bal,

²⁹⁰ Ravinder Kaur Cheema, “Core Values In Sikhism: A Way Of Life”, *International Journal of Asian History Culture and Tradition* 3/2 (2016), 17.

²⁹¹ Ali İhsan Yitik, “Caynizm”, *Yaşayan Dünya Dinleri* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2010), 358.

²⁹² Robert Ray Stevens, *Jain Food Traditions and Beliefs: Fieldwork, Film and Flavor in Jaipur, India* (Chico, California, Usa: California State University, Master of Arts in Antropology, Yüksek Lisans Tezi, 2014), 28.

yumurta gibi birtakım hayvansal besinlerden de uzak durmaktadırlar. Ayrıca ahimsa ilkesi çerçevesinde beslenen Caynistler, yenebilen bitkilerden de ihtiyaç fazlasının tüketilmemesi gerektiğine inanırlar.²⁹³ Dolayısıyla Caynizm'e göre yaşamaya çalışan birçok kişi, vegan beslenme tarzını benimsemektedir.

Caynistlerin et yememeleri, canlılığı, ahimsa prensibi çerçevesinde sınıflandırmalarından kaynaklanmaktadır. Caynizm'deki ahimsa ilkesine göre birden fazla duyu organına sahip olan canlılar, ahimsa ilkesinin en üst sınıfında yer almaktadır. Bu sınıflandırma, az duyuya sahip olmayla çok duyuya sahip olma doğrultusunda dikey bir yapıya sahiptir.²⁹⁴ Değer bakımından hayvanlar, insanlarla beraber en üst derecelerde bulunduklarından, Caynist toplumda, hayvan sağlığının korunması amacıyla kurulmuş birçok hayvan hastanesi bulunmaktadır.²⁹⁵ Hayvanları insan sınıfında gören Caynistler, yaralı hayvanlar için sadece hastaneler yapmamış; yaşlanan hayvanlar için huzur evleri de inşa etmişlerdir.²⁹⁶ Hayvanları bir besin olarak görmeyen Caynistler, et yemeyi bir şiddet eylemi olarak görmektedirler. Caynistler, kendi kendine ölen hayvanları da yememektedirler. Çünkü onların vücudunda hâlâ yaşayan bakteri ve mikroorganizmalar olabilmektedir. Caynistler, ölmüş hayvan eti yemeyi, bu bakterilerin hayat hakkına bir saldırı olarak görmektedirler. Hatta Caynist din adamlarına göre su içme ve nefes alma eylemi dahi en küçük organizmaların hayatı düşünülerek hassasiyetle yapılmalıdır.²⁹⁷ Tropik bölgelerde yaşayan Caynistler, Muson yağmurlarının yağdığı mevsimlerde üzerlerinde görünmeyen böceklerin olma ihtimaline karşı mango ve yeşil yapraklı bitkileri yemekten de uzak dururlar.²⁹⁸

Caynistler, tüketecekleri bitki tercihlerinde en az duyu organına sahip olduğunu düşündükleri bitkileri seçmektedirler. Bu nedenle birçok Caynist, normal

²⁹³ Popering, *Jain Vegetarian Laws in the City of Palitana: Indefensible Legal Enforcement or Praiseworthy Progressive Moralism?*, 8.

²⁹⁴ Stevens, *Jain Food Traditions and Beliefs: Fieldwork, Film and Flavor in Jaipur, India*, 29.

²⁹⁵ Hamdullah Demirel, *Sihizm'in Hint Dinlerinden Farklı Yanları ve İslam İle Benzer Yönleri* (İğdır: İğdır Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021), 48.

²⁹⁶ Galip Atasagun, "Jainizm", *Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 21/21 (2006), 293.

²⁹⁷ Atasagun, "Jainizm", 292.

²⁹⁸ Stevens, *Jain Food Traditions and Beliefs: Fieldwork, Film and Flavor in Jaipur, India*, 34.

meyve yemekten dahi uzak durmaktadır.²⁹⁹ Ayrıca Caynistler, hayatın temel ögesi saydıkları Jiva'dan özler taşıdıkları gerekçesiyle soğan, havuç, turp, sarımsak, ceviz, zencefil ve biber gibi sebzeleri de yememektedirler. Caynizmde insan vücuduna zarar verdiği gerekçesiyle alkol, tütün, kahve gibi ürünlerin de tüketilmesi yasaklanmıştır.³⁰⁰

Yukarıda sayılan beslenme kuralları, sadece sıradan Caynistler içindir. Caynist din adamları için bunlara ilaveten başka kurallar da vardır. Bu kurallar, ahimsa prensibinin daha hassas şekilde hayata uygulanmasından oluşur. Caynist din adamlarından bu konuda, daha çok dikkat etmeleri beklenmektedir. Din adamları, suda bulunan ve görünmeyen mikroorganizmalara zarar vermemek için suyu süzerek içmek zorundadırlar. Ayrıca her adımlarından önce önlerini süpürmeleri gerekmektedir. Bazı Caynist mezheplerde, din adamlarının havada bulunan bakterileri yutmaması için maske takma zorunluluğu bile bulunmaktadır.³⁰¹

Caynist din adamları, genellikle günde bir öğün beslenmek zorunda olup gün battıktan sonra herhangi bir şey yemekten men edilmişlerdir.³⁰² Ayrıca her on beş günde bir en az üç gün oruç tutan Caynist din adamları, oruçluyken sadece yemek değil; banyo da yapmazlar. Ancak oruçluyken pirinç, buğday ve susam suyu ile beslenebilmektedirler. Caynist din adamları arasında yaygın olan diğer bir oruç ise ölüm orucudur. Nihai kurtuluşa ermek isteyen Caynist din adamları, ölene kadar herhangi bir şey yemez ve içmez.³⁰³ Caynist din adamları için bu ibadet, tenasüh inancı gereği daha iyi bir bedende dünyaya gelmek için gereklidir.³⁰⁴

Caynizmde sıradan din mensupları, birçok beslenme kuralına uymayabilmektedir. Özellikle yurtdışında yaşayan Caynistler, beslenme konusunda daha rahat davranmaktadırlar. Ancak Caynistlerin yoğun olarak yaşadığı Hindistan'ın Palitana şehrinde, Caynist din adamlarının yoğun baskıları sonucunda

²⁹⁹ Atasağun, "Jainizm", 292.

³⁰⁰ Özcan, "Hint ve Uzak Doğu Dinlerinde Gıda Anlayışı", 100.

³⁰¹ Yitik, "Caynizm", 370.

³⁰² Stevens, *Jain Food Traditions and Beliefs: Fieldwork, Film and Flavor in Jaipur, India*, 34.

³⁰³ Yitik, "Caynizm", 370.

³⁰⁴ Atasağun, "Jainizm", 291.

bütün et ürünleri yasaklanmıştır.³⁰⁵ Sosyal hayatta dinî normların oldukça güçlü olduğu Hindistan'ın, Caynist vejetaryenizmini kanunlaştırması, laik bir ülke olması dolayısıyla önemli görülmektedir. Bu konuda araştırma yapan Ruben Van Popering, Caynistlerin et yasağını kanunlaştırmadaki başarısını, dinle birlikte bilimsel ve ahlaki argümanlar kullanmalarına bağlar.³⁰⁶

Caynizm'deki beslenme alışkanlıklarına bakıldığında, bir şiddetsizlik prensibi olan ahimsa ilkesinin merkezi rolü dikkat çeker. Caynizm'deki ahimsa prensibi, diğer Hint dinlerinden farklı olarak tüm canlıları kapsamaktadır. Tüm canlıların eşit olduğunu savunan Caynistlere göre hiçbir canlının başka bir canlı üzerinde üstünlüğü veya hükümlanlığı bulunmamalıdır. Bu nedenle canlı sınıfına giren hiçbir şeyin eti yenmemelidir. Caynizm, şiddetsizlik eylemini beslenme üzerinden bir hayat tarzı hâline getirmiştir.

³⁰⁵ “Dünyanın İlk Vejetaryen Şehri: Palitana” (Erişim 14 Nisan 2022).

³⁰⁶ Popering, *Jain Vegetarian Laws in the City of Palitana: Indefensible Legal Enforcement or Praiseworthy Progressive Moralism?*, 19.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BAZI YENİ DİNÎ HAREKETLER ve BESLENME

3.1. YENİ DİNÎ HAREKETLER

Yeni Dinî Hareketler, özellikle 20. yüzyılda ortaya çıkan inançlar için kullanılan bir ifadedir.³⁰⁷ Bu hareketlerin sosyolojide yaygın bir araştırma konusu olması, 1950'lerden sonra olmuştur. Günümüzde dünyanın hemen hemen her yerinde, Yeni Dinî Hareketlere rastlanabilmektedir. Bazen yeni bir dinî oluşum olarak karşımıza çıkan bu hareketler bazen de mevcut bilimsel doktrine karşı çıkmak üzere kurulup daha sonra yeni bir dinî hareket olma özelliği kazanmaktadırlar. Bu hareketler, klasik dinlerin inanç, ibadet ve dinî yapılarını eleştirmek suretiyle ortaya çıkmışlardır. Klasik dinler, çoğunlukla toplumu merkeze alırken Yeni Dinî Hareketler bireyi öncelemektedirler.³⁰⁸ Dünyada sayıları binlerle ifade edilen yeni dinî hareketlerin üyelerinin sayısının beş ile on milyon arasında olduğu tahmin edilmektedir.³⁰⁹

Klasik dinlerin inanç, ibadet ve dünya görüşlerinin şekillenmesi çoğunlukla uzun sayılabilecek bir zaman içinde gerçekleşmiştir. Bu bağlamda Yeni Dinî Hareketlerin tamamında, özgül beslenme kural ve pratiklerinin olmaması tabiidir. Beslenme alışkanlıklarına müdahale eden bazı Yeni Dinî Hareketlerin de özellikle klasik dinlerden büyük ölçüde izler taşıdıkları görülmektedir. Nitekim dini gruplar, içinde çıktıkları sosyal, kültürel ve ekonomik koşullardan etkilenerik

³⁰⁷ “New Religious Movement | Definition, Types, & Facts | Britannica” (Erişim 15 Nisan 2022).

³⁰⁸ Zehra Bayraktar, *Yeni Dini Hareketlerde İbadet ve Ritüeller* (Trabzon: Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2021), 6.

³⁰⁹ Mehmet Ali Kirman, “Yeni Dini Hareketler: Tanım ve Kapsam”, *Nedenleri ve Niçinleriyle Yeni Dini Hareketler*, ed. Süleyman Turan - Faruk Sancar (İstanbul: Okurakademi Yayınları, 2018), 13.

yapılanmaktadırlar.³¹⁰ Bu bölümde, beslenme üyelerine beslenme konusunda belirgin kurallar koyan Yeni Dinî Hareketlerin beslenme anlayışları incelenmiştir.

3.1.1. Hare Krişna ve Beslenme

Hare Krişna hareketi, 1966 yılında ABD'nin New York şehrinde kurulmuştur. İsmi, Hinduizm'deki Krishna isimli Tanrı'dan almaktadır. Batıda, Uluslararası Krişna Bilinci Derneği (ISKCON) olarak da bilinmektedir.³¹¹ Bu hareketin temel misyonu Hinduizm öncesi vedik kültürü ve dinini yaşatmaktır.³¹²

Hare Krişna hareketinde, beslenme oldukça önemli bir yere sahiptir. Hareket mensuplarının vejetaryen olma zorunluluğu vardır. Bundan dolayı hareket üyeleri balık, et ve yumurta gibi hayvansal gıdaları tüketmemektedirler. Ayrıca sarhoşluk veren alkol ve uyuşturucu kullanmaları da yasaktır.³¹³ Vejetaryen beslenmede süt, önemli bir gıda olmasına rağmen Hare Krişna üyeleri, endüstriyel çiftliklerdeki hayvanların kötü şartlarda yaşaması sebebiyle süt de içmemektedirler. Hare Krişna üyeleri için beslenmenin esası, insanların hayvanlara zarar vermemesidir.³¹⁴ Ayrıca yiyeceklerin Tanrı Krişna düşünülerek hazırlanmış olması gerekmektedir. Nitekim Tanrı Krişna düşünülmeden hazırlanan yiyecekler, tam anlamıyla temiz sayılmamaktadır.³¹⁵ Hareket üyeleri, ibadetlerinin maneviyatını azalttığı gerekçesiyle çay, kahve, soğan, sarımsak ve mantar gibi gıdalardan da uzak durmaktadırlar. Hareket üyelerinin beslenme diyetlerinde genellikle şeker, bal, çeşitli bitkiler, baharatlar, sebzeyle birlikte yoğurt ve peynir çeşitleri yer almaktadır.³¹⁶ Hare Krişna üyeleri, sarımsak, soğan gibi besinlerin yasaklanmasını sadece dini sebeplere bağlamamaktadırlar. Nitekim hareketlerini tanıttıkları web sitelerinde sarımsağın

³¹⁰ Abdussamet Kaya, "Diyarbakır İncil Topluluğu (Diyarbakır Kilisesi) Üzerine Sosyolojik Bir İnceleme", *E-Şarkiyat İlmi Araştırmalar Dergisi* 12/3 (28) (2020), 599.

³¹¹ Ali İhsan Yitik, "Hare Krişna Hareketi", *D.E.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi* 5/14 (2001), 94.

³¹² Ali Rafet Özkan, "Hare Krişna", *Yeni Dini Hareketler Ansiklopedisi*, ed. Süleyman Turan - Emine Battal (İstanbul: Okurakademi Yayınları, 2020), 215.

³¹³ Özkan, "Hare Krişna", 218.

³¹⁴ Mayukh Dewan, "An Ethnographic Inquiry Towards 'Hare-Rama Hare Krishna' Religious Tourists Food Consumption Habits While On Holiday In India", *Journal Of Gastronomy Hospitality and Travel* 3/1 (2020), 32.

