





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.



Orta Çağ'dan günümüze bir Ramazan tatlısı Zülbıyye'den züngül'e

Mehmet Tanrıverdi

Onbir ayın sultanı ve kutsal üç ayların en kutsal olan Ramazan, her ne kadar bir ibadet ve yardımlaşma ayı olsa da, aslında tam manasıyla gastronomik bir olgudur.

Oruç, güneşin doğuşundan gün batımına kadar tüm yiyecek ve içeceklerden uzak durularak ifa edilirken, iftar sofralarının başında, aile bireyleri arasında bir festival havasında sonlandırılır. Masalar, sıradan bir öğünün aksine bol çeşitli yemekler ve içeceklerle donatılmış olur. İftar zamanıyla başlayan yeme içme ritüeli, gece boyunca yenilen tatlılar ve sıcak ve/veya soğuk içeceklerle devam eder; en nihayetinde sahur yemeği ile günün son öğünü tamamlanmış olur. Bu son öğün yani sahur, iftara göre daha önemlidir; çünkü ertesi günkü oruç için insanın direnci ve bedenen dayanıklı kalabilmesi için gereken enerjisi sağlayacaktır.

Ramazan sofralarının bol çeşitli ve özel yemeklerle donatılmış olması, masa başında tüm aile bireylerinin neşe içinde ve farklı tatlarla yemek yemesi Ramazan'ın ruhani ortamıyla tezatlık oluşturduğu akla gelebilir. Oruç bir kefarete değil, Allah'a itaatin ve ona şükran duygusunun bir ifadesi olarak görülmelidir¹. Evet, Ramazan otuz gün sürecek bir ibadet ve yardımlaşma ayıdır ancak beslenmeyle doğrudan ilişkili olduğundan gastronomik açıdan çok önemli bir olaydır. Bu dönemde çarşı pazar hareketlenir, insanlar bütçeleri elverdiği oranda her şeyin en iyisini, en tazesini alıp yemenin peşine düşerler.

¹ Lilia Zaouali. Ortaçağ'da İslam Mutfağı. Ruhun Gıdası Kitaplar, 2015, İstanbul. S:41



Ramazan geceleri tatlı tüketiminin en fazla olduğu zamanlardır. Bu, yüzyıllardır süregelen bir geleneğin devamı olduğu gibi, orucun insan metabolizması üzerine etkileri de olabilir. Ramazan ayında oruç tutmaktan kan şekeri düşen ve baygınlık geçiren Şam valisi Muaviye için doktorlarının ballı cevizli reçeteleri künefenin atası olarak rivayet edilir. Eski Mısırlıların sağlıklı kalmak ya da iyileşmek için oruç tuttıkları ve oruçlarını hurma ile açtıkları bilinmektedir. Bugün yine hurmayla oruç açma bu geleneğin bir devamı gibi kabul edilebilir. Çünkü bu yöntem, oruç dolayısıyla zayıf düşen bünyeye enerji vermenin en kolay yoludur. Ramazan ayı boyunca tatlıcıların ve özellikle de künefecilerin yoğun mesai yapmalarının sebebi de bu olmalıdır.

Ramazan boyunca evlerimizde güllaç, kadayıf, künefe gibi tatlılar yapılırken, çarşıdan daha çok tulumba, lokma gibi şerbetli tatlılar satın alırız. Ramazan sonunda ise bayramda misafirlere ikram etmek amacıyla baklava ve ekmek kadayıfı gibi tatlılar yaparız.

Sofralarımız süsleyen Ramazan yemekleri toplumdaki farklılıklar gösterirken, bu konumuzun ilham kaynağı olan Zulabbiya, künefe ile beraber dünyanın en eski tatlılarından biri olarak Orta Çağ'dan beri Orta Doğu ve Kuzey Afrika İslam ülkelerinde Ramazan sofralarında kendine yer bulmuştur.

Şerbetli bir hamur tatlısı olan Zulabbiya, Bağdat'lı yazar İbn Sayyar al-Warrağ tarafından onuncu yüzyılda derlenen Kitab al-tabikh'te



özellikle Ramazan ayında yapılan bir tatlı olarak anlatılır. Her ne kadar evlerde yapılırsa da, tatlıcı dükkanlarında sıkça yapılıp satılan bir tatlıdır. Öyle ki, insanlar iftardan sonra ya da cami çıkışında bu tatlıyı satın alıp, sıcak sıcak tüketmeyi severlermiş.

Kadayıf hamuruna benzeyen mayalı cıvık bir hamur, delikli bir kaptan kızgın yağa akıtılarak kızartılır, daha sonra da ılık şerbete daldırılır. Bal ya da şeker şurubuyla hazırlanan şerbet gül suyu veya portakal çiçeği esansıyla çeşnilendirilir. Hamuru kızgın yağa akıtmak için önceleri altında küçük bir delik açılan Hindistan cevizi kabuğu kullanılmıştır. Bir kepçe yardımıyla hamurla doldurulan kabuğun altındaki delikten kızgın yağa dökülen hamura el hareketleriyle halka, sarmal, örgü ya da daha karmaşık şekiller verilir. Ramazan ayında tatlıcı ustaları bu şekiller üzerine maharetlerini yarıştırlar.

Reçetesine giren unsurlar ve anıldığı isimler bölgeden bölgeye farklılık gösterse de, bu tatlı genelde benzer tariflerle yapılır. Çoğunlukla un, nişasta, maya, ılık su ve bir tutam tuz ile yoğurulan hamur, safran ile renklendirildiğinde rengi turuncuya çalarken, zerdeçalla renklendirilenler daha sarıdır. Abbasilerde Zulabiyya olarak bilinen tatlı diğer bölgelerde Zulbia, Zlabiya, Zuleybi gibi benzer isimlerle anılmışlardır. Hindistan mutfağında da Jalebi olarak bilinir. Fas'ta hamura kavrulmuş ve öğütülmüş susam da katılır, daha katı bir hamur elde edilip türlü şekiller verilerek benzer

metodlarla Chebakia adında farklı bir türevi üretilir. Şam'da ise Mushabbak olarak ünlenmiştir. Batı dünyası ise şeklinden dolayı tatlıyı "kelepçe tatlısı" ya da "kafesli tatlı" olarak tarif eder.

Osmanlı mutfağına da girmiş olan zülbiyenin en eski Türkçe tarifi 15. yüzyılın ilk yarısına aittir².

