



KORKUT ATA TÜRKİYAT ARAŞTIRMALARI DERGİSİ
Uluslararası Dil, Edebiyat, Kültür, Tarih, Sanat ve Eğitim Araştırmaları
Dergisi
The Journal of International Language, Literature, Culture, History, Art and Education Research

|| Sayı/Issue 20 (Mart/March 2025), s. 1337-349
|| Geliş Tarihi-Received: 16.02.2025
|| Kabul Tarihi-Accepted: 25.03.2025
|| Araştırma Makalesi-Research Article
|| ISSN: 2687-5675
|| DOI: 10.5281/zenodo.15051187

Toplumsal Yapı ve Ekmek: Toplum 1.0'dan Toplum 5.0'a Ekmek Çeşitleri

Social Structure And Bread: Types of Bread from Society 1.0 to Society 5.0

Ayşegül DEDE*

Öz

Ekmek insanlık tarihi ile toplumsal yaşamda yerini almıştır. Farklı toplumsal yapılarda ekmek kullanım amacı, pişirme yöntemi ve kendisine ait oluşturduğu sosyal, ekonomik ve kültürel unsurlar ile var olmuştur. Bu çalışmanın amacı toplumsal yapı ve besin arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmada toplumsal yapı ve besin arasındaki ilişkide ekmek ele alınmıştır. Zira ekmek farklı dil, din, ırk ve kültürdeki insan grupları arasında ortak olarak yer alan bir besindir. Ekmek her toplumda yer almakla birlikte toplumsal yapının değişmesine paralel olarak kullanım amacı, içeriği ve pişirme yöntemi değişmektedir. Çalışmada doküman analizi yöntemi ile farklı toplum tiplerinde ortaya çıkan ekmekler saptanmış ve bu saptama sonucunda toplumsal yapı ve ekmek arasında bir eşleştirme gerçekleştirilmiştir. Bu eşleştirme Toplum 1.0 avcı-toplayıcı toplumda yassı ekmek, Toplum 2.0 tarım toplumunda mayalı ekmek, Toplum 3.0 sanayi toplumunda beyaz ekmek, Toplum 4.0 bilgi toplumunda tam buğday ekmeği ve Toplum 5.0 akıllı toplumda mor ekmek olarak yapılmıştır. Çalışmada toplumsal yapı ve ekmek arasında anlamlı bir ilişki bulunmuş ve ekmeğin toplumsal yapıdaki sosyal, ekonomik ve kültürel öğeler ile önemli bir ilişkisinin olduğu belirtilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beyaz ekmek, mor ekmek, tam buğday ekmeği, toplumsal yapı, toplum 5.0

Abstract

Bread has played an important role in social life throughout human history. Across different social structures, bread has existed with its purposes, cooking methods, and associated social, economic, and cultural elements. This study aims to explore the meaningful relationship between social structures and food. It discusses the phenomenon of bread through social structures and food. Bread is a staple food for people of different languages, religions, races, and cultures. While bread is found in every society, its purpose, ingredients, and cooking methods evolve with changes in social structure. The study identifies the types of bread that emerged in different societies through document analysis and establishes a link between social structure and bread. Within this framework, the pairing of social structure and bread is illustrated as flatbread in society 1.0 (hunter-gatherer society), yeast bread in society 2.0 (agricultural society), white bread in society 3.0 (industrial society), wholemeal bread in society 4.0, and purple bread in society 5.0. The study concludes that bread has changed with changes in different social structures, highlighting its dynamic relationship with the social, cultural, and economic elements of society.

Keywords: Food, white bread, purple bread, whole wheat bread, social structure, society 5.0.

* Dr. Öğretim Üyesi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi, Sosyoloji Bölümü. e-posta: ayseguldede@ohu.edu.tr, ORCID: 0000-0001-6160-448X.

Giriş

Ekmek un, su, maya ve tuzun bir araya gelmesi sonucunda hamurun yoğrulması, mayalanması ve pişirilmesi ile elde edilmektedir. Ekmeğin tarihi insanlık tarihi kadar eskidir. Ateşin bulunuşundan itibaren ilk insanlar su ile ıslatılmış ve kendi haline bırakılmış buğday kırmasında gözenek meydana geldiğini görmüşler ve bu kütleyi sıcak taş üzerinde pişirdikleri zaman ekmek ortaya çıkmıştır (Kuter, 2011, s. 48). Ekmek toplumda temel gıda maddesi olmaya başlamış ve fırıncılık mesleği ortaya çıkmıştır. M.Ö 312 yılında Roma'da yer alan 254 fırında ekmeğin gramajı ve fiyatı kanunlar ile belirlenmiştir (Kuter, 2011, s. 50). Böylece ekmek toplumsal yaşamda yer almaya başlamıştır.

Ekmek, dil ve kültür etkileşimi ile gündelik yaşam kültüründeki bir ögedir. Dil kültürün taşıyıcısı olmakta, kültür de dilin niteliklerini göstermesini sağlamaktadır (Göçer, 2012, s. 54). Dil toplumun kültürel değerleri, gelenekleri ve yaşam tarzını yansıtmaktadır. Ekmek ana besin maddesi olmakla birlikte toplumsal yaşamda dil ile bağlantılı olarak geçim kaynağı, kısmet, hak ve değer bazında yer almaktadır. Dilimizde ekmek kavgası, ekmek parası, ekmeğini elinden almak, ekmeğinden olmak, ekmeğine göz koymak, ekmeğine yağ sürmek, ekmek elden su gölden, ekmek çarpsın, ekmeğine mani olmak, ekmeğini taştan çıkarmak ve ekmeğini tepmek gibi farklı deyimler bulunmaktadır (Zülfikar, 2012, s. 13-17). "Ekmeğini taştan çıkarmak" sözünde en güç işleri yaparak geçimin sağlanması, "ekmek elden su gölden" sözünde kendisi çalışmayıp başkasının kazancıyla geçinen kişinin durumu, "ekmek kapısı" sözünde geçim sağlanan yer ve "ekmek kalede it hendekte" sözünde elde etmek istediği şey yetişemeyeceği kadar uzak anlamında kullanılmaktadır (Aksoy, 2018, s. 746). Tuz ekmek hakkında sofrasında yemek yediği ve iyiliklerini gördüğü kimsenin kendisi üzerinde bulunduğu kabul edilen hak ve duygusal borçtur (Aksoy, 2018, s. 1080). Barış Manço'nun "Dört Kapı" isimli eserinde "Tuz ekmek hakkı bilene sofraya kurmasan da olur, ılık bir tas çorba yeter rızkım buymuş der içerim" sözü yer almaktadır. Eserde "tuz ekmek hakkı bilmek" ile vefakâr, kıymet bilen ve kanaatkâr insan ifade edilmektedir (Erdoğan, 2019, s. 16). Dolayısıyla ekmek dil ve kültür temelinde ihtiyaç ve geçim kaynağı olarak yer almış ve hak temelinde ilişkileri yapılandırmıştır.

