





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@antakyagastronomi.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.





Tuzlu yoğurt

Mehmet Tanrıverdi

Eski dönemlere bakacak olursak, sütün kıt olduğu ve dolayısıyla yoğurdun pek bulunmadığı kış aylarında tüketmek veya raf ömrünü uzatmak amacıyla yoğurdun farklı saklama şekilleri mevcuttur. Türkiye'nin pek çok yöresinde yoğurdun tuz katılıp güneşte kurutulmuş suyundan arındırılması yöntemi ile elde edilen ürünler bulunurken, Hatay'da sütün bol ve ucuz olduğu yaz aylarında yoğurdun pişirilmesiyile üretilen tuzlu yoğurt, kışın tüketilecek ürünler içinde yerini alır. İçeriğindeki su miktarından dolayı yapım ve depolama şartlarına da bağlı olarak, kısa bir süre sonra tüketilemeyecek duruma gelen yoğurdun, daha uzun süre dayanıklı ve konsantre hale getirme metodları zaman içinde geliştirilmiştir. Türkiye'de kış yoğurdu, güz yoğurdu, pişmiş yoğurt adlarıyla özellikle Sivas, Van ve Akdeniz bölgesinin bazı illerinde üretilen ve sütün olmadığı kış aylarında çeşitli şekillerde tüketilen yoğurtlar ile Hatay'da üretilen tuzlu yoğurt nitelik olarak benzer özellikler sunsa da, üretim tekniği açısından farklılıklar arzeder.

Hatay ilinin tüm ilçe ve köylerinde uzun yıllardır yapılagelen tuzlu yoğurt, yoğurdun bir saatten fazla bir süre kaynatılması suretiyle elde edilmiş, yüksek miktarda kuru madde içeren geleneksel bir süt ürünüdür. Kaynatmanın son evresinde, koruyucu etkisinden yararlanmak ve dolayısıyla mikrobiyal gelişimi önlemek amacıyla yüzde iki ila beş oranında kaya tuzu katılır. Üretiminde genellikle keçi sütü kullanılır, ancak keçi sütünün yılın belli dönemlerinde bulunabilmesi sebebiyle, günümüzde koyun ve inek sütleri karışımı ya da doğrudan inek sütü ile üretimi başlamıştır. Yine de keçi sütü ile yapılmış tuzlu yoğurt halen tercih sebebidir. Çünkü inek sütü ile yapılan tuzlu yoğurt genellikle kumlu, pütürlü bir yapıya sahiptir. Keçi sütüyle yapılanlar ise daha beyaz renkte ve pürüzsüzdür; suda erime yeteneği inek sütüyle yapılanlara göre daha fazladır.

Tuzlu yoğurt, yoğurt süzülerek ya da süzülmeden yapılır. Bugün bazı işletmeler pişirme süresinden tasarruf amacıyla yoğurdu süzerek üretim yapsalar da, geleneklerine bağlı halk için tercih edilmeyen bir yöntemdir. Nitekim, yapılan deneysel çalışmalarda süzülmuş yoğurt kullanımından ürünün renk, görünüm, kıvam, koku ve tat gibi duyuşsal niteliğinin olumsuz etkilendiği saptanmıştır. Besin kayıpları ve randıman düşüklüğü de, yoğurdun süzülmeden tuzlu yoğurda dönüştürülmesinin daha faydalı bir yöntem olduğu hususunu pekiştirir.¹

Üretimi için yoğun emek ve bir o kadar da sabır isteyen, konsantre bir ürün olan ve en basit anlatımıyla yoğurdun kaynatılmak suretiyle süyunun çektilmesi ve tuz ilavesiyile elde edilen tuzlu yoğurdun geleneksel ve ritüele dayanan üretim aşamaları vardır. Günümüzden 50-60 yıl öncesine uzanacak olursak, sanırım bu geleneksel üretimi çok daha iyi anlatmış oluruz.

Henüz apartman dairelerinde oturmaya başlamadığımız dönemlerde Antakya'da evlerimiz avlulu ya da bahçeli idi. Dolayısıyla, imkanı olanlar tuzlu yoğurtlarını bu avlulu evlerde kendileri yapar, yapamayanlar ise genellikle pazarlarda üretici köylülerden ya da Uzun Çarşı bakkallarından satın alırlardı.

Haziran ayının sonlarından itibaren yerel adıyla "maekçi" denilen göçerlerin gelip, Cumhuriyet mahallesindeki futbol sahasının arka tarafına, bugün Kültür Merkezi binasının olduğu yere kıl çadırlarını kurduklarında, Antakyalılar için tuzlu yoğurt zamanı gelmiş olurdu.²

1 Nuray Şahan, Dilek Say, Tuzlu Yoğurt Üzerine Bir Araştırma, <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/79303>

2 Doğruer, Şen, Antakya'da Adetler, Gelenekler, Yemek Kültürü, Antakya 2007, s.20

Öncelikle, gidilip maekçilerden süt sırası alınır. Malum, bir günde herkese yetecek süt olmadığından, sıraya yazılmak gerekiyordu. Süt gününüz belli olduğunda, evde hazırlıklara başlamak gerekirdi. Bunun için kullanılacak kazanlar, leğenler, tencereler, maşrapalar, kavanozlar temizlenir, kalaylanması gerekenler günler öncesinden kalaycılara gönderilir, kullanıma hazır hale getirilirdi. Temizleme ajanı olarak kimyasallar ne hikmetse tercih edilmez, deterjan yerine un kepeği kullanılırdı. Avlunun ya da bahçenin rüzgar almayan, gölgelik bir yerine taşlar dizilip, kazanın oturacağı ocak kurulurdu.

Sütün geldiği gün öncelikle her tenekeden birer cezve süt numunesi alınıp, ayrı ayrı kaynatılır ki, sütün kesilmediği teyit edilmiş olurdu.

Tenekelerle gelen sütler bir tülbent yardımıyla süzülerek kazanlara aktarılır. Odun ateşine oturtulan kazanlarda sütler uzunca bir süre maşrapalarla savrula savrula kaynatılır. Maşrapa olarak genellikle "kernep" denilen su kabağı kullanılırdı. Dibine tutturulmadan, iyice kaynayıp mikroplarından arındığına inanıldığında süt tencerelere paylaştırılarak ılımaya bırakılırdı. Soğumaya başlayıp ta yüzeyinde kaymak tutunca bazı evlerde bu kaymaklar alınır, aksi taktirde tuzlu yoğurt sarımtırak renkte olurdu. Toplanan bu kaymaklarla akşam kaymaklı künefe yapılıp, zevkle yenirdi.³ Babaannem kaymakları almaz, yoğurdu doğrudan pişirir; böylelikle tuzlu yoğurdun ağızda daha yağlı bir tat bırakacağını söylerdi.

Soğumakta olan süte arada bir parmak daldırılarak sıcaklık kontrolü yapılır; süt, parmağın dayanabileceği sıcaklığa gelmiş ise, ki bu sıcaklığın hamur suyu sıcaklığında olması gerekir, mayalama işlemine girilirdi. Böylelikle, sütün sabah saatlerinde başlayan macerası, öğleden sonra yoğurda dönüşmesi ile daha heyecanlı bir hal alırdı.

Yenilen öğle yemeği ve sabah saatlerinden beri süregelen yorgunluk bir nebze atıldıktan sonra sıra yoğurdun pişirilmesine gelir. Mayalanan ve dinlenen yoğurt, yanan ocak üstüne yerleştirilmiş, kalaylı büyük bakır leğenlere aktarılır. Beyaz giyinmiş ve başına beyaz tülbent bağlamış olan kişi (bu, pişen yoğurdun renginin beyaz olacağına, renklerden etkilenmeyeceğine dair bir inançtır), elindeki uzun tahta kürekle sürekli karıştırmak suretiyle yoğurdu pişirmeye başlardı. Yoğurt küreği adı verilen bu tahta kürekle sürekli karıştırılmaz ise yoğurt sulanır, pütür pütür olur, dibine tutar.

