





HATAY Mutfak Kültürü

Antakya Gastronomi Derneği
Aylık Bülteni

EDİTÖR
Mehmet Tanrıverdi

YAYIN KURULU
A.Vasi Köse
Süheyl Budak
Fuat Keşşaf
Metin Tansal
Erol İğde
İ. Ünal Kahraman
Bilge Gülben Gülgeç
Özgür İldır Öksüz
Esra Dinçer
Mehmet Tanrıverdi

ANTAKYA GASTRONOMİ DERNEĞİ
Hastane Caddesi, Çerkezoğlu Sitesi
No:36 Antakya - Hatay

İLETİŞİM
e-mail: info@antakyagastronomi.com

Hatay Mutfak Kültürü Bülteni
Antakya Gastronomi Derneği tarafından
T.C. yasalarına uygun olarak yayımlanmaktadır.
Ayda bir yayımlanır.

UYARI

Bültenimizde yayınlanan içerik, fotoğraf ve makaleler Antakya Gastronomi Derneği'nin yazılı izni olmaksızın gazete, dergi, tez, toplum medyası ve dijital ortamda herhangi bir şekilde kullanılamaz.

Bülten adı, Antakya Gastronomi Derneği ve yazar adı birlikte kaynak gösterilerek kısa alıntılar yapılabilir.

Bültenimizde yayımlanan makalelerin sorumluluğu yazarına aittir.

Editörden

Antakya Gastronomi Derneği olarak, bültenimizin ilk sayısını yayımlamanın haklı gurur ve sevincini yaşıyoruz.

Hiç bir ticari amaç gütmeyen, tamamen Hatay gastronomisi ve kültürüne hizmet amacıyla kurulmuş olan derneğimizin, kurulduğumuz günden bu yana hem dernek olarak hem de dernek üyelerimizin bağımsız çalışmalarının göz ardı edilemeyecek değerinde olduğunu düşünüyorum.

Ekim ayı derneğimiz açısından oldukça yoğun geçti. İki farklı TV kanalı, planladıkları belgeselleri derneğimizle işbirliği içinde Antakya'da gerçekleştirdiler. TRT Belgesel kanalı için "Antakya sürkü" ile ilgili belgesel, NTV için ise "Emek olmadan yemek olmaz" isimli belgesellerin çekimlerinde gerek ürün tedariki, mekanların seçimi, gerekse malzemenin ürüne dönüştürülmesi konularında emek ve zaman harcama gerektiren çalışmalarımız oldu.

Ekim ayının son günleri oldukça hummalı çalışmalara sahne oldu. Altınözü Kaymakamlığı ve Altınözü Belediyesi'nin önderliğinde bu yıl dördüncüsü düzenlenen Zeytinyağı ve Zeytinyağı Yemekler Festivali'ni geçen yıl olduğu gibi bu yıl da gerçekleştirdik. Bu yıl yaşadığımız pandemi olumsuzlukları altında, yemek yazarı ve araştırmacısı Sahrap Soysal'ın da katılımıyla gerçekleştirdiğimiz festivali instagram üzerinden canlı yayınlarla takipçilerimize ulaştırmaya çalıştık. Başarılı geçtiğine inanıyoruz.

Bu tür festivallerin ve etkinliklerin Hatay gastronomisi ve özellikle de ilimizin ekonomisi ve turizmi için büyük fırsatlar yaratacağını düşünüyoruz. Etkinliklerin gerçekleştirilmesi yanında sürdürülebilirliği de önemlidir. Bu anlamda Altınözü Kaymakamlığı ve Altınözü Belediyesi'nin bu girişimini önemli buluyor, nezdinizde onları ve bu festivale inanç ve heyecan duyan Altınözü halkını bir kere daha kutluyoruz. Her geçen yıl üstüne biraz daha fazla şeyler katılarak daha da ilvsel hale gelmekte olan festival için önümüzdeki yılın çalışmalarına şimdiden başlanması gerektiğini düşünüyoruz.

Karpuz çekirdeği

Esra Dinçer
Uzman Diyetisyen

Geçenlerde çerezciye girip “200 gram karpuz alabilir miyim?” dedim... Sonra söylediğimin bir başka memleketliye ne kadar “garip” gelebileceğini düşündüm... Çerezciye karpuz; bir de 200 gram? Bir de tuz seçeneği var tabi... “Tuzlu mu abla?” dedi... “Yok, tuzsuz” dedim...

Eve gelip karpuz çekirdeğini çitlerken araştırma yaptım, bildiklerimin dışında birçok bilgiyi de paylaşmak istedim.

Gezegende yalnız değiliz ama azınlıktayız!

Karpuz çekirdeklerini tarımsal veya yiyecek atığı olarak kabul edenler yok mu? Var tabi... Yüksek besin değeri ve tedavi edici faydaları olmasına rağmen genellikle çöpe atılır. Ancak bu durum bazı bölgelerde (Hatay, Gaziantep, Şanlıurfa gibi) böyle değil. Çerez olarak tüketilen Karpuz çekirdeği özellikle Hatay genelinde akşam saatlerinin vazgeçilmez atıştırmalığı... Atık olarak atılmadığı gibi; bunun için karpuz üretilen ve hatta para verilip satın alınan bir çerez... Bu çekirdeği çitlemek için de bir süre eğitim almanız gerek, bir açığı ile çitlamsanız içi tek parça halinde çıkmaz... Kabuk kalın, içi çok naif; dağılır gider. Uсталık ister karpuz çekirdeği yemek...

Geleneksel değil ama iyi protein!

Karpuz çekirdeği konusunu biraz irdelleyince çeşitli yabancı makalelerden karpuz çekirdeği yüksek kaliteli proteinler içerdiği için, tohum küspesinin geleneksel olmayan bir protein kaynağı olarak ve gıda formülasyonları sırasında fonksiyonel bileşen olarak kullanılabildiğini öğrendim. Karpuz çekirdeği yağı ve karpuz tohumu içeren gıda ürünlerinin halihazırda birçok ülkede mevcut olduğu ve kullanıldığı da bana oldukça ilginç geldi.