Bazı roman ve hikâyelerde ekmek temel bir ögedir. Kemalettin Tuğcu'nun *Ekmek Parası* isimli eserinde ekmek "kısmetin nereden geleceği belli olmaz ekmek parası" ve "hepimiz ekmek parası peşindeyiz" ifadelerinde ekmeğin kişilerin geçimini sağlama ve yaşamlarını sürdürmedeki işlevi açıklanmaktadır (Tuğcu, 2019, s. 12-26). Şaban Doğan'ın *Salçalı Ekmek* eserinde salçalı ekmek, çocukluk anıları ile ilişkilendirilmektedir. "Ben bu kadar yemek istemiyorum anne. O salçalı ekmekteki lezzeti arıyorum ben. Eski mahallemizdeki huzuru ve mutluluğu arıyorum ben." ifadesinde besindeki zenginlik ve çeşitliliğe rağmen salçalı ekmekteki huzur ve mutluluk vurgulanmaktadır (Doğan, 2018, s. 31). Hilal Kahraman'ın *Ekmek Kokan Sevdalar* isimli eserinde ekmek kokusu merkeze alınmaktadır. "Ben o kuzine sobalarda ısıtılan ekmek kokusu ile uyandığım sabahları özledim" ve "Dostlukların çıkarsız, menfaatsiz olduğu ekmek kokan günleri özledim" ifadelerinde ekmek kokusu dostluk ile ilişkilendirilerek, ekmek kokusunun hatırlandığı günler yâd edilmektedir (Kahraman, 2019, s. 34, s. 25). Dolayısıyla bu eserlerde ekmek geçim kaynağı olmakla birlikte içeriği ve kokusu ile geçmişe duyulan özlemdir.

Gelenek ve adetlerde ekmek farklı işlevleri ile yer almaktadır. "Ekmek Umma" geleneğinde kız istemeye giden aile boş çantayı kız evine vermektedir. Kız isteme merasiminden sonra dolu bir şekilde erkek tarafına verilen çantadan ekmek çıkması durumunda kızın verilmiş olduğu anlaşılmaktadır (Karataş, 2018, s. 45-46). Sivas'ın Gürün ilçesinde Bebek kırk gün odada yalnız bırakılmamakta, odada yalnız bırakılması

durumunda başucuna *Kur'an-ı Kerim*, su ve ekmek konulmaktadır (Gürün Kaymakamlığı, 2024). Bolu'da gelin eve geldiğinde kapıdan içeriye girerken bir kolunun altına ekmek, diğer kolunun altına *Kur'an-ı Kerim* verilmektedir (Bolu Valiliği, 2024). Tokat ili Zile ilçesinde mide problemi yaşayanlar için kızartılmış ekmek ve sirke hazırlanmaktadır (Sağır, 2012, s. 2688). Tatar kültüründe ekinlerin hayırlı olması duasıyla ekmek pişirilmekte, hasat şenliklerinde çocuklara küçük ekmek dağıtılmakta, ölen kişinin ruhuna gönderilmek amacı ile ekmek ikram edilmekte ve çocuk doğurunca ebeye küçük ekmek verilmektedir (Bayazitova, 2016). Dolayısıyla ekmek toplumsal yaşamda sevinç, üzüntü ve heyecan gibi farklı duygusal durumları yapılandırmakta, kısmet, sağlık ve bereket ile ilişkilendirilmektedir.

İslam Dini açısından ekmek Allah'ın insanlara verdiği nimettir. Ekmek kırıntılarının yere dökülmesi durumunda "nimet çarpar" ifadesi kullanılmaktadır. Bu nedenle eskiler ekmeğe çok değerli anlamına gelen "nan-ı aziz" demiştir (İmamoğlu, 2012, s. 38). Hz. Peygamberimiz (s.a.v.) "Ekmeğe hürmet ediniz. Çünkü Allah onu semanın bereketlerinden indirmiş, yeryüzünün bereketlerini ona amade kılmıştır. Kim sofradan düşen bir kırintıyı yerse bağışlanır" buyurmuştur (Suyuti, 2003, s. 485, Aktaran, Koçyiğit, 2012, s. 150). İslam dininde bazı gıdalar özel günler ile ilişkilendirilmektedir. Nitekim "Ramazan Pidesi" sadece Ramazan-ı Şerif'te tüketilmektedir. Özel bir lezzet ve kokusu olan "Ramazan Pidesi"nde şifa olduğuna inanılmıştır (Çetin, 2020, s. 41). Zira ekmeğin büyü, tılsımlı gücünün onu yiyen veya üreten kişilerin hepsine geçtiği, tesir ettiğine inanılmaktadır (Bayazitova, 2016, s. 8). Ekmeğe ilişkin dua ve beddualar bulunmaktadır. "Torun ekmeği yiyessin" ve "Allah oğul ekmeği yedirsin" duaları ve "ekmek atlı olsun, sen yaya" ve "karnın ekmek görmeye" bedduaları bulunmaktadır (Kaya, 1997). Dini açıdan ekmek israf edilmemesi gereken bir olgudur. Ekmeği israf etmenin günah sayılması, Allah'ın kuraklık ve yoklukla insanları sınavacağından duyulan korku, bayat ekmeği değerlendirmeyi elzem kılmıştır (Özgen, 2022, s. 754). Bayat ekmek ile hazırlanan farklı yemekler bir gelenek olarak gündelik yaşam kültüründe yerini almıştır.

Bu çalışmanın amacı toplumsal yapı ve besin arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışmada besin olarak ekmek tercih edilmiştir. Ekmeğin seçilmesinin temel nedeni farklı dil, din ve kültürlerde ve farklı toplumsal yapıda kendisine yer bulmasıdır. Çalışmada toplumsal yapı ve ekmek arasındaki ilişkide George Ritzer'in "Toplumsal Mcdonaldlaştırılması" kuramı incelenmiştir. Ritzer, besin ve toplumsal yapı arasındaki ilişkiye odaklanmakta ve modern toplumlardaki verimlilik, öngörülebilirlik, hesaplanabilirlik ve insansız teknoloji unsurlarının besini etkileyerek dönüştürdüğünü ifade etmektedir. Çalışmada toplumsal yapının değişmesine paralel olarak ekmeğin de farklılaştığı saptanmıştır. Çalışmada toplumlar Toplum 1.0, Toplum 2.0, Toplum 3.0, Toplum 4.0 ve Toplum 5.0 olarak kategorize edilmiştir. Bu sınıflamadan sonra doküman analizi yöntemi ile ekmek çeşitleri belirlenmiştir. Doküman analizi hedeflenen olgu veya olgular hakkında bilgi içeren yazılı materyallerin analizini kapsamaktadır (Yıldırım ve Şimşek, 1999, s. 217). Bu kapsamda ekmekler yassı ekmek, mayalı ekmek, beyaz ekmek, tam buğday ekmeği ve mor ekmek olarak gruplandırılmıştır. Bu ekmekler toplumsal yapıya göre eşleştirilmiştir. Bu eşleştirme sonucunda Toplum 1.0 avcı-toplayıcı toplumda yassı ekmek, Toplum 2.0 tarım toplumunda mayalı ekmek, Toplum 3.0 sanayi toplumunda beyaz ekmek, Toplum 4.0 bilgi toplumunda tam buğday ekmeği ve Toplum 5.0'da mor ekmeğin toplumsal yaşamda yer aldığı saptanmıştır. Çalışmanın özgünlüğü toplumsal yapı ve besin arasındaki anlamlı ilişkiyi ekmek çeşitleri ile açıklama çabasıdır.