Bir leğen yoğurdun sürekli karıştırılarak pişirilmesi bir saati aşkın bir süre alır. Tuz katım zamanının

3 Doğruer, a.g.e. s.21

geldiği ve yoğurdun ateşten alınacak kıvama geldiğine dair karar verilmesi maksadıyla kişiler kendi yöntemlerini geliştirmişlerdir. Uzunca bir süre kaynayan yoğurt suyunu kaybedip kıvamlı bir hale geldiğinde fokurdama neticesinde kabarcıklar oluşmaya başlar. Bu iri kabarcıklara "dana gözü" denir ki, bu iri kabarcıklar pişmenin başlangıcını müjdeler. Kısa bir süre sonra kabarcık miktarı çoğalır ancak bu kez biraz daha küçüktürler. Bunlara da "koyun gözü" denir. Nihayet kabarcıklar iyice küçülmüş ve yüzeydeki miktarları oldukça fazlalaşmıştır. Buna da "kuş gözü" derler.⁴ Her bir kabarcık patladığında yoğurt damlacığı neredeyse bir metre yüksekliğe erişir. Artık tuz atma zamanı gelmiş demektir. Belirlenen oranda kaya tuzu avuç avuç atılır. Tuz ayarını genellikle tartarak değil de tadararak ya da yılların deneyimi el alışkanlığı ile belirlemiş olurlar. Pratikte yoğurdun tuzu, tadını biraz buracak kadar olmalıdır.

Yoğurdun kıvama geldiğini anlamanın bir başka yönteminde de, avludaki asmadan bir yaprak koparılır, üzerine bir kaşık yoğurt serilir, çabucak soğutulur. Yoğurt kaplı yaprak rulo yapılır. Yoğurt yaprakla beraber kolayca ve dağılmadan sarılıyorsa, kıvamı tamam demektir.⁵

Tuzu katılmış yoğurt kısa bir süre daha karıştırıldıktan sonra pişen yoğurt ocaktan alınır, soğumaya bırakılmak üzere yüksek kenarlı geniş tepsilere pay edilir. Leğenin dibindeki yoğurt biraz yanık olduğu için iyice sıyrılmaz. Bu kısım başka bir tabağa alınır, kahvaltılarda yenir.

Sabaha kadar soğuyan ve donan tuzlu yoğurt, evin serin ve karanlık köşesinde bütün bir kış içinde uyuyacağı kavanozlara doldurulmayı, deyim yerinde ise artık dört gözle beklemektedir. Tuzlu yoğurt fazla büyük olmayan kavanozlara içerisinde boşluk kalmayacak şekilde sıkıca basılarak, kavanozun ağız kısmında iki üç parmak boşluk kalıncaya doldurulur. Her kavanozun ağzına birer katlanmış bez ya da küçük havlu yerleştirilir. Birkaç günde bir bu bezler alınıp kuru bezle değiştirilir. Böylelikle yoğurtta kalan son nem de bu bezler yardımıyla alınmış olur.

Bu safhadan sonra sıra kavanozları mühürleme işlemine gelmiştir. Kimi, önce kavanozun ağzına bir asma yaprağı, onun da üzerine bir avuç kaya tuzu atar. Son olarak ta kavanozun ağız kısmında kalan boşluğa ertilmiş ve ılıklaştırılmış iç yağı döker.⁶ Kimileri de asma yaprağı ve tuz olmaksızın kavanozun ağzını doğrudan iç yağı ile doldurur. Kavanozun ağız kısmını iyice kaplayan

4 Okay, Arif, Tuzlu Yoğurt Pişirme Şenliği, Hatay Kültür ve Keşif Dergisi, İstanbul, Ağustos 2009, Sayı: 26 s.30

5 Aysel Tanrıverdi, Antakya, 10 Ağustos 2020, kişisel görüşme.

6 Doğruer, a.g.e. s.28

iç yağı donduğu vakit tuzlu yoğurdun hava ile temasını keser. Yoğurt dolu kavanozlar artık kış boyunca tüketilmek üzere evin serin, kuru ve ışık almayan bir yerinde saklanmaya hazırdılar. Yoğurdun fazla büyük olmayan kavanozlarda saklanması amacı, kavanoz açıldığında tuzlu yoğurt küflenmeye fırsat bulmadan kısa sürede tüketilebilmesidir. Nihayet kış gelip te kavanoz açıldığında, ağız kısmındaki yoğurt kullanılmaz atılır; ilk yoğurttan ıspanaklı katıklı ekmek yapmak adetten sayılırdı. Geçmişin kapaksız kavanozlarına nazaran günümüzün kiloluk küçük metal kapaklı kavanozları kadınlarımızı içyağı ile kavanoz ağızı kapatma zahmetinden kurtardığı gibi, tuzlu yoğurt nispeten daha sıcak haldeyken konserve metoduyla yapılan dolular ve metal kapağın takılması ile fazladan muhafaza şartları gerektirmemektedir. Böylelikle kavanoz açıldığında ilk ağızın çöpe atılması gibi bir durum söz konusu olmamaktadır.

Antakya mutfağında tuzlu yoğurdun çok geniş bir kullanım alanı vardır. Mutfağın karakteristik yemeklerinde baş rol oynar. Kışlık katık olarak hazırlandığı için genellikle kış ve ilkbahar sebzeleriyle yemekler yapılır. Kendine has renk, koku ve tat ile bünyesine girdiği yemeklere farklı bir kıvam verir, olmazsa olmazı kuru nane ile beraber doyumsuz bir lezzet katar.

Kahvaltılık olarak üzerine serpilerek kuru nane, pul biber ve zeytinyağı ile yenir. Kimi zaman dördü birbirine karıştırılarak bir harç yapılır, bu harçtan bir dilim ekmeğin üzerine bolca sürülüp ızgarada kızartılır. **Tuzlu yoğurtlu yumurta** da kahvaltıda yenen yemeklerden biridir. Tuzlu yoğurt tavada eritilen tereyağına yedirilir, çırpılmış yumurta eklenerek pişirilir.

Tuzlu yoğurtla yapılan yemeklerin çoğu sulu yemeklerdir dersek abartmamış oluruz. Antakyalıların **tarhana çorbası** dedikleri, sulandırılmış tuzlu yoğurdun döğme buğday ve ince ince doğranmış lahana ile pişirilip üzerine eritilmiş sadeyağda kısa süre kavrulmuş pul biber ve nane dökülerek yapılan bir çorbadır. Kışın hemen her evde, özellikle ıspanaklı katıklı ekmek ile birlikte yenmek üzere yapılan, pirinci sulandırılmış tuzlu yoğurtla pişirip üzerine kuru nane serpilerek yenen çorbaya **yoğurt çorbası** denir. Eğer o gün evde oruk yapılıyorsa, oruk köftesinden yapılan minik toplar ve içi kıyma ya da iç yağ ile dolgulu küçük içli köfteler bu çorbanın içine atılıp pişirilirse **yoğurdaşı** olur; orukla birlikte yenir. Aynı çorbaya ince doğranmış lahana katılırsa **kışk** olur.

Kumbursiye, kısa süre haşlanmış arpacık soğanların kuşbaşı et ve tuzlu yoğurtlu suda

pişirilip üzerine kuru nane eklenerek yenen bir çorbadır. Şehriyeli bulgur pilavı ile birlikte yenir. Bu çorba katıklı ekmek ile yenecekse reçeteden et çıkarılır.

