





# 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 İldir 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.



# Böreklerin kraliçesi

# Kaytaaz böreği

Mehmet Tanrıverdi

Yöresel bir yemeğe en iyi örneklerden biri olan kaytaaz böreği, gastronomi alanında Antakya'nın haklı gururudur. Anadolu'da ve dünyada türevleri bulunsa da hamuru, yapım ve pişirim tekniği açısından benzerlerine göre farklılık gösterir.

17. yüzyılda Evliya Çelebi Seyahatname'sinde Şam'da gördüğü bir böreği lahm-ı acinli börek olarak tanımlar. Antakya seyahatini anlattığı bölümde ise kaytaaz böreği ile ilgili bir bilgi yoktur. Kaytaaz böreğinin malzeme ve tat olarak lahmacunla ortak özelliği vardır. Evliya Çelebi Antakya seyahatinde eğer kaytaaz böreğine denk gelmiş olsaydı, Şam'dan önce burada tatmış olacağı bu lezzete de adını öğrenmesi muhtemelen "lahm-ı acinli börek" diyebilirdi. Ancak, Antakya'da rastlayamaması da doğaldır; çünkü Şam ve Beyrut gibi şehirlerde dükkanlarda üretilip satılabilen bu tip börekler bulunurken, Antakya'da kaytaaz böreği yakın zamana kadar sadece evlerde yapılagelen bir yiyecektir.

Harcı ve hamuru ayrı ayrı hazırlık gerektirir. İnce kıyılmış soğanlar tuz, karabiber, biraz domates salçası ve nar ekşisi ile birlikte iyice yoğurularak soğanların ölmesi sağlanır. Az yağlı kuzu ya da dana kıyması da ilave edilerek tüm malzeme birbirine yedirilir. Hamuru mayasızdır; un biraz tuz ve su ile yoğurularak hazırlanır. Hamurdan koparılan küçük parçalar bir tepsi içinde yağlanıp el yordamıyla açılmaya çalışılır. Bu işlem biraz maharet gerektirebilir; çünkü yağlanan hamur büzüşmeye meyillidir, onu zaptetmek zordur. Tekrar tekrar yağlanıp açılan hamur üst üste kapatılarak kare şekline getirilir ve iyice yağlanmış başka bir tepsiye dizilir. Bu katlanmış yağlı hamurların üzerine de kıymalı harçtan bir miktar konularak bastırılır ve üzerleri yine yağa batırılmış parmaklarla düzeltilerek fırına verilir. Bir kaytaaz böreğinin büyüklüğü 10 cm'yi geçmez. Antakya evlerinde sık yapılan bir börektir. Üzerine limon sıkılıp, taze nane yapraklarıyla çeşnilendirilip mahulta ya da aya köfteli çorba ile birlikte yenir.

Kaytaaz böreği, yazının başında da belirtildiği üzere Antakya mutfağının karakteristik yemeklerinden biridir. Yapım ve pişirim tekniği ile Anadolu ve Orta Doğu'daki benzerlerinden çok çabuk ayrılır. Şanlıurfa'da yapılan "ağzı açık" ve Bursa'da yapılan "cantık" ile ilk bakışta benzerlik gösterebilir. Örneğin "ağzı açık" mayasız hamur ve hemen hemen benzer harçla yapılmasına karşın şekli farklıdır ve yağda kızartılır. Cantık ise mayalı hamurla yapılır; harcına domates ve biber de girer. Ancak "ağzı açık" ve "cantık" kaytaaz böreğinin aksine, yuvarlak şekillidirler.

Kaytaaz böreğine daha çok benzeyen ise, Suriye ve Lübnan mutfaklarında sıkça görülen "sfiha"dır. Avrupa ve Güney Amerikalıların "kuzu kıymalı minyatür turta" tanımlaması yaptıkları sfihanın harcına Lübnan'da zaman zaman farklı baharatlar karıştırılsa da, ana malzemesi yağlı kuzu ya da dana kıyması, soğan, nar ekşisi, tuz ve karabiberdir. Domates ya da domates salçası da bazen reçeteye girer. Mayalı hamurdan yapılır. Yaklaşık 10 cm çap veya genişliğinde yuvarlak, kare veya kapalı üçgen şeklinde olur. Biraz daha büyük ve yuvarlak olanları bizim lahmacunla eşdeğerdır. Orta Doğulu göçmenler sayesinde Arjantin ve özellikle Brezilya'da bilinen ve sevilen bir yiyecektir. Antakya'daki gibi üzerine limon sıkılarak ve taze nane ile birlikte yenir.

Sfiha isim olarak "düzleştirme" kökünden türetilmiştir. Düz, açık anlamı taşır. Börekler genellikle hamur içine harç konulup kapatılarak yapılan yiyecekler olduğundan, bu üstü kıymalı, açık düz böreği "lahm bi ajin" ya da diğer deyişle "sfiha" olarak adlandırmışlardır. Bu adlamanın Türkçe olanı zaten bizim Güney ve Güneydoğulu insanımız tarafından da kullanılmaktadır. Örnek verirsek, Antakya'da tırnaklı pideye "açık ekmek" derler. Şanlıurfalıları yukarıda da belirttiğimiz böreğe "ağzı açık" derler. Mardinlilerin bir de "kapalı lahmacun"ları mevcuttur. İnce açılmış hamurun ortasına lahmacun harcı koyup iki ucunu



kapatırlar, öyle pişirirler. Evliya Çelebi'nin lahm-ı acınlı börek olarak tanımladığı börek, muhtemelen Beyrut ve Şam'da yaygın olarak bilinen "sfiha" olabilir.