1. Toplum ve Besin Arasındaki İlişki: Toplumun Mcdonaldlaştırılması

Besin insanın yaşamını sürdürmesi için vazgeçilmez bir öğedir. İster bir öğün ister üç öğün herkes yaşamını sürdürmek için bir şeyler yemek zorundadır (Akarçay, 2016a, s. 13). Toplumun besin ile ilişkisi temel ihtiyaç düzleminde ortaya çıkmakta ve bu ihtiyaç toplumsal değişme başlığı altında çeşitli faktörleri etkileyen bir unsura dönüşmektedir. Besin bir yandan fiziksel tatminin nesnesi, öte yandan simgesel ve kültürel yeniden üretimin aracı konumundadır (Yenal, 1996, s. 200). Böylece besin gelenek, değer ve toplumsal pratikleri kapsayacak şekilde sembolik bir anlam üretmektedir.

Toplum ve besin arasında karşılıklı bir ilişki söz konusudur. Toplumsal yapı besini etkilediği gibi besin de toplumsal yapıyı etkilemektedir. İnsan ve yemek arasında hayati bir ihtiyaç olmanın ötesinde toplumsal yaşam biçimini şekillendirecek kadar sıkı bir ilişkinin olması, kültürel etkileşim ve dönüşüme yol açmaktadır (Topuz, 2012, s. 87). Tahıl yetiştiren yerlerde tahıl ürünlerine bağlı yeme alışkanlıkları söz konusu iken, geçimlerini hayvancılık ile sağlayan yerlerde et ürünleri mutfak kültüründe önemli unsurlardır (Sağır, 2012, s. 2678). Köy mutfağında günlük tüketimler yer alırken, şehir mutfağında alım gücü ve alışveriş imkânları sonucunda farklı beslenme kültürü şekillenmektedir. Dolayısıyla beslenme insanların yaşam biçimlerini değiştirmekte ve toplumsal yapıyı etkilemektedir.

Beslenmeye ilişkin farklı teoriler söz konusudur. Bu teorilerden birisi olan Mennell, Murcott ve Otterloo tarafından beslenme işlevselcilik, yapısalcilık ve gelişimsel olarak üç başlıkta analiz edilmektedir (Özgören Kınalı, 2020, s. 423). İşlevselcilik yaklaşımında beslenme sosyal ilişkilerin modeli olarak ele alınırken, gelişimsel yaklaşımında beslenmede bazı yiyeceklerin tercih edilirken bazılarının kaçınılmasının nedenlerini araştırılmaktadır. Yapısalcı yaklaşım beslenmede kültürel, sınıfsal ve toplumsal unsurlar ile ilgilenmektedir. Bu yaklaşımda Claude Lévi-Strauss'un mutfak üçgeni şeması yer almaktadır.

Besin ve kültürel dönüşümünü açıklayan mutfak üçgeninde çiğ, pişmiş ve bozulmuş ürün yer almaktadır. Çiğ ve pişmiş arasında kültürel dönüşüm gerçekleşmekte, çiğ-bozulmuş ve pişmiş-bozulmuş arasında doğal dönüşüm bulunmaktadır (Utanır Karaduman, 2023, s.111). Çiğ unsuru doğayı temsil ederken, pişmiş unsuru kültür ve medeniyeti temsil etmektedir. Bu kapsamda yapısalcı yaklaşım beslenmede kültürel, sınıfsal ve toplumsal unsurlar ile ilgilenmektedir. Sanayi devrimi ile ortaya çıkan değişim besini etkileyerek dönüştürmüştür. Endüstri devrimi süreci boyunca hem gıda sektörü endüstrileşmiş hem de beslenme alışkanlıkları tek tipleşmiştir (Morkoç ve Zorlu, 2023, s. 118). Bu tek tipleşme durumunu Ritzer "Toplumun Mcdonaldlaştırılması" kuramı ile açıklamıştır.

Modernleşmenin besin kültürüne etkisi sonucunda tek tipleşme olarak besinde Mcdonaldlaştırılma söz konusudur. Cola ve hamburgerden oluşan Mcdonald menüsü popüler yeme içme kültürünü şekillendirmiştir. Hazır yiyecek restoranlarındaki bu değişim toplumun genelini etkilemekte, eğitim ve sağlık gibi farklı sektörlerini içine almaktadır. Ritzer'a göre bürokratikleşme, montaj bandı ve bilimsel yöntem üzerine kurulan Mcdonaldlaşma, düşük maliyet ve yüksek kar unsurlarından dolayı "akılcılığın akıldışılığı"nı üretmektedir. Mcdonaldlaşmanın toplumsal manzaranın büyük kısmında etkili olmasının temel nedeni verimlilik, öngörülebilirlik, hesaplanabilirlik ve insan teknolojisi yerine insansız teknoloji ile denetimin sağlanmasından kaynaklanmaktadır (Ritzer, 1998, s. 179). Bu kapsamda hayvanlar canı bir şekilde öldürülmekte, insansız sistemlerde kişiler uzun süre kuyruk beklemekte ve kâğıt üretimi için birçok ağaç kesilmektedir. Mcdonaldlaşma kapsamında hızlı tüketilen gıdalar okul, gar, hastane ve ordu gibi farklı yapılarda yer almakta, kendi kendine açılan ve kapanan cihazlar ile

yemek pişirilmekte ve mutfakta verimlilik kapsamında dondurulmuş gıdalar ortaya çıkmaktadır. Bu kapsamda ikmal için yemek yemek, lezzetli bir yemek deneyimini yaşamaktan çok daha verimli olmaktadır (Ritzer, 1998, s. 103). Mikroalga fırın aile yemeği yok edilmekte, bir tutum tuz ve alabildiğine un yerine standart ölçüler ile tarifler yapılandırılmakta ve fast-food restoranları ile besin tüketim nesnesine dönüşmektedir. Dolayısıyla besinin verimlilik unsuru ile değerlendirilmesi sonucunda fast-food bir yemek kültürü olarak toplumsal yapıda yaygınlaşmaktadır.

Mcdonaldlaşma beslenmede hazır yiyecek endüstrisinin yerleşmesine neden olmuş ve dışarıda yemek yeme olgusunu ortaya çıkarmıştır. Dışarıda yemek yemek tüketicilerin fizyolojik, psikolojik, sosyal ve ekonomik ihtiyaçlarına göre şekillenmektedir (Özdemir, 2010, s. 221). Bu ihtiyaçlarda fizyolojik ve ekonomik boyutlar yararcı değerlere, psikolojik ve sosyal boyutlar ise hedonik değerlere karşılık gelmektedir. Nitekim akşamları dışarıda yemek aile etkinliği, yakın arkadaş çevresi ile sosyalleşme, eğlence ve beslenme gibi birtakım nedenlerle yapılan gündelik pratik haline dönüşmüştür (Akarçay, 2016b, s. 33). Dışarıda beslenme alışkanlığı belirli bir gelire sahip olanları kapsamakta ve bu eylem farklı boyutlarda tüketici tercihlerini yapılandırmaktadır. Beslenme geleneksel toplumlarda gündelik hayat içerisinde ihtiyaç olarak algılanırken, modern dönemlerde insanların estetik kaygılarıyla süslediği ve bir seremoniye dönüşmüştür (Sağır, 2012, s. 2679). Böylece Mcdonaldlaşma, hazır yiyecek endüstrisi ve dışarıda yemek yeme unsurları ile toplumsal yapıda önemli bir değişime yol açmıştır. Bu değişim farklı toplumsal yapılarda da ortaya çıkmıştır.

