



Türk Turizm Araştırmaları Dergisi

2020, 4(3): 3099-3115.

DOI: [10.26677/TR1010.2020.528](https://doi.org/10.26677/TR1010.2020.528)

ISSN: 2587-0890 Dergi web sayfası: <https://www.tutad.org>



KAVRAMSAL MAKALE

Gastronomi Trendlerinden Biri Olarak Terapötik Beslenme ve Hıltlar Teorisi

Doç. Dr. Duran CANKÜL, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Turizm Fakültesi, Eskişehir, e-posta: durancankul@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5067-6904>

Hilal AYVALI, Yüksek Lisans Öğrencisi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir, e-posta: hkayvali@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1127-0001>

Öz

Bu araştırmada günümüz Gastronomi trendlerinden terapötik beslenmenin Anadolu ve Osmanlı Mutfağı'ndaki karşılığı Hıltlar Teorisi'ne göre beslenmenin unsurlarını, yoğun olarak 15. ve 17. yy. arası olmak üzere yüzyıllardır uygulanış biçimini, Müslüman tabiplerce oluşturulan reçetelerin prensiplerini akademi ile sektöre arz edebilmek amaçlanmaktadır. Bu amaç doğrultusunda araştırmada nitel araştırma tekniklerinden doküman analizi kullanılmıştır. Doküman analizi aracılığı ile Hıltlar teorisini geliştiren ve üzerine çok fazla çalışmalar yapan İbn Sina'nın (980 – 1037) kendisi, öğrencileri ve ekolünden gelen hekimler, düşünürler tarafından fikirlerinin ve uygulamalarının kaydedildiği, günümüzde ulaşılabilen el yazması eserler ve diğer basılı kaynaklar incelenmiş ve analiz edilmiştir. Elde edilen verilerin önemli kısmı Arapça, İbranice ve Osmanlıca yazılmış olduğundan araştırmacılar tarafından günümüz Türkçesine çevrilerek incelenmiştir. Analiz sonuçları; mizacı dengede tutup akli, zihni, bedeni dengeyi sağlayarak, her açıdan sağlıklı bir yaşam yaşanmasının mümkün olduğunu savunan Hıltlar teorisinin, günümüzde birçok besini aynı anda, karıştırarak tüketen insanın bozulan dengesini ve sağlığını yeniden düzeltmede, reçete düzenleme ve oluşturmada önemli bir kaynak olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Hıltlar Teorisi, İbn Sina Gıda Reçeteleri, Terapötik Beslenme, Gastronomi.

Makale Gönderme Tarihi: 24.05.2020

Makale Kabul Tarihi: 06.07.2020

Önerilen Atıf:

Cankül, D. ve Ayvalı, H. (2020). Gastronomi Trendlerinden Biri Olarak Terapötik Beslenme ve Hıltlar Teorisi, *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 4(3): 3099-3115.

© 2020 Türk Turizm Araştırmaları Dergisi.



CONCEPTUAL PAPER

Therapeutic Nutrition and Hilts Theory as One of The Gastronomy Trends

Associate Prof. Dr. Duran CANKÜL, Eskişehir Osmangazi University, Faculty of Tourism, Eskişehir, e-mail: durancankul@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5067-6904>

Hilal AYVALI, MSc. Student, Eskişehir Osmangazi University, Social Sciences Institute, Eskişehir, e-mail: hkayvali@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1127-0001>

Abstract

In this research, it is aimed to present the elements of the therapeutic nutrition according to the Hilts Theory which is one of the current Gastronomy trends in Anatolia and Ottoman Cuisine, the way of application for centuries intensely in 15th and 17th centuries, and the principles of prescriptions created by Muslim physicians to the academy and the sector. For this purpose, document analysis, one of the qualitative research techniques, was used in the research. Ibn Sina (980 - 1037), who developed the Hilts Theory and made a lot of work on it, was examined and analyzed through document analysis, where manuscripts and other printed sources, whose ideas and practices were recorded, can be reached today. Since most of the data obtained was written in Arabic, Hebrew and Ottoman Turkish, it was translated by researchers into Turkish today. The results of the analysis suggest that the Hilts Theory, which proposes that it is possible to live a healthy life in all respects by keeping the temperament in balance and providing balance of mind, mind and body, is an important source in correcting the deteriorated balance and health of the people who consume many foods at the same time and editing and creating prescriptions.

Keywords: Hilts Theory, Ibn Sina Food Prescriptions, Therapeutic Nutrition, Gastronomy.

Received: 24.05.2020

Accepted: 06.07.2020

Suggested Citation:

Cankül, D. and Ayvalı, H. (2020). Therapeutic Nutrition and Hilts Theory as One of The Gastronomy Trends, *Journal of Turkish Tourism Research*, 4(3): 3099-3115.

© 2020 Türk Turizm Araştırmaları Dergisi.