

Tutkunun Güne?li Beldesinde Pi?enler: Akdeniz Mutfa??



Güzün Yal?n - ?nsan hem lezzetli ve farklı ?eyler yemekle mutlu oluyor, hem de do?ru ve yeterli miktarda yiyecek tüketmekle sa?l?kl? kal?yor. Yiyecekler ve bunlar?n etraf?nda olu?an kültür, ya?am?n temel ta?lar?ndan k?sacas?.

?nsan hem lezzetli ve farklı ?eyler yemekle mutlu oluyor, hem de do?ru ve yeterli miktarda yiyecek tüketmekle sa?l?kl? kal?yor. Yiyecekler ve bunlar?n etraf?nda olu?an kültür, ya?am?n temel ta?lar?ndan k?sacas?. Üstelik biz Akdenizliler için, yemek kültürü ya?am biçimini belirleyen, dünya görüşünü etkileyen, yarat?c? gücü tetikleyen çok özel bir alan. Bu nedenle de, Akdeniz'in mutfak kültürü, yeryüzündeki di?er yeme-içme adetleri aras?nda özel bir konuma sahip.

Güne?, tarih ve co?ku beldesinin insanlar?

Bilinen bir geçe?i tekrarlamakta yarar var; bir bölgenin mutfak özellikleri, her ?eyden önce ikliminden ve bu iklimde yeti?ebilen ürünlerden kaynaklan?r. Daha sonra, bölgede tarih boyunca ya?am?? olan uygarl?klar?n bu ürünler etraf?nda olu?an adetleri, uygulamalar?, deneyimleri ve gelenekleri devreye girer ve böylece, kendine özgü yönleri bulunan bölgesel bir mutfak kültürü ortaya ç?km?? olur. Akdeniz bu konuda son derece ?ansl? bir yöre oldu?u için, çok renkli, çok çe?itli, çok lezzetli bir mutfak kültürüne sahiptir. Akdeniz'de, ?l?man iklim, bol güne?, zengin tarih ve bereketli topraklar; benzersiz bir mitoloji ve bu mitolojinin s?cakkanl? insanlarla birlikte, tarlalarda dolgun ba?aklar, denizlerde türlü çe?it bal?k, bahçelerde yararlı otlar, salk?m salk?m olgun üzümler ve kutsal zeytin a?ac?n?n dal?nda bereket yarat?r. Tüm bunlar bir araya gelince, ortaya ola?anüstü lezzette bir yeme-içme ya?ant?s? ç?kmamas? mümkün olabilir mi?

Öte yandan, sa?l?kl? beslenme için mutlaka gerekli olanlara göz atacak olursak, g?da malzemelerinin içerdi?i belirli maddelerin ve bu malzemelerin pi?irilme yöntemlerinin temel unsurlar oldu?unu görürüz. Bunlar?n hemen yan?ba??nda da tükettiklerimizin tazeli?i gelir. Yani sa?l?kl? yemek için mutfak maceram?zda izlememiz gereken ad?mlar?, k?saca ?öyle özetleyebiliriz: Kulland???m?z her malzemenin olabildi?ince do?al ko?ullarda yeti?tirilmis? olmas?na ve tazeyken kullan?lmas?na dikkat etmek; tüm yemekler için doymam?? ya?lar, özellikle s?v? ya?lar ve tercihan da zeytinya?? kullanmak; k?zartma yerine ?zgara, bu?ulama, ha?lama metotlar?n? tercih etmek; kolesterol seviyesi dü?ük beyaz etleri daha çok tüketmek; sebze ve tah?l gibi lifli besinleri mutlaka bol yemek; vitamin de?eri çok yüksek olan meyveleri asla ihmal etmemek; mineraller ve protein deste?i için, ba?ta yo?urt olmak üzere, süt ürünlerini yediklerimiz aras?na katmak.



Aslında, bu koşullar yerine getirerek sağlıklı beslenmenin çok da zor bir şey olmadığını, ilk bakışta bile hemen görülür. Yukarıdaki tanımlara uyan üç-beş çeşit yemeği, fazla tadın süslemeye bile kalkışmadan bir ömür boyu sürekli tüketsek, sağlıklı açışından gayet sağlam bir noktada olabiliriz. Ama gelin görün ki, bu münün yaratacağı monotonluk, insan doğasına ve lezzetli pek çok yiyeceği aynı anda tüketmeye alışmış olan damak tadımız za çok ters gelir. Çeşit ararız, yavan olmayan lezzet ararız, yenilik ararız? Akdeniz mutfağının en önemli özelliği de, işte tam bu noktada devreye girer çünkü Akdeniz mutfağı tüm bu sağlıklı gereklerini içerisinde taşır ama son derece de zengin, çeşitli ve lezzetlidir. Kesacası, Akdeniz sofrasındaki lezzet ve bereket, aynı zamanda da sağlıklıdır. Dünyanın başka yörelerinden farklı olarak, sağlıklı beslenebilmek için, lezzetten fedakarlık edip tatsız tuzsuz şeyler yemek gerekmez Akdeniz'de.

