



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

AKDENİZ BÖLGESİ TATLILARININ VE BESLENMEMİZDEKİ YERİ

Yrd. Doç. Dr. Metin Saip SÜRÜCÜOĞLU

Her milletin ve her ülkenin kendi yapısına , kültürüne, gelenek ve göreneklerine, alışkanlıklarına göre bir mutlağı vardır. Bu yüzden , yemek sanatının her dalında birbirinden zengin örnekler veren Türk Mutfağı, pişirme teknikleri, softa düzenleri, servis şekilleri ile dünyaca ünlü Fransız ve Çin Mutlakları ile daima yarışmış ve her zaman şöhretini korumuştur.

Türk Mutfağının bu şöhreti ve zenginliği yemeklerinin çok çeşitli olmasının yanında, Türkleşin dünyanın en eski topluluklarını meydana getirmiş olmasının da büyük bir payı vardır. Bu nedenle, Türk Mutfağı , kökleri Orta Asya'da başlayan ve bugünkü yaşadığı topraklarda bilen büyük göçlerin ve birçok kültürlerle etkileşmesinin sonucunda oluşmuştur.

Köklü bir tarihe sahip ve çok geniş bir coğrafyada üstün medeniyetler kurmuş olan Türk Milletinin beslenme kültürü de, kültürün bir ögesi olması nedeniyle toplumlar arasında farklı yemek ve beslenme alışkanlıklarının olması da gayet doğal bir durumdur.

Türk Mutfağını; göçebelik ve tarımsal ekonomik yapı, coğrafya, dinsel yapı, sosyo-ekonomik yapı, gelenek ve görenekler, çeşitli kültürlerle etkileşme gibi faktörler etkilemiş ve oluşmasında büyük rol oynamışlardır. Bu nedenlerle, ülkemizdeki yemek çeşitleri, pişirme şekilleri, besin maddesi üretimi ve beslenme alışkanlıkları bölgesel olarak hatta köy-kent gibi yerleşim birimlerine göre de büyük değişiklikler göstermektedir.

Bu faktörlerin etkisiyle Türk Mutfağında bugüne kadar binlerce yemek çeşidi geliştirilmiş ve yapılmıştır. Bugün unutulmaya yüz tutmuş yada unutulmuş yüzlerce yemek çeşidi de bulunmaktadır. Çorbalar, el yemekleri, etli sebze yemekleri, sebze yemekleri, etli kurubaklagil yemekleri, pilavlar, makarnalar, mantılar, börekler, ekmek, çörek ve pideler, salata ve turşular, hoşaf lar ve tatlılar olmak üzere yemekler bu başlıklar altında gruplandırılmaktadır.

Türk Mutfağında pişen yemeklerin çoğunluğu, özellikle hamur işleri ile yapılan yemekler; çok vakit alan, zahmetli ve ustalık derecesinde yetenek isteyen yemeklerdir. Bu nedenle, yemek pişirmek, bugün bir sanat dalı haline gelmiştir. Özellikle bu grup yemeklerimiz, büyük şehirlerde gittikçe unutulmaktadır. Çünkü şehirleşme, kadının çalışma yaşamına girmesi, sosyo-ekonomik durum, batı kültüründen etkilenme ve teknoloji Türk Mutfağını bazı könttlerde oluşturmaktadır. Özellikle teknoloji ile birlikte; yağ ları münasyonu, tereyağının yerini margarinin alması, işlenmiş hazır besinlerin mutlağa girmesi ve pişirme araçlarının değişmesi sonucu yemeklerin lezzetlerinin ve tatlarının da değişmesine yol açmıştır. Bunların yanında bazı yemeklerimizin içlerine katılan lezzet verici maddeler ve lezzet verici besinler de orijinal yapılarının yitirilmesine neden olmuştur.

Türk Mutfağında tatlılar konuk ağırlama, dini bayram ve ramazan ayında, kandil günlerinde, düğünlerde ve daha birçok özel günlerde en yaygın olarak hazırlanıp pişirilen yemek grubudur. Metrop ol şehirlerde bazı adet ve geleneklerimiz unutulsa bile, küçük şehirlerde ve kırsal yerleşim birimlerinde bu kültürümüz halen yaşamaktadır. Tatlı kültürümüz çok zengin bir çeşide ve lezzete sahiptir. Bu açıdan bir bölgede yediğimiz tatlıyı, bir başka bölgede bulamaya biliriz. Türk kadınının ve aşçıların elinde şekil bulan tatlı sanatımız, yüzlerce çeşidi ve renkli sofralarımızı süslemekte, ağız tadımıza üstün lezzetler bırakmaktadır.

