





Mutfak Kùltürü^{HATAY}

Antakya Gastronomi Derneđi Aylık Bùlteni

Editör

Mehmet Tanrıverdi

Yayın Kurulu

A.Vasi Köse

Süheyl Budak

Fuat Keşşaf

Metin Tansal

Erol İğde

Bilge Gülben Gülgeç

Özgür İldr Öksüz

Esra Dinçer

Mehmet Tanrıverdi

Antakya Gastronomi Derneđi

Hastane Caddesi, Çerkezođlu Sitesi No:36 Antakya - Hatay

İletişim

e-mail: info@antakyagastonomi.com

Hatay Mutfak Kùltürü Bùlteni, Antakya Gastronomi Derneđi tarafından T.C. yasalarına uygun olarak yayımlanmaktadır. Ayda bir yayımlanır.

Uyarı

Bùltenimizde yayınlanan içerik, fotoğraf ve makaleler Antakya Gastronomi Derneđi'nin yazılı izni olmaksızın gazete, dergi, tez, toplum medyası ve dijital ortamda herhangi bir şekilde kullanılamaz. Bùlten adı, Antakya Gastronomi Derneđi ve yazar adı birlikte kaynak gösterilerek kısa alıntılar yapılabilir.

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

Yemekte Adab-ı Muaşeret Kuralları

Yazı: **Bilge Gülgen Gülgeç**

Eski bir tabir de olsa, öğrenmek lazım gelir diye düşünüp, yemekte uymamız gereken görgü kurallarını sıralamaya çalıştık bu kez. Toplumun belki de çok az bir kesiminin bildiği bu sofraya kuralları, aslında yaşamdan keyif almanın sürdürülebilirliği için bir şarttır. Zor gibi görünse de, günlük yaşamın her alanında uygulanabilir olan bu kurallar, birbirimize saygıyı ifade eder ve bu saygılı yaklaşım yaşama sevincimizi artırır. İnanmak lazımdır ki toplumun mutluluğu için oluşturulmuş bu kurallar kualsız yaşamak isteyen bireyler için bile bir nefes alıştıdır.

Sofra adabı

Özellikle davetlerde iyi bir masa örtüsü ve peçete takımı, uyumlu, pırlıl pırlıl tabak ve bardak takımları, ayna gibi çatal, kaşık ve bıçaklar kusursuz bir yemek keyfi için önemlidir. Ancak kendi rutinimizde de yani evde kurduğumuz sofralarda da gösterdiğimiz özen, hem aile efradına hem de kendimize saygı ve sevgimizi ispatlar. Evde kullandığımız sofraya takımlarının çok pahalı ya da kıymetli şeyler olmasına gerek yoktur, zira elde olanlarla yaptığımız kusursuz sofraya düzeneği, bunun çok da önemli olmadığını bize gösterir. Asıl adap, ailenin her ferdi evde iken yemek saati geldiğinde mırın kırın edilmeden o sofraya birlikte oturabilmektir. Çağımızda, çekirdek bir aileyi bile sofraya başına toplayabilmek, dağ başında kar toplayıp şehre getirebilmek kadar zordur.

Yemek sofrasına oturalım

Diyelim ki bir akşam yemeğine davet edildiniz. Önce herkes ellerini yıkayıp yemeğe başlasa iyi olur. Bu klasik hareket en önemli ilk hareket olmakla birlikte yıkamayı unutanlara söylenecek pek bir sözümüz olmaz kibarlığımızdan! Sofraya sakince oturmalı, belli bir hiyerarşi varsa buna dikkat edilmelidir. Sandalyenize oturunca hemen sofrada bulunan kumaş peçetenizi alıp dizlerinize koyarsınız. Battaniye serer gibi davranmaya özen gösterin. Sakın ellerinizi, masanızın altına saklamayın. Bileklerinizi masaya koymalı, dik oturmalı ve tabağınızı kendinize göre ayarlamalısınız. Mümkünse dirseklerinizi, yemeğiniz bitene kadar masaya koymayın. Ayrıca yayılmadan ve kollarınızı açmadan oturun ki sağınızda ve solunuzda oturan kişilerin özel alanına girmemiş ola-

sınız. Geniş geniş oturmayı, yemek sonrasına bırakabilirsiniz.

Yemek başlasın

Önünüzde bir kase olmasa da servisin sağına konmuş bir kaşık varsa bugün size öncelikle çorba verileceğini anlarsınız. Kaşığı çorbaya kazı yapar gibi en derine daldırmadan, çorbanın yüzeyinden alarak ağızınıza götürün. Zavallı çorbayı kaşığınızla karıştırıp durmayın. Çorbaya eğilmeden pozisyon alın. Siz yemeğe gitmeyeceksiniz, yemek size gelecek!

