



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

MARAŞ TARHANASI (KAHRAMANMARAŞ)

<http://www.turkpatent.gov.tr>

Maraş tarhanası, yapım teknolojisinde uygulanan bazı farklı işlem basamakları, doğal katkıları ve tüketilme alışkanlıkları nedeniyle ülkemizin değişik yörelerindeki tarhanalardan ayrılmaktadır. Genelde un ve yoğurttan yapılan toz halindeki tarhana sadece çorba olarak tüketilmektedir. Dövmeye ve yoğurttan yapılarak çığ üzerine ince bir şekilde serilip kurutulan Maraş tarhanası tüketilme şekilleri şöyledir;

Tarhana kurumadan, yarı kurumuş (firik) halinde

Kurumuş halde ve çerez gibi yenerek

Çorba halinde

Sıcak haldeki et veya kelle suyuna ıslanarak

Yağda kızartılarak

Islanmış tarhana yağda soğanla kavrularak

Sıcak sac üzerinde gevretilerek

Maraş tarhanası; bileşenleri, yapım şekli ve farklı tüketim şekilleri bakımından özgündür.

Maraş tarhanasının yapımında ana bileşen olarak rol üstlenen iki unsur yoğurt ve buğday yarmasıdır (dövmeye).

Maraş tarhanasında Buğday direkt yarma (dövmeye) olarak kullanılmaktadır. Buğday yarmasının (dövmeye) çoğunlukla dane bileşeni olan kepek kısmını barındırması, besinsel (zengin vitamin ve mineral içeriği) ve metabolizmal fonksiyonlarının yanında, Dünya Sağlık Teşkilatınca günlük tüketimi tavsiye edilen belli miktar (30-40 g) selülozik materyal bu kapsamda değerlendirildiğinde, bu ürüne özgü olarak kullanılan yarma bileşeni önem arz etmektedir.

Maraş tarhanasının yapım şekli ayrıcalıklıdır ve ürüne özgüdür. Maraş tarhanası dışındaki yöresel tarhanalarımızın yapımındaki pişirme aşamasında yoğurt da bulunmaktadır, ama Maraş Tarhanasında yoğurt direkt pişirme aşamasına girmez. Önce buğday dövmesi su ile pişirilir, daha sonra kekik, çörek otu (isteğe bağlı) ve yoğurt bu pişmiş dövmeye (yarma) karıştırılarak yapılır. Yoğurdun pişirilmemesi ve baharat olarak içine yalnızca kekik ve çörek otu atılması (isteğe bağlı), Maraş tarhanasının diğer tarhana türlerinden ayıran en önemli özelliğidir. Yoğurdun pişirilmeden işleme alınmasından dolayı bünyesinde bulunan probiyotik yoğurt kültürleri zarar görmemekte, yarmadan (dövmeye) gelen prebiyotik doğal katkıları ile birlikte Maraş tarhanası; sağlık, beslenme ve metabolik aktivite bakımından fonksiyonel özellik göstermektedir. Keza, yarma bünyesinden gelen besinsel lifler sindirimi kolaylaştırmakta, beslenme uzmanlarınca alımı önerilen günlük miktarın önemli bir kısmını karşılamaktadır.

Maraş tarhanasının üretim şeklinde, yöredeki sazlık çubuklarla dokunmuş hasır, sergi türü çığ adı verilen sergilere serilerek kurutulma işlemine tabi tutulması da ayrı bir özellik katmaktadır.

Maraş tarhanası, beslenmemizde önem arz eden bir kısım mineral ile suda ve yağda çözünür vitaminleri de içermektedir. Yoğurttan ve buğday türevlerinden gelen fermentatif mayalar aromatik profili doğal olarak zenginleştirmektedir. Ayrıca, Maraş tarhanası beslenme açısından büyük önem arz eden bitkisel ve hayvansal proteinlerin bulunduğu ideal bir protein kombinasyonu olup, ürünün 100 gr'ı yaklaşık 370 kalori içermektedir.