Evlia Çelebi Seyahatnamesinde bahsettiği tatlılar arasında bir çeşit lokma olan, yanı günümüzde hamur tatlısı sayılan "halka çini" ve "zülbiyye" yide sayar. Anlattığına göre halka çini un, nişasta ve böbrek ya da kuyrukyağıyla yapılan ve halka halka edilip yağda kızartılan bir hamur tatlısıdır. Zülbiyye, Arapça zülabiyye'den ya da Farsça zalabiya'dan türetilmiştir. Hindistan'dan Osmanlı dünyasına kadar geniş bir coğrafyada rastlanan bu tatlı, 15. yüzyıl saray mutfak defterlerinde bayramlarda dağıtılan helva-i zülbiye ve halka-i zül'biye olarak geçer³.

Erzurum yöresine ait "demir tatlısı" da benzer hamur tatlılarımızdan biridir. Mahmut Nedim'in "Aşçıbaşı"nda⁴ anlattığına göre yumurtalı ve az un katılmış sulu bir hamur hazırlanır. Kızgın sade yağ dolu tencereye demir kalıp sokulup ısıtılır, sonrasında demir, hazırlanmış sulu hamura yarıya

2 Priscilla Mary Işın, Avcılıktan Gurmeliğe Yemeğin Kültürel Tarihi, YKY, S:190

3 Marianna Yerasimos, Evliya Çelebi Seyahatnamesi'nde Yemek Kültürü, YKY, 2019, İstanbul, S:194

4 Mahmut Nedim bin Tosun, Aşçıbaşı. Haz. Priscilla Mary Işın. YKY, 1999, İstanbul. S:110



kadar batırılıp tekrar kızgın yağa sokulur. Birkaç saniye sonra kızgın yağ içindeki hamur kendini demirden salar. Hamur alt üst edilip kızarıncaya yağdan alınıp şerbete atılır.

Yine Mahmud Nedim'e göre demir kalıpların en iyileri Erzurum'da yapılır:

Demirine gelince: bu demiri Erzurum'da imâl edegeldiklerinden birçok muntazam eşkâlde imâl ederler ki artık o ustaların maharetine kalmıştır. Her ne kadar etrafta da imâli taklit edilmekte ise de mümkün değil Erzurum demiri gibi hamuru tutmaz.

Demir tatlısının bugün dahi yurdumuzda pek çok yörede geleneksel bir tatlı olarak sayılması, ancak İzmir ve İstanbul gibi Avrupa ile yoğun etkileşim içinde olan şehirlerde pek bilinmemesi bu tatlının doğu kökenli olduğunu düşündüren etkenlerden biridir⁵. Demir tatlısının, Türkiye'de 19. yüzyıla kadar bilinen zülbiye'ye alternatif bir tatlı olarak yapıldığı ya da delikli bir kaptan akan sulu hamura kızgın yağ içerisinde şekiller verdirmenin kolaylığı olarak demir kalıbın geliştirildiği düşünülebilir. Kalıp sayesinde zlabya ustalığına gerek kalmadan hamura doğrudan ve standart bir şekil verilmiş oluyor.

Zlabyanın örgü gibi şeklinden dolayı Arapça'da

⁵ Priscilla Mary Işın, Osmanlı Mutfak İmparatorluğu. Kitap Yayınevi, 2020, İstanbul. S:252



“şebeke” (chebakia veya mushabbak) tanımlaması Hataylılara tanıdık gelir. Müşebbek ya da yaygın bilinen adıyla Züngül denilen tatlı, yine benzer civık bir hamurla elde edilir. Bir tulumba yardımıyla kızgın yağa akıtılan hamur halka şekli verilerek kızartılır. Halkaların çapı 12-15 cm'yi geçmez. Hamur ve şerbet safran, zerdeçal, gül suyu ya da portakal çiçeği esansı gibi fazladan bir tatlandırıcı ve renklendirici içermez. Ramazan'da tüketildiği gibi her mevsim sıcak sıcak, özellikle ikindi sonraları damakları şenlendirir. Ramazan ayına mahsus olarak küçük toplar şeklinde dökülerek lokma tatlısı olarak üretilir.

Akıl süzgeci bir mutfak gereci olabilir mi?

Esra Dinçer
Uzman Diyetisyen

Sık kullanılan bir arama motorunda 2020 yılında en çok aratılan yemek tariflerini araştırdım, ilk 10'u eksiksiz yazıyorum; ekmekek, pide, aşure, çökertme kebabı, Ramazan pidesi, İzmir bombası, lahmacun, güllaç tatlısı, ezogelin ve kalburabastı... 2018 ve 2019 listelerinde en az 3 sebze yemeği girebilmiş listeye. 2020 yılında; pandemi ile birlikte evde geçirilen vaktin, mutfakta geçirilen vakitle doğru orantılı olduğu, ne kadar çok karbonhidrat tüketildiği, belki çok uzun süredir (pandemi öncesi) ekmeği hayatından çıkaranların bile birer ekmekek ustası haline geldiklerini anlatmama bile gerek yok sanırım. Hali hazırda ya şahit olduk ya da başroldeydik.

COVID-19 salgını, insan sağlığı üzerinde büyük bir etkiyi temsil ediyor kuşkusuz, hem sosyal hem de ekonomik sonuçları olan "evde kal" veya izolasyon yoluyla ani yaşam tarzı değişikliklerine neden olması da aşikar... Bu pandemi sırasında halk sağlığını optimize etmek sadece tıp ve biyolojik bilimleri ile değil, aynı zamanda beslenme bilimi, sosyal bilimler, psikolojik ve davranışsal çalışmalarla tüm insan bilimleri hakkında bilgi ve araştırmayı gerektiriyor...

Pandemi ve yeme davranışlarındaki değişim hatta covid salgınından sonra gümbür gümbür gelen ikinci bir salgın (obezite) kaçınılmaz gibi geliyor bana... İşte tam da bu minvalde sadece internette en çok aratılan yemekler listesi ile yola çıkmamak için güvenilir veritabanı araştırması ile dikkat çeken araştırmaları özetlemeye çalıştım... Keyifli okumalar...

TÜRKİYE'de

Nisan ve Mayıs 2020 arasında çevrimiçi anketi tamamlayan toplam 1120 yetişkin bireyle yapılan bir araştırma ile; Pandemi döneminde bireylerin %29-1'inin hafif, %34-2 orta ve %23,4'ünün şiddetli depresyon belirtileri gösterdiği, en çok tüketilen



gıdaların çay, kahve, hamur işleri ve tatlılar olduğu saptanmış(1).