Gelelim kaytaaz böreğine. Her nesneye verilen ismin bir anlamı olmasını bekliyorsak, bu güzel böreğe neden kaytaaz böreği dendiğini de elbette merak ederiz. Osmanlıca sözlüklerde kaytaaz kelimesi hotuz/hotoz, kuş tepeliği, kotaz, Tataristan sığırı, yak sığırı anlamlarını taşır. Şimdi bunlardan yola çıkarak üzerlerinde biraz çalalım.

Hotuz ya da hotoz, Türk kadınlarının kullandığı süslü başörtüsü, kadınların saçlarını arkaya toplayarak yaptıkları topuz veya yine kadınların saçlarının üstüne süs olsun diye taktıkları, çeşitli renk ve biçimdeki küçük başlıklara verilen addır. Antakya'da gelin tacına da hotuz derler. Kaytaaz böreğinin hotuzla bir ilgisi olmamalı çünkü böreğin orijinal şeklinin kare olması, bu olasılığı ortadan kaldırmaktadır.

Kotaz yaban mandasıdır. Yak olarak ta bilinen Tataristan sığırı veya Tibet öküzünün diğer adıdır. Kırgızistan'da manda ya da kaytaaz (yak)'a Topoz denmekte ve düğünlerde bu hayvan kesilerek yemekler yapılmaktadır. Şimdi, bu kaytaaz sığırının etiyle yapılan bir börek olduğu için kaytaaz böreği olarak anıldığı mantıklı gelebilir. Ancak gerçekten öyle olsaydı, kaytaaz böreği tüm Türk dünyasında ve özellikle Anadolu'nun dört bir yanına dağılmış olan Türkmenler arasında bilinen bir börek olacaktı.

Kaytaaz aynı zamanda Anadolu ağızlarında "kalles, hırsız, dolandırıcı, savsak, ihmalci, kendinden umulmayan davranışlarda bulunan, ne yaptığını bilmeyen, yerinde duramayan, delişmen" anlamındadır. Bu anlamlar içinde kalles ve ne yaptığını bilmeyen, yerinde duramayan tanımlamaları, kaytaaz böreği yapılırken hamurun yağ içinde açılırken davranışlarını insanın aklına getiriyor. Benzerleri gerek Türkiye, gerekse dünyada pek çok yerde görülebilen bir böreğin hamurunu oklava yerine yağ içinde elle açmayı akıl eden Antakyalının, böreğin ismini de hamuru açarken yaşadığı anlara hitaben koymuş olması belki daha muhtemeldir.

Adının ne anlama geldiği konusunda tatmin edici bir fikrimiz olmasa da, emin olduğumuz bir şey var ki, o da enfes tadı.

*Fotoğraf: Erol İğde*

# Binlerce yılın vazgeçilmezi

## Soğan

Esra Dinçer  
Uzman Diyetisyen

*“Soğanı mutfaktan uzaklaştırınca keyif onunla uçar. Varlığı, en mütevazı yemeğe renk ve büyü katıyor; onun yokluğu lezzetli incelikleri ve akşam yemeğini umutsuzluğa itiyor.”*  
Elizabeth Robbins Pennell



### SOĞANIN TARİHÇESİ

Soğanın dünyadaki yolculuğu... Soğan ve tüm Allium ailesinin anavatanı kuzey yarımküre; yaşam alanı Kuzey Kutup Sınırına kadar uzanıyor. İki görüş var, soğan tarımının nerde başladığına dair: 5500 yıl öncesine kadar dayandığı konusunda bir görüş birliği var ama kimi bilim insanları soğanın ilk kez Orta Asya'da, kimileri ise Orta Doğu'da İran ve Batı Pakistan'ı kapsayan tarıma en uygun toprakların sahibi Babil'de ehlileştirildiğini söylüyor. (1)



*çok az haşere çeker. Soğanın MÖ. 2000 yılında İpek Yolu'yla nakledildiğine kuşku yok.”* diye ekliyor.

Yale Üniversitesi'nin Babil Koleksiyonunda çok ünlü üç küçük kil tablet bulunuyor. Bunlar dünyanın en eski yemek kitapları. Çivi yazısıyla yazılı tabletlerin sırrı, neredeyse 4000 yıllık, tabletlerin sırrını çözen Fransız Asur Uygurluğu uzmanı olan Jean Bottero, bugün de yabancı olmamız nitelikte, şaşırtıcı zenginlikte, gelişmiş, ileri düzeyde ve sanatkârane bir mutfak geleneğini ortaya çıkardı. Özellikle de bir tat öne çıkıyordu tariflerde... Soğan. (2)



Eski Mısır'lılar içinse soğan sonsuzlukla ilgisi vardı. Soğan halkaları evrenin oluşumunun küçük bir anlatımı olduğunu düşünürlerdi. Soğan hem kutsal özelliklere hem de inançlarında önemli yere sahipti. Eski Mısır'lılar soğanın tüm nimetlerinden faydalanmışlar ve tıp hekimlik hlanında da önemli yere sahip olmuş birçok hastalığın tedavisinde kullanmışlardır.

Soğan, dünyanın her yerinde bulunabilen bir besin. Belli başlı bütün yemek geleneklerinin temel öğelerinden biri. Hatta belkide gerçekten küresel olan tek besin maddesi.

