JOURNAL OF GASTRONOMY HOSPITALITY AND TRAVEL

ISSN: 2619-9548 **Journal homepage:** www.joghat.org

Received: 30.1.2022 Accepted: 2.3.2022

Journal of Gastronomy, Hospitality and Travel, 2022, 5(1), 300-311

Araştırma Makalesi (Research Article)

İBN SİNA ECZANESİNDE ŞİFANIN KAYNAĞI; YEMEK REÇETELERİ (THE SOURCE OF HEALING IN IBN SINA MEDICINE; MEAL RECIPES)

Saadet Pınar TEMİZKAN[1](orcid.org/0000-0002-8200-9564)

Hilal AYVALI[22](orcid.org/0000-0002-1127-0001)

[1]Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Eskişehir, Türkiye

[2]Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, Eskişehir, Türkiye

Özet

Çalışma; geleneksel beslenme reçetelerine yöneltilen "neden" sorusu ile reçetelerde yer alan besinlerin bir arada kullanılma nedenlerinin, hazırlık ve pişirim tekniklerinin, tekniklerin tercih edilme, uygulanma gayelerinin, reçete oluşturma kaidelerinin, Anadolu'dan doğan aş – şifa kültürü ile birlikte aş ve aşçının taşıdığı kritik önemin akademi ile sektöre arz edilebilmesi amacı üzerine inşa edilmiştir. Bilimin en mühim sorularından "neden" sorusunun geleneksel reçetelere yöneltilmesi ile günümüze de ulaşabilmiş birçok reçetenin bir felsefe ile üretildiği, bu felsefenin de İbn Sina'nın bilimselleştirdiği Mizaç ve Hıltlar kuramının felsefesi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma, İbn Sina ekolünde reçetelerin oluşturulma prensipleri ile Anadolu'nun sahip olduğu aş – şifa kültürünün aktarılabilmesi, bu kültürün Türk gastronomisi başta olmak üzere gastronomi camiasına bir katkı olarak sunulabilmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Reçete uygulama – uyarlama – üretme çalışmalarında nedensel mihrakın eksikliği, yüzyılların tababet kültürünü belirleyen, Anadolu'dan doğarak, birçok coğrafyayı etkilemiş mühim bir kültürün fark edilememesine, görülememesine, aktarılamamasına, mutfağın, aşın, aşçının, beslenme reçetelerinin öneminin hakkıyla anlaşılamamasına yol açmaktadır. Oysa Sökeli Thales ile Anadolu'da başlayan aşta şifa arayışı, Empedokles, Hipokrat, Aristo, Bergamalı Galen, İskenderiyeli düşünürler, Kındi, Farabi gibi hekim feylesoflarla devam ederek İbn Sina'nın bilimselleştirdiği Mizaçlar Hıltlar Kuramı'nı oluşturan arayıştır. Bu arayış yalnızca yemek reçetelerine ve yeme - içme kültürüne değil felsefeye, tıbba, siyasete, anatomiye ve daha birçok disipline de yön vermiştir. Çalışmanın niteliği açısından araştırmanın yöntemi doküman analizi ve alanyazın tarama olarak belirlenmiştir. Yazılı kaynakların, tarihi belgelerin – ulaşılan el yazması, basılı Osmanlıca ve İbranice kaynakların - araştırmacılarca çevirileri yapılarak, analizleri gerçekleştirilmiştir ki tüm süreçte etik kurallara riayet edilmiştir. Araştırma nihayetinde; reçete içeriklerinin öncelikle coğrafi koşullar ve imkanlar doğrultusunda oluşturulduğu ancak besinlerin ve tekniklerin, İbn Sina'nın bilimselleştirdiği yemek – şifa teorisi kapsamında bilinçli olarak bir araya getirildiği sonucuna ulaşılmıştır. Tüm gayreti mutedil (dengeli, verimli) insana ulaşmak olan İbn Sina, mizaca uygun yeme – içme diyeti ile ruhsal, şuursal, bedensel dengenin korunarak, verimli ve de sağlıklı bir yaşam sürülmesinin mümkün olduğunu ifade etmiştir. Sina tarafından mizaçların muhafaza edilmesi yahut tedavi edilmesi amacıyla düzenlenen reçeteler, reçete üretme kaidelerinin de temelini oluşturmuştur. Sina'nın reçetelerinden misalen; soğuk besinlerden yoğurt, nane, sıcak besinlerden sarımsak, zeytinyağı bir araya getirilerek tuz ile nötralize edilmiş, beşeri dengeli mizaca taşıyan, şifalı cacık reçetesi ile reçetenin sebebi hasıl olmuştur. Bu sebebin anlaşılması, günümüzde yeni reçete oluşumlarının toplumsal – bireysel sağlığı bozmadan, kişilerin maddi – manevi sağlıklarına olumlu tesirle, bir kaide üzerine düzenlenmesi ve de geleneksel reçete çözümlemeleri adına oldukça mühimdir. Çalışma; İbn Sina Mizaç (Hıltlar) Teorisi kapsamında yeme – içme kaidelerini (mühim amacı) bu güne aktarabilmek, sirkencubinin, etlerin olmazsa olmazı hoşabın, şerbetin, şurubun, macunun, kahvenin, baklava yanı ayranın ve çoğaltabileceğimiz dahi örneğin üretim – tüketim amaçlarını, aştaki şifa kültürünü Türk gastronomisi başta olmak üzere gastronomi disiplinine katkı olarak sunulması gayesi ile tahkim edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: İbn Sina gıda reçeteleri, Mizaç ve Hılt Teorisi'nde Beslenme, Anadolu Geleneksel Yemek Reçeteleri.

Abstract

Study; The question of "why" directed to traditional nutrition recipes and the reasons for using the foods in the recipes together, the preparation and cooking techniques, the preference and application purposes of the techniques, the rules of creating the recipe, the cuisine and healing culture born in Anatolia and the critical importance of the cook and the cook, It was built on the aim of being able to supply the sector with the academy. By directing the question of "why", one of the most important questions of science, to traditional prescriptions, it has been concluded that many prescriptions that have survived to the present day are produced with a philosophy, and this philosophy is the theory of Temperament and Hilts, which Ibn Sina has scientificized. The research was carried out in order to convey the principles of creating recipes in the Avicenna school and the cuisine and healing culture of Anatolia, and to present this culture as a contribution to the gastronomy community, especially Turkish gastronomy. The lack of causal focus in recipe application - adaptation - production studies leads to an inability to notice, see, and convey an important culture that has

[2] Sorumlu Yazar: hkayvali@gmail.com

DOİ: 10.33083/joghat.2022.132

determined the medicine culture for centuries, that originated in Anatolia and influenced many geographies, and that the importance of cuisine, cook and nutritional recipes are not properly understood. However, the search for healing, which started in Anatolia with Sökeli Thales, continues with physician philosophers such as Empedocles, Hippocrates, Aristotle, Galen from Pergamon, thinkers from Alexandria, Kindi and Farabi, and is the search that forms the Theory of Temperaments Hiltlar, which Avicenna scientificized. This search has guided not only food recipes and food and beverage culture, but also philosophy, medicine, politics, anatomy and many other disciplines. In terms of the nature of the study, the method of the research was determined as document analysis and literature review. Written sources, historical documents - accessible manuscripts, printed Ottoman and Hebrew sources - were translated and analyzed by researchers. At the end of the research; It was concluded that the contents of the recipe were primarily created in line with geographical conditions and possibilities, but the foods and techniques were consciously brought together within the scope of the food-healing theory that Avicenna made scientific. Avicenna, whose whole effort is to reach a moderate (balanced, productive) person, stated that it is possible to lead a productive and healthy life by preserving the spiritual, mental and physical balance with a temperamental eating and drinking diet. The prescriptions prepared by Sina for the preservation or treatment of temperaments also formed the basis of the rules for producing prescriptions. For example, from Sinai's prescriptions; Yogurt from cold foods, mint, garlic and olive oil from hot foods were brought together and neutralized with salt, and the reason for the recipe was created with the healing cacık recipe, which carries a human-balanced temperament. Understanding this reason is very important in terms of arranging new prescription formations on a pedestal with a positive effect on the material and spiritual health of people, without harming the social - individual health, and for traditional recipe analysis. Study; Within the scope of Avicenna's Temperament (Hilts) Theory, to be able to transfer the eating and drinking rules (important purpose) to this day, the production-consumption purposes of vinegar, the indispensable compote of meat, sherbet, syrup, paste, coffee, baklava as well as ayran and even we can multiply, for example, the production-consumption purposes, the healing culture of love. It has been fortified with the aim of contributing to the discipline of gastronomy, especially Turkish gastronomy

Keywords: Ibn Sina's Nutrition Prescriptions, Nutrition According To Temperament and Hilts Theory, Tradational Anatolian Food Prescriptions