1012 yetişkinden yapılan bir başka araştırmada; pandemide korku ve endişenin, bireylerin kahvaltıyı ve atıştırmalıkları daha fazla tüketmesine, öğle yemeğini ise daha fazla atlamasına neden olduğu bulunmuş. Çalışmanın önerisi ise şöyle yapılmış: "Pandemide anksiyete ve korku, bireylerin beslenme alışkanlıklarında ve yemek tercihlerinde değişikliklere neden olmuştur. Salgınlar için psikolojik sonuçların sürekli gözetimi, dünya çapında hazırlıklı olma çabalarının bir parçası olarak rutin hale gelmelidir. Ayrıca bu psikolojik sorunların beslenme üzerindeki etkileri de değerlendirilmelidir"(2).

GÜNEY KORE'de

Ağustos ve Ekim 2020 arasında, 20 yaş üstü 104 yetişkinden oluşan katılımcılarla yaşam tarzı değişikliklerini değerlendirmek için çevrimiçi anket gerçekleştirildi. COVID-19 sonrası insanların yaşam tarzlarındaki, depresyon ve yaşam kalitesindeki değişiklikleri araştırmak için yapılan çalışmanın sonuçları şöyle; günlük yaşam aktiviteleri, sosyal aktivite ve eğitim dahil olmak üzere fiziksel ve diğer anlamlı aktivitelerde önemli bir düşüş vardı. Ancak karbonhidrat ve vitamin tüketiminin artışı dışında beslenmede önemli bir değişiklik olmazken, yaşam kalitelerinin ve ruh sağlığının düştüğünü bildirdi(3).

SUUDİ ARABİSTAN'da

Nisan ve Haziran 2020 tarihleri arasında telekomünikasyon biçimleri kullanılarak 150 kişilik ve yaş ortalaması 12 olan tip 1 diyabetli bir grupta yapılan çalışma ile; pandemi ve pandemi öncesi değerlerine göre hastaların kilosunda, vücut kitle indeksinde ve kan şekeri değerlerinde anlamlı bir artış olması; fiziksel aktivite eksikliği, artan karbonhidrat ve fast food tüketimi ve ruh halindeki bozulma ile ilişkili olabileceği saptandı(4).

İTALYA'da

Nisan 2020'de toplam 3533 katılımcı ile yapılan bir çalışmada ise; popülasyonun %48.6'sında kilo alma gözlenirken, %38.3'ünde özellikle vücut ağırlığı kontrolü için hafif bir fiziksel aktivite artışı bildirildi, katılımcıların %15'inin ise meyve ve sebze satın alarak çiftçilere veya organik ürünlere yöneldiği belirtilmiştir(5).

POLONYA'da

1097 katılımcı ile yapılan bir başka araştırma da ise; daha önceki alışkanlıklara göre; fazla yemenin %43.0, atıştırmalıkların tüketilmesinin %52 oranlarında arttığı, %30 katılımcının kilo alma eğiliminde olduğu belirlendi. Artan beden kitle indeksinin; karantina sırasında daha az sebze, meyve ve baklagil tüketimiyle, diğer taraftan et, süt ürünleri ve fast-food ürünlerini daha fazla tüketmekle ilişkili olduğu bulundu(6).

edilen özet ise şöyle: Toplam 10 çalışma; tüketilen atıştırmalıkların sayısında artış olduğunu bildirirken, 6 çalışma; katılımcıların karantina sırasında yemek sayısını ve sıklığını artırdığını ortaya koydu. 11 çalışma; taze ürünler ve evde yemek pişirmede artış ve rahat yiyecek ve alkol tüketiminde azalma ile beslenme alışkanlıklarında olumlu değişiklikler olduğunu bildirdi. 9 çalışma; taze üründe bir azalma buldu ve 6 çalışma; tatlılar, kızarmış yiyecekler, atıştırmalık yiyecekler ve işlenmiş yiyecekler dahil olmak üzere rahat yiyeceklerde bir artış olduğunu bildirdi. 2 çalışma; alkol tüketiminde artış olduğunu bildirmiştir. 8 çalışmada; katılımcılar fiziksel egzersizde azalma olduğunu bildirirken, 7 çalışma ile katılımcıların kilo aldıklarını bildirdi(8).

2020'de yapılan bir araştırma ise oldukça ilginç; pandemiden başlangıçta daha az etkilenen on iki



LİTVANYA'da

Nisan 2020'de 18 yaşından büyük 2447 birey arasında çevrimiçi yapılan bir araştırma ile; ankete katılanların neredeyse yarısı (%49,4) normalden daha fazla yemek yediğini, %45'inin atıştırmayı artırdığını ve %62'sinin evde daha sık yemek pişirdiğini bildirirken, gazlı veya şekerli içeceklerin, fast food ve ticari hamur işleri tüketiminin azalırken, ev yapımı hamur işleri ve kızartmaların tüketiminin arttığı tespit edilmiştir(7).

ÜLKELER ARASI ARAŞTIRMALAR'da

Haziran ve Temmuz 2020 tarihleri arasında sık kullanılan ve güvenilir veritabanları aranarak, toplam 4322 makale ve araştırmanın benzerlik ve ortak paydaşlık derlemesi yapılarak elde

kırsal alanda veya ülkelerde (Appalachia, Jamaika, Bolivya, Romanya, Beyaz Rusya, Litvanya, Polonya, Gürcistan, Türkiye, Pakistan, Kamboçya ve Güney Afrika) insanların öncelikle çaylara ve baharatlara güvendiklerini ve çeşitli medya unsurları tarafından popüler hale getirildiğinden bahsediliyor. Kent ve kırsal hanelerin normal zamanlarda grip ve diğer solunum semptomlarını tedavi etmek için kullandıkları ev yapımı, bitki temelli ilaçları yeniden tasarlamış görüldüğünden yola çıkarak; zencefil ve sarımsak tüketiminin artmasından, ardından da soğan, zerdeçal ve limon tüketiminin artmasını "geleneksel" ve "yeni" gıda ilaçlarının tüketiminin zaten fazla olan bölgelerden diğer ülkelere de yansiyebileceğini söylüyor(9). Bu çalışmada bence en ilgi

çekici alan ise; toplum sağlığını iyileştirmek ve strateji belirlemek için etnobiyojji, etnotıp ve etnogastronomi araştırmalarının daha da önem kazanacağından bahsetmesi...

TETİKLEYİCİ MERAKI... Tavuk mu yumurtadan, yumurta mı tavuktan?

"Yiyecek seçimi ve yeme davranışı ruh halini mi etkiliyor yoksa ruh halinden mi etkileniyor?" sorusu bilim adamları ve araştırmacılar için her zaman merak uyandırmıştır. Yiyecek ve ruh hali arasındaki ilişki, farklı yaşlardan, kültürel geçmişlerden ve farklı sağlık profilleri olan katılımcıları içeren birkaç çalışmanın ortak kanısı; ruh halinin gıda alımını ve yiyecek seçimlerini önemli ölçüde etkilediği sonucuna varılmıştır. Öte yandan, yemek de; ruh halini etkiler, bu da hastalıkları olumlu ya da olumsuz etkiler. Yiyecek ve ruh hali arasındaki etkileşimin kişisel etkilerini fark eden bireylerin, istenmeyen sağlık sorunlarını önlemeye veya hafifletmeye çalışması uygun yiyecek seçimleri, ruh halini iyileştirmede önemli bir rol oynar(10) .

