Uluslararas? Bir ?öhret: Girit Mutfa??



Güzin Yal?n - Hiç ?üphesiz, herkesin ya?am?nda, belirli aral?klarla geri gitmek ve hasret gidermek istedi?i, fazla uzak kal?nca özledi?i bir yerler vard?r. Benim için, Girit i?te bu yerlerden birisidir.

Hiç ?üphesiz, herkesin ya?am?nda, belirli aral?klarla geri gitmek ve hasret gidermek istedi?i, fazla uzak kal?nca özledi?i bir yerler vard?r. Benim için, Girit i?te bu yerlerden birisidir. Küçücük kentlerinin karma?as?n? özlerim, iklimini ve do?as?n? özlerim, müzi?inin co?kusunu özlerim, Giritli arkada?lar?m? özlerim ve ünlü Girit yemeklerini özlerim. Giritliler, yedi?iniz yemeklerin lezzetine lezzet katan bir dostlukla payla??rlar sofralar?n?, ya?am?n keyfine varmay? sanat haline getirmi? ki?ilikleriyle insana e?siz sohbetlerin zevkini ya?at?rlar, Akdenizli oldu?unuza her lokmada bir kez daha sevinmenize neden olurlar; ben belki de bu yüzden özlerim Girit'i. Ama her özledi?imde, tüm bu güzelim özelliklerini, e?siz zeytinya??n?n, taze bal???n?n ve bo?ma rak?s?n?n tad?yla harmanlar?m kafamda.



Önce, bir noktan?n alt?n? çizelim: Girit mutfa??, öyle herhangi bir ba?ka kentin, adan?n, hatta ülkenin mutfa?? gibi, yaln?zca yenilip içilenler, yeti?tirilen hayvanlar, bitkiler ve üretilen g?da maddeleri anlam?na gelmez. Girit mutfa??, tüm dünyada sa?l??? ve lezzetiyle fark?n? ve önemini kabul ettirmi?, hatta bir görü?e göre, son y?llarda yemek dünyas?n?n en önemli trendi haline gelmi? olan Akdeniz mutfa??n?n anas? ve Akdeniz tarz? beslenme al??kanl?klar?n?n ç?k?? noktas?d?r. Yani Akdeniz mutfa?? denen nefis macera, Girit'ten ba?lar. Nas?l m?? Asl?nda, rivayete göre, biraz da tesadüfen? Yanl?? anla??lmas?n; Giritlilerin temel yeme-içme al??kanl?klar? tabii ki, tesadüf de?il. Tesadüf olan, bu al??kanl?klar?n s?ra d??? bir olay yüzünden sa?lamca peki?ip sonunda tüm dünya taraf?ndan ke?fedilmeleri. II.Dünya Sava?? s?ras?nda y?llarca i?gal alt?nda kalan Girit, bir ada oldu?u için, özellikle i?galin sonlar?na do?ru, ayn? durumda olan ba?ka yerlerden çok daha ciddi bir k?tl?k ve açl?k tehlikesiyle kar?? kar??ya kalm??. Sava??n sonunda, adadaki tüm yiyecek stoklar? tükendi?i gibi, yenebilecek büyük veya küçükba? hayvanlar ve hatta tüm sebze ve meyveler

de yok olmaya yakla?t??? için, Giritliler, bulabildikleri her türlü yenebilir canl?y? tüketmek zorunda kalm??lar. ??te, Girit mutfa??n?n en önemli elemanlar? aras?nda bulunan ot yemekleri, tav?an eti ve salyangozun, bu dönemde ve bu nedenle bulunduklar? noktaya yerle?tikleri biliniyor. Asl?nda genel hatlar?yla sebze ve zeytinya??na a??rl?k veren bir yeme al??kanl?klar? oldu?u için, Giritlilerin bu duruma katlanmas? veya uyum sa?lamas? fazla zor olmam?? herhalde ama zaten ilginç olan da bu de?il. ?lginç olan, sava? sonras?nda, uzun süre i?gal alt?nda açl?kla bo?u?mu? bu adan?n halk?nda beslenme bozuklu?u yüzünden olu?an hastal?klar? incelemeye niyetlenen Amerikal?lar?n bulgular?. Ak?llar?nca yetersiz beslenme yüzünden insan?n ba??na gelebilecekleri örneklemek için ada halk? aras?nda bir sa?l?k taramas? yapan ara?t?rmac?lar, beklediklerinin tersine, son derece sa?l?kl? bir grup insanla kar??la?m??lar. Kanser ve kalp hastal?klar? oranlar?, dünyada rastlanan de?erlerin çok alt?nda oldu?u için de, konuyu incelemeye alm??lar. Hikayenin sonunu tahmin ettiniz tabii. Sava? öncesinde bol miktarda zeytinya??, bu?dayl? g?dalar ve ?arap tüketen adal?lar, sava? s?ras?nda da mecburen otlardan olu?an bir diyetle ya?amlar?na devam edince, Akdeniz diyetinin me?hur mucizesinin en güzel örnekleri haline gelmi?ler. Bundan sonras? belli? Amerikal?lar?n ve tüm dünyan?n dikkati, Girit'in temsilcisi oldu?u Akdeniz mutfa??n?n üzerine çevrilmi?.

