



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

SOFRA VE AİLE

Toplumların sahip oldukları yemek kültürleri, yaşayışlarını ifade eden en önemli kriterdir.

Yemek yapımında kullandıkları malzemeler, pişirme tarzları, yeme biçimleri, yemek için ayırdıkları zaman, yapısal olarak toplumları tanımlar.

Türk toplumunda mutfak kültürünü her yörede ayrı bir sanat olarak kendini gösterir. Bir bölgenin yemeği diğerine benzemediği gibi, lezzet, görüntü ve tat olarak da apayrıdır. Her yörenin insanı kendi yemeklerinin çok güzel olduğunu söyler ve bu iddiasında da haklıdır. Dünyanın hiç bir yerinde hiç bir topluma nasip olmayan bu beslenme çeşitliliği ve şekli hiç kuşkusuz kıskanılacak bir durumdur. Bir de buna sofraların kuruluş biçimi, yemeklerin sunuluş tarzı eklenince, güzel bir geleneğin var olduğu ortaya çıkıyor.

Türk ailesi için sofraya kutsaldır. Ev halkı burada bir araya gelir. Sıkıntıları, yapmak istedikleri, sevinçleri hep sofraya etrafındayken konuşulur.

Kişiler en çok bir aileye mensup olduklarını, yalnız olmadıklarını, sofradayken hissederler. Belki hayaller kurulur, belki havadan, sudan söz edilir ama fertler geçmişte yalnız olmadıkları gibi, gelecekte de güvenecekleri insanlarla birlikte olacakları umuduyla kendilerini güçlü hissederler.

Ramazan ayını hep bereket ayı olarak biliriz. Bu çok doğrudur. Ramazan'da sahur, iftar hep belli olan bir saattir ve sevdiklerimizle mutlaka bu sofralarda bir araya geliriz. Belki de rahmet sebeplerinden birisi de sofraya birliktir.

Teknoloji gelişti her şey hızlı, her şey şipşak bazılarımız, "kim uğraşacak yemek yapmakla, sofraya kurmakla giderim bir hamburgerciye, kebabçıya işimi görürüm" diyebilir. Tabi amaç iş bitirmekse doğru bir düşünce, sadece bir şeyi geçiştirmiş oluruz.

Fastfood beslenme şekli, ruhunda emek, sevgi olamayan ayaküstü halledilecek bir montaj gelenek. Montaj diyorum çünkü bize dışarıdan gelen, geleneksel hiçbir boyutu olmayan, önce özendiğimiz için, sonra kolay geldiği için benimsemeye başladığımız bir yemek şekli. Lezzetli olduğu için yiyoruz, şişmanlıyoruz, hasta oluyoruz.

Artık hep yalnızız, yemek yerken bile. Dertlerimizi konuşacağımız bir aile sofrası kurulmuyor. Nasihat dinleyeceğimiz bir büyüğümüz yanımızda oturmuyor. Eşler sabah kahvaltılarını hazırlamıyor. Eş diyorum ama her birimiz tekiz. Bahane hazır; "zaman değişti". Zaman değişmiş olabilir ama insanoğlu yaratıldığından beri hep aynı şeylere ihtiyaç duyuyor. Teknoloji gelişse de her zaman beraberlik, sevgi, şefkat ve paylaşım gerekli.

Zengin mutfak kültürümüze sahip çıkalım, özenerek batıdan aldığımız hızlı beslenme şeklini kendimize uydurmaya çalışmayalım. Sağlam aile sağlam toplum demektir, sofraya aileyi bir araya getirir. Demek ki sofraya toplumları kurtarabilecek çok önemli bir etkiye sahiptir.

Aile birliğini sağlayan en önemli unsur sofradır. Günümüzde aile birliği çatırdamaya başladıysa bu bir arada olmadığındandır. Belki de artık sofraya kurulmadığı için bir arada olmuyoruz, kim bilir? 11.2.2010

Banu Atabay