



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TÜRK MUTFAK KÜLTÜRÜNDE EKMEKLER VE HAMUR İŞİ YİYECEKLER

Kültür ve Turizm Bakanlığı

Türk yemek kültüründe et ve hamur işleri iki önemli temel kaynaktır. İkisinin birlikteliği bir sentez meydana getirmiştir. Bu sentezde tarım ve hayvancılık rol oynamıştır. Gerçekten Türk kültürü, Orta Asya'da ve sonradan Anadolu'ya geldikten sonra tarım ve hayvancılık gibi bir ekonomik yapıyı uzun yıllar sürdürmüştür. Kuşkusuz bu yapı, yiyecek kültürüne de yansarak kendini Kebap denen bir yiyecek türü ile göstermiştir. Kebap, hamur işi (pide) ile et karışımı (hayvancılık) biçiminde ortaya çıkan, yıllarca popülerliğini sürdüren ve sürdürecektir olan bir yemek türüdür. Kent kültüründe kebabçı dükkanlarının sayısının fazlalığı ve en lüks semtlerde bile açılan yeni kebabçı dükkanları, milli kültürümüzün bir belirtisi olarak yaşamaktadır. Bu durum sadece büyük kentlerimiz için söz konusu değildir. Taşradaki kentlerimizde ve kırsal kesimde de et ve ekmeğin ayrılmaz bir ikilidir.

Önemi

İki kutsal maddeden birisi ekmeğin, diğeri sudur. Gerçekten ekmeğin dinsel anlamı, onun kutsallığını gerektirmiştir. Ekmeğin bir nimet olması, bu nedenle en ufak bir parçası bile değerli sayılmıştır. Enerji kaynağıdır. İnsan vücudunda enerji kaynağı gıda maddelerinin en ucuzudur. Ekmeğin parası kazanmak deyimi, bir insanın işini ifade eder. Yani mesleği olan bir kimse ekmeğin parası kazanıyor demektir. Bu nedenle insan yaşamında son derece önemli ve gerekli olan meslek ile özdeşleşmiş, geniş bir içeriğe sahiptir. Karın doyurmak deyimi de ekmeği içerir. Bir insanın karnının doymasında daha çok ekmeğin akla gelir. Bu nedenle açlık giderilmesinde en gerekli madde sayılır. Kuru bir ekmeğin bile yeterli görülür. Bu nedenle "oğlan olsun deli olsun, ekmeğin olsun kuru olsun" deyimi boşuna söylenmemiştir. Ekmeğin olmazsa Türk'ün karnı doymaz. Gerçekten mantı, makarna, pilav bile ekmeğin yenir Anadolu'da.

Ekmeğin Çeşitleri

Ekmeğin genellikle tahıl unlarına su, tuz, maya eklenerek hazırlanan kütle, yoğrularak uygun bir biçimde fermente edildikten sonra pişirilmesiyle elde edilen bir üründür. Ekmeğin, Türk kültüründe yiyeceklerin başında gelen bir beslenme maddesidir. Bu nedenle de son derece çeşitlilik gösterir. Öyle ki, pişirilmiş biçimlerine göre farklı isimler almakta, farklı şekillerde ve farklı lezzette olmaktadır.

Kullanılan unun cinsi, randımanı, mayalı olup olmaması, içine yağ, yumurta, et, peynir, çeşitli sebze ve otlar katılıp katılmaması, ekmeğin bileşim bakımından gruplandırılmasında göz önüne alınır. Ekmeğin, gerek tarihsel, gerekse günümüzde ya somun, ya bazlama ya da yufka biçiminde yapılır. Her üçü de bugün yaygındır. Bazlama, büsbe, sinçü ve pide, tarihsel olarak yapılmış başlıca ekmeğin çeşitleridir. Buğday, çavdar ve mısır unları, ekmeğin yapımında kullanılır.

Ak Ekmeğin

İyi elenmiş, buğday unundan yapılan has ekmeğin idiler. Harezmsaşlar çağında bu tipteki beyaz ekmeğe ak ötmek adı verilirdi. Moğollar, bu çeşit ekmeği Türklerden öğrenmişlerdi. Bazı Türk kavimler, ekmeği süt katmak yoluyla beyazlaştırmışlardı.

Kara Ekmeğin

Arpa ve darı unundan yapıldığı için bazı ekmeğin, gerçekten de karadır. Bu nedenle bunlara kara ekmeğin denmiştir. Bazı ekmeğin çeşitleri de etli pide biçiminde hazırlanır.

Darı Ekmeği

Moğolistan ve Altay'ların kuzeyinde yenilen bir ekmeğin çeşidi idi. Yoksul halk darı ekmeği yedi.