Kaşığın çukurunu dolduracak kadar alıp uzun kenarından içecek şekilde davranın. Çorba kasesinin kenarına vurup tıngırdatmak, çorbayı soğutmak için kaşığa üfleme, içerken hüpletme, kaşığınızın dışınize vurması gibi gereksiz sesler çıkarmak, ekme sepetinden ekme alıp kasesinin içine doğramak sizi bir hayli itici gösterebilir. Ancak kruton gibi kızarmış kırı ekme parçaları masanızda ise bunları çorbanıza ekleyebilirsiniz. Çorba başlangıçtır, az servis edilir, karın doyurmak için değildir. Çorba bitesiyse, dibinde biraz kaldıysa, kaseyi açılayıp eğerek bitirmeye çalışmayın. Bırakın dibinde biraz kalsın. İsraf olur diye düşünüyorsanız kaseyi elinize almadan hafifçe eğin ama abartmayın. Çorbanız bittiyse kasesini kullanmış olduğunuz kaşığınız da içinde olacak şekilde ve yanınızda oturan biri varsa onu da rahatsız etmeyecek biçimde masada bir kenara bırakın. Ev sahibiniz veya garsonunuz, gördüğü an gelip alacaktır.

Bıçağınız da kaşığınız gibi sağ tarafta, çatalınız ise soldadır. Dünyanın her yerinde kural budur! Eğer masada birden çok çatal, bıçak ve kaşık görüyorsanız, paniğe gerek yok, her birini dıştan içe doğru, yemekler değiştikçe sırası ile kullanmalısınız. En son, tabağın kuzeyinde bulunanlar, yani saat 12.00 yönünde duranlar kullanılır, çünkü onlar tatlılar içindir. Ekme ve salata tabakları ekme tabağının soluna, içecekler ise sağına konur. Siz siz olun, içeceğinizi tek seferde içmeyin, yemeğinizin sonuna kadar eşlik edecek şekilde yudum yudum içmeye özen gösterin. Bardaklarınızı kullanırken en alt kısmından tutmaya çalışın. Yoksa parmak izlerinizi, müfettişler, mercak tutmadan kolaylıkla görebilirler.

Önünüzde, biri geniş servis tabağı onun da üzerinde daha küçük bir tabak varsa, küçük olan tabak ara sıcaklar içindir. Çorbadan sonra gelen ara sıcaklar paçanga böreği, sigara böreği gibi bir börek türü veya zeytinyağlı yemeklerden biri olabilir. İkinci sıradaki çatal ve kaşığı bu ara sıcaklar için kullanabilirsiniz. Ara sıcaklar, ana yemekten önceki hafif yemeklerdir, midenizi bunlarla ana yemeğe hazırlamış olursunuz. Apatif şeylerdir.

İster ara sıcak olsun ister ana yemek, çatal bıçağı elinize aldığınız andan itibaren bir daha asla onları masa örtüsünün üzerine, ya da Amerikan servisin kenarına bırakma-

yın, her zaman tabağın içerisinde tutun. Bu arada masada ortaya serpiştirilmiş meze türü küçük tabaklar olabilir. Bunları da servis kaşığı kullanarak tabağınıza almalısınız. Asla kendi çatal veya bıçağınızla veyahut ekmeğinizle buluşturmaya denemeyin. Sofrada, sizden başkalarının da bulunduğunu unutmayın.

Ana yemek genellikle et ya da balık olabilir. Bunun için sol elinize çatalınızı ve sağ elinize bıçağınızı alıp yemeğinizden küçük bir parça bölüp ağzınıza götürün. Asla avurdunuzu şişirecek kadar doldurmayın. Ağzınızdaki lokmalarla da konuşmaya kalkışmayın. Mesela bir et parçasını, yemesi kolay olur diye parçalara ayırıp tabağınızda biriktirmeyin. Her seferinde bir parça olarak kesip yemeye çalışın. Yerken de dudaklarınızı kapatarak yiyin. Şapır şupur sesler çıkmasını önlemiş olursunuz. Yemek sırasında hassas insanları en rahatsız eden şey, ağzından yemek tanelerini saçarak ve acayip sesler çıkararak beslenen insanlardır. Allah uzak etsin!

Ana yemeğe devam ederken sohbet ettiğiniz esnada çatal ve bıçağı, tabağa birbirine çapraz şekilde bırakabilirsiniz. Böylece kimse, yemeğinize bitti muamelesi yapamaz, devam edeceğinizi anlar. Yemek bitince çatalı ve bıçağı 4'ü 20 geçe kuralına göre bırakıp bekleyin. Yani tabağınızı bir saat kadranı olarak düşünüp elinizdeki çatal ve bıçağı akrep ve yelkovan gibi düşünerek yan yana bırakın. Bunu yaptığınızı gören ev sahibiniz veya garson, yanınıza gelip tabağınızı kaldırayım mı diye soracaktır.

