



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

IRAK MUTFAK KÜLTÜRÜ

Merhaba;

İlk katkı olarak tamamen kendi çalışmam olan Irak Mutfak Kültürü'nü yolluyorum. Umarım işinize yarar ve kullanabilirsiniz.
İyi akşamlar, başarılar...

Osman GLDMR

IRAK

Resim 1: Haritası, arması, bayrağı ve konumu

Başkent: Bağdat

Konum: Orta Doğu'da, Basra Körfezi kıyısında, İran ve Kuveyt arasında yer almaktadır.

Coğrafi konumu: 33 00 Kuzey enlemi, 44 00 Doğu boyları

Haritadaki konumu: Orta Doğu

Yüzölçümü: 437,072 km²

Sınırları: toplam: 3,650 km

Sınır komşuları: İran 1,458 km, Ürdün 181 km, Kuveyt 240 km, Suudi Arabistan 814 km, Suriye 605 km, Türkiye 352 km

Sahil şeridi: 58 km

İklimi: Daha fazla çöl iklimi hakimdir; kışlar soğuk, yazlar kuru, sıcak ve bulutsuz geçer.

Arazi yapısı: Daha fazla geniş ovalar, İran sınırında bataklıklar, İran ve Türkiye sınırı boyunca dağlar yer alır.

Deniz seviyesinden yüksekliği: en alçak noktası: Basra Körfezi 0 m; en yüksek noktası: Hacı İbrahim 3,595 m

Doğal kaynakları: Petrol, doğal gaz, fosfat, sülfür

Arazi kullanımı: tarıma uygun topraklar: %13.12

Daimi ekinler: %0.61

Sulanan arazi: 35,250 km² (2003 verileri)

Doğal afetler: Kum fırtınaları, su baskınları

Nüfus: 26,783,383 (Temmuz 2006 verileri)

Nüfus artış oranı: %2.66 (2006 verileri)

Bebek ölüm oranı: 48.64 ölüm/1,000 doğan bebek (2006 tahmini)

Ortalama hayat süresi: Toplam nüfus: 69.01 yıl

• Erkeklerde: 67.76 yıl

• Kadınlarda: 70.31 yıl (2006 verileri)

Ortalama çocuk sayısı: 4.18 çocuk/1 kadın (2006 tahmini)

Nüfusun etnik dağılımı: Arap %75-%80, Kürt %15-%20, Türkmen, Süryani ve diğerleri %5

Din: Müslüman %97 (Şii %60-%65, Sünni %32-%37), Hıristiyan ve diğer %3

Diller: Arapça (Resmi), Türkçe, Kürtçe ve Süryanice

Okur yazar oranı: 15 yaş ve üzeri için veriler

• Toplam nüfusta: %40.4

• Erkekler: %55.9

• Kadınlar: %24.4 (2003 verileri)

Kişi başına gelir: 3,500 USD (tüm dünyada 122'inci)

Yönetim biçimi: Başkanlık Tipi Cumhuriyet

Irak, Osmanlı Devleti'nin çöküşünün ardından Ortadoğu'da kurulmuş olan devletlerden birisidir. Tarih içinde daha önce yaşamış bir Irak devleti veya bir Irak halkı olmamıştır. Irak adı da Osmanlı İmparatorluğu döneminde merkeze olan uzaklığından dolayı Irak kelimesiyle isimlendirilmesinden gelmektedir. Suudi Arabistan'dan sonra dünyanın en büyük ikinci petrol rezervine sahip ülkesidir.

Irak, dünyanın en eski medeniyetlerine ev sahipliği yapmış olan Aşağı Mezopotamya bölgesinde kurulmuş bir devlettir. Bugün Irak, Orta Doğu'da yer alan stratejik mevkiisiyle, sahip olduğu petrol rezervleri ile Körfez'in önemli ülkelerinden biri durumundadır. Irak uzun yıllar İngiltere'nin hakim gücü altında idare edilmiştir. İngiltere'nin 1971'de Orta Doğu'dan tamamen çekilmesi ile, bu bölge üzerinde ABD başat güç olmaya başlamıştır. Soğuk Savaş sonrası Orta Doğu'da etkisini artıran ABD'nin Irak'a özel bir politik ilgisi vardır. Yakın dönem Irak tarihinin ABD tarafından şekillendirildiğini söylemek mümkündür.