Gıda tarihçisi Laura Kelley, *“Genetik çözümlemelere bakılırsa, soğan Orta Asya'dan geldi. Mezopotamyalılar soğanı kullanmaya başlamadan çok önce insanların mutfaklarında vardı soğan. Avrupa'da da Tunç Devri'nde kullanılmaya başladığına dair veriler bulunuyor.”* diyor. Kelley, *“Soğanın çok güzel bir bitki olduğunu düşünmüş ve sonra da yenebildiğini keşfetmiş olabilirler. Çok kolay yetiştirilen bir bitki olan soğan aynı zamanda*

### GEÇMİŞTE SOĞAN TİCARETİ

Yaklaşık 4 bin yıl kadar önce Anadolu'da ticaret kolonileri kurarak mal alım satımı yapan Asurlu tüccarların tuttuğu çivi yazısı kayıtları, kuru soğanı da içeriyor. Literatüre 'Kapadokya tabletleri' olarak geçen Kültepe metinleri, yaklaşık 4 bin yıl önce Anadolu'daki soğan üretimi ve ticaretine de ışık tutuyor. Kayseri yakınlarındaki Kültepe'de ortaya çıkan 23 bin civarında çivi yazılı tablet, Asur Ticaret Kolonileri Devri olarak anılan ve M.Ö. 1975-1723 yılları arasına tarihleniyor. Kültepe tabletlerinde en çok adı geçen sebzenin soğan olduğu, masraf listelerinde yer aldığı da belirlenmiş. (1)

Asurluların soğangiller familyasının her türünü pırasa, sarımsak ve arpacık soğanını bolca kullandıkları biliniyor, Asurluların soğana bağlılığını, bugün de yemek pişirenlerin çoğunluğu

sürdürüyor. Bunun en güzel kanıtı; soğansız yemek tarifi veren kitaplar son derece ender... (2)

## GÜNÜMÜZDE SOĞAN ÜRETİMİ

Dünya 2019 yılı soğan üretimi; 138 ülkede yaklaşık 100 milyon ton olarak gerçekleşmiştir. Gıda ve Tarım Örgütü (FAO) 2019 yılı verileri ile Türkiye, dünya kuru soğan ekim alanında 12. sırada üretimde 5. sırada yer almaktadır. Dünya kuru soğan verimi 1.925 kg/da iken Türkiye verimi 3.201 kg/da olup dünya ortalamasından yüksektir. Ülkemizde üretimi hemen her bölgemizde yapılmakla birlikte, İç Anadolu'nun Orta kuzey bölümü, Orta Karadeniz ve erkenci olarak da Akdeniz bölgelerinde üretimlerin yoğunlaştığı görülmektedir. En yoğun üretimin yapıldığı illerimiz; Ankara, Amasya, Çorum, Adana, Eskişehir, Tokat, Bursa ve Hatay'dır.

## SOĞANIN İÇERİĞİ

Bütün dünyada zengin ve yoksul ayrımı olmaksızın her evin mutfağının vazgeçilmez olan kuru soğan, içerdiği B, C vitaminleri, kükürt ve lif ile sağlık açısından oldukça önemli bir besin kaynağıdır. Gıda olarak tüketilmesinin dışında birçok hastalığın tedavi edilmesinde üretilen ilaçların etken maddesi olarak da kullanılmaktadır. (3)

Çoğu soğan çeşidi yaklaşık % 89 su, % 9 karbonhidrat, % 1 protein ve ihmal edilebilir yağdır. Soğan, düşük miktarda temel besin içerir ve 100 gr'ı 40 kcal. enerji değerine sahiptir. Soğanlar, kalori içeriğine katkıda bulunmadan yemeklere lezzet katar. (4)

Soğanlar sadece lezzet sağlamakla kalmaz, aynı zamanda sağlığı geliştiren fitokimyasallar sağlar. Soğan, bir flavonoid (antioksidan bileşik kategorisi) olan quercetin içerir. Soğanlar, benzersiz sağlık yararları sağlayabilen organosülfür bileşikleri içerir. Antioksidanlar, vücudun hücrelerine ve dokusuna oksidatif hasarı geciktirmeye veya yavaşlatmaya yardımcı olan bileşiklerdir. Çalışmalar, quercetin'in vücuttaki serbest radikalleri yok etmeye yaradığını, koroner kalp hastalığı ve damar tıkanıklığını önleyebileceğini göstermiştir. Hollanda Wageningen Ziraat Üniversitesi'nde yapılan araştırmalar, quercetin içeriği yüksek üç besini karşılaştırmışlar ve sonuç olarak, soğandaki quercetin emiliminin çaydan iki kat ve elmadan üç kat daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

2015'de British Journal of Nutrition'da yayınlanan bir çalışmada, soğan özünden elde edilen 162 mg/gün quercetin takviyesinin, hipertansiyonlu hastalarda kan basıncını düşürdüğü ve quercetin'in kalp koruyucu bir etkisi olduğu sonucuna vardı.

American Journal of Clinical Nutrition'da Nisan

2020'de yayınlanan bir çalışma, genellikle soğanda bulunan flavonoidler açısından zengin bir diyetin, Alzheimer hastalığı ve buna bağlı demans gelişme riskini azaltabileceğini buldu.

İsviçre'deki Bern Üniversitesi'nde yapılan bir araştırma, kontrol diyeti ile beslenen hayvanlara kıyasla dört hafta boyunca kuru soğan tüketiminin sıçanlarda kemik mineral içeriğini % 17'den ve mineral yoğunluğunu % 13'ten fazla artırdığını gösterdi. Bu veriler, soğan tüketiminin osteoporoz insidansını azaltma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir.

Birkaç çalışma, quercetin'in katarakt, kardiyovasküler hastalık ve ayrıca meme, kolon, yumurtalık, mide, akciğer ve mesane kanseri gibi birçok hastalık ve bozukluğa karşı yararlı etkileri olduğunu göstermiştir.

Çin'de 2019 yılında yapılan bir araştırma, allium sebzelerin (soğanın da üyesi olduğu) düzenli tüketiminin kolorektal kanser insidansını % 79'a kadar azaltabileceğini buldu. Çalışma, yılda 35 kilo soğan tüketilmesini önerdi.