ELMA MI? ÇİKOLATA MI?

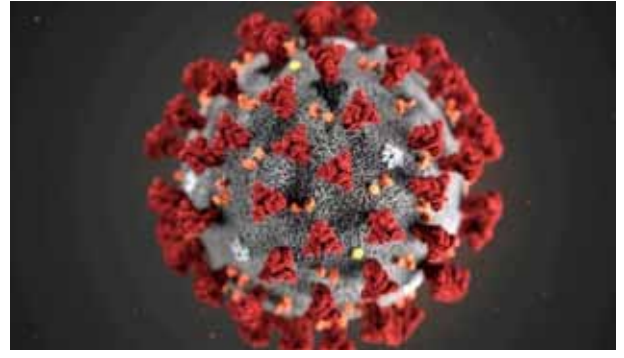
2006 yılında yapılan çok spesifik bir araştırmaya göre; Otuz yedi sağlıklı, normal kilolu kadının katıldığı çalışmada; 1 elma veya çikolata tüketiminden sonra öznel durumları şöyle özetlenmiş; Hem çikolata, hem de elma açlığı azalttı, her ikisi de ruh halini yükseltti, ancak çikolatanın etkileri daha güçlü ve genellikle suçluluk ile sonlandı. Çikolata yiyenlerin, elma tüketenlere oranla daha hızlı tokluk ve sonrasında daha çabuk açlık duygusu yaşadığı belirtildi(11). Doğru tercih anlık değil, sonrasını da düşünülerek verilir... Sizce?

Öğrenilen İştahlar

Öğrenilen iştahlar, yiyecekler konusundaki deneyimimizi de etkileyebilir. Örneğin, en sevdiğimiz yiyecekler genellikle olumlu duyguları tetikler. Yemek kokusu bile güçlü bir duygusal deneyimi çağırabilir. Ayrıca, gıdanın tüketildiği durum ve belirli yiyeceklerle ilgili geçmiş deneyimlerimiz de duygusal tepkimizi etkiler. Örneğin, bir fincan kahve içmenin uyanıklığı artıracağını düşünen bir kişi, kafeinsiz kahve içtikten sonra bile daha fazla uyanık hissedebilir(12). Bu süreçte özellikle evlere kapanan çocuklara; normal zamandan farklı yemek çeşidi yapıyor olmanın, daha çok vakit bulup yüksek karbonhidratlı, fazla yağ içerikli yemekler yapmanın sonuçlarını "öğrenilen iştah" başlığı ile bundan birkaç yıl sonra daha çok konuşacağımız anlamına geliyor bence...

Öneriler !

Tüm araştırmalar, yazılar aslında mevcut durumu özetliyor, insanoğlu büyük bir sınav veriyor, bu



sınavdan çıkışımız asla toplumsal olmayacak bence, sınav sonucu bireysel... Ya teğet geçecek ya da bir iz bırakacak... Bu kadar bilimsel özetten sonra; şunu yap bunu yapma demeyeceğim, buraya kadar okuduysan zaten dünyadaki gidişattan habersin, akıl süzgecinden geçir ve nasıl istiyorsan öyle davran... Başlıktaki soruya gelince kesinlikle akıl süzgeci bir mutfak gereği gibi düşünölmeli... Ne pişirsem, nasıl pişirsem, ne zaman yesem, ne ile yesem ? bunlar için en gerekli olan şey; AKIL SÜZGEÇİ... Ve unutma; ister fiziksel ister psikolojik olarak algıla; ne yersen o olursun...

Kaynaklar:

- (1) Karahan Yılmaz S., Eşkici G., Evaluation of emotional (depression) and behavioural (nutritional, physical activity and sleep) status of Turkish adults during the COVID-19 pandemic period, Public health nutrition, 2020
- (2) Kaya S., Uzdil Z., Cakiroğlu F., Evaluation of the effects of fear and anxiety on nutrition during the COVID-19 pandemic in Turkey, Public Health Nutr, 2021
- (3) Kang-Hyun Park, Ah-Ram Kim, Min-Ah Yang, Seung-Ju Lim, Park J., Impact of the COVID-19 pandemic on the lifestyle, mental health, and quality of life of adults in South Korea, Department of Occupational Therapy, Yonsei University, Wonju, South, 2020
- (4) Abdulmoein E Al Agha, Razan S Alharbi, Omar A Almohammadi, Impact of COVID-19 lockdown on glycemic control in children and adolescents, Saudi Med J., 2021
- (5) Laura Di Renzo, Paola Gualtieri, Francesca Pivari, Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: an Italian survey, J Transl Med., 2020
- (6) Aleksandra Sidor, Piotr Rzymiski, Dietary Choices and Habits during COVID-19 Lockdown: Experience from Poland, Nutrients, 2020
- (7) Vilma Kriaucioniene, Lina Bagdonaviciene, Celia Rodríguez-Pérez, Associations between Changes in Health Behaviours and Body Weight during the COVID-19 Quarantine in Lithuania: The Lithuanian COVIDiet Study, Nutrients, 2020
- (8) Grace Bennett, Elysia Young, Isabel Butler, The Impact of Lockdown During the COVID19 Outbreak on Dietary Habits in Various Population Groups: A Scoping Review, Front Nutr., 2021
- (9) Andrea Pieroni, Ina Vandebroek, Julia Prakofjewa, Taming the pandemic? The importance of homemade plant-based foods and beverages as community responses to COVID-19, J Ethnobiol Ethnomed, 2020
- (10) Rabie Y Khattab, Food and Mood: the Corresponsive Effect, Current Nutrition Report, 2020
- (11) Macht M., Dettmer D., Everyday mood and emotions after eating a chocolate bar or an apple, Appetite, 2006
- (12) <https://sites.dartmouth.edu/dujs/2011/02/03/you-are-what-you-eat-how-food-affects-your-mood/>

Kaşık

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

Bence sofradaki en önemli şey! Öncelikle bir tanım yapalım ki azıcık bilimsel olsun:

Kaşık: Özellikle sulu yiyecekleri ve küçük taneli yemekleri tabaktan alıp ağıza kolaylıkla götürebilmek için kullanılan, ahşap ya da madeni, uzun saplı ve kürek biçimli sofraya aracı. Baş kısmı oval ve çukurca olup büyüklüğü ağıza uygun olarak yapılır.