Tahıl ve özellikle buğdaydan yana zengin yiyecekler, bol sebze ve meyve, antioksidan özelliğiyle arap ve yeryüzünün rafine edilmeden kullanılabilen tek yemeklik yağ olarak zeytinyağı, Akdeniz usulü beslenmenin belkemiğini oluşturur. Sağlıklı katkıları tartılmıyan olan bu besinler, lezzetleri de son derece yerinde olup tüketene keyif de verdikleri için, Akdeniz mutfağı insana, sağlıklı her yiyeceğinin kaçınılmaz olarak mutlaka biraz tattan yoksun olduğu yönündeki genel kanının aksini yaratır.

Basit ve doğal olan en güzeldir

Akdeniz mutfağının temel özelliği basitliyi ve doğallıdır. Çoğu zaman, zgara bir balık veya haşlanmış bir sebzenin üzerine yalnızca zeytinyağı-limon veya sarımsak-yoğurt dökerek, dünyanın en sofistike lezzetini elde edebilirsiniz. Belki aynı limon ve aynı sarımsak başka yörelerde de vardır veya benzer bir balık ve benzer bir sebze mutlaka başka bir ülkede de yetişir ama birbirine yakışan malzemeleri böylesine doğru seçerek; hangi tadın hangi sosla daha iyi gideceğini bu kadar yerinde düşünerek; münü hazırlarken her bakımdan en uygun karışımı bulmayı nasılsa becererek böyle lezzetler yaratmak, nedense, daha fazla Akdeniz'in deneyiminden, bu eşsiz uygarlığın bilgeliğinden ve belki de biraz, Akdenizlilerin yemeklerine ekstra bir malzeme olarak mutlaka katkıları tutku ve sevgiden gelir. Yani nedense, dünyanın en sağlıklı ve lezzetli yiyecekleri hep Akdenizlilerin elinden çıkar.

Mademki bu gerçeğin sırrı, her şeyden önce yörenin mutfağında kullanılan malzemelerde gizlidir, bu benzersiz yiyeceklerle bir göz atalım. Akdeniz'de yemeklerde bol kullanılan maddelerin başında zeytinyağı gelir. Zeytinyağı, yani Yunan ozan Homeros'un deyişiyle, Akdeniz'in altın sıvısıdır. Sızma zeytinyağı, tıpkı meyve suları gibi, sadece zeytinin sıkılmasıyla elde edildiği için, her şeyden önce son derece doğaldır. Önce taze kaynağı, sonra ilaç, daha sonra güzellik ürünü ve nihayet yemek malzemesi olarak, tarih boyunca Akdeniz'e yaşam katmış bir eşsiz maddedir zeytinyağı. Yörede yer alan farklı ülkelerde farklı oranlarda tüketiliyor olsa da, bölgenin geneline bakıldığında, zeytinyağı en fazla tüketilen yağ türüdür.

Akdeniz'de zeytinyağından sonra en çok kullanılan yemek malzemesi sebzeler ve özellikle de patlıcandır. Dünyanın en önemli mutfaklarından birisi olan Türk mutfağında, neredeyse yüz çeşit patlıcan yemeği mevcut, bilindiği gibi. Patlıcan, diğer Akdeniz ülkelerinin yemeklerinde de ana malzemelerden birisidir. Yanına bir de domates ve biber eklediniz mi, ortaya tadına doyum olmaz

Akdenizli yemekler ?kar. rnek isterseniz, karn?yar?k, Yunan usul? musakka, patl?can salatas?, ?talyan usul? melanzana, patl?can tava, Provence usul? f?r?nda patl?can, imambay?ld?, Katalan usul? patl?can tur?usu?