Ağustos 2019'da yayınlanan bir araştırma, soğan miktarı ve sarımsak tüketimi ile azalmış meme kanseri riski arasında net bir bağlantı olduğunu gösterdi.

Soğan yalnızca vücudun kalp rahatsızlıklarını, damar hastalıklarını ve kanserleri savuşturmasına yardımcı olmakla kalmayıp, aynı zamanda sağlıklı bir bağırsağın korunmasına da yardımcı olabilecek besin ve besinlerle doludur. Soğan prebiyotikler açısından özellikle zengindir ve bağırsaklarındaki dost bakteri sayısını artırarak COVID-19 gibi virüslerden bağışıklık kazanmaya yardımcı olur. Birçok çalışma, soğan tüketimini artıran bağışıklık ile ilişkilendirmiştir, ancak soğan ve koronavirüse özgü bir çalışma henüz yapılmamıştır. (5)

## Mutfağın Temel Malzemesi

Sıcak, soğuk, etli, etsiz yemeklere, tereyağlı veya zeytinyağlı yemeklere giriyor... Tabaktaki son ürüne boyut kazandırıyor, çorbaya, böreğe, çöreğe, ekmeğe, salataya hatta reçele, tarta ekleniyor. Özellikle Türk mutfağında, Antakya mutfağında soğan girmeyen yemek boynu bükük kalıyor. Tarihteki yolculuğu ile büyüleyen bu sebzenin; sağlığını etkileri, mutfaktaki ahengin, sürekliliğin, lezzetin olmazsa olmazı soğan çeşitlerine bakacak olursak...

## Sarı soğan

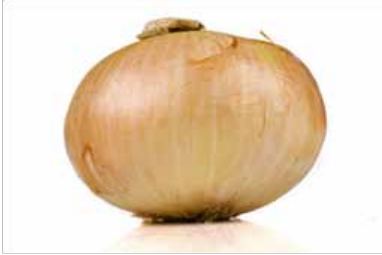
Daha az su içeriğine ve daha uzun bir raf ömrüne sahiptir. Doğru koşullarda sekiz aya kadar saklayabilirler. Yemeklerde ve karemelize soğan yapımına uygundur. Sarı soğanlar çok amaçlı

kullanılırlar. Tatlarında hoş bir mayhoşluk vardır ve pişirildikçe daha da tatlılaşırlar. Genellikle yumruk büyüklüğünde ve sert tabakaları vardır.



### Tatlı Soğan

Daha yüksek su içeriğine sahiptir ve sarı soğana göre daha kısa süre depolanabilir. İlkbahar ve yaz aylarında yaygın olarak bulunur, ancak küresel ticaret onu tüm yıl boyunca kullanılabilir hale getirdi. Tadı hafiftir, salatalarda, soslarda, sandviçlerde tüketimi çok daha keyiflidir. Renkleri beyazdan sarıya değişebilir ve çoğunlukla kök ve uç kısımları daha düz ya da yassı bir görünüme sahip olurlar. Bozulmaya daha eğilimlidir, bu yüzden buzdolabında saklanmalıdır.



### Kırmızı soğan

Kırmızıdan mora değişebilen rengiyle bilinir. Tadı taze olduklarında keskindir, ancak pişirildiklerinde güzel bir şekilde tatlanırlar. Yemeğe harika bir renk dokunuşu katarlar. Katmanları daha yumuşaktır. Ekşi tatlara daha fazla uyum sağlarlar, bu yüzden salatalarda sık sık kullanılırlar. Yemekler ya da salatalar haricinde, az balsamik sirkeyle birlikte fırınladığında ya da ızgara edildiğinde çok lezzetli oluyor. Bunun dışında kırmızı soğanın içerisindeki şeker oranının yüksek olması nedeniyle peynirlerle birlikte tüketildiğinde enfes bir hal alıyor.



### Beyaz soğan

Güney ülkelerinde "saf" olarak kabul ediliyor. Gümüş soğanda denilen bu soğan; genellikle beyaz soslarda, patates ve makarna salatalarında ve Meksika mutfağında kullanılırlar. Beyaz soğan,

hücre yapısı nedeniyle diğer çeşitler kadar uzun süre depolanmaz. (5)



### Yeşil soğan

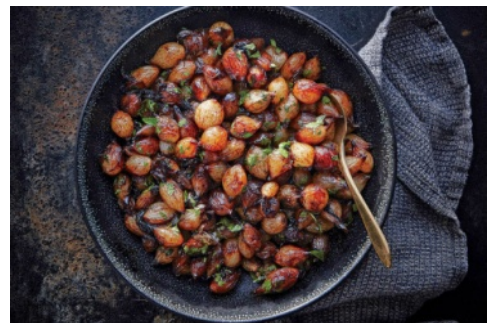
Çiğ tüketilmesi önerilen soğanlardan biri, Antakya Mutfağında onu en çok tükettiğimiz alan sarmaiçi, salatalar ve mezeler... Ama bunun dışında da yeşil soğan yemeklere özellikle lezzet katan bir soğan çeşidi. Özellikle yeşil kısımları sebze ya da et yemeklerinin son aşamasında eklenip o tarfin lezzetini ikiye katlıyor. Ancak yeşil soğanları da çok pişirmemek de fayda var. Servis aşamalarında özellikle et yemeklerinin ya da pilavların üzerine biraz yeşil soğan ilave edilebilir.