³¹⁵ Dewan, "An Ethnographic Inquiry Towards 'Hare-Rama Hare Krishna' Religious Tourists Food Consumption Habits While On Holiday In India", 37.

³¹⁶ Dewan, "An Ethnographic Inquiry Towards 'Hare-Rama Hare Krishna' Religious Tourists Food Consumption Habits While On Holiday In India", 32.

faidalarının yanında aslında birçok zarara sahip olduğu şeklindeki açıklamaları bu konudaki yasağın salt dini olmadığını çağrıştırmaktadır.³¹⁷

Hare Krişna üyelerine göre beslenme, sadece hayatta kalmak için gereklidir. Onlara göre insanın hayattaki temel hedefi yüksek bir maneviyata ulaşmaktır. Bunun için de beslenme bir amaç değil, araçtır ve beslenmenin canlılığa zarar vermeden gerçekleşmesi gerekmektedir.³¹⁸ Yüksek maneviyata ulaşmak isteyen hareket üyeleri, zevk veren her türlü şeyden kaçınmaktadırlar. Az uyumak, az yemek ve karşı cinsle ilişki kurmamak, hareket üyelerinin benimsediği bir hayat tarzıdır. Vejetaryen beslenme, bunun en önemli parçasını oluşturmaktadır.³¹⁹

Hare Krişna üyeleri, insan vücudunun etçil beslenmeye uygun olmadığını düşünmektedirler. Ancak Hare Krişna üyeleri, hayvansal ürünlerin sadece insanın sağlığına uygun olmamasından dolayı değil, hayvanların yaşam hakkının korunması gerektiği anlayışından dolayı vejetaryenliği benimsemektedirler.³²⁰ Vejetaryen beslenme tarzının dünyada yayılması için çalışan bu hareket, dünyanın dört bir yanında vejetaryen restoranlar açarak hem harekete yeni üyeler kazandırmayı hem de insanları vedik kültürü ve dininin bir parçası olan vejetaryen diyetle tanıştırmayı hedeflemektedir.³²¹ Hareket üyeleri, restoran açarak aynı zamanda maddî bir gelir de etmektedirler. Bazı ülkelerde ücretsiz yemek organizasyonları düzenleyen Hare Krişna hareketi, bu tür organizasyonlarla daha çok üye edinmeyi amaçlamaktadır.³²² Ayrıca vejetaryen beslenmeyle ilgili çeşitli kitap ve yayınları ücretsiz olarak dağıtmaktadır.³²³ Ücretsiz gıda organizasyonları sayesinde birçok kurumla iletişim kuran Hare Krişna hareketi, faaliyet gösterdiği ülkelerle bürokratik bağlantılar

³¹⁷ “Why No Garlic or Onions? | Krishna.com” (Erişim 25 Nisan 2022).

³¹⁸ Hilal Doğan, *Batı'da Ortaya Çıkan Yeni Dini Hareketler: Hare Krishna Hareketi* (İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İlahiyat Anabilim Dalı, Din Sosyolojisi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2009), 66.

³¹⁹ Yitik, “Hare Krişna Hareketi”, 106.

³²⁰ Doğan, *Batı'da Ortaya Çıkan Yeni Dini Hareketler: Hare Krishna Hareketi*, 73.

³²¹ Yitik, “Hare Krişna Hareketi”, 106.

³²² Doğan, *Batı'da Ortaya Çıkan Yeni Dini Hareketler: Hare Krishna Hareketi*, 48.

³²³ Süleyman Turan-Sema Nur Uzun, “Yeni Dini Hareketlerin Taraftar Kazanma Yöntemleri”, *Nedenleri ve Niçinleriyle Yeni Dini Hareketler*, ed. Süleyman Turan - Faruk Sancar (İstanbul: Okurakademi Yayınları, 2018), 228.

kurmaktadır.³²⁴ Çeşitli ülkelerde dernekler açan hareket, üye sayısını arttırmaktadır. Derneğe gelen üyeler, ilk başta sağlıklı bir hayat için vejetaryen beslenmeye ve meditasyon yapmaya yönlendirilmektedir. Üyelere, vejetaryen beslenmenin sağlığa faydalarının yanında etik boyutu da anlatılmaktadır. Ayrıca üyelere dinî ritüellerle benzerlik gösteren, meditasyon öğretilmektedir.³²⁵

Kendine özgü beslenme rejimi Hare Krişna hareketinin, üye kazanması konusunda önemli bir araçtır. Üyelerin et yemekten uzak durmalarını hem hayvanları koruma hem de sağlıklı beslenmeyle temellendirmeleri, insanlara oldukça hümanist bir düşünce olarak görünmektedir.

Günümüzde sağlık ve beslenmenin başlı başına ilgi çeken bir konu haline gelmiş olması ve Hare Krişna Hareketinin propaganda faaliyetlerinde dini doktrinler yerine bilimsel argümanları kullanması, bu hareketin yeni üyeler kazanmasını kolaylaştırmaktadır.

3.1.2. Rastafarilik ve Beslenme

Rastafarilik, 1930'ların başında Jamaika'da, siyahilerin kötü sosyal ve ekonomik koşullarda yaşamalarına karşı protest bir hareket olarak ortaya çıkan bir Yeni Dinî Harektir. Siyah ırkın üstünlüğü, bu hareketin ana düşüncesini oluşturmaktadır. Rastafariler, Afrika'nın insanlığın doğum yeri olduğuna inanıp Tanrı'yı da siyah bir varlık olarak tasvir etmektedirler. Hz. İsa da onlara göre siyahidir.³²⁶ Rastafariler, kendilerini İsraililerin torunları olarak görmektedirler. İşledikleri günahlar yüzünden Afrika'dan Jamaika'ya sürgün edildiklerine inanmaktadırlar. Rastafariler için Afrika cenneti, Jamaika ise cehennemi temsil etmektedir.³²⁷

³²⁴ Peter B. Clarke ed. *Encyclopedia of New Religious Movements* (New York, USA: Routledge Taylor & Francis Group, 2006), 309.

³²⁵ Doğan, *Batı'da Ortaya Çıkan Yeni Dini Hareketler: Hare Krishna Hareketi*, 102.

³²⁶ Seçil Sarıçay Yakut, *Rastafarianism And Reggae As A Means For The Afro-Caribbeans To Create A Collective Identity* (Ankara: Hacettepe University, School of Social Sciences, Yüksek Lisans Tezi, 2007), 1.

³²⁷ Kadir Albayrak, "Rastafarilik", *Yeni Dini Hareketler Ansiklopedisi*, ed. Süleyman Turan - Emine Battal (İstanbul: Okurakademi Yayınları, 2020), 424.

Rastafariler, Kutsal Kitap'a inanmakla beraber ondaki her şeyi kabul etmemektedirler.³²⁸ Rastafarilerin beslenme alışkanlıklarının bir kısmında, Kutsal Kitap'ın etkileri görülmektedir. Bu etkilerin sınırlı olması, Rastafarilerin Kutsal Kitap'ın beyaz ırk tarafından bozulduğuna inanmalarından kaynaklanmaktadır.³²⁹ Rastafariler, aynı nedenle Kutsal Kitap'ın bir kısmını dikkate almamaktadırlar.

Rastafarilerin de İslam'daki helal, Yahudilikteki koşer gibi gıda ve beslenmeyi düzenleyen sistemleri vardır. Bu dini hareketteki yenebilen besinlere i-tal denmektedir. İ-tal, kelime itibariyle hayati gıda anlamına gelmektedir. Beslenme konusunda önemli kaynaklar olarak toprak ve doğa Rastafarilikte önemli semboller olarak görülmektedir.³³⁰ Rastafarilikte besinlerin doğal olması ve insan tarafından genetiğinin değiştirilmemiş olması gerekmektedir.³³¹ Bu nedenle Jamaika'da yaşayan Rastafariler, genellikle kendi tarla ve bahçelerinde yetiştirdikleri yiyecekleri tüketmektedirler. Ayrıca doğal yapılarının değiştirilmiş olabileceği ihtimaline karşı çay, kahve gibi ürünler tüketmezler. Bunun yerine doğal kök bitkileri ve bunların yapraklarından olan çayları tercih etmektedirler.³³² Rastafariler için hem toprağın korunması hem de sağlıklı besinlerin üretilebilmesi için toprağın kendileri tarafından işletilmesi oldukça önemlidir.³³³

Rastafarilikte, bir meyve veya sebzenin i-tal olabilmesi için içine hiçbir şekilde kimyasal ürün karıştırılmamış olması gerekmektedir. Hayvansal olmayan gübreyle yetiştirilen sebze ve meyveler bu anlamda, i-tal kapsamına girmemektedir.³³⁴ Rastafariler, yemeklerinde sebzeleri en saf hâliyle yemeye çalışmaktadırlar. Yani yemeklere, pişirilme sürecinde ve sonrasında herhangi birşey katmamaktadırlar. Bunu, sebzelerin topraktan en ideal şekilde geldiğini düşünmeleri

³²⁸ Albayrak, "Rastafarilik", 415.

³²⁹ Albayrak, "Rastafarilik", 425.

³³⁰ Yakut, *Rastafarianism And Reggae As A Means For The Afro-Caribbeans To Create A Collective Identity*, 23.

³³¹ Dawn L. Hutchinson, "Rastafarianism", *Introduction To New And Alternative Religions In America*, ed. Eugene V. Gallagher - W. Michael Ashcraft (Westport, Usa: Greenwood Press, 2006), 1/1313.

³³² Kadir Albayrak, "Siyahi Senkretik Bir Dini Hareket Olarak Rastafarilik", *Bilimname: Düşünce Platformu* 34/2 (2017), 269.

³³³ Yakut, *Rastafarianism And Reggae As A Means For The Afro-Caribbeans To Create A Collective Identity*, 415.

³³⁴ Paul Fieldhouse, *Food, Feasts, and Faith: An Encyclopedia of Food Culture in World Religions [2 Volumes]* (Santa Barbara, Usa: ABC-CLIO, 2017), 1/436.

gerekçesi ile yapmaktadırlar.³³⁵ Rastafariler evlerinin bahçelerinde tarım yapmaktadırlar. Jamaika'nın gıda konusunda büyük ölçüde ithalatçı konumda olması, bunun da ülkede pahalılığa sebep olması, Rastafarilerin bu şekildeki tarımsal faaliyetlerinin bir başka nedenini oluşturmaktadır.³³⁶ Ancak sebze ve meyve seçiminde gözetilen aşırı hassasiyet, bu faaliyetin daha çok inanç temelli olduğunu göstermektedir.

Vejetaryen beslenme diyeti, Rastafarilikte oldukça önemlidir. Nitekim Rastafariler ancak vejetaryen diyetle bedenlerini kötülüklerden arındırabileceklerine inanmaktadırlar.³³⁷ Rastafarilikte bazı kişiler, balık tüketse de genel olarak hareket mensupları vejetaryendir. Rastafarilikte, vejetaryenliğin 1930 ile 1960 yılları arasında Etiyopya kralı olan Haile Selassie zamanında başladığı düşünülmektedir.³³⁸

Rastafarilerde beslenme yasaklarının kaynağı, Kutsal Kitap'taki Eski Ahit yasalarıdır.³³⁹ Rastafariler et, et ürünü ve kabuklu deniz ürünlerini tüketmemektedirler. Hatta bazı Rastafariler, et yiyen kişinin ölümle cezalandırılması gerektiğini bile savunmaktadırlar. Hakkında kesin bir yasak olmasa da süt ürünlerinin tüketilmemesi önerilir.³⁴⁰ Rastafarilerde, domuz eti diğer etlerden daha pis olarak görülmektedir. Bu da kaynağını Eski Ahitteki kesin yasaklardan almaktadır.³⁴¹ Rastafarilerin diyetlerinde, balık oldukça önemli bir yer tutmaktadır. Ancak yenecek balıkların 30 cm'den büyük olmaması gerekmektedir. Kabuklu deniz hayvanları, leş yiyici oldukları gerekçesi ile tüketilmeleri yasaklanmıştır.³⁴² Ayrıca alkol ve mayalanmış besinler de tüketilmemesi gereken gıdalar arasındadır.³⁴³

³³⁵ Yakut, *Rastafarianism And Reggae As A Means For The Afro-Caribbeans To Create A Collective Identity*, 23.

³³⁶ Emily Blatter, "Chant Down Babylon: The Rastafarian Movement and Its Theodicy for the Suffering" 5/5 (2009), 18.

³³⁷ Albayrak, "Rastafarilik", 426.

³³⁸ Veenus Jain, "Compassionate Food Choices", *International Research Journal Of Commerce, Arts and Science* 6/10 (2015), 129.

³³⁹ Albayrak, "Siyahi Senkretik Bir Dini Hareket Olarak Rastafarilik", 268.

³⁴⁰ Fieldhouse, *Food, Feasts, and Faith*, 1/436.

³⁴¹ Albayrak, "Rastafarilik", 426.

³⁴² Yakut, *Rastafarianism And Reggae As A Means For The Afro-Caribbeans To Create A Collective Identity*, 24.

³⁴³ Albayrak, "Rastafarilik", 425.