Bir diğer taraftan, sofradaki en önemli şeylerden biri, birlikte yemek yediğiniz kişilerin yemek ritmine uymaya çalışmanızdır. Ne onlardan önce ne de onlardan sonraya kalın. Birlikte bir ahenk yaratmaya çalışın. Çok acıkmışsanız ve yemekte önemli bir görüşme olacaksa, yarı tok gidin. Açsınız diye sofraya geçer geçmez, kimseyi beklemeden harala gürele yemeğe girişmeniz hiç de hoş olmaz.

Peçete kullanıyoruz

Yemeğiniz bittikten sonra dizlerinizin üzerindeki peçeteyi katlayıp masanıza bırakın. Kumaş peçetenin olduğu yerlerde normalde kağıt peçete kullanılmaz ama şimdiki şartlarda lazım oldukça kullandıysanız onu da dürüp tabak içerisine atmaz yine katlayıp tabağın kenarına koyarsınız. Bu hareket garsona hakaret gibi gelebilir.

Yemeğiniz bitmemiş iken bir sebeple masadan kalkmak zorunda kalırsanız kumaş peçetenizi sandalyenizin üzerine bırakabilirsiniz. Dönünce kullanmaya devam edebilirsiniz. Kumaş peçeteyle ağzınızı silmekten çekinmeyin ancak silerken de bir bebeğin ağzının kenarından dökülen mamaları temizler gibi sağlı sollu uğraşmayın, sadece arada bir ponponlayın. Ponponlama işini yemek arasında su içmek istediğinizde de yapın. Yoksa bardağınızın üzeri yağ lekeleri ile dolacak ve hiç de hoş bir izlenim oluşturmayacaktır.

Restorana girerken

Bütün dünyada zarafet kuralları, kadınların ve yaş almış insanların hayatlarını kolaylaştırmak üzere kurulmuştur. Erkek her zaman kapıyı açar, hanımefendiler sonra girer. Hemen hani eşitlik demeyin! Bu, bir yerde, hanımların karşılaşabileceği zorlukları bertaraf etmek ve ortamın güvenli olduğundan emin olmak için uygulanır. Yani bilinmezde ilk teması erkek yapar. Kapı, içeri iterek açılıyorsa erkek kapıyı iter ve sonra kadının girmesi için kapıyı tutar. Dışarı çekerek açılrsa da yine erkek önce davranır ve kadının girmesini bekler. Sonra kendisi giriş yapar. Salona girildiğinde bir yer gösterici varsa, kadın onun bir adım gerisinde erkek de kadının bir adım gerisinde durur. Yer gösterici sadece masanın yerini göstermekle mükelleftir, centilmenliği kadının yanındaki erkeğe bırakır. Yani kadının sandalyesini yer gösterici değil, ona eşlik eden erkek çeker. Erkek kadının sandalyesine güvenle yerleştiğinden emin olduktan sonra kendi yerine geçer. Nerede o erkekler dediğimizi duyar gibiyim. Artık karşılıklı iltifatlaşmalarla yemeğe başlayabilirsiniz: Burası harika bir seçim olmuş, takımın çok yakışmış, bugün çok güzel görünüyorsun, falan filan.

Mönü okuma

Mönü, gittiğiniz restoranda yiyebileceğiniz yemek isimleri ve fiyatlarının yazılı olduğu kitapçıktır. Garson bu kitapçığı size getirir ancak elinize vermemeli, masaya bırakmalıdır. Elinizde dik tuttuğunuz Mönü sayfalarını inceleyip karara vardıktan sonra mönüyü kapatıp masa üzerine bırakabilirsiniz. Erkek, kadına, neye karar verdiğini sorar ve cevabı aldıktan sonra göz temasıyla garsonu masaya çağırır. Garson ile muhatap olma işi burada olduğu gibi mümkünse her zaman erkeğe bırakılmalıdır. Garson mönüyü masaya bıraktığınızı görür görmez masadan mөнüleri alır ve neye karar verdiğinizi sorar. Erkek önce kadının isteğini söyler sonra da kendisinin. Bu arada içecek tadımı yapılacaksa bu işi en iyi bilen taraf yapmalı ve kararı bildirmelidir.

Gelsin çaylar

Yemek geldi her şey yolunda, yeni bir şeyler sipariş edilecek, erkek yine hemen devreye girer. Bu şekilde hanımlar kendini özel, erkekler ise yeterli hissedeceklerdir.