Şiş börek ya da yerel ağızla şişberek, şapka ya da kulak şeklinde kapatılmış mantıların az pirinç ve haşlanmış nohutla birlikte tuzlu yoğurt eritilmiş suda pişirilip, üzerine nane serpilerek servis edilir. Yağda kızartılmış kıymalı börek ile birlikte yenir.

Pek çok çeşitli çorbası yapılırken, aş olarak sadece bulgurla yapılan **tuzlu yoğurtlu aş** vardır. Yağda çevrilen ince doğranmış soğana su, bulgur, tuzlu yoğurt ve kıyılmış sarımsak katılarak pişirilir. Nanesiz de olmaz. Hafif sulu sulu ateşten indirilir. Sıcak sıcak şalgam turşusu veya taze soğanla birlikte yenir.

Cercerun, jülyen doğranmış ve yağda sarartılmış kuru soğanlara tuzlu yoğurdun yedirilmesi ile hazırlanmış bir mezedir. Pul biber serpilerek servis edilir.

Bir kış sebzesi olan lahana ile yaptığınız sarmanıza ateşten almaya yakın bir miktar sıcak suda erittiğiniz tuzlu yoğurdu ilave ederek kısa süre daha pişirirseniz, eşsiz lezzette **tuzlu yoğurtlu lahana sarması** elde etmiş olursunuz.

Tuzlu yoğurtlu kuru kabak dolması oldukça zahmetli, zevkli ancak harcanan yoğun emeğe değecek kadar da lezzetli bir yemektir. Yaz mevsiminin sıcak ve kabağın bol ve ucuz olduğu döneminde dolmalık kabakların kabuğu yeşil kalmayınca kadar sıyırılır ve içleri oyulur. Kabakların içi ve dışı kaya tuzuyla bolca tuzlanır, genişçe bir hasır tabağın üzerinde güneşte kurumaya bırakılır. Ara sıra ters yüz edilir, tuz eklenir. Kuruyan kabaklar kışın kullanılmak üzere saklanır. Kıyılmış soğan, pirinç, sadeyağ, kıyma, tuz ve karabiber ile dolma içi hazırlanır. Kabaklar yıkanır ve kurulanır; içleri hazırlanmış olduğunuz harçla doldurulur. Kabakların ağızları iğne iplikle dikilir. Tencereye dizilir, üstünü örtecek kadar su ilavesiyle ateşe oturtulur. Kabaklar pişmeye yakın tuzlu yoğurt yemeğin suyuna yedirilir, kuru nanesi serpilir. Zaman zaman kabak börenyesi yapılırken içinde birlikte pişirilir.⁷

Ispanaklı katıklı ekmek, kış mevsiminin vazgeçilmez yemeklerinden biridir. İki haftada bir mutlaka öğünleri süsler. Ispanak, çökelek, soğan, pul biber, zeytinyağı ve tuzlu yoğurt karışımından oluşan harcı hazırlanarak mahalle fırınına gönderilir; fırıncının maharetli ellerinde lezzetli bir yiyeceğe dönüşür. İçi harçla dolu hamur bohçası

⁷ Tanrıverdi, Mehmet, Çököltürlü Bir Geleneğin Mutfağı: Antakya Yemekleri, Hatay Keşif Yayınları, İstanbul, 2013, s.110

bir katmer inceliğine getirilerek pişirilir. Yoğurt çorbası veya mahulta gibi çorbalarla, turp, tere ya da turşu ile birlikte yenir.

Ispanaklı börek, tıpkı ispanaklı katıklı ekmek harcıyla yapılır. Evde kuzine sobalarda pişirildiği gibi mahalle fırınlarında da pişirilir. Zeytinyağıyla açılan hamurun ortasına bir miktar harç konur. Hamur rulo yapılır ve helezon şeklinde kıvrılıp pişirilir. Mayasız hamurla yapılırsa börek daha gevrek olacaktır.

Börenye Antakya mutfağının lokomotif yemeklerindedir. Kökeni, dokuzuncu yüzyılda halife al-Ma'mun ile dillere destan bir evlilik yapan Buran'ın adıyla anılan bir yemeğe dayanır.⁸ Ancak bu yemeğin orijinalinin günümüzde Antakya'da yapılan börenyeler ile herhangi bir benzerliği yoktur. Bağdatlı yazar Muhammed bin el-Kerim el-Bağdadi'nin 1226 yılında derleyip kaleme aldığı Kitâbü't Tabih'te anlattığına göre Buran ya da Borani bir patlıcan yemeğidir.⁹ Patlıcan tuzlu suda az haşlanır ve susam yağında kızartılır. Kabukları soyulup pürüzsüz bir hal alıncaya kadar ezilir. İçine biraz tuz ve kişniş tohumu katılır. Patlıcan ezmesi sarımsaklı yoğurtla karıştırılır. Yağsız etle hazırlanan köfteler kuyrukyağında kızartılır ve yoğurtlu patlıcanın üzerine dizilir (nedense bana Ali Nazik yemeğini çağırıyordu). Yiyenlerin "Buran patlıcanı-*badhinjan buran*" adını verdikleri bu yemek, patlıcanın acılığından dolayı Araplar tarafından önceleri pek sevilmemiştir.¹⁰ Ancak sonraları patlıcanı işleme teknikleri geliştirilmiş, örneğin patlıcan dilimleri tuzlanarak acı sularının çıkması sağlanmıştır.

İlk kez dokuzuncu yüzyılda Buran tarafından yapıldığı varsayılan borani, yüzyıllar içinde ülkeden ülkeye, bölgeden bölgeye farklı değişim ve gelişimler göstermiştir. On üçüncü yüzyılda Kuzey Afrika'da kızarmış patlıcan ve etle yapılan yemeğe "buraniyya" adı verilmiştir. Doğuda ise daha farklı türevler geliştirilmiştir. Suriye ve Irak'ta patlıcanlı versiyonun yanında su kabağı kullanılarak soğan, kişniş ve safranla zenginleştirilmiş bir yemeğe dönüştürülmüş, o dönemden itibaren de aynı teknikle pişirilen her tür sebze yemeği için borani adı kullanılmaya başlanmıştır. İran'da ise etin yerini yoğurt almıştır.¹¹

Bu bölgelerin Osmanlı İmparatorluğu egemenliğine girmesiyle bölge yepyeni bir mutfak ve yemek kültürüyle tanışmıştır. Bu yeni mutfak, Arap dünyasındaki güveç popülaritesine büyük darbe vurmuş, halkın fırınlanmış et, sebze

8 Zaouali, Lilia, Ortaçağ'da İslam Mutfağı, Çev. Barış Baysal, Ruhun Gidası Kitaplar, İstanbul, 2016, s.12

9 Muhammed b. El-Kerim, Kitâbü't-Tabih, Çev. Nazlı Pişkin, Kitap Yayınevi, İstanbul, 2009, s.86

10 Zaouali, Lilia, a.g.e. s.13

11 Zaouali, Lilia, a.g.e. s.13

yemekleri, sarmalar, dolmalar ve farklı patlıcan yemekleriyle tanışmasına sebep olmuştur. Böylelikle dokuzuncu yüzyılda doğmuş olan bu yemek, birkaç yüzyıl içinde tüm benliğini yitirmiş, artık patlıcan harici sebzelerle yapılmaya başlanmıştır.¹²