Rastafarilikte besin yasaklarının yanı sıra besinlerin hazırlanma ve sofraya getirilme aşamaları da önemlidir. Nitekim besinlerin hazırlanma aşamasında da i-tal usulüne riayet edilmesi gerekmektedir. İ-tal usulüne göre hazırlanan besinlerin ayrıca doğal kaplarda servis edilmesi gerekmektedir. Rastafarilikte alüminyum ve demir gibi malzemelerden yapılan tabakların vücuda metal tozları taşıdığına inanılmaktadır. Dolayısıyla hareketin ilk yıllarında, grubun birçok mensubu, alüminyum ve demir kapların kirli olduklarını düşündüklerinden dolayı yiyeceklerini toprak ve kil kaplarda yemişlerdir.³⁴⁴ Ayrıca daha önce de bahsedildiği gibi yemeklerin hazırlanma süreçlerinde, sebzelerin doğallığını bozacak tuz, baharat vb. maddelerin kullanılması yasaktır.³⁴⁵ Yahudilikteki koşer sürecine benzer şekilde Afrika dinlerinde de gıdaların hazırlanma sürecinde temizlenmesi, bu hareketin senkretik bir yapıda olduğunu göstermektedir. Nitekim Rastafarilerin beslenme alışkanlıkları, Hint-Afrika ve bazı Avrupalı vegan unsurları da içerir.³⁴⁶

Rastafarilikte bedene zarar veren alkol, tütün gibi ürünler yasaklanmış olsa da marihuana kullanımı serbesttir. Rastafarilikte ganja olarak ifade edilen marihuana, önemli bir kültürel sembol ve ritüellerin ayrılmaz bir parçasıdır. Rastafariler, ganja kullanmayı Eski Ahit'e dayandırmaktadırlar. Yaratılış 1/12'de geçen Tanrı'nın bütün bitkileri özlerinde iyi olarak yarattığına dair ifadeler, Rastafariler için marihuana kullanımı konusunda bir dinî referans niteliği taşımaktadır.³⁴⁷ Rastafariler, ganjayı özellikle ibadet olarak gördükleri meditasyonda kullanmaktadırlar. Rastafariler, ritüellerinde kullanarak bu bitkiyi bir nevi kutsallaştırmışlardır. Onlara göre ganja içmek, insanı Tanrı'ya ulaştıracak olan enerjiyi sağlamaktadır. Bu doğrultuda Tanrı'ya ulaşmak isteyenler, yoğun bir şekilde ganja kullanmaktadırlar. Ganja kullanmak, Rastafarilerin ibadetlerini yerine getirebilmek için bir tür zorunluluktur. Rastafariler, ganja kullanmadan önce dua eder ve İncil okurlar. Daha sonra ganja kullanan Rastafariler, meditasyon yaparlar. Ganja kullanmak, zihni düşüncelerden

³⁴⁴ Randy R. Goldson, *Jah The Flesh: An Examination Of Spirit, Power, And Divine Envesselement In Rastafari* (Philadelphia, Usa: Temple University, Department Of Religion, Doktora Tezi, 2020), 269.

³⁴⁵ Anna Waldstein, "Studying the Body in Rastafari Rituals: Spirituality, Embodiment and Ethnographic Knowledge", *Journal for the Study of Religious Experience* 2 (2016), 77.

³⁴⁶ Waldstein, "Studying the Body in Rastafari Rituals: Spirituality, Embodiment and Ethnographic Knowledge", 77.

³⁴⁷ Albayrak, "Rastafarilik", 426.

uzaklaştırması itibariyle meditasyon için oldukça önemlidir.³⁴⁸ Rastafariler, ganjanın çayını da yapmaktadırlar.³⁴⁹ Sağlığa zararlı olduğu gerekçesiyle çay, kahve gibi ürünlerin yasaklanması ve tarım ürünlerinin özenle seçilmesine karşın ganja içilmesinin teşvik edilmesi, bir paradoks olarak görünmektedir. Ganja içmekten birçok Rastafari'nin sağlığı, tehlikeye girebilmektedir. Örneğin Rastafariliği ve ganjayı dünyaya tanıtan sanatçı olan Bob Marley, ganja içmekten dolayı hayatını kaybetmiştir.³⁵⁰ Rastafarilikte ganja kullanma konusu, birçok tartışmaya sebep olsa da bunun arkasında tarihî ve ekonomik sebeplerin de olduğunun altını çizmek gerekir.

Marihuananın Amerika kıtasında köle olarak çalışan Afrikalılar tarafından kullanılması ve zamanla yerliler arasında kutsal olarak görülmesi, Rastafarilikten önceye dayanan bir tarihi vardır. Amerika'da siyahilerin kenevir tarlalarında çalıştırılması ve esrarın köleliğe karşı bir devrimsel sembol olarak kullanılmasının temeli 1800'lere dayanmaktadır.³⁵¹ Rastafariliğin ortaya çıktığı dönemde kenevir, tıpta kullanılan bir madde iken Rastafariler, bunu ibadetlerinde beyaz ırka karşı mücadelenin bir sembolü olarak da kullanmışlardır.³⁵² Bu anlamda Rastafarilerin ganja kullandıkları ritüeller aynı zamanda siyahi hareketin tarihteki direnişlerini de sembolleştirmektedir.³⁵³

Rastafarilerin beslenme alışkanlıklarının dinî temelleri olmasının yanında felsefî arka planı da vardır. Nitekim Kutsal Kitap'ın emirleri doğrultusunda birtakım kısıtlamaları dikkate alan Rastafariler, endüstriyel tarım ve hayvancılığa da karşı çıkmaktadır. Beslenme alışkanlıklarını, doğayla uyumlu biçimde şekillendirmek isteyen Rastafariler, dışarıdan yiyecek ve içecek satın almamaya dikkat ederler. Sebze ve meyveleri geleneksel tarımla yetiştirmek istemeleri, Rastafarileri kırsal alanlarda yaşamaya yöneltmiştir.

³⁴⁸ Blatter, "Chant Down Babylon: The Rastafarian Movement and Its Theodicy for the Suffering", 19.

³⁴⁹ Waldstein, "Studying the Body in Rastafari Rituals: Spirituality, Embodiment and Ethnographic Knowledge", 79.

³⁵⁰ Hutchinson, "Rastafarianism", 1/20.

³⁵¹ "Links Between Cannabis History and Black History", *Leafwell* (Erişim 17 Nisan 2022).

³⁵² Goldson, *Jah The Flesh: An Examination Of Spirit, Power, And Divine Envessement In Rastafari*, 272.

³⁵³ Yakut, *Rastafarianism And Reggae As A Means For The Afro-Caribbeans To Create A Collective Identity*, 53.

Rastafarilerin beslenme alışkanlıkları, Kustal Kitaptaki öğretilerin yanında, bir anlamda endüstriyel tarım ve hayvancılığa karşı tepkisellik içinde şekillenmiştir. Öte yandan Rastafarilikteki beslenme rejimlerinin biçimlenmesinde diğer bazı tarihsel ve sosyal faktörlerin de çeşitli düzeylerde etkilerinin olduğu söylenebilir.

3.1.3. Mormonlar ve Beslenme

İsa Mesih'in Son Zaman Azizler Kilisesi olarak da adlandırılan Mormonlar, kendilerinin Hristiyanlığın tek doğru yorumu olduğunu ileri sürmektedirler. Ancak Hristiyanlıktan ayrılan belirgin özellikleriyle Mormonluk, farklı bir dinî hareket olarak görülmektedir.³⁵⁴

1830'larda Joseph Smith, Hristiyanlık kilisesinin yoldan çıktığı ve onu düzeltmek için Tanrı tarafından kendisine vahiy verildiği iddiasıyla bu hareketi kurmuştur.³⁵⁵ Kilise üyeleri, Joseph Smith'in kendisine Tanrı tarafından verildiğini iddia ettiği "bilgelik sözü" olarak isimlendirilen ilahi vahiylerle göre yaşamak zorundadır. Kilise üyelerinin beslenme alışkanlıkları da bilgelik sözü denen vahye göre şekillenmektedir.³⁵⁶

Mormonlarda, beslenmenin sağlıklı gıdalarla yapılması oldukça önemlidir. Bunun nedeni, insan bedeninin Tanrı tarafından ruhlar için yarattığı ilahi bir hazne olarak görülmesidir. Bu yüzden ona, iyi bakılması gerekmektedir.³⁵⁷ İnsan bedenine zarar veren hiçbir şey yenilmemeli ve içilmemelidir. Bu yüzden Mormonlar, içerdiği kafeinden dolayı çay, kahve ve kola gibi ürünleri tüketmekten uzak dururlar.³⁵⁸ Gözlemlere göre Mormonların, bedeni bir mabet olarak görmelerinden dolayı sağlıklı yaşamaya çalışmaları ve zararlı olduklarını düşündükleri yiyeceklerden uzak

³⁵⁴ Yasin Aktay, "Mormonlar", *Yaşayan Dünya Dinleri* (Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 2010), 419.

³⁵⁵ Ramazan Işık, "Mormonluk ve Mormonluk Kilisesi Üzerine Bir Araştırma", *Cumhuriyet Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi* 10/1 (2006), 165.

³⁵⁶ Douglas J. Davies, "Church Of Jesus Christ Of Latter - Day Saints (Mormons)", *Encyclopedia of New Religious Movements*, ed. Peter B. Clarke (New York, Usa: Routledge Taylor & Francis Group, 2006), 126.

³⁵⁷ Rocio de Diego Cordero - Barbara Badanta Romero, "Health Impacts of Religious Practices and Beliefs Associated with The Church of Jesus Christ of Latter- Day Saints", *Journal of Religion Health* 56/4 (2017), 2.

³⁵⁸ Yasin Aktay, "Mormonluk: Amerika'nın Ahir Zamanının Dini ve Azizleri", *Milel ve Nihal* 1/2 (2004), 118.

durumları, onları bir nevi Amerika'daki en sağlıklı topluluk yapmaktadır.³⁵⁹ Amerika'da yapılan bir sağlık taramasında, Mormon kilisesine düzenli ibadete giden kişiler arasında, sağlık sorunları nedeniyle ölüm oranının çok az olduğu saptanmıştır.³⁶⁰

Mormonların sağlıklı beslenmeye dikkat etmelerindeki diğer bir dinsel sebep de, insan bedenini kutsal görmelerinden kaynaklanmaktadır. Mormonlara göre bir mabet, nasıl kirletilmiyorsa insan bedeni de sağlıklı ürünlerle kirletilmemelidir. Çünkü insanın bedeni, Tanrı'nın bir yansımasıdır.³⁶¹ Mormonluk inançlarına göre, Hz. İsa'nın tanrılaşması, insanlara genetik bir miras olarak bırakılmıştır. Bundan dolayı Hz. İsa'nın yolundan gidenler de bir gün tanrılaşacaklardır.³⁶² Yanlış beslenme alışkanlığına sahip olunması ve zararlı besinlerin tüketilmesi, tanrılaşmanın önündeki bir engel olarak görülmektedir. Bundan dolayı Mormonlukta, Hristiyanlıkta yasak olmayan şarap veya diğer alkollü içecekler de zararlı görülerek yasaklanmıştır.³⁶³ Mormonlar, bu sebeple Hristiyanlıkta olan son akşam yemeği ibadetinde, ekmeğin yanında şarap değil su içmektedirler.³⁶⁴

Mormon kilisesi üyeleri, Joseph Smith'in alkölü yasakladığı dönemde kendileri sayesinde toplumda alköl bağımlılığının azaldığına inanmaktadırlar. Bu konuda, kendisi de bir Mormon olan Mark Elah, hazırladığı yüksek lisans tezinde, Mormon kilisesinin alköl yasağı getirdiği dönemde Amerika'da 15 yaş üzerindeki kişilerin yılda yedi galondan fazla alköl tükettiklerini o dönemde alkölün kalp hastalıklarına ve sıtmaya karşı bir ilaç olarak kullanıldığını belirtmiştir. Mark Elah, Mormonluğun alkölü yasaklayarak toplumu karşısına aldığı dönemde, alkölizmle bağlantılı suçların artması karşısında, Mormonluk kilisesinden cesaret alan başka kiliselerin de alköl tüketimine karşı vaazlar vermeye başladıklarını ifade etmiştir.

³⁵⁹ Fatih Yaman, *Mormonlar Ve Amerikan Toplumsal Yapısı* (İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2008), 88.

³⁶⁰ Cordero - Romero, "Health Impacts of Religious Practices and Beliefs Associated with The Church of Jesus Christ of Latter- Day Saints", 4.

³⁶¹ Aktay, "Mormonluk: Amerika'nın Ahir Zamanının Dini ve Azizleri", 118.

³⁶² Mahmut Mert Aslan, *Mormon Kilisesi, Doğuşu - Tarihsel Gelişimi-Öğretisi* (Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Dinler Tarihi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2004), 51.

³⁶³ *The Book Of Mormon, Another Testament of Jesus Christ* (Utah, Usa: The Church of Jesus Christ of Latter - day Saints, 2013), 2. Nephi 15/2

³⁶⁴ Işık, "Mormonluk ve Mormonluk Kilisesi Üzerine Bir Araştırma", 182.

Ona göre Mormon kilisesi, böylece Amerika toplumunda kötü alışkanlıklarla mücadelede öncü bir rol almıştır.³⁶⁵

Alkol ve kafeinli içecekleri yasaklayarak ana akım Hristiyanlıktan ayrılan Mormonların perhiz uygulamaları da farklıdır. Oruç ibadetini oldukça önemli gören Mormonlar, bu ibadeti sadece bir ibadet olarak görmeyip beden sağlığı açısından da oldukça önemsemektedirler. Her ayın ilk pazar günü oruç tutan Mormonlar, iki öğün boyunca hiçbir şey yemez ve içmezler. İki öğün yemeğin karşılığını ise kiliseye bağışlarlar.³⁶⁶ Oruç süresince yenilmeyen öğünlerin parasal tutarının kiliseye bağışlanması, orucu bir ibadet olmanın yanında kiliseyi ayakta tutan ekonomik bir eyleme dönüştürmektedir.