Yemek bitiminde çay faslında, çayın şekeriyle lütfen kavga etmeyin, bırakın attığınız şeker biraz erisin ve öyle karıştırın, çabucak erisin diye çay kaşığı ile şekerlerin kafasına kafasına vurmaya gerek yok; bu sizi sabırsız ve sinirli gösterir. Aman diyeyim karıştırırken de şıkır şıkır ses çıkarıp durmayın. Çayınız soğuk geldiye su içir gibi içip bitirmek de pek hoş olmaz. Bir yudum alın ve bırakın ki sohbet devam etsin. Garsondan çayınızı tazelemesini kibarca isteyebilirsiniz.

Her şeyi mükemmel bitirmek için ise en önemlisi, kadın hadi kalkalım demeden erkeğin kalkıp gitmemesidir. Aman ha!-bütün artılar birdenbire eksiye dönmessin.

Garson ile İletişim

Şef garson, Garson veya Servis görevlisi ile iletişime geçmek istediğinizde Pardon!, Canım bi' bakar mısın!?, Şefim!, Müdür!, Usta!, Hüloğğ!, Abicim!, Bakele!, Dayı!, Hacım!, gibi kelimelerle hitap edip çağırmaya kalkışmayın. Mümkünse parmak da şaklatmayın. Gözleriniz ve mimikleriniz yardımıyla anlaşmaya çalışın. Yanınıza geldiklerinde de, Lütfen, Rica ederim ve Teşekkür ederim gibi güzel ifadelerimizi kullanmayı unutmayın. En büyük görgüsüzlük garsona kötü davranmaktır.

Bu arada yere bir şey düştüğünde siz alıp kaldırmayın. Bu, çatalınız veya peçeteniz gibi herhangi bir şey olabilir. Garsondan yenisini isteyebilirsiniz. Garsonun yapacağı işleri kendiniz yapmaya kalkışmayın. Mesela boşalan yemek tabaklarını kendi evinizdeki gibi toparlayıp garsona yardımcı olmaya çalışmayın. Onun işine müdahale etmek gibi algılanabilir.

Hesap masaya geldiğinde karşı tarafa hesabı göstermeden zarf kapağını hafifçe kaldırıp hesap durumunu inceleyebilirsiniz. Ne de olsa bazen yanlış yapılabiliyor-fazla uzatmadan kontrol edebilirsiniz. Cüzdanınızı cebinizden çıkardığınızda, tomarla para gösterimine girmeden, yine sakince, gelen zarfın içine gereken miktarı veya kredi kartınızı koyun. Ayrıca, gelen hesabın en az yüzde onu kadar bahşiş bırakılması adettendir.

Tüm bu çabalar, sizin incelikli bir insan olduğunuzu anlatacaktır! Ve unutmayın, insanlar birbirini yemek masasında tanırlar. Afiyet olsun!

Kolesterol nedir?

Yazı: **Esra Dinçer**

Kolesterol kanda dolaşan bir yağ maddesidir ve vücudumuzu oluşturan hücrelerin önemli bir yapı taşıdır. Kolesterol hem karaciğerimiz tarafından üretilir hem de yiyeceklerle vücuda alınır. Kolesterolü kabaca iyi ve kötü kolesterol diye ikiye ayırabiliriz. Kötü kolesterol ya da LDL-K kalp krizi ve inme sıklığını artırırken, iyi kolesterol ya da HDL-K ise kalp krizi ve inmeyi azaltmaktadır. Trigliserid ise kanda dolaşan diğer bir yağ maddesi olup, yüksekliği kalp krizi riskini artırmaktadır.

Vücudumuzdaki hücrelerin fonksiyonlarını yerine getirebilmesi için kolesterole ihtiyacı vardır. Fakat bu kolesterol gereğinden fazla olursa damarların duvarlarında birikerek 'aterosklerotik plak' dediğimiz yapıları oluşturur. Bu plaklar zamanla büyüyerek damar boşluğunu daraltır. Bu daralma maalesef damar yapılarının beslemiş olduğu organlara yeterli kan gitmesini engellemekte, bunun sonucunda kalp krizi, damar tıkanıklığı, inme gibi hayatı tehdit edici durumlar oluşmaktadır.

HDL-K DE BİR KOLESTEROL OLDUĞUNA GÖRE, NASIL İYİ KOLESTEROL OLABİLİR?

