



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](#)

KARYA MUTFAĞI

THY Skylife

Anadolu'nun Karya bölgesini tanımlamak için kısaca "Bugünkü Muğla ili" ya da Anadolu Selçukluları sonrası Menteşe Beyliği, son olarak da Osmanlı'nın Menteşe vilayeti denebilir. Ancak daha özenli ve daha doğru bir tanımlamanın şöyle olması gerekir: Karya, Güneybatı Anadolu'nun batıda ve güneyde Ege Denizi'yle, kuzeyde Menderes Irmağı'yla, güneydoğuda Indos/Dalaman Çayı (Kocaçay) ile sınırlanan bölümüdür. Bu yazımızda Karya ya da Güneybatı Anadolu mutfağı üzerine bilgiler paylaşacağız.

Genellikle zeytinyağlıların ağırlıkta olduğu bu mutfakta zengin et yemeklerine de rastlamak mümkün. Sebze ve yabani bitkiler, zeytinyağlılar yöre beslenmesinde önemli bir yer tutar. Bölge nüfusunun büyük bir kısmını oluşturan yörük kökenliler arasındaysa beslenmenin temel öğeleri et ve sütte. Sebze kurutma, pekmez, reçel, tarhana, keşkek yapımına dayalı ev içi beslenme geleneği, toplumsal değişime koşut bir süreç izler. Seracılığın yörede yaygınlaşmasının ardından meyve ve sebze üretimi pazara yönelik bir nitelik kazanmıştır.

HEREDOTOS'UN TOPRAKLARI

Tarihin babası Herodotos da Karyalı olduğunu söyler. Karya mutfağının Anadolu'nun en zengin mutfaklarından biri oluşunun bizce iki önemli nedeni var. İlki benzersiz iklimi... Bu iklim ve bu coğrafyanın benzersizliği tarih öncesinde de yaşamı kolaylaştırdığı için değişimin ve gelişimin simgesi oldu hep. Diğer ise Karya mutfağının olmazsa olmaz parçası ve aslında bir meyve suyu olan zeytinyağıdır. Ama Karya'nın zeytinyağı Ayvalık'a benzemez. Farklı bir rayiha, farklı bir lezzet, farklı yakarlık... Diğer yağlar tohumların parçalanmasıyla üretilirken zeytin ağacının meyvesinin sıkılması ile ulaşılan zeytinyağı sağlığın, güzelliği kaynağı olduğu kadar sağlıklı beslenmenin de kaynağıdır özünde. Kimi yerel ürün olarak, kimi de çok uzaklardan getirilmiş ama bu topraklara alıştırmış otlar ise mutfağın ayırt edici özelliği. Isırgandan arapsaçına, hindibadan sarmaşığa, tilkişene kadar onlarca değişik ot... Bunların kimi kavrulur, kimi haşlanır, kimi önce haşlanır sonra kavrulur... Ama hepsinin yenilmeden önce yapılacak bir işi vardır: Âlâ zeytinyağına, sızmaya bulanmak... Bu otlardan yapılan ve lor peyniri ile karıştırılarak fırına sürülen börekler de işin cabasıdır...

Karya mutfak kültürü üzerine araştırma yapan Sayın Nedim Atilla'ya teşekkür ederiz.