Giriş

İbn Sina tıbbı kapsamında şifa – gıda bütünlüğünü temel alan mizaçlar ve mizaçlara yönelik beslenme felsefesi; Anadolu'dan doğarak Mezopotamya, Ceziretü'l Arab, Asya ve Avrupa'yı dolaşıp yüzyıllar sonra Anadolu'ya dönmüş, Anadolu halkları ve saraylarının (Selçuklu ve Osmanlı) beslenme rejimini düzenlemiş olan beslenme teorisidir (Alpargu; 2008; Avicenna, 1973; Bağdadi, 2009; Goichon, 2000; Gutas, 2010; Nasr Seyyid Hüseyin, 2009; Şevket, 2021; Ünver, 1938). Kuram, yeme – içme kültürü ile birlikte şifa reçetelerinin, Anadolu gastronomisinin şekillenmesine katkı sağlayan mizaçlara yönelik beslenme teorisidir (Özkılıç, 2014; Parmaksızoğlu, 1983; Şahin, 2008). Kurama birçok feylesof düşünceleri, çalışmaları, gözlemleri ve de deneyleri ile katkıda bulunmuştur (Süveren ve Uzel, 1988). Kuram sistematiğinin Sökeli Thales'ten sonraki mimarı, *"4'lü Ritim Kanunu: Ateş, Su, Hava, Toprak"* felsefesinin feylesofu, döneminin büyük veba salgınını bataklıkları kurutarak bitiren, mizaçta hava – su – coğrafya etkisini ilk defa ortaya koyan feylesof hekim Empedokles başta olmak üzere Hipokrat, Galen, Meşşai geleneğin temsilcilerinden Kındi, Farabi gibi hekim feylesoflar kurama göz ardı edilemeyecek büyük katkılar sağlamıştır (Ağırakça, 2004; Arslan, 2008; Khan, 1967; Kındi, 2002; Makdisi, 2009; Öztürk, 2013; Rosenthal, 2002; Uysal, 2008). Bahsi geçen feylesof hekimlerin, müteakiplerinin uyguladıkları tedavilerin ve de beslenme reçetelerinin temelini oluşturan kurama, bilimsel sistematik kimliğini Batı'nın Avicenna olarak isimlendirdiği, bin yılın hekimi İbn Sina kazandırmıştır (Erzurumlu İbrahim Hakkı, 2018; Karataş, 2014; Özsöz, 2018; Tiryaki B. Ve Tiryaki Z., 2016). İbn Sina'nın müteakibi Anadolu'nun hekim – aşçıları Selçuklu, Osmanlı (özellikle Fatih döneminden duraklama dönemine değin) ve de Halk mutfaklarının mihenk taşı birçok yeme – içme reçetesini kuram kaideleri çerçevesinde oluşturmuşlardır (Akkor, 2014; Alpargu, 2008; Bağdadi, 2009; Haydaroğlu, 2003; Yerasimos, M. 2010; 2019; Yerasimos, S. 2002). Kuram, yüzyıllar boyunca Anadolu'nun hekim – aşçıları tarafından uygulanmaya devam edilirken, Osmanlı saray mutfağının şifahanesi helvahanenin aşçı yardımcıları da kuramın müteakibi aşçı hekimlerden seçilmiş, sarayın sağlığı ve yeme - içme kültürü mizaçlara yönelik beslenme reçetelerine emanet edilmiştir (Alper, 2000; Cankül ve Ayvalı, 2020; Sarı, 1982; Ünver, 1952).

İbn Sina'nın tanı – tedavi süreçlerinde uyguladığı reçete temelli kuram, hekim feylesoflar tarafından Enasır- ı Erbaa (Dört Unsur), Hıltlar ve Mizaçlar Kaidesi, Sular ve Huylar, Mizaçlar Kuralı gibi farklı isimlerle adlandırılmıştır (Erzurumlu İbrahim Hakkı, 2018; Karataş, 2014; Ünver, 1952).

Kuramın uygulanabilmesinde Dünya varlıklarının mizacına yönelik bir sistematik geliştiren Sina, mizaçları öncelikle cevherat (cevahat; taşlar, yer altı madenleri), nebatat (bitki), hayvanat ve insanat olarak dört ana başlıkta toplamıştır. Sonrasında insanı bebeklik, yürüme, büyüme ve yaşlılık olarak dört evrede incelemiş, dört evreyi coğrafya – hava – su ekseninde bölgeler, ırklar, klanlar, aileler olarak yine dörde ayırmış, tüm bu sınıflamanın sonucunda da insanda dört ana, dört de karma mizaç olmak üzere sekiz mizaç belirlemiştir (Erzurumlu İbrahim Hakkı, 2018).

Sekiz sağlıklı mizacın özelliklerini, denge ve dengesizlik, hastalık hallerini, mizaçlara uygun yeme – içme, çalışma, dinleme (nota – müzik – frekans), yaşam reçetelerini El Kanuni Fit Tıp ve de El Kanuni Fit Tıp'ın özeti olarak adlandırılan El Urcuze Fil Mantık Risalesi adlı eserleri başta olmak üzere diğer eserlerinde kapsamlı olarak açıklamıştır (Karataş, 2014; Uysal, 2008; Yaltkaya, 1936).

Çalışmanın temel odağı olan beslenme reçeteleri İbn Sina'nın Mutedil Mizaç olarak adlandırdığı dengeli ve de verimli mizaca ulaşma amacı ile üretilmiş, besinler, besinlerin hazırlık, pişirim teknikleri mizacın tedavi edilmesi yahut dengede kalması üzerine tasavvur edilmiştir (Alper, 2000; Ağırakça, 2004; Öztürk, 2013; Ünver, 1952).

Kavramsal Çerçeve

Mizaç; İbn Sina'nın müteakibi ve uygulayıcısı olduğu Meşşai tıp felsefesinde bireyin bütünsel sağlığını ifade eden tanımlamadır ve İbn Sina tarafından şu şekilde açıklanmaktadır: "Mizaç; unsurların zıt özelliklerinin karşılıklı etkileşmesinden ortaya çıkan bir keyfiyettir" (Sina, 2017a).

Meşşai tıp, köken itibariyle Klasik Dönem Yunan Feylesofları'ndan Aristo'nun geliştirdiği sağlık – öğrenme, sağlıklı öğrenme felsefesidir (Aristotales, 1935; 2017; İbn Rüşd, 2017; Kındi, 2002). En basit ve anlaşılır biçimiyle bu felsefe; beden – akıl arasındaki birliktelikten, beden ve zihni aynı anda çalıştırarak öğrenmenin gerçekleştirilmesinden bahseder ki meşşai yürümek manasındaki meyş kelimesinden türemiş olup, fazlaca yürüyen meşşa kelimesinin Aristo'ya atfıyla oluşturulmuştur (İbn Rüşd, 2017; Zeller, 2001). Aristo'nun derslerini yürüyerek anlatabilmesi amacıyla tasarladığı ve tüm derslerini uzun yürüyüşler esnasında şerh ettiği okulu, ekolü meşşai geleneğin Aristo'ya atfedilmesinin temel nedenidir (Goichon, 2000). Mizaç teorisini sağlık ve felsefeye kazandıran feylesoflardan Aristo ile müteakibi meşşailer için mizaç; beden, akıl, ruh sağlığını bir arada ele alan bütünlükçü bir tanımlamadır (Polatoğlu, 2019; Rosenthal, 2002).

Meşşai felsefe temelinde mizaç; cevahat, nebatat, hayvanat ve insanatın özünde yer alan ateş, hava, su ve toprak elementlerinin sıcak, soğuk, kuru ve nemli hıltlarla (sıvılarla) birleşmesinden, birbirleri içerisinde ayrılmaz bir bütün, hemhal olmasından meydana gelmektedir (Öztürk, 2013; Tiryaki B. Ve Tiryaki Z, 2016). Mizaç tanımlamasında Sina cevahat (cevherler; madenler), nebatat, hayvanat ve insanat mizaçlarını tanımlayarak evvela mizaçların birbirleri arasındaki durumlarını karşılaştırmış ve insani mizacı da sistematize ederek şifa – tedavi yöntemlerini, dolayısıyla da günümüze değin ulaşan "şifa için, şifa niyetine" beslenme reçetelerini geliştirmiştir (Erzurumlu İbrahim Hakkı, 2018; Gutas, 2010). Reçete incelemelerinden evvel teorinin anlaşılmasında açıklanması gereken zaruri bilgi; insan mizacına etki eden kuvvetler ve kuvvetlerin birey mizacındaki etkisidir. Irk mizacı, kavmi – cibilli mizacı, cinsiyet mizacı ve yaş mizacı başta olmak üzere bireyin yaşadığı coğrafyanın havası, iklimi, suyu, besinleri ve de bireyin dinledikleri (müzik, frekans), mizaca etki eden kuvvetlerdir (Dağ, 2014; Toksöz, 2018). Bireyin mizacı insanat mizacının içinde kavmi mizaca, kavmi mizacın içerisindeki klan yahut kabilenin mizacına, klanın içerisindeki boy yahut ailenin mizacına, ailenin içerisindeki kişisel mizaca bağlıdır (Tiryaki B. Ve Tiryaki Z., 2016). Sina'ya göre insan bu özellikler içerisinde var olduğundan, yaşamına devam ettiğinden, insan bahsedilen kuvvetlerle beraber değerlendirilmelidir (Rahman, 1997). Kişisel mizaca iklim, kültür, besinler, ortamdaki insanlardan alınan duygusal katkılar da etki etmektedir (İbn Sina, 2009; Karataş, 2014).