Karpuz çekirdeklerinin protein içeriği nedeniyle büyüme ve gelişmede etkili olduğu gibi,



kardiyoprotektif (kalp sağlığını koruyucu), anti-diyabetik etkisi (kan şekeri düzenleyici) ve kilo kontrolü üzerinde olumlu etkisi olduğu biliniyordu. Son çalışmalarla da anti-artritik (eklem sağlığı koruyucu) etki ve anti-ülserojenik (ülser önleyici) etkisinin yanı sıra yeterli dozda karpuz çekirdeği ekstrelerinin sperm sayısını artırabileceği de ortaya çıkmıştır. Ancak belirli yan etki araştırması, doz ayarlanması ve ulaşılabilir olması için daha zamana ihtiyaç var gibi duruyor.

Kıymetli ama neden?

Karpuz tohumları, besin değeri açısından en yoğun besin değeri olan tohum çeşitlerinden biridir. Zengin bir protein, omega 3 ve omega 6 yağ asitleri, magnezyum, çinko, bakır, potasyum kaynağıdır. Bu kadar zengin bir tohumun elbette kalorisi de yüksek. Bu yüzden porsiyonlarınıza dikkat etmeniz gerekir. 1 su bardağı kavrulmuş karpuz çekirdeği yaklaşık 600 kalori içerir.

Her yiyecekte olduğu gibi; dozunda tüketmek kuralı bu küçük çekirdekler için de geçerli. Bize ne fayda sağlar, biraz da onlara değinelim.

Araştırmalar akne oluşumunu engellediği, hatta karpuz çekirdeği yağının cilde uygulanmasının cilt nemi ve gözeneklerin sağlığı açısından faydalı olduğunu gösteriyor.

Kavrulmuş karpuz çekirdeklerindeki çinko ve içeriğindeki; protein, demir, magnezyum ve bakır saçınız için en önemli besinlerdendir. Saç sağlığı için ve özellikle de dökülmeyi önlemek için; hem saç derisine karpuz çekirdeği yağı tatbiki hem de kavrulmuş karpuz çekirdeği tüketimi öneriliyor.

Diyabet hastalarının birincil endişesi kan şekeri seviyelerini kontrol etmektir ve karpuz çekirdekleri içeriğindeki mineraller ve iyi yağlar sayesinde insülin direnci ile bağlantılı bulunmuştur. Karpuz

çekirdeği tuzsuz ve belirlenen miktar aşılmadan tüketildiğinde diyabetliler için lezzetli ve sağlıklı bir ara öğün olabilir.

Sağlıklı yağ asitlerinin faydaları saymakla bitmez ama maalesef oldukça da kalorilidir. Enerji açığı oluştuğunda, profesyonel sporcu iseniz ya da kilo almaya çalışıyorsanız fazla porsiyonlar tercih edilebilirken, kilo problemi olanların ise dikkatle tüketmesi gerekiyor.

100 gr karpuz çekirdeği günlük magnezyum ihtiyacımızın %120'sini karşılıyor, bu da en başta bizlere kemik sağlığına etkilerini düşündürüyor, karpuz çekirdeği sadece magnezyum içeriği ile bile osteoporoz için önerilebilir.

Filizlendirilen karpuz çekirdekleri!

Bir kaynaktan rastladığım bir bilgiyi de paylaşmak istiyorum. Karpuz çekirdeklerinin filizlendirilerek kullanım şekli beni şaşırttı gerçekten. Çekirdeklerin filizlendirilerek kabuklarından ayrılması sağlanıyor ve deniz tuzu ekleyerek salatalarda tüketiliyor. Filizlendirme yapılması ve ısıtma işlem görmemesi sebebiyle de karpuz çekirdeğinin faydası katlanıyor.

Neye dikkat edelim?

Kabuklu tüketildiğinde apandisit için tehlikeli olduğu bir şehir efsanesi değil, gerçek. Diş hekimim "Sen bu ara karpuz çekirdeği mi yiyorsun?" deyince anladım ki dişleri boyuyor. Bir de çok kavrulmuş, daha sertçe olanları çiğnilerken diş minesinde mikro çatlaklar yapabiliyormuş, tuzlusu zaten tansiyon hastalarına yasak; e, bir de dediğim gibi bu bir yağlı tohum, kalorili yani...

Sağlıklı, fonksiyonel, vegan ve hatta diyet; daha ne olsun?

Eskiden çok daha az kalorisi olduğu düşünüldüğü için daha fazla tüketilmesine izin verilen karpuz çekirdeği, besin içeriği çalışılınca "porsiyon kontrolü sağlama" şartı getirildi. Zayıflamak isteyenler için de oldukça oyalayıcı bir ara öğün seçeneği olarak sunulabilir...

Yüksek protein içeriği nedeniyle karpuz çekirdeği veganlar ve vejetaryenler için idealdir, çoğu diyeteye uygundur. Elbette tuzsuz olması kaydıyla...

Artık karpuz çekirdeklerinin faydalarını bildiğinize göre diyetinize, beslenme listenize dahil edin. Filizlenmiş veya güneşte kurutulmuş, ayıklanmış hallerini ev yapımı granolalara, yoğurda ekleyerek ya da en sevdiğiniz filmi izlerken veya zorlu bir antrenmandan sonra tuzsuz ve kavrulmuş haliyle tüketebilirsiniz. Bizde henüz yok ama yakında karpuz çekirdeği yağlı cilt kremlerine, filizlenmiş karpuz çekirdekli salatalara rastlarsanız Esra söylemişti dersiniz...

Kış geliyor Kahvaltılık zahteriniz hazır mı?

Mehmet Tanrıverdi

Kışın kahvaltı sofralarımızın baş tacı zahter olurdu. Çocukluğum aklıma geliyor da, nasıl iştahla yedik. Kopardığımız bir lokma ekmeği önce zeytinyağına batırır, sonra da kasedeki zahtere bastırırdık. Ekmeği ağzımıza götürürken zeytinyağı ve zahterin kokusu burnumuzda yayılırdı. Aşığı olduğum o koku ve tat bugün hala alışkanlığım olmuşsa, sanırım bunu babaanneme borçluyum.

