



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

ANTİK ÇAĞDAN GÜNÜMÜZE BAKLA

Anadolujet Magazin

Anadolu'da bir söz vardır: "Çıkar şu baklayı ağzından". Ben de bu söze kulak verip baklanın sırlarını hemen paylaşmak istiyorum.

Günümüz yemek kitaplarında ve çoğu kentte unutulmuş bir kahraman olan baklanın ilginç bir tarihçesi var. Kimi zaman hakkında kötü efsaneler yayılmış, kimi zaman savaşırken komutanlar uğursuz saydıkları bakla tarlasından geçmeyi reddetmiş, kimi zaman da din adamlarının yemesi yasaklanmış. Hakkında bir kitap dolusu karalama bulmak mümkün. Ünlü matematikçi Pisagor, baklanın en büyük düşmanlarından biriymiş sözgelimi; vejetaryen olmasına rağmen baklayı mutfağına hiç sokmamış.

Tabii ki bakla, tarihin her döneminde yerden yere vurulmadı. Baş tacı edildiği zamanlar da oldu. MÖ 6 bin yılından itibaren Nil Nehri etrafında yetiştirilen baklanın süper güçleri olduğuna inanılırdı. Bir zamanlar da iyi şans işaretiydi ve Mısır'da törenle tanrılara hediye edilirdi. Akdeniz topraklarında insanoğluna ve her türlü hava koşuluna karşı dimdik ayakta durdu, açları doyurdu ve genetiği hiçbir zaman değişmedi.

Baklaya karşı olanlar gizemini çözememişlerdi belki de. Ama bugün bizler baklanın sırlarını biliyoruz: Seven sevmeyen bir tarafa; yetiştirildiği yerde içindeki bol azotla toprağı besleyen, koca bir "baklagil" familyasını kucaklayıp onlara ismini veren, düşük kalorili, yüksek oranda lif içeren, bol vitaminli, kadim bir sebze bakla. Çiğken ve özellikle fazla yenirse baş dönmesi yapıyor. Taze ya da kuru bakla, hatta bakla çiçeklerinin polenleri bazı kişilerde alerjik reaksiyonlara da neden olabiliyor.

Bakla, Anadolu topraklarında kışın sonunda, baharın ilk aylarında yemekleri lezzetlendiren bir malzeme. Ege'de enginar onunla dans eder, İç Anadolu'da mevsimi geldiğinde pilavlar onunla renklenir, sarmalara lezzet verir, yumurta ile kavrulup tutkulu bir aşk yaşar mutfaklarda. İzmir'in bakla yemekleri çok meşhurdur örneğin; bakla favası, iç baklalı enginarlı pilavı, baklalı enginar dolması ve zeytinyağı taze bakla en önemlileri. İstanbul'un iç baklalı enginarı, Amasya'nın bakla sarması; Isparta'nın, Şanlıurfa'nın bakla boranisi, Zonguldak'ın çingene bakla yemeği, Çanakkale'nin bakla keşkeği, Antalya'nın bakla piyazı! Hepsi son derece lezzetlidir! Hatta benim çocukluğumda iri taneli iç bakla sofraları çiğ olarak, zeytinle birlikte süslerdi.