Toplumlar gelişmişlik seviyesine göre farklı şekilde sınıflandırılmaktadır. Toplum 1.0 avcılık yapan insan grupları, Toplum 2.0 tarımsal üretime dayalı örgütlenen insan grupları, Toplum 3.0 sanayi devrimine dayalı kitlesel üretimi mümkün kılan toplumsal yapı ve Toplum 4.0 maddi olmayan varlıkları bilgi ağları olarak birleştirerek katma değer artışı sağlayan insan gruplarıdır. Toplum 5.0, Toplum 4.0 üzerine inşa edilen, insan odaklı ve refahı hedefleyen bir yapıdır (Fukuyama, 2018, s. 47-48). Değişen toplumsal yapı ile besin maddesi olarak ekmek de bu değişimden etkilenmiştir.

2. Toplum 1.0 ve Yassı Ekmek

Toplum 1.0 avcı ve toplayıcı bir toplumdur. Bu toplumda insanlar avcılık yaparak ve gıda besinlerini toplayarak yaşamlarını sürdürmektedir. Avcılık ve toplayıcılık safhasında insan ilişkilerini etkileyen başlıca etmen çevredir (Yazgan, 2010, s. 230). Toplum çevreye bağımlı olarak yaşamaktadır. Temel gereksinimler için kullanılan aletler dışında servet birikimi olmaması nedeniyle toplumda eşitsizlik azdır (Özben, 2012, s. 2). Bu nedenle zengin-yoksul ayrımı yerine yaş ve cinsiyete dayalı farklılıklar söz konusudur. İnsanların geçimlerini sürdürmek için sahip oldukları aletler dışında teknoloji ilkel bir seviyededir. Bu faktörlerden dolayı insanlar yaşamlarını idame ettirmeye odaklandıkları için toplumsal değişme oldukça azdır.

Toplum 1.0'da toplumun temel odak noktası besindir. Bu besine avcılık veya toplayıcılık ile ulaşılmakta ve besinin elde edilmesinde çeşitli araçlar kullanılmaktadır. Bu araçlara sahip olanlar, bu araçları kullananlar ve bu araçların toplumsal yaşamda dağılımı toplumun sosyo-ekonomik yapısını şekillendirmektedir. Erkekler avlanma görevi ile topluluğu korumakta, kadınlar çocuklara bakmakta ve toplayıcılık işini üstlenerek topluluğu beslemektedir (Şenel, 2006, s. 140). Ava katılma noktasında genç olan ve avı yakalama becerisine sahip olan kişiler toplumda farklı konumdadır. Dolayısıyla besine ulaşma ve besini paylaşma toplumsal yapının belirleyici temel unsurlarıdır. Av bütün toplumun olmakla birlikte avı dağıtma görevi yaşlılara verilmekte ve en iyi parçalar en

cesur ve en usta avcılara sunulmaktadır (İlin & Segal, 2016, s. 40). Bu kapsamda avı topluma getiren kişi toplumda özel bir statüye sahiptir.

Avcı toplayıcı toplumda besini elde etmede ana kaynak doğadır. Besinlerini doğadan elde eden insanlar doğa ile tek yönlü bir ilişki geliştirmiştir. Doğadaki hazır besinlere el koyulmuş ve besinlerin üretilmesinde fazla bir işlem yapılmamıştır (Şenel, 2006, s. 148). Bu el koyma esnasında doğa sömürülmemekte, doğanın sıcaklık ve kuraklık gibi etmenlerine karşı koyulamamakta ve doğa ile zorunlu bir uyum söz konusudur. Ürünlerin depolanma imkânı olmamasından dolayı günlük olarak besinlerin tüketilme zorunluluğu bu toplumların besin ile ilişkilerini belirleyen temel faktör olmuştur. Bu ilişki toplumda bazı uygulamalara yol açmıştır. Zira bazı yiyeceklerin yenilmesi tabu olarak görülmüş, hayvanların ruhuna dua edilmiş ve av sonrasında öldürülen hayvanlardan özür dilenilmiştir (Ergin Zengin, 2018). Dolayısıyla besin bazı toplumsal pratikleri şekillendirmiştir. Bu besinler arasında ekmek de yer almaktadır.

Ekmek ile birlikte tarımın gelişmesi sonucunda yerleşik hayata geçilmiştir. Bu nedenle ekmeğin başlangıç tarihi tarım devrimi ve yerleşik hayata dayandırılmaktadır. Babillilerin MÖ 4000 yıllarda fırında ekmek pişirdiği kabul edilmektedir (Erenoğlu, 2013, s. 51). Ancak bazı araştırmalar ekmeğin tarihini daha eskiye dayandırmaktadır. 2018 yılında yapılan araştırmaya göre tarımın ortaya çıkmasından yaklaşık 4 bin yıl önce yaban tahıla dayalı olarak yassı ekmek pişirilmiştir (Arranz-Otaegui vd., 2018). Bu araştırmaya göre ekmek yerleşik ve karmaşık toplumlar yerine avcı toplayıcı bir toplumun ürünüdür. Bu kapsamda Toplum 1.0'da yassı ekmek tüketilmiştir. Bu toplumda avcılık aletleri ve tarımsal üretim faaliyetlerinin sınırlı olması hasebiyle ekmek en yalın haliyle, yaban tahıla dayalı olarak ve yassı biçimde toplumsal yaşamda yerini almıştır. Dolayısıyla yassı ekmek toplumsal yapıya uyumlu biçimde temel malzemeler ve basit pişirme teknikleri ile hazırlanarak gündelik yaşam kültüründe yerini almıştır.

3. Toplum 2.0 ve Mayalı Ekmek

Tarım alanlarında üretimin artması teknolojik yenilikleri beraberinde getirmiştir. Tarıma dayalı organizasyonlar kurulmuş, üretim araçları olarak basit gereçler ve küçük atölyeler ortaya çıkmıştır (Arklan & Taşdemir, 2018, s. 69). Toprak üzerinde kontrolün artması ve toprağı işlemede yeni teknolojilerin kullanılması tarım alanlarını dönüştürmüştür. Toprak üzerinde kontrole dayanan yeni bir yaşam biçimi şekillenmiştir (Yazgan, 2010, s. 233). Bu değişim iş bölümü ve uzmanlaşma temelinde besinin işlenmesini, pişirilmesini ve yönetimini etkilemiştir. Besin çeşitliliğinin artması ve toprağın işlenmesi sonucunda arpa, mısır, et ve süt gibi gıdalar toplumda yer almaya başlamıştır. İnsanlar yaşadıkları bölgenin toprak ve iklimine göre besin üretimini gerçekleştirmeye başlamıştır. Bu durum ekmeğin üretimi ve içeriğini etkilemiştir.

