



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BATI ANADOLU'YA ÖZGÜ BAZI GELENEKSEL GIDALAR

Sedef N. EL - Mine KÖSTEKLİ - Hülya İLYASOĞLU - Nilüfer GİRĞİN - Nihan BAŞ - Alev F. PARSA

Türkiye, coğrafyasında birçok farklı kültürü barındırırken, her kültürde kendi içerisindeki farklılıklar, ayrılıklar ve yeme alışkanlıklarındaki değişikliklerle ayrıca zenginleşerek gelişmiştir. Türk kültürünün önemli özelliklerinden biri olan mutfak kültürü ise uzun tarihsel süreci içerisinde korunması ve zenginleştirilmesi gereken önemli unsurlardan biridir.

Mutfak kültürü ülkenin folklorunun önemli etkisi ile şekillenirken, bu kültür içerisinde geleneksel gıdalar ve geleneksel gıdaların etnik özelliklerinin araştırılması ve kayıt altına alınmasına gereksinim vardır. Geleneksel gıdaların tanımı, Avrupa Birliği'nin 2081/92 ve 2082/92 nolu yasal düzenlemeleri çerçevesinde, aynı kategoride olan benzer diğer ürünlerden açıkça ayırt edilen, "geleneksel bileşenlerin (hammadde veya temel gıdalar)" veya "geleneksel kompozisyonların" veya "geleneksel üretim veya işleme yöntemlerin kullanılarak üretilen, spesifik bir özelliği veya özellikleri olan gıda olarak yapılmaktadır. Bununla birlikte Demirbaş ve ark. bu konuda literatürleri incelediklerinde tam ve ortak bir tanımın olmadığını belirterek, geleneksel gıda kavram ve kapsamını daha net ortaya koymak amacıyla yaptıkları araştırma ile bu konuda kullanılabilecek önemli kaynaklardan birini sunmuşlardır.

Özellikle kuşaktan kuşağa sözlü gelenek ile iletilen etnik geleneksel gıdaların araştırılması ve kayıt altına alınması ile

*Bir ülkenin mutfak ve kültür mirasının önemli öğelerinden birinin devamlılığı sağlanır.

*Gelecek kuşaklara veya farklı ülkelerden gelen insanlara ülkenin kültürünün ve deneyiminin aktarılmasında büyük olanak sağlar.

*Yaşam şartlarındaki değişimler nedeniyle geleneksel gıdaların unutulması veya yok olması tehdi önlenir.

*Yerel halk tarafından geleneksel gıdalar "daha sağlıklı" imajı ile değerlendirilir. Bu imaj ile bu gıdalar "beğenilen ve kabul gören" makbul gıdalardır.

*Geleneksel gıdalar endüstri için oldukça cazip gıdalardır. Çünkü bu gıdaların potansiyel olarak kitlesel üretimleri ve daha sonra ihracat ürün olma özellikleri vardır.

*Bu gıdaların doğru reçeteler ile üretilmesi, kötü taklitleri ile tüketicilere aldatılmaması sağlanır.

Avrupa Birliği'nin, bu konu ile ilgili yürüttüğü ve Türkiye'nin de dahil olduğu EUFP6 nolu EuroFIR projesi Portekiz Ulusal Sağlık Enstitüsünden Dr. Helena Costa' nın başkanlığında yürütülmektedir. Projenin amaçlarından biri 13 ülkenin geleneksel gıdalarının besleyici değeri üzerine bilgi oluşturma, böylece Avrupa Gıda Bileşim Tabloları için veri hazırlamaktır. Türkiye' de de bu konuda yapılacak araştırmalar ile hem ulusal hem de uluslar arası düzeyde oluşturulacak veri tabanına veri sağlamada önemli katkılar sağlanabilir. Bu derlemede ile Batı Anadolu bölgesinin kültürü içinde önemli yer tutmuş bazı peynir ve tatlı çeşitlerinin tanım, tarihçe ve üretim şekillerine yer verilmiştir.