Mormonluk kilisesi, yakın bir zamanda dünyada büyük bir kıtlık olacağına inanmaktadır. Kilise, bu kıtlık zamanına karşı üyelerine gıda ve giyecek stoğu yapmalarını tembihlemektedir. Kilise üyeleri, sadece gıda stoğu yapmakla kalmayıp evlerinin bahçelerinde tarım yapmaya, evde konserve gıdalar hazırlanmaya da teşvik edilmektedir.³⁶⁷

Mormonların evlerinde gıda stoğu ve gıda üretimi yapmalarının kendilerine bir yurt arayışında oldukları kuruluş dönemiyle önemli bir ilişkisi mevcuttur. Sürgün dönemi olarak adlandırdıkları göç sürecinde Mormonlar, dinlerini rahatça yaşayabilecekleri bir yurt arayışında olmuşlardır.³⁶⁸ Bu arayış süresince Mormon Kilisesi üyeleri, özellikle besin kıtlığı olmak üzere birçok sıkıntıyla karşılaşmışlardır. Mormonların bu yolculukta besin kıtlığıyla karşılaşmaları, onların bu konudaki gelecek kaygılarını etkilemiştir.³⁶⁹

Mormonların homojen bir beslenme rejimi bulunmamaktadır. Çünkü Mormonlar içerisinde çok farklı kültürlerden insanlar bulunmaktadır. Mormonluk içerisinde bulunan farklı uluslar, Amerikan kültürünü benimsemiş olsalar da kendi

³⁶⁵ Mark E. Elam, *The Dutch Oven: Mormon Foodways From Nauvoo To The Salt Lake Valley* (Murfreesboro, Tennessee, Usa: Middle Tennessee State University, Yüksek Lisans Tezi, 2018), 27-29.

³⁶⁶ Yaman, *Mormonlar Ve Amerikan Toplumsal Yapısı*, 66.

³⁶⁷ Aslan, *Mormon Kilisesi, Doğuşu - Tarihsel Gelişimi-Öğretisi*, 71.

³⁶⁸ Aslan, *Mormon Kilisesi, Doğuşu - Tarihsel Gelişimi-Öğretisi*, 45.

³⁶⁹ Elam, *The Dutch Oven: Mormon Foodways From Nauvoo To The Salt Lake Valley*, 99.

kimliklerini korumak için evde kültürel yemeklerini yapmaktadırlar.³⁷⁰ Avrupalı Mormonlar, bir müddet sonra Amerikan kültürü içinde asimile olmaya başlamışlardır. Avrupalı Mormonların sahip oldukları yemek alışkanlıkları, onları milli kültürlerine bağlı tutan tek bağ olmuştur.³⁷¹

Mormonların beslenme alışkanlıklarının temeli, sağlıksız olmaması şartıyla tüm besinlerin yenebileceği üzerine kuruludur. Mormonluk ilkelerine göre beslenme, sağlıklı olmanın yanında insanın tanrılaşabilmesi için gerekli ön koşuldur. Nitekim Mormonlukta, tanrılaşma potansiyelinin, Hz. İsa tarafından insanlara miras olarak bırakıldığına inanılmaktadır. Bu anlamda Mormonlukta doğru gıdalarla beslenme ve haftanın bir gününde perhiz yapılması, bir ibadet olarak görülmektedir. Nitekim Amerika’da yapılan araştırmalarda Mormonlar, Amerikan toplumunun en sağlıklı bireyleri olarak karşımıza çıkmaktadır. Öte yandan Mormonlukta alkol, çay, kahve, sigara dışında beslenme yasaklarının olmaması, Mormonların bir dünya dini olma hedeflerini destekleyici bir unsurdur.

3.1.4. Kimbanguizm ve Beslenme

Adını kurucusundan alan bu hareket, 1921 yılında Demokratik Kongo Cumhuriyeti’nde Simon Kimbangu tarafından kurulmuştur. Hareketin kurucusu, Kongo Cumhuriyeti’ni işgal eden Belçikalılara başkaldırdığı için sürgün edilmiş buna rağmen 15 milyondan fazla üyeye sahip olmuştur. Kimbanguizm Kilisesi, günümüzde Dünya Kiliseler Birliği tarafından tanınsa da üyeleri kendilerini ana akım Hristiyanlıktan ayırmaktadırlar.³⁷² Nitekim Kimbanguizm Kilisesinin, Simon Kimbangu’nun oğlunu Mesih olarak kabul etmesi ve Kimbangu’nun oğlu olan Diulangana Kuntima’nın doğum tarihini Noel olarak kabul etmesi bu hareketi ana akım Hristiyanlıktan ayırmaktadır.³⁷³

³⁷⁰ Elam, *The Dutch Oven: Mormon Foodways From Nauvoo To The Salt Lake Valley*, 92.

³⁷¹ Elam, *The Dutch Oven: Mormon Foodways From Nauvoo To The Salt Lake Valley*, 93.

³⁷² Aurelien Mokoko Gampiot, “Kimbanguism: An African Initiated Church”, *Scriptura: Journal for Biblical, Theological and Contextual Hermeneutics* 113/1 (2014), 1.

³⁷³ Richard Hoskins, “Kimbangu, Simon”, *Encyclopedia of New Religious Movements*, ed. Peter B. Clarke (New York: Routledge Taylor & Francis Group, 2006), 330.

Kimbanguistlerin dinî pratikleri, Hristiyanlıkla benzerdir. Pazar günleri kilisede ibadet eden Kimbanguistler, kutsal kitap olarak İncil'i kabul etmektedirler. Ancak beslenme rejimlerindeki bazı yasaklardan dolayı Hristiyanlıktan ayrılmaktadırlar. Kimbanguistler, Hristiyanlıkta tüketilebilen domuz etini yemezler. Ayrıca alkol, tütün gibi bağımlılık yapabilen maddelerin tüketimi de yasaklanmıştır.³⁷⁴

Kimbanguizm, Hristiyanlık kökenli olmasına rağmen din mensuplarının beslenme rejimleri, Hristiyanlarınkinden farklıdır. Dinin kurucusu olan Simon Kimbangu, hareket üyelerine emrettiği beslenme yasaklarıyla bir nevi yeni bir dinî kimlik oluşturmak istemiştir. Nitekim bireylerin beslenme alışkanlıklarının değişmesi, yeni bir kimlik inşası açısından oldukça önemlidir.

3.1.5. Trinidad Yeryüzü Halkı Hareketi ve Beslenme

Bu hareket Karayip Denizi'nde birkaç adadan meydana gelen Trinidad ve Tobago Cumhuriyeti'nde kurulmuştur. Hareketin temel esasları, Jeanette Macdonald'ın aldığını iddia ettiği bazı vahiyler üzerinden temellendirilmektedir. Jeanette, İncil'in getirdiği ahlak kurallarına ve tanrı anlayışına karşı çıkmaktadır.³⁷⁵ Dinin kurucusu olan Jeannette, inananların gözünde “Toprak Ana” olarak görülmektedir. Bu dinde doğa, bir Tanrı olarak görülür. Toprak da doğanın en önemli parçası olduğu için bu tanrılığın bir unsurudur. Toprak anadan doğan oğul ise kötülüğü temsil etmektedir.³⁷⁶

Hareketin bir diğer inanç doktrini, özünde iyi olan siyah ırkın kötü olan beyaz ırkla mücadelesidir. Bu anlamda düalist bir tanrı anlayışına sahip olan harekette “Anne Figürü”, doğa ve iyiliği simgelerken “Tanrı Oğul Figürü”, sömürü ve kötülüğü simgelemektedir.³⁷⁷

³⁷⁴ Aurelien Mokoko Gampiot, *Kimbanguism, An African Understanding Of The Bible*, ed. William E. Deal vd., çev. Cecile Coquet - Mokoko (The Pennsylvania State University Press, 2017), 104.

³⁷⁵ Mehmet Mustafa Erkal, “Trinidad Yeryüzü Halkı”, *Yeni Dini Hareketler Ansiklopedisi*, ed. Süleyman Turan - Emine Battal (İstanbul: Okurakademi Yayınları, 2020), 550.

³⁷⁶ Erkal, “Trinidad Yeryüzü Halkı”, 551.

³⁷⁷ Erkal, “Trinidad Yeryüzü Halkı”, 550.

Yeryüzü Halkı'nın tanrı anlayışının merkezinde doğanın bulunması, hareket üyelerinin beslenme alışkanlıkları üzerinde etkili olmuştur. Doğanın bir tanrı-anne olarak görülmesi, harekette önemli bir semboldür. Çünkü anne, bir bebeği emziren ve büyüten varlıktır. Bu doğrultuda hareket üyeleri, kendi yetiştirdikleri sebzeleri yemektedirler. Toprak ananın rahmine zorla giren oğul figürü ise makineleşmeyi temsil eden, doğanın dengesini bozan bir olgu olarak görülmektedir. Bundan dolayı hareket üyeleri, geleneksel usuller ile yetiştirilen tarım ürünlerini tüketmeye özen göstermektedirler.³⁷⁸

Hareket üyelerine, bitki isimleriyle hitap edilmektedir. Üyelere verilen isimler, kendilerinin yetiştirdiği ürünler olmaktadır. Birçok hareket üyesi grup içerisinde; ekmek ağacı, Hindistan cevizi, bal kabağı gibi isimlerle bilinmektedir. Öte yandan hareket üyelerinin bu denli tarıma yönelmeleri ve tarımsal besinleri önemli görmeleri, ülkede tarım ürünleri açısından çeşitliliği arttırmıştır.³⁷⁹

Hareketin ritüellerinde, besinler sıklıkla kullanılmaktadır. Hareket üyeleri, dua ederken Toprak Ana tarafından “yapılan” sebze yemeklerini dağıtmaktadırlar. Duadan sonra çeşitli ilahiler ve marşlar söylenmekte, bu marş ve ilahiler eşliğinde marihuana içilmektedir. Yeryüzü Halkı Hareketi'nin bu anlamda, Rastafarilikle de bir yakınlığı söz konusudur. Nitekim 1978 yılında bir grup Rastafari, bu hareketi ziyaret etmiştir.³⁸⁰

Yeryüzü Halkı Hareketi üyelerinin beslenme rejimlerinin sahip oldukları dinî inanç doğrultusunda şekillendiği görülmektedir. Harekette üyelere bitki ismi verilmesi, besin-insan ilişkisini ihtiyaç ötesi bir alana taşımaktadır. Bu anlamda hareket üyeleri, bitkileri sadece bir gıda olarak görmemekte; onları doğa-tanrı anlayışı çerçevesinde tasavvur etmektedirler.

Buraya kadar anlatılan Yeni Dinî Hareketlerin temel karakterlerinden de anlaşıldığı üzere, din ve beslenme ilişkisi özellikle bazı Yeni Dini Hareketler

³⁷⁸ Erkal, “Trinidad Yeryüzü Halkı”, 550.

³⁷⁹ Rowland Littlewood, “Earth People Of Trinidad”, *Encyclopedia of New Religious Movements*, ed. Peter B. Clarke (New York: Routledge Taylor & Francis Group, 2006), 1/172.

³⁸⁰ Erkal, “Trinidad Yeryüzü Halkı”, 551.

açısından oldukça önemli bir alandır. Birçok Yeni Dini Hareketin kendine özgü beslenme inanç ve pratiğinin bulunması bunu göstermektedir. Örneğin Hristiyanlık kökenli olup birçok noktada Hristiyanlık esaslarını benimseyen On İki Havariler Kilisesi üyelerinin beslenme alışkanlıkları, Hristiyanlardan farklıdır. On İki Havariler Kilisesi, domuz etini ve alkolü yasaklayarak üyelerine farklı bir dinî kimlik sunmaktadır.³⁸¹ Diğer taraftan 1970’lerde Amerika’da sağlık sistemine bir tepki olarak ortaya çıkan Sağlıkçılık Hareketi üyeleri, vejetaryen bir diyet ve manevî rahatlıkla sağlıklı olunabileceğine inanmışlardır.³⁸² Bu hareket, ortaya çıkış sürecinde temelde, mevcut sağlık anlayışı doktrinine karşı çıkmış ancak daha sonra yeni bir dini harekete dönüşmüştür.³⁸³ Bu anlamda bireylerin beslenme alışkanlıklarını düzenlemek, Yeni Dinî Hareketlerin dinî kimlik oluşturma sürecinde önemli bir faktörü olarak karşımıza çıkmaktadır.

³⁸¹ İsmet Eşmeli, “On İki Havariler Kilisesi”, *Yeni Dini Hareketler Ansiklopedisi*, ed. Süleyman Turan - Emine Battal (İstanbul: Okurakademi Yayınları, 2020), 401.

³⁸² Puttick Elizabeth, “Holistic Health Movement”, *Encyclopedia Of New Religious Movements*, ed. Peter B. Clarke (New York: Routledge Taylor & Francis Group, 2006), 272.

³⁸³ Kayhan Delibaş-Şeyda Kankurdan, “Healthism (Sağlıkçılık) İdeolojisi ve Sağlık Hareketinin Dönüşümü: Sağlıklı Olmak ve Sağlık Arayışının Değişen Sosyokültürel Dinamikleri”, *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi* 23/2 (2020), 73.

SONUÇ

Beslenme, insan hayatında sadece fizyolojik bir ihtiyacın karşılanmasını değil aynı zamanda düşünce, kültür ve inanç ekseninde çok önemli anlamlar içeren bir olgudur. İnsanlar, besinlere kutsallık atfederek onları metafizik düzleme taşımışlar, kendilerince önemli saydıkları besinlere dini veya mitolojik bağlamlarda çeşitli anlamlar yüklemişlerdir.