Toplum 2.0'da tarımsal üretim açısından tahıl önemlidir. Ekmek gibi tahıl bazlı besinler tarım yerleştikten sonra temel gıda maddesi haline gelmiştir (Arran Otaegui vd., 2018). Ancak teknolojik alet, depolama ve üretim durumundan dolayı ekmek sınırlı sayıda üretilmiştir. Bu nedenle bozkır bölgelerinde sofraya çoğu zaman arpa ekmeği konulmuş ve bu ekmek çoğu zaman yetmemiştir (İlin & Segal, 2016, s. 80-81). Mayanın bulunması sonucunda ekmek toplumsal yaşamda daha fazla yer alan bir besine dönüşmüştür. Ekmek mayası MÖ 1800 yıllarında bir hamur parçasını pişirmeyi unutan bir kadın tarafından bulunmuştur (Ceyhun Sezgin & Bülbül, 2017, s. 1087). Mayalı ekmek tarım faaliyetlerinin gelişmesi, besinde çeşitliliğin artması ve besinin depolanması ekseninde toplumsal yapı ile uyumlu bir biçimde toplumda yaygınlaşmaya başlamıştır. Ayrıca bu ekmeğin uzun süre dayanması ve besin değerinin fazla olması nedeniyle mayalı ekmek tarım toplumları için temel besin ve enerji kaynağı olmuştur.

4. Toplum 3.0 ve Beyaz Ekmek

Toplum 3.0'da sanayi devrimi ile doğal düzen yerini teknik düzene bırakmış, elektrik, buhar ve petrol yakıtı ile çalışan makineler ortaya çıkmıştır. Üretimin fabrikalarda gerçekleşmesi sonucunda işçi-işveren ilişkisi şekillenmiştir. Böylece fabrika ve ev yaşamı mekânsal olarak farklılaşmış, ulus-devlet yapısı meydana gelmiş ve toplumsal yapıda bürokrasi hâkim olmaya başlamıştır (Kumar, 2013, s. 83). Tarım toplumdaki toprak merkezli yaşam yerine Toplum 3.0'da üretim ve tüketim süreçlerinde teknoloji etkili olmaya başlamıştır. Teknolojinin seri ve ucuz üretimi sağlaması sonucunda tarımsal süreçte makineleşmeye geçilmiştir. Toprağın işlenmesinde makine kullanımının yaygınlaşması, sulama ve ekme sistemlerinin gelişmesi ve soğuk zincir ile besinin üretilmesi, saklanması ve nakliyesinde önemli değişime neden olmuştur. Bu değişimin beslenme alışkanlıklarını etkilemesi sonucunda beyaz ekme toplumsal yaşamda yer almaya başlamıştır.

Toplum 3.0'da rafine bir gıda olan beyaz undan beyaz ekme yapılmıştır. Beyaz ekme tarımdaki yenilik ve teknolojinin etkisi ile unun içerisindeki kepek ve tohumların çıkarılması ile elde edilmiştir. Bu ekme toplumsal yaşamda bazı unsurları etkileyerek dönüştürmüştür. Erken modern dönemde beyaz ekme zengin sınıflar tarafından tercih edilmeye başlanmıştır (Kuter, 2011, s. 49). Böylece beyaz ekme soylular ve sarayın simgesi haline gelmiştir. Eski Mısır'da beyaz ekmeğin çok değer kazanması sonucunda bu ekmeğin para yerine kullanılmaya başlanmıştır (Kuter, 2011, s. 49). Beyaz ekme 19. Yüzyıla kadar zenginlerin erişebildiği bir ürün olmuş ve sınıflar arasındaki farklılığı belirginleştirmiştir. Ancak buğday üretme teknolojileri ile unun daha hızlı işlenmesi sonucunda beyaz ekme geniş kitleler tarafından daha erişilebilir hale gelmiştir.

Toplum 3.0'da ekme temel besin olarak toplumsal yapıda yerini almıştır. Bu durumun temel nedeni ev ve çalışma mekânının birbirinden ayrılmasıdır. İlk önemli mekân ev iken, rekabet ve üretkenliğin olduğu alan olan iş yeri ikinci önemli mekândır. Sanayileşme ile çalışma mekânının ikamet mekânından farklılaşması sonucunda bu iki mekân birbirinden ayrılmıştır (Oldenburg, 1991, s. 16). Bu durum beslenme alışkanlıklarını etkilemiştir. Zira çalışma hayatı beslenmeye ilişkin zamanı daraltmış ve daha pratik gıdaların hazırlanmasına yol açmıştır. Bu kapsamda ekmeğin daha ucuz ve yaygın hale gelmesi sonucunda ekme satın alınan bir ürün olarak ana yemeklerin yanında yer almaya başlamıştır.

Toplum 3.0'da ekme sınıflar arasında tüketim kalıplarını etkilemiştir. İşçi sınıfı ekonomik koşulları nedeniyle temel gıda maddesi olan ekmeğe odaklanmış ve bu sınıf için ekme temel bir ihtiyaç maddesi olmuştur. Bu kapsamda ekmeğin fiyat artışı toplumsal huzursuzluğa neden olarak isyanların ortaya çıkmasına neden olmuştur. Ekme fiyatının ulaşılabilir hale gelmesi sonucunda 1789 Devrim öncesinde çok sayıda "ekme isteriz" yürüyüşü yapılmıştır (Kuter, 2011, s. 69). 1912 yılında Amerika'da başlayan grevde kadınlar sadece karınlarını doyurmak değil hayatı güzel bir şekilde yaşamak amacı ile "Ekme istiyoruz, gül de" sloganını atmıştır (Yücesan Özdemir, 2010, s. 9). 1916'da Rusya'da Bolşevikler halkı "Ekme, Barış ve Toprak" sloganı ile yollarına çekmeyi başarmıştır (Özçelik, 2018, s. 32). 1. Dünya Savaşı'ndaki buğday sıkıntısı ekme kıtlığına yol açmıştır. Kıtlık nedeniyle 1942-1946 yılları arasında bazı ülkelerde ekme karne ile verilmeye başlanmıştır (Dokuyan, 2013). 1977'de Mısır'da ekme başta olmak üzere temel gıda fiyatlarının yükselmesi nedeniyle halk sokaklara dökülmüş, 70'ten fazla kişi ölmüş ve ayaklanma "ekme krizi" olarak isimlendirilmiştir (Koçak, 2013, s. 15). Dolayısıyla Toplum 3.0'da ekme toplumda sosyo-ekonomik bir unsura dönüşerek farklı isyanlara zemin hazırlayan bir unsur olmuştur.

5. Toplum 4. 0 ve Tam Buğday Ekmeği

Sanayi toplumunda standart mal ve hizmetlerin kitlesel üretimi Toplum 4.0'da değişmiştir. Bilgi toplumu olarak Toplum 4.0'da fabrikalı üretimin gerçekleştiği endüstri dönemi yerini bilgi teknolojisine bırakmakta ve bilgi belirleyici olmaktadır. Bu toplumda bilgi kaynaklardan biri olmaktan çıkarak tek kaynak haline gelmektedir (Drucker, 1993, s. 69-70). Bilginin emeğin niteliğini değiştirmesi ve teknolojinin etkisi ile “elektronik ev” kavramı ortaya çıkmıştır.