Peynirler:

Evrensel bir ürün olan peynirin ilk nerede ve ne zaman üretildiği net olarak bilinmemekle birlikte günümüzden 8000-8500 yıl önce aşağı Mezopotamya'da, Fırat ve Dicle nehirleri arasında kalan bölgede (günümüzde Irak) çobanlarca sütün keçi derisinden hazırlanmış kaplarda taşınması sırasında ekşiyip pıhtılaşmasıyla bir rastlantı sonucu bulunduğu sanılmaktadır. Bazı yazarlar ilk peyniri Kanana adında bir Arap gezginin koyun midesinden yapılmış bir tulum içinde taşıdığı sütün pıhtılaşmasıyla bulunduğunu belirtmişlerdir.

Herodotus, Hipokrat ve Strabo da ilk peynirin İskitler tarafından kısırak sütünün muhtemelen ekşitme yoluyla yapıldığını bildirmişlerdir. Gerçekten de Karadeniz'in kuzeyindeki bozkırlarda yerleşmiş olan İskitler'in yaşadığı (İ.Ö VII. yy-İ.Ö IV. yy) bölgelerde mezarlarda bulunan keçi ya da koyun pöstekilerinden hazırlanmış torbalarda yapılan analizlerde peynirinin rastlanmıştır. Uygarlığın Ortadoğu, Mısır, Eski Yunan ve Roma'da yaygınlaşmasıyla peynir üretimi gelişmiş ve özellikle Roma askerlerinin akınları ile tüketim sınırları genişlemiştir.

Anadolu da antik çağdan bu yana peynir çeşitleri için zengin bir anayurt olmuştur. Çeşitli tarihi belgelerde; Osmanlı İmparatorluğunun temellerini atan Osman Gazi'nin (1258-1326) aşireti ile yayladan kışlağa, kışaktan yaylaya çıktıklarında geride bıraktıkları mallarını koruyan Bilecik Tekfuruna hediyeler getirdiği ve bunlar arasında peynirin de yer aldığı belirtilmiştir. XIV. yüzyılda Tutmacı tarafından yazılan insan sağlığına ilişkin öğütler içeren "Tabiat-Name" de çeşitli yararlı yiyecekler arasında peynire de yer verilmiştir.

1860'da yayımlanan İV. Mehmet'in (1642-1693) Nizamnamesi'nde ise "yoğurt ve yoğurtçular teftiş edilsin ... Ne nişasta ne de su eklensin kaymak ve peynirciler denetlensin, fiyatlar mevsimlere göre tayin edilsin" yazılıdır.

Türk şairi ve yazar Ayni'nin (1766-1837) ünlü eseri Divan-ı Ayni'de içki masalarını süsleyen meze çeşitleri arasında peynire de değinilmiştir.

Şemsettin Sami Bey'in (1850 -1904) yayımladığı Kamus-ı Türkî' de (Büyük Türkçe Sözlük) peynir şöyle tanımlanmıştır: " Sütten çıkanlan ve bir mayı ile kaştırılan madde ki her yerde bir veya birkaç türlü envai keresi vardır". Farklı kültürlerinin bir araya geldiği Batı Anadolu Bölgesi 'nde medeniyetler buluşması kendisini

yöresel peynir çeşitlerinde de göstermektedir. En fazla tanınan İzmir tulumunun yanı sıra akçakatik peyniri, armola, tire çamur peyniri ve tartı (tortu) unutulmaya yüz tutmuş yöresel peynir çeşitlerimizin sadece bir kaçını oluşturmaktadır. Arınola peyniri İzmir'in Seferihisar ilçesine ait keçi sütünden yapılan süzme yoğurt, keçi sütü peyniri ve beyaz peynirin karışımıyla elde edilen diğer peynir türlerine benzemeyen bir peynir çeşididir. Bu peynir türü hale hazırda birkaç mandıra ve evlerde yapılmaktadır.