Ne tanım ama!

Sofradaki yemeğe göre tasarlanmış bir sürü çeşidi var: Çorba kaşığı, Yemek kaşığı, Salata kaşığı, Servis kaşığı, Çay kaşığı, Tatlı kaşığı ve bilimim. Benim en çok kafayı taktığım kaşık ise cânım *Servis kaşığı*. Halâ bu kaşığın ne için kullanıldığını bilmeyen restoran çalışanlarıyla karşılaşmak, bir rehber olarak başlı başına bir sorun. Misafirlerimize mahcup etmeyen, servis hizmetini doğru anlamış restoran ve lokantaların artması dileği ile diyor ve devam ediyorum.

Kaşık, insanoğlunun yemeğini yiyebilmek için kullandığı ilk sofraya aletlerinden. *Ondan önce bıçak vardı!* Nitekim atalar, hayvanı avladıktan sonra, etinden faydalanabilmek için doğal olarak önce bıçağı keşfetmiş olmalı. Ateş bulundu, av yapıldı, et kesildi, kebaplar oldu tamam da hiç mi haşlamasını yemeyeceğiz? O zaman gelsin kaşıklar! İyi de daha icat edilmedi ki! Şırrık şırrık nasıl içilecek bu çorba!? Tamam tamam, uzun etme, şu salyangoz kabuklarını al, olmadı kestiğin hayvanın boynuzunu kullan. İşte sana kaşık! Unutmadan, eski Yunan'da kaşığın adı Boynuz kelimesinden gelmekte! Ama ilk kullananlar onlar mı?-hayır! Mısır hiyerogliflerinde ve Sümer tapınaklarında kaşık kullandıklarına dair bilgilere rastlanmıştır.

Kaşığın pabucunu dama attıran şey, daha sonradan yakın arkadaşı olan Çatal olmuş. Münasebetsiz asil, Domenica Silvia, 1100 yılında İtalya'da verdiği ziyafetlerden birinde, *Bakın ahali! Bu elimdeki çataldır - saplamayı bilene!*



deyip de bu *kumanın* tanınmasında öncü olunca, sofralarımıza göz kırpmış iki dişli. Ancak taaa 15. yüzyıldan sonra millet başlamış kaşığın yanında çatalı da kullanmaya. Bu yaba gibi şeye alışmak uzun zaman olsa da diş sayısı arttıkça, vazgeçilmezi olmuş sofraların. Neyse biz rolü kaptırmadan tekrar kaşığa dönelim. Yemek kaşıkları genellikle şimşirden, muhallebi kaşıkları kemikten ve fildişinden, hoşaf kaşıkları daha çukurca olduğu için bağadan (kaplumbağa'nın bağıası bu!), tatlı kaşıkları ise gümüşten yapılmış. Zaman geçtikçe de pek süslü hale gelmişler. Mesela sapı mercan işlemeli, yok yakut taşı falan filan. Daha eski dönem kaşıkları ise, yani Mısır, Grek ve Roma medeniyetlerinden kalan, müzelerde gördüklerimiz, genellikle tunç ve gümüşten yapılırlar.

Kaşık sadece *boğazlar sorunu* için değil başka amaçlar için de faydalı olmuş. Yemek tariflerinde ve ilaç prosedürlerinde ölçü birimi olarak kullanılan tatlı kaşığı ve yemek kaşığının hakkını kim ödeyebilir?

Kimler yaparmış bu önemli aleti ona da bir değinelim. Bu sefer daha geç bir döneme, 20.yüzyılın başlarına gidelim. Zaman makinamız olmasa da arşivlerimiz var:

Musahipzade Celal'in, 1920'de ilk kez sahnelenen müzikli oyunu *Kaşıkçılar*'da, Kaşıkçı kalfası Halil'in peştamal kuşanarak ustalığa yükselmesi ve loncanın Göksu çayırında onun için düzenlediği



Teferrüç* töreni anlatılır. Böylece kaşıklı esnafın yaşamını, esnaf loncalarının gelenek ve göreneklerini ve en önemlisi dayanışmalarını, eğlenceli bir şekilde öğrenmiş oluruz.

Kaşık yapımı, bazı sanatların ve zanaatların bilinmesini gerektirir. Oymacılık, cila işi, süslemecilik, hak, estetik gibi. Osmanlı döneminde Kütahya, Akseki ve Geyve'nin Taraklı bucağında kabaca hazırlanan tahta taslaklar, İstanbul, Konya, Çorum, Kastamonu ve Tokat'ta güzelce işlenip kaşık haline getirilirmiş. Yani bir odun parçası nitelikli bir kaşık haline gelinceye kadar en az iki memleket geziyor.

*Teferrüç: Açılma, seyr, ferahlama, gezinti.

Konya'da 13. yüzyıl Selçuklularından bu yana sürdürülen tahta kaşık yapımı ilk kez Karaman'dan Konya'ya gelen Medrese öğrencilerinden kaynaklanır. Bunlar geçimlerini kaşık yapıp satarak sağlıyorlar. Yani bu işin felsefik bir yanı da vardır. Üzerine dualar, atasözleri, beyitler yazılıp inci mercanla süslenen kaşıklardan elde edilen kazanç haktır, tekkelerde çalakaşık yenen aşın ortağı çoktur.