Kan ile geçen asli ve değişmeyen mizaç bozulduğu vakit hastalıklar ortaya çıkmakta, denge bozulmakta, hastalıkların oluşması da şifası da beslenme reçetelerine bağlanmaktadır (İbn Sina, 1975; 2004; 2009).

Mizaç tayininde Sina insanın dört temel gelişim evresinden bahsederek, otuz yaşına kadar olan devre *İnsanın Gelişme Devri* adını vermektedir (İbn Sina, 2017b). Gelişme devrini; yürümenin gerçekleştiği safhaya değin ilk bebeklik safhası, ilk dişlerin (süt dişlerinin) çıktığı ve ayakta durmanın başladığı ikinci safha, ikinci defa süt dişlerinin dökülerek ana dişlerin tamamlandığı üçüncü safha ve buluğ safhası olarak dörde ayırmaktadır (İbn Sina 2019; Rahman, 2016).

Gelişme devrinden sonra otuz beş – kırk yaş aralığına olgunluk safhası, altmış yaşına kadar uzanan devre orta yaş safhası, altmıştan sonra hayati merkezlerin yavaşlamasıyla görünür hale gelen ve ölüme değin süren devre de yaşlılık safhası adlarını vermektedir (Dilmen, 1983; İbn Sina, 2019). Her bir devrinde farklı özellikleri ortaya çıkan insanın mizacının dengede kalabilmesinin, verimli yaşayabilmesinin yahut tedavi edilmesinin devrinin mizacına uygun yeme – içme reçeteleriyle mümkün olacağını ifade etmiştir (Erzurumlu İbrahim Hakkı, 2018).

Mizaç temelli beslenme teorisinin ve de beslenme reçetelerinin anlaşılabilmesinde ikinci mühim mesele hıltlar, unsurlar meselesidir (Daremberg, Ch. & De La Martinière, 1962).

Hıltlar; besinlerin sindiriminin esas ürününü tescil eden bir sıvı cevherdir - ki işlendiğinde mücevher olurlar – kan, balgam, sarı safra (sarı sevda) ve sovda (kara safra) olmak üzere dört başlıkta toplanmışlardır (Ünver, 1952; Yaltkaya, 1936). Hıltlar işlevleri açısından ele alındığında en anlaşılabilir ifadeyle beden için gerekli besin maddeleri anlamına gelmektedir ki teoriye göre her besin bedende dört bir sıvıdan birine dönüşmektedir (İbn Sina, 2017c).

Yine teori bazında, bireyde baskın biçimde var olan hıltlara benzer hıltların hakim olduğu besinler, mizaca uygun tekniklerle pişirildiğinde beden için en besleyici özellikte olan besinlerdir (İbn Sina, 2017c). Bu açıklamadan anlaşılacağı üzere beslenme reçetelerinin ortaya çıkışında öncelikle mizaçların temel özellikleri belirlenmiştir. İnsan dört ana mizaç grubu altında toplanmış, sonrasında besinlerin muhteviyatında baskın şekilde yer alan hıltlar sıralanarak besinler gruplandırılmıştır. Bu bilgilerin toplamında kişiye yönelik reçetelerle beraber, besinlerin hazırlık, pişirim teknikleri belirlenmiş, kişinin devri mizacına ve mevsim mizaçlarına göre değişen pişirme tekniklerini de kapsayacak şekilde besinlerin reçetelendirilmesi, yiyecek, içecek, yağ, macun, damla, hap ve ilaç haline dönüştürülmeleri salık verilmiştir (İbn Sina, 2017a; 2017b; 2017c; 2017d).

Yöntem

Döküman analizi, çalışmanın veri elde edilmesinde tercih edilen yöntem olmuştur. Çalışmanın konusu gereği İbn Sina tıbbı kapsamında Geleneksel Anadolu Reçeteleri, reçetelerin oluşturulmasında önemli etkenlerden olan Mizaçlar ve Hıltlar kuramı, kuramı sistematize ederek kurama bilimsel çerçeve kazandıran İbn Sina, İbn Sina'nın beslendiği ve kuramın kaynağı olan bilgilerin var olduğu, matbu yapıtlarla beraber erişilebilen el yazması yapıtlar taranmış, çoğunlukla Arapça, İbranice ve Osmanlıca olan bu yapıtların sorumlu yazar tarafından çevirisi yapılarak, 2022 yılı Şubat ayında tahlilleri gerçekleştirilmiştir. Tüm süreç boyunca etik kurallara riayet edilmiştir. Taranan yapıtlar günümüzde yurt içi ve yurt dışında yer alan çeşitli kütüphanelerde korunma altına alınmış eserlerdir. Türkiye'de himaye edilen el yazması yapıtlar Millet Kütüphanesi, Konya Yazma Eserler Müzesi, İstanbul Süleymaniye ve Sultan Ahmet Kütüphanesi çatısında ve de özel koleksiyonlarda himaye edilmektedir.

Yapıtların ülkemizde devlet koruması altında olduğu alanlar ve yapıtların muhteviyatının sıralaması;

El Urcuze Fil Mantık: Çalışmanın temelini oluşturan eserlerin en önemlilerinden biri olan İbn Sina'nın El Kanuni Fit Tıp adlı büyük eserinin özeti olarak adlandırılan El Urcuze Fil Mantık yapıtı İstanbul Sultan Ahmet Kütüphanesi Yazma Eserler Bölümü'nde 4755 numara ile kayıt ve muhafaza altına alınmıştır. El Urcuze Fil Mantık yapıtının bir kısmı ise 4829 yapıt numarası ile Süleymaniye Kütüphanesi'nde korunmaktadır. Ayasofya Bölümü'nde eser otuz üç yapıt numarasıyla kayıt altına alınmıştır.

Bu eserin çalışmada büyük önem taşıyor olmasının sebebi İbn Sina'nın şifa felsefesinin ve sistematiğinin eserde detaylı bir biçimde açıklamış olmasıdır.

Eserin Osmanlıca Kayıtları:

مكتبة جامعة اسطنبول: قسم المخطوطات ، الحجم الصغير ونسخة ، مسجلة عام نورنادا ، تتميز بأنها أقدم المخطوطات الموجودة لدينا. العمل مع أطروحات ابن سينا الأخرىجمعت بين الغلافين(مكتبة السليمانية قسم الحميدية: مسجل في النورنة ي الحجم ، تأليف مكتوب ،أوراقصفحة) ، سطراً (أزواج) في كل صفحةمتوفرة. رقم أرشيف الميكروفيلم:. بالإضافة إلى النسخة ، تنتمي إل هناك أطروحات أخرى كذلك. يتكون " من مقطعًا هناالشكل- مكتبة السليمانية: سجلت نورنا عام هـ. بتاريخ،حجمه،5 ، مكتوب بالتعليق أوراق صفحات سطراً في كل صفحة.(زوجان) موجود. مجموعها مقطعًا. وعلى هوامش النسخة علي ب. المالكي. هناك تعليق شاعري كتبه الأزهر العزل بخط يده.يأخذ. ومع ذلك ، فإن التعليق التوضيحي المذكور لا يغطي العمل بأكمله. اسر بنتم جمعه بين غلافين مع أطروحات سيناء ومؤلفين آخرين. مكتبة نور عثمانية:مسجلة في نورنار ، مقاس أوراق ، مكتوبة بخط نسيح ، سطراً و مقطعًا في كل صفحة.و "الأرجي عزة" هنا يغطي الصفحات. ابن سينا

نورنار تم جمعها بين غلافين مع أطروحات في الفلسفة والمنطق مكتبة السليمانية قسم كارولا: مسجل عام

ه. بتاريخ مكتبة ولاية بيازيد الواقعة في نورنارا و اسم العمل ، ويتكون من صفحة واحدة مكتوبًا بالخط المنسوخ ؛ ومن المعروف باسم

طبعة دلهي إنه نسخة مطبوعة من مخطوطة. إلى الفارابي

مع أطروحتين -فلسفة

صفحة هنا. هذا العمل ، مع التعليقات المصاحبة له ، له هيكل أصلي صفحة يتم وضعها بين الغلافين. يحتوي موقع على.

الإزالة ذات أهمية خاصة.