İzmir'in yöresel tatları arasında bilinen peynirlerden biri de çamur peyniridir. Tire ve Ödemiş ilçelerinde, keçi veya keçi-koyun sütü karışımından yapılan yağlı tulum lorunun, peynir altı suyu ile karıştırılmasıyla elde edilen krem peynir kıvamında bir peynir çeşididir. Bu peynir çeşidi lor üretiminin yoğun olduğu bölgelerde mandıralar tarafından üretilerek semt pazarları ve marketlerde satılmaktadır. İzmir'e ait bir diğer yöresel lezzet ise bazı yörelerde tortu olarak da bilinen tartı peyniridir. İzmir'in Menemen ilçesine ait tartı, sağılan süttten alınan yağlı kaymağın ateşte içindeki suyu çekene kadar kavmimasından elde bir çeşit kahvaltılık peyniridir.

Yöresel süt ürünleri açısından oldukça zengin olan diğer bir ilimiz ise Burdur' dur. Bölgede yöresel ürünlerin bir kısmı unutulmaya yüz tutmuş, bir kısmı ise aile ekonomisi içerisinde üretilerek yörenin pazarlarında satılmaktadır. Bu yörenin lezzetlerinden olan akçakatik peyniri, Burdur'un Kozluca ve Dinar köylerinde yapılan, dış görünümü tulum peynirine benzeyen, diğer peynirlerden farklı olarak yoğurttan yapılan ve içine farklı baharatlar katılarak üretilen mahalli bir peynir çeşididir.

Tatlı İkramlar:

Tatlı ikramı Türklerin en eski geleneklerinden bir tanesidir. Özellikle bayramlarda, özel günlerde kimi zaman helva, kimi zaman lokum kimi zaman reçel olarak sunulan vazgeçilmez ikramlardır. Evliya Çelebi seyahatnamesinde tatlı kültürümüzün Selçuklulara kadar dayandığını belirtmektedir. Sultan III. Ahmet'in dört şehzadesi için yaptığı düğün merasimini günümüze taşıyan Nakkaş Levni'nin eserinden öğreniyoruz ki İstanbul'un altı yüz locası kırk altı dizi halinde üç gün boyunca imparatorluk Sarayı önünde yürüyüş yapmış ve dördüncü sırada şerbetçiler ve tatlıcılar padişahın önünden geçerken selam durmuşlardır.

Kıtırma (çıtırık) helvası, Muğla'nın, Fethiye yöresine ait susam ve bal ile hazırlanan, genellikle bayramlarda ikram edilen geleneksel bir helva çeşididir. Geçmişte bayramların vazgeçilmez ikramı iken günümüzde varlığını ancak mahalli düzeyde sürdürebilmektedir.

Çölemen, Denizli'nin Acipayam yöresine ait haşhaş ve pekmez ile hazırlanan, isteğe bağlı olarak ceviz ve badem ilave edilen geleneksel bir lokum çeşididir. Daha düne kadar bisküvilerin içine koyup büyük bir zevkle tükettiğimiz lokumlarımızın Batı Anadolu'yuza ait bir çeşidi olan çölemen bugün aile büyüklerimizin anılarında yaşamaktadır.

Damla sakızı reçeli, Osmanlıların vazgeçilmez geleneksel lezzetlerinden biri olan doğal damla sakızının, şeker ve su ile birlikte yüksek ateşte kaynatılması ile elde edilen macunun sopa ile dövülerek beyazlatılmasından sonra sofralanmıza gelen bir reçel çeşididir. İlk olarak İstanbul'da yaşayan Rumlar tarafından evlerde yapılan bir tatlı olan damla sakızı reçeli Osmanlı zamanında Rumlarca çevirme, Yahudilerce şarome olarak adlandırılırdı. Günümüzde halen İzmir'in Çeşme ilçesinde varlığını sürdüren macunun endüstriyel olarak üretimi Sakız Adası'ndan ithal edilen damla sakızları kullanılarak yapılmaktadır.