İklimini irdelediğimizde Irak'ta, soğuk ve kurak kışlar, sıcak, bulutsuz yazlar görülür. Çoğunlukla çöl olması bu sayılan iklimsel sonuçları doğurur. İran ve Türkiye sınırı boyunca uzanan kuzeydeki dağlık bölgeler, yoğun kar yağışı altındadır. Bazen Orta ve Güney Irak'ta sel görülür. Toz ve kum fırtınaları da diğer doğal afetler arasında

yer alır. Çoğunlukla geniş düzlüklerden oluşan bir arazi yapısı vardır. İran sınırında büyük bataklıklar görülür. Aileler genellikle 3 çocuktur ve ataerkil yaşanı(20-25 kişilik evler), 5-9 çocuklu ailelerde az değildir. İlk eşin mahkeme onayı kabulü ile koca ikinci eşle de evlenebilir.

IRAK MUTFAK KÜLTÜRÜ

Irak mutfağı göçebe boylarına dayanan çok köklü bir geçmişe sahiptir. Göçebe boyları ekmek ve hurma veya koyun ve deve gibi sadece taşınabilir gıdaları kullanıyorlardı. Mutfakları ayrıca Babiller, Sümerler, Pers ve Yunan gibi eski uygarlıklardan da çok etkilenmiştir. İslamiyet ve Arap kültürüyle eski ve yeni lezzetler karışarak şu anki şekil oluşmuştur. Bağdat'ın İslami bir başkent olmasıyla ülkeye dışarıdan Müslüman gelişi ve yurt dışı ziyaretler Irak yiyeceklerine yeni farklılıklar katmıştır(Akdeniz bitkilerinin kullanılmaya başlanması gibi). Osmanlı ile Irak, Türk mutfağından etkilenerek birçok tarifi kaynaştırmıştır.

Özet

Ana yiyecek ekinleri buğday, arpa, pirinç, sebze ve hurma(dünyadaki en büyük üreticilerindendir) ile sınırlıdır. Genellikle sebze olarak patlıcan, bamy, patates, domates, fasulye, barbunya ve mercimek bulunur. Et grubunda ise kuzu ve sığır eti en çok tercih edilen, tavuk ve balık ardından gelen çeşitlerdir. Genellikle 3 genel öğün halinde beslenirler ama bazı aileler ikinci sonrası hafif bir yemek adeti edinmişlerdir. Öğle yemeği en önemli öğünleridir ve tüm aile bir arada olur. Ekmek olarak genellikle tandır ekmeği kullanırlar. Çorbalar nadiren(Ramazan'da sürekli), etli yemekler sık sık hazırlanır ve yanında daima pilav ile servis edilir, çeşit arttıkça menüye sebze yemekleri de girer fakat pilav vazgeçilmezlerdendir. İçecek olarak; ayran, meyve suları, çay, kahve ve gazlı içecekler bulunur. Çay en fazla tüketilenidir. Şu an savaş dolayısıyla çok geçerli olmasa da halkı konukseverdir ve ısrarcıdır. Evine gelen birisi ikramlardan yiyip içmezse ev sahibi konunun kendisine dargın veya kızgın olduğunu düşünür. Sofra düzeninde genellikle 20-25 kişilik sofralarda tirit usûlü, 3-4 kaptan ortak veya ortaya koyulan servis kaplarından bireysel tabaklarına istedikleri kadar alarak yerler.

Ekmek: Her evin bir tandırı(Yere çukur kazılarak yapılan özel bir fırın) vardır.(Kuzey Irakta çok ünlü değildir) Lavaş/Tandır ekmeği: ince ve oldukça gevrek bir çeşit ekmektir. Tandır ekmeği yerde açılan ve etrafı çamurla sıvanmış bir çukurun içinde pişirilir. Yufka gibi oklava ile bir buçuk santim kalınlığında açılır. Üzerine un, susam ve su serpilir. Bu bir nevi bulamaçtır. Bundan sonra ekmek, ocağın üzerine yapıştırılarak pişirilir. Bu da yufka gibi bol miktarda hazırlanıp uzun müddet saklanabilir. Sammun denilen küçük ince tek kişilik, saç ekmeği denilen biraz kalın, mada denilen daha ince büyük ve yuvarlak, yufka denilen ince-yuvarlak-geniş sayıca fazla yapıp kuru olarak saklanan gerektiğinde nemlendirilerek tüketilen ekmekleri de mevcuttur.

