



HATAY Mutfak Kültürü

Antakya Gastronomi Derneği
Aylık Bülteni

EDITÖR
Mehmet Tanrıverdi

YAYIN KURULU
A.Vasi Köse
Süheyl Budak
Fuat Keşşaf
Metin Tansal
Erol İğde
Bilge Gülben Gülgeç
Özgür İldır Öksüz
Esra Dinçer
Mehmet Tanrıverdi

ANTAKYA GASTRONOMİ DERNEĞİ
Hastane Caddesi, Çerkezoğlu Sitesi
No:36 Antakya - Hatay

İLETİŞİM
e-mail: info@antakyagastonomi.com

Hatay Mutfak Kültürü Bülteni
Antakya Gastronomi Derneği tarafından
T.C. yasalarına uygun olarak yayımlanmaktadır.
Ayda bir yayımlanır.

UYARI

Bültenimizde yayınlanan içerik, fotoğraf ve makaleler Antakya Gastronomi Derneği'nin yazılı izni olmaksızın gazete, dergi, tez, toplum medyası ve dijital ortamda herhangi bir şekilde kullanılamaz.

Bülten adı, Antakya Gastronomi Derneği ve yazar adı birlikte kaynak gösterilerek kısa alıntılar yapılabilir.

Bültenimizde yayımlanan makalelere ait yazı, görsel ve fotoğrafların sorumluluğu yazarına aittir.



KAPAK FOTOĞRAFI: EROL İĞDE

Umami

Esra Dinçer
Uzman Diyetisyen

Acı günler, Tatlı anılar, Ekşi surat, Tuzu kuru olmak... 4 temel tadı hem tabaklarımızda hem de hayatımıza, şarkı sözlerimize, betimlemelerimize, sıfatlarımıza eklemişiz ama "umami"yi henüz konumlandıramamışız...

Umami Japonca kökenli bir kelime olarak türetilmiş 'hoşa giden tat,' 'lezzetli' veya 'etli' bir tat olarak tanımlanmaktadır. "**Umami**" kelimesi, "öz" anlamına gelen "mi" kelimesiyle, "nefis veya doyurucu" olarak çevrilen Japon sıfatı "umai" ile birleştirir. O zamandan beri **umami** sadece mutfakları değil, aynı zamanda bilim dünyasını da fethetti.

Bir zamanlar dört temel tat olduğu düşünülüyordu: Tatlı, ekşi, tuzlu ve acı. O zamana kadar, Japon bilim adamı Dr. Kikunae Ikeda, yalnızca bu dördü tarafından açıklanamayan başka bir lezzetli tadın varlığına dikkat çekti. 1908'de Ikeda, bu beşinci tadı, kombu deniz yosununda büyük miktarlarda bulunan aminoasit olan [glutamata](#) bağladı ve buna "umami" adını verdi. Daha sonra 1913'te Shintaro Kodama, kurutulmuş palamut pullarındaki (katsuobushi) umami bileşeninin [inosinat](#) olduğunu buldu ve 1957'de Dr. Akira Kuninaka, guanilatta umamiyi keşfetti ve daha sonra [guanilatı](#) kurutulmuş shiitake mantarlarındaki umami bileşeni olarak tanımladı.

[Glutamat](#), [inosinat](#) ve [guanilat](#) üç baskın umami maddesidir ve sadece kombu ve katsuobushi'de değil, diğer gıdalarda da bulunur. Glutamat, domates gibi sebzelerin ve peynir veya soya sosu



gibi fermente gıdaların bir bileşenidir. İnosinat et ve balıkta, guanilat ise kurutulmuş mantarlarda bulunur.

1982'de tat fizyolojisi, ağız boşluğu fizyolojisi, beslenme bilimi ve gıda kimyasını kapsayan alanlardaki araştırmacılar, umami üzerine araştırmaları teşvik etmek için bir çalışma grubu kurdular. Japonya'da ve başka yerlerde umami konusunda uluslararası sempozyumlar düzenlendi, bu da deniz aşırı araştırmacıların çalışmaları da dahil olmak üzere umami hakkında bilimsel bilgi alışverişini kolaylaştırdı. Sonuç olarak, umami, mevcut dört temel tada katılarak uluslararası olarak beşinci tat olarak kabul edildi ve 2002'de dildeki tat tomurcuklarında umami reseptörlerinin varlığı ortaya çıktı.

5 temel tat var ama bilgi merkezine sahip tek tat; Umami

Umami Bilgi Merkezi (UIC), temel bir tat olarak umami ile ilgili bilgilerin yanı sıra umami hakkında genel bilgilerin doğru ve gerçeklere dayalı olarak aktarılması amacıyla 1982 yılında kurulmuştur. Nisan 2007'de, UIC resmi olarak akredite edildi ve Tokyo Büyükşehir Valiliği tarafından Kâr Amacı Gütmeyen Kuruluş (NPO) olarak tanındı. UIC, Japonya'da ve dünyanın geri kalanında umami ile ilgili doğru ve faydalı bilgileri yaymaya kendini adanmıştır.

Umami Nasıl Bir Tat?

Umami'nin tadını anlatmak biraz zor açıkçası... Ağızda tükürük salgısını artırarak, sulanmaya neden oluyor, dilin üzerinde hafif tüylü bir tat bıraktığı için de boğazı uyarıyor, uzmanlara göre domates bunu hissedebileceğiniz en temel ve ulaşılabilir yiyecektir. Umami için özellikle kurutulmuş domates tadabilirsiniz, glutamat yoğunluğu sebebiyle tadı tam olarak anlayabilmeniz mümkün olacaktır. Dil üzerinde tüylü gibi his bırakıp, ağızda kalan umami, hoş bir tat olarak da bilinir.