İstanbul Üniversitesi Kütüphanesi: Kitabın en eski yazması olma özelliği taşıyan bu eser 4755 eser numarası ile Yazma Eserler bölümünde muhafaza edilmektedir.

Süleymaniye Kütüphanesi: Süleymaniye Kütüphanesi'nde muhafaza edilen eserin farklı sayfaları, kütüphanenin farklı bölümlerinde korunmaktadır. Hamidiye Bölümü'nde yer alan eserin 296 beyitten oluşan 18 sayfası 448 eser sayısıyla kayıt altına alınmıştır. Bir diğer kısmı 708. Bölümde 104 eser kaydı ile, yapıtın *Resailü İbn Sina Fil Mantık* bölümü 4829 eser kaydı ile Ayasofya Kısmı'nda muhafaza edilmektedir. Kitabın *Müzdevice* şeklinde adlandırılan kısmı 1450 yapıt sayısıyla Carullah Bölümü'nde bulunmaktadır, eserin diğer bölümleri beyit yazım tarzı ile yazılmışken bu kısım nazım biçiminde kaleme alınmıştır.

Nuruosmaniye Kütüphanesi: İbn Sina'ya ait olan El Urcuze Fil Mantık eserinin 569 ile 572 sayfaları, Nuruosmaniye Kütüphanesi'nde 125 eser kaydı ile muhafaza edilmektedir.

Beyazıt Devlet Kütüphanesi: Farabi'nin de iki risalesinin eklenmiş olduğu eserin bu kısmı Beyazıt Devlet Kütüphanesi'nde 106893 – 2 eser kaydı ile muhafaza edilmektedir.

İbn-i Sinâ El-Kanuni Fit-Tıp II. Cilt: Abdurrahman Yesevi'nin 1135 yılında yapmış olduğu çevirisi günümüzde Türkiye Cumhuriyeti Konya Yazma Eserler Müzesi'nin Soğuk Oda bölümünde korunma altına alınmıştır.

Muhammed Bin Mahmud Şirvani'nin Yemek Kitabı: Millet Kütüphanesi Ali Emirî Yazmaları Bölümü'nde yüz kırk üç numaralı belge ile kitabın içerisinden dağınık sayfalar halinde korunmaya alınmıştır. Şirvani'nin yazmış olduğu yemek kitabı İbn Sina Tıbbı üzerine inşa edilen mutfak tarihimiz açısından oldukça mühim bir eserdir.

Bulgular

Bulgular başlığında ulaşılan eserlerin çevirilerinden elde edilen bilgilerin harmanlanarak bir araya getirilmesi ile – ki çoğu bilgi birçok eserde oldukça dağınık halde, genellikle de hastalık tanımlamalarının altlarında yer almaktadır - mizaç sınıflama ilkeleri, ahlatlar, mizaçların genel özellikleri ve mizaçların adlandırılması, besinlerin yer aldığı gruplar, mevsimsel mizaca göre beslenme kaideleri sentezlenerek açıklanmıştır.

Mizaç Sınıflama İlkeleri

Mizaç sınıflama ilkeleri ele alınırken İbn Sina evvela unsurların, mizaçların ve de mizaçların ayırt edici özelliklerinin açıklamalarını yapmıştır (Tokatlı Hekim Mustafa, 2009). Teoride unutulmaması gereken en mühim bilgi canlı – cansız her bir maddenin ateş, hava, su ve topraktan, bu unsurların oranlarından ortaya çıkan sıcaklık ve soğukluk unsurlarından meydana geldiğidir. Keyfiyeti faile ve keyfiyeti münfaile olarak adlandırılan maddenin iki temel unsuru maddenin doğasında var olan unsurlardır, mizaç olarak adlandırılır ve insanda kan (gen) ile oluşup, ortaya çıkar (Ünver, 1938; 1952; 2014). Keyfiyeti faile unsuru maddenin ateş, hava, su, toprak olarak adlandırılan temel ve değişmeyen birincil unsuru sıcaklık – soğukluk unsurudur. Keyfiyeti münfaile unsuru kuruluk – nemlilik olarak adlandırılan, keyfiyeti failenin oranından ortaya çıkan maddenin ikincil unsurudur. Cevher, bitki, hayvan, insan, mevsim mizaçları bu sistematiğe göre belirlenmiş, yemek reçeteleri de tamamı ile bu sistematik üzerine üretilmiştir. Dolayısıyla bir cansız veya canlı varlık birincil dereceden sıcak ya da soğuk, ikincil dereceden de kuru ya da nemlidir, felsefeye göre bütün beslenme reçeteleri ile birlikte yaşam düzeni (frekans, çevre vb.) bu mizaci özellik çerçevesinde şekillendirilmelidir (Cankül ve Ayvalı, 2020; Özkılıç, 2014; Toksöz, 2018).

Mahlul Ahlatlar (Sıvı Unsurlar, Ahlat – ı Erbaa)

Mizaç tayininde vurgulanmış olan mahlul ahlatlar kan, balgam, sarı safra (sarı sevda), sovda (kara sevda) sıvılarıdır (Tokatlı Hekim Mustafa, 2009). Var olan tüm yapılarda kendiliğinden, tabiatı gereği var olan bu mahlul ahlatlar özünde kanın katmanlarını ifade etmekte, toprak, su, hava ve ateşi simgelemektedir. Su; kanın günümüzde trombosit olarak adlandırılan, şeffaf kısmıdır teoride balgam – arktik ve rutubetli olarak sınıflandırılmıştır. Toprak; kanın en alt, koyu, yoğun, son katmanıdır, sevda (sovda) – arktik ve borak olarak adlandırılmıştır. Ateş; kanın en üst, köpüksü katmanıdır, sarı sevda – hararetli ve borak şeklinde sınıflandırılmıştır.

Hava; kan (dem) – hararetli ve rutubetli mizaçlar olarak sınıflandırılmıştır (Cankül ve Ayvalı, 2020). Muhteviyatları dahilinde soğuk – sıcak, kuru – nemli kategorisinde değerlendirilen besinler gün dönümleri, ekinokslar, mevsimler bazında fizyolojik sıvı dengesini korumak üzere gıda, şifa reçetelerine dönüştürülmüşlerdir (Erdemir, 2018; İbn Sina, 2009; Özkılıç, 2014).

Mizaçların Genel Özellikleri

Bu başlık altında mizaçların genel özellikleri ve de ait oldukları grupların anlaşılır bir dille açıklanması hedeflenmiştir. İbn Sina mizaç ilminin 21.yy insanlığına uygulanabilmesi ancak doğru aktarılabilmesi ve de anlaşılabilmesi ile mümkündür.

Mizaçların tanımlanmasından hemen sonra besinlerin yer aldığı sınıflar açıklanmış, mevsimsel mizaçlara yönelik pişirme tavsiyeleriyle geleneksel reçeteleri anlama, günümüzde ilmi mizaç tabanında reçete oluşturma imkanının sağlanması hedeflenmiştir (Hüseyin, 2009; Kaya, 2010; Nasr Seyyid Hüseyin; Özsöz, 2018; Sarı, 1982; Tiryaki B. Ve Tiryaki Z, 2016; Ünver, 1938).

Dört Ana Mizaç Adlandırılması

Sovdavi, romantik mizaç olarak adlandırılmış olan ilk mizaç, grubu toprak grubundan soğuk – kuru özellikler sergileyen mizaçtır. Balgami, soğukkanlı olarak adlandırılan ikinci mizaç su grubunda yer alan soğuk – nemli mizaçtır. Üçüncü sırada açıklanan Demevi, sıcakkanlı mizaç hava grubunda yer alan, sıcak – nemli özellikler sergileyen mizaçtır. Dördüncü ve son ana mizaç olan Safravi, sinirli mizaç ise ateş grubunda yer alan, sıcak – kuru özellikler taşıyan mizaç grubudur. Dört ana mizacın dışında sağlıklı mizaç sınıfında karma dört mizaç daha yer alır. Karma mizaçlarda karışım esası değişmeyen esas unsuru sıcaklık – soğukluktur, kuruluk nemlilik ikinci derece özellik olduğundan ancak ikincil özellikler karışma özelliği sergileyebilir. Bu karma mizaç gruplarında yer alan kişiler iki mizacın eşit biçimde özelliklerini taşıdıklarından, beden ve ruh dengesinde net bir ayrım sergilemediklerinden karma mizaçlı olarak adlandırılmıştır. Soğuk kuru – soğuk nemlilerin karması olan Sovdavi – Balgamiler ile Sıcak kuru – sıcak nemlilerin karması Demevi – Safraviler karma mizaçların isimleridir.