Türk Mutfağında, Akdeniz Bölgesi Mutfağının çok önemli bir yeri vardır. Akdeniz Bölgesi farklı medeniyetleri ve farklı insan topluluklarını binlerce yıldır birbirine bağlayan, bir kültür potasında eriten ve dünyanın en eski yerleşim yerlerinden biridir. Bu özelliğinden dolayı Akdeniz Mutlağı çok zengin ve çeşitlidir.

Türk beslenme sisteminde tatlı tadı sağlamak için kullanılan maddelerin başında; şeker, pekmez ve bal gelmektedir. Ülkemizde şeker sanayii gelişmeden önce, tatlı yapmada pekmez ile bal kullanılırdı. Günümüzde pekmezin kullanım oranı iyice azalmış ve yerini şeker bırakmıştır. Balın fiyatı da pahalı olduğundan geliri sınırlı ve üreticisi olmayan ailelerin beslenmesinde çok az yer alır ve daha çok kahvaltıda yenir. Şeker, pekmez ve balın; tahıllar, süt, yağ, kurubaklagil, meyve gibi diğer besinlerle karıştırılarak işlenmesiyle mutlağımızda önemli yemek grubunu oluşturan tatlı yemeklerimiz ortaya çıkmaktadır.

Geleneksel Türk Tatlılarının Türleri ve Nitelikleri

Geleneksel Türk tatlılarını esas bileşimleri ve yapılış şekillerine göre gruplandırdığımızda 8 türlü tatlı grubuyla karşılaşırız.

1. Buğday unu hamurundan yufka açılarak tereyağı ve ceviz. Antep fıstığı gibi besinlerle yapılp şekerle tatlandırılan tatlılar : Baklava, Bülbül Yuvası, Samsa, Şöbiyet, Dürüm
2. Buğday unu, su, yağ ve yumurta ile hamur yapılp yağda kızartıldıktan sonra şekerle tatlandırılan tatlılar: Dilber Dudağı, Hanım Göbeği, Tulumba Tatlısı, Hurma Tatlısı ve Vezir Parmağı
3. Mayalı hamurla yağda kızartılarak şekerle tatlandırılan tatlılar (un, bira mayası, süt, erimiş yağ, yumurta) : Lokma, Şam Baba
4. Yumurta ile un, irmik karıştırıldıktan sonra yağda kızartılıp şeker yada pekmezde tatlandırılan tatlılar: Revani, Kaygana, Yumurta Tatlısı
5. Un, yağ, şeker veya pekmezin karıştırılmasıyla yapılan tatlılar (helvalar): İrmik, Un Helvası, Aside, Haşıta,

Höşmerim

6. Kurubaklagil, tahıl, şeker ve pekmez karışımı ile yapılan tatlılar: Aşure, Zerde, Hedik, Bulamaç

7. Meyve ve sebzelerle şeker veya pekmez eklenerek yapılan tatlılar: Kayısı Tatlısı, İncir Tatlısı, Kabak Tatlısı, Hoşaf

8. Sütü Tatlılar: Güllaç, Sütlaç, Muhallebi

Akdeniz Bölgesi Mutfağında Yapılan Hamur Tatlıları

Akdeniz Bölgesi mutfağında yapılan başlıca hamur tatlılarının illere göre gruplandırılması aşağıda verilmiştir.