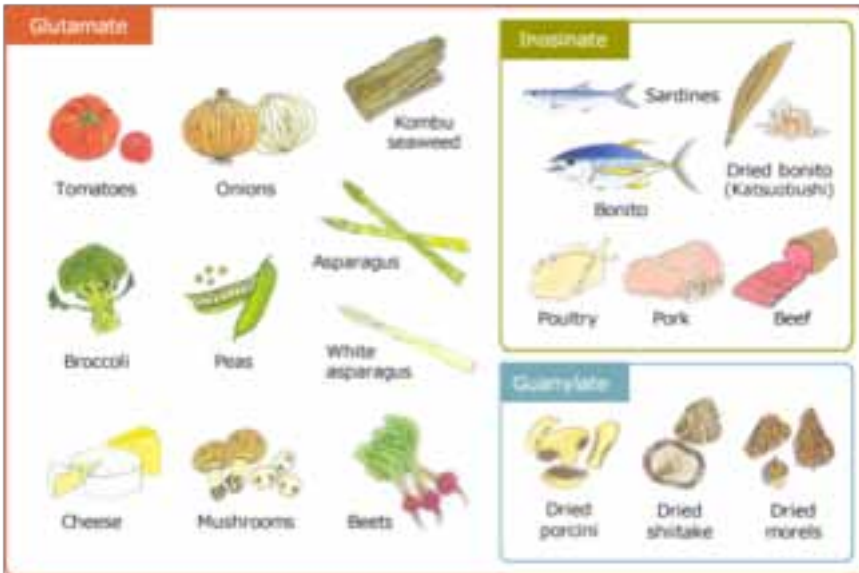
Taste	Taste substance	Common foods			
Sweet	Sucrose Fructose Glucose	Sugar	Honey	Candy	
Sour	Acetic acid Citric acid Lactic acid	Vinegar	Lemons	Limes	Yogurt
Salty	Sodium chloride	Salt			
Bitter	Caffeine Alkaloids Monoterpene	Coffee	Bitter melon	Chocolate (90% cacao mass)	
Umami	Glutamate Inosinate Guanylate	Tomatoes	Cheese	Meat	Fish Dried shiitake mushrooms

Bunun yanı sıra farklı gıdalarda umami tadını oluşturan kimi bileşikler birbiri ile etkileşime girerek, ağızda çok daha yoğun ve kalıcı bir lezzet bırakır. Bu lezzet birleşimleri, dünya mutfaklarındaki malzeme eşleşmelerinin mantığına dair de ipucu verir. Örneğin, Türk mutfağında bazı kebaplar hazırlanırken etlerin soğan, domates ve havuç gibi çeşitli sebzeler ile pişirilmesi, İtalyanların mantarlı domates sosuna parmesan peyniri eklemesi, Japonların kombu deniz yosunu ve kuru palamut balığı parçalarıyla dashi yapması bu duruma örnek olarak verilebilir.

Umami Hangi Yiyeceklerde Bulunur?

Aslında günlük hayatta yediğimiz içtiğimiz birçok şeyin içerisinde umami bulunuyor. Hem ağızda, hem de boğazda hafif bir tat bırakan yeşil çay umami tadı veren besinlerin başında geliyor. Soya sosu ve kurutulmuş domates de umami tadı veren besinler arasında.

Balık, kabuklu deniz ürünleri, mayalandırılmış gıdalar, patates, bezelye, havuç, soğan, sarımsak,



kiraz, istiridyeye, karides, dana eti, kuşkonmaz, ançüez, deniz börülçesi, deniz yosunu, parmesan peyniri ve yllandırılmış ürünler, kabuklu yemişler de umami tadına sahip.

İlk kez umami tadı ile karşılaştığımız besin ise anne sütüdür.

Ne acı, ne tatlı, ne tuzlu, ne de ekşi olmayan fakat tadını beğendiğiniz besinlerin artık umami tadına sahip olduğunu biliyorsunuz...

Umami, yeni doğan bebekler için önemli bir tattır. Anne sütü umami bileşeni glutamat açısından zengindir. Ayrıca amniyotik sıvıda bulunur ve umamiyi doğumdan önce bile tanıdık bir tat haline getirir.

Bebekler için de temel tatlar, tükettiklerinin besleyici mi yoksa zararlı mı olduğunu söyleyen hayati bir sinyaldir.

Kimyasal eklemeler; Monosodyumglutamat

Daha da lezzetli ve sağlıklı yemek pişirme arayışında, dünyanın her yerindeki şefler dikkatlerini umami'ye çeviriyorlar. Umami kendi lezzetini katmasının yanı sıra sağlık için özellikle de beyin sağlığı için faydalı. Fakat burada hemen bir yerin altını çizmek gerek. Doğal olarak aldığınız umami faydalı ancak **kimyasal olarak üretilen** bir çok hazır gıdaya katılan **Monosodyumglutamat (MSG)** için yani kimyasal umami için bunu söyleyemeyiz, hem de tam tersine kimyasal olanın zararları var. En bilinen zararı migreni arttırması...

Zamanla umami tadının çok fazla insan tarafından lezzetli olarak sınıflandırılması ve kişilerin besin tüketimlerinde süreklilik sağlaması sebebi ile daha fazla yemekte ve hazır üründe kullanma amacıyla kimyasal bir formülü oluşturuldu. Buna da Monosodyumglutamat ismi verildi.

MSG, ilk lokmayı aldığınız andan itibaren dilinizin üzerindeki 200'e yakın tat almanızı sağlayan gözeneklerin işleyişini şaşırtıyor, sinir hücrelerini yavaşlatarak tadın uzun sürede beyninize iletilmesini sağlayarak, dil ve tat almanıza yararlı sinir hücrelerinin tembelleşmesini, bu tembellikle tadın uzun süre içerisinde beyninize gönderilmesini sağlıyor. Tüm bu sürecin sonunda aslında kısa sürmesi gereken beyninize gelen tat alma sinyalleri normalden çok daha uzun süre sürdüğü için sizin beyniniz bu



tat alma durumuna alışıyor ve tadı damağında kaldı deyimine uygun bir şekilde bunu yemeğin lezzetine bağlıyorsunuz. Sinir hücreleri zayıfladığı için de bir süre sonra bu maddeyi içermeyen besinlerden tat alamamaya başlıyorsunuz.

