



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIŞ SEBZELERİ

THY Skylife

Mevsimlerin birbirinden belirgin farklılıklarla ayrıldığı coğrafyalarda, insanların beslenme alışkanlıkları ve yaşam tarzlarında değişken bir süreç kaçınılmazdır. Ülkemiz, tüm mevsimleri bütün özellikleriyle yaşayan bir coğrafya. İçinde bulunduğumuz sonbahar sonrası tabiat, kendisini kış boyunca yenileme dönemine giriyor. Kış mevsimi insanlarda yaz mevsimi kadar heyecan uyandırmaz. Zira kentsel yaşamda kışa merhaba ve yazı veda davetleri yapılırken kışa merhaba ve kışa veda davetleri gibi bir toplumsal refleks oluşmamıştır. Dolayısıyla kentsel yaşamda kışı karşılama hazırlıkları ancak giyim, kuşam, konut ve araçlar için planlanır.

Beslenme ihtiyaçları, gelişen teknoloji ile endüstriyel gıda üretimi sayesinde tüm yıl boyunca tek düze ve aynı gıda çeşitleri ile gerçekleşiyor. Kent toplulukları, mevsimlere göre beslenme modellerini gerektiği kadar özümsemedikleri için, mevsim geçişlerinde yorgunluk sendromu ile karşı karşıya kalırlar. Ayrıca tüm yıl tek yönlü beslenme sistemleri maalesef binlerce yılda gelenekselleşen yemek tariflerinin de unutulmasına da neden oluyor.

BAHAR YORGUNLUĞU YAŞAMAMAK İÇİN

Onlarca yıl önce doğa ile iç içe yaşayan insanlarda bahar yorgunluğu sendromundan bahsedilmezdi. Anadolu'daki yaşam tarzı bu durumu günümüzde de doğruluyor. Zira Anadolu binlerce yıl boyunca süregelen yaşama alışkanlıklarını doğanın ışığında gerçekleştiriyor. Kış mevsimin hazırlıklarına mayıs - haziran gibi başlayan Anadolu insanı, ilk önce yakacak (ısınma amaçlı), sonra yenecekleri hazırlamaya ekim ayının sonuna kadar devam ediyor. Mayıstan ekime kadar yetişen eşsiz gıdaları kurutma, tuzlama, kavurma, pestilleme, pekmezleme, tütsüleme, salamura, reçelleme ve salça gibi doğal katıksız yöntemler sayesinde kış boyunca kullanmak için muhafaza ediliyorlar. Kış boyunca sofraları süsleyecek bu gıdaların saklanacağı kapların hazırlığı dahi ayrı bir özen gerektiriyor. Kışlık gıda ürünleri, sonunda da besmele ile açılıp kapanan kiler odasında yerini buluyor. Kış devlülüğü adı verilen bu hazırlıklar sırasında oluşan halk kültürü ve bu kültürün diyaloglarının zenginliği ancak ansiklopediler vasıtasıyla anlatılıyor. Doğanın ruhunu yakından tadan Anadolu insanı hazırladıkları bu gıdaları kış mevsimine özgü sebze ve meyvelerle birleştirerek soğuk ve karanlık kış günlerini sıcak, renkli, ve aydınlık dolu ortamlara çeviriyorlar. İşte bu yüzden doğanın eksenindeki insanların lûgatında bahar yorgunluğu sendromu yer almaz.