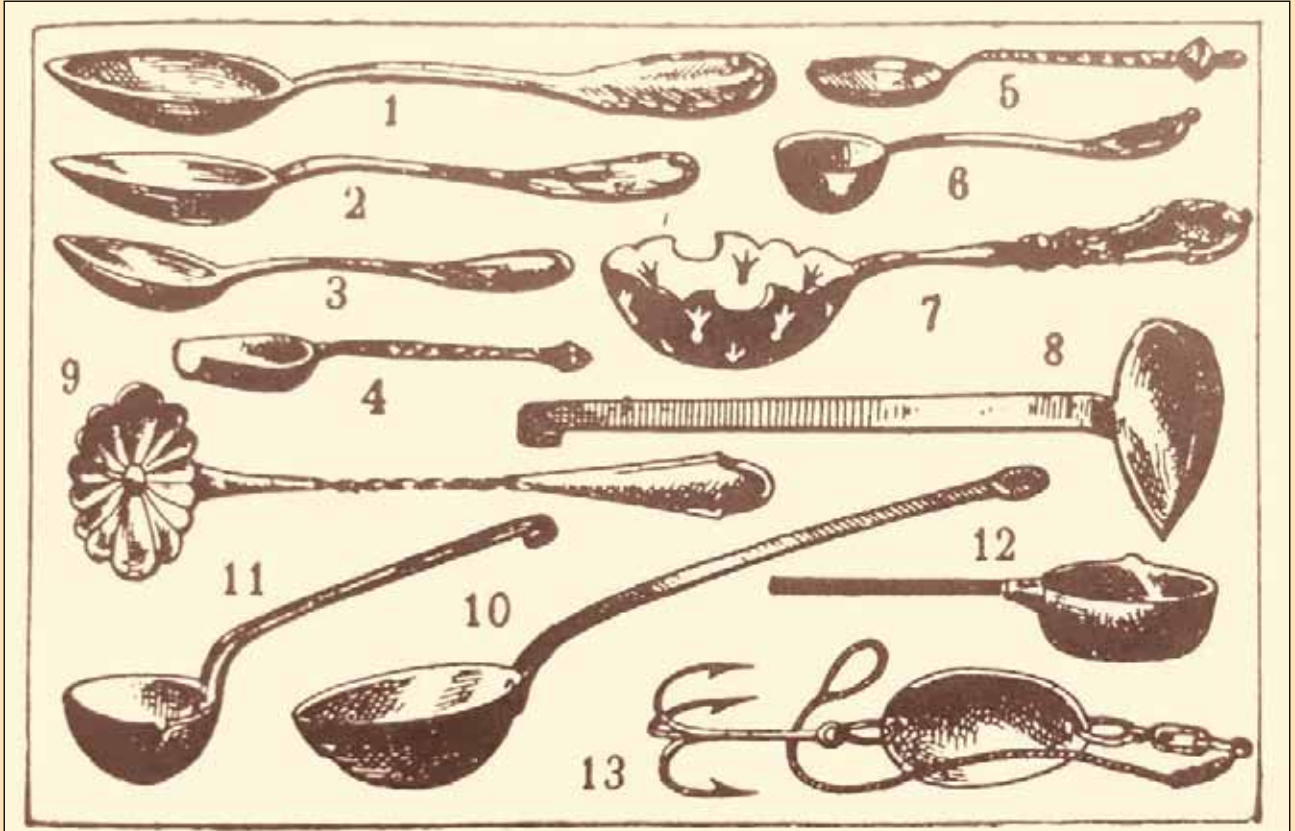
Türk kaşıklık sanatı ürünleri ilk kez 1900'de Paris'teki uluslararası bir sergide Konyalı hatip Ruşen Efendi tarafından sergilenmiş ve gümüş madalya almıştır. Topkapı Sarayı Müzesi içinde aklımıza ilk olarak Kaşıklı elması gelse de müzemiz, çok değerli bir kaşık koleksiyonunu içinde barındırır. Bu koleksiyondaki bir kaşığın üzerinde Afife ismine rastlanır ki bu, 4.Mehmet'in gözdesinin ismidir. Abdulaziz'in oğlu Murat Efendi de babasıyla beraber Avrupa seyahatine çıkarken, gözdesi Şayan Kadın'a, "Vuslatı şayan, senindir devran" beytini üzerine nakşettirdiği bir kaşık armağan etmiştir. Heralde yemeğini yerken kendisini hatırlasın deyü! Başka bir kaşıқта, "Lafı lafa etme ilave, al kaşığı çal pilave" beyti okunur.

Pilavdan dönenin kaşığı kırılınsın!

Antakyalılar gibi boğazına düşkün, diğer bir ifadeyle kaşığını yanında taşıyanlar, suratı kaşık kadar kalmış olanlara bir serzenişi, kendilerine hak görürler:

- Bre ciğerim evde aç mı bırakolar seni?
- Bırak keni! elinden gelse bir kaşık suda boğucu beni!

Antakya'da kaşık oyunu var mı-var! Kına gecelerinde her bir ele iki kaşık, çıkkıdı çıkkıdı kaşığın sırtını vur birbirine, alem oyun görsün! Bu eğlencelerde gelinin saçını yapan *kara kız* lakaplı Fethiye abla, kuaförlük işi bitince alır eline kaşığı başlar tıkırdatmaya. Bakır leğenin arkasına vura vura dümbelek haline getiren yenge hanım ve ortada salınan eltilerle kaşık sesleri iyice ayyuka



ŞEKİL: 289. — KAŞIKLAR. 1. Çorba kaşığı. 2. Tatlı kaşığı. 3. Kahve kaşığı. 4. Tuz kaşığı. 5. Yumurta kaşığı. 6. Hardal kaşığı. 7. Şeker kaşığı. 8. Salça kaşığı. 9. Punç kaşığı. 10. Eritme kaşığı (karıştırıp eritme kaşığı). 11. Kepçe. 12. Kurşuncu kaşığı. 13. Balıkçı kaşığı.



ŞEKİL: TÜRK OYMA KAŞIK ÖRNEKLERİ: 1. Tire müzesinden. 2. Konya'da kaşıkcı Yusuf BELVIRANLI'dan. 3. Kütahya'dan.

çıkarmış. Bu sırada kara kızın kör kocası gıy gıy da gıy gıy kemanını çalmaktadır. Bildiğin kör kemancı. Kadın hamamlarındaki eğlencelere bile gider bu adam. Tüm Anteke bilir keni. Kör ya zararı yok namahreme, hanımlar istiflerini bozmasın, karşısında göbek atmaya devam ederler...

Kaşık, zaman zaman, giyilen kıyafetleri ve takıları etkilemiştir. Mesela Yeniçerilerin Börk denilen beyaz keçe başlıklarında yer alan gümüşten cepli bölmenin maksadı kaşık saklamaktır. Tahta

kaşığını börtü cebine koyan Yeniçeri askeri, ister sefere gitsin ister ocağında bulunsun bu pratikliğin keyfini yaşar. Kaşıklık denen ve başlığını ön sathında yer alan kısım, daha sonra işlevini yitirse de, üzerine takılan tüylü sorguclarla, bir aksesuar olarak kalmaya devam eder. Yeniçeri deyince insanın aklına ocağın kapatılması gelmiyor değil hani. Kaşıkla verip kepçeyle almak isteyen Yeniçerileri, artık hükümlüğüne bir tehdit olarak görmeye başlayan Padişah 2. Mahmut, bu kaşık düşmanlarından kurtulmak için ocağı kapatıp, birçoğunu kazan kaldıramayacak hale getirmişti.

Görüldüğü üzere bir kaşık meselesi, bizi Vaka-i Hayriye'ye kadar getirdi. Vaka-i Vakvakiye'ye uzanmadan konuyu kapatalım biz. Kepçeniz bol, hayır yemeğinize kaşık sallayanınız çok olsun!