Antakya mutfağında da börenyeler farklı sebzelerle yapılır. Bunları beyaz kış kabağı, ispanak, taze bakla, taze soğan, kömeç ve pazı sapı olarak sayabiliriz. Yine de bu sebzelerin tamamı kış ve ilkbahar sebzeleri olarak göze çarpar. İçeriğinde et de bulunur. Tuzlu yoğurt en belirgin malzemesidir. Türkiye'nin hemen her bölgesinde bilinen ve yapılan borani yemekleri, Antakya mutfağında yapılanlarla sadece isim açısından benzerlik gösterir. Nevin Halıcı kitabında¹³ Şanlıurfa yöresinden borani, Mardin yöresinden ispanak boranisi tarifleri vermiş ancak her ikisi de Antakya boranilerinden çok farklıdır. Yine de, çok benzemese bile en yakın tarife Mahmud Nedim bin Tosun'un 1898'de yazdığı Aşçıbaşı kitabında rastlıyoruz.¹⁴ Erzincan yöresine atıfta bulunan yazar, kullanılan kabağı "bal kabağının bir diğer nevi olan kabak" olarak tarif etmiştir. Yine Kitâbü't Tabih'te asma kabağından yapılan farklı bir tarif mevcuttur.¹⁵

Antakya'da **kabak börenyesi** daha önce belirttiğim üzere beyaz kış kabağından yapılır. Çekirdekleri alınan ve sert kabuğu soyulan kabak iri küpler halinde doğranır. Kuşbaşı doğranmış kuyruk yağı ve etlerle birlikte haşlanmış nohut, kabaklar ve parçalara bölünmüş kuru baş biberler, doğranmış soğan ve sarımsaklar tencereye alınır, üzerini örtecek kadar su konur. Bir miktar tuzlu yoğurt suda eritilerek ilave olunur ve tencerenin kapağı açık ya da aralık bırakılarak pişirilir, ateşten alınmaya yakın meşhur kuru nane serpilir.

Ispanak börenyesi de benzer teknikle yapılır. Kıyma ya da kuşbaşı et kullanılır. Ispanaklar, doğranmış ve yağda hafifçe öldürülmüş soğanlar, küçük doğranmış sarımsaklar, haşlanmış nohut ve tuzlu yoğurt ilavesiyle orta ateşte tencerenin kapağı aralık olarak pişirilir. Börenyelerin kapağın yarı açık olarak pişirilmesinin sebebi, tuzlu yoğurdun kesilmesine meydan vermemek içindir.

Taze bakla, taze soğan, kömeç ve pazı sapı börenyeleri de yine aynı yöntemlerle pişirilir. Börenyelerin yanında mutlaka pilav olur. Suyuna bandırılarak yenmek üzere çiğ köfte her sofrada yerini alır. Börenye yenen masada taze soğan, turp ve tere eksik olmaz.

12 Zaouali, Lilia, a.g.e. s.13

13 Halıcı, Nevin, Güney Doğu Anadolu Bölgesi Yemekleri, s.44

14 Mahmud Nedim bin Tosun, Aşçıbaşı, Haz. Priscilla Mary Işın, YKY, İstanbul, 1998, s.158

15 Muhammed b. El-Kerim, a.g.e. s.91

Kekik

Süheyl Budak



Kendisi küçük fakat faydaları sayılamayacak kadar çok olan kekik, doğadan yabani olarak toplandığı gibi, bahçelerde hatta saksılarda yetiştirilebilmektedir. Küçük, eflatun çiçekleri ilkbaharda açar; kokusu keskin olan bu çiçeklerden bal arıları kekik balını yaparlar.

Kekiği toplayıp taze olarak bir plastik torbaya koyup buzdolabında sakladığımız takdirde tazeliğini uzun süre koruyabiliriz. Bunu yanında kekiği kurutmak son derece kolay ve zahmetsiz olduğu için, Antakya mutfağı tazesinin yanında kurusunu da kullanmıştır ama, değişik yerlerde...

Kekiğin Latincesi "thymus vulgaris" Akdeniz ve Avrupa'da yetişir. Anadolu'da yetişen kekik cinsi 40'a yakındır. Dünya üzerinde 100 çeşide kadar olduğu biliniyor.

Kekiğin nerelerde ve nasıl fayda sağladığı konusuna girmeden, mitosuna bakalım. Yunanca "thumon" yani koku kelimesi ile anılır. Yunan mitolojisinde kekiğin Troyalı Helen'in gözyaşlarının düştüğü yerden doğduğu anlatılır. Helen dünya güzeldir ve Troya savaşı onun aşkı yüzünden başlamıştır(1). Bu yüzden çok acı çekmiş ancak asla boyun eğmemiştir. Onun sessiz sessiz döktüğü yaşlar kekiğe dönüşmüş, bu yüzden kekik eski Yunan'da asaletin ve cesaretin bitkisi olarak bilinmektedir. Savaşa gidecek olan yiğitlere kekik kokan armağanlar vermek bu inanıştan doğmuştur. 16. yüzyılda kocaların cesaretini artırmak, cesur kocalara sahip olmak için çorbalara kurutulmuş kekik serpiştirildiği görülmüştür(2).

Kekiğin eski çağlardan beri bakterilere karşı koruyucu etkisi olduğu, Antik Yunan'da çürüme ve küflenmeye karşı kullanıldığı, peynir ve hububatı kekiklemek sureti ile bu ürünlerin saklandığı bilinmektedir. Eski Mısırlılar da kekiğin anti bakteriyel özelliklerini bildiklerinden, mumyalama işlemlerinde kullanmışlardır.

Kekik bunun dışında ilaç sanayiinde, çoğu zaman çayı yapılarak veya yemeklere katılarak günümüzde faydalanmaya devam ettiğimiz bir bitki türüdür. Kekiğin hazım kolaylaştırıcı, idrar sökücü, kan dolaşımını kolaylaştırıcı demiri

vücudun kullanabilmesi için açığa çıkaran özelliklere de sahip olduğunu görüyoruz.

Kekikten nasıl faydalanıyoruz ve nasıl kullanıyoruz? Yemeklere koku veriyor, sebze çorbalarına, etlere, domates sosuna, zeytinyağına çeşni katıyor. Çay olarak kullanıldığı gibi kekiğin likörü de yapıyor.

Kekik likörü yapılırken çiçeklerinden faydalanılıyor. Kekik çiçekleri toplanıyor, bir kavanoza konulup üzerine saf alkol ve şeker eklenerek ağzı sıkıca kapatılıp serin ve karanlık bir yerde bir ay bekletiliyor. Bir ay sonunda sıvı süzülerek şişelere koyulup servis ediliyor.

Kekik hem Avrupa mutfaklarında, hem Anadolu mutfaklarında, hem de Antakya mutfağında kullanılıyor. Genelde Avrupa mutfaklarında yemeğe çeşni olarak girerken, Anadolu mutfağında daha çok kuru olarak peynirlerde, çorbalarda, etlerde (bilhassa pizolalarda) ve kahvaltılık zahter olarak kullanılıyor.

Antakya mutfağında zahter kullanımı çok zengindir. Öncelikle hem taze hem de kurusu kullanılıyor; tazesini kekik salatası, peynirli kekik salatası, kekikli kırma zeytin salatası, kekikli ekmek, kuru olarak da çökelekte, cara çökeleğinde, biberli ekmekte, katkılı ekmekte ve kekik çayında... Ağız tadınız bozulmasın...

1. Deniz Gezgin; bitki mitosları
2. tijen İnalton; bir ot masalı



Favizm

Esra Dinçer
Uzman Diyetisyen



Hayatımızı devam ettirmek, büyümek, gelişmek, hastalanmak vücutta kimyasal etki-tepki ile olur. Tüm bu kimyasal işleyişte enzimler yer alır. Enzimlerin yetersizliği ya da enzim bozukluğu varsa; o enzimin görev aldığı tepki de problemlidir. Örneğin laktaz enzimi eksikliğiniz varsa süt ve süt ürünleri sizde normalden farklı tepkilere yol açacaktır. G6PD enzimi eksikliği olduğunda ise de eritrositlerin oksidasyonu önlenemez, basitçe anlatırsak kan hücrelerimizin paslanması engellenemez.