Ekim ayı gelip te, havalar yavaş yavaş soğumaya başladığında babaannem kolları sıvar, kışlık zahterimizi hazırlamaya koyulurdu. Önce çarşıya gider, eksik malzemeleri satın alırdı. Kudamayı (leblebi) illa ki kırık alırdı. Nasıl olsa havanda dövceği için leblebinin bütün ve pahalı olmasına ne gerek vardı? Yokluk yıllarının alışkanlığı işte. Bütün yaz boyu yediğimiz karpuz ve kavun çekirdeklerini atmaz, kuruturdu. Zahteri zaten taze iken alıp kurutmuştur.

Sıra gelirdi malzemeleri birleştirmeye. Yıllar boyu edindiği bir reçetesi zaten vardı. Hangisinden ne kadar koyacağını yılların deneyimi ile hafızasına kazımişti. Karpuz ve kavun çekirdeklerini, menengiçi, kişniş ve kimyonu kavurur hazır bekletirdi. Sonra başlardı bunları havanda dövmeye. Evin içini saran müthiş koku dışarıya taşardı. Komşular anlardı ki, Nazime hanım yine zahter dövüyor!

Tüm malzemeyi iyice dövdükten sonra bunları elekten geçirir, fazla büyük kalan taneleri tekrar döver ki ürün homojen olsun. En son susamı kavurur içine katardı. Bir kavanoza doldurur, soğuk günler başladı mı sofraya çıkarırdı. E, tabii ki bize de yemek düşerdi.

Şimdi, ondan öğrendiklerimi artık kendim yapıyorum. 1'er ölçü menengiç, kavun çekirdeği, karpuz çekirdeği, kişniş, sumak, 2'şer ölçü leblebi ve susam, 1.5 ölçü kuru zahter, yarım ölçü kimyon. Hadi kolay gelsin.

Katremiz

İ. Ünal kahraman

Geleneksel Antakya mutfağının üfleme cam işçiliğiyle yapılan en kıymetli objelerinden biri de katremizlerdi. Ancak, günümüzde Antakya'da maalesef üreticisi kalmamış olan bu eserler artık antikacı dükkanların vitrinlerini süslemektedir.

Şimdi gelin bu kıymetli cam eşyaların dünya tarihindeki üretim serüvenine birlikte bir göz atalım.

2011 yılında Tell Alalakh antik kentinde (Hatay ili Antakya ilçe merkezinden Reyhanlı yolu üzeri 14. km'de) yapılan kazılarda ortaya çıkarılan bir işlik alanında cam üretimine ait bilgilere ulaşılır. M.Ö 3000'lerin son dönemlerine tarihlenen ve boncuk yapımında kullanılan cam ve yine M.Ö 14.yy'a tarihlenen tabakalarda camın artık bir kap olarak üretildiği anlaşılmış ile bu alanın cam üretiminde bir merkez olduğu bilgisine ulaşılıyor.

Dünya tarihinde adı bir çok alanda ilklerle anılan Antakya, antik cam üretiminde de insanlığın bugün bir çok sektörde kullandığı cam üretiminin ilk merkezi olarak tarihteki yerini alır.

Fakat ne acıdır ki, günümüz Antakya'sında cam üretiminden bahsetmek maalesef mümkün değildir. Uzun yıllar önce son temsilcileri de kepenk kapatan bu kıymetli eser maalesef günümüzde bu topraklarda üretilmemektedir. Bu konuda hayıflanmamak, kızmamak ve üzülmemek mümkün değil. Tarih sayfalarında adı geçen bir çok ilke sahip çıkamadığımız ve gereken ilgiyi gösteremediğimiz gibi, bu duyarsızlıktan cam da nasibini almıştır.

Çok değil, bundan 35-40 yıl öncesine kadar Antakya çarşılarında üretilen, alınıp satılan bu cam kavanozlar farklı ebat ve şekilleriyle kendisine alıcı bulabilmekteydi. Öyle ki, Antakya'da üretilen katremisler saman balyalarıyla yüklendiği kamyonetlerle uzak mesafelerde satılmak üzere yola çıkar, çoğu zaman para karşılığı satılsa da, kırsal alanlarda hurda cam eşya, eski bakır kap kacak bazen de horoz ve tavuk karşılığında takas yöntemiyle satılırdı.



Bir katremiz ağız, boyun, omuz, bel ve karın kısmı olarak beş ana unsurdan oluşurdu. Ustanın mahareti neticesinde bazı katremizler boyun kısmında gerdanlık işlemesi, ağız oluğu ve kulp gibi farklılıklar gösterirdi. İnce belli, geniş omuzlu ve boynundaki gerdanlılığıyla fotoğrafta da gördüğünüz katremiz adeta bir yörük gelinini andırmaktadır.

Katremizler genel olarak mutfak eşyası sınıfında değerlendirilir ve raf ömrünü uzatarak koruyabileceği gıda maddelerini saklamak için kullanılırdı. Tuzlu yoğurt, zeytin, zeytinyağı, turşu, çökelek, peynir, salça, kavurma, sadeyağ vb bir çok gıda ürününün mutfaklarda saklanması ve muhafazası için tercih edilirdi. Renk renk, boy boy katremisler mutfakta kendisi için yapılmış özel raf ve dolaplarda sıra sıra dizilir, on yıllarca kırılıp dökülmeden itina ile kullanılırdı.

Seri üretime geçen cam fabrikalar boğaz ve ağız kısmı yivli, kapağı olmayan katremislerin karşılığı olarak cam kavanoz üretimine geçmiş ve ilk örnekleri plastik olan kapaklar zaman içerisinde metal kapakların da üretilmesiyle birlikte geleneksel katremiz üretimi yavaş yavaş son bularak, Antakya'da meslek kolları içerisindeki faaliyetlerinden çekilmiş ve katremisler hoş bir nostalji olarak bugün tarih sayfasındaki yerlerini almıştır.