Gıda Pazarları: Önceden(70-80'li yıllar) haftalık kurulurdu fakat şu an elektrik kesintilerinin çokluğundan dolayı gıdalar muhafaza edilemiyor dolayısıyla pazarlar günlük kuruluyor. Maddi geliri yüksek kesimlerde erkekler, düşük yerlerde ise kadınlar satıcılık yaparlar. Pazarlarda genel olarak; salata malzemesi(marul, maydanoz, salatalık, domates, turp, soğan, tere...), bamy, bakla, barbunya, ıspanak, pancar, kavun, karpuz, üzüm, hurma ve ürünleri, incir, portakal, sarımsak, yer elması, kayısı, bakliyatlar(keşkek, pirinç, bulgur, nohut...), çay, kahve, fıstık, baharatlar ve lezzetlendiriciler(safran, susam, sirke...) satılır. Çilek, vişne ve kırmızı pul biberi hiç yoktur, kivi ve muz dışarıdan ithal edilir ve çok pahalıdır.

Yağ: Genelde katı yağlar tüketilir. Hür yağ denilen hayvansal olanı daha lezzetli bulunur. Sıvı yağ çok nadir kullanılır, zaten her yerde bulunmaz. Limon çok fazla bulunmadığından genellikle limon tuzu tüketilir. Kızartmalar çok sevilir ve et yemeklerine düşkünlerdir, çoğunlukla her yemeğin yanında pilav tüketirler. Salata çeşitleri çok azdır. Çorbaya çok düşkün değillerdir, Ramazan'da mercimek ve şehriyeli çorbalar tüketirler. Meyve olarak portakal ve kayıyı severler hatta kayıyı yemek olarak ta tüketirler.

Öğünler:

Kahvaltıda kaymak çok sevilir. Yoğurt, haşlanmış nohut, bal ve incir reçeli de tüketilir. Yumurta ucuz olduğundan en uygun kahvaltı malzemesidir. Menemen arada bir yenilir. Domates yuvarlak dilimler halinde kızartılarak yenilir. Kuru bakla haşlanır ve üzerine yeşil yarpız(kekik gibi bir baharat) serpilerek tüketilir. Peynir ithal olduğundan çok sık yenmez. Çay, süt, süt tozu, sütlü çay içilir. Öğle yemeğini herkes evinde yer.(Zaten mesai 14:00-15:00 gibi biter) En önemli öğünleridir. 2-3 çeşit yemek bulunur. Salata çok kullanılır. Ayran sürekli, yoğurt nadiren tüketilir. Turşular çoğunlukla bulunur. Akşam hafif geçer. Kahvaltılıklar, yoğurt-çay, ekmek-çay, kavrulmuş domates veya sütlü çay tüketirler. Yemek ardından mutlaka karpuz, kavun, üzüm ve ayran tüketirler.

Et: Kırmızı et(dana, koyun), tavuk ve balık tüketilir. Tavuk canlı alınır, kendileri kesip pişirmeye hazır hale getirirler. Balık biraz pahalı olduğundan her aile tüketemez, genellikle iri ve yağlı olanları tercih edilir. Bütün olarak temizlenir(kafası da alınır), safran, tuz, karabiber, halka soğan ile fırınlanır.

Mezguif (Segif) (Meşhur balık pişirme tekniği)

Şu an eskisi kadar fazla olmasa da işlek caddelerdeki dükkânlarda sürekli yapılır. İsteyen dükkânda, isteyen

burada yaptırıp evinde yer.

Bu dükkânlarda, hamamlardaki kese taşları gibi geniş, içi topraklı taşlar vardır ve içinde odunla ateş yanar. Temizlenmiş ve açılmış balık oklavadan biraz ince sopa üzerinde, tuğlalarla desteklenerek ağır ağır pişirilir. (Balığın yüzeyi ateşe bakacak şekilde dik pişirilir.)