Çıkar ağızındaki baklayı dediğinizi duyar gibiyim, G6PD enzimi eksikliği ne yapıyor dersiniz? Adını favadan alan favizm hastalığına sebep oluyor. Bakla zehirlenmesi olarak bilinen bu sağlık problemi doğumsal, kalıtsaldır, maruz kalınan etki miktarına göre de vücudun vereceği tepki de oldukça ölümcül olabilmekte... Büyüklerinizden duymuşsunuzdur; bakla zamanı özellikle de erkek çocukların zehirlendiğini, salgın gibi hastalıkların olduğunu...

Akdeniz mutfağının özellikle de; Antakya mutfağının vazgeçilmezidir "bakla". İlkbaharda taze çiğ baklayı yeriz, taze zeytinyağlı bakla, kuru zeytinyağlı bakla yaparız, boranisini yaparız, sabah kahvaltılarında bakla ezmesi olarak çok da severek tüketiriz... Bir de dünya mutfaklarında sadece bakladan değil, diğer baklagillerden de yapılabilen oldukça lezzetli bir meze olan fava var. İşte bu lezzetlerden mahrum, çok bilinçli olması gereken bir grup var; G6PD eksikliği olanlar...

Doğuştan G6PD enzim eksikliği olan çocuklar bakla ile tanıştıklarında ya da onu içeren yemeklerden yedikten 1-3 gün sonra ciddi bir sarılık geçirir. Teşhis koyma şekli genellikle böyle şekillenir. Hayatının her hangi bir döneminde bakla yerse, içeriğinde divisin adlı madde kişinin kanındaki kırmızı kan hücrelerini (eritrositleri) yıkıma uğrattır yani "hemolize" sebep oluyor. Bunun

sonucunda da kansızlık ve sarılık gelişir. Çiğ ya da iyi pişmemiş bakla yenmesi, bakla çiçek tozlarının koklanması veya emziren annenin sütünden dahi bebeğe, baklanın içeriğindeki divisin geçmesiyle hastalık meydana çıkabilmektedir.

G6PD Enzim Eksikliğinin Sınıflandırması Dünya Sağlık Örgütü tarafında enzim eksikliğini; enzim aktivite düzeyi ve klinik bulgulara göre sınıflandırmaktadır. "Akdeniz varyantı" görülen ülkemizde genellikle; tetikleyici nedenlerle (besinler, ilaçlar, enfeksiyon ve kimyasallara) hemolitik anemiye sebep olmaktadır.

G6PD eksikliği yaygın olarak Akdeniz ülkeleri, Afrika ve Çin'de fazla olmakla birlikte tüm etnik gruplarda görülmektedir. Dünyada yaklaşık olarak 400 milyondan fazla sayıda insanı etkilediği bilinmektedir. G6PD enzim eksikliği Türkiye genelinde %0.5, Çukurova bölgesinde % 8.2 oranında görülmektedir.

G6PD eksikliğinde hemoliz derecesi (dolayısıyla hastalığın ağırlığı) etkene, alınan miktara ve hastadaki enzim aktivitesine göre değişir. Ağır hemolizlerde hemoglobinüri (hemoglobin denen alyuvarlardaki demir deposu sayılan ve dolayısıyla kana rengini veren kan elemanının idrardan çıkması) ve sarılık görülür, (idrarla atılımı nedeniyle) hemoglobin kan düzeyi çok düşer, kan transfüzyonu gerekebilir. Hafif enzim eksikliği olan ancak hemoliz gelişmeyen durumlarda ise genellikle bakla veya diğer tetikleyicilere maruz kalındığında halsizlik, yorgunluk hissi gelişebilmektedir. Bu süreç tamamen kişinin enzim aktivite miktarına, maruz kalınan etkiye verilecek tepkiye göre değişmektedir.

Favizm 1- 5 yaş arasındaki erkek çocuklarda, sıklıkla bakla yenmesinden 5-24 saat sonra

ortaya çıkar. Favizimli hastalar, kesin olarak G6PD eksikliğine sahiptir. Ancak G6PD eksikliği olan her hasta, bakla yediğinde favizm tablosu gelişmeyebilir.

Tedavi edilebilir mi? Favizmin tedavisi yoktur. Bilinçli olmak ve önlem almak vardır. Öncelikle; çocuğunuzda uzun süren yenidoğan sarılığı hikayesi varsa, ailede bakla zehirlenmesi vakası, bilinen G6PD eksikliği varsa; G6pd eksikliğinde kaçınılması gereken etkenlerden uzak durulmalı ve en kısa sürede doktorunuzla görüşerek gerekli testin yapılmasını isteyebilirsiniz. En iyi tedavi; basitçe, yasaklanmış ilaç ve gıda maddelerinden uzak durmaktır.

Favizm Semptomları; Vücut ısısının aniden yükselmesi ve ciltte sarılık, Koyu sarı-turuncu-kırmızımsı idrar, Solukluk, yorgunluk, fiziksel koşulların genel olarak bozulması, Nefes alma ve nabızda ani değişimler görülür.

G6PD EKSİKLİĞİ DURUMUNDA SAKINILMASI GEREKEN YİYECEKLER;

Bu konuda yıllardır okurum, araştırdım, her seferinde şaşıracağım bir besin daha ekleniyor listeye... Ancak tekrar etmekte fayda var enzim aktivitesine, enzim eksiklik miktarına göre; kaçınılması gereken bir besini yediğinizde ya da ilaç kullandığınızda; basit bir yorgunlukla veya hafif anemi ile de atlatabilirsiniz ağır hemolizle de sonuçlanabilir... Güvenilir miktar veya tüketim sıklığı belirlemek neredeyse imkansız bu hastalıkta... Bir adet bakla ile de hemolize girebilirsiniz, 1 tabak bakla ile de... 3 adet erikle sarılık yaşarsınız, belki de yüksek doz C vitamini ile hemolize girersiniz...

Bakla	Olgunlaşmamış şeftali
Çağla	Çemen tohumları
Taze nohut	Bakla çiçeği
Kuru nohut	Nane özütü
Yeşil erik	Soya fasulyesi
Yaban mersini	Kırmızı şarap
Bezelye	Tonik soda

(Favizimli ebeveynlerin kullandıkları platformlar, Fransa ve İtalya'daki derneklerin paylaşımları ile oluşturulmuştur.)

Dikkat edilmesi gereken kimyasallar: Gıda renklendirme ajanları, naftalin, anilin boyaları

Dikkat edilmesi gereken ilaçlar: Başta aspirin olmak üzere, birçok ağrı kesici, yaygın kullanılan antibiyotiklerin bir kısmı, yüksek doz C vitamini ve birçok etken madde yasak listesindedir. Bu konuda her seferinde doktorunuza G6PD eksikliğinden bahsetmeniz gerektiğini unutmalısınız.



Virütik enfeksiyonlar, ağır egzersiz, içeriği bilinmeyen paketli ürünler ve kına dövmeleri de enzim eksikliği yaşayanlar ve favizimliler için dikkat edilmesi gereken diğer konulardır.

Özellikle küçük çocuklar için; her doktor muayenesinde doktorunuza, eczacınıza, çocuklarınızı emanet ettiğiniz bakıcınıza, okul öncesi ve okul döneminde çocuğunuzun öğretmenine bilgi vermeyi unutmamalı, çocuğunuzu yememesi gereken gıdalar konusunda bilinçlendirmelisiniz.