Bu anlat?m?n içerisinde bir tak?m süslemeler de mevcut olabilir ama gerçek olan bir ?ey var; Girit mutfa??n?n en önemli özelli?i basitli?inden kaynaklan?yor. Bu ?basitlik?, hem do?all?ktan, hem de kat???ks?z olmaktan geliyor. Mecburen ya?anm?? bir fakirlik dönemini, fark?nda bile olmadan yal?n bir kaliteye dönü?türmü? olduklar? için kutlamak gerek Giritlileri. Sonuçta Girit'te yiyecekler, ?mevsiminde ne buluyorsan, onu ye? düsturuyla tüketiliyor ve bu sayede olabilecek en saf, en taze ve en yararl? halleriyle, gerekli oldu?u kadar yenen lezzetli yemekler ortaya ç?k?yor. Harvard Üniversitesi taraf?ndan sa?l?kl? beslenme örne?i olarak geli?tirilmi? olan ünlü ?Akdeniz beslenme piramidi?ne göre en fazla tüketilmesi gereken ürünler olan zeytin ve zeytinya??, üzüm ve ?arap, bu?day ve bu?day ununda yap?lm?? yiyecekler, asl?nda Girit'te rastlanan beslenme biçiminin bir özeti anlam?na geliyor. Yani bu ünlü sa?l?k ve lezzet çerçevesinin ç?k?? noktas? Girit mutfa??. Akdeniz'deki yeme-içme al??kanl?klar? genel olarak bu yönde ama Girit bu beslenme biçiminin hem en eski, hem de en eksiksiz uygulay?c?s? olarak dikkat çekiyor.



Binlerce y?ldan beri?
Girit'te uygarl???n ba?lamas? a?a?? yukar? sekiz bin y?l öncesine dayan?yor. MÖ 2600 y?l?ndan itibaren, Avrupa'n?n en eski uygarl?klar?ndan birisi olan Minos uygarl???n?n merkezi oldu?u için, önemli bir kültür miras?na sahip Girit. Heraklion kentindeki Knossos Saray? harabeleri ba?ta olmak üzere, pek çok ilginç tarih hazinesi bar?nd?r?yor. Girit'in tarihi birikimi Minos uygarl???yla k?s?tl? de?il; adada s?ras?yla Yunanl?lar, Romal?lar, Bizansl?lar ve Araplar ya?ay?p iz b?rakm??lar. Bu etkilere bir de, k?sa bir süre Girit'te kalan Venediklilerin ve iki yüz y?l Girit'i yönetmi? olan Osmanl?lar?n b?rakt?klar?n? da eklemek gerek. Bu, Girit'in mutfak kültürüne en az alt?-yedi farkl? uygarl???n vazgeçilmez katk?lar? oldu?u anlam?na geliyor çünkü uygarl?klar?n çak??ma noktalar?ndaki tüm yerler gibi, Girit de birçok farkl? kültürün kendine özgü bir sentezini olu?turmu? bulunuyor.