MSG içeren herhangi bir ürünü yiyen kişinin ilk lokmasında aldığı tat ile son lokmasında aldığı tat arasında farklılıklar olduğu da biliniyor. İlk lokmadan itibaren beyne giden tat ve koku sinyalleri zayıfladığı için son lokmanızda, ilk başta aldığınız keyfi asla bir daha alamıyorsunuz. Ama yine de doyunluk hissini alamadığınız için o yemeği yemeye devam ediyorsunuz.

Bu kalıcı farklılıklar sizin tat alma alışkanlıklarınızı tamamen değiştiriyor. Bir süre sonra kısa süreli sinyaller ile iletilen tüm besinlerden daha az lezzet hissi almaya başlıyorsunuz. Çin yemeklerinin bağımlılık yaptığına dair söylem de buradan geliyor. Bu maddeye halk ağzında "Çin tuzu" deniliyor zaten. MSG içeren hazır gıda ürünler, kişiler tarafından çok lezzetli (!) olduğu için tüketiliyor. Bu madde beynin, en kötü yiyecekleri bile son derece lezzetliymiş gibi algılamasını sağlıyor ve zaman içerisinde bunları tüketen çocukların diğer besleyici besinleri tat alamadıkları gerekçesiyle yememelerine sebebiyet veriyor.

Bunların dışında bazı araştırmalarda kanıtlanmamıştır denilse de ağırlıklı kabul edilen MSG'nin bize verdiği zararları şöyle;

- Sinir hücrelerine zarar veriyor ve merkezi sinir sistemi tahribatına bağlı olarak Alzheimer, Parkinson, Huntington hastalıkları ve Epilepsi'ye yol açıyor.
- Göz retina tabakası hasarına sebep oluyor ki bu Japonya ve Çin'de çok yaygın bir hastalık.
- Doyma hissini ortadan kaldırdığı için yeme bozuklukları ve buna bağlı olarak obeziteye yakalanmanızı sağlıyor.
- Büyüme hormonunu baskılıyor, çocuklarda bu durum zeka geriliğine kadar gidebiliyor.
- Pankreas hasarı, insülinde artış ve buna bağlı olarak diyabet gelişimine sebep oluyor.
- Böbrek ve karaciğerin zarar görmesini sağlıyor.
- Ayrıca bu madde hamilelerde plasenta

bariyerini geçerek bebeklerin de aynı etkilere maruz kalmasına neden oluyor. Vücudun tolere edebileceğinden fazla MSG içerikli besinleri tüketmenin yan etkilerini arttıracığı unutulmamalıdır.

Monosodyumglutamat Katkılı Ürün Grupları

- ≈ Hemen hemen tüm cipslerde,
- ≈ Fastfood gıdalarda (Hamburger, et ve tavuk ürünlerinde)
- ≈ Bazı katı yağlarda,
- ≈ Et ve tavuk suyu tabletlerinde,
- ≈ Hazır çorbalarda,
- ≈ Hazır soslarda, çeşnilerde
- ≈ Tatlı ve tuzlu krakerlerde
- ≈ Buzlu çaylarda
- ≈ Hızlı noodellarda
- ≈ Sporcu içeceklerinde bulunabilmektedir.
- ≈ E621 kodu ile etiket okuyarak bilgi sahibi olabilirsiniz.

Umami çok da yabancı değil...

Türk mutfağında da umami içeriği zengin olan geleneksel ürünler bulunmaktadır. Türk mutfağında çoğu ürün fermente edilmekte, kurutulmakta ya da uzun süre muhafaza edilmesi amacıyla salamura yapılmaktadır. Bu süreçte gıdanın umami içeriği de zenginleşmektedir. Bu duruma verilecek en güzel örnek ise Türk mutfak kültüründe yaygın olarak kullanılan domates salçasıdır. Domates salçası umami içeriği bakımından oldukça zengindir.

Umami çoğu peynir çeşidinin tadını geliştirmede de önemli rol oynamaktadır. İsviçre'ye özgü peynirlerde umami tadından sorumlu bileşiklerini tanımlamak amacıyla yaptıkları çalışmalarında bu konuyu ele almışlardır. Çalışma sonucunda peynirlerin umami tadında glutamik asidin önemli katkısı olduğu gözlenmiştir. Türk mutfak kültürüne özgü peynirlerin de umami içerikleri bu çalışmada yapıldığı gibi araştırılabilir.

Umaminin sinerjik etkisi çoğu mutfak zengin tat karakteristiğinde görülmekle birlikte gıda eşleşmeleri açısından da bir açıklama niteliği taşımaktadır. Şöyle ki; Türk mutfağında bazı kebaplar hazırlanırken etlerin soğan, domates ve havuç gibi çeşitli sebzeler ile pişirilmesi, İtalyanların mantarlı domates sosuna parmesan peyniri eklemesi, Japonların kombu deniz yosunu ve kuru palamut balığı parçalarıyla dashi yapması bu sinerjik etkiye verilecek örnekler olarak sıralanabilir. Brillant Savarin'in dediği gibi 'yeni bir yemeğin keşfi insanlığı bir yıldızın keşfinden daha mutlu eder' ve umaminin keşfi de dünya çapında yemekten daha fazla zevk almaya katkıda

bulunarak yeni reçetelerin oluşması açısından büyük önem arz etmektedir.

Uzmanlar Ne Diyor?

David Kinch (Şef)

“Umami, lezzet dengesi ve sinerjik etkiler için tüm yemeklerimde önemli bir faktördür. Restoranda servis edilenlerin yağını azaltmaya çalışıyorum ve umami sadece daha sağlıklı yemek yapmakla kalmıyor, aynı zamanda yemekleri lezzetli ve doyurucu hale getiriyor.”

