



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TÜRK KAHVALTI KÜLTÜRÜ

Asırlık Tariflerle Türk Mutfağı

Gerek çeşit açısından zenginliği gerekse malzeme kalitesiyle Türk kahvaltısı adını dünyaya duyurmuştur. Özellikle hafta sonları yapılan zengin kahvaltı çoğu kez günün en önemli öğünü oluşturur.

Kahvaltı sözcüğünün, Osmanlı yeme içme kültüründe çok önemli bir yere sahip olan kahve ile doğrudan bağlantılı olduğu bilinmektedir. Kahve, yüzyılın ilk yarısından itibaren İstanbul'da tüketilmeye başlanan bir içecek olarak kendi kültürünü yaratmakla kalmamış aynı zamanda Türk kahvaltı kültürünün de oluşmasına zemin hazırlamıştır.

Kahvaltının ortaya çıkışından önce, Osmanlı toplumu biri kuşluk vakti, diğeri ikindi ve akşam vakti arasında olmak üzere günde iki öğün yemek yerdı. Ayrıca kırsal bölgede yaşayan ve sabahın ilk saatlerinden itibaren çalışmaya giden kesim için şafak vakti yenilen bir tas çorba, ekmek veya akşamdan kalan yemekten oluşan kısa bir öğün de vardı.

Kahvaltı için başlangıçta tercih edilen yiyecekler şekerleme ağırlıklı olsa da hafif bir öğün olarak kendini gösteren kahvaltının bir ana öğün haline gelişi zaman almıştır.

Kahveye altlık olarak yani kahveyi aç karına içmemek için icat edilmiş olan "kahve altı"nın birkaç yüzyıl boyunca seher vaktine özgü bir öğün olarak kaldığı bilinmektedir.

20. yüzyıl başlarında modernleşme ve sanayileşmeyle hayat temposunun değişmesi, Batı'da olduğu gibi bizde de öğünlerin tekrar tanımlanmasına neden olmuştur. Ve ardından 'kahvaltı' çok daha ayrıcalıklı bir yere kavuşmuştur. Kahvaltının yıldızlaşması, asıl olarak Cumhuriyet döneminde çay üretimine başlanıp 1940'lı yıllarda tüketimimizin iyiden iyiye artmasıyla gerçekleşmiştir.

Peynir çeşitleri, zeytin, bal-kaymak, mevsimine göre salata-domates-yeşil biber gibi sebzelerle yapılmış bir sığuş tabağı, tereyağına kırılmış veya sucuk ya da pastırma ile hazırlanmış tavada yumurta klasik bir kahvaltının olmazsa olmazları olsa da günün diğer öğünlerinde olduğu gibi kahvaltının malzemesini esasen yaşadığımız coğrafyanın şartları etkiler.

Kahvaltıda aslanan malzemenin kalitesidir. Dolayısıyla bazen sadece bir yayla tereyağı ile florasının özelliğini taşıyan bir bal bile öğününüzü ziyafete dönüştürebilir. Ya da sıcacık bir bazlamaya eşlik eden, geleneksel yöntemlerle yapılmış bir tulum peyniri.

Yöreden yöreye değişen kahvaltılıklarımız da işte hep coğrafyanın sağladığı özel malzemelerin bir araya getirilmesiyle ortaya çıkan lezzetlerdir. Bu sebeple Türk kahvaltısının sunduğu lezzetler çok zengindir.

Türkiye'nin farklı bölgelerinde üretilen peynir, bal, sucuk, pastırma ya da zeytin gibi kahvaltılık ürünler bugün her kahvaltı sofrasında yer alabilmektedir.

Anadolu insanı asırlar boyu güne bir çorbayla başlamış. Hem düşük maliyetli olan hem de ekmek bol tüketildiğinde karın doyuran çorbalı kahvaltı bilhassa Anadolu'da halen pek çok yerin vazgeçilmezidir.

Geleneksel kahvaltı çorbaları arasında en bilinenlerinden biri, sadece kahvaltı için hazırlanan ve etli bir çorba türü olan Gaziantep 'beyranı'dır.

Her bölgenin kendine ait ayrı, özel kahvaltılık ve kahvaltı alışkanlıkları olması dünyada eşine kolay rastlanır bir durum değildir. İklim ve doğa şartları ürün çeşitliliğini belirlerken, yaşam koşulları ve kültürel bakış açıları kahvaltı alışkanlıklarını şekillendirir. İşte tam da bu sebeplerden Karadeniz'den Güneydoğu'ya, Ege'den Doğu Anadolu'ya türlü zenginlikte kahvaltılar karşılar bizi.

İç Anadolu'da yoğun tatlardaki olgunlaşmış peynirlere katmer, kete gibi türlü çeşit, üstelik de yapımı epeyce meşakkatli hamur işleri eşlik eder.

Karadeniz'de yüksek rakımlı yaylalarda üretilen tereyağı ve bal çeşitleri yanında bir dilim mısır ekmeği ile bile başlı başına bir ziyafet haline gelebilir.

Ege'de ise yemeklerin pişirilmesinde başı çeken zeytinyağının kahvaltıda da özel bir yeri vardır; sıcacık taze ekmek veya bazlamayı zeytinyağına banarak yemek adettendir. Bir de zeytinyağına pul biber ve kekik eklediniz mi sıradışı bir tatla karşı karşıya kalırsınız.

Güneydoğu bölgesinin mutfak kültürünün baskın özellikleri kahvaltısına da yansımıştır. Bazen ızgara ciğer, çorba, baklava hamuru ile yapılan katmer veya humus buradaki kahvaltı sofrasında karşınıza çıkabileceklerden sadece birkaçıdır.

Türk toplumunun kahvaltıya verdiği önemi, son yıllarda iyice kendini gösteren müstakil kahvaltı mekânları veya bir kafenin, kimi yiyeceklerin satıldığı bir mekânın, bir lokantanın ya da simit başta olmak üzere çeşitli unlu mamulleri üreten ve satan dükkânların günün tamamında veya belli bir bölümünde kahvaltı hizmeti sunmalarından da anlamak mümkündür. Ayrıca çalışma şartları dolayısıyla hafta içinde evde kahvaltı yapma imkânı bulamayanlar, yol üzerinde bir dükkândan veya seyyar satıcıdan simit, poğaç, açma ya da arasına bal kaymak konulmuş sandviç ekmekler alma veya hızlı bir şekilde çorba içme imkânına sahiptir.

Peynir ve zeytin klasik Türk kahvaltısının en vazgeçilmez lezzetleridir. Peynir çeşitliliği açısından çok zengin olmakla birlikte her bölgede kahvaltıda yenen peynir türü o yörede üretilen çeşitlere göre farklılık göstermektedir. Zeytin olarak da "sofralık" diye tabir ettiğimiz ve sadece sofrada tüketilmek üzere çizme, salamura, sele gibi farklı tekniklerle üretilen siyah ve yeşil zeytin tüketilir.

Geçmişçi çok eskiye dayanan bir çeşit işlenmiş et olan pastırma ve yine işlenmiş bir et ürünü olan sucuk da

üzerine kırılan yumurta ile kahvaltı sofralarını bir anda ayrı bir boyuta taşır. Ağırlıklı olarak tuzlu ürünlerin tüketildiği kahvaltıda bazı vazgeçilmez tatlı birliktelikler de vardır: bal-kaymak ve tahin-pekmez gibi. Bunun yanında gül, incir, mürver çiçeği, patlıcan, turunc gibi çok özel reçel çeşitleri de özellikle hafta sonu kahvaltılarını tatlandırır.