Kırmızı et: Yumuşak kısımları genellikle şiş yapılı (Tikka) ve közde pişirilir. Kemikli tüm etler büyük tencerelerde uzun süre haşlanarak pişirilir, tandır ekmeği bir tepsiye doğranır, üzerine pilav koyulur, bunun üzerine de sulu et koyulur, toplu olarak yenilir. Bu şekilde yemek sunumuna evlerde ise "tirit", daha fazla kişinin bulunduğu düğün, cenaze gibi merasimlerde ise "hibit" denilir. (İsteğe göre üzerine sarımsaklı yoğurtta koyulur) Kıyma bir defa iri olarak çekilir, kullanım öncesi haşlanır.

Biryani:

- Pirinç - Şehriye (çok bol miktarda) - Bezelye - Üzüm (çekirdeksiz) - Patates (küp küp doğ.) - Badem (tatlı) - Safran
- Pirinç safran ve tuz ile haşlanır (genellikle süzme)
- Şehriye kavrulur, haşlanır.
- Patates ve üzüm ayrı ayrı kavrulur.
- Haşlanmış bezelye ve diğer malzemeler karıştırılır, servis edilir.

Dolma: Patlıcan, kabak, domates, patates, soğan, pazı ve taze salatalığın dolmasını yaparlar.

Salatalık dolmasını kabak dolması gibi yaparlar. İçi için kullanılan et satırdan geçirilerek inceltilir, soğan, krafus (maydanoz benzeri bir bitki), baharatlar, domates, salça, yağ karıştırılır. Pişirme suyu için varsa et suyu koyulur veya kemikli et tencerenin dibine yerleştirilir.

Bamya: Bamya çok severler ve genellikle büyük veya orta boylarını tüketirler. Çoğunlukla yapımında soğan değil sarımsak kullanırlar (3 kg tencere için 1 baş). Kırmızı et, domates, salça, tuz, yağ ve baharatlar diğer malzemeleridir. Limon kullanılmaz, tirit şeklinde yenilir, ayrı bir tabakta da pilav sunulur.

Küpe: Özellikle Kuzey Irak'ta çok sevilir. İşkembe (maddiyatı iyi olan olmayana temizletir), bağırsak (içine hortum tutulur, kaynatılır) porsiyonlanır ve içleri dolma harcı ile (farklı olarak üzüm ve sarımsakda konur) yumruk gibi doldurulur, iğne iplikle dikilir, tencerede ağır ateşte kaynatılarak pişirilir. Ayrıca haşlanmış kelle paça ile birlikte servis edilir.

Tepsi: Patlıcan, soğan, domates, patates, tavuk veya kırmızı et ayrı ayrı yuvarlak veya uzunlamasına kesilir ve kızartılır, tepsiye kat kat sıralayarak dizilir, üzerine salça, tuz, baharat, limon tuzu karışımı dökülür ve fırınlanır, 15 dk. Pişirilir, pilavla yenilir.

Barbunyalı pilav: Barbunyanın küçüğü haşlanır, pirinç ayrı bir kaptan kavrulur, üzerine barbunya suyu taneleriyle eklenir, demlendirilir ve kahverengi bir pilav elde edilir. (Bağdat veya Arap halkın olduğu bölgelerde yoğurtla yenilir.)

Mercimekli pilav: Mercimek haşlanır ve aynı barbunyalı pilav gibi yapılır.

Bakla: Haşlanır, içine ekmeğe doğranır. Suyunu çekince tepsiye çevrilir, üzerine kızgın yağ ve narinç (limon, greylift gibi) dökülür.

Kubat El Ruz (Pirinçli içli köfte): Pirinç lapa yapılı ve kıyma makinesinden geçirilerek hamur haline getirilir. Açılır, şekil verilir, içi konulur (kıyma, soğan, maydanoz, baharat-pişmiş), uzunlamasına şekil verilir, yağda kızartılır, beyaz renkte olur. Sarı olması için hamuruna patates ve safran eklenir. Salata ve turşuyla sunulur.

Kubat El Burgul (Bulgurlu içli köfte): Pirinç yerine bulgur kullanılır, içine kıyma, maydanoz, soğan, üzüm, ceviz ve baharatlar koyulur, kızartılır veya haşlanır. Yanında haşlanmış yumurta ve patates ile servis edilir.