Girit ince uzun bir ada ve herhalde anakaraya daha yak?n oldu?u için, önemli kentlerin hemen hepsi, adan?n kuzey k?y?lar?na yerle?mi? durumda. Heraklion, Hanya, Rethimnon, Ayos Nikolos gibi kentlerin hepsi Girit'in kuzey k?y?lar?nda. Bütün bu kentlerin dokusunda, Akdeniz kent yap?s?nda genel olarak söz konusu olan canl?l?k ve enerji had safhada mevcut. Bütün kentlerin en çarp?c? noktalar? ya?am alanlar?; kahvehaneler, çar??lar ve restoranlar. Tüm ada kentlerinde s?k rastlanan bir durum bu kentlerde de geçerli; restoranlar?n ço?u bal?k restoranlar? ve meyhane tarz?nda, mezelerle süslenmi? sofralar kuruyorlar. Dikkatinizi çekmi? olmal?; ?kafeler? de?il, ?kahvehaneler?, zira Girit'te art?k belki Türkiye'de bile bulmakta zorland???m?z Osmanl? kahvehaneleri hâlâ mevcut. Oralarda hâlâ, Giritlilerin ?Yunan kahvesi? dedikleri Türk kahvesi, Türkiye'de art?k asla rastlamad???m?z biçimde, klasik usulle, mangaldaki kömür ate?inde dakikalarca kaynat?larak pi?iriliyor.



Pamuk gibi, çevrilmi?, yo?urtlanm?? kuzu
Girit yemeklerini anlatmaya, Akdeniz mutfak kültürüne ters dü?tü?ünü dü?ünece?iniz bir yiyecekten bahsederek ba?lamak istiyorum; kuzu eti. Girit'te çok yüksek oranda kuzu eti tüketiliyor ama Giritlilerin pi?irme yöntemleri sayesinde, kuzunun sa?l??a beyaz etten daha fazla zarar verecek pek bir özelli?i kalm?yor. Toprak oyularak olu?turulmu? tand?r benzeri ocaklarda a??r a??r çevrilerek pi?iriliyor kuzu ve bu sayede, zararl? olabilecek tüm ya?? topra?a ak?p gidiyor. Ortaya ç?kan, ?pamuk gibi? denebilecek k?vamda, asla a??r olmayan, son derece lezzetli, insan? ba?tan ç?kartan bir yemek. Bir oturu?ta yar?m kuzu yiyebilenlerin bile günlük hayatlar?na hiçbir rahats?zl?k ya?amadan devam etmelerine bak?lacak olursa, bu ?hafif? çe?ninin Girit mutfa??n?n sa?l?kl? beslenme özelliklerine olumsuz de?il, olumlu etkisi oldu?u bile söylenebilir. Kuzu etiyle pi?irilmi? Girit lezzetleri denenecekse, kuzu çevirmenin hemen yan?nda, yo?urtlu kuzu da mutlaka dikkate al?nmal?.

Girit'te bolca tüketilen ba?ka bir ilginç et türü de tav?an eti. Asl?nda tav?an eti ne Akdeniz bölgesinin, ne de Girit'in orijinal diyetinde bulunan bir ?ey de?il ama II.Dünya Sava??'ndaki me?hur i?gal s?ras?nda, adadaki di?er hayvanlar istilac? askerler taraf?ndan yenilip tüketilince, Giritliler aç kalmamak için mecburen adada çok bol bulunan tav?anlara yönelmi?ler ve adan?n her yerinde bolca mevcut olan otlar?n yard?m?yla, dünyada ba?ka çok az yerde bulabilece?iniz lezzette tav?an yemekleri türetmi?ler;

tav?an yahnisi ve biberiyeli tav?an gibi.

Giritlilerin sava? yüzünden raz? olduklar? di?er bir ?mecburi? hayvansal g?da, salyangoz yemekleri. Açl?k döneminden kalma salyangoz lezzetleri hâlâ çok tüketiliyor Girit'te. Çaresiz bir ?ekilde oturup beklerlerken, bolca ya?an ya?murlar?n ard?ndan adan?n dört bir yan?n? saran salyangozlar, Giritlilerin cankurtaran? olmu? adeta. Toplad?klar? bu fazla özel bir lezzeti olmayan hayvanc?klar? nas?l tatland?rabiliriz diye dü?ünmü?ler ve çe?itli denemelerin ard?ndan, Frans?z mutfa??nda mevcut olan bildi?imiz tereya?? ve maydanozla pi?mi? salyangozdan oldukça farkl? tatlar yaratm??lar. Çok daha tan?d?klar?m?za yak?n, sa?lam ve basit lezzetler bunlar; etle pi?en ba?ka yahnilere benzeyen, adan?n lezzetli otlar?yla pi?irilmi? yemekler. Özellikle bol limon ve unla pi?en salyangoz yeme?ini ve daha ziyade manast?rlarda pi?irildi?i için bu ismi alan papaz yahnisini çok severek yemek için açl?k çekiyor olmaya hiç gerek yok!