Yufka

Daha çok Yörüklerin, Türkmenlerin ekmeğidir. Saç üzerinde yapılan mayasız ekmeğindir. 1300 yıl önce Türk'lerin bu ekmeği yediklerini Göktürk kitabelerinden anlıyoruz. Yufka, parçalanarak yemekle yendiği gibi 'Dürüm' yapılarak da yenir. İçine peynir ya da başka yiyecekler konarak tadına doyum olmayan biçimde Anadolu insanı tarafından tüketilir. Yufka, dayanıklı oluşu ile de tercih edilir.

Yaz sıcaklığında ve ağır tarım işlerinin yapıldığı sırada yufka ekmeği diğerlerine tercih edilir. Çökelekli dürüm, göğ soğanlı ve kaynamış yumurtalı dürüm, kavurmalı (sızgıt) dürüm, ballı dürüm Kırşehir yöresinin temel yiyeceğidir. Bazlama ise, saç üzerinde ve genellikle mayalı olarak pişirilir. Büyük kentlerde ekmeğin dükkanlarında da bulunmaktadır. Ayrıca, mantıcı dükkanlarında da satılmaktadır. Somun ekmeği de mayalı olarak yapılan ev ekmeğidir. Diğer ekmeğin türleri, saç ekmeği, iki saç arası ekmeği, mayalı, tepsi ekmeği (tava ekmeği, yağlı ekmeğin) ebelemedir.

Pek çok da çörek türleri var. Gülleyle çöreği, mısır çöreği, yazma çöreği, çoban çöreği, ağa çöreği, kete vs.

gibi.Sadece çocuklar için küçük boyda ekmekler de yapılır.Afyonkarahisar'da yapılan Cücü, Ankara'da yapılan külçe gibi.Ayrıca, artık, bayatlamış ekmekleri değerlendirmek için yapılan Tirit ve Ekmek dolması da ekmek yemekleri arasında yer alır.Pide de bir yassı ekmek türüdür ki, hamuru ekmeklere göre daha yumuşak yoğrulur, üzerine ya da içine peynir, kıyma, yumurta, sucuk, pastırma, ıspanak gibi besinler konur.Bir parmak kadar hamurdan pişirilir.

Ekmek pişirme

Türk ekmeklerinin türlü pişirme yöntemleri vardır.Fırın ekmeği, tandır ekmeği, küldür pişen ekmekler, korda pişen ekmekler, sacda pişen ekmekler (gömeç) gibi.Bu gün ekmekler daha çok fırın ve sacda pişirilmektedir.Yöresel bazı isimlerden birkaçı aşağıdadır.

Çorum (Pit pit)

Artvin (Kakala)

Kastamonu (Göbüt)

Kars (Kalın)

Konya (Gömeç)

Hamur İşi Yiyecekler

Türk kültüründe hamur işi yiyeceklerin ayrı bir yeri vardır.Özellikle yoğurt ve et, hamur işi yiyeceklerde kullanılan en yaygın tamamlayıcı gıdalardır.Hayvancılık gibi ekonomik yapı böylece yoğurt ve et olarak hamur işi yiyeceklerine girmiştir.Çeşitli baharatlar yağlar da lezzeti artıran diğer malzemeler arasındadır.Aşağıda Anadolu'nun çeşitli yörelerinde en yaygın olan hamur işi yiyecekler belirtilmiştir.Bunların başına Mantılar gelmektedir.

Mantı

Kazak ve Uygur Türklerinin bildirdiğine göre Orta Asya'da bu yemeğe Mantı denirdi.Başka yerlerde Tatar Böreği de denir ve çok çeşitleri vardır.Çorum mantısı, Kayseri mantısı gibi.

Samsa

Uygur Türkleri, kuru poğaçaya biçimindeki bir hamur yemeğine samsa derler.Türkiye'de 'Samsa Tatlısı' bilinir.Bulgaristan Türkleri baklava dilimine Samsa derler. 'Bir samsa koymuş tabağa' biçiminde söylenir.

Keşkek

Buğday ve etle pişirilir.Dövüldükten sonra üzerine yağ gezdirilir.

Tutmaç

Yumurtalı hamurdan yapılmış yufka, et, tereyağı ile yapılan bir yemektir.

Höşmerim

Yörüklerin peynir tatlısıdır.Yağ ve şekerden yapılır.

Hingel

Erzurum yöresinde hamurun kare biçiminde kesilerek tepsiye konup üstüne yağ, acı biber, salça, yoğurt dökülerek yendiği bir tür mantıdır.

Bulamaç

Un, yağ ve yoğurtla yapılır.

Haşıl

Erzurum yöresinde unla yapılan bir yemek türüdür.

Akıtmaç

Yörük ve Türkmenlerin saç üzerinde yaptıkları hafif bir hamur yemeğidir.Süt ve un karıştırılarak saç üzerinde hazırlanır.