Kandaki kolesterollerin etkilerine bakıldığında, bunun cevabı kolaylıkla bulunabilir. LDL-K karaciğerde üretilmekte ve kana verilmektedir. Kana verildikten sonra bu LDL-K kan damarlarının duvarlarında birikmektedir. Damarlardaki bu birikintiler "aterosklerotik plak" olarak adlandırılmakta ve bunların büyümesi halinde damar boşluğu daralmaktadır. HDL-K, LDL-K'ün tam tersi etkiye sahiptir. Kanda dolaşan kolesterolü toplayıp, vücuttan atılmasını sağlamak üzere karaciğere getirmektedir. Böylece kan damarlarının kolesterolün zararlı etkilerine maruz kalmasını azaltmaktadır. Yapılan araştırmalar HDL-K'ü yüksek olan kişilerde kalp hastalığının daha az olduğunu göstermiştir.

YAŞAM TARZI DEĞİŞİKLİKLERİ KOLESTEROL DEĞERLERİNİ DÜŞÜRÜR MÜ?

Yağlı besinlerin azaltılması, hayvansal gıdaların sadece yeterince tüketilmesi, sıvı yağların özellikle de zeytinyağının tercih edilmesi, aşırı kalorili yiyeceklerden kaçınılması, düzenli egzersiz yapılması, fazla kilonun azaltılması gibi hayatımızda yapacağımız olumlu değişiklikler özellikle HDL-K'ü yükseltirken, LDL-K ve trigliserid değerlerini düşürmektedir. Diyetimize dikkat edersek ve düzenli egzersiz yaparsak LDL-K değer-

lerinde 3-4 hafta içinde %10 -15'lik bir azalma sağlayabiliriz.

LDL-K değerlerindeki her 10 mg/dl'lik artış kalp krizi riskini yaklaşık %20 oranında artırmaktadır. Buna karşılık HDL-K değerlerindeki yüksellelikle birlikte kalp krizi riskinde azalma olmaktadır. HDL-K her 1 mg/dl'lik artış kalp damar hastalığı gelişme riskini %2-3 oranında azaltmaktadır.

TRİGLİSERİD NEDİR?

Trigliserid yağın doğada bulunduğu şeklidir. Kolesterol gibi hem vücutta yapılıp hem de besinlerle alınır. Trigliserid düzeyi yüksek olanlarda kalp hastalığı riski artmaktadır. Kan kolesterol düzeyi ile kalp hastalığı ilişkisi daha belirgin olduğundan, ikinci sırada hedef alınan kan yağdır.

NEDEN KAN YAĞLARI BAZI KİŞİLERDE DÜŞÜK, BAZILARINDA YÜKSEKTİR?

Kan Kolesterol ve trigliserid düzeyleri kalıtsal ve çevresel faktörlerin bir bileşimidir. Yağların emilimi, karaciğerde işlenmesi, yapılması, hücreler tarafından kullanılması, hücreler yıkıldıktan sonra karaciğer tarafından geri alınması çok karmaşık olaylar zinciridir ve kalıtsal olabilmektedir. Bu zincirin çeşitli halkalarında doğuştan oluşabilen farklılıklar; kişilerin kan yağları düzeylerinin de farklı olmasına yol açar. İkinci önemli faktör de çevresel faktörlerdir; beslenme alışkanlıkları, besin tüketim sıklıkları, hareket-sizlik, stres bunlardan başlıcalarıdır.

KOLESTEROL DÜZEYİ TOPLUMLAR ARASINDA FARKLILIK GÖSTERİR Mİ?

Çeşitli toplumların ortalama kolesterol değerleri farklıdır. Bu farklılıkta o toplumu oluşturan kişilerin kalıtsal özellikleri yanında, beslenme tarzı da rol oynar. Diyetlerinde doymuş yağ oranı, hayvansal gıda tüketimi fazla olan toplumların ortalama kan kolesterol düzeyleri, doymuş yağ ve hayvansal yağ tüketimi düşük olanlara göre daha yüksektir.

KOLESTEROLÜ YÜKSEK KİŞİLER NASIL BESLENMELİDİR?

- Kilosu olması gerekenden fazla olan kişiler toplam kalori alımını azaltıp, hareketlerini arttırarak kilo vermelidirler. Kilo artışı kolesterol yükseltici bir faktördür.
- Kolesterol hayvansal gıdalarda bulunur, Et, Tavuk, balık, süt, peynir, yoğurt, yumurta gibi hayvansal besin kaynakları kolesterol içerirler. Etlerdeki görünen yağlar pişirilmeden önce ayrılmalı, günlük tüketilmesi gereken miktarlar aşılmamalıdır, hayvansal katı yağ tüketimi en aza indirilmeli, sakatat ve şarküteri ürünleri ise hiç tüketilmemelidir.
- Kızartma yerine ızgara, haşlama, buğulama gibi pişirme şekilleri kullanılmalıdır.
- Tam tahıl, kurubaklagil, sebze tüketimi arttırılmalıdır. Bu besinler yağdan fakir, vitamin ve posadan zengindirler. Posanın kolesterolü düşürdüğü çeşitli araştırmalarda gösterilmiştir.