Birinci Dalga tarım toplumu iken, İkinci Dalga endüstriyalizm aşaması olmakta ve bilgi toplumu Üçüncü Dalgaya karşılık gelmektedir. Üçüncü Dalgada bilgi en yüksek kalitedeki gücün kaynağıdır. Üçüncü Dalgada yeni yaşam tarzları toplumda yer almakta, ulus-devletlerin rolü azalmakta, bürokrasiler devrilmekte ve yarı-özerk ekonomi ortaya çıkmaktadır (Kumar, 2013). Bu modelin merkezinde “elektronik ev” yer almaktadır. Bu kavram evin merkezde olduğu üretim ve tüketimi vurgulayarak evin içindeki elektronik aletleri öne çıkartmaktadır. Teknolojinin kontrolü ise yeni bir “entelektüel teknoloji”yi şekillendirmektedir (Belek, 1999, s. 154-157). Toplumda mühendis, bilim insanı ve araştırmacılar öne çıkmakta ve toplum parametrelerinde bilgi ve beceri önemli olmaktadır. Bu değişim beslenme alışkanlıkları ve ekmeği etkilemiştir.

Toplum 4.0'da bilgi faktörü sağlıklı beslenme kavramını ortaya çıkartmıştır. Beslenmede bilinç ve farkındalık unsurları ekmek tüketimini etkilemiş ve toplumda sağlıklı ekmek olarak tam buğday ekmeği tüketilmeye başlanmıştır. Beyaz ekmekte buğday taneleri rafine edildiği için ekmeğin besin değeri azalmakta ve ekmekte lif, vitamin ve mineral kaybına neden olmaktadır. Çinko ve demir gibi farklı bileşenlerin eksilmesi sonucunda beyaz ekmek obezite ve diyabet gibi çeşitli hastalıklara neden olmaktadır (Şanlıer, 2012, s. 14). Tam buğday ekmeği ise tam buğday unu kullanılarak yapılmaktadır. Bu ekmek diyabet, obezite ve kanser riskini azaltması, hormon dengesini sağlaması, kronik hastalıklar yükünü hafifletmesi ve bağırsak florasının daha iyi hale gelmesini sağlamaktadır (Yetkin, 2012, s. 26). Tam buğday ekmeğinin tüketilmesinde etkili olan diğer bir unsur Gıda ve Beslenme Okuryazarlığı'dır. Gıda ve Beslenme Okuryazarlığı, gıda ve beslenme ile ilgili bilgileri analiz ederek doğru kararlar alarak uygulayabilme, sağlıklı beslenmeyi sürdürme, gıda sisteminin işleyişini değerlendirme ve gıda güvencesinin sağlanması için gerekli olan bilgi, tutum, davranış ve yeteneklerin bileşimidir (Aktaş & Özdoğan, 2016, s. 46). Bu kapsamda Gıda ve Beslenme Okuryazarlığı ile ekmeğin içerik bilgisi daha önemli hale gelmekte ve besin değeri sorgulanmaktadır. Dolayısıyla oluşan bu farkındalık tam buğday ekmeğinin tüketilmesine neden olmaktadır.

Tam buğday ekmeğinin sağlık üzerindeki etkisine ilişkin bazı araştırmalar yapılmıştır. 2017 yılında Kayseri'de tam buğday ekmeği tüketenlerde kronik hasta varlığını saptamak ve tüketicilerin bilgi düzeylerini belirlemek amacı ile bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya göre tam buğday ekmeği tüketmeyenlerde tanı konulmuş hastalık oranının tüketenlerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Soylu ve diğerleri, 2019, s. 56). Ayrıca eğitim düzeyi arttıkça tam buğday ekmeği tüketimi artmaktadır. Tam buğday ekmeği tüketilmesinde gelir de etkili olmaktadır. 2021 yılında Kahramanmaraş'ta 384 tüketici ile yapılan araştırmaya göre geliri artan tüketiciler, fiyatı yüksek olan tam buğday ekmeğini tercih etmektedir (İkikat Tümer & Güneş, 2022, s. 36). Dolayısıyla eğitim ve gelir düzeyinin artması sonucunda tam buğday ekmeği tercih edilmektedir.

Toplum 4.0'da ekmekte ortaya çıkan başka bir değişim teknolojidir. Ekmeğin hazırlanması, pişirilmesi ve saklanması çeşitli teknolojiler ortaya çıkmaktadır. Akıllı ekmek pişirme makineleri, endüstriyel ekmek için kullanılan robotlar ve ekmek yapma makineleri ekmek tüketimini etkilemektedir. Zira ekmek yapma makineleri ile ekmek

yeniden evde pişirilebilen ve içeriği kontrol edilebilen bir besine dönüşmektedir. Dolayısıyla bu toplumda Gıda ve Beslenme Okuryazarlığı ve ekmekle ilgili teknolojiler beslenme bilincini artırmaktadır. Bu değişim sonucunda toplumda tam buğday ekmeği tercih edilmektedir.

6. Toplum 5.0 ve Mor Ekmek

Toplum 5.0 yapay zekâ, nesnelerin interneti ve büyük veri gibi olguların toplumsal yapıda etkili olduğu bir durumu kapsamaktadır. Toplum 5.0'ın ana fikri, dijital çevre ile fiziksel çevreyi bütünleştirerek sosyal problemleri aşmak ve bunun sonucunda insanların yaşam kalitesini artırmaktır (Akın ve diğerleri, 2021, s. 582). Bu durumun nedeni dijitalleşme unsuru ile tüketici tercihlerinin ekonomiden kültürel alana kadar farklılaşmasıdır (Büyüksulu, 2020, 16). Bu farklılaşmanın toplumsal fayda odaklı yönetilmesi toplumsal yapıda iş birliğini gerekli kılmaktadır. Toplumsal sorunların çözümü için farklı yapılar arasında çeşitli iş birlikleri yapılmakta ve her bireyin çözüm odaklı düşüncelerinden faydalanılmaktadır (Büyükbıngöl, 2021, 24). Zira Toplum 5.0 küresel anlamda dünyada yaşanan her türlü soruna çözüm olabilmeyi ve yeni teknolojilerle daha konforlu ve refah bir toplumsal yapıyı oluşturabilmeyi hedefleyen bir dünya görüşüdür (Özden, 2022, s. 41). Dolayısıyla refah toplumunun şekillenmesinde yaşam kalitesi önem kazanmaktadır. Yaşam kalitesinin merkeze alınması sonucunda toplumun besin ile ilişkisi değişmektedir.

Toplum 5.0'da teknoloji besinlerin üretilmesi, pişirilmesi ve içerikleri konusunda etkili olan bir unsura dönüşmektedir. Gıda güvenliğine talebin artması sonucunda Blockchain teknolojisi devreye girmektedir. Blockchain, tarımı ve gıda güvenliği artırmak için gıda tedarik zincirindeki bilgilerin izlenebilirliği sağlamaktadır (Agrowy, 2022). Bu teknoloji ile veri saklama ve yönetme yeteneği ile kişiselleştirilmiş beslenme yaklaşımı şekillenmektedir. Kişiselleştirilmiş beslenme anlayışında dijital sağlık uygulamaları ve yapay zekâ destekli beslenme söz konusudur. Sağlıklı beslenmede fonksiyonel gıda anlayışı ortaya çıkmaktadır. Fonksiyonel gıda besleyici etkisinin yanında iyi hali koruyan, geliştiren ve hastalık oluşturma riskini azaltan gıdadır (Erbaş, 2006, s. 791). Teknolojik yenilikler, tüketim alışkanlıklarının değişmesi ve sağlıklı gıdaları tüketme eğilimi ile gıdalara fonksiyonellik kazandırılmaktadır. İnsanların ilaç gibi tıbbi etkisi olan ürünler yerine doğal ürüne yönelmeleri fonksiyonel ürünlerin önemini artırmaktadır (Meral ve diğerleri, 2012, s. 49). Bu kapsamda beyaz ekmek sağlıklı beslenmede fonksiyonel değildir, mor ekmek ise vücutta onarımı başlatması nedeniyle sağlıklıdır (Malatya Haber, 2019).