1. ADANA : Karakuş, tel kadayıf, taş kadayıf, un helvası, irmik helvası, lokma

2. ANTALYA : Baklava, san burma, tel kadayıf, lokma, un helvası, irmik helvası, nişasta helvası, iplik helvası, arap kadayıfı

3. BURDUR : Baklava, san burma, kaymaklı baklava, kesme (samsa), irmik ,un, haşgeç, genevir, ve ceviz helvası, ceviz ezmesi, pişmane, dilber dudağı

4. ANTAKYA : Künefe, ekmek kadayıfı, peynirli irmik helvası, imik helvası, un helvası, mamul

5. GAZİANTEP : Baklava, katmer, kuymak, un, irmik, peynir helvası, ağızlı kadayıf, lokma, kureyba

6. İSPARTA : Baklava, san burma, imik, un, nişasta, tel, ezme ve haşgeç helvası, tosmankara, cevizli pişi, lokma, şekerleme

7. İÇEL: Baklava, san burma, karakuş, taş kadayıfı, tel kadayıf, un helvası, irmik helvası, lokma, cezeiye

8. KAHRAMANMARAŞ : Kadayıf, kıvnm, peynir helvası, hapısa (aside), ballı börek, lokma

Akdeniz Bölgesi Mutfağında hamur tatlılarından başka en çok pişirilen hafif ve sütü tatlılar; sütlaç, güllaç, muhallebi, palize (su muhallebisi), aşure, bici bici, karsambaç, zenie'dir.

Akdeniz Mutfağında sebze meyvelerden de çeşidi tatlılar yapılmaktadır. Bunların en bilinenleri: kabak taüisi. incir tatiisi, turunç tatlısı, ceviz taüisi, turunç reçeli, kebbat reçeli, kabak helvası, pelte, tatlılı kabak aşı, çeşitli hoşaf lar.

Bu çeşitlerden başka Akdeniz Mutfağında daha birçok hamur tatlıları, sütü tatlılar ile meyve ve sebze tadılan yapılmaktadır. Akdeniz Bölgesi yemekleri de batıda ve doğuda farklılık gösterecek şekilde ortaya çıkmaktadır. Batıda Burdur, İsparta, Antalya Ege Bölgesi Mutfağına uygun yemekler (sebze ve hanım- işleri). Doğuda Adana, G. anlep, K.maraş, İçel, Antakya'da ise kebab ve bulgura dayalı yemeklerin fazla yapıldığı bilinmektedir.

Türk Mutfağında en çok ve yaygın olarak yapılan tatlı çeşidi baklavadır. Bu tatlı orta yumuşaklıkta hamurdan açılan ince yufkalarla yapılır. İçine ceviz, fıstık, kaymak v.b. şeyler konan ve üzerine kızdırılmış yağ gezdirildikten sonra İranda pişirilen ve dalia sonra şurupta tatlandırılan bir tatlıdır. Bazen içine konan malzemeye (kaymaklı, cevizli, fıstıklı), bazende şekli ve biçimiyle (ay baklavası, sarma, havuç vb) ilgili adlar almaktadır. Baklava, ayrıca dünyada en çok tanınan tatlı çeşitlerimizden olup, ballı hamur işi olarak da tanımlanmaktadır. Baklavadan başka bülbul yuvası, dilber dudağı, hanım göbeği, hurma tatlısı, ekmek kadayıfı, lokma tatlısı, samsa, san burma, şam baba, şekerpare, tulumba tatlısı, revani, kurabiye en taranmış başlıca hamur tatlılarımızdandır.

Tatlıların Günlük Beslenmemizdeki Yeri:

Baklava, helva ve diğer hamur tatlılarıyla aşure daha çok bayram, düğün, nişan, mevlüt, davet gibi özel günlerde yapılır. Ölen bir aile bireyinin arkasından helva yapılarak dağıtılması geleneklerimiz arasında yer alır. Söz kesme, nişan ve düğünlerde sini yada tepsile oğlan tarafından kız evine, gelinle birlikte kız evindeide oğlan evine tatlı gönderilir. Dini bayram günlerinde de tatlılar, eve gelen konuklara ikram edilir (4).

Kırsal kesimde sütü tatlılar, kaygana gibi yumurtalı tatlılar ve pekmeze yapılan tatlılar, günlük beslenmede dalia çok yer alır. Konuk yemeklerinde mutlaka bir yada daha çok türden tatlı sofrada yer almaktadır. Meyveli tatlılar dalia çok davet yemeğinde, hoşaf ise günlük yemekler arkasından tüketilir. Ayrıca kentlerde, köylere göre batı kaynaklı pasta, kek, tart ve benzeri tatlılar dalia çok yapılmakta ve tüketilmektedir.