Meyan

Bilge Gülben Gülgeç

Meyan bitkisi ve Muhteviyatı

Epey zaman önce, çocukluğumda, meyan şerbetini ilk defa deneyeceğim zaman tek bir hamlede içmemi söylemişlerdi. Hatta ağızıma götürüp de yarı yolda bırakacağını hissettikleri anda “devam et! devam et!” baskılarıyla başıma dikivermeme sebep olanlar, işlem bittiğinde kahkahalarla gülüp “işte meyan böyle içilir!” demiş ve lezzet anılarıma bir yenisini eklemişlerdi. Bu koyu kıvam şerbeti içerkenki duygularımla bardağı bitirdikten sonra bende bıraktığı duygular tabii ki aynı olmadı. Şaşırtan bir içecekti bu. Önce bir tak! sonra ağızınızın içine buruk bir tad ile beraber, enfes bir şekerlemenin tadını bırakan çok garip bir içecek!

Özellikle Ramazan aylarında, şerbetçinin sırtına yüklediği kocaman pirinçten bir ibrikten dökülen bu kara şerbet, yetiştiği yöreye göre Piyam, Payam, Boyan veya Meyan adlarını alıyor. Bu şerbetin hammaddesi, meyan bitkisinin pek tatlı olan kökleri. Toprak altındaki uzun silindirik köklerin içeriğinde, Glisirizin, Glikoz, Sakaroz, Nişasta, Tanen, Asparagin Yağ, Zamk, Flavon ve Reçine bulunuyor. Etken maddesi olan Glisirizin’in tadı pancar şekerinden elli kat daha tatlı. Meyan kökleri sadece şerbet veya şekerleme yapımında kullanılmıyor tabi. İlaç, kozmetik, boya gibi sektörlerde de geçer akçe. Mavi-mor çiçekleri başak biçiminde dizili olan yumru yumru köklerin, baklayı andıran meyvaları var. Türkiye’de bu bitkinin birkaç farklı çeşidi yetişiyor. Meyvesi pürüzsüz olanı, üzerinde salgı tüyleri olanı ve dikenli olanı. Dikenli meyan Türkiye’de yaygın olsa da kökleri acı olduğundan sanayi ve tedavi sahasında pek makbul değil zira bunlardan hazırlanan meyan balları bile acı oluyor.

Yetiştigi coğrafyalar

Kimileri bitkinin anayurdunun Akdeniz çevresindeki ülkeler olduğunu söylüyor kimileri de Rusya ve Çin. Avrupa’nın güneyinde de doğal olarak çıkan meyan, ABD’nin bazı yörelerinde özel olarak yetiştiriliyor.

Ülkemizde Batı, Güney ve Güneydoğu Anadolu bölgelerimizde doğal olarak var. Bölgemizde ise daha çok İskenderun ve Kumlu tarafında.



Bu enteresan bitkinin özellikle nehir ve dere kenarlarında, bataklık ve sulak alanlarda olduğunu söyleyelim. Kumlu ilçemizde, kanal kenarlarında ve su bentlerinin hemen yanında bulabilirsiniz. Eskiden ticaretinin merkezi İzmir imiş. Ege’nin pamuk ambarı Söke’de de, meyan balı hazırlayan bir fabrika bulunmaktaymış.

Meyan kökünün kullanıldığı yerler, faydaları

Meyan kökünden doğal boyamacılıkta faydalanılıyor ve koyu sarıya yakın bir boya elde ediliyor. Eczacılıkta özellikle tad değiştirici olarak draje ve hapların hazırlanmasında kullanılıyor. Bu mucizevi kökler Addison hastalığının tedavisinde de işe yarıyor. Son günlerde başımız Korona virüs ile dertte ama iyi haber, Alman virologlar, meyan kökünden elde edilen bir maddenin, SARS virüsüne karşı kullanılan ribavirin maddesinden, çok daha etkili olduğunu kaydetmişler. Müthiş değil mi?

Devam edelim; köklerden yapılan şerbet sindirim sistemini rahatlatıyor. Ağız içerisinde bekletildiğinde de tükürük salgısını artırıyor ve böylelikle susuzluğu gideriyor.

Bir konuya değinmekte fayda var ki o da dozaj: Her bitkisel içekte olduğu gibi şerbetinin de fazlası zarar. Tansiyonunuzu yükseltmek istemiyorsanız günde 1 bardaktan fazla meyan şerbeti içmemeniz lazım.

Meyan balının kullanıldığı yerler, faydaları

“Meyan balı” ya da “Meyan kökü balı”, meyan bitkisinin köklerinin suda kaynatılmasıyla elde edilen özütün yoğunlaştırılmış halidir.

Meyan balı kola, şarap ve bira gibi içecek endüstrisinde kullanılmakta. Şeker piyasasında

toz, silindirik çubuk ya da dört köşe parçalar halinde satışa sunuluyor. Parlak siyah renkli. Suda kolaylıkla eriyor. Meyan balının Glisirizin oranı meyan şerbetinden daha yüksek. Meyan kökünden elde edilen bu şifa kaynağı, eski çağlardan bu yana mide ile ilgili rahatsızlıkların (kramp, yanma, ülser) tedavisinde kullanılıyor. Ayrıca göğüs yumuşatıcı, öksürük kesici, mukozaları koruyucu ve yara iyileştirici gücü sayesinde bir nevi öksürük şurubu. Böylece bazı pastillerin bileşiminde de yer alıyor. Meyan kökünden pastil üretiminin en çok İsveç'te olduğunu söyleyelim.

Hatay'da meyan hasadı

Osmanlı İmparatorluğu döneminde, tabiatla kendiliğinden yetişen bitkilerin, hasat edilmesi, korunması ve kullanım alanları, "kutbü'l tababet-i nebatat" olarak adlandırılmıştır. Yine aynı dönemde bu şifalı bitkinin topraktan sökülmesine "harf etmek" deniyormuş.