Kaynaklar:

- Osmanlı Tarihi, Seçmeler, Ahmed Rasim, Devlet kitapları, MEBasımevi, İstanbul, 1968
- Tarih Ansiklopedisi, Çağatay Uluçay, Doğan Kardeş Matbaacılık, 2.Baskı, İstanbul, 1967
- Büyük Larousse Sözlük ve Ans., Interpress Basın ve Yayıncılık A.Ş., 1986
- Hayat Ansiklopedisi. Doğan Kardeş Yayınları., 1973
- Grolier Int. Americana Ans., Medya Holding A.Ş., 1993
- Okyanus Ansiklopedik Sözlük, 20. yy. Ansiklopedik Sözlük, Pars Yayınevi, İstanbul, 1973
- Resimli Bilgi Ansiklopedisi, Baksan Yayınları, İstanbul, 1983
- Meydan Larousse Büyük Lügat ve Ansiklopedi, Sabah Yayınları, İstanbul, 1992

Binyılların birikimini günümüze taşıyan
bir lezzet “Mahshiyye”

Yeşil buğdaylı (firikli) yumru dolması

Nesrin Topaloğlu

Süt olum evresindeki alazlanmış, tütsülenmiş buğday ile yapılan dolmaların, pilavların lezzeti biz Hataylıların damaklarında adeta genetik bir miras gibi yer etmiş durumdadır.

Günümüzde geniş aileden çekirdek aileye geçiş zahmetli yemeklerin yapımını unutturmuş; kalabalık ve misafiri çok olan sofralardan bireysel yenilen yemeklere doğru bir dönüşüm yaşandığından “mahshiyye”, “sıyyadiye”, “kişk” gibi geleneksel yemeklerimiz unutulmuştur. Damaklarımızda “umami” bir tat bırakan ve binlerce yıllık bir geçmişi olan “kişk” ise gastronomi listesinde yer alan sulu geleneksel yemeklerin ana malzemesidir (lebeniyye, ekşili köfte vb.).

Yaptığımız firikli yumru “Gebül mahshiyye firk” dolmasının ne olduğunu anlamak için “mahshiyye” gebül” “Firk” kelimesinin ne anlama geldiğini bilmekte fayda var.

Gebül, dana ya da koyun bacağındaki yuvarlak biçimli yumru ete verilen isimdir. Aynı zamanda avuç içinde sıkılan, içi oyulan yuvarlatılmış anlamında olup düğürcük köftesine (elek altı bulgur unlu), içli ve patatesli köftele, kavrulmuş etten yapılan havan köftesine “gebül” denir.

Mahshiyye ise Arapça’da “mah” sözcüğünden alıntıdır. Mah mükemmel olmak, bütünleşmek, tamamlanmak anlamındadır. Shiyye takısını aldığıında “mah-shiyye”, içi doldurulmuş sebze, et, hindi, tavuk anlamına gelmektedir. Dana bacağındaki yumru etten yaptığımız dolmaya “Gebül mahshiyye firk”, kabak dolmasına da “dolmaların şahı” anlamında “ŞAH EL MAHSHİYYE” deriz.

Tat ve aromasıyla farklı damak tadı yapısına sahip firik, feraka, ufalamak anlamında olup, Arapça frk kökünden gelir. Ayrıca ateşte yakma ve ovma ile dış kabukları ayırma işlemini ifade eder.

Hitit tablet çözümlenmeleri ifadelerinde yer alan ve Birgit Brandau ile Hartmut Schickert’in Hititler üzerine yazmış oldukları kitapta Kizzuwatna usulü koyun budu et dolması tarifi, eskiden yöremizde yapılan yumru et dolması tarifi ile birebir örtüşmektedir. “Etin içini oyar, doldurur, fırınlayarak pişirir” diyor tablette. Topraklarımızda iz bırakan birçok uygarlık bugün halen Hatay’ımızın kültür ve mutfak zenginliğinin kaynağını oluşturmuştur.

Hititlilerin yemek kültürlerini tabletlere kazımış olmaları, günümüz yemek kültürümüz ile birlikte geçmişten günümüze insanlarımızın neler yaptığını, nasıl yaşadığını kanıtlarıyla önümüze koyuyor.

Hitit metinlerinde et yemeklerini nar suyu ve bal ile pişirdikleri ifadesi de yer almaktadır (“dibis” sözcüğünün çevirisinin bal ile karıştırıldığı kuvvetle muhtemeldir).

Nar ekşisi, günümüz yerel dilinde biber salçası, üzüm pekmezi, tatlı-ekşi-yoğunlaştırılmış anlamlarına gelen “Dibis” sözcüğü ile isimlendirilir. “Dibis” denilen nar ekşisi yöremizde bütün dolma harçlarına katıldığı gibi patlıcan, kabak gibi içi oyulmuş sebzelerin içini çalkalamak, tatlandırmak için de kullanılmaktadır.

Dolma içlerinde nar ekşisini kullanmaları, dolma yemeklerinin nar ekili coğrafyadan başka coğrafyalara taşıdıklarını göstermektedir. Nar, Hitit dilinde “nuúrma” Hatay ilimizin yerel dilinde ise “ruúmman” kelimeleri ile ifade edilmektedir. Etili





kaytaz böreğinde ve bütün dolma çeşitlerinde nar ekşisinin kullanılması Hitit ve geçmiş uygarların yemek kültürünün mutfaklarımızda halen yaşatıldığının işaretidir.

Birgit Brandau, "Kizzuwatna usulü koyun budu et dolması" tarifini en ince ayrıntısına kadar yazarak, koyun budundaki özel etin içinin nar suyu, zeytinyağı, et parçaları, sarımsak gibi harç malzemesi ile doldurulup iplerle dikilerek dolma şeklinde pişirildiğini yazmaktadır.

Yazıtlardaki yemek kayıtları Hititlerin yaşam sürdürdüğü Arsuz ve Hatay ilimiz topraklarında yöremiz yemek kültürü için yol gösterici bir nitelik taşır.

Coğrafi ve kültürel bakımdan antik çağın Kizzuwatna bölgesi içinde yer alan Rhosus'un (Arsuz) tarihinin ve kültürünün aydınlatılmasında başlıca kaynağı oluşturmaktadır.

Hititler, Kuzey Suriye bölgesini ve Amik ovasını egemenlikleri altına almalarıyla topraklarımızdan doğan yeme-içme kültürümüzün de göçlerle başta Anadolu'ya ve tüm dünyaya taşınmasına vesile olmuşlardır.