İnsanlık tarihinin başlangıcından beri doğa karşısında edilgen durumda olan insanlar, kendilerini hayatta tutan şeylere kutsiyet atfetme eğiliminde olmuşlardır. Bu nedenle besinler, ilk inanış ve ritüellerin oluşmasında önemli bir faktör olmuştur. Besinlere yüklenen anlamlar, mitolojik ve dinî inanışlara yansımıştır. Örneğin basit/kapalı toplulukların inanışlarından olan totemizm, animizm gibi dinlerin ritüellerinin oluşmasında besinlerin oldukça önemli bir etkisi olmuştur. Nitekim her toplumda farklı besinler kutsallaştırılmış, zaman içerisinde bazı besinler bazı toplumlarla adeta özdeşleşmiş ve zamanla topluluğun kimliğinin önemli bir unsuru hâline gelmiştir. Örneğin Amerika'da mısır, Mezopotamya'da buğday, Uzak Doğu'da pirinç, insanların dinî tasavvurlarının önemli unsurları arasına girmiştir. Bu bağlamda beslenmeye ilişkin olarak oluşturulan anlam setlerinin topluluk veya toplumun dini kimliğinin inşasında önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

Tarihsel süreç içerisinde insan-doğa çelişkisinde, insanın doğa karşısındaki edilgin konumu dönüşmüştür. İnsanlar, geliştirdikleri teknikler sayesinde doğa karşısında güçlenerek besin çeşitliliğine ve gıda üretimine yön vermişler, birçok alanda doğa üzerinde egemenlik kurmuşlardır. Bununla birlikte toplumların yerleşik beslenme alışkanlıkları değişime karşı direnç göstermiştir. Çünkü uzun bir zaman diliminde oluşan beslenme alışkanlıklarının kısa sürede terk edilmesi mümkün değildir. Nitekim din değiştiren bazı toplumların dahi eski beslenme alışkanlıklarını bir müddet devam ettirdikleri görülmektedir. Örneğin Yahudilikten Hristiyanlığa geçen birçok kişi, Hristiyanlıkta yenilmesi yasak olmamasına rağmen bir müddet

domuz etinden uzak durmuştur. Domuz etinin yenilmesi, pagan toplumların Hristiyanlığa geçmesi sonucunda ancak yaygınlaşabilmiştir. Dolayısıyla insanların beslenme alışkanlıklarının değişmesinde büyük bir faktör olan dinin bile söz konusu dönüşümü ancak zaman içerisinde gerçekleştirebildiği söylenebilir.

Dinin, toplumsal hayattaki etkisinin artması ile birlikte, insanların beslenme alışkanlıkları da zamanla farklılaşmıştır. Dinin toplum içindeki otoritesinin güçlenmesi mitolojik düşüncelerin zayıflamasına neden olmuştur. İnsanlık tarihinin başlangıcında mitolojik öğelerle şekillenen beslenme alışkanlıkları dini düşüncelerin güçlenmesiyle, din ekseninde yeni çeşitli biçimler kazanmıştır. Dinler, besinleri mitolojik bir öge olmaktan çıkarıp onları tanrısal iradenin bir ürünü olarak kutsallaştırmışlardır. Besinlerin kutsallaştırılmasının dinler açısından işlevsel bir etkisi söz konusudur. Nitekim birçok dinin insanı, beslenme alışkanlıkları üzerinden psikolojik ve ahlaki olarak eğitmeye çalıştığı görülmektedir. Bu anlamda dinler, beslenme alışkanlıkları üzerinden bireyler üzerinde otoritelerini güçlendirirler. Din mensupları, günlük hayatlarının büyük bir bölümünü oluşturan beslenme alışkanlıklarında dinî saiklere bağlı kalarak dinî, bireysel ve toplumsal hayatta daha fazla hissetmektedirler. Bu sayede dinî ilkeler, beslenme üzerinden insan hayatının her alanına taşınmaktadır.

Bireyler, inşa ettikleri dinî kimlikleri beslenme alışkanlıklarına sahip çıkarak korumuşlardır. Dinler, benzer inanç esaslarına sahip olsalar da mensuplarının kimliklerini inşa etmek için farklı beslenme alışkanlıkları oluşturmuşlardır. Yahudilikten ayrılan Hristiyanlık; Hinduizm'den ayrılan Budizm, Sihizm ve Caynizm gibi dinler, mensuplarına farklı beslenme alışkanlıklarını benimsetmişlerdir. Örneğin Hinduizm'de, cenaze törenlerinde tatlı ikramına karşın, Hinduizm'e tepki olarak doğan Sihizmde ölümün zıttı olan doğumla ilişkili olarak, ad takma törenlerinde tatlı ikramı vardır. Bu anlamda dinler, yeni bir kimlik oluşturma sürecinde beslenme alışkanlıklarına radikal bir şekilde müdahale etmişlerdir. Dinler kimlik oluşturma sürecinde en çok beslenme konusunda sınırlamalar koymuş veya beslenme alışkanlıklarına çeşitli ritüeller vasıtasıyla başka besinler dâhil etmişlerdir.

Küreselleşme ile birlikte birçok toplumun, beslenme alışkanlıkları da değişmiştir. Ancak Hinduizm, Yahudilik ve İslam gibi belirgin beslenme yasaklarının olduğu dinlerin mensupları, dinin belirlediği beslenme kurallarına daha bir titizlikle bağlı kalmışlardır. Yahudilik ve İslam'da domuz etinin yasak olması, bu toplumların yaşadığı yerlerde domuz çiftliklerinin kurulmasını, Müslümanlıktaki alkol yasağı ise bu alanda hizmet veren iş kollarının faaliyetlerini sınırlamıştır. Müslümanlar ve Yahudiler, farklı ülkelerde yaşayan dindaşları için gıdaları, dinen tüketilmesinde sakınca olmadığını ifade eden sertifikalandırma kurumları oluşturmuşlardır. Bu kurumsallaşmayla birlikte din olgusu, ekonomik hayat ve gıda üretim sistemleri üzerinde daha belirleyici olmuştur.

İslam ve Yahudilik dışında kurumsal anlamda gıdaları sertifikalandırma faaliyetinde bulunan din mensupları bulunmamaktadır. Ancak küreselleşmeyle birlikte global bir köy hâline gelen dünyada diğer din mensuplarının da bu konuda benzer düzenlemelere gidecekleri düşünülebilir. Dolayısıyla gelecekte helal ve koşer benzeri, çeşitli dinlere ait gıda sertifikalandırma sistemleri ile karşılaşılacağı öngörülebilir. Nitekim dünyada vejetaryen, vegan restoranların yayıldığı ve bazı gıdalara helal/koşer gibi vegan ve vejetaryen damgalarının basıldığı görülmektedir. Dinî sebeplerden dolayı olmasa da dünyanın her yerinde açılan vejetaryen ve vegan damgalı ürünler ve restoranlar, vejetaryenliği benimseyen din mensupları tarafından özellikle tercih edilmektedir. Bu sayede vejetaryenler, vejetaryen diyetini tavsiye eden dinleri daha sempatik bulmaktadırlar. Nitekim bazı Yeni Dini Hareketler de, vejetaryenliği etik değerlere dayandırmakta ve bunu kendilerine yeni üye kazandırma metodu olarak kullanmaktadırlar.

Dayandıkları ahlaki esaslar göz önünde bulundurulduğunda, vejetaryenlik ve veganlığı sadece bir beslenme biçimi olarak düşünmek, onların doğru bir şekilde anlaşılmasını engellemektedir. Çünkü vegan ve vejetaryen olan bireylerin et veya hayvansal gıdalardan uzak durmasında birçok felsefi ve ahlaki etken rol oynamaktadır. Et ve et ürünleri tüketiminin eksikliğinden dolayı birçok vegan ve vejetaryenin demir eksikliği sorunuyla karşılaştığı bilinmektedir. Bu yönüyle vejetaryenlik ve veganlık sadece sağlık amacıyla sahip olunan bir beslenme rejimi

olmamaktadır. Nitekim birçok vejetaryen ve vegan, et yemek yerine ihtiyacı olan demir ve et kaynaklı proteinleri hayvansal olmayan gıda takviyeleriyle karşılamaktadır. Dolayısıyla, vejetaryen ve veganların, sağlıklarını riske atma pahasına, bu beslenme alışkanlığına sahip çıktıkları görülmektedir. Bu durum, vejetaryen ve veganların beslenmeye ahlakın önemli bir değeri olan vicdan çerçevesinde yaklaştıklarını göstermektedir. Özellikle etik veganlığı savunanlar, bu beslenme alışkanlığını ahlaki temellere dayandırmakta ve bu ahlaki esasların bütün insanlar için geçerli olduğunu düşünmektedirler.

Ayrıca bazı vejetaryenlik ve veganlık savunucularının evrensel dinlerden referanslar aradıkları görülmektedir. Dolayısıyla vegan ve vejetaryen beslenme alışkanlıklarının da dinsel özellikler taşıdıkları söylenebilir. Vejetaryen ve vegan topluluklara bakıldığında, onların da Yeni Dini Hareketler gibi beslenme alışkanlıkları üzerinden kendi felsefi ve ahlaki öğretilerini yaymak istedikleri görülmektedir. Nitekim bu beslenme anlayışlarına sahip olan bireyler, örgütlü gruplar oluşturarak vejetaryenlik ve veganlık konusunda tanıtımlar yapmaktadırlar. Buna bağlı olarak veganların açmış olduğu birçok web sitesinde vegan diyeti, ahlaki argümanlarla desteklenmektedir. Bu sayede çeşitli kurum ve kuruluşlara sahip olan vegan ve vejetaryenlerin örgütlenmesi, onları toplumda farklı bir grup kimliği olarak öne çıkarmaktadır. Çeşitli toplumsal örgütlenme biçimlerine sahip olan vejetaryen ve veganlar, kendi çevrelerindeki ekonomik düzeni sahip oldukları beslenme alışkanlıklarına göre şekillendirmektedirler. İngiltere’de 2020 yılında mahkeme kararıyla veganlığın felsefi bir inanç ve din statüsünde görülmesi veganlığı kurumsallaştıran bir adım olarak görülebilir. Bunlara bakılarak, veganlık ve vejetaryenliğin bir din olduğunu söylemek erken olsa da, bunların dini kimliklerle benzer özellikler gösterdiklerini söylemek mümkündür. Dolayısıyla vegan ve vejetaryen sertifikalı ürünlerin bir ahlaki ve felsefi inancı da temsil ettiği söylenebilir.

Vegan ve vejetaryen beslenme alışkanlıkları, insanları bu beslenme rejimlerinin dayandığı felsefi inançlara davet etmede bir metot olarak kullanılmaktadır. Nitekim beslenme alışkanlıklarının dinler tarafından bir davet

metodu olarak işlevselleştirilmesi Yeni Dini Hareketler tarafından da kullanılan bir yöntemdir. Dini kimlik açısından düşünüldüğünde, vejetaryen ve veganların sahip oldukları ahlaki ilkeler doğrultusunda et ve et ürünlerinden uzak durmaları, yeni bir kimlik inşasının ilk adımı gibi görülebilir.

Hinduizm kökenli bir dinî hareket olan Hare Krişna da, harekete üye kazandırma metodunda öncelikle beslenmeyi kullanmaktadır. Nitekim hareketin ilk misyonu, açtığı restoranlar sayesinde insanlara vejetaryen diyetini edindirmektir. Daha az mensuba sahip olan Kimbanguizm, Sağlıklılık, Adventistler vb. hareketler, inanç esaslarını yaymak için, insanların beslenme rejimlerini değiştirmeyi amaçlamaktadırlar. Bu durum dinlerin, beslenme alışkanlıkları üzerinden yayılmalarına olanak sağlamaktadır.

Beslenme alışkanlıklarının din tarafından işlevselleştirilmesi ve bir kimlik inşası olarak kullanılması karizmatik liderler tarafından yapılmaktadır. Bu yönüyle dini liderler, din mensupları için bir model olarak görülmektedir. Dini liderlerini örnek alan din mensupları, onların sahip olduğu beslenme alışkanlıklarını edinmeye çalışmaktadırlar. Rastafarilikte vejetaryenliğin Etiyopya kralına dayandırılması, Müslümanların Hz. Muhammed'in tavsiye ettiği besinlere ayrı bir önem vermesi veya Hinduizm'deki Brahmanların sahip oldukları diyetleriyle Hindular için bir model olmaları bu duruma verilebilecek örneklerdir.

Bazı dinlerin beslenme alışkanlıklarını, sağlıklı yaşam adı altında biçimlendirdiği söylenebilir. Özellikle evrensel bir özellik kazanmak isteyen dini hareketlerin beslenme yasakları konusunda toplumsal şartlara göre hareket ettikleri görülmektedir. Dolayısıyla yeni bir inanç veya doktrin oluşturmak isteyen dini hareketler, insanların beslenme alışkanlıklarını göz önünde bulundurmak zorunda kalmaktadırlar.

Beslenme alışkanlıklarını yeniden düzenlemek isteyen birçok din ve dini hareketin bu konudaki en büyük ölçütünün bireyin sağlığının korunması olduğu görülmektedir. Bu doğrultuda dinler, zararlı madde ve alışkanlıkları yasaklamışlardır. Bazı ülkelerde yapılan araştırmalarda; sağlıklı olma ve dinî inanca sahip olma

arasında pozitif bir korelasyon olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Amerika’da çoğunlukla Mormonların bulunduğu Salt Lake eyaletindeki insanların diğer bölgelerde yaşayanlara göre daha sağlıklı olması, dinî pratiklerin insan sağlığı üzerindeki etkilerini göstermektedir.

Ancak bazı Yeni Dini Hareketlerde bunun tersi de görülmektedir. Örneğin Rastafariler, zararlı görülen ve birçok ülkede kullanılması yasak olan marihuanayı dini ritüellerinde tüketmektedirler. Aynı şekilde Yeryüzü Halkı Hareketi mensupları da, her ne kadar sağlıklı yaşamaya çalışsalar da, dinî ritüellerinde marihuana tüketmektedirler. Bu nedenle bazı dinî hareketlerin, mensuplarına tükettirdikleri ürünlerden dolayı onların sağlığını tehlikeye attıkları görülmektedir. Dolayısıyla bazı dini kültürler içinde, insanların zararlı maddelere olan yaklaşımlarında sağlıktan önce dinî hükümlerin belirleyici olduğu anlaşılmaktadır. Bu durum bazı hallerde dinî kısıtlama ve emirlerin, bireyler için resmî hukuk normlarından daha meşru olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla bireyler, sağlık otoritelerinin verdikleri kararları da dinî düşüncelerine göre değerlendirmektedirler. Bu anlamda çeşitli kimyasallar içeren ilaç, gıda takviyelerinin veya medikal malzemelerin kullanımının, din mensuplarının dinî düşünceleri doğrultusunda şekillendiği tespit edilmiştir.