Mor ekmek fonksiyonel bir gıdadır. Bu ekmek, meyve ve sebzelerdeki kırmızı ve mor rengi sağlayan etken maddesinin ayrıştırılması ile yapılmaktadır. Mor ekmeğin temelinde mormiks adı verilen bir özüt yer almaktadır (Cömert & Gün, 2020, s. 465). Bu özütte mor havuç, mor soğan kabuğu, nar, üzüm, dut ve yaban mersini gibi farklı gıdalar kullanılmaktadır. Mor ekmek; kalp ve damar hastalıkları, kanser, diyabet, hipertansiyon ve buna bağlı ruhsal sorunların giderilmesine yardımcı olmaktadır (Cömert & Gün, 2020, s. 472). Japonya'da zorunlu olarak tüketilen mor ekmek Türkiye'de ilk kez Malatya'da üretilmiştir (Malatya Haber, 2019). Böylece geleceğin besini olduğu düşünülen mor ekmeğin hastalıkların önlenmesi ve sağlığın korunmasında etkili olması beklenmektedir. Bu kapsamda mor ekmek yenilikçi gıda eğilimlerini şekillendirmekte ve fonksiyonel gıdalara karşı toplumsal yaşamda farkındalık oluşturmaktadır. Ayrıca gastronomide sürdürülebilir ve çevresel bilinç ile mor renklere ilişkin yeni beslenme eğilimlerini şekillendirmektedir. Dolayısıyla mor ekmeğin toplumsal yapı ile uyumlu bir şekilde gündelik yaşam kültüründe yer alması beklenmektedir.

Sonuç

Bu çalışma ekmek ve toplumsal yapı arasındaki ilişkiyi açıklamayı amaçlamıştır. Elde edilen bulgular toplumsal yapı ve ekmek arasında anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermektedir. Çalışma, ekmeğin toplumsal yapıyı etkilediğini ve toplumsal yapıdaki farklı unsurlar ile önemli bir etkileşiminin olduğunu ortaya koymuştur. Toplum 1.0'da avcılık aletlerinin sınırlı olması ve tarımsal üretim faaliyetlerinin sınırlı olması hasebiyle yassı ekmek üretilirken, Toplum 2.0'da tarım ile mayalı ekmek temel gıda maddesi olarak toplumsal yaşamda yerini almıştır. Toplum 3.0'da beyaz ekmek daha ucuz ve yaygın hale gelirken, bazı isyanlarda ekmek toplumsal yaşamda sosyo-ekonomik bir unsura dönüşmüştür. Toplum 4.0'da sağlıklı beslenme anlayışı sonucunda tam buğday ekmeği ortaya çıkmış ve teknolojinin etkisi ile evde ekmek yapma makineleri kullanılmaya başlanmıştır. Toplum 5.0'da kişiselleştirilmiş beslenme ve akıllı gıda teknolojilerinin etkisi ile sağlıklı ve fonksiyonel ekmek olarak mor ekmek ortaya çıkmıştır. Mor ekmek gündelik yaşam kültüründe yeni bir beslenme alışkanlığı ve kültürü şekillendirmektedir. Çalışma, ekmek ve toplumsal yapı arasındaki anlamlı ilişkiye yönelik literatüre önemli katkı sunmaktadır. Bu kapsamda çalışma, ekmek ve toplumsal yapı arasındaki etkileşimin yaş, eğitim ve cinsiyet gibi farklı değişkenler temelinde incelenmesi için farklı araştırmalara önemli bir perspektif sunmaktadır.

Kaynakça

- Arranz-Otaegui, A., Gonzalez Carretero, L., Ramsey, M. N., Fuller, D. Q., & Richter, T. (2018). Archaeobotanical evidence reveals the origins of bread 14,400 years ago in northeastern Jordan. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(31), 7925-7930.
- Aksoy, Ö. A. (2018). *Atasözleri ve deyimler sözlüğü 2*. İstanbul: İnkılâp Yayınları.
- Agrowy (2022). *Tarımda blockchain teknolojisi*. <https://www.agrowy.com/yazilar/tarimda-blockchain-teknolojisi>. [Erişim tarihi: 20.12.2024].
- Aktaş, N. & Özdoğan, Y. (2016). Gıda ve beslenme okuryazarlığı. *Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*, 20(2), 146-153.
- Akarçay, E. (2016a). *Beslencenin sosyolojisi*. Ankara: Phoenix Yayınevi.
- Akarçay, E. (2016b). Yeme pratikleri üzerinden orta sınıfları anlamaya çalışmak. *Sosyoloji Konferansları*, 54(2), 33-60.
- Arı, E. S. (2021). Süper akıllı toplum: toplum 5.0. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(1), 455-479.
- Akın, N., Mayatürk Akyol, E. & Sürgevil, O. (2021). Akademik yayınlar ışığında toplum 5.0 kavramına ilişkin bir değerlendirme. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 35(2), 577-593.
- Arklan, Ü. & Taşdemir, E. (2008). Bilgi toplumu ve iletişim: bilginin yayılması sürecinde kitle iletişim araçları ve internet. *Selçuk İletişim*, 5(3), 67-80.
- Bijker, W. E., (2010). How is technology made-that is the question?. *Cambridge Journal of Economics*, 34, 63-76.
- Bayazitova, F. S. (2016). Tatar halk geleneklerinde ve yerel ağızlarında 'ekmek' sözünün kullanımı (M. Özşahin Çev.). *Türk Dünyası Dil ve Edebiyat Dergisi*, 41, 7-11.
- Büyükuslu, A., R. (2020). *Toplum 5.0 süper akıllı toplum*. İstanbul: Der Kitabevi.
- Büyükbıngöl, A. (2020). *Toplum 5.0'a doğru*. Ankara: Astana Kitabevi.