Kenzo Kurihara (Fahri Profesör, Hokkaido Üniversitesi);

“Umami, dünyanın dört bir yanındaki gıdalarda evrensel olarak bulunur ve daha yumuşak, daha ince bir lezzet deneyimi sunmak için diğer tatları yuvarlar. Özellikle umami içeriği yüksek yiyeceklerin kullanılması, yumuşak bir tada sahip yemeklerle sonuçlanır.”

Virgilio Martinez (Şef)

Bir şef olarak umami lezzetini keşfetmek yemek yapma konusundaki düşüncemi değiştirdi. Sadece biraz baharatla çiğ deniz ürünlerinin lezzetini arttırmak ve ürünün tadını kendi yararına kullanmak için soğuk hazırlıklarda umami ile daha çok oynuyorum.

Nobuyuki Matsuhisa (Şef)

“Yemek yaparken umamiyi kullanırken her zaman aklımda olan şey, diğer dört lezzetle dengeyi korumaktır. Ekşi ve tatlı gibi diğer temel tatlarla umamiyi dengeli bir şekilde birleştirmek, tatlara çok yönlü bir kalite kazandırır. Yerel malzemeler ve tatlar eklerken, umami hakkındaki düşüncelerimi uluslararası olarak yaymaya devam etmek niyetindeyim.”

Julie Menella (Kimya mühendisi)

“Umami maddesi glutamat, amino asitlerden biridir ve anne sütü gibi birçok gıdada bulunur. Araştırmamız, yeni doğan bebeklerin doğuştan umamiyi sevdiklerini açıkça ortaya koydu. Ayrıca anne sütü ile beslenerek ve geleneksel yiyecekler yiyerek umami sevgisi artar.”

Gabriella Morini (Gastronomi Bilimleri Üniversitesi Yardımcı Doçent)

“Glutamat umamisi, ateşle pişirmeyi ve yiyecekleri saklamayı öğrenen insanların tarih boyunca takip ettikleri tattır. Bu nedenle umami en insani tattır.”

Ole G. Mouritsen (Profesör, Güney Danimarka Üniversitesi)

“İskandinav ülkelerinde geleneksel yemek pişirmede umamiyi az ya da çok bilinçsizce kullandık. Son yıllarda umami iyi bilinen bir kavram haline geldi ve örneğin peynirlerde ve fermente ürünlerde lezzeti arttırmak ve tanımlamak için

kullanılıyor.”

Yoshihiro Murata (Şef)

“Umamiye ilgi, yurtdışındaki en iyi şefler arasında çiçek açıyor. Umami, Japon kültürünün gurur duyabileceğimiz, dünyaya güvenle götürmemiz gereken bir parçasıdır. Umami uluslararası gastronomi sahnesinde patlamaya hazır.”

Keiko Nagae (Pasta şefi)

“Tatlar, yemek yerken değişir, sonrasında umami kalır.”

John Prescott (Gıda danışmanı)

“Yemeklerimizin çoğunda umami kaynağı olan domates, et suyu ve sebzeler kullanılır. Batılı tüketicilerin umami kalitesine çok aşina olduklarını, ancak büyük olasılıkla sadece tat bileşenini (umami) değil aynı zamanda koku/tat bileşenini de yansıtan ‘tuzlu’ terimini kullandıklarını düşünüyorum.”

Pedro Miguel Schiaffino (Şef)

“Umami derin bir tat ve uyum yaratır. Umami malzemelerini bir araya getirerek dengeli ve zengin lezzet dolu yemekler ortaya çıkarabilirim.”

Koji Shimomura (Şef)

“Umami hem lezzetli hem de hafif yemekler yaratmanızı sağlar. Ayrıca, uçak içi yemekler gibi tat alma duyusu üzerindeki etkinin önemli olduğu ortamlarda umami'nin yiyecekleri iştah açıcı tutmak için kullanılabileceğini de düşünüyorum. Bundan sonra şeflerin umami ve bundan en iyi şekilde nasıl yararlanacakları hakkında giderek daha fazla şey öğrenmeleri gerekeceğini düşünüyorum.”

Yoshihiro Takahashi (Şef)

“Umamili yemekler damakta hoş bir şekilde oyalanıyor ve güçlü bir izlenim bırakıyor; içimizi ısıtan, içimizi ısıtan çarpıcı yemekler bunlar.”

Kaynaklar;

<https://www.umamiinfo.com/about/>

<https://gidalab.tarimorman.gov.tr/izmir/Belgeler/Analiz%2035/dergi27.pdf>

Cömert, M., Güdek, M., *Beşinci Tat: Umami (Fifth Taste: Umami)*, *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 2017.

Elements of a 'nervous system' in sponges, *The Journal of Experimental Biology*, 2015.

<https://www.igrus.com/umami-nasil-bir-tat-hangi-yiyeceklerde-umami-hissedilir>

Drake, S.L., *Carunchia Whetstine, Sources Of Umami Taste In Cheddar And Swiss Cheeses*, *Journal Food Science*, 2007.

Yamaguchi, S. ve Ninomiya, K. *Umami and food palatability*, *Journal Nutrition*, 2000.

Yamaguchi, S., & Ninomiya, K. *What is umami?*, *Food Reviews International*, 1998.

Halep mutfağında Antakya yemekleri

Süheyl Budak

Bir coğrafyada aynı medeniyetlerin yaşadığı farklı kültürlerin odağında olan iki şehrin mutfaklarında da benzeşimlerin olması doğaldır ancak günümüzde bu benzeşimlerin kaynağına inmeden bir yemek için “bu yemek bize buradan geldi” veya “biz şu mutfaktan aldık” veya “bize bu bölgeden geldi” gibi araştırma yapmadan kolaylıkla söylenen bu ifadeler bazen her iki mutfak için de haksızlık olduğu gibi, mutfaklar hakkında olan bilgisizliği de ortaya koymakta, yanlış doğruların yerini almakta. Bu yazımızda sizlere biraz Halep mutfağından bahsetmek, bu mutfaktaki ortak Antakya yemeklerini sizlerle paylaşmak isterim.