Da?arc???nda böyle çok say?da de?i?ik hayvani g?dalar bulunsa da, Girit mutfa??n?n ana damar?n? hiç ?üphesiz özel olarak yeti?tirilen veya yabani olarak kendili?inden biten pek çok çe?it bitki olu?turur. Her ?eyden önce, tüketim rekorlar? k?rd?klar? (y?lda ki?i ba??na ortalama yirmi dört litre) zeytinya?? adan?n, Yunanistan'?n tamam?n? gölgede b?rakacak kadar alamet-i farikas? haline gelmi?tir. Bu yüzden, Girit'in bitki örtüsünü olu?turan en önemli ürünlerden birisi olan zeytine daha yak?ndan bakmak gerekir. Zeytin adan?n her yerinde mevcut; adadaki zeytin ve zeytinya?? üretimi neredeyse Türkiye'dekine e?it ve hatta baz? y?llar Türkiye'dekinin önüne geçiyor denebilir. Adada zeytincili?in tarihçesi, burada ilk kurulan uygarl?klara kadar gidiyor. Her ne kadar sözü edilen zeytincilik, teknik olarak ?u andaki zeytincilikle ayn? de?ilse de, o y?llardaki önemi kal?nt?lardan elde edilen bulgulardan anla??l?yor. ?u anda Girit'te deneysel metotlarla organik zeytinya?? üreten çiftlikler ve bunlar?n üretti?i, dünya de?erlendirmelerinde her zaman birincilik ödülü alan bir tak?m zeytinya?lar? var. Ayr?ca gene Girit'teki manast?rlarda, rahipler hâlâ kendi bahçelerinde yeti?tirdikleri zeytinlerden zeytinya?? yap?yorlar. Özellikle Sitia bölgesinin zeytinya?lar? bu e?siz ürünün ula?abilece?i en üstün kalite düzeyini sergiliyor. ?nsan Girit'te bir süre kal?p farkl? zeytinya?lar?n? tad?nca, Giritlilerin neden sadece zeytinya??yla beslendiklerini anlayabiliyor.

Girit'te zeytinya?? kullan?m?yla ilgili ho? bir adet de, yeni evlenen çiftlere gerdek öncesi zeytinya?? yedirilmesi. Bunun nedenini ?geceyi ya?amak istiyorsan yatmadan evvel zeytinya?? yiyeceksin, geceyi uyumak istiyorsan yatmadan evvel tereya?? yiyeceksin? tavsiyesiyle aç?kl?yorlar. Giritlilere göre, tereya?? insan? a??rla?t?r?rken, zeytinya?? hareket ve can veriyor. Bu arada zeytinin, zeytinya??ndan ba??ms?z olarak Girit'te pi?en pek çok yeme?in malzemesi oldu?unu da söylemek gerekir. Girit ayr?ca, kahvalt?da zeytin tüketen üç Akdeniz ülkesinden biri olma özelli?i de ta??yor. Akdeniz'de bulunan ve Akdeniz yemek kültürünün birer parças? olan di?er ülkeler bile sofral?k zeytin tüketimine hemen hiç önem vermezken, Türkiye (ki zaten dünyada sofral?k zeytin üretiminde birinci s?radad?r), Lübnan ve Girit sabah kahvalt?s?n? zeytinsiz dü?ünemez. Burada ilginç olan, Yunanistan'?n bütününden de?il, Girit'ten bahsediyor olmam?zd?r çünkü mutfak kültürü konusunda Girit, çok zaman oldu?u gibi bu konuda da Yunanistan'?n di?er bölgelerinin önünde gider.



Ot yemeklerinin anavatan?

Ülkemizdeki Girit kökenlilerin asla vazgeçmeden sürdürdükleri özgün mutfak geleneklerinden de hat?rlayaca??n?z gibi, Girit mutfa??nda her çe?it ot kendisine bir yer buluyor. Yol kenar?nda biten yabani mantarlar?n, ba?ka mutfaklarda kullan?lan otlardan farkl? otlar?n ve normalde yemeyi akl?n?za getirmeyece?iniz çiçeklerin de e?er zehirli de?illerse, Girit mutfa??nda bir yemekleri var. Örne?in, içerisinde bildi?imiz sar? yabani papatyalar?n da bulundu?u bir yemek, yine sava? y?llar?n?n bir yadigar? olarak arada bir Girit sofralar?n? süslüyor. Giritliler, ça?la eri?ini t?pk? bakla gibi zeytinya?l? bir yemek olarak pi?iriyorlar; taze ç?km?? bebek enginarlar? ve taze baklalar? çerez niyetine çi? çi? yiyorlar; sarma??klardan salata yap?yorlar ve denememi? oldu?unuz için sizi belki de ürkütecek bu yemekleri keyifle tüketirken çok özel bir ?arapla, ya?aman?n ?erefine kadeh kald?rmay? da ihmal etmiyorlar.