Hititler, tıpkı Sümerler gibi çok tanrılı dinlere inanıyor ve egemenlikleri altına aldıkları bölgelerin inançlarını kendi inançlarına katıyorlardı. Tarihte bin tanrılı halk olarak biliniyorlardı. Hititler 170'den fazla bayrama sahip olup, dini bayramları farklı inançlara giren ritüeller olarak günümüze değin varlığını göstermiştir. Örneğin; Hitit tapınaklarına vakfedilen araziler gibi günümüzde de Hatay ve Akdeniz bölgesinin genelinde kazanların sonsuza dek kaynaması için bayramlara arazi, bağ, bahçe vakfetme geleneği devam etmektedir. Hititler'in,





tanrularına sundukları besinler, insanlar tarafından da tüketilmekteydi. Tanrılara sunulan kurban etleri dini törene katılanlar tarafından tüketilmekteydi.

Yemeklerle ilgili bilgiler ise en çok dini ritüellerin kayıtlarında geçiyor. Hitit çivi yazılı metinlerine göre, buğday ve eti lapa (hirsisi) haline getirip tel tel oluncaya kadar dövüyorlardı. Tüm halkların ortak kültürel değeri olan Hirsisi (keşkek) yöremizde özel bir gün yemeği olup 14 Aralık'ta "bırbara" günü olarak yapılmaktadır. Birçok dini ritüel ve bayram günlerinde de yapılmaktadır. Herisi (keşkek), 2011 yılından beri UNESCO'nun Somut Olmayan Kültürel Miras temsili listesinde yer almaktadır.

Hititlilerin yazıtlarında geçen çiğ eti taş üstünde döverek yumuşatmaları, eti yenen ve yemeyen hayvanları sınıflamaları ve bu hayvanların nasıl kesileceği, hangi organ etinin nasıl pişirileceğine dair bilgiler bulunması, sakatat kullanmaları, etin uzun süre saklanabilmesi için kendi iç yağında kavurularak testilere doldurulması, ekme hazırlayan ve tanrıya sunanların her türlü temiz olması konusunda yaptırım uygulamaları, çörek otu ve kimyonu ekmeğin içine dökerek yemeleri, ince ekme (yufka ekmeği) hamurdan yapılan küçük toplar şeklinde çevirisi yapılmış purpura ekmeği (yufka) içinde haşlanmış eti sararak tüketmeleri günümüzde de rastlanan uygulamalardır. (Arrinitu'ya düzenlenen dini törende purpura yani yufka ekmeğin içine et konulması (günümüzde



buna hissi, pay, hisse deniyor) ve törene gelenlere pay edilmesi gibi dini ritüeller Hitit bayram tasvir metinlerinde geçmektedir.)

Binlerce yıldır buğdaydan sayılamayacak kadar çok miktarda yemek çeşidi üreten sihirli ellerin ovaladığı yeşil buğdaylar, yokluk zamanlarının önemli bir etken olduğu dönemlerde atıştırılabilir olarak tüketilmiş ve nefis tatları oluşturmuştur. Günümüz yöre mutfağımız bu nefis tatların örnekleriyle dolu olup, kuşaktan kuşağa aktarılarak günümüze ulaşmıştır. İpek kozası gibi geçmişten bu yana kendini geliştirerek damaklarımızda yer etmiş firiğin ağırlıklı olduğu mutfağımızda pilavından, dolmasına, maklubesinden, içli köftesine kadar değişik lezzetlerde geniş yelpazede sunumuna tanık olabilirsiniz. Diyabet hastalarının da tercihi olan firik, sağlıklı alternatifler arasında olup, tıpkı esmer pirinç gibi aynı besin öğelerini içerir.

Bugünlerde Arsuz'un buğday ekili tarlaları rüzgârda yeşil bir deniz gibi dalgalanıyor. Yemyeşil denizi andıran buğdayların karşısında Arsuz'un masmavi denizi gözlerinizi kamaştırır. Buğdaylar sarardığında yaz ortasıdır artık. Tokluk, varsıllık yaşamı çağrıştırdığı için geleneklerimizde kutsal bir anlam taşır. Biçildiğinde bereketin tatlı zaferini yaşatır "evvel temmuz" gününde. Ayrıca yöremizde eve getirilen gelinin başından buğday dökülmesi geleneği halen var olup, gelinin geldiği eve bereket



getirmesi dileğini ifade eden bir seremonidir.

Dolma yemekleri tüm geleneklerin ortaklaşa paylaştığı bir kültür simgesi olsa da firik ile yapılan dolmalar yöremize hasır. O nedenle bu sayımızda yöremizin "firikli yumru dolma" tarifini sofranıza taşımaya karar verdik. Firik ve tereyağının muhteşem uyumuyla aklınızı başınızdan alacak bir lezzet sizi bekliyor. Şimdiden afiyet olsun.

Ana malzemelerimiz dilimlenmiş yumru eti, tereyağı, süt olum evresini aşmamış firik, yağda kavrulmuş çam fıstığı, bir kaç damla nar ekşisi, domates salçası, tuz, baharat.

Malzemeleri dilediğiniz gibi değiştirebileceğinizi de hatırlatıp, baharatları doğru yerde ve doğru miktarda kullanmak gerektiğini belirtelim; aksi halde, o kadar emekle hazırlanmış bir yemeğin tadı bozulabilir. Geleneksel usulde hazırlanacak iç harç yapımında soğan ince ince doğranır ve tereyağ konulmuş tencerede kavrulur. Kıyma, kavrulmuş çam fıstığı ve yeşil buğday eklenir; beş dakika karıştırılarak kavrulur. Sarımsak, baharatlar ve tuz eklenir (firik buğdayının is kokan aromasının kaybolmaması için dolma harcına sarımsak ve soğan konulmasa da olur).

Daha önce yaprak şeklinde ince dilimlenmiş yumru (yumurta) etler tuz ve birkaç damla nar ekşisi ile tatlandırılarak iç harç et dilimlerinin içine konur.

Doldurma işlemi bittikten sonra et dolmalar iplik yardımıyla sarılarak düğümlenir. Etler çok az sıvı



yağda tavada arkalı önlü mühürlenir; mühürlenmiş et dolmaları güveç tenceresinin tabanına dizilir. 1 çorba kaşığı domates salçası ile bir buçuk bardak su karıştırılır, etlerin üzerine dökülür. Et dolmaları lokum yumuşaklığı kıvamına gelene kadar kısık ateşte pişirilir. Biz dolmamızı fırında pişirdik ve dolmanın suyu eksildikçe kaynar su ekledik. Sonuç gayet başarılı. Çünkü; firik girdiği her yemeğe enfes bir aroma ve lezzet veriyor.

Yapılışı biraz emek ve zaman istese de, sonuçta ortaya çıkan lezzet her şeye değişiyor. Bunca emek vererek hazırladığınız firik dolmasını, sevdiğinizlere büyük bir zevkle sunabilirsiniz artık...