### Arpacık soğanı

Anadolu lehçelerinde kullanılan ismi ile göğ, arpacık soğanı eskiden ayrı bir tür olarak sınıflandırılmıştır, ancak günümüzde bilinen soğan bitkisinin bir varyatesidir. (4)

Biraz daha tatlı ve hafif bir tadı var. Üstelik içinde biraz sarımsak aroması da barındırıyor. Depolama ömürleri kabuklarının sıkı yapısı nedeniyle sarı soğan kadar uzun. Közlenmiş, fırınlanmış hali dillere destan. Uzun uzun pişirmek istediğiniz et ya da sebze yemeklerinize enfes bir tat katıyor. Soslarn içerisinde ya da yemekleri servis ederken kullanıldığında hem görsel olarak hem de tat olarak fark yaratıyor.



## Nasıl Saklanır

Öncelikle satın alma kuralları bilinmelidir, sert, hiç ya da çok az kokusu olanlar tercih edilmelidir. Kesik, çürük veya lekeli soğanlar satın alınmamalıdır.

Serin, kuru ve karanlık bir yerde bol hava akımı ile muhafaza edilmelidir. Havalandırma eksikliği, depolama ömürlerini azaltacaktır. Soğutma, yalnızca yüksek su içeriğine sahip tatlı veya yumuşak soğan çeşitlerinin raf ömrünü uzatmaya çalışırken gereklidir.

Soğanların kök ucu aşağıda olacak şekilde, gevşek kabukları rutin olarak temizlenerek, file içinde, hava akımı olan uygun bir yere asarak saklamaktır. Soğanla patatesi yan yana tutmak da doğru değildir. Soğan patatesin neminden dolayı daha çabuk filizlenebilir. Filizlenmiş soğan, ağır kokusu yoksa, katmanlar arasında sıvı birikmemişse, çiğ olarak tüketilebilirsiniz. En yeni soğanları alta, daha eski olanları üste yerleştirerek uygun stok rotasyonunu koruyarak daha az atık yaratırsınız. (5)

## İlginç bilgiler

- En fazla soğan yiyen ülke Libya, 2011 yılında İngiltere'de kişi başına tüketilen soğan miktarı 9,3 kg iken, Senegal'de 21,7 kg. Çok fazla soğan yenildiği düşünülen Fransa'da, aslında, kişi başına düşen soğan tüketimi sadece 5,6 kg. Soğanın gazete manşetlerine çıkabildiği ülke ise Hindistan. Ülkede soğan fiyatları hızlı artış kaydederse gerilim doğuyor. Soğan üretiminde başı çeken ülkeler; Çin ve Hindistan. Dünyada üretilen soğanın yaklaşık yüzde 45'ini bu iki ülke yetiştiriyor. (2)
- Özellikle yalnızca soğanın göbeği olan cücüğünü yemek eskiden lüks sayılırmış. Cücük, çüçük Çağatay Türkçe'sinde tatlı, lezzetli anlamına gelmektedir. Hatta bununla ilgili şöylele bir anektoda da var; İki arkadaş karınlarını ekmek ve soğan ile doyururlarken biri diğerine "Zengin olursan ne yaparsın?" diye sormuş; "Soğanın sadece cücüğünü yerim, ya sen?" "Bırakmadın ki bana bir şey, yedin bütün cücükleri!" demiş diğeri... Cücük, zenginliğin göstergesi olarak düşünülmektedir. (6)
- Ortaçağ'da veba korkusuyla kapılara soğan asılır, savaş yaraları ve yanıklar onun suyuyla tedavi edilmiş. Ünlü Frenk kralı Charlemagne'in (Şarlman) (742-814) manastırlarda ve imparatorluk bahçesinde yetiştirilmesini emrettiği bitkilerden biri de soğandır. (7)
- Turuncu-kahverengi bir boya yapmak için soğan kabukları kaynatılabilir.
- Soğanları akan su altında soymak veya ara ara su dolu bir kaba batırmak gözümüzün yaşarmasını engelleyebilir. Yüksek konsantrasyonda kükürt bileşiği bulunduğundan kök ucunu sağlam bırakmak da gözdeki tahrişi azaltır. Soğanı

kullanmadan önce buzdolabında bekletmek enzim reaksiyon hızını düşürür ve daha az tahriş yaratır. Bir de bilinen bir şey var ki o da; kişi ne kadar sık soğan doğarsa, o kadar az göz tahrişi yaşanır. (4)

- Soğan kokusundan kurtulmak için en iyi seçenek hemen arkasından maydanoz yemektir.
- Orta Çağ'da baş ağrısı, yılan ısırıkları ve saç dökülmesi için soğan ilaç olarak reçete edilirdi.
- Orta Çağ'da kira ödemesi ve düğün hediyesi olarak da soğan kullanıldığı biliniyor.
- Soğanın daha hızlı karamelize olmasını sağlamanın püf noktası, kabartma tozu eklemekmiş; henüz denemedim ama deneyeceğim...

• Carl Sandburg adında Amerikalı şair "Hayat bir soğan gibidir. Her seferinde bir katmandan soyarsınız; ve bazen ağlarsın." demiş. Haklı sayılmaz mı?