Tıbbi reçetelendirme (yemek ve ilaç reçeteleri) uygulamaları, bireylerin taşıdıkları mizaçlar tayin edilerek, yaş, cinsiyet, coğrafya şartlarına göre gerçekleştirilmiştir. İbn Sina'nın mizaç hususundaki en mühim vurgusu dengeli anlamına gelen Mutedil mizaç vurgusudur. Sina'nın Mutedil mizaçtan kastı; kişinin dengede olduğu, yer aldığı mizaç grubunda en dengeli ve verimli haliyle var olabildiği mizaç halidir (İbn Sina, 2017a; 2017b; 2017c; 2017d; Erzurumlu İbrahim Hakkı, 2018).

Sovdavi / Romantik Mizaç (Toprak; Birincil Derece Soğuk – İkincil Derece Kuru)

Sovdavi mizaç, mizaç tayininde hüzne yatkın, edebi gücü yüksek, romantik hissiyatlara sahip insanların mizacı olarak tanımlanmaktadır. Sovdavi mizaçlı bireyler her mizaçta olduğu gibi bulundukları grubun özelliklerini sergilerler. Beyaz tenli, ince, uzun, narin yapıdaki bu mizacın insanları el ve ayaklarının soğuk olması, bedensel ateşlerinin düşüklüğü ile bilinmektedir (Süveren ve Uzel, 1988). Dolayısıyla sovdavi mizaç grubunda yer alan insanların toprak misali doğru beslendiğinde verimli, ılımlı, üretken, üretmeye ihtiyaç hisseden yapıda bireyler olduğu gözlemlenmiştir ancak mizaçlarının dengesini bozacak durumlar hasıl olduğunda bu üretken yapıdaki insanlar kuruyarak çorak, verimsiz, hüzünlü bir insana dönüşürler, en belirgin görülen rahatsızlıkları verem, kara sevda, elem (depresyon) hastalıklarıdır (İbn Sina, 4829/33; Sayılı, 1984).

Balgami / Soğukkanlı Mizaç (Su; Birincil Derece Soğuk – İkincil Derece Nemli)

Balgami mizaç; soğuk ve nemli grupta yer alan mizaçtır. Bu grupta yer alan bireylerin ortak belirgin özellikleri hassasiyet, empatlık, duygusallık, sukunettir. Balgami mizaç ahlat - erbaa dengesinde su özellikleri sergilediğinden soğuk ve nemli mizaç olarak adlandırılır (Ünver, 2014). Tenleri pembe – beyaz, boyları ortalama olan balgami mizaç bireylerinin ısıları fazlaca yükseldiğinde aşırı zayıflık, nemleri fazlalaştığında ise kilo almaya meyil gözlemlenmiştir (İbn Sina, 1450). Mizaçlarının dengede olabilmesi için beslenme ve frekans diyetlerine dikkat etmelidirler (İbn Sina, 4829/33).

Safravi / Sinirli Mizaç (Ateş; Birincil Derece Sıcak – İkincil Derece Kuru)

Safravi mizaç ateş grubunda yer aldığından ateşin özelliklerine sahip hareketli, yoğun duygulu, aktif, tez canlı, hararetli mizaçtır. Bedensel olarak esmer, ince – güçlü, yağsız bir beden olarak tasvir edilen safravi mizacın insanlarında mide ağrıları, migren, baş ağrıları yoğun görülen hastalık ve de denge sorunları olarak kaydedilmiştir. Sıvı dengesinin sağlanabilmesi için arktik – rutubetli grupta yer alan gıdaları tercih etmeleri tavsiye edilmiştir, hamamın, latif kokulu yağların şifasından faydalanmaları salık verilmiştir (İbn Sina, 4829/33; 2017c).

Demevi / Sıcakkanlı Mizaç (Hava; Birincil Derece Sıcak – İkincil Derece Nemli)

Demevi mizaç İbn Sina'nın sistematize ettiği ilm-i mizaca göre, geçmişin bilim – ilim ile münasebet içinde olan alimlerini, günümüzün de akademik çalışmalarda bulunan bilim insanlarını (ilimsel – bilimsel çalışmalardan haz alan insanları) kapsayan sınıflamadır. Ahlat – ı erbaa dengeleri beyni faaliyetlerde daha

başarılı olmalarına yol açarken, mükemmelliyetçi bir kişilikle beraber tat analizi, tahammülsüzlük gibi özellikleri de mizaçlarına eklemektedir.

Bedensel özellikleri esmere yakın buğday ten, belirgin yüz hatları, kabarık göğüs kafesi, güçlü bir beden olarak tasvir edilen demevi mizacın dengesini koruyabilmesi adına aşırı sıcak ve soğuktan korunması, beslenmesini beden ısısını fazlaca yükseltmeyecek gıdalardan yana düzenlemesi gerekmektedir (İbn Sina, 4829/33; 2017c).

İbn Sina hamam, latif kokulu yağlar, hoş kokulu şerbetler için her mizaç grubunun faydalanması gereken şifalı hediyeler tanımlaması kullanmıştır (Erdemir, 2018; Erzurumlu İbrahim Hakkı, 2018; Gholman, 36; İbn Sina, 4755; 4829/33; 4894/125; 2004; 1975; Tokatlı Hekim Mustafa, 2009; Tiryaki B. Ve Tiryaki Z., 2016; Ünver, 1938).

Besinlerin Yer Aldığı Gruba Göre Sınıflandırılma İlkeleri

Bu başlık altında çevirilerden ve eserlerden elde edilen bilgilere göre eserlerde yer alan besinler keyfiyeti faile ve keyfiyeti münfaile unsurlarına göre sınıflandırılmıştır. Sıcak – kuru, sıcak – nemli, soğuk – kuru, soğuk – nemli gruplarda yer alan besinlerin yanı sıra, bahsi eserlerde geçen pişirim esasları da sınıflamaya dahil edilerek, reçetelerde yer alan gıdaların ve pirişirim tekniklerinin teori kapsamında daha anlaşılabilir biçimde incelenmesi, aktarılması amaçlanmıştır.

Sıcak – Kuru Gıdalar

Hububat: Bu sıralamada en mühim besin buğday, kuru ve acı bakladır. Yağ eklenmiş yahut maya ilavesi ile uzun yoğurma sonucunda hacmi genişlemiş somun ekmek olarak adlandırılan, pişme süresi uzun odun fırını ekmekleri yine bu grupta yer almaktadır (İbn Sina, 1450).

Sebzevat – Zerzevat – Itır ve Baharat: Kereviz, yer elması, pırasa, lahana, patates, soğan, patlıcan, sarımsak, rezene, kekik, nane, kimyon, dereotu, maydanoz, su teresi, havuç, Arnavut ve jalapone biberi, hardal, acı biber, isot, kavun, karpuz, kakao, kahve, siyah üzüm ve siyah incirdir.

Etler: Yumurta, kuyruk ve iç yağı ilavesi ile hazırlanmış ızgara usulü pişen kebaplar, dana, sığır, inek eti, kokoreç, şırdan, sakatatlar, mumbar gibi bağırsaktan yapılmış yemekler, dişi tavşan ve büyük baş ciğeridir.

Kuru Yemişler: Çedene, ay çekirdeği, yağlı tohumlar, kestane, fıstık, yer fıstığı, susamdır.

Bu besinler, hararetli – borak adı da verilen kuru – sıcak tekniklerden başta gelen ızgara, köz, kavurma, tandır, fırın, kızartma gibi tekniklerle pişirilmelidir (İbn Sina, 1450).

Bal: Çiçek, çam gibi arının kaynağı fark etmeksizin ürettiği tüm ballar sıcak – kuru mizaç özelliklerine sahiptirler.

Sıcak - Nemli Besinler

Hububat: Buğday ve çavdar, mayasız, az tuzla yoğurulup tandır veya sacda pişirilmiş ekmeklerdir.

Süt ve Süt Ürünleri: İnek, deve, eşek sütü gibi fazla miktarda yağ içeren sütler, bu sütlerden elde edilen yoğurt, peynir ve diğer süt ürünleridir.

Sebzevat – Zerzevat – Itırat - Baharat: Taze nohut, karabiber, kişniş, kimyon, nane, reyhan, fesleğen, tere, roka, zerdeçal, zencefil, sahlep, muz, bük üzümü, ahududu, üzüm, böğürtlen, incir, dut, kızılcık, kuşburnu, tatlı elma, greyfurt, portakal, mandalina, turunç, şalgam, siyah çay, taze buğday, hububatların tazeleridir.

Etler: Horoz, tavuk (yüklü östrojen hormonu nedeniyle erkeklere ve erkek çocuklara tavsiye edilmez), kaz, balık, piliç, oğlak, keçi, kuzu, keklik, bıldırcın, çulluk, güvercin yavrusu ve yenilen diğer kuşların etleridir.

Kuru Yemişler: Badem içi, fındık, ceviz, çam fıstığı, kestane, meşe palamududur.

Hararetli ve rutubetli besinlerin ateş ve suyun birlikte kullanıldığı haşlama, kaynatma, kavurduktan sonra su ilave ederek pişirme gibi tekniklerle, mevsimsel uygunluğun da göz önüne alarak hazırlanmaları salık verilmiştir (İzmirli İ. Hakkı, 1736/1).

