



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## BULGUR

Metin Okutan

Konya yakınlarındaki Çatalhöyük, insanoğlunun tarihte ilk kez yerleşik bir hayata geçip buğday tarımına başladığı yer olarak bilinir. 9 bin yıl öncesine ait bu yerleşim yerinde o zamanlardan kalan buğday tanelerinin bulunması, insanlığın "kadim besini" ile ilgili çok önemli bulgulardır. Aslında aynı topraklarda bugün de değişen fazla bir şey yok; Konya Ovası'nın "buğday ambarı" olması, böyle kabul edilmesi beyhude bir tanımlama ya da öylesine söylenivermiş bir söz değil, "background"u fazlasıyla sağlam.

Bu hafta müsaadenizle dünyanın en önemli gıdası buğdayın bir "yan ürün"ü olan bulgurdan söz etmek istiyorum. Buğdayın kaynatılıp kurutulmasıyla elde edilen bulgur için bakın neler söyleniyor: Kandaki yağları düşürücü yönü olduğu bilinen posa-lif bakımından çok zengin. Karbonhidrat değeri düşük, protein değeri ise yüksek. İçinde bulunan B1 vitaminleri sindirim sisteminde önemli rol oynamakta, yine içerdiği folik asitten ötürü de çocuklar ve hamile kadınlar için çok önemli bir gıda olmaktadır. Doymamış yağa sahiptir, toplam yağ oranı düşük olduğu için çok sağlıklı.

Hububat ürünlerinin en büyük dezavantajı olan fitik asit, üretimindeki pişirme ve kurutma işlemlerinden dolayı bulgurda bulunmuyor. Kabızlığa engel olurken bağırsak kanserinin önlenmesine katkıda bulunuyor. Diğer bakliyat ürünleriyle karıştırılıp pişirildiğinde yararları daha da artıyor. Çok önemli özelliklerinden biri de radyasyona karşı dayanıklı olması. Bu nedenle bazı ülkelerde nükleer savaşa karşı, askerî ve sivil gayelerle stokta tutulan ürünlerden biri. Besin değeri açısından ekmek ve makarnadan daha üstün görülüyor. Beslenme piramidinin tabanında yer alıyor. Pişirilip kurutulmasından ötürü küf oluşumuna karşı dayanıklı olması raf ömrünü uzatıyor.

Glisemik indeksinin düşük olması yiyenleri uzun süre tok tutuyor, kana yavaş karışıyor; bu da tam anlamıyla bir diyet yiyeceği anlamına geliyor. Okurken yorulduysanız değil mi? Yıllardır fakir sofralarının baş köşesinde yer alan, toprak ve bereket kokan, sade, ağırbaşlı, son derece mütevazı bu yiyeceğin meğer ne büyük özellikleri varmış değil mi... Hangimizin tüm bu "güzelliklerden" haberi var bilmiyorum ama en azından şimdi öğrenmiş bulunuyoruz.

Anadolu insanı, Anadolu mutfağı bulgura öyle bir değer vermiş ki, başının tacı-tahtı yapmıştır. Sayılamayacak kadar lezzet üretmiştir. Bulgurla yapılan yemeklerin zenginliği şaşırtıcıdır. Önce isterseniz bulgur çeşitlerine bir bakalım sonrasında yemeklere göz atarız. Kaynatılıp kurutulan buğday kabuğundan ayrılarak öğütülüyor. Sonraki işlem tanelerin iriliğine göre ayırmak. Baş bulgur, orta bulgur, çiğ köftelik bulgur ve simit adıyla sınıflanır-dırılıyor. Un gibi öğütülüp ekmek yapımında da kullanılabilir. Simit olarak adlandırılan çok ince bulgura bazı yörelerde düğü, düğül, düğücük, pıtpıt deniliyor.