- İngilizlerin inanışına göre; "Soğan kabuğu çok ince ise, hafif kış geliyor. Soğan kabuğu çok sert ise, kış çok sert geliyor." demekmiş. (5)
- Yunanlılar, Olimpiyat Oyunları için sporcuları güçlendirmek amacıyla soğan kullandılar. Yarışmadan önce sporcular kilo kilo soğan tüketir, soğan suyu içer ve vücutlarına soğan sürerlerdi. (8)
- Latince kokusu nedeniyle olere (kokmak),
- Yunancada hızlı büyümesi nedeni hallesthai (sıçramak, fıskırmak),
- Kelt dillerinde tadı nedeni ile ali (yakıcı) kelimesinden türetilerek allium adı verildiği ileri sürülmektedir.
- İngilizcesinde "onion" olan soğanın kökeni birlik anlamına gelen "union" sözcüğünden türemiş olduğu düşünülüyor.
- Türkçe'de soğan, Türkçe konuşan tüm kavimlerde soğan, soğan, sugan, soğun, sogano olarak adlandırılmaktadır. Birçok Moğol kavimlerinde songkına biçimde değişikliğe uğramış. (6)
- Izgara temizleyici olarak, sert kimyasallar kullanmak yerine ızgaranızı bir soğanla temizleyin. Ortadan ikiye böldüğünüz soğanlarla ızgaranızı ovalayarak daha doğal bir yöntemle temizleyebilirsiniz.
- Mangal sırasında kömürlerin içine bir soğan eklemek, etteki kömür kokusunun yanında hoş bir soğan esansında sağlayabiliyormuş.
- Okuduğum en ilginç bilgilerden biride; soğuk günlerde araba camındaki buzu eritmek için soğanı bu kazıyıcı gibi kullanılabileceği oldu. (8)

## Kaynaklar

- 1 E. Öz, *Kültepe Metinleri Işığında Eski Anadolu'da Tarım ve Hayvancılık* TTK Yayınları.
- 2 M.Pruszewicz, BBC,2015
- 3 <https://www.tarimorman.gov.tr/BUGEM/Belgeler>
- 4 <https://tr.vvikipedla.com/wiki/Onion>
- 5 <https://www.onions-usa.org/all-about-onions/>
- 6 <https://www.ebitki.com/Allium>
- 7 <https://acikradyo.com.tr/botanitopya/sogan-evrenin-katmanlari>
- 8 <http://www.foodreference.com/html/onions-history-of-onions.html>



# Antakya mutfağında kısa ömürlü yemekler

Süheyl Budak

Her zaman diliminde yapılamayan, sadece belli bir zamanı olan ve o zaman dilimini geçirdiğimizde bir daha elde edemeyeceğimiz yemeklerin olduğunu bilir miyiz?

Antakya mutfağında kısacık ömürleri olan bu yemekleri sizlerle paylaşmak isterim. Öncelikle bu yemeklerin isimlerini yazmakla başlayalım: Soğan sarımsak (papaz yahnisi) yemeği / sakız murcu salatası / yumurtalı sakız murcu / kekik salatası / yedi otlu sac böreği / kekikli ekmeğ / zeytin küspesi ekmeği / taze iç bakla aşı / taze bakla boraniyesi / kömeç / semiz otlu katıklı ekmeğ / yumurta öccesi / kömeçli aş / peynirli zater salatası / keşşir dolması / keşşir pilavı / gül yapraklı taze asma yaprağı sarması / taze bakla içli enginar.

Bu yazmış olduğum yemekler, ömürleri çok kısa olan yemeklerimizdir. Her biri neredeyse bir ayı geçmeyen bir ömre sahipler. Bu yemekleri kendi zaman dilimi içerisinde yapıp yediniz yediniz, o zaman dilimi içinde yapma imkanı bulamadıysanız, bir yıl beklemek zorundasınız...

Antakya mutfağı her malzemenin tazesini kullanarak zenginliğini gösteren ender mutfaklardan biridir. Günümüzün en popüler mutfakları mevsiminde ve taze sebzeleri kullanarak yeni mutfak akımları oluşturmaya başlamış ancak ne acıdır ki, yıllar öncesinden bu anlayışı benimsemiş büyük mutfak Antakya mutfağını kimse görmek istememiş veya görememiştir.

Günümüzde bir dondurulmuş yiyecek akımı oluşmaya başladı ancak dondurma işlemi hiçbir zaman taze ürünün yerini dolduramamıştır. Bunu bilen Antakya mutfağının yaratıcısı kadınlarımız

bu ürünleri bir kez olsa da tazesini kullanarak bu yemekleri yapmaya çalışır. Örneğin bakla taneye geçmeden bir bakla böreniyesi yapmak gerekir. Acaba günümüzde kaç ev bunu bilip yapıyor? Bu bilinmesi gereken bir değerdir. Gelip geçerli yemekleri yemediğimizde bunları zamanla unuturuz; unutmamak için de mevsimleri iyi takip etmemiz gerekir. Çünkü bir 'soğan sarımsak yemeği'ni yemeniz için soğan ve sarımsağı dişe ve yumruya dönüşmeden yapmalısınız. Eğer sarımsak dişlenmişse artık bu yemeği yapma şansınız yok. Ama diyeceksiniz ki her zaman taze sarımsak taze soğan bulurum; haklısınız, ama, zamanınındaki gibi lezzetli olmaz. Bu yemeğimizin bir özelliği de yanında pirinç pilavı ile servis edilmesidir. Bu bakımdan Antakya mutfağımız, sunuş tekniği olarak ta kendine has ve taklit edilemeyen bir mutfaktır.

Zeytin küspesi ekmeği de kısa ömürlü bir ekmeğimizdir. Bildiğiniz gibi zeytin hasadı ve zeytinden yağ çıkartma dönemi yaklaşık bir ay ile sınırlıdır. Mengeneye giden zeytin, yağı alındıktan





sonra geriye kalan zeytin küspesinden yapılan bir ekmektir. Zeytin sıkımı bitiminde bu küspemiz de biter dolayısıyla bu güzel ekmeğimizin de ömrü bitmiş olur. Gelecek yıla inşallah... Yine itirazları duyuyorum; dondurup çıkarıp yapıyoruz diyenlere şunu söylemek isterim; aynı lezzeti elde edemezsiniz...

Antakya mutfağını araştıranlara tavsiyem, bu mevsimlere göre değişen yemekleri araştırmaları ve bunu bir dizin haline getirmeleridir. Neredeyse her güne farklı bir yiyecek karşılacaklarını göreülecektir. İnşallah bu dizini Antakya Gastronomi Derneği ile yaparız.