Günümüzde din mensuplarının, benimsedikleri besin yasaklarını bilimsel sebeplere dayandırmak istedikleri görülmektedir. Birçok din mensubu, dinleri tarafından sembolik anlam yüklenen besinlerin sağlık açısından faydalı veya zararlı olduğunu belirtmekte ve bu iddialarını bilimsel temellere dayandırmaya çalışmaktadır. Müslümanlar ve Yahudiler, koşer ve helal ürünlerin daha sağlıklı olduğunu belirten tanıtımlar yapmaktadırlar. Sarımsak vb. ürünleri yemeyen Hindular da bunun sebeplerini bilimsel verilere dayandırmaya çalışmaktadırlar. Vejetaryen diyetini yaygınlaştırmak isteyen Hindu, Caynist ve bazı Yeni Dini Hareketlere mensup insanlar, bunu dinî prensiplerle değil sağlık ve evrensel etik kuralları çerçevesinde açıklamaktadırlar. Birçok dinde önemli bir ibadet olarak görülen oruç da din mensupları tarafından bilimsel bir çerçeveye oturtulmaya çalışılmaktadır. Bazı dinlerde sadece belirli besinlerden sakınılarak yerine getirilen oruç ibadeti; bazı dinlerde ise tamamen aç kalınarak uygulanmaktadır. Bunun bir

sonucu olarak farklı dini inançlara sahip bilim adamlarının oruç konusunda farklı düşüncelere sahip oldukları görülmektedir. Herhangi bir dine inanmayan bilim adamları, insan vücudunun belirli bir süre besinsiz kalmasını sağlık açısından zararlı bulurken oruç ibadetinin olduğu dinlere mensup bilim adamları ise, bu ibadetin sağlık üzerinde olumlu etkilere sahip olduğunu söylemektedirler. Dolayısıyla bazı ibadetlerin sağlık açısından faydalı olduğu görüşü, din mensupları tarafından bilimsel argümanlarla desteklenmek istenmektedir. Sonuç olarak dinler tarafından çeşitli ritüellere dönüştürülen beslenme anlayışları, modern çağda din mensupları tarafından pragmatik bir zemine oturtulmaya çalışılmaktadır.

Toplumsal değişme, küreselleşme ve endüstrileşme sonucu dönüşen toplumların beslenme alışkanlıkları karşısında dinlerin, farklı reaksiyonlar geliştirdiği anlaşılmaktadır. Din mensuplarının beslenme alışkanlıklarını içinde bulunduğumuz bilgi çağına göre yorumlamaları buna bir örnek teşkil etmektedir. Aslında mevcut duruma bakılarak, gelecekte dinlerin toplumsal değişme şartlarına nasıl bir tepki verecekleri veya değişim sürecinde nasıl bir dönüşüm geçirecekleri öngörülebilir. Örneğin; günümüzde başka gezegenlerde tarım yapma yöntemleri araştırılmaktadır. Başka gezegenlerde, henüz herhangi bir ürün yetiştirilememiştir. Ancak uzayda besin üretmek mümkün hale geldiğinde beslenme ve din ilişkilerinin yeniden konumlandırılması gerekebilir. Çünkü insanlığın dönüşümünde önemli bir rolü olan tarım, bazı dinlerin beslenme anlayışının ana eksenini oluşturmaktadır. Başka gezegenlerde tarım yapma yöntemlerinin araştırılması, bilimsel gelişmelerle birlikte beslenme ve din ilişkilerinin de farklı boyutlarla ortaya çıkacağını göstermektedir. Dolayısıyla din ve beslenme ilişkisinin toplumsal şartlara bağlı olarak değiştiği söylenilebilir. Bu durum, beslenme ve din ilişkilerinin sosyoloji için her zaman güncel bir konu olmaya devam edeceğini göstermektedir.

Beslenme ve din ilişkisinin din sosyolojisinde yer alması ve araştırılması, diğer alanlar için de önemli bir veri kaynağı oluşturmaktadır. Bazı antropolojik araştırmalarda, hayvanların sahip olduğu beslenme alışkanlıklarının da sosyal örüntüler içerdiği görülmüştür. Genetik olarak insana yakınlığıyla bilinen şempanzelerin sosyal davranışlarının beslenme üzerinden incelenmesi bu

Çalışmalardan biridir. Primatların beslenme alışkanlıklarını inceleyen bilim adamları; primatların bazı besinleri tüketmelerini, bazılarında ise uzak durmalarını dinlerdeki tabu olgusuna benzer bulmaktadır. Bu araştırmalar göz önünde bulundurulduğunda, beslenmenin sosyal, dini ve kültürel araştırmaların çok önemli bir araştırma alanı olduğu görölmektedir.

Sonuç olarak; beslenmenin salt fizyolojik bir ihtiyaç olmadığı aksine dinsel, sosyolojik, psikolojik, ekonomik ve politik anlamlara sahip olduğu görölmektedir. Din aracılığıyla besinler ölkeler arasında bir dayanışma veya ayrışma unsuru olmaktadır. Dünyanın her yerinde insanlar kendi dini inançlarına uygun restoranlara gitmekte ve bu tercihleri ile dini kimliklerini güçlendirmektedirler. Aynı şekilde vegan ve vejetaryen insanlar inanç ve pratiklerini temsil eden restoranlara giderek kendilerini sosyal bir gruba ait olmanın toplumsal ayrıcalığını yaşamaktadırlar. Bu anlamda beslenme, modern dönemde de fizyolojik bir ihtiyacı karşılama etkinliği olmasının yanında dini ve sosyal işlevleri ile ortaya çıkmaktadır.

Beslenme-din ilişkisini ele alan bu çalışma, besleme konusuna farklı bir kapı aralayarak yeni bir bakış açısı kazandırmayı hedeflemiştir. Elde edilen bulgular, tarihten günümüze kadar beslenme konusunun çok boyutlu olduğunu göstermiş; bu konunun yaşamın her alanındaki önemini ortaya koymuştur.

KAYNAKÇA

- Abudukelimu, Bumairimu. Çin Kaynaklarına Göre Taoizm. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Dinler Tarihi Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, 2011.
- Açıkgöz, Serap. Üniversite Öğrencilerin Beslenme Alışkanlıkları İle Öz Yetkinlik Ve İyimserlik İlişkisi: Ankara Üniversitesi Örneği. 2006: Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Ts.
- Adam, Baki. “Yahudilik”. Yaşayan Dünya Dinleri. ed. Şinasi Gündüz. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 3. Basım, 2010.
- Adams, Carol J. Ne Adam Ne Hayvan, Feminizm ve Hayvanların Savunulması. çev. Sevda Deniz Karali. İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2021.
- Akarçay, Erhan. Beslencenin Sosyolojisi-Orta Sınıf(lar)ın Yeme İçme ve Eğlence Örüntüleri. Ankara: Phoenix Yayınları, 2016.
- Akgün, Sevim Demir. Hz. Peygamber Döneminde Yemek Kültürü. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007.
- Aksoy, Mustafa-Kazkondur, İhsan. “Türkiye’de Yiyecek Seçiminin Bölgelere Göre Farklılaşması”. Journal of Tourism and Gastronomy Studies 8/2 (2020).
- Aktay, Yasin. “Mormonlar”. Yaşayan Dünya Dinleri. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 3. Basım, 2010.
- Aktay, Yasin. “Mormonluk: Amerika’nın Ahir Zamanının Dini ve Azizleri”. Milet ve Nihal 1/2 (2004), 95-125.
- Akpınar, Çapan Dede. İslam Hukuku Açısından Domuz Ve Ürünleri. Isparta: Süleyman Demirel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Temel İslam Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2017.
- Akyar, Nevfel. Zerdüştilikte Ahiret İnancı ve Cenaze Törenleri. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- Albayrak, Kadir. “Rastafarilik”. Yeni Dini Hareketler Ansiklopedisi. ed. Süleyman Turan-Emine Battal. İstanbul: Okurakademi Yayınları, 1. Basım, 2020.
- Albayrak, Kadir. “Siyahi Senkretik Bir Dini Hareket Olarak Rastafarilik”. Bilimname: Düşünce Platformu 34/2 (2017), 247-286.

- Dağ, Ali. Demir Eksikliği Anemisi Olan Hastaların Beslenme Durumları ve Yorgunluk Düzeylerinin Belirlenmesi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İç Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Amin, Hanudin vd. “Predicting İntention to Choose Halal Products Using Theory of Reasoned Action”. International Journal of Islamic and Middle Eastern Finance and Management 2/1 (2009).
- Anderson, Eugene N. Everyone Eats: Understanding Food and Culture. New York: Nyu Press, 2014.
- Aslan, Mahmut Mert. Mormon Kilisesi, Doğuşu-Tarihsel Gelişimi-Öğretisi. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, 2004.
- Atasağun, Galip. “Jainizm”. Necmettin Erbakan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi, Dergisi 21/21 (2006), 267-297.
- Atasever, Mustafa-Alişarlı, Mustafa. “Helal Gıda”. Akademik Platform Helal Yaşam Dergisi 2/2 (2020).
- Ayaz, Nurettin-Yalı, Sibel. “Kültürel Turistlerin Seyahat Tercihleri ve Yiyecek-İçecek Beklentileri: Safranbolu Örneği”. Türk Turizm Araştırmaları Dergisi 1/1 (2017).
- Aydın, Mahmut. “Hristiyanlık”. Yaşayan Dünya Dinleri. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 3. Basım, 2010.
- Ayverdi, İlhan. Kubbealtı Lugatı: Misalli Büyük Türkçe Sözlük. İstanbul: Kubbealtı Akademisi Kültür ve Sanat Vakfı, 2018.
- Azizi, Najiba Ziyayi. Zerdüştiliğin Kutsal Kitabı (Avesta) Üzerine Bir Araştırma. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2009.
- Bakkal, Ali. “İslam Tarihinde Tıbbın Gelişmesi ve Silvan’da Tıp”. Harran Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 18/30 (2013).
- Baran, Züleyha. Helal Gıda Uygulamalarının Müşteri Beklentilerini Karşılamada Önem Düzeyinin Ölçülmesi: Beş Yıldızlı Bir Otel Örneği. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2017.
- Baudrillard, Jean. Tüketim Toplumu. çev. Nilgün Tural - Ferda Keskin. İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 14. Basım, 2020.
- Bayar, Mustafa. “İbn Haldun’a Göre Bireyin Beslenme Alışkanlığının Kişilik Gelişimine ve Dini Hayata Etkisi”. Akra Kültür Sanat ve Edebiyat Dergisi 6/123-124 (2018).

- Bayder, Osman. “Sağlığa Zararlı Maddelerin İslam Hukuku Açısından Değerlendirilmesi”. Diyanet İlmi Dergi 55/2 (2019).
- Bayraktar, Zehra. Yeni Dini Hareketlerde İbadet Ve Ritüeller. Trabzon: Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Belge, Murat. Tarih Boyunca Yemek Kültürü. İstanbul: İletişim Yayınları, 2008.
- Beşirli, Hayati. Yemek Sosyolojisi Yiyeceklere ve Mutfağa Sosyolojik Bakış. 2 Cilt. Ankara: Phoenix Yayınları, 2017.
- Blatter, Emily. “Chant Down Babylon: The Rastafarian Movement And Its Theodicy For The Suffering” 5/5 (2009),
<https://blogs.goucher.edu/verge/files/2016/01/blatter.pdf> (Erişim 15 Mayıs 2022)
- Bowett, T. Julia. Culture, Politics & Japanese Whaling, Perspectives of Japanese Youth & What These Might Portend for the Future. Hobart, Australia: University Of Tasmania, Doktora Tezi, 2011.
- Can, Cahit. “Zerdüşçülük, Zerdüş ve Hukuk (Avesta)”. Ankara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi 25/1 (1968).
- Canbaz, Emine Aşık-Özsüz, Cihad. “Sağlıklı Beslenme Takıntısının Sosyolojik Bağlantıları”. İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi 40/1 (2020).
- Canbolat, Cihan. Hatay İlinde Yaşayan Farklı Dini İnançlara Mensup Bireylerin Gastronomik Etkileşimi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2017.
- Cheema, Ravinder Kaur. “Core Values in Sikhism: A Way of Life”. International Journal of Asian History Culture and Tradition 3/2 (2016), 14-20.
- Civitello, Linda. “Mutfak & Kültür-İnsanın Beslenme Tarihi”, çev. Z. Nilüfer Nahya-Saim Örnek. Ankara: Bilim ve Sanat, 1. Basım, 2019.
- Clarke, Peter B. (Ed.). Encyclopedia of New Religious Movements. New York, Usa: Routledge Taylor & Francis Group, 1. Basım, 2006.
- Cordero, Rocio De Diego-Romero, Barbara Badanta. “Health Impacts of Religious Practices and Beliefs Associated with the Church of Jesus Christ of Latter-Day Saints”. Journal of Religion Health 56/4 (2017), 1371-1380.
- Cousens, Gabriel. Conscious Eating. California: North Atlantic Books, 2000.
- Çarpar, Mehmet Can. “Beslenme, Kimlik ve Erkeklik: Et Yemenin Sosyolojisi”. İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi 40/1 (2020).