Her iki mutfağı etkileyen medeniyetler, imparatorluklar aynı ancak Antakya hem tarihsel hem de yerleşik medeniyetler bakımından biraz daha zengindir. Tabii ki bu medeniyetlerin mutfaklarından günümüze gelen yemekleri yaşatabilmiş olmalarından dolayı geçmişe sahip çıkan iki mutfağı görebiliyoruz.

Halep mutfağında bulunan Antakya yemeklerine bir göz atalım:

HALUP = PAPAZ YAHNİSİ Sarımsağın henüz olgunlaşmadan ve baş tutmaya başladığında etle yapılan bir yemektir. Tarifi aynen Antakya mutfağında olduğu gibidir.

SARMA İÇİ = SARMA İÇ VEYA KISACA İÇ olarak ifade edilen bu yemek yöntem ve malzeme olarak her iki şehirde yaşamaya devam ediyor.

LEBNİ Halep’te yoğurtla yapılan bu yemeği

Antakya mutfağı tuzlu yoğurtla yapar. İçerikleri ve malzemeleri aynıdır.

KİBBİ - Bİ LEBNİ = ANALI KIZLI (YOĞURT AŞI) BU yemek hem Suriye hem de Antakya mutfağına Abbasi mutfağından geçer. Zamanla Osmanlı mutfağında Şirvani’nin tarifinde görürüz ancak Antakya mutfağı her zamanki gibi yoğurt yerine tuzlu yoğurtla yaparak farkındalık yaratır.

BORANİ Kraliçe Boran’a itafen yapılan bu yemeğin sadece ıspanaklısı yapılıyor ve adı da ıspanak boraniyesidir. Abbasi döneminde kraliçenin Halife Memu’na götürdüğü bir düğün yemeği Antakya mutfağındaki gibi pişiriliyor.

BAKLA EZMESİ VE HUMUS Bu iki yemek te çok sevilen ve kendine özgü yapılan iki yemektir. Hele humus, her öğünde karşınıza çıkar. Yapılış anlayışı Antakya mutfağında olduğu gibidir ancak sunum şekilleri kendilerine özgüdür. Bu arada bir bilgi notu ekleyelim; humus 13. yüzyıl Mısır yemeği olup, ilk tarifinde tahin olmayıp limonla yapılmıştır.

PİRZOLALI ASMA YAPRAĞI SARMASI Pirzolalar tencerenin dibine yerleştirilip üstüne sarmalar diziliyor. Bu yemeğin Antakya mutfağında da aynı yöntemle yapıldığını biliyoruz.

MAHŞİ KÖSE MA FASULİ Taze fasulye içinde kabak dolması Antakya mutfağında Yahudi yemekleri arasında bulunan bu yemek kabak yerine patlıcanla yapılır.

YUMURTALI YEMEKLERDEN ÖCCE (İCCE) Bu yemeğin yapımında kullanılan malzeme ve hatta

tavası Antakya mutfağındaki gibidir. Taze sebzeler, yumurta ve baharatlarla yapılır.

KÖFTELER

Halep mutfağında köfte denildiği zaman sinirsiz yağsız et ve bulgurdan yapılan yemekler akla gelir. Halep mutfağında 17 çeşit bulgur köftesi yemeği mevcuttur. Antakya mutfağında ise 21 çeşit. Hemen hemen aynı malzeme ve içerikle yapılan bu yemeklerden birkaçını sizlerle paylaşalım:

KİBBİ MESLUK (haşlanmış oruk) bu oruğun iki tarifi mevcuttur. Birincisi haşlanıp sade olarak sunulan köfte. Bu köftenin aynı türü Antakya Alevi mutfak geleneğinde devam ediyor ancak bir farkla; bu köfte sarımsak ve zeytinyağıyla yapılan bir sosla servis edilir. İkinci tarif, haşlanan köftelerin üzerine bolca yumurta katagori dökülüp kızartılır. Bu yemeği Antakya mutfağında **Muhattemi** adı altında biliyoruz. Bu köfte Halep mutfağında üçgen veya yuvarlak şekilde yapılırken, Antakya mutfağında küçük mekikler şeklinde yapılır.

Köfteler için Halep mutfağında gördüğümüz özgün bir köfteden bahis etmek isterim **Kibbe seferceli**: Bu yemekte, önce seferceli yemeği klasik bir şekilde pişiriliyor, pişmeye yakın mekik şeklindeki köfteler eklenerek pişirmeye devam ediliyor. Bizde ise buna benzer köfte kibbi-bi sibiha patlıcanla yapılıyor.

KUVEYSAT = ET DOLMASI Oyulan etin içine ıslatılmış pirinç, baharat ve çam fıstığı doldurulup iple dikilip pişiriliyor.

HAMUR İŞLERİ

Üç yemeğin adını sayacağım ancak çok farklı hamur işleri, börekleri, simitleri, kakeleri olan bir mutfak. Hamur işleri denilince **AŞIL BÜLBOL (kaymaz böreği)**, **SENBUSAK**, **ŞİŞBARAK** (yoğurtla yapılan mantı, Antakya mutfağında tuzlu yoğurtla pişirilir.)

TATLILAR

ATAYIF (taş kadayıfı), BELLURİYE, HİTALİYE (haytalı), KEREBİÇ, MAMUL, MEMUNİYE HELVASI, BÜLBÜL YUVASI, HELAVİ Bİ CİBİN (peynir helvası), RİZ Bİ HALİP (sütlaç) MUHALLEBİYA (muhallebi), ZERDE. Taş kadayıfların içleri enva-i çeşitle doldurulup, bazen kızartılıp servis edilen bir tatlı çeşididir. Belluriye tel kadayıftan yapılan bir Osmanlı mutfak tatlısı olup BEYNİN NAREN (iki ateş arasın da) bizdeki künefenin farklı pişirilmişidir.