Yazımızı çok önemseydiğim ve yılda ancak bir kez olsun yeme mutluluğuna eriştiğim kısa ömürlü bir sarma ile bitirelim; GÜL YAPRAKLI TAZE ASMA SARMASI. Bu sarmayı ancak 15 nisan 10 Mayıs arasında yapıp yiyebilirsiniz; başka zaman yok! Çünkü bu sarmada kullanılan nisan gülünün ömrü kısadır, bu tarihten sonra gül, yapraklarını döktüğü için bu yemeği artık yapamazsınız. Çok ilginçtir, bu tarihten sonra da asma yaprakları sertleşmeye başlar. Nasıl bir beraberlik, nasıl bir birleştirmedir ki, sanki bir yıl birbirini bekleyen iki sevgili gibi. Rahmetli Tuğrul Şavkay'la bulduğum bir söyleşi sonunda Hürriyet'te yayınladığı makalede şöyle diyordu; "Geç yetişen ve yapraklarını hemen döken bir gülün yapraklarıyla bezenmiş bir Antakya dolmasının varlığından haberdar olduk. Dolmaya gül yaprağıyla zarafet katmak gül yaprakları kadar ince bir düşünce"(1). Bu sarmayı farklı bir çiçekten yapamıyorsunuz. Hatırlıyorum, çok eskiden dedeme köyden taze yaprak getirirlerdi, hediye olarak içine de bu gülden koyarlardı. Ama ben neden gül koyduklarını anlamazdım; zannedirdim ki bahçelerinde gül var, onun için... Bundan iki yıl önce nisan ayında



pazara uğramıştım. Bir pazarcı kadında gördüm. Neden gülle beraber sattığını sorunca bana bu yaprağın gülle sarılması gerektiğini ve nasıl yapılacağını anlattı. Hemen satın aldım. Ancak günümüzde bu yemeğimiz de, bu gelenekte maalesef sonlandı.

Diğer yemeklerin de kendine özgü ritüelleri var ama hepsini buraya yazmaya kalksak kitap olur. İyisi mi, kısa ömürlü bir yemeklerimizin olduğunu bilip, tarihe bir not düşelim.

(1) Hürriyet Pazar eki 18 Mayıs 2003

Fotoğraflar: Erol İğde

# Yer-tanrıça “GE”

Bilge Gülben Gülgeç  
T.C.Kültür ve Turizm Bakanlığı  
Profesyonel Turist Rehberi  
@bilgerehber

Etrafı meyvelerle süslü bu masum bakışlı, sevimli çeneli bayanın yer aldığı enteresan panelimiz Defne’de (Harbiye) bulunmuş ve bulunduğu bina “Worcester av evi” olarak adlandırılmıştır. Bu binadan çıkarılmış olan 3 eserden biridir: “Av” Worcester’da, “Hayvan” Honolulu’da, “Ge” ise Antakya’daki Arkeoloji Müzesi’nde sergilenmektedir. Eserler 6. yüzyılın ilk yarısına tarihlenir. Sadece “Ge” adlı bu panelin elimizde kalmış olması üzücüdür. Panelimizin eksik kısımları mevcut olsa da, konusu itibari ile güzelliği yadsınamaz.

Müzemizde farklılık yaratmakta olan bu eserin sarı fonu üzerine dağılmış yapraklar kalp şeklindedir ve bu yaprakların üzerinde farklı meyveler göze çarpmaktadır. Merkezde yer alan madalyonun içerisinde bulunan kadın ise Yer-tanrıça “Ge” olduğunu her iki kulağının yanında bulunan harflerle bize söyler. Etrafını sarmış olan meander(1) motiflerindeki kıvrımlar bize Menderes ırmağının kıvrımlarını hatırlatır. Güzel tanrıçayı sarıp sarmalamıştır. Su, toprağa bereket taşır. Tanrıça, omuzları üzerindeki kırmızı pelerini etek uçlarından iki eliyle tutup kaldırmıştır. Eteğinin içi meyvelerle doludur. Toprağın tanrıçası yani toprak ana bize bu meyveleri bahşetmektedir. Sunumun güzelliğine bakar mısınız? Nimetlerini bize karşılıksız sunan ana tanrıçaya şükretmemek olur mu?

Şimdi bu güzel ifadenin etrafını saran yapraklar üzerindeki ürünlere tek tek bakalım: Bir yanda incirler, bir yanda üzümler, baklagiller, mısırlar, narlar; ne ararsanız var. Böyle bir eserin Hatay’da, dahası, Harbiye’de bulunmuş olmasına şaşırılmamalıdır. Hatay, bereketli topraklara sahip bir coğrafyadır. Toprağı zengin içerikli. Bu bölgede her türlü ürün yetişir. Sebzesi, meyvesi boldur. Güzel ikliminden dolayı yaz-kış her mevsime ait ürünü bulmak mümkündür. Hani derler ya, “kuru dalı diksen yeşerir”;



Hıdırbey köyündeki çınarın da hikayesini yalancı çıkarmamış oluyoruz böylece. Hani, Hz. Musa, abı hayat suyunu içmek için asasını toprağa saplamış ta, suya yönelmiştir ya; tatlı suyu kana kana içtikten sonra döner bakar ki, kuru dal yeşermiş, bir çınar olmuş. Belki de, bu toprakların verimini bir şekilde anlatmaya çalışmıştır insanoğluna...