Makarna türü Hamur işleri

Erişte ve makarnalar, hamurun kurutularak saklandığı hamur işi yiyeceklerdir.Sade olarak pişirildikleri gibi, kıyma, peynir, salça konarak da yenirler.Makarnalar bugün hazır olarak çarşıdan alınmaktadır.Fabrikada yapılmaktadırlar, oysa erişte, ev kadınlarının evde kendilerinin yaptıkları bir yiyecek türüdür.Özellikle kış hazırlıklarının sırasında Anadolu kadının yardımlaşma geleneklerini sürdürdüğü bir yiyecek türüdür.

Börekler

Hamur işi yiyecek türlerimizden en popüler olanlarından bir grup ise, böreklerdir.Baklava börek ikilisi, Türk mutfağının en değerli direkleri olarak nitelenebilir. Börekler de üç gruba ayrılabilir.

a)Yağlı Hamur Börekleri:Talaş ve bohça börekleri bu türün örnekleridir.

b)Yufka Börekleri:Tepsi, sigara, suböreği gibi pek çok çeşitleri vardır. Hamurun oklava ile ince açılmasıyla yapılan yufka kullanılarak pişirilirler.Gözleme de yufkanın yağlı olarak pişirilişidir.

c)Serpme Hamur Börekleri:Muska böreği, kol böreği gibi türleri vardır.

Böreklerin lezzeti, içine konan çeşitli malzemelerle zenginleştirilir.Peynir, kıyma, ıspanak, patates gibi.Trakya'da pırasa da konuyor.Bazı yörelerde pastırma, sucuk da konmaktadır.

Sanayileşme-Toplumsal Değişme-Kentleşme Sürecinde Hamur İşi Yiyecekler

Türk kültüründe ve toplumsal yapısındaki hızlı değişimler, yiyecek kültürümüzü de etkilemektedir.Köylülükten

kurtulmak ve kentlerde toplanmak, sanayileşmek ekmek yemek alışkanlığını azaltır mı? Bu sorunun yanıtını, kültürümüz bakımından Hayır diyebiliriz.Çünkü, kente gelen köylüler, geçim sıkıntısı içinde gecekondularda yaşarken yine en çok ekmek yiyerek karın doyuruyorlar.Hatta dışardan ekmek alamayanlar, evlerinde ekmek yapıyorlar.

İş yerlerinde kurum yemekhanelerinde gençlerin ve yardımcı hizmetlerdeki personelin yemeklerini alırken çok miktarda ekmek aldıklarını her zaman gözlemek mümkündür.Kentin yerli halkı da ekmek ve hamur işi yiyecekleri terkedememektedir.Bu konudaki alışkanlıklarını sürdürmektedir.Genellikle erkeği ile, kadını ile kilolu olan Türkler, hamur işleri ve bol ekmek yemekleri sayesinde kendilerini diğer yabancı insanlar yanında farkettilmektedirler.

Kentleşme ile ekmek ve hamur işlerinin kaybolmadığını gösteren bir diğer gelişme de kent içindeki ekmek bayilerinin ve fırınlarının bolluğudur.Simit tüketimi ve ekmek arası yiyeceklerin bol miktarda tüketimi, yine ekmeğe olan rağbeti gösterir.Yine kentler arası otobüs yolculuğundaki dinlenme tesislerinde en çok börek, çörek ve gözleme satışları görülmektedir

Bugün kent pazarlarında artık civar köylerden gelen köy kadınları, yufka, bazlama, gözleme satmaktadırlar.Bunları hem gecekondu halkı, hem de yerli kent halkı tüketmektedir.Yerli kent halkı için bu tür yiyecekler aynı zamanda nostaljik bir nitelik de kazanmıştır.

Ekmek ve hamur işleri, bugünkü kent insanı için artık bir sağlık sorunu olmuştur.Şişmanlığın zararları medya ve kamuoyunda sürekli olarak işlenen bir konudur.Bu nedenle rejim yapmak gereği hem kadın, hem erkek için gündeme gelmiştir.

Bunun için ekmek ve hamur işlerinin azaltılması dile getirilmektedir.Modern tıp bakımından böyle olmakla birlikte, Türk halkı için bu tür uygulamanın ne kadar zor olduğunu doktorlarımız ve diyet uzmanlarımız belirler.

Sonuç

Ekmek ve hamur işleri, bir kültürel alışkanlıktır.Bu yönüyle konu, tamamen antropolojik bir niteliktedir.Türk mutfağının temel özelliği nedeniyle gerek tuzlu, gerekse tatlı olarak vazgeçilmez bir yiyecek türüdür.

Orta Asya ve Anadolu'da tarım hayvancılık gibi bir sosyo-kültürel yapının gereği olarak ortaya çıkmış, yılların birikimi, uzun bir tarihsel geçmiş sonucu hala yaşamakta ve yaşayacaktır.Nitekim sağlık nedeniyle rejim yapanlarda, bu tür yiyeceklerden uzak durmak, onlarda bir stress yaratmaktadır.Bu örnek de ekmeğin vazgeçilmez oluşunu kanıtlamaktadır.