Kubbe Çorbası: Çok az pirinç kavrulur, salça eklenir, kaynar su koyulur, son 15 dk kubbeler (bulgurlu içli köfteler) eklenir ve pişince suyuyla servis edilir. Kuzey Irak'ta salça yerine pancar koyulur ve kubbeler biraz büyük yapılır.

Makhlama: Köri ile soğanlar kavrulur, ıspanak, maydanoz, tuz ve karabiber eklenir. Suyunu çekene kadar pişirilir ve yumurta sayısı kadar oyuk açılarak yumurtalar kırılır. Kısık ateşte pişirilir ve sunulur. (Duruma göre fırında da pişirilebilir)

Termiye: Çekirdeği alınmış hurma yağda kızartılır ve üzerine yumurta kırılır.

Afkhadh al-Dijaj bil-Teen (İncirli tavuk kanadı): Kızgın yağda tavuk kanatları hafif pişirilir ve alınır. Soğan ve sarımsak sotelenir. Domates, et suyu, kuru incir, tuz ve kara biber eklenir, harlı ateşte 5 dk kaynatılır. Karışım tepside tavuk kanatlarının üstüne dökülür ve fırınlanır. Üzerine maydanoz serpilerek yanında pilavla servis edilir.

Samak Mashwi bil-Summaq (Fırınlanmış sumaklı balık dolması): 13. yy Bağdat yemeklerindedir, aslen tandırda yapılır ama kolaylığından dolayı şu an normal fırınlarda yapılmaktadır.

Bütün balık (som balığı veya alabalık) temizlenir ve açılır (derisi alınmaz). Yağ ve turmerik ile ovulur. Sumak, kekik, köri, sarımsak, ceviz, yağ, tuz ve su karışımı ile doldurulur. Kenarları kurdanla sabitlenir ve fırında pişirilir. Merket El Mişmiş (Kayısı Yemeği): Taze ve olgun kayısıların çekirdekleri çıkartılır, haşlanır, robottan geçirilir veya ezilir. Ekmeğe üzerine dökülür ve sıcak olarak yenilir. Genellikle öğlen tercih edilir.

Turşular: Çok tüketildiğinden farklı ve çok çeşitleri vardır. Acur, yer elması, zeytin, şalgam, havuç gibi. Acur turşusu için önce acurların içi açılır ve 10-15 gün tuzlu suya yatırılır. Doğranmış Acem (İrânlı) sarımsağı, maydanoz ve safran ile içleri doldurulur. Açık kısımları maydanozla bağlanır, hurma sirkesi ve safranla bidonlarda olgunlaştırılır.

Ayrıca turşu yapacak kişinin abdestli olması gerektiğine, kirli insanın turşusunun olamayacağına inanırlar.

Kileyce (Külçe-Pasta): Bayram arifesi yapılır. Un, sıvıyağ, az su, maya ve dövülmüş kakula yoğrulur, üzeri örtülerek dinlendirilir. Hamur çay bardağı ağız kadar açılır ve içine hindistancevizi (toz şekerle), susam, ceviz (dövülmüş), hurma (yağda kavrulur, kakula eklenir) harçlarından birisi koyulur. Birden fazla harçla yapıldığında her bir şeyle ayrı bir harç koyulur. Tepsiye dizildikten sonra üzerlerine yumurta sürülür. Hurmalı olan; ince yuvarlak açılan hamura hurma dizilir, dürüm haline getirilir ve iki tarafıda açık olacak şekilde verevine kesilir, üzerine çatala şekil verilerek hem görsellik hem de çabuk pişmesi sağlanır.

Zilable: Halka şeklinde, çıtır ve içi şerbet olan ünlü bir tatlıdır.

Kurat İl Tamir(Susamlı hurma topları): Çekirdeksiz hurma, dövülmüş ceviz, kavrulmuş susam, tahin, tarçın karıştırılır ve hamur haline getirilir. Ceviz büyüklüğünde toprak yapılı ve susam-hindistancevizine bulanarak sunulur.

Baklava tarzı tatlılar vardır fakat içine koyulan fıstıklar tüm kullanılır. Eğer dövülmüş toz halindeyse tatlının sıradan, kalitesi düşük olduğu görüşündedirler.