Meyan kökü üçüncü senesinde olgunlaşmış sayılıyor. Ağustos ayında kökleri gerçek manada bir olgunluğa erişse de, hasadı Eylül, Ekim ve Kasım aylarında yani toprağın güz yağmurlarıyla yumuşadığı bir dönemde. Bu aylardan itibaren özellikle Hatay'ın Kumlu ilçesinde kökler harf ediliyor. İş bazen traktöre bazen de küreğe düşüyor. Kökler 2 m derine kadar inebilğinden, topraktan çıkarılan kısımlar bol su ile yıkanıp çamurlarından arındırılıyor. Güneşli ve temiz bir ortamda kuruduktan sonra da patozda dövülüp eziliyorlar. Odunsu meyan köklerinin, liflerine ayrılana kadar, eski usul dibek taşlarıyla dövülmesi pek yorucu olsa da, şimdilerde, buğday ve pirinci kabuğundan ayıran patos makinesinde çekmek, oldukça sık kullanılan bir yöntem oluvermiş. Velhasıl iyi ezilmemiş olanlar da ayıklanıp çuvallara kondu mu müşteri bekleme zamanı geldi demektir.

Komşu il ve ilçelerden, çekilmişini veya yerdeki kökü almaya gelenler sayesinde bu iş, yıllardır ailelerin geçim kaynağı. Kumlu'da bir aile, günde ortalama 500 kg meyan kökü topladığında, yılda en az 6-7 ton satış yapabilmekte.

Meyan şerbeti yapımı

Meyan şerbeti, meyan kökünün soğuk sudan geçirilmesiyle elde edilen özütüdür. Bu şifalı

şerbet, Doğu Akdeniz ve Güneydoğu Anadolu'nun vazgeçilmez içeceği olup içimi çok ferahtır. Ağzınızın uzun süre tatlı kalmasını sağlar. Yapımı ise kısaca şöyle: Liflerine ayrılmış olan köklerin üzerine bol miktarda buz kalıbı konup doğal rengi çıkarılır. Bu kadar mı dediğinizi duyar gibiyim. Evet bu kadar! Ama Antakya Uzun Çarşı'da bu işi 1965 yılından beri yapan Yusuf Usta'nın tarifine göre de şerbetin yapımı şöyle: Özel tasarlanmış, alt kısmında uzun bir boru olup da borunun ucu da lifle iyice sıkıştırılmış olan kap, ağızına kadar meyan kökleri ile doldurulur. Yaklaşık 20 lt'lik bir kovanın içine su doldurulur ve bu bir kenara bırakılır. Meyan lifi ile doldurulmuş olan kap, özel yapım mutfak tezgahındaki yerine özenle yerleştirilir. Sonra bir kenara ayrılan su, köklerin üzerine dökülür. Meyan liflerinin doldurulduğu kabın musluğunun altına bir başka kova daha yerleştirilir. Bir süre sonra kovadaki su, bu borudan akmaya başlar. Yaklaşık olarak 20-25 dakikada, tezgahdaki kabın içindeki su, aşağıdaki kovaya süzülür ve kova kaldırılıp yeni bir boş kova yerleştirilir. Elde edilmiş olan koyu kahverengi özüt, yeniden meyan liflerinin bulunduğu kaba boşaltılır. Bu işlem birkaç kez tekrar edildikten sonra meyan şerbeti bir bidona, oradan da süzülerek plastik torbalara doldurulur. Buna "maya" denir. Satın alan kişi, arzusuna göre bu mayayı sulandırarak içime hazır hale getirir. İşte ustanın pek detaylı tarifi bu. Böyle şerbet ustaları bölgemizde çok az kaldı maalesef. Zaten amacımız bu tarifleri yeni nesillere aktarabilmek, şerbet kültürümüzü ve ustamız gibi bu işe gönül verenleri unutturmamak.

Şerbet yapımında, elektriğin, dolayısıyla da buzun kolayca elde edilemediği zamanlarda, karcılardan kar almak şarttı. O da ayrı bir tad olsa gerek! Şifa olsun!

Meyan şekerlemeleri

Türk damak tadına pek uymasa da dünya çapında çok çeşitli meyan kökü tatlıları üretilmekte. Bunlardan tuzlu meyan kökü olarak bilinen Lakris/ Salmiak meyan kökü, İskandinavya, Finlandiya, Benelüks ve Kuzey Almanya'da bulunan yaygın bir şekerleme çeşidi. Hollandalıların sevdiği Drop şekeri de meyan kökünden üretiliyor. Bunlar bizim bildiğimiz "şeker" kavramından çok farklı, daha çok lastik sakız kıvamında tuzlu-tatlı bir eğlencelik.



Hollandalılar Drop'u bağımlılık derecesinde kullanıyorlar ve onların bir tür milli tatlısı niteliğinde. Bu ülkede yıllık 34 bin ton üretilen Drop, kişi başı 2 kg civarında tüketiliyor. İçeriklerinde en az yüzde üç meyan kökü ile birlikte şeker, glikoz şurubu, jelatin, buğday unu ve çeşitli aromalar var. Şeker yapılacağı zaman, meyan kökleri suda kaynatılıyor ve böylece siyah renkli yapışkan bir sıvı elde ediliyor. Bunun ne olduğunu artık biliyorsunuz: Meyan balı. İşte bu sıvı soğumadan önce kalıplara dökülüyor ve siyah şekerler elde ediliyor.

Geyik eti yenen ülkelerin bazılarında, tuz ve karabiberle harmanlanmış et kızartıldıktan sonra üzerine şarap ve tuzlu meyan kökünden yapılmış yoğun bir sos dökülüyor. İlginçtir Finlandiya'nın deneysel mutfağına giren bu yemekte kullanılan tuzlu meyan köküne "Türk biberi" denilmekte!

Tarihte Meyan bitkisi

Meyan kökü, Hititler zamanında bile ihracata konu olmuş. Özellikle tedavi amaçlı kullandıkları bitkisel maddelerin içinde meyan kökü var.