Esmer bulgur ise kimi yerde kabukları tam ayrılmadan öğütülüyor, kimi yerde ise buğday daha uzun süre kaynatılıyor. Bunların neticesinde daha koyu bir renge sahip olduğu için de adı esmer bulgur oluyor. Bir de firik var ki, dertlere derman. Buğday başakları tam olgunlaşmadan toplanıp tütülenmesi sonucu elde ediliyor. Tadında ve kokusunda hissedilen "is" onu diğer çeşitlerden ayırıyor. Tek başına pişirildiğinde firik, insanı kendinden soğutabilir; ağır bir koku ve ağır bir tat, derin hayal kırıklığına sebep olabilir. O yüzden en doğru formül normal bulgur ile firik bulgurunun birebir ölçülerde karıştırılıp pişirilmesi.

Bulguru sadece pilav ve köfte olarak bilenlerin sayısı pek çok. Bunlara ilâve olarak nelerle yoldaş olmuş bir hatırlayalım: Meselâ benim çocukluğumda evimizde nedense hiç hoşlanmadığım bir sütlü çorba pişerdi. İçinde süt ve bulgur olan bir çorba. Meraklısı çok olmasına rağmen mesafemi hep koruduğumu hatırlıyorum. Fakat iş domatesli, biberli bulgur pilâvına gelince memlekette ne kadar akan su varsa hepsi dururdu.

Patlıcan silkmesi Osmaniye Mutfağı'nın önemli lezzetlerinden biri. Etili ya da etsiz pişirilen patlıcana bir miktar bulgur atılır, piştikten sonra da üzerine yoğurt dökülerek afiyetle yenir. Elbette yine etli-etsiz sarılan yaprakların içinde bulgur da yer verilir. Son derece kıymetli kardeşim Esat Malbeleş'i'nin iş yerinde yemek yapan Kastamonulu Hanım'ın yaptığı piriç, bulgur ve tel şehriyeden hazırlan pilavın tadı hâlâ damağımda desem yeridir. Pilav deyince, patlıcanlı ve mercimekli bulgur pilavını anmamak haksızlık olur.

Anadolu insanının bulgurla olan serüveni neredeyse bebekken başlıyor. İlk dişi çıkan kız ya da erkek çocuğa ayırım yapılmaksızın "diş bulguru" adı altında küçük bir şölen düzenleniyor. Kaynatılan buğdaya, ceviz içi, haşlanmış nohut ya da fasulye eşlik ederken, sofraya o gün çeşit çeşit yiyeceklerle donatılıyor. Çocuğun başından aşağıya bereket getirmesi için bulgur dökülüyor. Bugün artık unuttuğumuz bir gelenek demeye dilim varmıyor. Pek çok yerde özellikle de büyük şehirlerde "diş bulguru organizasyonu" yapan yerlerin varlığını izlemek, bu

güzel gelenekler adına insana umut vermiyor değil.

Çiğ köfte, içli köfte, kısır, mercimekli köfte, ezo gelin çorbası, analı-kızlı çorba, ana-kız aşı çorbası genelde bilinen yemekler. Bir de çok fazla duyulmayanlar var mesela, Sinop'un Bulgurlu Palamut Plakisi, Adana'nın Acebekli ( börüceli ) Bulgur Pilavı, Kastamonu'nun Ekşili Pilavı, Samsun Mutfağı'ndan Topalak, Muğla'nın Toptop Köftesi, Şanlıurfa'dan Lıklıklı Köfte, Mersin'den Batırık, Malatya'nın Osmanlı Çorbası bulgur olmadan pişmeyen yemekler ve bütün bu saydıklarım çok ama çok küçük bir bölümü.

Bu denli "kadim ve yararlı" bir lezzeti dünyaya tanıtmaya konusundaki zayıflığımıza dur demek hepimizin boynunun borcu. Ağız tadımız olan, başımıza taç ettiğimiz, geleneksel hayatımızın, kültürümüzün, mutfağımızın kapılarını ardına kadar açtığı; çorak yamaçların, bereketli toprakların alçak gönüllü buğdayının "varlığımıza armağan ettiği" bulgura daha bir yakın durulması ümidiyle