Soğuk - Kuru Besinler

Etler: Yenilebilir hayvan derisi; balık, tavuk, hindi, bıldırcın vb. kızartıldığında derisi yenilebilen hayvanların derileridir.

Baklagiller ve Tahıllar: Yeşil mercimek, kırmızı mercimek, sarı mercimek, sarı ve siyah haşhaş, darı ve arpadır.

Sebzevat – Zerzevat – Itırat - Baharat: Sonbahar ve sonrasında yetişen ekşi meyveler ve sebzeler, sirke, genç üzüm suyu (koruk suyu), nar ekşisi, zeytin, ayva, nar, tongel (döngel), ekşi kış elması, demirhindi, börülcedir.

Pişirme teknikleri; kısık ateşte pişirme, kendi suyunda pişirme, suyunu çektirerek pişirme, nemi azaltacak şekilde kuru ateşte pişirme teknikleridir (İbn Sina, 1450).

Soğuk - Nemli Besinler

Hububat: Pirinç, yulaf, mısır, mısırdan üretileni başta olmak üzere nişastadır.

Süt ve Süt Ürünleri: Yoğurt, keçi sütü, keçi sütünden üretilen peynirler, kefirdir.

Etler: Boyunları yenilebilen hayvanların boyun etleridir.

Sebzevat – Zerzevat – Itırat - Baharat: Salatalık, limon, enginar, marul, beyaz lahana yaprakları, tatlı yeşil biber, domates, tatlı kırmızı biber (kapya), taze fasulye, bamya, semizotu, maydanoz, dereotu, ıspanak, karalahana, acur, kabak, erik, kayısı, vişne, kiraz, kavun, nektar, karpuz ve şeftalidir.

Pişirme tekniği tercihi ateş ve suyun bir arada kullanıldığı buğulama, haşlama gibi tekniklerden yana yapılmalıdır (İbn Sina, 4829/33).

Mizaç – Mevsim Dengesinde Beslenme

Yaz Mevsimi

Yaz mevsiminde artan hava sıcaklığı bedende nemi azalttığından soğuk - nemli besinlerin tercih edilmesi mizaç – hılt dengesinin sağlanabilmesi adına oldukça mühimdir. Bu döngüde harareti arttıran, besin değeri, kalorisi yüksek gıdaların hafif, mayhoş, hazmı rahatlatan yiyecek ve içeceklerle tüketilmesi, baharatlardan soğuk - nemli grupta yer alan ıtır, aromatik bitki ve baharatların kullanılması salık verilmiştir (İbn Sina, 1450). Hamur içeren gıdalarda maya kullanımının azaltılması, et benzeri ağır gıdaların hazmının kolay olabilmesi ve de ferahlık sağlayabilmesi adına ekşi meyvelerle pişirilmesi ve de muhakkak ferahlatıcı bir hoşabla – hoşafla tüketilmesi salık verilmiştir (İbn Ehl Usaybia, II/19).

Yaz döngüsüne en uygun yöntemlerin başında haşlama, buğulama, kısık ateşte pişirme teknikleri yer almaktadır ki kurama göre bu teknikler yaz dönemi sıvı dengesini, dolayısıyla da hılt ve mizacı en iyi yönde etkileyecek tekniklerdir (İbn Sina, 4894/125).

Kış Mevsimi

Tabiatın uykuya yattığı kış mevsiminde beslenme seçimleri bedenin güçlü kalmasına yönelik seçimlerden yana yapılmalıdır. Kış döngüsü yaz döngüsünün aksi olduğundan uygulanması gereken reçetelerin içeriklerinde kuru – sıcak gruptan besinler baş sıralarda tercih edilmelidir.

Bu besinler; yüksek protein ve yağ içeriğine sahip etler, baklagillller, yumurtalar, peynirler, yağlı, tatlı, tahıllı, gıdalardır. Kış döngüsünde etlerin yağ ve tatlı meyvelerle pişirilmesi önerilerek, protein alımıyla beraber sağladığı enerji açısından karbonhidrat alımı salık verilmiştir (İzmirli İ. Hakkı, 3447/77). Kurama göre kış aylarında ekmeklerden mayalı, uzun sürede pişen, içi dolgun (somun gibi) ekmekler, meyve, süt tatlıları, kuru meyveler, çerezler sık tüketilmelidir. Pişirim tekniği olarak da yoğun ateş kullanılan yüksek ısıda pişirme, köz, kızartma, kebap, fırın – kuru ısıda pişirme teknikleri tercih edilmelidir (İzmirli İ. Hakkı, 1736/1).

Bahar Mevsimi

İlkbahar ve sonbahar mevsimlerinin birlikte ele alındığı bu başlıkta bahar aylarının kış ve yaz mevsimleri arasında geçiş ayları olması beslenme diyetlerindeki kuralları belirleyen en mühim faktördür. Kıştan yaza geçiş dönemi olan ilkbahar diyetlerinde arktik – rutubetli gıda tüketimi (sulu, ekşi, mayhoş, hazma yardımcı gıdalar) artırılmalı ve yazdan kışa geçilen sonbahar diyetlerinde de borak – hararetli gıda tüketimi (tatlı, kuru meyve, kuru yemiş, çerez, karbonhidrat, yağ, yağlı proteinler) fazlalaştırılmalıdır.

Böylelikle kuram çerçevesinde beden ve zihnin dengesinin korunması, hastalanmadan mevsimlere adapte olunarak sağlığın korunması mümkün olacaktır (İzmirli İ. Hakkı, 3447/77).

Mizaçlara Yönelik Örnek Reçete Tarifleri

Bu başlıkta çevirileri yapılan eserlerden elde edilen bilgiler doğrultusunda teorinin daha iyi anlaşılabilmesi için reçete örneklerine yer verilmiştir. Reçete örnekleriyle besinlerin keyfiyeti faile ve keyfiyeti münfaile

niteliklerinin açıklanması hedeflenmiştir. Unutulmaması gerekilen husus, her bir reçetenin bireyin mizacına, kullanım amacına uygun düzenlenmesi gerekliliğidir.

Toplu davetlerde veya yemek hizmeti veren işletmelerde mizaçlar incelenemeyeceğinden yemeklerin hangi kaidelerle pişirileceği sorunu ise İbn Sina'nın mizacın bilinmediği takdirde yemeklerin mutedil mizaca (kendi içlerinde sıcak – soğuk, kuru – nemli dengesi kurularak) yönelik pişirilmesi tavsiyesi ile çözülmüştür (Ünver, 1938).

Mizaçlar Kuramı temelinde reçete üretiminin yapıldığı dönemlerde mevsim dışı beslenme sorunu olmadığından, mevsim dışı ürünlerin tüketilmesi söz konusu değildi fakat günümüzde yaşanan bu sorundan dolayı besinlerin hangi mevsimde, nelere dikkat edilerek üretileceği ve tüketileceği açık biçimde ifade edilmelidir.

Cacık Reçetesi: Cacık, soğuk gıdalardan yoğurt ve salatalığın, sıcak gıdalardan nane, zeytinyağı ve sarımsakla birleştirilip tuz ile nötralize edilmesi ile elde edilir, reçetenin mizacı mutedildir. Cacık reçetesi mevsimsel mizaç açısından yaz mevsimine müsait olup, salatalık yerine marul, yeşillik, semizotu vb. otlarla ilkbaharda da tüketilebilir hale getirilmiştir.

Mutancana Reçetesi: Kuzu, soğan, arpacık soğan, sarımsak, kuru üzüm, tereyağı, zeytinyağı, kuru erik, kuru incir, badem, sumak, bal, tuz, tereyağı, zeytinyağı, defne yaprağı, karabiber, tarçın, tarhun otu, karanfil, un, sıcak su.

Demevi mizaca sahip Fatih Sultan Mehmet Han için içeriği Mizaçlar Kuramı doğrultusunda değiştirilen mutancana yemeği, Osmanlı saray mutfağında mutedil mizacın mümessili, örnek yemek reçetelerinden biridir (Haydaroğlu, 2003; Ünver, 1952). Fatih Sultan Mehmet Han'ın bedeninde ateş (safra) arttığında reçetede bedene sıcaklık veren malzemeler azaltılıp yerine serinleticiler çoğaltılmış ve hatta hastalık döneminde bu yemek kuzu kol veya but yerine hayvanın daha soğuk ve nemli olan kısımlarından, boyunlarından yapılmıştır ki kimi zaman kırmızı etin hiç kullanılmadığı taze güvercin, hindi – tavuk boynu ile yapıldığı da kaydedilmiştir (Ünver, 1952).

Sirkencubin Reçetesi: İsmi, Farsça serke (sirke) ve angabin (bal) kelimelerinden gelen bu içecek reçetesi ismiyle müsemma sirke ve baldan meydana gelmektedir.