Meyan kökünün adı, Hitit tıbbi bitkileri içerisinde "ses/susu" olarak geçiyor. Bu kökü tedavi etme ve şerbet yapmada kullandıklarını biliyoruz. Bu şerbet Hititçe ve Sümerce tabletlerde de yer bulur. Yine Hitit metinlerinde karşımıza çıkan, Sümercesi "Su-u-su" olan kelime, meyan kökünün karşılığıdır.

Arapça'da meyan şerbeti, Hititlerdeki "Susu" kelimesinin bir harfi düşerek "Sus" olmuş. Anadolu coğrafyasında ise "Müntehab-ı şifa", "Buyan", "Bıyan", "Miyan", "Sus", "Suse".

Ortaçağ'da yaşayan El-kindî "Grabadhin" adlı eserinde meyan kökünden bahseder. Burada meyan kökü ile ilgili olarak "Rob sus"un meyan kökü, "Verakal sus"un ise yaprakları olduğunu ifade etmiştir.

Babil'de, idrar yollarını ve mideyi rahatsızlıkları tedavi edici olarak kullanıldığını görürüz. Mısır'da Tutankamon'un mezarında da rastlandığına rivayet olunur.

Lokman Hekim, İbn-i Sina gibi İslam dünyasının Tıp ilmiyle uğraşan alimleri, meyan bitkisini, "şifalı bitkiler" deyip kıymetlendirirler. Kendiliğinden yetişen bu tıp bitkileri "Huda-i Nabî" yani "Hak Vergisi bitkiler" sınıfına dahil etmişlerdir.

Büyük İskender'in seferleri sırasında, askerlerin susuzluğunu gidermek amacıyla kullanılan meyan köküne Osmanlı ordusunda da rastlarız. Susuzlukla mücadele edilen uzun ve yorucu seferlerde Yeniçeriler, keselerinde, çiğnemek için, mutlaka meyan kökü bulundurlarmış.

Meyan bitkisinden birçok alanda istifade edilmiştir.



Evliya Çelebi, meyan bitkisinden ve kullanım alanlarından bahsederken; "Rum'dan gelir, dibeklerde dövülüp bir gece su içinde yatırılıp daha sonra at torbalarının içinde süzülerek kırmızı suyu katre katre akarak kabarcık oluşturur, bu çıkan suyu keyifle muş ederler. Bu kökün suyu soğuk olarak içildiği gibi kaynatılarak da içilir." demiştir.

Bu şerbetin faydaları konusunda ise "Bu edviyeyi (deva), sabah akşam birer kase nuş (içmek) ederler. Cemi ehl-i insan bundan deva ve şifa bulur. Vücut-i insanda olan cümle ahlatı ve sevdâyı ve safrayı ve balgamı ve malihulyayı (melankoli) ve sadırda (göğüste) olan zıykunnefes (nefes darlığı) vesairi def eder. Şiddet-i harda nuş edenin hararetini def eder. Hususa habs-i bevle (sidik zoru) müptela olan kimseler nuş etse, mesane yolunu aççup tathir edüp sayı hatır ile tebevül olunur. Gayet müdrir şeydir. Hatta mesanede hasıl olan taşı dahi eritüp çıkarır ve mahveder. Hekim Davut tezkeresi müfredatında, yetmiş nevi hassasını yazmış, mücerredir. Antakiye şehrinde leziz ve kalın olur. Zira, kumsal yerlerde kök kök olup zirizemine (yer altına) müstevli olur. Balat halkı ekseriye bu meyan kökü ile kifaflanur (keyiflenir) ve geçinir." demektedir.

Fransız imparatoru Napolyon Bonapart'ın da meyan kökü çiğnemeyi çok sevdiğini yaptığımız araştırmalarla öğreniyoruz. Öyle ki aşırı şeker



düşkünlüğü sebebiyle dişlerinin kararmış ve küçülmüş olduğu tarihi kayıtlarda geçiyor. Dönemin Avrupasında, kararmış diş görüntüsü, zenginliği ifade ediyormuş. Şekere ulaşmanın oldukça zor olduğu bu dönem düşünülduğünde, durumun bir üstünlük olarak anlamlandırılması gayet normal değil mi?

Günümüzde Meyan Geleneği

Meyan kültürü gastronomi kültürümüz içerisinde gerçekten bir gelenek. Bilen ve sahiplenen bölgelerde meyan kökünden şerbet işi, gelenek halini almıştır. Bu tad kendinden olma halidir, hemşehrilik gibi bir şeydir. Ortak damak tadı insanları birbirine bağlar. Beğenmeyen bizden değildir! Bu gelenek, en sıcak günlerde sığağa aldırış etmemektir. Ateşe nisbet, tıkr tıkr buz sesine kulak kabartmaktır. Bardağı güneşe kaldırıp rengini kontrol etmektir. Tek dikişte içebilme ve bunu göstere göstere yapmaktır. Yerel ağız ne ise bu ağız kullanmaktır. Ağız olan bu şerbeti içsin, içemeyen kaçsın! demektir. Bu gelenek, öğle molasından sonra aceleyle işine dönerken, şerbetçiye “bozuğum yok bu sefer idare et!” bakışını atıp, “Helal olsun!” lafını yakalamaktır.

Antakya'nın yerel ağızla “peyam şerbeti” veya “aşlama” da denen bu kara içecek, sadece su ile, katkısız olarak yapılıyor; Güneydoğu Anadolu şehirlerinde ise karanfil, tarçın, zencefil ve taze nane yaprağı eklenerek.

Aslında bu şerbet daha çok bir sokak içeceği olarak karşımıza çıkıyor. Bir zamanlar yaz mevsiminin başladığını şerbetçilerin bağırtılarını duymaya başlayınca anlırdınız. Şakır şakır ses çıkaran kapları ve geleneksel kıyafetleriyle kendini gösteren şerbetçiler “Aşlama!” ünlemiyle

geldiklerini haber ederlerdi. Her şerbetçinin vurgusu birbirinden farklı idi. Şerbetçiyi işiten herkes Uzun Çarşı'da dükkanının önüne çıkar ve beklemeye başlardı. Zamanları ayarlıydı. Öyle her dakika ortaya çıkmazlardı. Güzergahları da belliydi.

