



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## MUTFAK KAPISINDAN ANTAKYA

THY Skylife

ÇOK KÜLTÜRLÜ SOKAKLARINI KÖKLÜ BİR TARİHLE BULUŞTURAN ANTAKYA; ANADOLU, AKDENİZ VE ORTA DOĞU LEZZETLERİNİN BENZERSİZ BİR SENTEZİNİ SUNAN YEMEKLERİYLE BEREKLİ BİR SOFRAYI ANDIRIYOR.

HER DERDE DEVA: NAR EKŞİSİ

Meşhur Uzun Çarşı'da bolca bulabileceğiniz nar ekşisi, salatadan dolmaya kadar pek çok lezzete tat veriyor. Çeşitli ebatlarda şişelerde satılan bu sihirli sos, her nardan yapılıyor.

Antakya'ya özgü koyu kırmızı ve mayhoş bir nar türünün kazanlarda uzun süre kaynatılmasıyla elde edilen bu kıvamlı sıvı, tercihe göre suyla da inceltilabiliyor. Beş yıl boyunca bozulmadan durabilen nar ekşisi, diyabet hastalarına da şifa oluyor.

Sırtını Amanos Dağları'nın görkemli zirvelerine yaslayan bu alımlı kenti mutfak kapısından keşfetmeye karar veriyoruz. Tarih boyu kente hayat vermiş Asi Nehri'nin iki yakasını birleştiren köprü bizi doğruca Uzun Çarşı'ya çıkarıyor. Peş peşe sıralanan künefecilere uğrayarak Antakya gezisine tatlı bir başlangıç yapmak iyi fikir.

Tel kadayıf, tuzsuz peynir, tereyağı ve sıcak şerbetle hazırlanan künefenin lezzeti, malzeme kalitesinin yanı sıra, ustasının maharetine bağlı. Pekî, iyi bir künefeyi nasıl anlayacağız? Sorunun yanıtını, Antakya'nın en deneyimli künefe ustaları veriyor: "Künefe hamurunun incecik ve çıtır çıtır, peynirinin ise insan boyu uzayabilmesi gerekir. Dondurulmuşu dünyanın dört bir yanından yoğun talep gören künefenin tadına bakmadan önce yapımını da izleyebilirsiniz. Tatlı bir moladan sonra istikametimiz Mozaik Müzesi. Dünyanın en önemli mozaik koleksiyonlarından birine ev sahipliği yapan müzede, 2 ila 6. yüzyıl arasında yapılmış 300 kadar mozaik sergileniyor.

ORUK, ZAHTER, HUMUS

Müze çıkışı asırlık bir Antakya evinde hizmet veren seçkin bir restoranda yörenin meşhur lezzetlerini deniyoruz. Nohut ve tahinle yapılan bir tür ezme olan humus ile biber salçası, kızarmış ekmek, ceviz ve nar ekşisiyle yapılan muhammara soğuk mezeler olarak masamıza getiriyor. Oruk ise Antakya usulü bir içli köfte. Bol kıymalı ve baharatlı bu köfte, haşlama ve kızartma olarak değil, zeytinyağıyla fırınlanarak hazırlanıyor.

Buğday, nohut ve etin macun kıvamına gelinceye kadar dövülmesiyle hazırlanan etli aşur ise ana yemeklerimizden biri. Semirsek ise baklavalık yufkanın içine dövülmüş et, soğan, maydonoz ve çeşitli baharatlar konularak hazırlanan bir börek. Konuklarının önüne haklı bir gururla çıkan Antakya mutfağının lezzetleri bunlarla sınırlı değil üstelik. Zahter adlı yöreye özgü kekikle tatlandırılan zeytin salatası, zeytinyağlı patlıcan salatası, zeytinyağlı kırmızı biber ve katıklı ekmek... Yemekler gerçekten nefis. Mekândan ayrılırken Sunay Akın'ın "Dünyanın en güzel mezeleri Antakya'da yenir" sözlerine hak veriyoruz.

HALİL İBRAHİM SOFRASI

Asi Nehri'nin karşı kıyısındaki eski mahallelerde gezinmek, kentin tadını çıkarmanın en iyi yollarından biri. Daracık sokakların birbirine bağladığı taş avlularda Antakya evlerinin en güzel örnekleri saklı. Antakya Evi, Fuad Kuseyri, Yahyaoğulları, Halepoğulları Konakları ve diğerleri... En eskisi 200 yıllık, iki - üç katlı eski Antakya evlerinin ön cepheleri güneşe, havuzlu ve bahçeli taş avluları ise dağlara bakacak şekilde inşa edilmiş. Arnavut kaldırımlı dar sokak aralarında çocuklar misket oynarken ezan sesi ile kilise çanları birbirine karışıyor.

Roma döneminden bu yana sayfiye alanı olarak kullanılan Harbiye'ye asıl ününü kazandıran, ormanlarla kaplı derin bir vadiye gizlenen şelaleler. Antakya mutfağının bin bir rengini ve lezzetini sofralara taşıyan Harbiye restoranları ise damak çatlatan cinsten. Şelalelerine giden yol üzerindeki dükkânlarda ise defne sabunu, civar köylerde üretilen ipek eşarp ve çeyizlikler satılıyor. Tertemiz havası ve lezzetli yemekleriyle insanın bedenini yenileyen Harbiye'de keyifli bir gün geçiriyor ve iyi ki buralara gelmişiz diyoruz.