- Çetinsöz, Burçin Cevdet vd. “Hatay İli Hristiyanlarının Dini Bayramlarında Gastronomi Geleneklerinin İnanç Turizmi Açısından Değerlendirilmesi”. *Gastroia: Journal Of Gastronomy And Travel Research* 3/4 (2019), 823-835.
- Çöp, Serdar vd. “Helal Gıda Sertifikalarına Yönelik Bir Araştırma”. *Helal ve Etik Araştırmalar Dergisi* 3/2 (2021).
- Davies, Douglas J. “Church of Jesus Christ of Latter-Day Saints (Mormons)”. *Encyclopedia of New Religious Movements*. ed. Peter B. Clarke. New York, Usa: Routledge Taylor & Francis Group, 1. Basım, 2006.
- Delibaş, Kayhan-Kankurdan, Şeyda. “Healthism (Sağlıkçılık) İdeolojisi ve Sağlık Hareketinin Dönüşümü: Sağlıklı Olmak ve Sağlık Arayışının Değişen Sosyokültürel Dinamikleri”. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi* 23/2 (2020), 67-103.
- Demir, Halis. “İslam Hukuku Açısından Obeziteye Yol Açan Yeme İçme Hakkında Bazı Tesbitler”. *C.U İlahiyat Fakültesi Dergisi* 19/1 (2015).
- Demirel, Hamdullah. *Sihizm’in Hint Dinlerinden Farklı Yanları ve İslam İle Benzer Yönleri*. Iğdır: Iğdır Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Dewan, Mayukh. “An Ethnographic Inquiry Towards ‘Hare-Rama Hare Krishna’ Religious Tourists Food Consumption Habits While On Holiday In India”. *Journal of Gastronomy Hospitality And Travel* 3/1 (2020), 30-41.
- Diamond, Jared. *Tüfek, Mikrop ve Çelik*. İstanbul: Pegasus Yayınları, 2018.
- Dindi, Emrah. “Cahiliye Araplarında Ramazan Ayı, İtikaf ve Oruç”. *Yakın Doğu Üniversitesi İslam Tetkikleri Merkezi Dergisi* 3/2 (2017), 27-55.
- Doğan, Hilal. *Batı’da Ortaya Çıkan Yeni Dini Hareketler: Hare Krishna Hareketi*. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2009.
- Dualı, Şir Muhammed. “Rus Ortodoksluğunu Protesto Etmenin İmkânı: Malakanlar/Manevi Hristiyanlar”. *Milel ve Nihal* 15/1 (2018).
- Edujee, K.E. *Nutrition, were Ancient Zoroastrians & Aryans Vegetarian?* Vancouver, Canada: Zoroastrianheritage, 2015.
- Elam, Mark. *The Dutch Oven: Mormon Foodways From Nauvoo to the Salt Lake Valley*. Murfreesboro, Tennessee, Usa: Middle Tennessee State University, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- Elizabeth, Puttick. “Holistic Health Movement”. *Encyclopedia of New Religious Movements*. ed. Peter B. Clarke. New York: Routledge Taylor & Francis Group, 1. Basım, 2006.

- Employment Tribunals, Norwich. K. 3331129/2018 (03 Ocak 2020).
- Erdem, Mustafa. “İlahi Dinlerin Kutsal Kitaplarında Helal ve Haram Anlayışı Üzerine Bir Araştırma”. Ankara Üniversitesi İlahiyat Faültesi Dergisi 37/168 (1998).
- Erkal, Mehmet Mustafa. “Trinidad Yeryüzü Halkı”. Yeni Dini Hareketler Ansiklopedisi. ed. Süleyman Turan-Emine Battal. İstanbul: Okurakademi Yayınları, 1. Basım, 2020.
- Eser, Seçkin - Karaca, Evrim. “Hristiyanlıkta Manastır Mutfak Kültürü”. Gastronomi Üzerine Araştırmalar. ed. Düriye Bozok Vd. Ankara: Detay Yayıncılık, 1. Basım, 2017.
- Eşmeli, İsmet. “On İki Havari Kilisesi”. Yeni Dini Hareketler Ansiklopedisi. ed. Süleyman Turan-Emine Battal. İstanbul: Okurakademi Yayınları, 1. Basım, 2020.
- Fidan, Fatma. Din ve Sağlık İlişkisi Bağlamında Yeme-İçme Alışkanlıkları Üzerine Sosyolojik Bir Araştırma: Konya/Ereğli Diyanet Çalışanları Örneği. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Fieldhouse, Paul. Food, Feasts, and Faith: An Encyclopedia of Food Culture in World Religions. 2 Volumes, Santa Barbara, Usa: Abc-Chlo, 2017.
- Fischler, Claude. “Food, Self and Identity”. Social Science Information (<http://ssi.sagepub.com>) 27/275 (1988).
- Foltz, Richard. “Zoroastrian Attitudes Towards Animals”. Society And Animals 18 (2010), 367-378.
- Freedman, Paul. “Yeni Bir Mutfak Tarihi”. Yemek, Damak Tadının Tarihi. İstanbul: Oğlak Yayıncılık, 2007.
- Gampiot, Aurelien Mokoko. “Kimbanguism: an African Initiated Church”. Scriptura: Journal for Biblical, Theological and Contextual Hermeneutics 113/1 (2014), 1-11.
- Gampiot, Aurelien Mokoko. Kimbanguism, an African Understanding of the Bible. ed. William E. Deal vd. çev. Cecile Coquet-Mokoko. The Pennsylvania State University Press, 1. Basım, 2017.
- Goldson, Randy R. Jah The Flesh: an Examination of Spirit, Power, and Divine Envessement in Rastafari. Philadelphia, Usa: Temple University, Department Of Religion, Doktora Tezi, 2020.
- Goody, Jack. Yemek, Mutfak ve Sınıf, Karşılaştırmalı Sosyoloji Çalışması. İstanbul: Pinhan Yayıncılık, 1. Basım, 2013.

- Güç, Ahmet. “Taoizm”. Yaşayan Dünya Dinleri. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 3. Basım, 2010.
- Güdüdede, Ali. Hinduizm’de İbadet İnanç Panoraması. Çanakkale: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2018.
- Gül, Ali. Bir Din Olarak Taoizm. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2006.
- Günay, H. Mehmet-Özdemir, Merve. “İslami Açından Genetiği Değiştirilmiş Ürünler”. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi 9/45 (2016).
- Gündüz, Şinasi. “Maniheizm”. Yaşayan Dünya Dinleri. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 3.Baskı., 2010.
- Gündüz, Şinasi. “Mecusilik”. Yaşayan Dünya Dinleri. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 3.Baskı., 2010.
- Güneş, Adnan. Zerdüştilikte Melek İnancı. Ankara: Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Güney, Salih. Davranış Bilimleri. Ankara: Nobel Yayınları, 2000.
- Güngör, Arzu. “Neolitik Dönemde Beslenmenin İnsan Morfolojisine Yansımaları”. Ankara Üniversitesi, Dtcf Dergisi 38/1-2 (1998).
- Gürhan, Nazife. “Toplumsal Değişme ve Yemek Kültürü Üzerine Sosyolojik Bir Çözümleme: Mardin Örneği”. Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi 10/54 (207m.S.).
- Gürhan, Nazife. “Yemek ve Din: Yemeğin Dini Simgesel Anlamları Üzerine Bir İnceleme”. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Merkezi 6/2 (2017).
- Gürkan, Salime Leyla. Ana Hatlarıyla Yahudilik. Ankara: İsam Yayınları, 1. Basım, 2014.
- Hacıoğlu, Nejla. “Yenilmesi Mübah Görülen Hayvanlar ile İlgili Hadis Rivayetlerinin Değerlendirilmesi”. Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi 19/1 (2019).
- Hanks, Merry E. Wiesner. “Kısa Dünya Tarihi”, çev. Serpil Çağlayan İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, 2016.
- Harvey, Graham. “Respectfully Eating or not Eating: Putting Food at the Centre of Religious Studies”. Religion and Food. ed. Ruth Illman-Björn Dahla. C. 26. Turku, Finland: Scripta Instituti Donneriani Aboensis, 2015.
- Hatipoğlu, Aysun. İnançların Gastronomi Üzerindeki Etkileri: Bodrumda’ki Beş Yıldızlı Otellerin Mutfak Yöneticilerinin Görüşlerinin Belirlenmesine

- Yönelik Bir Araştırma. Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2010.
- Hidayet, Sadık. “Vejetaryenliğin Yararları”, çev. Mehmet Kanar. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları, 3. Basım, 2010.
- Hoskins, Richard. “Kimbangu, Simon”. Encyclopedia of New Religious Movements. ed. Peter B. Clarke. New York: Routledge Taylor & Francis Group, 1. Basım, 2006.
- Hutchinson, Dawn L. “Rastafarianism”. Introduction to New and Alternative Religions In America. ed. Eugene V. Gallagher-W. Michael Ashcraft. Westport, Usa: Greenwood Press, 1. Basım, 2006.
- Ichijo, Atsuko-Ranta, Ronalda. “Yemek ve Ulusal Kimlik”, çev. Emrullah Ataseven. İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2000.
- Işık, Ramazan. “Mormonluk ve Mormonluk Kilisesi Üzerine Bir Araştırma”. Cumhuriyet Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi 10/1 (2006), 165-190.
- Işkın, Merve. Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Bir Araştırma: Sakarya Üniversitesi Örneği. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2016.
- İçer, Mehmet Arif-Bulduk, Sıdika. “Dini İnançların Besin Alımı, Beslenme Alışkanlıkları ve Yapay Beslenme Uygulamaları Üzerindeki Etkileri”. ed. Zana Dolicanin - Kemal F. Oğuz. Cetinje, Montenegro: Ivpe Yayınevi, 2018.
- Jain, Veenus. “Compassionate Food Choices”. International Research Journal of Commerce, Arts and Science 6/10 (2015).
- Karaca, Oya Berkay. “Kültür, Din ve Yemek Etkileşimi Çerçevesinde Arap Mutfağının Kavramsal Olarak İncelenmesi: Adana İli Örneği”. Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 9/2 (2016).
- Karadeniz, Yeliz. “İbn Haldun’a göre Beslenme Alışkanlığının Kişiliğe ve Dini Yaşantıya Etkisi”. Uluslararası Politik Araştırmalar Dergisi 7/1 (2021).
- Karakaş, Selim. Türk Tarihinde Maniheizm. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2010.
- Kaya, Abdussamet. “Diyarbakır İncil Topluluğu (Diyarbakır Kilisesi) Üzerine Sosyolojik Bir İnceleme”. E-Şarkiyat İlmi Araştırmalar Dergisi 12/3 (28) (2020), 575-602.
- Kaya, Abdussamet. “Geleneksel Dini Otoritelerde Dindarlık Anlayışı (Diyarbakır Medreseleri Seydaları Örneği”. E-Şarkiyat İlmi Araştırmalar Dergisi 10/1 (2018), 68-91.

- Kazkondur, İhsan. Türkiye'de Yeme İçme Alışkanlıklarının Kuşaklara Göre Değişimi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2020.
- Keil, Teresa - Beardsworth, Alan. "Yemek Sosyolojisi, Yemek ve Toplum Çalışmasına Bir Davet", çev. Abdülbaki Dede. Ankara: Phoneix Yayınevi, 1. Basım, 2011.
- Kılıç, Sami. İlahi Dinlerde Yiyecek ve İçecekler. Ankara: Sarkaç Yayınları, 2011.
- Kirman, Mehmet Ali. "Yeni Dini Hareketler: Tanım ve Kapsam". Nedenleri ve Niçinleriyle Yeni Dini Hareketler. ed. Süleyman Turan-Faruk Sancar. İstanbul: Okurakademi Yayınları, 1. Basım, 2018.
- Kittler, Pamela G. vd. Food and Culture. Boston, Usa: Cengage Learning, 2016.
- Koçak, Ali-Kayıklık, Hasan. "Duygular Bağlamında Din Duygusu ve Dini Duygular". Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 19/2 (2019).
- Koluman, Ahmet. "Dinler ve Gıda İlkelden Semaviye". Uludağ Univ. J. Fac. Vet. Med 28/1 (2009).
- Kutlutürk, Cemil. "Hint Dinleri". *Dünya Dinleri*. ed. Şinasi Gündüz. İstanbul: Milet Nihal Yayınları, 1. Basım, 2019.
- Kutsal Kitap: Tevrat, Zebur, İncil. İstanbul: Kitabı Mukaddes Şirketi-Yeni Yaşam Yayınları, 2001.
- Küçüköner, Halide Rümeysa. "Hint Alt-Kıtasının Dini ve Kültürel Yapısının Şekillenmesinde Arilerin Rolü". E-Şarkiyat İlmi Araştırmalar Dergisi 10/2 (2018), 610-624.
- Littlewood, Rowland. "Earth People of Trinidad". Encyclopedia of New Religious Movements. ed. Peter B. Clarke. New York: Routledge Taylor & Francis Group, 1. Basım, 2006.
- Mahamid, Hatim-Nissim, Chaim. "Sufis and Coffee Consumption, Religio-Legal And Historical Aspects of a Controversy in the Late Mamluk and Early Ottoman Periods". Journal of Sufi Studies 7 (2018), 140-164.
- Mandair, Arvind Pal Singh. Sikhism, a Guide for the Perplexed. London: Bloomsbury Academic, 2013.
- Margul, Tadeusz. "Hint İnek Tapımının Bugünkü Durumu", çev. Ali İhsan Yitik-Aynur Yıldız. Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi 2/ (2012), 301-320.
- Metheny, Karen B.-Mary C. Beadyrt (Ed.). Archaeology of Food. Maryland, Usa: Rowman & Littlefield, 2015.