Meyan şerbeti hazırlayan dükkanların, yazın şerbet, kışın da kabak tatlısı yapmaları bir gelenek halini almıştı. Şerbetini evinde imal edenler de vardı. Bunlar buz fabrikalarından satın aldıkları buz kalıplarını kendi şerbet kazanlarına koyup öyle satışa çıkarlardı. O zamanların güzelliğine bir bakın ki, meyan şerbetçisi, çarşıda sattığı şerbetin parasını, haftanın son günü olan cumartesi toplardı. Bunun için, esnafın darabasının yanındaki tahta veya metal parçasının üzerine her geçişte bir çentik atar, sonra yoluna devam ederdi. Bu işareti kimse silmezdi. Bu hareket o zamanların güven işaretiydi. Borcu olanlar çentik sayısına göre ödemelerini yapar ondan sonra bu çentikleri silerlerdi. Çıraklar da haftalıklarını cumartesi günü aldıkları için ödemedede zorlanmazlardı.

Ramazan aylarında meyan şerbetini koymak için evden satılar getirilir, top atmasına yakın içlerine ekstra birer buz parçası atılarak doldurulurdu. Kadir gecelerinde ise cami çıkışlarında hayır için dağıtılması çok güzel bir örnek teşkil etmektedir.

Son yıllarda Uzun Çarşı'da, beş-on usta birlikte bir merkezde meyan şerbeti yapar oldu. 50-100 şerbetçi arabalarıyla şehir merkezine dağılıyor, şerbetler bardak bardak veya naylon torbalara konularak satışa sunuluyordu.

Şimdilerde bilhassa cuma günleri camilerin önünde, mefta birinin adına sebil olarak dağıtmak

da bir gelenek halini almıştır.

Yakın tarihte Meyan kökü ticareti ve Ticaret hacmi

Meyan kökü Türkiye'nin önemli ihraç ürünlerinden biri. 1850'de iki İskoç Edward MacAndrews ve William Forbest'in kurmuş oldukları MacAndrews & Forbest Company, Osmanlı İmparatorluğunda yetişen meyan kökünü toplamak üzere harekete geçer. Aydın'da ilk meyan işleme fabrikasını 1854'te bu şirket açar. Sonra Nazilli, Kuşadası ve Söke'de de fabrikalar kurulur. Bu fabrikaların enerji ihtiyacını karşılamak için ise kaçak olarak Linyit kömürü madenleri açılır. Olayın farklı boyutlara gittiğini nihayetinde anlayan Aydın Vilayeti harekete geçip, şirketi, hükümete şikayet eder ama nafile! Firma bazı kayırmalar neticesinde yoluna devam eder. Bu arada bölgenin meyan bakımından zenginliğini fark eden Fransızlar, İtalyanlar ve Ermeni tüccarlar da meyan kökü toplamak için Aydın'a gelirler. Onlar da bir fabrika kurarlar. Ancak Forbest Company kendi silahlı gücünü kurup işletmelerin depolarını basar. Onların adına Meyan kökü toplayanları tehditlerle korkutup hatta öldürerek kendisine rakip olacak firmaları ortadan kaldırır. Vilayetin, "Özel bir şirket silahlı kolluk kuvveti kuramaz" itirazı üzerine verdikleri cevapta aynen şu yazılıdır: "Osmanlı Devleti, firmalarının güvenliğini sağlamada yetersiz durumdadır. Bu yüzden kendi silahlı gücümüzü oluşturmuş bulunuyoruz."

1910'lu yıllarda bu firmanın, Osmanlı memleketlerinden yıllık ihraç ettiği meyan kökü miktarı 40 bin ile 50 bin ton arasında. 1912'de firmanın ihraç ettiği meyan kökünün değeri ise 1.258.299 dolara ulaşıyor. Bu etkin maddenin ekstraktlarının kilogram fiyatları 4000-5000 USD civarındaymış. Bu paralarla oynayan firma, Osmanlı Devleti'ne ödemesi gereken vergileri vermemek için her türlü baskı ve entrikaları



düzenlemiş. İnanılır gibi değil! Yani Söke, İzmir ve İskenderun bir zamanlar egemen güçlerin meyan savaşları yaptıkları şehirlerimizmiş. Aslında merak uyandırabilecek bir konu. Araştırma yapmak isteyenler için ilginç olabilir. Şimdiye kadar bu tip bir gıda terörüyle ilgili doğru düzgün bir çalışmanın yapılmadığını düşünüyor. Nasıl ve niyesini şu rakamlar belki açıklayabilir: 1986 DİE verilerine göre Türkiye'den dış ülkelere, 5,5 ton meyan kökü ile 1,4 ton meyan balı satılmış. Meyan kökünün 2015 yılı ihracat rakamı ise 1 milyon dolar.

İyi para! Ne dersiniz?



Haftanın konukları

Antakya Gastronomi Derneği Instagram sayfamızda her hafta canlı yayınladığımız "Pazartesi Sohbetleri" programımızda bu ayki konuklarımızla yine çok keyifli dakikalar yaşadık.

5 Ekim'de İskenderun Teknik Üniversitesi Turizm Fakültesi Öğr. Gör. Sn. Fikret GÖKÇE ile Turizm ve Gastronomi, 12 Ekim'de Doç. Dr. Sn. İsmail GÜZELMANSUR ile Gastronomi

ve Fotoğrafçılık, 19 Ekim'de HMKÜ Gıda Müh. Prof. Dr. Sn. Yahya Kemal AVŞAR ile Coğrafi İşaretin Dünü Bugünü Yarını ve 26 Ekim'de de Anadolu Halk Mutfak Sanatları Dernek Başkanı, Araştırmacı Yazar Sn.

