



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

## HATAY MUTFAK KÜLTÜRÜ BESLENME ÖZELLİKLERİ

Hatay Mutfağı, oldukça zengin bir mutfaktır. Hatay'a gelen ziyaretçilerin öncelikle dikkatini çeken özelliklerin başında Hatay Mutfağının zenginliği ve yemeklerin lezzeti gelir.

Yerleşim yerinin tarım ve hayvancılığa dayanması, kış mevsiminin hafif geçmesi, yiyecek malzemelerinin bol olmasını sağlamaktadır. Mevsimlik sebzelerin rahatça bulunabilmesi, konserve türü olan yiyeceklere olan ihtiyacı azaltmaktadır.

Dağlarda, kırlarda, kendi kendine yetişen kömeç, kekik ve köklerden geniş ölçüde yararlanılır. Sebze yemekleri etli, soğanlı, domatesli pişirilir. Yemekler, biberli, baharatlı ve bol salçalı pişirilir. Salçasız, acısız, baharatsız yemeklere pek ilgi gösterilmez.

Patlıcan-domates-zeytinyağı-sanınsak dörtlüsü çok sık kullanılır. İç yağı ve kuyruk yağı yaygın olarak kullanılır. Zeytin üretimi fazla olduğundan zeytinyağı kültürü geniştir Soğan, kıyma, et, salça ve sebzeler, su konmadan önce yağda kavrulur. Her an elde edilen, soğan, nane, maydanoz ve biber mutfağın sembolüdür. Bulgur, baharat, et mutfağın temel öğeleridir. Ayrıca, pirinç, buğday ve buğday ürünleri sıkça kullanılır. Kebap ve köfte çeşitleri çok fazladır. Et daha çok, bulgur ve pirinçle ya da sebzelerle birlikte kullanılır.

Yoğurt, tek başına ya da sarımsaklı olarak, yemek üstü malzemesi şeklinde kullanıldığı gibi ayran ve cacık olarak da sofralarımızda yer alır ve yoğurttan çeşitli çorbalar hazırlanır. Lezzet amaçlı sos servisi bulunmamaktadır. Daha çok yağda kavrulmuş domates sosu, yağ ve salçayla kavrulmuş soğan kullanılır. Bu soslar, nane ile renklendirilir. Az pişirme metoduna Hatay Mutfağında pek rastlanmaz.

Hatay Mutfağında köylerde toplu yemek yeme geleneği sürdürülmektedir. Yemekler yer sofrası şeklinde hazırlanır. Bir sini içerisine yerleştirilen, yemekler, sininin etrafındaki minderlere bağdaş kurularak yenir. Toplantılarda, düğünlerde, ziyafetlerde en iyi ve sevilen yemekleri hazırlamak adettir. Sofralarda yemek kalıntısı bırakılmamasına özen gösterilir. Hataylılar tatlı yemeyi çok severler. Bu nedenle hamurdan, meyve ve sebzelerden hazırlanan çeşitli tatlıları vardır. Meyve ve köklerden serbest yapmak gelenek haline gelmiştir.

Hatay ilinde meyan kökünden yapılan meyan şerbeti bolca tüketilmektedir.

Hatay ili genelinde, tandırda yapılan ekmek, yufka ekmeği, biberli ekmek, lavaş ve pide tüketilmektedir.

Harbiye'nin tavuğu oldukça tanınmıştır. Tavuktan çok çeşitli yemekler yapılır. Kızartma, haşlama, ızgara, şiş, pilav üstü, dolma, tavuğun en çok kullanıldığı yemeklerdir.

Kahvaltılarda tuzlu ve tuzsuz peynir çeşitleri, salçalı sos ve limonla tüketilen yeşil zeytin, söğüş domates-salatalık, çökelek, reçel ve marmelat çeşitleri tüketilir. Çayın yanında kahvaltılarda tuzlu yoğurt yenilmesi, Hatay beslenme kültürünün özgünlüğüdür. Çökeleğe genellikle biber katılır. Yeşil zeytinin ezmesi, kırılarak tuzlu suda tatlandırılmış olanı kahvaltı masalarını süsler.