- Meyve tüketimi ise kişinin kilo fazlası ve varsa başka kronik rahatsızlıklarına göre porsiyon belirlenerek tüketilmelidir.
- Paketli, içeriği bilinmeyen hazır gıdalar tüketilmemelidir.
- Akdeniz tipi beslenme ve özellikle de zeytinyağı tercih edilen bir yağ türü olmalıdır. Ancak zeytinyağının da bir yağ olduğu, kilo alımında dikkat edilmesi gereken bir husus olduğu unutulmamalıdır.
- Fiziksel aktiviteler özellikle de sürdürülebilir ve tempolu egzersizler kolesterol düşürme de etkilidir.
- Sigara, alkol, gazlı içecekler mümkün olduğunca tüketilmemelidir.

KOLESTEROLÜ YÜKSEK KİŞİLER ANTAKYA MUTFAĞINDA NE YİYEBİLİR?

Antakya Mutfağı; hem kolesterol yüksekliği olan kişiler, hem de sadece sağlıklı beslenmeyi isteyen kişiler için çok sayıda alternatif sunar; bu alternatifleri bazen olduğu gibi reçeteyi uygulayarak bazen de reçetesini revize ederek yapılabilir, ilk aklıma gelenler...

- Zeytinyağı bazlı ve posalı içeriği yüksek mezeler (humus, bakla, cevizli biber, abugannuş, biber ezme, zeytin salatası, zahter salatası),
- Daha az etle ve tereyağı ile pişirilen ana yemekler,
- Sebzelerle veya kurubaklagille zenginleştirilmiş aşlar (kemmünlü biberli aş, mercimekli aş),
- Kış sebzelerini kullanarak az yağlı etle ve az tereyağı ekleyerek yapılan boraniler (kabağ, ıspanak, lahanası),
- Çorbalar (mahluta, tuzlu yoğurt çorbası, ekşi aşı)
- Frigli, bulgurulu zeytinyağlı dolmalar ve sarmalar,
- Antakyalının sofrasından eksik olmayan bol limonlu yeşillikler, nar ekşili, summaklı salatalar,
- Beyaz unla yapılan ekmekler yerine, tam buğday unları ile yapılan tandır ekmekleri, katıklı ve biberli ekmekler de porsiyon kontrolü sağlanarak tüketilebilir...

Az yağlı, az etli, tam buğdaylı diyip de Antakya mutfağının reçetelerini ve bazılarının da sınırlarını bozduğumun farkındayım ama; hayat öncelik sırasından oluşur, önce damak tadım dersen, yaşam kalitenden olursun...

Yufka ekmek ve kömme

Yazı: **Ayfer Tuzcu Ünsal**

Güneydoğu Anadolu ve Güney Anadolu'nun bir kısmı, mayasız hamur yoğurup ince yufkalar açarak, onu demir sac üzerinde gevrek olacak şekilde pişirip saklarlar. Arsuz nemli bir yer olmasına rağmen, tarif ettiğim şekilde pişen ekmek altı ay kalabiliyormuş. Bu tür ekmeği sofraya getirmeden önce her tarafı eşit olacak şekilde ıslatıp, yirmi dakika bezin içerisinde bekletip, yumuşatır, o şekilde tüketirsiniz.

Ben çocukken en çok sevdiğim yiyeceklerden birisi, Antep'te ev ekmeği denen bu mayasız ince ekmeği. Annem, -belki yapacak yeri yoktu- bu tür ekmeği yapmazdı. Biz hep ahabplarımızın evinde yedik ev ekmeğini. Şimdi ise Gaziantep'te yufkacıların hemen hepsinde ev ekmeği bulunuyor.