Kaynaklar;

<https://www.g6pd.org>

<http://www.vigifavisme.com/le-deficit-en-g6pd>

<http://www.internetdoktoru.com>

<https://dergipark.org.tr>

<https://labtestsonline.org.tr>

Dietary restrictions for people with glucose-6-phosphate dehydrogenase deficiency. (2019). Nutrition Review.

Anadolu'da hamam kültürü ve Antakya hamamlarında yemek keyfi

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

Konu o kadar geniş ki nereden başlayacağımı bilemedim...en iyisi Anadolu'nun hamam tarihi ile başlayalım ve farklı başlıklar halinde devam edelim, gerisi gelir!

Temizlik ve hijyen meselesi önemli! Hele ki bu pandemi döneminde. Ancak bu dönem, yok olmanın eşiğindeki hamam kültürünün de ne yazık ki tamamen ortadan kalkmasına sebep olacak! Ne diyelim? Anılaaar...anılaaar...tırınım tırınım...

Anadolu'da Antik Dönem ve Roma Dönemi Hamam Kültürü

Antik dönemde, umumi hamam denilen çarşı hamamları yoktu ama, o zamanın insanları da *bıcı bıcı* yapıyorlardı. Hem de seramikten yapılmış, oturma yerleri olan oval teknelerin içinde. Fakat

Roma dönemine gelindiğinde habire inşa edilen hamamlarda, en azından haftada bir kere banyo yapmak sosyal bir olay haline geldi. Şehrin merkezindeki bu kompleks yapılar, insanlara hem sağlığı hem de entelijansiyayı sundular. Hamamlar, Romanın imparatorluk döneminde en ihtişamlı hallerine bürünüp aynı zamanda şehrin sanat galerine dönüştüler. Standart bir Romalı erkek, günün 8.saatinde ki bu öğleden sonra 14.00'e denk geliyor, öğle yemeğini yemiş ve öğle uykusunu kestirmiş olduğu halde şehrin hamamına damlıyor. En az dört beş saatini geçireceği bu mekanda hem temizlenecek, hem dinlenecek ve hem de sosyalleşecek. Kapıdan girer girmez soyunma kısmında bulunan nişlere kıyafetlerini bırakıp peştemaline sarınıyor. Çünkü Roma döneminde çıplaklık, Antik dönemdeki kadar hoş karşılanmamakta. Dönemin spor salonu diyebileceğimiz Gymnasiumda da bu durum geçerli. Öyle çırılçıplak müsabakalara katılmak yok artık. Eskiye göre azıcık daha mutaassıbz!

Velhasıl gerçek bir *Romalı* olmanın kayıt şartı her gün kahveye gider gibi hamama gitmek! Hamamlar öyle mekanlar ki burada herkes





eşitleniyor. Bazen imparator bile bizzat gelip aynı ortamda yıkanırken halkla temas kurup kendisine bir kamuoyu yaratıyor.

Ortalama bir hamamın birçok bölümü var. Soğukluk, Ilıklık, Sıcaklık ve bilimum rahatlatıcı bölümler. Bu bölümlerin her birinin bir ismi var ama kafamız karışmasın, biz Türkçe'sinden devam edelim. En çok da Ilıklık bölümünde muhabbet oluyor. Dünyayı kurtaran mı dersin, şiirle bozan mı dersin hepsi burada atıyor da atıyor. Ama en güzel tarafı yemekli içmekli ziyafetlerin de burada olması. Bu nedenle pek çok Romalı, hamamda kalp krizinden ölmüş. Vallahi ben rivayetlerin yalancısıyım!

Gelelim her iki dönemde de gerçekleşen bir uygulamaya; Antik dönem insanı, vücudunu yumuşatmak için önce yağlanıyor. Kirlerinden arınması kumla karıştırılan bu zeytinyağına bağlı. Sabun daha icad edilmemiş. Kirler yumuşayınca başlıyor *Strigillis* denen bir aletle *verha* kendini kazımaya! Allahtan Roma döneminde bu işlemin devamında, sıcaklık kısmında iyice arınmak ve masaj da var. Amma kölen varsa ne alâ! Kazımayı da ona yaptır masajı da! Peki *hamamda sefa* sadece erkeklere mi mahsus?

Tabi ki kadınlar da hamama uğruyor ama daha erken saatlerde. Yani öğleye kadar geldin geldin! Sonra erkek kısmısı devreye giriyor. İlk başlarda kadınlı erkekli yapılmış bu keyif ancak haşmetli imparator *Trayanus*, Milattan sonraki ilk yüzyılda *yassah hemşerim!* diyivermiş.

Hatay Arkeoloji Müzeminde bu hamamlara bir örnek var. Hem de en süslüsünden. Erzin'den taşınan bu yapı o dönemdeki ısıtma sistemini de gözler önüne seriyor. Bir yanda tabanı muhteşem bir mozaikle kaplı geniş kısmı, bir yanda sıcak su buharının devir daim ettiği tuğla sütunlardan

oluşan kısa kat ve tabi ki etrafı çevreleyen dev sütunlar bizi o döneme ışınıyor. Duvar resmindeki canlandırmayla da o dönemin kültür ve estetik zenginliğini anlayabiliyoruz. Zemindeki Artemis'e baktıkça insanın o hamamda ter atası geliyor. Hamamda banyo keyfi bittikten sonra da boş durmuyor Romalılar. Oyunlar oynuyor, egzersiz yapıyor, hatta bazı hamamlarda yer alan konferans salonlarında felsefe yapıyorlar. Hamamın Kütüphanesinde okumaya bile çekilenler oluyor.

Selçuklu ve Osmanlı Dönemi'nde Hamam Kültürü

Selçuklular ve Osmanlılar fetihlere çıktıklarında dahi en azından bir çadırı *yunma**ya ayırmışlar. Ancak tabi öncelikle Selçuklular Anadolu'ya geldiklerinde İslam'ı kabul etmelerinin de etkisiyle, yaptıkları kervansaray ve hanlara bitişik olarak hamamlar kurmaya başlamışlar. Anadolu'da zaten var olan eski hamam kültürünün üzerine de koyarak bu mimari yapıları geliştirmişler. Mesela İslamiyette durgun su ile yıkanmak hoş karşılanmadığından *Kurna* sistemini hamamlara eklemişler. Keza *Göbektaşını* da ekleyenler yine Türkler. Ilıklıkta terlemeye gerek kalmıyor böylece. Yerden tasarruf! Ilıklık yerine bir de Şadırvan ekledin mi işte sana gerçek bir *Turkish Bath!* Böylece İslam şehir tipinin üç ana ögesi, Cami, Pazar ve Hamam oluyor.

Uluslararası ortamlarda Türk Hamamı en az Türk Lokumu kadar meşhur. Tellakların haşin hikayelerinden dolayı biraz yanlış anlaşılabilir, keyfini bir alanın, bir daha bırakamayacağı bir şey. *Temizlik imandan gelir* diyen Anadolu'nun güzel insanı, hakikaten de din kardeşi birçok ülke insanından daha farklı bir temizlik anlayışına sahip. (Yani inşallah!)

Osmanlı zamanında tebâ, hamamda devlet kurtarıncı, kahveci kahveleri getirir, bahşişini alır gidermiş. Hamam aynı zamanda edebiyatın da

geliştiği bir yer olmuş. Hamamda yazılan şiirlere Hammamiye denmiş. Bu şiirlerde, kasidelerde, hamam eğlenceleri tasvir edilir, hamamın güzeline övgüler yağdırılmış. Zamanla evlerin bir köşesine gusülhaneler eklenmiş.