- Bolu Valiliği. *Evlenme gelenekleri*. <http://bolu.gov.tr/evlenme-gelenekleri> [Erişim tarihi: 20.12.2024].
- Belek, İ. (1999). *Postkapitalist paradigmlar*. İstanbul: Sorun Yayınları.
- Cömert, M. & A. Gün (2020). Fonksiyonel gıda olarak mor ekmek. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 13(74), 463-473.
- Çetin, K. (2020). *Mutfak ve yemek kültürü*. İstanbul: Ravza Yayıncılık
- Dokuyan, S. (2013). İkinci dünya savaşı sırasında yaşanan gıda sıkıntısı ve ekmek karnesi uygulaması. *Journal of Turkish Studies*, 8(5), 193-210.
- Doğan, Ş. (2018). *Salçalı ekmek*. İstanbul: Ahir Zaman Yayınları.
- Drucker, P., F. (1993). *Kapitalist ötesi toplum*. (B. Çorakçı Çev.). Ankara: İnkılap Kitabevi.
- Ergin Zengin, S. (2018). İnsan-merkezciliğin yükselişi: avcı-toplayıcılıktan günümüze hayvanın değişen statüsü. *Doğu Batı*, 82, 143-165.
- Erenoğlu, N. (2013). Ekmeğin tarihi ve hekim Hacı Paşa'nın "müntahab-ı şifa" eserinde ekmek bahsi. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*, Özel Sayı, 51-52.
- Ekinci, A. & Türkmen, R. (2024). Ekmek ve ekmekçi esnafına dair bir inceleme: Urfa (1822-1918). *Cumhuriyet Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 48(2), 165-177.
- Erbaş, M. (2006). Yeni bir gıda grubu olarak fonksiyonel gıdalar. *Gıda Kongresi* içinde (s. 24-26). Bolu.
- Erdoğan, G. (2019). Barış Manço'nun "dört kapı" adlı eserinin metinlerarasılık bağlamında incelenmesi. *Asya Studies*, 4(10), 13-24.
- Fukuyama, M. (2018). Society 5.0: aiming for a new human-centered society. *Japan SPOTLIGHT*, Special Article, 2, 47- 52.
- Gürün Kaymakamlığı. *Gelenek ve görenekler*. <http://www.gurun.gov.tr/gelenek-ve-gorenekler>. [Erişim tarihi: 20.12.2024].
- Göçer, A. (2012). Dil-Kültür ilişkisi ve etkileşimi üzerine. *Türk Dili Dil ve Edebiyat Dergisi*, 729, 50-57.
- İlin, M. & Segal, E. (2016). *İnsan nasıl insan oldu?* A. Zekerya (Çev.). Ankara: Say Yayınları.
- İmamoğlu, M. (2012). Ekmek israfı. *Eskişehir Ticaret Borsası Dergisi*, 7(3), 38-39.
- İkikat Tümer, E. & Güneş, N. (2022). Kahramanmaraş ilinde ekmek tüketimi ve israfı. *Gaziosmanpaşa Journal of Scientific Research*, 11(3), 30-80.
- Koçak, K. A. (2013). Mısır: demokratikleşme yolunda iki adım ileri bir adım geri. *Yasama Dergisi*, (23), 5-53.
- Kaya, D. (1997). Dualar ve beddualar. *Türklük Bilimi Araştırmaları*, 4, 99-121.
- Kumar, K. (2013). *Sanayi sonrası toplumdan postmodern topluma çağdaş dünyanın yeni kuramları*. (M. Küçük Ç.). Ankara: Dost Kitabevi.
- Karataş, H. (2018). Evlilik geçiş dönemi geleneklerinde göstergeler: ekmek umma örneği. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları*, 28, 37-53.
- Koçyiğit, H. (2012). Kur'ân açısından bereket kavramının değerlendirilmesi, *Çukurova Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 12(1), 147-170.

- Lupton, D. (2012). *Digital sociology: An introduction*. Sydney: University of Sydney.
- Malatya Haber (2019). *Mor ekmek Malatya'da üretildi.* <https://malatyahaber.com/haber/mor-ekmek-malatyada-da-uretildi> [Erişim tarihi: 28.02.2024].
- Meral, R., Doğan, İ. S. & Kanberoğlu, G. S. (2012). Fonksiyonel gıda bileşeni olarak antioksidanlar. *Iğdır Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 45-50
- Morkoç, N. & Zorlu, A. (2023). Beslenme modellerinin eleştirel söylem analizi: damgalanan bedenler ve damgalanan gıdalar. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(1), 115-136.
- Oldenburg, R. (1991). *The great good place*. Marlowe and Company.
- Özdemir, B. (2020). Gastronomi akımlarında sağlıklı mor yiyecekler. *GSI Journals Serie B: Advancements in Business and Economics*, 3(1), 16-30.
- Özben, M. (2012). *Sosyolojiye giriş*. Erzurum: Atatürk Üniversitesi.
- Özgen, M. (2022). Ankara Elmadağ ilçesinde "tirit" geleneği. *Motif Akademi Halkbilimi Dergisi*, 15(39), 754-778.
- Özden, A. T. (2022). 1.0'dan 5.0'a dünya: Web, pazarlama, endüstri ve toplum. *Journal of Business in The Digital Age*, 5(1), 29-44.
- Özçelik, M. (2018). Yugoslavya Krallığı'nın yıkılmasında iç ve dış siyasetin etkisi (1929-1941). *Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(1), 25-60.
- Özdemir, B. (2010). Dışarıda yemek yeme olgusu: kuramsal bir model önerisi. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 21(2), 218-232.
- Özgören Kınılı, İ. (2020). Stephen Mennell'in yemek sosyolojisine katkıları. *İstanbul Üniversitesi Sosyoloji Dergisi*, 40, 419-441.
- Ritzer, G. (1998). *Toplumun Mcdonaldlaştırılması*. Ş. S. Kaya (Çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları.
- Soylu, M., İnanç, N., Başmısırlı, E. & Yaşar, Y. (2019). Tam buğday ekmeği tüketenlerde kronik hastalıkların saptanması ve tüketicilerin bilgi düzeyleri: Kayseri Örneği. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 28(2), 52-56.
- Sağır, A. (2012). Bir yemek sosyolojisi denemesi örneği olarak Tokat mutfağı. *Journal of Turkish Studies*, 7(4), 2675-2695.
- Şenel, A., (2006). *İnsanlık tarihi: kemirgenlerden sömürgecilere*. Ankara: İmge Kitabevi.
- Şanlıer N. (2012). Tam tahıl ürünleri ve sağlık üzerine etkileri. H. Köksel & H. Kaya (Ed.), *Tam Buğday Ekmeği Yaygınlaştırma Sempozyumu* içinde (s. 48-54), Ankara: Endüstriyel Fırıncılar Birliği Yayınları.
- Tuğcu, K. (2019). *Ekmek parası*. Uçan At Yayınları.
- Topuz, E. (2012). *Edebiyat ve yemek: bir kronotop olarak yemek*. [Yüksek lisans Tezi]. İstanbul: Yeditepe Üniversitesi.
- Utanır Karaduman, A., (2023). Sosyolojik bir olgu olarak yemek; yemek ve toplumsal anlamı, *Asia Minor Studies*, 11(1), 107-115.
- Yetkin, İ. (2012). Tam buğday ekmeği, gastrointestinal flora, diyabet ve obezite. H. Köksel & H. Kaya (Ed.), *Tam Buğday Ekmeği Yaygınlaştırma Sempozyumu* içinde (s. 20-36), Ankara: Endüstriyel Fırıncılar Birliği Yayınları.

- Yenal, Z. (1996). Bir araştırma alanı olarak yeme-içme tarihi ve sosyolojisi. *Toplum ve Bilim*, 71, 195-227.
- Yücesan Özdemir, G. (2010). Ekmek ve gül: Güvencesiz çalışan kadınların sağlığı. *Mesleki Sağlık ve Güvenlik Dergisi*, 10(37), 9-12.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (1999). *Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınları.
- Yazgan, Ç. Ü. (2010). Tarihi süreç içerisinde toplum-çevre ilişkileri ve çevre sorunlarının ortaya çıkışı. *Humanities Sciences*, 5(2), 227-244.
- Zülfikar, H. (2012). Anlamları, deyimleri ve çeşitleriyle ekmek. *Türk Dili*, 728, 12-17.