Bire bir ölçü bal, sirke ve de su ile yapılan şerbet, hazmı zor yemeklerinden yanında, çok çeşitli yemek ikramlarının olduğu sofralarda muhakkak servis edilen mutedil mizaçta şerbetlerden biridir.

Mizaçlar kuramına göre etin, kebapların, etli pilavların en büyük özelliği bedendeki nemi çekmeleri, bedene kuruluk vermeleridir. Bu nedenle etli yemeklerin yanında muhakkak bedeni nemlendirecek mevsime müsait hoşaf (hoş - ab), şerbet, şurup, komposto veya sirkencubin gibi içecekler servis edilmiştir.

Balgami ve Sovdavi Mizaç İçin Macun Reçetesi: Karanfil, kereviz tohumu, kabuk tarçın, tarçın tozu, kebabiye, karabiber bir ölçü, havuç ve şalgam tohumu, anason tohumu, pire otu tohumu, ısırgan tohumu, turp tohumu, mastaki, sinameki, ak günlük, üzerlik tohumu, acı badem yağı, misk yarım ölçü, çörek otu, bal da iki ölçü olacak şekilde kısık ateşte sürekli karıştırılarak kaynatılıp macun kıvamına geldiğinde ocaktan indirilir.

Soğuk mizaçtaki insanların bedenlerindeki ateş düştüğünde, sonbahar ve kış aylarında bu macun mizacı dengelemek için sabah ve akşam yemeklerden evvel birer ölçek yedirilir, mizacı ateş olan hastalıkları da bedenden sökmektedir – ateşin yükseldiği bakteri, virüs kaynaklı hastalıklardan bahsedilmektedir – (Rahman, 2016).

Safravi ve Demevi Mizaç İçin Macun Reçetesi: Nane, limon, bal, zencefil, zerdeçal, nar, üzüm, demirhindi, ayva, kış elması, nar ekşisi, yaban armudu, ıhlamur. Limon ve bal dışındakilerden bir ölçü, bal ve limondan iki ölçü olacak şekilde üç ölçü suyun içinde kısık ateşte kaynatılır. Karışım suyunu çektikten sonra tahta kaşık yardımıyla ezilir ve içerisine bir ölçü bal bir ölçü limon daha ilave edilerek tüketilir. Bu reçete vücuttaki nem oranını arttıran macun reçetelerinden biridir, özellikle ilkbahar ve yaz aylarında rahatsızlık yaşayan safravi ve demevi mizaçtaki insanlara önerilmiştir (Tokatlı Hekim Mustafa, 2009).

Balık Reçetesi: Balık mizacen sıcak ve de nemli grupta yer alan bir besindir. Sıcak kuru grupta yer alan safravi mizaç balık tüketirken limon, taze bahar ve de ıtırlarla pişirilmiş buğulama reçetelerini, sıcak nemli grupta yer alan demeviler limon ve taze otlarla doldurulmuş buharda fırınlanmış balık reçetelerini tercih etmelidirler. Soğuk kuru grupta olan sovdaviler limon ve taze otla mangal veya közde pişmiş reçeteleri, soğuk nemli grupta yer alan balgamiler ise soğan, sarımsak, karanfil, biber gibi ısıtıcı besinlerle ateşte kızarmış veya közde pişmiş balık reçetelerini tercih etmelidirler.

Her bir reçeteyi detaylıca incelemek makale içerisinde mümkün olmamakla beraber, bulunulan mizaç grubuna göre tüketilmesi gereken yiyecekler ve önerilen pişirim teknikleri ile mizacı mutedil hale getirmek için rahatlıkla reçete düzenlemeleri gerçekleştirilebilinir.

Sonuç

Çalışmada mizaçların genel özellikleri, evrende yer alan varlıkların mizaçları, bireylerin ait olduğu mizaç grupları, mizaca yönelik beslenme ve reçete oluşturma ilkeleri ile İbn Sina Mizaçlar ve Hıltlar teorisinin gıda – şifa, reçete vurguları açıklanmaya gayret edilmiştir. Sina'nın işaret ettiği verimli insan / mutedil mizaç modeline erişme ereğinin gıda ve reçeteler boyutuna odaklanılırken, kültür miraslarımızdan Anadolu Gastronomisi'nin kazançları vurgulanmaya çalışılmıştır. Çalışmada; İbn Sina mizaçlar teorisinin geçmişi, Anadolu bilgeliğinden doğan, Sökeli Thales, Empedokles, Hipokrat, Aristo, Bergamalı Galen, Kındi, İbn Sina ve Sina'nın ekolüyle bilimsel sistematiğe kavuşan birikimini yeniden Anadolu'ya yeme – içme reçeteleriyle aktaran kültürün anımsatılması hedeflenmiştir. Araştırma nihayetinde Türk Gastronomisi'ne katkı sağlayabilme fikriyatıyla gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın sonucunda elde edilen veriler bir araya getirildiğinde, Anadolu yeme – içme reçetelerinin elde bulunan malzemelerle alelade biçimde bir araya getirilmediği yahut salt lezzet ile açıklanabilecek değin basit birleşimler olmadığı sonucuna varılmaktadır. Ardında tarihi, felsefeyi, tıbbı, matematiği, kimyayı, frekansı barındıran, Anadolu'nun şifa bilgeliğinin, kültürünün taşıyıcısı ve aktarıcısı reçeteler Tıp Tarihi derslerinde tıbbi ve felsefi yönüyle incelendiği gibi Gastronomi camiasınca da lezzet – uygulama – uyarlama dışında, nedensel bakış açısıyla incelenmelidir. Gastronomi biliminin, Aşçılık zanaatının, aşın birey ve toplum sağlığındaki yerinin, nedensel bakışla açıklanan reçetelerle vurgulanması, yeme – içme yaklaşımında bireysel – toplumsal sağlık açısından farklı bir pencere açabilir, yeni reçete üretimlerinde referanslardan biri olabilir. Reçete – kültür referansında işletme modelleri geliştirilebilir, lezzetin yanı sıra kültür merak tetikleyicisi bir unsur olarak verimliliğe etki olarak kullanılabilir.

Ayrıca kültür mirasımız olan geleneksel reçetelerin barındırdığı potansiyel, muhteviyatı anlaşıldığı ve aktarılabildiği vakit Gastronomi Turizmi kapsamında değerlendirilebilecek niteliktedir.

Mizaç kuramı haritasında oluşturulmuş Anadolu'nun Geleneksel Reçeteleri, bireyleri turizm eylemine yönelten nedenlerden deneyim, haz, farklılık ihtiyaçlarını fazlasıyla karşılayacak birikime de geçmişe de geleceğe de sahiptirler, anlaşılabildikleri ve aktarılabildikleri takdirde.

Ez cümle; yemek nisyan olan insana verilen nefsten bir nefes ve dahi şifanın da şifasıdır; ya bir ab olur beşer külli cihana idrak eylediğinde veyahut da biidrak, ki cedir – i eşref - i cehlistan (İnsan fark ettiğinde, idrak ettiğinde evren için ya bir su olur veya idraksız olur ki O da layıktır cahiller ülkesinin en şereflisi olmaya).

Kaynakça

Ağırakça, A. (2004). *İslam Tıp tarihi: başlangıçtan VII./XIII. yüzyıla kadar,* İstanbul: Nobel Tıp Kitapevleri.

Ahmed Şevket. (2004). *Aşçı mektebi.*(P. M. Işın, Çev.). İstanbul: Kitap Yayınevi.

Akkor, Ö. (2014). *Selçuklu mutfağı.* İstanbul: Alfa Yayınları.

Alper, M. (2000). *Kindi, Farabi, İbni Sina örneği*. İstanbul: Ayışığı Kitapları.

Alpargu, M. (2008). *12. yüzyıla kadar İç Asya'da Türk mutfak kültürü Türk mutfağı*. (Ed: A. Bilgin ve Ö. Samancı). Ankara: T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı Yayınları.

Aristoteles. (1935). *Metafizik.* (H. Z. Ülken.) İstanbul: Vakit Yayınları.

Aristoteles. (2017). *Nikomakhos'a etik*. (S. Babür, Çev.) Ankara: Bilge Su Yayıncılık.

Arslan, A. (2008). *İlkçağ felsefe tarihi*. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi Yayınları.

Avicenna. (1973). *A treatise on the canon of medicine of Avicenna*, (O.C, Gruner, Trc.) Newyork: AMS Press,363-380.

Bağdadi. (2009). *Giriş ve notlar; kitabü't tabih, Abbasi Bağdat'ından yemekler, tatlılar, çeşniler,* (N. Pişkin, Çev.), İstanbul: Kitap Yayınevi.

Cankül, D. ve Ayvalı, H. (2020). *Gastronomi trendlerinden biri olarak terapötik beslenme ve hıltlar teorisi*, Türk Turizm Araştırmaları Dergisi, *4*(3): 3099-3115.

