



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

AKDENİZ BÖLGESİ MUTFAK KÜLTÜRÜ

Kıyı kesiminde yetiştirilen başlıca tarım ürünlerini; pamuk, susam, yer fıstığı, turunçgiller, muz, zeytin, incir ve üzüm oluşturmaktadır. Antalya ve Mersin dolaylarında turfanda sebzeçilik ve seracılık yoğunlaşmıştır. Göller yöresi ve Teke yöresinin iç kesimlerinde değişen iklim ve toprak özelliklerine bağlı olarak tarımsal üretim de farklılaşmıştır. Bu kesimde daha çok kuru tahıl tarımı yapılmaktadır. Sulanabilen alanlarda ise iklim koşullarına uygun sanayi bitkileri ve meyveler yetiştirilmektedir.

Geleneksel Akdeniz mutfağı, genel hatlarıyla tahıl (özellikle buğday), zeytinyağı, sebze-meyve, su ürünleri, süt türevleri ve baharata dayanmaktadır.

Akdeniz beslenme sisteminde birinci sırayı alan tahılın, özellikle buğdayın tarihin ilk dönemlerinden itibaren Akdeniz'de yetiştiği söylenmektedir. Bulgur, kuskus, yarma, firik gibi buğday ürünlerinin kullanımı özellikle Akdeniz ve Güney'de yaygın olarak görülmektedir.

Akdeniz bölgesinde tahıllarla yapılan yemeklere; çorbalar (analıklı, ekşili çorba, yüksük çorbası), dolmalar (patlıcan, yeşil-kırmızıbiber, kabak veya asma yaprağı dolması), börek ve çörekler (su böreği, sıkma, saç böreği), köfte ve pilavlar (sarımsaklı köfte, mercimek köfte, ekşili köfte) örnek verilebilir.

Zeytin ve zeytinyağı geleneksel Akdeniz mutfağının tahıllardan sonra ikinci önemli unsurunu oluşturmaktadır. Hatay, tarihi çok eskilere dayanan, ticaret yollarının geçiş noktasında yer alan önemli bir kenttir. Bu bölgede yaşayan uygarlıklar; Akadlar, Hurriler, Mısırlar, Persler, Romalılar, Bizanslılar, Haçlılar, Memlûklularve Osmanlılar olup her bir uygarlık bölgenin mutfak zenginliği üzerinde etkili olmuştur.

Kendine has birçok özelliği ile hiçbir mutfakta bulunmayan birçok lezzeti üretmiş olan Hatay mutfağında yaklaşık 600 çeşit yemek bulunmaktadır.

UNESCO'nun yaratıcı şehirler ağı kapsamında "Gastronomi Şehri" unvanını alacak olan Hatay her geçen gün turizm açısından bir cazibe merkezi haline gelmekte ve turizm organizatörlerinin dikkatini çekmektedir.

Hatay mutfağında; yoğurt aşu çorbası, kaytazböreği, ıspanaklı börek, semirsek, humus, zahter, abugannus, tepsi kebabı ve künefe yöreye özgü sadece birkaç yemek çeşidini oluşturmaktadır.

Akdeniz beslenme sisteminin diğer bir karakteristik yönünü deniz ürünleri oluşturmaktadır. Ancak Akdeniz'in deniz ürünleri yönünden verimliliğinin düşük olması nedeniyle doğuya doğru gidildikçe balık avı alanları azalmaktadır.