- Muslu, Mücahit. “Beslenmenin Tarihsel Süreçte Sosyal ve Uluslararası İlişkilerde Yansıması”. *Sosyologca Dergisi* 17 (Aralık 2019).
- Narin, İsmail. “Cahiliye Döneminde Kurbanlıklar Üzerine Doğurganlığa Bağlı Olarak Bina Edilmiş Örfler ve Hükümler”. *Bingöl Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi* 2 (2013), 63-83.
- Naumann, Nelly. “Whale and Fish Cult in Japan: A Basic Feature Of Ebisu Worship”. *Asian Folklore Studies* 33/1 (1974).
- Nelson, Taylor A. “Food And Purity in Zoroastrianism: Then to Now”. *Intermountain West Journal of Religious Studies* 11/1 (2021).
- Odası, TMMOB Ziraat Mühendisleri. “Sarımsak İstatistik/2019”. (Erişim 24 Nisan 2022) https://www.zmo.org.tr/genel/bizden_detay.php?kod=31850&tipi=
- O’shaugnessy, Thomas J. “Kur’an Cenneti”, çev. Ömer Kara. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 3/3 (2000).
- Osmanlar, Emel-Bahçelerli, Nesrin M. “Farklı Kültür ve İnançlara Sahip Destinasyonlarda Gastronominin Şekillenmesi: Kuzey Kıbrıs Örneği”. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi* 5/2 (2021).
- Outram, Alan K.-Freedman, Paul. “Avcı Toplayıcı İnsanlar ve İlk Çiftçiler, Tarih Öncesinde Damak Tadının Evrimi”. *Yemek/Damak Tadının Tarihi*. İstanbul: Oğlak Yayıncılık, 1. Basım, 2007.
- Özbek, Metin. *Dünden Bugüne İnsan*. İstanbul:İmge Kitabevi Yayınları, 1. Basım, 2018.
- Özcan, Şevket. “Hint ve Uzak Doğu Dinlerinde Gıda Anlayışı”. *Disiplinler Arası Yaklaşım*la Helal Ürün ve Hizmetler 2. ed. Adem Yıldırım vd. Ankara: Grafiker Yayınları, 1. Basım, 2018.
- Özenoğlu, Aliye. “Duygu Durumu, Besin ve Beslenme İlişkisi”. *ACU Sağlık Bilimleri Dergisi* 9/4 (2018).
- Özışık Yapıcı, Olcay-Ünal, İpek. “Semavi Dinlerin Mutfak Kültürü Üzerindeki Etkileri”. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi Turizm ve Otelcilik Meslek Yüksekokulu, 2017.
- Özkan, Ali Rafet. “Adventistler, Kuveykirlar”. *Yaşayan Dünya Dinleri*. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 3. Basım, 2010.
- Özkan, Ali Rafet. “Hare Krişna”. *Yeni Dini Hareketler Ansiklopedisi*. ed. Süleyman Turan-Emine Battal. İstanbul: Okurakademi Yayınları, 1. Basım, 2020.

- Öztürk, Meryem. Çocukların Beslenme Alışkanlıklarının Sağlık Davranışı Etkileşim Modeline Göre Değerlendirilmesi. İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2010.
- Parlak, Deniz. Kutsalından Arındırılmış Din: Helal Gıda'nın Ekonomi-Politik Analizi. Antalya: Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2012.
- Pendergrast, Mark. Uncommon Grounds, the History of Coffee and How It Transformed Our World. New York: Basic Book, Hachette Book Group, 3. Basım, 2019.
- Popering, Ruben Van. Jain Vegetarian Laws in the City of Palitana: Indefensible Legal Enforcement or Praiseworthy Progressive Moralism? Linköping, Sweden: Linköping University, Centre For Applied Ethics, Yüksek Lisans Tezi, 2015.
- Pregadio, Fabrizio. The Way of the Golden Elixir. Pdf: Golden Elixir Press, 2. Basım, 2019. https://www.goldenelixir.com/files/the_way_of_the_golden_elixir.pdf, (Erişim 18 Mayıs 2022.)
- Qiu, Jingyuan. The Resonance of Different Temperaments: Nature in Transcendentalism and Taoism. İstanbul: Fatih University, Institute of Social Science, Yüksek Lisans Tezi, 2013.
- Rawlinson, George. The Seven Great Monarhcies of the Ancient Eastern World. New York: John B. Alden Publisher, 1885.
- Renard, John. “A'dan Z'ye Dinler Tarihi Yahudilik'ten Şintoizm' e”, çev. Funda Sezer. İstanbul: Say Yayınları, 1.Baskı., 2022.
- Rigotti, Francesca. “Mutfaktaki Felsefe”, çev. Cenk Cokuşlu. İstanbul: Çiya Yayınları, 1. Basım, 2012.
- Saba, Mona. Zerdüş Dini'nin Anadolu Yayılımı: Oluz Höyük Geç Demir Çağı Bulguları Işığında. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2021.
- Sayım, Huzeyfe. “Sih Dini”. Erciyes Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi Dergisi 19/11 (2001), 85-96.
- Schivelbusch, Wolfgang. “Keyif Verici Maddelerin Tarihi, Cennet, Tat ve Mantık”, çev. Zehra Aksu Yılmaz. İstanbul: Kırmızı Kedi Yayınevi, 4. Basım, 2020.
- Singer, Peter. Hayvan Özgürleşmesi. İstanbul: Ayrıntı Yayınları, 2., 2018.
- Slote, Michael. “Ying-Yang and the Heart-Mind”. A Journal of Comparative Philosophy 17/1 (2018), 1-11.

- Soğandereli, Fatma. “Eski Mezopotamya ve Anadolu’da Mutfak Kültürü”. Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi 7/2 (2020).
- Standage, Tom. “İnsanlığın Yeme Tarihi”, çev. Gencer Çakır. İstanbul: Maya Kitap, 4. Basım, 2016.
- Stevens, Robert Ray. Jain Food Traditions and Beliefs: Fieldwork, Film and Flavor in Jaipur, India. Chico, California, Usa: California State University, Master of Arts in Antropology, Yüksek Lisans Tezi, 2014.
- Stewart, Jampa Mackenzie. “Foundations of Taoist Practice”. (Erişim 11 Nisan 2022) <https://holybooks-lichtenbergpress.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/foundations-of-taoist-practice.pdf>
- Sürücüoğlu, Metin Saip. “Beslenme ve Sağlığımız”. Standart 38 (1999).
- Şarafullina. Budizm’de ve Tibet Budizm’inde İnanç Esasları. Bursa: Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013.
- Şeker, Cihat. “Hristiyanlıkta Yahudiliğe Tepki Olarak Gelişen Kutsallık Anlayışı”. İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Merkezi 5/1 (2016), 42-65.
- Şenavcu, Halil İbrahim. Dünden Bugüne Japon Budizmi: İnanç ve Uygulamaları. İzmir: Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2015.
- Şengel, Ümit. “Din-Gastronomi Etkileşimi Üzerine: Dinlerde Mutfak Ritüelleri”. Aşçı Dede Ateşbaz-I Veli. ed. Eshabil Yıldız vd. Konya: Konya Büyükşehir Belediyesi Kültür Yayınları, 418, 2020.
- Şenol, Yahya. Tevrat, İncil ve Kur’an’da Eti Haram Kılınan Hayvanlar. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2007.
- Taşpınar, Oğuz. “Fast Food Tüketiminde Ailenin Rolü; Çanakkale Örneği”. Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi 7/3 (2018).
- Tekin, Dila Baran. Mani ve Öğretileri. Çorum: Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2014.
- Tolga, Özge-Yatkın, Özlem. “Antik Dönemdeki Damak Tadının Günümüz Yansıması”. Journal of Tourism and Gastronomy Studies 10/115 (2017).
- Toomre, Joyce. “Food in Russian History and Culture”. ed. Musya Glants. Bloomington, Usa: Indiana University Press, 1997.
- Tökel, Dursun Ali. “Kutsal Metinleri Anlamada Mitolojinin Rolü”. Milet ve Nihal 6/1 (2009).

- Turan, Süleyman-Uzun, Sema Nur. “Yeni Dini Hareketlerin Taraftar Kazanma Yöntemleri”. Nedenleri ve Niçinleriyle Yeni Dini Hareketler. ed. Süleyman Turan - Faruk Sancar. İstanbul: Okurakademi Yayınları, 1. Basım, 2018.
- Türker, Selman. “Helal ve Güvenilir Gıda”. Helal ve Etik Araştırmalar Dergisi 2/1 (2020).
- Uçkan Çakır, Merve. Van İlinde Yaşayan Bireylerin Dini Yönelimlerinin Yeme Motivasyonları Üzerindeki Etkileri. Sakarya: Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2021.
- Ulutaş, Mehmet. “Sosyal Kimlik Kuramı”. Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Alanında Akademik Çalışmalar-İ. ed. Hasan Selim Kiroğlu. Ankara: Gece Kitaplığı Yayınları, 1. Basım, 2020.
- Uyanık, Beyza-Yaman, Melek. “Dini İnançların Gastronomi Deneyimleri Üzerine Etkisi: Kapadokya Örneği”. Nevşehir, 2019.
- Ünsal, Ayla. “Beslenmenin Önemi ve Temel Besin Öğeleri”. Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2/3 (2019).
- Waldstein, Anna. “Studying The Body in Rastafari Rituals: Spirituality, Embodiment And Ethnographic Knowledge”. Journal for the Study of Religious Experience 2 (2016), 71-86.
- Ward, Paul Vd. “Editorial: A Sociology of Food and Eating”. Journal of Sociology 46/4 (2010).
- Wong, Eva. Taoism, An Essential Guide. Boston, Usa: Shambhala Publications Inc., 1. Basım, 2011.
- Yakut, Seçil Sarıçay. Rastafarianism and Reggae As A Means for the Afro-Caribbeans to Create a Collective Identity. Ankara: Hacettepe University, School of Social Sciences, Yüksek Lisans Tezi, 2007.
- Yaman, Fatih. Mormonlar ve Amerikan Toplumsal Yapısı. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2008.
- Yavuz, Adil. “Tıbb-ı Nebevi Hadislerinin Kaynakları ve Kapsamı Üzerine Bir Değerlendirme”. Siyer Araştırmaları Dergisi 8 (2020).
- Yetim, Gözde vd. “Vejetaryen Olmak ya da Olmamak: Netnografik Perspektiften Vegan-Vejetaryen Sanal Toplulukları”. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 23/3 (2021), 1193-1217.
- Yıldız, Elif. “İnsan Duygularına Yeni Bir Yaklaşım: Duygu Sosyolojisi”. Ege Üniversitesi Yeni Düşünceler Dergisi 2017/2 (2017).

- Yitik, Ali İhsan. “Caynizm”. Yaşayan Dünya Dinleri. Ankara: Diyanet İşleri Başkanlığı Yayınları, 3. Basım, 2010.
- Yitik, Ali İhsan. “Hare Krişna Hareketi”. D.E.Ü. İlahiyat Fakültesi Dergisi 5/14 (2001), 93-107.
- Yüksel, Fatma. İslam Hukuku ve Yahudi Hukukunda Helal-Haram Kavramı Açısından Gıdalar. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2003.
- Zeller, Benjamin. “Totem and Taboo in The Grocery Store, Quasi-Religious Foodways in North America”. Religion and Food. ed. Ruth Illman-Björn Dahla. C. 26. Turku, Finland: Scripta Instituti Donneriani Aboensis, 2015.
- Zeren, Münevver Ebru. Maniheizm ve Budizm’in Uygurlar’ın Kültür Hayatına Etkileri. İstanbul: İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2015.
- Zeyrek, Ali Nadir. Eski Roma Uygarlığında Beslenme Kültürü. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2011.
- Zuhur, Muhammet. Sihizm’in Oluşumunda İslam’ın Etkisi. Ankara: Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2016.

İnternet Kaynakları

- <https://leafwell.com//blog/cannabis-history-black-history/> Leafwell. “Links Between Cannabis History And Black History”. (Erişim 17 Nisan 2022.)
- <https://www.britannica.com/topic/new-religious-movement> “New Religious Movement | Definition, Types, & Facts | Britannica”. (Erişim 15 Nisan 2022.)
- <https://www.kutsal-kitap.net/bible/tr/index.php?mc=5&sc=1188> “Pavlus’tan TiTus’a Mektup”. (Erişim 14 Nisan 2022.)
- <https://www.tarimorman.gov.tr/bugem/belgeler/m%c4%b0ll%c4%b0%20tarım/so%c4%9ean%20aralık%20b%c3%9clten%c4%b0.pdf> Dünyada Soğan. “Soğan Aralık Bülteni.pdf”. (Erişim 24 Nisan 2022.)
- <https://media.ldscdn.org/pdf/lds-scriptures/book-of-mormon/book-of-mormon-34406-eng.pdf> The Book of Mormon, Another Testament of Jesus Christ. Utah, Usa: The Church of Jesus Christ of Latter-Day Saints, 2013 (Erişim 20 Mayıs 2022.)

[https://www.hurma.com/hadis-i-seriflerde-hurma#:~:text=Hadis%20%3A%20Resulullah%20\(SAV\)%2C,birka%C3%A7%20hurma%20yemedik%C3%A7e%20namaza%20gitmezdi.&text=Ve%20%C4%B0nfaka%20Te%C5%9Fvik-,Ravi%20%3A,korunabilirse%2C%20bunu%20yaps%C4%B1n%22%20buyurmu%C5%9Ftur.&text=Ravi%20%3A%20Enes%20\(R.A.\)](https://www.hurma.com/hadis-i-seriflerde-hurma#:~:text=Hadis%20%3A%20Resulullah%20(SAV)%2C,birka%C3%A7%20hurma%20yemedik%C3%A7e%20namaza%20gitmezdi.&text=Ve%20%C4%B0nfaka%20Te%C5%9Fvik-,Ravi%20%3A,korunabilirse%2C%20bunu%20yaps%C4%B1n%22%20buyurmu%C5%9Ftur.&text=Ravi%20%3A%20Enes%20(R.A.)) Hurma. “Hurma ve Hurmanın Önemi ile İlgili Hadis-i Şerifler”. 2022. (Erişim 09 Nisan 2022.)

<https://muslimheritage.com/uploads/Main%20-%20Coffee.pdf> ,Zaimeche, Salah. “The Coffee Trail: Amuslim Beverage Exported to the West”. *Foundation for Science Technology and Civilisation*. (Erişim 11 Nisan 2022.)