FOTOĞRAF: EROL İĞDE

Eski köye yeni adet

Mehmet Tanrıverdi

Ünlü Fransız yemek ustası Brillat-Savarin'in "Bana ne yediğini söyle, sana kim olduğunu söyleyeyim" ya da yaygın başka bir söyleyişle "Ne yiyorsan osun" sözleri galiba hiç te boşuna değil. Bu bakımdan coğrafyasıyla, iklimiyle, mutfağıyla özdeşleşmiş her Antakyalıyı "Tam da oranın adamı" olarak tanımlamak kanaatimce yanlış bir fikir olmaz. Bu tanıma uyan Antakyalıların en ortak özelliklerini, mutfaklarına tutkuyla bağlı olmaları, yeni ve farklı lezzetlere temkinli yaklaşımları olarak betimlemek mümkün olabilir. Örneğin, İstanbul'a gidip te Hatay restoranlarını aramak nedir? İstanbul'da yaşayan Hataylıların mutfaklarına özlem ve bağlılıkları anlaşılabilir de, Hatay'dan İstanbul'a herhangi bir vesileyle seyahate gelmiş olanların Hatay restoranlarına koşmaları gerçekten insana enteresan geliyor.

Bu tutuculuğu ve gelenek bağımlılığını eski Antakyalılar sınıfına dahil edebileceğimiz orta yaş üstü Antakyalılarda daha sık görebiliyoruz. Yeni nesil, yeme içme konusunda belki daha araştırmacı gibi görünebilir ancak yine de onların kendi öz mutfakları ve mutfak kültürleri hakkında bilgiye yeterince sahip olmadıklarını düşünüyorum. Dijital dünyada her türden bilgiye erişmek artık çok kolay ancak, derinlemesine bir bilgi içeren yazıyı okumaya ilgililerin dışında kimsenin hevesi ve de sabrı olmayınca, her bilgisel edinim yarım yamalak ve yüzeysel kalabiliyor. Bu hususta yazılı kaynaklar da kit olunca, hızla değişen ve gelişen dünyada eskiler ve gelenekler demode varsayıp, "Olmasa, hayatımdan ne eksilir?" sorgusuyla pas geçilebiliyor. Örneğin, bilgisayar başında dünyayı tanımaya çalışan, yemek denince kebab, döner, köfte, hamburger, pizza, lahmacun vs aklına gelen çocuğunuza Antakya mutfağının baş yemeklerinden 'şihil mahşi'yi, 'kabak börenyesi'ni ya da 'mualle'yi nasıl sevdireceksiniz?



Biz Antakya mutfak kültürüyle, Antakya yemekleriyle büyüdük. Evimizin stabil bir mönüsü vardı. Özetle sayarsak kışın kabak börenyesi, ıspanak börenyesi, kumbursiye, lahana sarması; ilkbaharda öcce, zahter öfelemesi, sakız murçu, bakla, kömeç; yazın arap kebabı, tencere kebabı, mualle, şıhıl mahşi, kabak yemekleri, patlıcan yemekleri... Yani, mevsimde ne varsa, ondan yapılmış yemekler. Özellikle yazın, haftada bir gün mutlaka tepsi kebabı olurdu. Şöyle, üzerine bol domates dilimleri ve acı biber serilmiş şekilde fırında pişmiş...

İnternet yoktu. Dış dünyada neler pişiyor, neler yeniyor ancak yemek kitaplarında, gazete köşelerinde, TV programlarında görebiliyorduk. 70'li yıllardı; bir gazetenin, verdiği kuponları biriktirerek getirenlere hediyesi olan yemek kitabını edinmiştim. Cilt bezli, sert kapaklı, gazete kağıdına basılmış, renkli, resimli, oldukça kalın, içinde her türden yemeğin tarifi bulunan bir kitaptı. Farklı yemekleri ilk orada tanımıştım; bir de üniversite okumaya İstanbul'a geldiğimde... Adını duyduğumuz üç beş yemek dışında daha ne yemekler varmış meğer? Oysa hiçbir evimizde yapılmazdı. Varsa yoksa Antakya yemekleri...

Turfanda yoktu. Her meyveyi sebzevi ancak zamanında görebilir, onlarla yapılabilecek yemekleri ancak bollaştıklarında yiyebilirdik. Dolayısıyla evin mönüsünü bir bakıma mevsimler belirlerdi. Oysa şimdi öyle mi? Her sebzevi neredeyse her mevsim bulmak mümkün. Tepsi kebabını bol domates dilimli ve taze acı biberli yapmak için artık yazı beklemeye gerek yok.

Peki bu durum, geleneksel yemeğin reçetesine etki etmiyor mu? Bir örnek verelim; taze zahter öfelemesi. Bugün Antakya'da hangi restorana giderseniz zahter öfelemesi ya da yeni adıyla zahter salatasının içinde doğranmış taze kırmızı biber ve domatese rastlarsınız. Yemeğin geleneksel reçetesinde domates ve biber var mıdır; yoktur. Çünkü zahter bitkisi ilkbaharda yapraklarını açar ve nisan mayıs aylarında ancak toplanıp pazara düşer. Bu bir buçuk iki aylık sürede buldunuz buldunuz, aksi taktirde on ay beklemeniz gerekecek. Zahter öfelemesinin ana malzemesi zahter, taze soğan, maydanoz, nar ekşisi ve zeytinyağı. Acı isteyenler için de pul biber. Geleneksel reçetesıyla zahter öfelemesi lezzetli mi, evet lezzetli. Şimdi ise dört mevsim taze zahter, taze soğan, maydanoz, domates ve taze biber bulmak mümkün. Böyle de lezzetli oluyor mu; olabilir. Zahter öfelemesi icat edilirken, günümüzdeki gibi domates o mevsimde de var olan bir sebze olsaydı, reçeteye dahil edilecek

miydi? Bilemiyorum. Belki de içine domatesi dođrayacaklar, biz de zahter öfelemesini günümüze deđin domatesli olarak bilecektik.