Dağ, M. (2014). *İbn Sina'nın psikolojisi*; *İbn Sina doğumunun bininci yıl armağanı*. Ankara: Türk Tarih Kurumu: 405 - 506.

Daremberg, Ch. & De La Martinière Br. (1962). *Hippocrate'ın ve Salerno tıp okulu'nun aphorismaları*, (F. N. Uzluk, Çev.), Ankara: Ankara Tıp Fakültesi Tıp Tarihi Enstitüsü: 53.

Dilmen, U. (1983). *İbni Sina ve çocuk hastalıkları*. Uluslararası İbni Sina Sempozyumu Bildirileri. Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı Millî Kütüphane Yayınları: 569-573.

Erdemir, A.(2018). *Türk İslam devletlerinde tıp ile diğer bilimler ve yorumlamalar,* Türk Dünyası Araştırmaları Dergisi, *119*: 89 – 124.

Erzurumlu İbrahim Hakkı. (2018). *Marifetname,* (F. Başar, Çev.), İstanbul: Alem Yayınları.

Goichon, A. M.(2000). *İbn Sina felsefesi ve Ortaçağ Avrupa'sındaki etkileri,* (İ. Yakıt, Çev.), İstanbul: Ötüken Yayınları.

Gutas, D. (2010). *İbn Sina'nın mirası,* (M. C. Kaya, Çev.), İstanbul: Klasik Yayınları.

Haydaroğlu, İ. (2003). *Osmanlı saray mutfağından notlar*, Ankara: Ankara Üniversitesi, Dil ve Tarih Coğrafya Fakültesi, Tarih Araştırmaları Dergisi. *22(34):* 1 / 9.

İbn Rüşd. (2017). *Aristotales metafizik büyük şerhi,* (M. Macit, Çev.), İstanbul: Litera Yayıncılık.

İbn Sina. (2019). *Ahval'ün nefs,* (İ. Hanoğlu, Çev.) Ankara: Elis Yayınları.

İbn Sina (2009). *Edviye-i kalbiye*, (R. Bil, Çev.) Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi.

İbn Sina.(2017a). *El-kanun fi't-tıbb birinci kitap*, (E. Kahya, Çev), Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayınları, Ankara.

İbn Sina. (2017b). *El-kanun fi't-tıbb ikinci kitap,* (E. Kahya, Çev.) Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayınları.

İbn Sina. (2017c). *El-kanun fi't-tıbb üçüncü kitap -1*. (E. Kahya, Çev.) Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayınları.

İbn Sina. (2017d). *El-kanun fi't-tıbb üçüncü kitap -2*. (E. Kahya, Çev), Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayınları.

İbn Sina. (2004). *Kitabü'ş-şifa, fizik I*, (M. Macit ve F. Özpilavcı, Çev.), İstanbul: Litera Yayıncılık.

İbn Sina. (1975). *Kitabü'ş-şifa, fizik II en-nefs*, (S. Z. Anawati, Çev.), Kahire.

İbn Sina, *El-urcuze fi'l mantık,* Nuruosmaniye 4894/ 125; İstanbul Üniversitesi 4755; Süleymaniye, Ayasofya, 4829/33; Süleymaniye, İzmirli İ. Hakkı, 1736/1; Topkapı, lll. Ahmed, 3447/77; İbn Ehl Usaybia, II, 19; William E. Gohlman, The Life of Ibn Sina 36.

İbn Sina, *El-urcuze fil mantık el yazması eseri,* Süleymaniye Kütüphanesi, Carullah Bölümü / 1450.

Karataş, E. (2014). *Erzurumlu İbrahim Hakkı'nın marifetname'sinde anasır-ı erbaa (dört unsur) görüşü,* Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, *33:* 104-122.

Kaya, N. (2010). *Evrensel eşit kuyruklu canlı*, Ankara: Abis Yayıncılık.

Khan, M. S. (1967). *Miskawaih and tabit İbn Sina*, Zeitschrift der Deutschen Morgenlandischen Gesellschaft *117/2*: 303-317.

Kindî. (2002). *Tarifler üzerine, felsefî risaleler*, (M. Kaya, Çev.) İstanbul: Klasik Yayınevi.

Makdisi, G. (2009). *İslam'ın klasik çağında ve Hıristiyan batıda beşeri bilimler,* (H. T Başoğlu, Çev.), İstanbul: Klasik Yayınları.

Nasr Seyyid Hüseyin. (2009). *Üç Müslüman bilge: İbn Sina, Suhreverdi, İbn-i Arabi,* (A. Ünal, Çev.), İstanbul: İnsan Yayınları.

Özkılıç, İ. (2014). *İbn Sina'nın el-urcuze fi'l-mantık risalesi (sunum ve metin)*. Marmara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi: *127*-156.

Özsöz, K. (2018). *Bugünü aydınlatan dün*, İstanbul: Maruf Yayınları.

Öztürk, L. (2013). *İslâm Tıp tarihi üzerine incelemeler,* İstanbul: Ensar Neşriyat.

Parmaksızoğlu, İ. (1983*). İbn Sina ve mantık risalesi,* Milli Kültür Dergisi, *41*: 24.

Polatoğlu, S. (2019). *Çağının tanığı olarak Abbasi saray tabipleri*, Van İlahiyat Dergisi *7 / 11*: 208-232.

Rahman, F. (1997). *İbn Sina; klasik İslam filozofları ve düşünceleri,* (O. Bilen, Çev.), İstanbul: İnsan Yayınları.

Rahman, F. (2016). *İslam geleneğinde sağlık ve tıp,* (A. Çiftçi, Çev.), Ankara: Ankara Okulu Yayınları.

Rosenthal, F. (2002). *Al Kındi, Abu Umar Muhammad,* The Encyclopaedia of Islam, I-XI, Leiden.

Sarı, N. (1982). *Osmanlı sarayında yemeklerin mevsimlere göre düzenlenmesi ve devrin tababetiyle ilişkisi,* Türk Mutfağı Sempozyumu Bildirileri, Ankara, s. 245-257.

Sayılı, A. (1984). *İbn-i Sina doğumunun bininci yıl armağanı*, T.C. Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu Türk Tarih Kurumu Yayınları, *VII. Dizi, Sayı: 80*, Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi.

Süveren, K. ve Uzel İ. (1988). *İlk Türkçe tıp yazmalarına genel bir bakış*. Tıp Tarihi Araştırmaları *2:* 126-142.

Şahin, H.(2008). *Türkiye Selçuklu ve beylikler dönemi* (A. Bilgin ve Ö. Samancı, Ed.) Ankara: Kültür ve Turizm Bakanlığı.

Tiryaki, B. Ve Tiryaki Z. (2016). *İslam düşüncesinde mizaç teorileri.* İstanbul: Nobel – İlem Kitaplığı.

Tokatlı Hekim Mustafa (2009). *Büyük filozof ve tıb üstadı İbni Sina, şahsiyeti ve eserleri hakkında tetkikler,* (A. Ünal, Çev.) Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu, Ankara: Türk Tarih Kurumu Yayınları, syf 367-376.

Toksöz, H. (2018). *Kındi'nin düşünce sisteminde müzikal seslerle alemdeki düzen arasındaki ilişki.* Diyanet İlmi Dergi *54 / 2:* 85-108.

Uysal, E. (2008). *Hudud risaleleri çerçevesinde Kindî ve İbn Sina felsefesinin temel kavramları*. Bursa: Emin Yayınları.

Ünver, A.S. (1938). *İbni Sina'nın tedbirül misafirin risalesi*. Türk Tıp Tarihi Arşivi*: 10/1938*, İstanbul: Kemal Matbaası.

Ünver, A. S. (1952). *Fatih devri yemekleri*. İstanbul Üniversitesi Tıp Tarihi Enstitüsü: *42*, İstanbul: Kemal Matbaası, İstanbul.

Ünver, A. S. (2014). *İbn Sînâ aforizması hakkında; İbn Sînâ doğumunun bininci yıl armağanı*. Ankara: Türk Tarih Kurumu Basımevi, syf: 303-310.

Yerasimos, M. (2010). *500 yıllık Osmanlı mutfağı* İstanbul: Boyut Yayıncılık.

Yerasimos, M. (2019). *Evliya Çelebi seyahatnamesi'nde yemek kültürü.* İstanbul: Yapı Kredi Yayınları.

Yerasimos, S. (2002). *Sultan sofraları 15. ve 16. yüzyılda Osmanlı saray mutfağı. İstanbul:* Yapı Kredi Yayınları, İstanbul.

Yaltkaya, Ş. (1936). *İbni Sina'nın tıbdan bir urcuzesi unpoeme d'Avicenne*. İstanbul: Türk Tıp Tarihi Arşivi: *4/1936*.

Zeller, E. (2001). *Grek felsefesi tarihi*. (A. Aydoğan, Çev.), İstanbul: Say Yayınları, s. 243, 335