Akdenizli mutfaklardan sofralara ta??nan sebzeler bununla bitmez. Yeryüzünde, dört mevsimin ayr? ayr? ya?and??? az say?da mutlu yöreden birisi olarak, Akdeniz'de hâlâ mevsimine göre de?i?ik sebzeleri taze taze bulmak mümkün oldu?u için, k??l?k kök sebzelerden, sonbahar?n nazl? yapraklar?na; bahar?n uçar? otlar?ndan, turfanda yaz sebzelerine, her tür bitki yeme?i mönülerin ba?kö?esindedir. Malzeme listesinde sebzelerden hemen sonra, pek çok Akdenizli yeme?in çe?nisi sar?msak ve can yolda?lar? fesle?en ile kekik yer al?r. Zaten Akdeniz mutfa??n?n pek çok lezzeti, otlar ve baharatlardan kayna??n? al?r. Akdeniz'deki tüm mutfaklarda biberiye, rezene, b?rölce, dereotu, zencefil, ki?ni?, pulbiber, nane, maydanoz; y?l boyunca, herhangi bir Akdenizli yeme?e tat katmak için s?rada bekler. Zeytinya??nda soldurulmu? sar?msa??n kokusu burnunuza çarpar gibi oldu mu, bilirsiniz ki, Akdeniz k?y?lar?ndan bir yerden bahar?n tad?n?, üzerine güne?in kokusu sinmi? meyve ve sebzeleri, yemye?il bahçelerin ?????n?, pul pul nazl? bal?klar? ve s?cakkanl? insanlar?n co?kusunu sunan bir sofran?n yak?nlar?ndas?n?z.

Bereketin anavatan?]

Akdeniz bölgesindeki temel g?da maddelerinden bir di?eri de bu?day ürünleridir. Bu bölgede, bu?day, tarihöncesi zamanlardan beri bereketin, bollu?un, hatta tüm ya?am?n simgesi olarak sofralarda varl???n? sürdürür. Zaten bu?day tar?m?n?n tarihte ilk olarak yap?ld??? yer de, Do?u Akdeniz'dir. ??te bu yüzden, türlü çe?it ekme?in yan? s?ra, makarna, irmik ve özellikle de bulgur, beslenmenin önemli bir boyutunu olu?turdu?u gibi, birçok farklı lezzet de yarat?r Akdeniz mutfaklar?nda. Meyhaneci pilav?, domatesli spagetti, deniz ürünlü kuskus, f?st?kl? irmik helvas?, k?ymal? tepsi böre?i, peynirli pide, pesto soslu penne, so?anl? pizza? ?stedi?ini seçip yan?nda gönlüne göre, bir bardak so?uk ayran veya bir kadeh k?rm?z? ?arapla yedi?i zaman, yaln?zca doyurucu bir lezzete de?il, Akdeniz'den gelen birçok güzel masal?n kayna??na da ula?m?? gibi olur insan.



Akdeniz mutfağının öyküsü böyle. Birbirinden köklü uygarlıkların beşiği olarak, insanlık tarihinde önemli bir yere sahip olan Akdeniz havzası, bu birikimin yarattığı sayısız özel kültür ögesi arasında, en fazla mutfağıyla anılıyorsa, bunun bir nedeni var. Öncelikle, dünyanın en lezzetli yemeklerini afiyetle yiyerek, dünyanın pek çok yerinde yaşıyanlardan daha sağlıklı olabilmek, tabii ki çok önemli. Ama ben yine de, Akdeniz mutfağının en fazla kültür boyutu nedeniyle özel olduğunu düşünüyorum. Çünkü Akdeniz'de yaşayanlar, şehvetle sevdiklerini, efkatle sardıkların, hevesle yetiştirdiklerini, neyle toplayıp zevkle pişirdiklerini ve sofralarında gönül zenginliğiyle paylaştıkları hep aynı güneşin sıcaklığıyla, aynı denizin tuzuyla, aynı iklimin coğrafyasıyla, bir arada yaratırlar ve Akdeniz bu sayede lezzetle sağlığını aynı anda üretir; tıpkı sevgiyle nefreti, coğrafya ile hasreti bir arada ürettiği gibi. Akdeniz'de, hasat zamanı baharlarda tarlalarda hep birlikte yaşayan coğrafya ile, aklı zamanı düşünülerde şenliklerde paylaşılan tutku birbirine çok yakındır çünkü. Mutfağlardaki bollukla denizlerdeki bereket, sofralardaki sohbetle masallardaki muhabbet birbirine karışır kimse farkında olmadan. Yemek pişirmekle ilgili gelenekler, tarifleri paylaşmakla ilgili usuller, hazırlanan yiyecekleri sunmakla ilgili adetler; Akdenizli bir müzik ezgisinin, nakış nakış bir sofraya örtüsünün veya yıllardır anlatılan bir halk öyküsünün içerisinde zaten.

Kıyasla, lezzetle beslenip hem keyifli, hem sağlıklı olmanın ve tüm bunların dünyanın en ilginç kültür ürünlerini yaratarak yapmanın yolu, Akdeniz mutfağının benimsemekten geçer. Bu kavramların tümünü bir araya getiren, Akdenizli olmaktır çünkü; yaşamın Akdeniz coğrafyasıyla yaşamaktır.