Hamam Kültürünün Antakya'nın Günlük Yaşamındaki Yeri

Gerçek Antakyalı hamam kültürünü bilir. Mümkün olsa onu da yaşatır-şimdiki durumundan daha görkemli hale getirir. Ama gel gör ki çağın şartları bu geleneği pek zorlar. Hamamda çalınan dümbeleğin sesi ayrı güzeldir. şadırvanın etrafında üç kere dönmek *gelinkız* için adettendir. Sünnetli çocuğun anasına, *babasını da getireydin bre bacım!* demek caizdir.

Antakya'nın tarihi hamamlarından kala kala beş tane kalmıştır. Diğerleri metruk, yıkık dökük, *harabadır*. Saka hamamı bunların en eskisidir. İçinde yatır bulunan dünyadaki tek örnek!

İyi de hamamda bir mezar var iken insanlar burada nasıl yıkanıyor demeyin şimdi. Merak eden, bir gün o hamamı ziyarete gitsin. Uzun çarşı'nın içinde, Mahremiye Camisi'nin yakınında. Benden bu kadar!

Yatan mefta kim mi?... Rivayet odur ki Allah aşkıyla yanıp tutuşan İbrahim Ethem, tutmuş Horasan'dan Antakya'ya kadar gelmiş. Amacı Saka hamamının kendisi gibi aşkla yanan külhancısı Muhammet *Sakka*'yı bulmakmış. İşte bu külhancı, yatırın içindeki kişizat oluyor. Uzatmayalım, iki Allah dostu birbirine kavuşunca sarılıp ağlaşıp kendilerinden geçmişler. Bu esnada ermişlerin ermişi, tahtı tacı bırakıp Antakyalara kadar gelen İbrahim Ethem, bayılıvermiş.

Bu meseli bana anlatan eniştem Nizamettin Kızıldağ, bir de İbrahim Ethem'in aç olduğuna vurgu yaptı. İşte o an dedim ki, Antakya'da konu, dönüp dolaşıp her seferinde yemeğe gelir! Gelmelidir!

Hamam'da Yenememekler

Keyif ehli Antakyalıların Saka hamamından ayrı olarak gittikleri hamamlardan biri de Cindi hamamıdır. Saray Caddesi'nin başındaki sokaktan içeri girdiniz mi karşınıza çıkar. Köprübaşı'na en yakın hamamdır. Herkes adının neden Cindi olduğuna takılıp kalır. Bu garip isim, bence Hamamistanlı üç harfliilerden kaynaklanmaktadır. Kurtuluş Hamamı, Meydan Hamamı, Yeni Hamam da ayakta kalmış olanlardan. Bunlardan herhangi birine girdiğinizde defne sabununun burun yakan histerik kokusuyla karşılaşırsınız. *Zınık zınık* bir nem üzerinize siniverir hemen. Bu kokuyla anılar canlanır. Bundan yaklaşık kırk sene öncesine kadar hamamda kız görme, gelin hamamı yapma, bayram arefelerinde toplanma, Antakya'daki

rutinlerdendi. O zamanlar, aynı Romalılarda olduğu gibi hamamlar, sosyalleşilen alanlar. Kızın kınası hamamda yakılacak. Bohçasında *Diba peştamal** olacak. Kil leğeninde kına karılacak. Sedefli nalınlarla hamamda salınılacak. Çiğ köfteler yoğurulup, tepsi kebabları sokum edilecek. Üzerine ille baklavası yenecek. Dümbelek timbırdarken *Bağdat'ın hamamları* söylenecek. Gelinin başına su dökerken *ha'ha* çekilecek. İçin yandıķça karpuzlar kesilecek. Haydi gelinlik *hiyırlı olsun!*

Ya bu oğlan ne zaman kesilici? Hangi fennî bu içi bitirici? Yoho doktora ne gerek var bulamadınız mı bir cingan? *Sarmiçi*'ni kim yoğurucu? Evden gelen dolmalar bu kadar ahaliye yetişici mi? Viliy bir sokum verin kenin ağzına, yoksa bir tarafı şişici! Madem sünnet düğünümüz var gene hamamda yeğin zılgıtlar çekilici. Haftaya da mercimekli aş yapar, sarmamızı sarar getiririk! Biz de sebep bitmez... yine *Natır** gelir bohçamızı alır, en iyi yere götürür koyar, *Kayme** de sırayı bozmaz iyi bir kese atıp bizi yıkar zahır! Hele o gün olsun! Kısmet!

Bu arada oradan oraya koşuşturan çocukların bağırırışlarından, hep bir ağızdan konuşan kadınların gülüşmelerinden, kimse kimsenin ne dediğini yemin olsun anlamaz. Herkes keyifli, neşelidir, en azından hamamdayken! Tek dertli, kasada oturan hamamcı kadın! Bakışları, her tarafı berbat ettiler diyor. Ortalık marul ve mandalina kabuklarından geçilmiyor!

*Diba peştamal: İran şahı Rıza Pehlevi'nin eşi Farah Diba'nın bir zamanlar ünlü olan simli peştemali.

*Natır: İçinde el havlusu, tarak, sabun, hamam takımı, hamam tası gibi kişisel malzemelerin olduğu bohçayı belli bir bahşiş karşılığı evlerden alıp hamamda ayırılan yere götürren ve müşteriyi karşılayan çocuk, hamamcının çırağı.

*Kayme: Erkek hamamlarında *Tellak'ın yaptığı içi* gören hizmetli.

*Kil leğeni: *Kül leğeni*. Yıkanmak için sabun yerine kullanılan su ve kil karışımının yapıldığı leğen.

*Yunma: Yıkanma.

Yazılı kaynaklar:

- *Tarih Ansiklopedisi, Çağatay Uluçay, Doğan Kardeş Matbaacılık, 2. Baskı, İstanbul, 1967.*
- *XIX.y.y'ın İlk Yarısında Antakya(1800-1850), Ankara Ün. Sos. Bil. Enst. Yakınçağ Tarihi.*
- *Adem Kara Doktora Tezi, Ankara 2004, Antik Dünyada Günlük Yaşam, Ö. Selçuk Gür, Yaylacık Matbaası, İstanbul, 2005.*

Sözlü kaynaklar:

Nizamettin Kızıldağ, şaziye Kızıldağ.



Annemin Beyaz Ceketini

Ayfer Tuzcu Ünsal

Her 21 Mart Nevruz günü geldiğinde Anneciğim dantel gibi triko olan beyaz ceketini giyer evimizin hemen yakınında ki Alleben deresine giderdi. Bazı yıllar 21 Mart gününde Alleben çamurlu akardı, bazı seneler ise su az olsa da berrak olurdu, Annem derenin suyunun berrak olmasına pek seviniirdi. Belediyecilik geliştikçe sırf o gün için Alleben dereninin suyunun akıtıldığına da bilirim.

Çoğu kişi gibi Annem hiç bir zaman Alleben suyuna üstüne dilek yazılmış kağıt parçası atmadı. Dileklerini sözel olarak söyler, beyaz giymesinin nedenini ise, doğanın uyandığı bu günde çevreye huzur, bereket ve barış gelmesini arzulamak olarak izah ederdi.

Bazan da 21 Mart gününde, Babamın zaman zaman Anneme takılmak amacı ile halk ağzında darbu mesel olmuş bir sözü söyleyip, beraberce güldüklerini hatırlıyorum: Eşkiyanın düşkünü, beyaz giyer kış günü. (Ömer Asım Bey'in kitabına baktım, kışın beyaz veya açık renk elbise giyenlerle eğlenmek için söylenirmiş.)