Arsuz'da bu tür ekmeğe yufka ekmek diyorlar ve hemen her köylü, bittikçe evine zahire temin eder gibi yufka ekmek yapıyor. İşte bu kişilerden birisi de Cahide Hanım, Fatma Gezmen'in annesi. Cahide Hanım'la yıllardan beridir ahabplık ederim. Yaşam stilini, yiyecek konusundaki düşüncelerini bilirim. Cahide Hanım, evinde yufka ekmek bitince müthiş rahatsız olur, "Evde ekmek kalmadı, ekmek yapalım" diye kızlarına sürekli hatırlatıp, adeta baskı yapar. Ben Cahide Hanım'ı çok iyi anlarım. Evde yufka ekmek bitince, yiyecek kalmadı gibi hisseder Cahide Hanım. Bir yerde de haklıdır! Sabah kahvaltısından, ara öğününe, öğle yemeğine, akşama yemeğine ve hatta dürüm olarak yanınızda götürmeye kadar günün her dakikasında yufka ekmeği sulayıp yiyebilirsiniz. Adı üzerinde yufka, ince yani. Ekmeği sulayıp, yumuşattıktan sonra şöyle 20-30 santimlik bir kare alan yaratın, içerisine haşlanmış yumurta, taze soğan, maydanoz, kırmızı pul biber, az karabiber koysanız ne güzel dürüm olur. Tuzu özellikle yazmadım. Ekmeğin içerisinde sizin günlük tuz ihtiyacınızın yüzde 45'i var zaten, lütfen tuz koymayın! Peynir, çökelek, haşlanmış nohut, haşlanmış patates, Arsuz'da her mevsim bulunan taze otlar, kızartılmış patlıcan, biber dilimleri ne güzel dürüm malzemeleridir. Ben aklıma gelenleri yazdım, mutlaka benim yazdıklarım sınırlı değildir, yörelere göre değişen başka malzemeler de vardır.

Ben Cahide Hanım'ı yufka ekmek yaparken çok seyrettim. Buğdayını yazın alır Cahide Hanım. Ayıklar, yıkar ve kurutur. Sonra onu serince bir yerde yıl boyu kullanacağı şe-

kilde depolar. Yufka ekmek yapacağı zaman -bu sefer 30 kilodan yapmıştı- en yakın değirmene götürüp öğütür. Cahide Hanım, unun kepeğini asla eletmez. Yeni deyimle ekmeklik unu “tam buğday” olarak kullanır. Gaziantep'te ise genellikle kepeğini elerler ve yaptıkları ekmek beyaz olur. Aynur Hanım bana, Antepli annesinin ekmek yapacağı zaman buğdayın içerisine yüzde yirmi oranında arpa kattığını söylemişti. Yine Aynur Hanım'ın dediğine göre Arsuz'un bazı köylerinde de yufka ekmek yapılacağı zaman buğdayın içerisine belli bir oranda arpa katıyorlarmış. Cahide Hanım, arpa katmıyor, yazdığım gibi tam buğdaydan yapıyor ekmeğini.

Arsuz, kırsal yer olduğu için neredeyse 24 saat değirmen hizmeti var. Unu değirmende çektiirdikten sonra tanıdığınız bir fırındaki hamur makinasında yoğurtabiliyorsunuz. O zaman büyük kolaylık oluyor. Yoğurulmuş hamuru eve getirdikten sonra yumaklar yapıyorsunuz. O yumakların ıslak bir bez altında kalması gerekiyor ki kurumasın. Daha sonra o yumakları yufka halinde tahta üzerinde un yardımıyla açıyorsunuz. Cahide Hanım'ın hamuru çok olduğu için dört kişi açtılar, beşinci kişi Fatma da pişirdi. Açılan yufkalar fotoğrafta gördüğünüz gibi kamyştan yapılan oklavalar üzerinde pişirenin yanında bekletiliyor. Pişiren, en eski açılan yufkadan başlayarak yeniye doğru pişiriyor.

Cahide Hanım'ın ekmek pişirecek çok güzel bir yeri var. Üç tarafı kapalı, yufka pişi-

Yufka ekmek yapımı



rilmek için uygun bir ocak ve bacası bulunuyor. Yerde iki kat örtü açılı. Yufka açanların altında minder var. Yufka pişirilen demir sacın genişliği 80 santim. Açılan yufkalar da seksen santim genişliğinde... Fatma, bir taraftan pişirirken, bir taraftan ocağın altını sürekli besliyor, ekmeğin iyi pişmesi için alev gerek... Ekmek pişirmek de büyük yetenek gerektiriyor, evet yetenek dedim... Ekmeği sacın üzerinde pişirseniz minik kabarcıklar oluyor, onlar da zamanla küflenmeye neden olabiliyormuş. İşte o nedenle Fatma, yufkayı sıcak sacın üzerine yaymasından bir dakika sonra, arka tarafı saca gelecek şekilde döndürüyor. Sonra da fotoğrafta gördüğünüz gibi, sarkıtıyor alevin önüne. Yani yufka ekmeği aslında alevde pişiriyor. Bu şekilde yapınca çok daha uzun süre dayanıyormuş.

Ekmek yapılırken adettir, bizim Antep'te bazlama dediğimiz, çapı 40-50 santimi geçmeyen, biraz daha kalın yufka açılır. Bazlama pişirilirken yufka ekmeğe gibi kıtır kıtır olmaz, yumuşak olur. Bazlama, ekmeğe yapıldığı sırada sıcak sıcak dürüm yemek için icat edilmiş bir ekmeğe türüdür. -Ülkemizin farklı yörelerinde bazlama ismi verilen değişik ekmekler bulunduğunu da hemen buraya not edeyim.- Evet, ekmeğe yapılırken bazlama yeneceği için dürüm malzemesi de önceden hamur yoğrulurken hazırlanır. Fatmalar, pek lezzetli bir iç hazırlamışlardı, dürümü de şahane oldu doğrusu...