Mutfaklar sürekli gelişen ve değişen varlıklar gibidir, sürekli birbiriyle ve yakın çevreyle etkileşerek büyürler. Bulunduđu coğrafyanın nimetleri de mutfağa çok büyük etki eder. Yemek reçeteleri uzun bir süreçte kendini bulur. Peki bu durumda ne yapalım? Bundan sonra yazılacak yemek kitaplarında zahter öfelemesi tarifini domatesli mi verelim yoksa geleneksel tarife sadık mı kalalım?

Bir başka örnekle yola devam edelim. Malum, şimdi domates zamanı. Domatesin en bol, en lezzetli, en olgun ve de en ucuz olduğu dönem. Bu ayda hemen her evde, her köyde salça kazanlarının dumanı gökyüzüne nazlı nazlı yükselir, pişen domates suyunun kendine has kokusu onlarca hatta yüzlerce metre öteden duyulurdu. Oysa şimdi son on beş yirmi yıldır Hatay'da yeni bir furya başladı: Menemen ya da diğer deyişle kışlık domates sosu! Uzun yıllardır Anadolu'nun farklı köşelerinde yapılan ancak on beş yirmi yıl öncesinde Antakya'da bilinmeyen bir ürün. Şimdi neredeyse her evde yapılıyor, kışın domates yerine yemeklerde kullanılıyor.

Bu tür ürünleri Antakya'da eskiden 'garip'ler yapar (Antakyalılar, başka şehirlerden Antakya'ya taşınıp yerleşmiş kişilerden 'garip' diye bahsederlerdi), Antakyalılar da bunlardan görür, hoşlarına giderse öğrenir, kendileri de yaparlardı. Böylece yeni bir ürün ya da yöreyle ilgisi olmayan bir yemek, uzun bir süreç içinde şehrin mutfağına 'sinsice' sızardı. Oysa şimdi etkileşim, TV programları ve sanal medya sayesinde çok daha kısa sürede gerçekleşiyor. Hiç te alışık olmadığımız ürün ve lezzetler kısa sürede mutfağımıza dahil oluyor, eski köye yeni adetler geliyor.

Bu etkileşimler geleneksel mutfağımızı tehdit ediyor mu? Geleneksel reçetelerimize yeni ve farklı malzemelerin eklenmesi, orijinaliteye zarar veriyor mu? Yoksa geleneksel yemeğin ismi değişiyor, 'zahter öfelemesi'nden 'zahter salatası'na mı geçiyoruz? Ya da yemek kitaplarımıza yeni ürünlerle yeni yemek tariflerimiz mi eklenecek?

Geleneksel reçetelerimiz şöyle baş köşede dursunlar. Yenilik her zaman güzeldir; mutfağın yaşadığına delalettir. Mutfağımız bir kaç yılda oluşmadı. Yüzyıllar içinde çeşitli mutfaklarla etkileşerek günümüze kadar geldi. Bundan sonra da etkileşmeye ve gelişmeye elbette devam edecek.



Kırıkhan'a gel, ciğerimi ye...

A. Vasi Köse

Hatay Gastronomi şehri denilince Antakya'nın önemli ve olmazsa olmaz kebablarından kâğıt kebab ve diğer yemekleri anlatmaya gerek duymuyorum. Ama Kırıkhan'da adına festival düzenlenen ve şiirler yazılan ciğer konusunu yazmadan geçmem.

1950 yılında Gaziantep'in Yavuzeli ilçesinden Kırıkhan'a göç eden Ömer Topçu, traktör tamirciliği yaparak hayatını sürdürmektedir. Nüfus artmış, çocuklar büyümüş, Ömer Usta da traktör tamirciliği işini bırakmış ve 1968 yılında Sanayi Caddesi olarak bilinen Nuriye Ulviye Civelek Caddesi üzerindeki ahşap kulübesinde ciğer satmaya başlamıştır. 1980 yılına kadar devam eden ciğercilik 1980 yılında ölümünden sonra büyük oğlu Gafur Topçu tarafından aynı kulübede devam ettirilmiştir.

Kuzu ciğerinin yapıldığı işyerinde küçük kardeşleri de kendisine yardım etmiş, babalarından aldıkları terbiye ve esnaflıkla işleri gittikçe büyümeye ve bütün Hatay'da tanınmaya başlanmıştır.

Gafur Topçu'nun Kırıkhan'ın en işlek caddesi olan Kanatlı Caddesi'nde açtığı ciğerci dükkânında ünü daha da artmıştır. Antakya'da da Kırıkhan Ciğercisi adıyla çok lüks bir lokanta açmıştır.



En küçük kardeşi Cuma Sürer, Ciğerci Cuma olarak tanınır ve pazar günleri işyerini kapatır. Kuzu ve dana ciğeri satar.

Hasan Parlak ile ağabeyi Murat Sürer Kardeşler de Sanayi Caddesi yakınında işyerleri vardır.

İYİ CİĞER NASIL YAPILIR.

1. Ciğer temiz ve sağlam olmalıdır.
2. Baharatları taze olmalıdır.
3. Küçük kuşbaşı doğranır.

Ciğer; şişlere saplanır ve iyi kömür yakılan bir mangalda bir dakika gibi kısa bir süre de pişirilir. İsteğe göre tabağa çekilerek veya şiş ile servis edilir. Beraberinde çeşitli meze ve salata ile ikram edilir.

Mangal 13 cm derinliğinde olmalı ve çelik kömürü kullanılmalıdır. Cuma Sürer Usta günlük 35-40 kg ciğer tüketildiğini, ciğerci sayısının artması nedeniyle kuzu ciğeri temin etmekte zorluk yaşadıklarını söyledi.