Girit'te güzel ?araplar da üretiliyor. Özellikle beyaz ?araplar hem daha çok tüketiliyor, hem daha çok çe?itleri var. Tipik bir Girit sofras?nda, ?arap içimi mutlaka beyazla ba?lay?p k?rm?z?yla devam ediyor, hatta sonras?nda tatl? ?araplarla tamamlan?yor. ?lginç olan, ayn? sofrada, hem uzo hem ?arap içilmesi. Bizdeki gibi birisini seçip bütün ak?am? ona ay?rmak yerine Giritliler, birisiyle ba?lay?p di?eriyle devam ediyorlar. Üstelik de araya, bizde tüketimi hemen hiç olmayan bir içki türü daha kat?yorlar; tsikoudia, yani Girit rak?s?. Tsikoudia, üzümden üretilen, bizde bo?ma rak? denen türden anasonsuz bir tür rak?. Alkol derecesi yüksek oldu?u için çok sert. Bu yüzden de tek yudumluk shot'lar halinde içilmesi adet. Ama böyle içildi?i için az tüketildi?i san?lmas?n; tsikoudia yeme?e ba?lamadan yani ?arap ve uzo'ya geçmeden önce içiliyor ve sofradaki ki?i ba?? tüketimi alt? yedi shot'tan a?a?? pek dü?müyor. Bu konuda de?inilmesi gereken bir ba?ka ?ey de, pek çok ki?inin evinde kendi rak?s?n? kendisinin üretiyor olmas?.



Öykü anlatan ekmekler

Girit yemek kültüründe çok önemli bir yeri olan bir di?er yiyecek, ekmek. Ekmek Giritliler için sadece sofrada tüketilen bir yiyecek maddesi de?il, ba?ta bereket olmak üzere, ya?am?n farkl? boyutlar?n?n bir simgesi. Özellikle baz? vesilelerle haz?rlanan özel ekmekler tamamen bir ?eylerin ifadesine arac? olarak kullan?l?yor ve birer sanat eseri gibi özenle tasarlan?yor. Üzerleri desenli, nak??l?, resimli bu ekmeklerin her biri bir öykü anlat?yor. Kimisi vaftiz gibi dini bir amaç için, kimisi de dü?ün gibi kutlama gerektiren bir olay vesilesiyle yap?l?yor. Bu ekmekler ve üzerlerine kendi hamurlar?ndan yap?lan süsler öyle farkl? oluyor ki, bazen hamurlar?na bir tak?m katk? maddeleri kat?larak, yemek yerine uzun y?llar saklamak üzere duvara as?lmalar? tercih ediliyor. Ama bu sembolik anlamlar? bir yana, Girit'te yap?lan köy ekmeklerinin, nohut ekme?inin ve paskalya ekme?inin lezzet benzerini bulmak gerçekten zor.

Tüm anlat?lanlara ilaveten, zeytinli ahtapot, tarhunlu piliç, enginarl? veya ahtapotlu pilav, türlü çe?it peynirler (ki ço?u t?pk? arka bahçelerde dam?t?lan bo?ma rak? gibi ev yap?m?d?r), keçi peynirli ve ball? çörek, üzüm pekmezli incir tatl?s?? Yiyecek ve içecek bu kadar çok güzel ?ey olunca, Girit'te yemekler, elde olmadan ?ölene dönü?üyor. Daha oturdu?unuz sofra toplanmadan, bir sonraki ö?ünün sofralar? kurulmaya ba?l?yor ve yeme-içmeler gecenin çok geç saatlerine sark?yor. Akdeniz s?cakkanl?l???n?n, Girit misafirperverli?inin ve iklimin insana huzur veren yumu?akl???n?n da etkisi var tabii ki bu sofra keyiflerinde ama tüm bunlar, yenenlerin e?siz lezzetiyle taçlan?yor.

Güzin Yal?n