



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

ÇİĞ KÖFTE VE ORUK

Hatay Valiliği

Antakya Mutfağı - Süheyl Budak

Ülkemizin, Güney Anadolu yöresinin vazgeçilmez yemek türlerinden birini de çiğ köfte ve oruklar teşkil eder. Bilindiği gibi çiğ köfte, bulgur, biber ve etten oluşan malzeme ile yapılan bir yemek. Bu yemek çeşidi Antakya mutfağında soğuk meze şeklinde sunulmasının yanında Urfa mutfağında olduğu gibi bir öğün yemeği olarak sunulur. Çiğ köfte burada lavaş ekmeği ne sarılarak yenmektedir. Bölgelere göre çiğ köfte malzemesi de değişiklik gösterebilmektedir.

Çiğ köftenin yapılışı: Hakkındaki mitolojik hikayeye geçmeden önce içindeki malzemelere, bulgura ve biberin ana vatanlarına bakalım. Bulgur; bereketli hilal bölgesinde yer alan ve ön Asya dediğimiz alanlarda yetişmiş olan buğdayın bu bölgede sıkça kullanılmasını sağlamıştır. Mezopotamya'da yapılan kazılarda arkeolojik bulgular Anadolu ve Mezopotamya'da yaşayan çeşitli kavimlerin bulguru kullandıkları görülmüştür. Hatta Hititler için "içli köfte yapmasını biliyorlardı" diyor Ekrem Akurgan. Kaynak olarak da yuvarlak yuvarlak içli köfte rölyeflerinin yer aldığı Ortostatları göstermiştir.

Günümüzde bulgur, pilavlık ve köftelik olmak üzere iki farklı şekilde öğütülmektedir. Eskiden Antakya'da herkes bulgurunu kendi hazırlardı. Aldığı sert buğdayı sertliği az olan suda kaynatmak sureti ile hazırlardı. Kaynatma işi sonuçlanınca yine hanımların elleriyle ördükleri hasırların üzerine serilerek kurutma işlemine tabi tutulurdu.

Kurutma işlemi aynı zaman diliminde bir çok aile tarafından yapılacağından şehrin belli bölgelerine bulgur kurutma alanları oluşturulmuştu. Bu alanlar ortak kullanım alanları idi. Çiğ köftenin içindeki ikinci malzeme biber; biber Anadolu'ya Osmanlılar zamanında girmiş. Biber yerine uzun yıllar karabiber ve ardıc meyvesi kullanılmış. Karabiber de Anadolu'ya Büyük İskender'in Hindistan seferinden sonra girmiş. (M. Ö. 321). Anadolu, bulguru M. Ö. 6. yüzyıldan, Karabiberi M. Ö. 4. yüzyıldan beri bildiğine göre çiğ köftenin hikayesine dönebiliriz.

Halk arasında bir efsaneye göre Nemrut, Hazreti İbrahim peygamberin ateşe atılmasını emreder. Nemrut bunun yanında genel bir emir de verir. Bu emir çerçevesinde Şanlı Urfa yöresinde ne kadar odun varsa hepsinin toplanmasını ve o ateşe yakılmasını emreder. Bu nedenle de hiçbir evin bacasından duman çıkmamasını, bacası tüten evlerin basılmasını emreder. O günlerde avcının biri vurmuş olduğu ceylanı eve getirip hanımına verir. Daha sonra avcı eve geldiğinde hanım, kocası için değişik tarzda bir yemek yaptığını söyler. Bey yemeği tadınca çok memnun kalarak, "yaptığın yemek çok lezzetli olmuş, bu yemeği nasıl yaptın?" diye sorar. Evin hanımı, vurmuş olduğu ceylanı pişirdiği takdirde bacanın tüteceğini, bu nedenle zulme uğrayacağı nı düşündüğünü, bunun için de ceylanın çiğ etini taş arasında döverek içine baharat, ardıc meyvesi ve yeşillikler ile bulgur ekleyerek bir yemek yaptığını söyler. Bu yemek, çiğ etten yapılmış olmasından dolayı da çiğ köfte adını alır.

Hz. İbrahim'in ateşe atıldığı günden beri, bir yemek olarak geleneksel Türk mutfağında, yörelere göre reçeteleri ve sunumları değişerek kendine özgü çiğ köfte tatları yaratılmış, bu Antakya mutfağında bir adım daha ileriye giderek bu yemeği entegre etmiş. Bu hammaddeyi çeşitli şekillere büründürürken bazen içine kıyma koymuş, bazen tepsilere yaymış, bazen yuvarlamış iç yağ koymuş, bazen sebzelerle buluşturmuş, içinden yaklaşık yirmi beş çeşit farklı lezzette yemekler yapmış ve en önemlisi de 2000 yıldır eti bulgurla buluşturmaya devam etmiş.

[ML® Oruk için tıklayın](#)