Unutulmaya yüz tutmuş Batı Anadolu Bölgesine özgü bir diğer gıda ise çıprıkadır. Günümüzde kavurganın (mısır cerezi) öğütülüp çeşitli baharatlarla karıştırılması ile hazırlanan çıprıka geçmişte patlamayan mısır tanelerinin değerlendirilmesi amacıyla içerisine çeşitli baharatlar (kekik, kimyon, pul biber, tuz, karabiber) eklenerek hazırlanan, kahvaltıda genellikle zeytinyağı ile tüketilen bir toz üründür. Balkanlarda ve ülkemizin batısında çıprıka adı verilen bu ürün ülkemizin Kilis, Antep, İskenderun ve Mersin yöresinde zahter olarak adlandırılmaktadır. Çıprıkadan farklı olarak zahterin hazırlanmasında kavrulmuş nohut, leblebi, melengiç (yabani antep fıstığı), kavun ve karpuz çekirdeği, buğday, mayana (rezene), küzbara, kimyon, sumak, susam, biber, tuz gibi baharatlar kullanılmaktadır.

Üretimleri:

Akçakatik Peyniri:

Çiğ süt (yağı alınmamış inek, koyun, keçi) => Isıl işlem (87 °C) => Soğutma (40 oc) => Mayalama (bir gün öncesinin yoğurdu ile) => 2,5-3 saat bekletme (Pihtılaşıma) => Soğutma buzdolabında (1 gün) => Süzdürme (2-3 gün) => Tuz katımı (bir yemek kaşığı kadar) => Baharat katımı (karanfil, çörek otu) => Kama el veya soku ile karışımın sıkıştırılması => Karnın iplikle dikimi => Gölgedeye açık havada 3-6 ay bekletme.

Arınola Peyniri:

Peynir, lor, süt ve yoğurt karıştırılır => Karışım erkek keçi derisinin kılsız tarafına doldurulur. => Derinin alt kısmı ip ile bağlanır ve su iyice çıksın diye alt taraf iyice gevşek bırakılır. Derinin alt tarafı gevşek bırakılır. => 10-15 gün kadar bekletilir => Tüketim (şu andaki mevcut üretimde tulum kullanılmıyor)

Tire Çamur Peyniri:

Tulum loru, tatlı lor, yoğurt suyu ve peynir suyu karıştırılır. => Kıvam vermek için süte ilave edilir.

Tartı (Tortu):

Taze sütün üzerinden alınmış kaymak => Kaymak içerisine bir miktar tuz ilave edilir => Kaymak ve tuz karışımı pişirilir => (orta ateşte yaklaşık 2 saat suyunu çeken e kadar) => Karışım iyice suyunu çekip tane tane görünmeye başladığı andan itibaren kısık ateşte 1 saat kadar sürekli kavrulur.

Kıtırma Helvası:

Susamlar kavrulur => Tencerede köpürene kadar ısıtılan bala ilave edilir => Kıvamı sertleşene kadar karıştırılır => İnce bir tabaka halinde tepsiyeye dökülür, üzeri kaşık yardımıyla düzeltilir => Tam soğumadan bakiava dilimleri halinde kesilerek şekil verilir.

Çıprıka:

Kavurga (mısır cerezi) öğütülür => Kekik, kimyon, pul biber, tuz, karabiber eklenerek karıştırılır.

Çölemen:

Haşhaşlar kavrulur => Kavrulan haşhaşlar pekmez ile karıştırılarak pişirilir => Karışım soğutulur => Haşhaş taşına dökülen karışım ezilir ve macun haline getirilir => Macun taş üzerinde dövülerek sertleştirilir => Şekil verilerek lokum haline getirilir.

Damla Sakızı Macunu (Reçeli):

Şekerle su kaynatılır. =>Yüksek ateşte kaynayan şekerli suya, şeker ve su oranına göre toz halde sakız ilave edilir ve kıvamı artana kadar kaynatılmaya devam edilir. => Glikoz ve limon suyu ilave edilir. => İyice kıvamı arttıktan sonra, büyük mermer yüzeylere dökülerek soğutulur. => Beyazlatmak amacıyla, el gücüyle, meşe ağacından elde edilen sopa ile dövülür. => Kavanozlara dolum yapılır.