



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

KARAMAN ET TARHANASI

Mustafa KARAKAYA - Sümeyra S. TİSKE

Bir toplumun tarihsel süreç içinde ürettiği ve kuşaktan kuşağa aktardığı her türlü maddi ve manevi özelliklerin bütününe kültür denir. Kültür, bir toplumun kimliğini oluşturur, onu diğer toplumlardan farklı kılar. Kültür, toplumun yaşayış ve düşünüş tarzıdır. Karaman mutfak kültürü, yüzyılların deneyiminden süzülerek biçimlenmiş, nesilden nesile aktarılan bir değerdir. Karaman mutfağı, geniş ovasında yetişen tahıl ürünleri ve meşhur Karaman koyunu nedeniyle et ve tahıl kaynaklı ürün ağırlıklıdır. Tarım ve sanayinin gelişmesi, ulaşım ve teknolojinin getirdiği yenilikler kültürü oluşturan diğer öğelerde olduğu gibi geleneksel mutfak kültürünün de hızla değişmesine neden olmuştur. Bu nedenle ülkemizin diğer yörelerinde olduğu gibi Karaman yöresinin geleneksel tatlarının bir kısmı da artık unutulmaya yüz tutmuştur. Zengin bir kültüre sahip Karaman mutfağının hala vazgeçilemeyen geleneksel tatlarından biri de Et tarhanasıdır. Et tarhanası Anadolu'nun çeşitli bölgelerinde farklı isimlerle anılmakta veya benzer özellik ve yapıda ürünlere de rastlanılabilmektedir.

Et tarhanası başlıca köftelik/ince bulgur (dügürcük), patates, kıyma, baharat(karabiber, acı pul biber vs.), salça ve tuzdan oluşmaktadır. Karaman ve çevresinde bayanların kışa hazırlık niteliğinde hazırladıkları, pratik bir üründür. Bileşiminde bulunan et sayesinde bir insanın günlük diyetinde bulunması gereken hayvansal protein ihtiyacını; yine aynı şekilde patates ve ince bulgurla karbonhidrat ihtiyacını karşılamakta, vitamin ve mineraller ile düşük yağ içeriğiyle enerji değeri çok da yüksek olmayan fakat besleyicilik değeri yüksek olan alternatif bir yiyecek olarak tüketilmektedir. Aynı zamanda ayranla birlikte tüketilmesiyle süt kaynaklı besin maddelerinin de karşılanmasını sağlamaktadır.

İnsan Beslenmesindeki Yeri ve Önemi:

Et tarhanası içerdiği kıyma, patates ve bulgur sayesinde zengin bir protein kaynağı olmasıyla birlikte çeşitli vitaminlerin ve mineral maddelerin de önemli bir kaynağını oluşturmaktadır.

Et: Et insan beslenmesinde önemli bir yer işgal etmektedir. Esansiyel olan ve olmayan amino asitleri yeterli ve dengeli bir şekilde içermekte olup et proteinlerinin ve yağlarının sindirilebilirliği diğer gıda maddelerine nazaran daha yüksektir. Ayrıca A ve B grubu vitaminleri ve özellikle de B12 vitamininin en önemli kaynağı olup vücut için gerekli olan fosfor, potasyum içermekte ve demir ve çinko gibi minerallerin de büyük ölçüde sindirilebilir olması beslenme açısından eti vazgeçilmez bir gıda haline getirmektedir.

Bulgur: Triticum durum buğdaylarının tekniğine uygun bir şekilde işlenmesi sonucu elde edilen bir gıda maddesidir. Makama ve diğer hububat ürünlerine göre bulgurun üstünlüğü; buğdayın dış kabuğunda bulunan önemli minerallerin (özellikle potasyum ve fosforun, fabrikasyon bulgur üretiminin kaynatılma safhası buhar basınçlarıyla yapıldığı için) buğday özüne doğru gitmesi ve soyulma esnasında bulgurun bünyesinde kalmasıdır (Makama ve diğer hububat mamullerinin üretiminde soyma safhasında bu değerli besin maddelerinin büyük bir kısmı dışarı kepek olarak atılmaktadır). Ayrıca bulgurda bulunan B1 vitaminleri, sinir ve sindirim sisteminde önemli rol oynamaktadır. Hububat ürünlerinin en büyük dezavantajı olan fitik asit, buğdaya uygulanan pişirme ve kurutma işlemlerinden dolayı, bulgurda bulunmaz. Pişirme ve kurutma işlemlerinden dolayı, küf oluşumuna karşı dayanıklıdır ve raf ömrü diğer ürünlerden daha uzundur. Aynı zamanda insan diyetinde besinsel lif kaynağı olarak da önem taşımaktadır.