Hatay’da dört mevsim dolu dolu yaşanır. Toprak güneşi görmeyiversin; coştukça coşar. Yer tanrıçası kayırmıştır bu toprakları; dolayısıyla, burada yaşayan halkı da... Samandağ bölgesine giderken toprağa dikkatle bakın; rengi bile farklıdır. Asi, Karasu ve Afrin hayat verir bu topraklara... Yeraltında da dev nehirler olduğu söyleniyor, Belen geçidindeki toprak kayması ve heyelanın en büyük sebebi de dağın altındaki bu nehirlermiş. Bu efsane ne kadar doğru bilemiyorum, bunu coğrafyacılar sormak icab eder ama, kulağa da çok hoş geliyor. Anadolu zaten başlı başına bir cennet coğrafyası. Ana tanrıça Kibebe bu topraklarda doğuyor, Efes’te Artemis oluyor, Kastabala’da Peresia, Defne’de Ge. Adı ne olursa olsun, bu milletin tanrısı bu topraklara iltimas geçiyor.

(1) Meander (=Meandr): Şekli, Yunanlıların Maiandros, bizim Menderes dediğimiz, Ege denizine dökülen nehrin kıvrımlarından alan, dik açılı ya da yuvarlak hatlı motif. Daha çok mozaiklerde bordür ve kenar süsü olarak kullanılır.

Yararlanılan kaynaklar:

- Fatih Cimok. a corpus Antioch Mosaics, A Turizm Yayınları, 2000
- C. W. Ceram. Tanrılar, Mezarlar ve Bilginler, Remzi Kitabevi, 1994
- Jale Rüstemoğlu. Antakya Mozaikleri, Zirem Yayınları, 2002

# İtir

Süheyl Budak

*“Marifet hiç ezilmemek bu dünyada / Ama biçimine getirip ezerlerse / Güzel kokmak / Kekik misali / Lavanta çiçeği misali / Fesleğen misali / İtir misali / İsa misali / Yunus misali / Tonguç misali / Nazım misali “ (1)*

Bugün sizlere itir'dan bahsedeceğim. Çok sevdiğim bir kokulu bitkidir. Evimizin bahçesinde yaz kış yapraklarını veren ve her zaman yeşil olan bu bitkinin kokusu beni hep yanına çekmiş, yaptığım inşaatların bahçesine hep itir ekmişim.



Antakya mutfağının yazılmayan ve bu konu üzerinde çok az çalışılan bir bölümü olan otlar ve otlardan yapılan yemekler hakkında Güney Rüzgarı dergisinde birkaç makale yazmama rağmen, bu konu üzerinde çalışmalar yapılmamış ve sanki bu mutfakta hiç ot yokmuş gibi bir algının oluştuğunu görünce, üstelik Mutfaktaki Yaban (2) isimli kitabı okurken her ottan yapılan yemekler ve şehirlerin adları içinde Antakya mutfağını görmeyince, üzüntüm bir kat daha artı. Gelecekte araştırmacılara ışık tutacak bir dizi otları ve çiçekleri, bunların mutfakta nasıl kullanıldıkları hakkında bir şeyle yazmaya karar verdim. İlk yazımız İtir olsun.

Sardunyalılardan, yaprakları güzel kokulu olan attarla itirın aynı kökten geldiğini söylersek, itirın nasıl koktuğu hakkında bir fikir ediniriz. Antakya'da pek çok ebeveynin kızlarına İtir adını koyduklarını görürüz. Antakya itira mutfağında özel bir yer verir. Öncelikle asma yapraklı sarmasını itir

yaprağı ile sardığında yemeğin adı “ıtır yapraklı asma sarması” olur. Mutfağımızı şekillendiren kadınlarımız bununla da kalmaz, çocuklarına sütlaç yaptığında pişmeye yakın bahçeden koparttığı iki yaprağı sütlaç tenceresine atıp, iki kaynamadan sonra alıp öylece servis eder.

Antakya mutfağında itir kullanımı bununla kalmaz. Bilirsiniz, Antakya mutfağının yarattığı kabak tatlısında da eskiden kullanılırdı. Günümüzde kullanan kaldı mı bilmiyorum ama yine de anlatayım: Kabak tatlısına son kaynatma esnasında itir yaprakları eklenir, kabaklar ateşten alınıp şurup ılıyınca yapraklar alınır.

Bizim unutulmuş bir tatlımız var; paluze. Paluzeye koku vermek amacıyla limon kabuğu tarifine girmiş ancak belki de bir farklı tat olan itir da denenebilir. Çünkü geçen yıl portakal çiçeği festivaline paluze ile katıldık ve bu unutulmuş tatlımızı portakal suyu ile denedik, çok başarılı olduk.

Anadolu mutfağında itirli tatları sayıp bu yazımı bitirmek isterim. Aromalı içeceklerde, sütlaç, muhallebi, peltelerde; reçel ve marmelatlarda, keklerde, dondurmalarda, sorbelerde, pekmezlerde ve patlıcan reçelinde kullanılıyor.

Antakya mutfağında patlıcan reçeline karanfil konuluyor. Aslında itir karanfille çok uyum gösteren bir bitkidir. Buradan patlıcan reçeli yapan Antakyalı hanımlara seslenmek isterim. Bu reçelde itiri deneyin. Tarifini isterseniz kısaca yazayım; bildiğiniz gibi küçük patlıcanları soyup, haşladıktan sonra kireç suyunda beklettikten sonra yıkayıp, hazırladığımız şurupta kaynatıp limon suyunu ekledikten sonra itir yapraklarını da ilave edip 3 dakika kaynatarak ateşten alır, soğuyunca kavanozlara koyabilirsiniz.

*Kaynakça*

- 1. Bedri Rahmi Eyüpoğlu ; Marifet*
- 2. Tijen İnaltong; mutfakta yaban Y.K.Yayınları*