CİĞER FESTİVALİ

2018 yılında Kaymakamlık ve Belediye işbirliği ile Ciğer Festivali düzenlenir. Kırıkhan'ın değişik cadde ve sokaklarında ciğer kebabı yapan otuzun üzerinde işyeri var. Festival nedeniyle yapılan şiir yarışmasında slogan olarak "Kırıkhan'a gel, Ciğeri mi ye!" sözleri kabul gördü ve halen de kullanılıyor.

*"Pişsin közde biber, cız diye diye,
Yanında mezeler, şalgam hediye,
Ne beklersin dostum, hâlâ ne diye?
Kırıkhan'a gel, ciğeri mi ye!"*
Muhittin Alaca

KIRIKHAN CİĞERİ ŞANLIURFA CİĞERİNE RAKİP

Gastronomi kenti Hatay'ın son yıllarda büyük ilgi gören lezzetlerinden olan Kırıkhan ciğer kebabı, kentin vazgeçilmez damak tatları arasında yer alıyor. Kırıkhan ilçesinde günde 300 ile 400 kilogram arasında Kırıkhan kuzu ciğer kebabı tüketiliyor.

Kırıkhan ilçesinde son yıllarda ciğer kebabı sektöründe artış yaşandığını ifade eden Kırıkhan Kasaplar Odası Başkanı Ali Çaydan, sunum ve pişirim olarak Kırıkhan ciğeri Şanlıurfa ciğeriyle göre daha güzel olduğunu söyledi. Çaydan, "Kırıkhan'da ciğer sektörü çok gelişti. Geçmiş yıllarda ilçemizde ciğer festivali de yaptık ve ben iddia ediyorum şu an Kırıkhan ilçemizde çok güzel ciğer kebabı yapılıyor. Sunum olsun, pişirim olsun, lezzeti olsun, damak tadı olsun buradan da herkese tavsiye ediyorum. İnsanların Kırıkhan'a bir defa da olsa gelip ciğer kebabı yemelerini öneriyorum" diye konuştu.

Ciğerin yanında verilen mezelerin de ciğere ayrı bir estetik kattığına değinen Çaydan, "İlçemizde günde yaklaşık ortalama 300 ila 400 kilogram arasında kuzu ciğeri satılıyor. Şanlıurfa ciğeri ile Kırıkhan ciğeri arasında sunum farkı var. Şanlıurfa'da ciğeri pişirip şişleriyle birlikte masaya koyarlar, zerzevatını sen kendin yaparsın ama burada daha güzel sunum yapıyoruz. Ciğerin yanında biz biber, domates ve soğan pişiririz. Salata yaparız, biber ezmesi yaparız. Sunum olarak masayı daha güzel donatırız. Fark budur, aslında ciğerde bir fark yoktur, ciğerin tadı her yerde aynıdır. Kırıkhan'daki ciğer kebabçısı arkadaşlarımız ciğerin yanında mezeleri daha iyi sunum yapıyorlar" ifadelerine yer verdi.

İlçenin meşhur ciğer kebabı ustalarından olan ve 40 yıldır ciğer kebabçılığını sürdüren Cuma Sürer, "Ciğer kebabı bizim baba mesleğimizdir. Her sabah 30 veya 35 kilogram kuzu ciğeri alıyoruz. Güzel bir şekilde temizliyoruz, daha sonra ufak ufak doğruyoruz, satmaya başlıyoruz. İl ve ilçe dışından gelen müşterilerimize sunuyoruz" ifadelerini kullandı. Şanlıurfa ciğeriyle farklarının ciğerlerin günlük ve şoklanmayan ciğerler olduğunu söyleyen Cuma Sürer, ciğerin yanında verilen mezelerin de Şanlıurfa ciğer kebabında bulunmadığını sözlerine ekledi.

İbrahim COŞKUNER

Çiçek suyu (Mayt Zahir)

Hazırlayan: Jenny Corcet Katar

Arsuz'lu Hristiyan ailelerin yüzyıllardan beri geleneksel olarak üretilip tükettikleri bir içecek vardır. Turunç ağacının çiçek ve yapraklarından damıtma usulü elde edilen bu sıvıya "Çiçek Suyu" deniliyor. Bu suyun nefes açıcı özelliği olduğu belirtilirken bu aileler bu suyu tatlılarında, yemeklerinde, yüz güzelliğinde ve daha birçok alanda kullanmaktadırlar. Özellikle bazı kesimler bu sıvıyı kaynatıp beyaz kahve adıyla misafirlerine ikram etmektedirler. Bilimsel veriler düzenli tüketilen turunç meyvesinin kansere yakalanma oranını düşürdüğü yönündedir. Buda böyle değerli bir ağaç olan Turunç'un şehrimizde tıpkı Adana gibi yaygınlaştırılması ve yılın sadece 1 ayı açan çiçeklerden yapılan bu suyun tüm yurda tanıtılması amacıyla üretim tesislerinin açılması ve yaygınlaştırılması anlamı taşıyabilir.

Çiçek suyu yapımı: Turunç ağacından toplanan çiçekler yeşil yapraklarından ayrılır ve süzgece yerleştirilir. Yeşil yaprakları da ayrı bir yerde yıkanır ve süzgece yerleştirilir. Yıkanan turunç çiçekleri



ve yaprakları ile temiz su, imbiğin içerisindeki mekanizmaya konulur ve ocağın üstüne yerleştirilen imbiğin altı yakılır.

İmbiğin içine konulan su, kaynama noktasına



geldiğinde imbiğin üzerine soğuk su eklenir, su buharlaşmaya başlar. Buharlaşan su, çiçeklerin arasından yukarı doğru yükselir ve kubbe şeklindeki bölüme temas eder. Bu esnada kubbeli bölümde buharlaşan su, terleme yapar ve su tanecğine dönüşür. Su tanecikleri de toplanıp imbiğin ağzından damla damla dökülerek şişede birikir. Zahmet ve sabır gerektiren çiçek suyu yapımında 4-5 saatte 3 şişe çiçek suyu elde ediliyor. Çiçek suyu kokusunun kaçmaması için şişenin ağzı pamuk ve tülbentle kapatılır.