Mevsimin özelliği de tatlı tüketiminde etkilidir. Tatlılar kış mevsiminde dalia çok tüketilir. Bir de tatlılar sofrada çoğunlukla en son yenir ve akşam softasında öğleye göre daha çok yer alır.

Tatlıların Besleyici Değerleri

Yufka, yağ, şeker ve ceviz kullanılarak yapılan tatlıların enerji değerleri çok yüksektir. Bu tatlıların birer porsiyonu ortalama 650 kalorilik enerji sağlar. Bu miktar enerji, yetişkin bir kadının günlük enerji harcamasının 1/3'üne eşittir. Harcadığı kadar günde enerji tüketen kişi günde fazladan bir porsiyon bu tatlılardan yemiş olsa günde 100 gr. bir ayda ise 3 kg civarında ağırlık kazanır. Bu nedenle hafif işlerde çalışan ve şişmanlamaya meyilli olanların bu tür tatlıları çok az ve seyrek olarak almaları gerekir. Bunun yanında ağır iş ya da spor yapan kişiler arlan enerji harcamalarını karşılayabilmeleri için bu tür tatlılardan yararlanılır.

Hamur ve diğer hamur tatlılarının da enerji değerleri yüksektir. Tahin helvası enerji yanında protein ve demir yönünden de zengin bir tatlıdır. Bu nedenle hafif enerji harcaması çok olan kişilerin günlük beslenmelerinde yer alması önerilir. Ayrıca tahin helvası susamdan yapıldığı için yağı çoğunlukla doymamış yağdır. Enerjisi yüksek diğer tatlılarda ise çoğunlukla katı (tereyağı, sade yağ, margarin) kullanılır. Doymamış yağların kan kolesterolünün denetiminde, dolayısıyla kalp-damar hastalıklarındaki olumlu etkileri düşünülürse susam, ceviz, haşhaş gibi yağlı tohumlarla yapılan tatlıların aynı miktar enerji sağlayan diğer tatlılara tercih edilmesi önerilebilir. Enerji, protein, vitaminler ve kalsiyum yönünden en dengeli olanlar sütü tatlılarıdır. Bu tatlıların proteinden gelen enerji oram önerilen standartlara uygundur. Bu tatlıların en önemli nitelikleri kalsiyum yönünden zengin ve yağ eklenmemiş olmaları nedeniyle sindirimlerinin kolay olmasıdır.

Yaş ilerledikçe, sindirim faaliyetlerinde azalma ve kemiklerden kalsiyum çekilmesi olurken, kalsiyumun bağırsaklardan emilimi azalır. Bu nedenle özellikle yaşlıların ve büyümekte olan çocukların gebe ve emzikli kadınların kalsiyum yönünden zengin, sindirimi kolay olan bu tür tadılan diğerlerine tercih etmeleri önerilebilir. Tatlandırıcı olarak pekmez kullanılan tatlıların tesleyici değerleri şeker kullanılanlardan daha yüksektir. Şeker saf karbonhidrat olmasına karşın pekmez, karbonhidrat yanında demir, kalsiyum, potasyum gibi madenlerden zengindir.

Sonuç

Tatlılar, Türk Mutfağında önemli yer tular, talklarımızı temel bileşimleri yönünden, sütlü taüılar, un-irmikle yapılan (helvalar) ve yulka ile yapılanlar, mayalı ve mayasız hamurla yapılanlar, yumurtalı tatlılar, meyve-sebzeli taüılar, tahıl-kurubaklagil kaşıımı tatlılar olmak üzere gruplayabiliriz.

Türk Mutlağı dünyanın en güzel mutlaklarından birisi olmasına karşın dışanda yeterince tanımmamaktadır.

Yeterli bir tanıtını yapılır ve bilinçli bir "mutfak turizmi" gerçekleştirilebilirse Türkiye, mutlağıyla da turizm gelirlerim artırabilir.

Ayrıca Türk Mutfağında bölgesel yemekler saptanmalı, haritaları yapılarak kitle turizmine sunulmalıdır. Yurt içi ve yurt dışında Türk Mutfağı ile ilgili konferanslar, sempozyum, kongre vb düzenleyerek TÜRKİYE'nin mutfak açısından da bir dünya cenneti olduğı vurgulanmalıdır.