Kastır: Pembemsi bir tozu vardır, sütle karıştırılır, kaynatılarak koyulaşır. Soğutulduğunda donar.

Meyveler: Çok fazla meyve çeşidi bulunmaz ama kavun ve karpuzun oldukça lezzetli türleri vardır. Hatta asma kavunu ham olarak toplanır ve evlere asılır, olgunlaştıkça kış boyu yenir. Ayrıca kavun, karpuzun iri çekirdekleri yıkanır, tuzlanır ve kavularak tüketilir. Üzüm ve kayısı sevilerek tüketilir. Mevsiminde portakal ve limi denilen ince kabuklu, mayhoş tatlı narinç ve Yusuf efendi diye bilinen mandalin bulunur.

İçecekler:

Ayran: Her öğle ve akşam yemeğinde içilir. Sıcak yaz günlerinde akşam karpuz yerken de tercih edilir.

Kahua mura: Buruk kahvedir. Yas ve ölümlerde, aşiret, bedevi oturumlarında ve meclislerde verilir. Mecliste ikram edilen kahve içilmez yere konur ise sorun halâ var demektir, ev sahibi olay tamamdır/iç lütfen/ hatırın kırılmaz(hangi sorun için geldiysen hallolmuştur) derse konuk içer sorun çözümlenir.

Çay: Her zaman çok koyu ve bol şekerli olarak tüketilir(Hint-Silan çayı). İngiliz yönetiminden kazanılan bir çay alışkanlığı da sütlü çaydır.

Sütlü Çay: Süte çay eklenerek tüketilir veya arzuya göre çaya sütte eklenebilir.

Kahve: Günde sadece bir defa o da misafir geldiğinde içilir. Yemen, Etiyopya, Hindistan, Kolombiya ve Brezilya'dan ithal edilir. İstendiğinde satıcılar öğüterek satarlar.

Numi(Limi) Basra: Kırılır, çekirdeği alınır, demlikte demlenir ve kaynatılır. Baş ağrısı ve mide hazmına iyi geldiği söylenir.

Kola ve diğer gazlı içecekler: İthal edilir ve çok tüketilir.

Portakal Suyu: Portakal sıkılarak taze olarak içilir.

Karbonatlı soda: Kendileri üretirler, çok fazla tüketilmez.

Ayrıca kavun, karpuz, muz, üzüm suyu ve nar suyu da içilir.

KAYNAKÇA

- İman A. JASİM/ Bağdat/Doğum: 1972/ Tercüman/Önlisans Mezunu(İdare ve İktisat Bölümü)
- Yrd. Doç. Dr. Fikret ARSLAN/Kerkük/ Doğum:1949/Akademisyen(Selçuk Ü.-Doğu Dilleri ve Edebiyatı)
- Ülke Etüdüleri Dizisi No: 10 IRAK/Ağaoğlu Yayınevi/İstanbul/1979
- <https://www.alwaraq.net/>
- <https://www.aliraqiyamag.com/paper.php?source=akbar&page=102>
- <https://www.kululirak.com/>
- <https://www.onlinearabic.net/>
- <https://www.ulkeler.net/irak.htm#02>
- <https://tr.wikipedia.org/wiki/İrak>
- <https://www.kesfetmekicinbak.com/dunya/00898/>
- https://www.hurriyetusa.com/haber/haber_detay.asp?id=6300https://en.wikipedia.org/wiki/Cuisine_of_Iraq
- <https://www.al-bab.com/arab/food.htm>
- <https://www.iraqifamilycookbook.com/>
- <https://www.knowledgehound.com/topics/middleer.htm#iraq>
- <https://www.worldinfozone.com/country.php?country=Iraq>
- https://www.archaeolink.com/iraq_cooking_anthropology_of_foo.htm
- <https://www.iraqicookbook.com/contents/intro/main.html>
- <https://www.recipezaar.com/recipes/iraqi>
- <https://www.specialflavors.com/RecipesandPeople/iraqrecipes.htm>
- <https://www.thingsasian.com/stories-photos/3592>
- https://www.mrbreakfast.com/w_iraq.asp
- <https://www.cuisinemiddleeast.com/iraq.html>
- https://www.iraq4u.com/forum/forumid_14/tt.htm
- <https://www.metroactive.com/metro/05.24.06/dining-0621.html>