Ben çocukken ev hanımlarının kabul günleri olurdu. Her ayın 4'ü filan gibi olabileceği gibi, ikinci perşembeyi kendinize kabul günü olarak alabilirdiniz. Sanırım, Babaannem sağ iken kabul günü 4 ve 24'müş, daha sonra Annem onu



sadece ayın 4'ü yapmış. Görüştüğü kişi sayısı çok olanlar ayda iki gün alırdı. Yazıyı yazarken hafızamı zorladım ama, ayın 1 ve 21'ri kimin kabulü idi bir türlü hatırlayamadım. Zira Annem, beyaz ceketini giydikten sonra, önce Alleben'e gider gezinir, sonra kabul günü ayın 21'ri olan birilerinin kabulüne giderdi. Netice olarak gecenin gündüze eşit olduğu, toprağın, suyun ve hatta havanın uyanarak baharı getirdiği 21 Mart gününü pek bir mutlu kutlardı. Kabul gününüz Pazar



gününe isabet ederse, kabulunuzu Pazartesi günü yapardınız.

İnternette arama yaptığımda Anadolu'nun birçok yerleşiminde 21 Mart günü özellikle kadınların mutlaka beyaz giydiklerini ve bu rengi ebedi mutluluk, sevinç, yeniden yaşam anlamı olduğu için ve yeni yıl mutlu geçsin diye tercih edildiğini de okudum. Ayrıca yiyecekler de beyaz... süt, yumurta, pirinç pilav, tuz gibi... Diyarbakır'da yumurta piyazına nergisleme derler, nergislemenin de baharın bu gününe pek uyduğu bir gerçektir.

Gece ile gündüzün eşit olduğu, güneş ışınlarının ekvatora dik, kutuplara eşit uzunlulukta ulaştığı, astronomik olarak kuzey yarımkürede ilkbaharın başladığı 21 Mart gününün izlerini Mezopotamya'da da bulmak mümkün. Hatta, 21 Mart yeni yılın başlangıcı sayılırken, Nisan ayı da yeni yılın ilk ayı olarak kabul ediliyor.

Kırsal alanda kırlangıçların, leyleklerin gelişlerini izlemek daha kolay ve zevkli. Bazı yerleşim yerlerinde baharla gelen kuşların yuva yapabilmeleri için ağaçlara boş kabak, küçük yuva gibi şeyler asılırken, yiyecek de konurdu. Nitekim Arsuzlu Mustafa Bekçi de bu amaçla kabakları küçük kuşların girebileceği şekilde kesip dallara asmıştı. Kuşlar beğenmiş olmalı ki hemen hemen bütün kabakların içine yuva yapmışlardı.

21 Mart Nevruz bayramında yöresel olarak çeşitli yiyecekler de tüketilir. Tunceli'de çocuklara leblebi,



şeker, kuru üzüm, kuru dut dağıtılır; çobanlara da hediyeler verilir.

Giresun'da Nevruz kutlamaları öncesinde, mahalli bir yemek olan ısırgan ve poça pişirilir. Ayrıca baş harfi "S" ile başlayan soğan, sarımsak, simit, sırğan, sakarca (çiğdem) gibi yiyeceklerden, yedi çift, bir tek yemek geleneği de vardır.

Sivas'ın Kangal ilçesi Alacahan nahiyesinde Nevruz dolayısıyla Fadımama Bekmezi adıyla pekmez yapılır. Ayrıca yumurta kaynatılır, omaç yapılır, ağuz hazırlanır, katmer ve çörek yapılır. Bu yiyecekler alınarak kırlara çıkarılır. Orada oğlaklar kesilir. Yeni çıkan emicek, sormuk, navruz, çiğdem, narpız, soğanak gibi ot ve çiçekler toplanarak bunlardan yemek yapılır. Erkekler, yer elmasına benzeyen koskuç, sümbül ve lale de toplarlardı.

Sivas'ta Nevruz bayramı, eski yıllarda kadınlar tarafından kutlanan bir bayramdı. O gün ev halkı mümkün olduğu kadar beyaz elbiseler giymeye çalışırdı. Beyaz entari, beyaz hırka, beyaz örtü, beyaz çorap, beyaz mendil... Yine yiyecekler de beyaz renklerden seçilirdi. Süt, peynir, yoğurt, yumurta, ekmek gibi...

Kısacası, Anadolu'da özellikle kadınlar kırlara çıkarlar, oyunlar oynarlar. Özel yiyecekler hazırlayıp kırlarda onları yerler. Evlerini temizlerler, beyaz giyerler. Bazı yörelerde ateş yakılır, ateşin üzerinden atlarlar. Kimileri beyaz giyip mezarlığa gider, yakınlarını ziyaret eder. Bazı kişiler bolluk ve bereket gelmesi için çeşitli ritüeller takip eder. Kimisi de sağlık ve mutluluğun devam edebilmesi için dilek tutarlar.

Gördüğünüz fotoğrafların hepsini bir kaç gün içerisinde çektim. Doğa uyandı, neredeyse her gün yürüyüşüm sırasında bana yeni bir çiçek gösteriyor. Arsuz'dan bir de sofraya fotoğrafı koydum. Bildiğiniz yağlı köfte yaptılar bana Döne ve Fatma. Yanında kavrulmuş soğanın olduğu, biber salçalı, kimyonlu bir de sos getirdiler. Olağanüstü lezzetliydi desem, abartmam herhalde.

Evvel nisan yağmurlarından “Miyyzar”ın derinliklerine akan asırlık bereket

Nesrin Topaloğlu

Miyyzar; Eski zamanlarda deriden veya çadır bezinden yapılan ve hamur tahtasının altına serilen bir yaygıdır. Yufka açılırken hamurun tahtaya yapışmaması için serpilene kalın un ve maya bu yaygının içinde muhafaza edilirdi. Nisan yağmurundan mayalanan hamur bundan sonraki zamanlarda tandır ya da sac ekmeğinde kullanılacak ana malzemedir. Bundan sonra üretilen tüm ekmeğin mayaları bu ana mayadan yürüyecektir.

Yöremizde nesiller boyunca yapım teknikleri ve tüketim şekilleri aktarılan ve günümüzde yavaş yavaş unutulmaya başlanan “yağmur mayası” havanın temiz olduğu ve kirletici unsurların bulunmadığı eski zamanlarda Evvel Nisan yağmurlarından toplanırdı. (Evvel Nisan Miladi 14 Nisan'a denk gelir.)



Her aşaması derin bir tecrübe, emek ve bilgi isteyen maya yapımı yoğurt yapımında da kullanılırdı. Yağmur suyundan kestirilen süt, tadında bahar ve çimensi aroma taşıyan yoğurda dönüşürdü. Yağmur damlalarındaki bakteriler süttteki ve unun içindeki şekeri yiyerek yoğurda ve mayalı hamura dönüştürürdü. Bu işlem için yağmur suyu dışında doğadaki başka nimetlerden de faydalanılırdı. Baharda sabahın ilk ışıklarında toplanan çiy damlalarından, incir yaprağının ve meyvesinin sütünden, çörek otundan, yeşil kozalaklardan, ezilmiş hımmayda (kuzukulağı)



**Yufka ekmeği açan kadınlar yağlı boya çalışması
(Eser: Ressam Zeki Tekil)**

otu yapraklarından vs. faydalanılır. (Doğada kendiliğinde var olan kuzukulağı otuna Arapça'da Hımmayda ya da hamed denmesinin nedeni yapraklarının yüksek oranda asit içermesi ve limon gibi ekşimsi bir tada sahip olmasıdır.)

Nisan yağmuru suyu toplama ve kullanma geleneği iz bırakmadan yok olurken yöremizin geçmiş zaman insanların günlük yaşamları ileriki zamanlarda belki de bu birkaç satırda ya da fotoğraflarda anımsanacak.