Patates: Patlıcangiller familyasına ait bir sebze olan patates, aslında bir kök sebzedir. 16. yy.'da İspanyol denizcileri tarafından Avrupa'ya getirilen patatesin anayurdu Güney Amerika'dır. Ülkemizde ise Nevşehir, Niğde ve Ödemiş başta olmak üzere diğer birçok bölgede yetiştirilmektedir. Patates içerdiği karbonhidrat, B ve C vitaminleri, protein, kalsiyum, demir ve potasyumla besleyicilik değeri hayli yüksek olan bir sebzedir. Günlük alınması önerilen C vitamini miktarının 113 ünü karşılar. Turuncgillerden sonra en çok vitamin içeren gıda maddesi olma özelliğine sahiptir. Patatesin yaklaşık %20'si karbonhidrattan oluşur. Kalori değeri de oldukça düşüktür. 100 g. patates yaklaşık 40 kalori içermektedir. Patatesin özellikle mide rahatsızlığına karşı iyi gelen bir özelliği vardır. Sindirimi kolaylaştırıp, bağırsakları, böbrekleri çalıştırır ve kandaki zararlı maddeleri temizler.

Karabiber: Karabiber bitkisinin meyvesi olan biber tohumunun olgunlaşmadan toplanıp kurutulması ile elde edilen karabiber, Dünya'da en çok kullanılan baharatlardan biridir.

Özellikle sindirim sisteminin sağlıklı ve düzenli çalışmasına yardımcı olarak hazını kolaylaştırır. İdrar ve gaz söktürücü etkisi ile kabızlığı önlemede yararlıdır. İştah açıcıdır. Sindirim sistemindeki zararlı/istenmeyen mikroorganizmaları yok eder. Enerji verir. Cinsel gücü artırır. Sinirleri kuvvetlendirir ve kansızlığa karşı faydalıdır. Karabiber çoğunlukla toz halinde yemeklerde baharat olarak, yemeğe lezzet ve koku katmak ve iştah açmak için kullanılır.

Kırmızı pul biber: Solanaceae familyasına ait olan Capsicum annuum L. türüne dahil bir sebzenin kurutularak öğütülmesi sonucu elde edilen, yemeklere lezzet ve acılık vermek amacıyla kullanılan bir baharattır. Kırmızı biberin kanser hücrelerinin artışı engellediği belirlenmiştir. Kırmızı biberin damar sertliği, üre ve yüksek tansiyona sahip kişilerce de kullanılması önerilmektedir. Kırmızı biber, iyi bir iştah açıcı olmakla beraber grip ve soğuk algınlığına da çok iyi geldiği ifade edilmektedir.

Et tarhanası hazırlanması için gerekli malzemeler ve miktarları;

1 kg. ince/köftelik bulgur(düğürçük)
1 kg. patates(haşlanmış)
Yarım kg. kıyma
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı acı pul biber
1 yemek kaşığı salça

Et tarhanası bileşimine giren ince/köftelik bulgur(düğürçük) biraz su ile muamele edilerek yumuşatılmakta, daha sonra içine önceden haşlanmış ve ezilmiş olan patates, kıyma ve ardından karabiber, pul biber, tuz ve salça ilave edilerek iyice yoğrulmaktadır. El ile yumurta iriliğinde bezeler alınarak elde yuvarlanmakta ve el ayası ile hastınlarak yaklaşık 1 cm. kalınlığında 8-10 cm. çapında şekil verilerek kızgın bir sac üzerinde veya ızgarada pişirilmekte ve sıcak olarak ve ayran ile servis edilmektedir.

Karaman ve çevresinde sıkça tüketilen bu ürün yukanda sayılan faydalarının yanında özellikle günümüz şartlarında bayanların da iş hayatında yer almaları nedeniyle oldukça pratik bir gıda maddesidir. Evde kolayca hazırlanabilecek besleyicilik değeri yüksek et tarhanası hiçbir koruyucu veya katkı maddesi içennememesi nedeniyle çocuklara yönelik günümüz ayaküstü atıştınlan, enerji değeri yüksek fakat besleyicilik değeri aynı düzeyde olmayan ürünlere de alternatif durumdadır. Böyle geleneksel ürünlerin reklam ve pazarlama olanaklarının sağlanmasıyla en azından günümüzün önemli bir sorunu olan dengesiz beslenmeye karşı az da olsa yol alınabilinecektir.