Cahide Hanım'ın hazırladığı bir yan ürün daha vardı ekmeğe seramonisi için. O da kömme dedikleri, bir tür kıymalı börek. Kıymayı bol soğanla kavurup, bir tarafa koyuyorlar ekmeğe yapmadan önce. Ekmeğe yapımı sona erince, son 12 yufkayı kömme yapmak için ayırıyorlar. Ekmeğe yapımı bitince, Fatma, seksen santim ebadında kocaman bir leğen aldı içini yağladı. Ekmeğe yufkayı dibine yaydı. Yufkanın üzerine biraz kıyma soğan karışımı serpti. Sonra yufkaları kat kat açmaya ve aralarına kıyma soğan serpmeye devam etti. Son yufkayı açtıktan sonra, onun da üzerine yağladı. Ve pek muntazam keserek kare dilimlere böldü. Leğeni ocağın üzerine oturttu. Leğenin üzerine ekmeğe pişirmek için kullandığı sıcak sacı ters olarak, çukur yeri leğenin içerisine gelecek şekilde yerleştirdi. Onun da üzerine ocağın altında biriken köz parçalarını tek tek taşı-

Yufka açılmış hamur leğene yayılıyor.



Kıyma seriliyor.





di. Bana saat tutturdu, 20 dakika sonra, leğenin üzerindeki o sıcak sacı araladı baktı, kömmenin üzeri henüz yeteri kadar kızarmamıştı. Bir on dakika daha bekledik. Kömmenin üzeri kızarmıştı. O sıcak sacı, leğenin üzerinden alıp yere koydu. Bu sefer, kömmenin altını kontrol etti, tam kızarmamıştı. Bir tarafta duran sacın üzerindeki közlerin hepsini kömmenin altına yerleştirdi. On dakika sonra kömmenin altı da üstü de nar gibi kızarmış, “beni yiyebilirsiniz” diye göz kırpyorlardı.

Seyretmek muhteşem keyifliydi. Çok uzun saatler yanlarında kaldım. Maşallah yufka açanlar uzun oturarak, saatlerce o pozisyonda yufka açtılar. Yufka ekmek yapmak fevkalade meşakkatli bir iş. İşte o nedenle giderek ticarileşiyor ve makineleşiyor.

Arsuz'da tarhana yapmak

Yazı: **Nesrin Topalođlu**

Ülkemizin dört bir yanından bambaşka ama her biri şahane yemekler fıskırıyor adeta. Her lezzetimiz ayrı bir efsane! Nohut'un, yoğurt süzmesinin ve en sağlıklı sebzelelerin başrollerinde yer aldığı malzeme listesini görür görmez ortaya nasıl efsane bir lezzet çıktığını anlayacak ve tarhanayı sofranıza konuk etmek için bir an önce mutfağa geçip yapımına başlayacaksınız. Mutfak bir evin kalbidir bence, Her şey orada yaşıyor, orada olup bitiyor. Muhabbet orada, mutluluk orada, keyif orada... Tarhananın da kendi keyfi var. Sizin katacağınız malzemelerle keyfi yerine gelecek ve soğuk kiş aylarında sizde onun keyfine varacaksınız. Bence tarhana yapmanın keyfi anlatılmaz yaşanır. Eğer siz de deneyecek olursanız gün sonunda yaptığınız işten büyük bir keyif alıyor hale geleceksiniz.

Her yiğidin yoğurt yiyişi farklıdır derler ya. Ben de tarhanayı Arsuza özgü kişk yemeğimize uyarladım. İnternette bilinen tarif ve ölçüler yerine tarhanaya kendi yorumumu kattım. Oldukça da başarılı ve sağlıklı bir iş çıkardım sanırım. Kendimizi çok biliyor olmanın rüzgârına kaptırmadan malzemelerimize geçelim. Malzemelerimiz; 2 kg nohut, 3 kg yoğurt süzmesi, 7 kg domates süzmesi, 4 kg soğan, 5 kg biber 2 demet maydanoz, 2 demet taze nane, ekşi maya, yarım kg un. Tarhana yaş olarak derin dondurucuda muhafaza edilebilir ya da kişk yumakları gibi güneşte kurutulabilir.

Gönlünüzce çok mutlu, keyifli bir hafta sonu geçirmeniz dileđiyle...

