



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

---

## SALATALAR

### Asırlık Tariflerle Türk Mutfağı

Türk mutfağında tazelik ögesi, sofrada aranan önemli bir unsurdur. Taze otlar, yeşillikler, turp, salatalık, marul, taze soğan, hep sofrada yemeklerin yanında eşlikçi olarak yerini alır.

Yeşilliklerin getirdiği taze ferahlık, yemeklerin daha rahat yenmesini sağlar, bir anlamda damağı tazeler, iştahı artırır.

Osmanlı döneminden beri kayıtlara geçmiş salata tarifleri bulunmaktadır. Bu salatalar, sadece sofraya taze bir tat vermekle kalmaz, görsel bir zenginlik de katardı. Marul salatasına erguvan yaprağı, gül yaprakları gibi yenilebilir çiçeklerin konması, salataya hem görsel hem de tat açısından zarif bir dokunuş sağlardı. İstanbul gibi büyük kentlere yiyecek tedariki hem Bizans hem de Osmanlı dönemlerinde imparatorluğun her bölgesinden yapılıyordu. Her yiyeceğin en iyisi, uzak diyarlarda bile olsa getirtiliyordu. Ancak taze yeşillikler ve salata malzemeleri uzun yola dayanmadığı için kent içindeki bahçelerden temin edilmek zorundaydı. Bu yüzden İstanbul'da kent bostanları çok gelişmişti. Çabuk bozulabilecek, uzun yola dayanamayacak ve çok taze tüketilmesi gereken salata malzemeleri bu bostanlardan temin edilirdi. Bostanların adı ile ünlenen Yedikule marulu, Çengelköy salatalığı gibi lezzetler, sözü edilen kent içi yiyecek tedarik sisteminin ürünüdür. Sadece İstanbul'da değil, Anadolu coğrafyasında da sofralarda yaz mevsiminde yeşil salatalar, taze ve aromatik otlar, kış mevsiminde ise turşular yer alırdı.

Türk mutfağında salatalar sadece yeşilliklerden oluşmaz. Yoğurt ile hazırlanan cacık ve yoğurtlu semizotu gibi yiyecekler de salata türünden sayılır. Benzer şekilde haşlanmış bakliyat ya da pişmiş sebzeler ile yapılan ve zeytinyağı ve sirke veya limonla servis yapılan salatalar da vardır. Örneğin közlenmiş patlıcandan patlıcan salatası, haşlanmış patatesten patates salatası veya piyazı gibi soğuk yemekler de salata kapsamına girer. Piyaz ailesini bu anlamda genişletmek mümkündür. Piyaz aslında Farsça soğan demek olup, bol soğanlı hazırlanan pek çok bakliyat salatası piyaz adını alır.

Eskiden salata ve yeşillikler, bugünkü gibi seralarda her mevsim yetişmezdi. Dolayısıyla bazı aylarda salata malzemelerini bulmak güçleşirdi.