Adnan ŞAHİN ile "Hatay ve Gastronomi" üzerine çok keyifli sohbetler yaptık. Konuklarımızın gerek Hatay mutfakları gerekse Türk ve Dünya mutfakları üzerine yaptıkları bu güzel söyleşileri ve verdikleri bilgileri Instagram sayfamızda siz değerli takipçilerimizle paylaştık.



Her pazartesi saat 21:00'de Instagram üzerinden canlı yayınlanmaya devam edecek olan programlarımızda sürpriz konu ve konuklarımızla sizlerle olmaya devam edeceğiz.

Ekim ayı gündemimiz yoğunlu.

İ. Ünal Kahraman

Antakya Gastronomi Derneği olarak şehrimizin mutfağına ve mutfak kültürüne ilimizin bu alanda farkındalık yaratan her yöresinde ve alanında çalışmalar yapmaya devam ediyoruz.

Öyle ki, geçtiğimiz ay planlı çalışmalarımızın dışında spontane gelişen programları da çalışma alanımıza dahil etmek durumunda kaldık.

Eylül ayı sonlarında TRT için yapılan ve DOĞAKA tarafından desteklenen coğrafi işaretli ürünlerin yapımları ve hazırlanmasıyla alakalı çekimleri yapılan SÜRK ÇÖKELEĞİ belgeseli derneğimiz önderliğinde hazırlandı.

Coğrafi işaretlemede kullanılan reçeteye uygun bir şekilde eski bir Antakya evinde gerçekleştirdiğimiz çekimler, Antakya'nın tarihi çarşısında yapılan alışverişlerle başladı.

Öncelikle baharatlar tek tek aktarlardan özenle alındı. Çökelek temininden sonra da mutfağımızın temel öğelerinden biri olan sürk yapımı her yönüyle irdelenip işlenerek hazır hale getirildi.

Bu belgeselin gösterimi yakında TRT Belgesel kanalında yapılacaktır.



Henüz çökeleklerimiz kurumadan, derneğimizin kurucu üyelerinden Metin Tansal Beyin telefonu ile kendimizi altı gün sürecek olan ve NTV için hazırlanan "Emek olmadan yemek olmaz" programının çalışmalarında bulduk.

Günaydın Restoranlar zincirinin kurucusu olan Cüneyt Asan ve Anadolu Halk Mutfakları Derneği kurucu başkanı olan Adnan Şahin beyin birlikte sundukları programın çekimlerine Antakya Gastronomi Derneği olarak dahil olduk.

Konu ve mekan seçimleri tamamen derneğimizin önderliğinde gerçekleşen bu kıymetli eserin çalışmaları yukarıda da belirttiğimiz üzere derneğimiz tarafından yürütüldü.

Bu defaki konularımız künefenin yapımı ve peynirinin serüveni, zeytin, zeytinyağı ve kültürünü anlatmakla birlikte mutfağımızın en kıymetli çeşnilendiricilerinden olan nar ekşisinin yapımı oldu.

İlk işimiz, künefelik peynirin yapım aşamaları ve üreticileriyle yapılan söyleşilerden sonra Antakya şehir merkezinde bulunan tarihi Kurşunlu Han'da hazırlanan ortamda geleneksel



formlarda künefenin hazırlanışı, pişirilmesi ve birlikte yenilmesi oldu. Burada söylemeden edemeyeceğim, sevgili Cüneyt Bey koca bir tepsi künefeyi değme Antakyalılara taş çıkartacak bir ustalıkla havada atarak izleyicilerine muhteşem bir görsel şölen hazırladı.

İlk günün ardından kalabalık bir ekiple ilimizin zeytin ve zeytinyağı kültürüyle öne çıkan ilçelerinden biri olan Altınözü ilçemizde soluğu aldık.

Köy meydanında toplanan köylüler ve ekibimiz bir traktör römorkunda hep birlikte şarkılar söyleyerek zeytin hasadının yapılacağı alana ulaştık. Zeytin hasadının yapılması yaklaşık yarım günümüzü aldı. Topladığımız zeytinler Tokaçlı köyündeki su zeyti işliğinde binlerce yıldır yapıldığı gibi atların ezdiği dolap taşında ezildi. Zeytinyağlarımızı kadınlarımız elleriyle sıkarak çıkardılar.



Bol bol zeytin kültürü ve tarihçesini konuştuğumuz bu ortamda ilk sıkılan yağlarla yapılan Zinnani "cennetten gelen öğlen yemeği"ni ve nihayetinde bu yağla yapılan mercimekli aşı turşu ve ayrıntı keyifle yedik.

Tarihi zeytin müzesinde yorgunluk kahvelerimizi içerçen mekanın ve atmosferin dokusu yüzlerce yıllık mistik bir öykünün parçası olarak bizlere ev sahipliği yaptı.

Çekimlerimiz ertesi gün geleneksel nar ekşisi yapımı için nar bahçelerinde yaptığımız hasatla devam etti. Toplanan narlar yöre kadınları tarafından tek tek tanelenip sıkılarak nar suları elde edildi. Süzgeçlerden süzülüp kurulan ocaktaki koca kazanlarda kaynatılan nar ekşimiz, emeğin lezzete dönüşmesi serüveninde doğru ürüne ulaşmanın emek harcanmadan mümkün olmadığı bilgileriyle taçlandırıldı. Asma altında toprak kâsada yoğrulan sarmıçı ile nar ekşisinin damak çatlatan lezzetine hep birlikte şahit olduk.

Savon otelde son gece ekibimiz için hazırlanan mükellef bir sofranın etrafında bu çalışmalarda emeği geçen onlarca emekçiyle birlikte toplanıp,



keyifli sohbetler eşliğinde final yemeğimizi yiyerek, yapılan çekimleri izleyeceğimiz günün özlemiyle vedalaşarak ekipten ayrıldık.

Ekim ayının son haftasına girerken derneğimizin planlı çalışmalarından biri olan ve Antakya Musiki Derneği işbirliği ile yürüttüğümüz Antakya halk kültürünün en önemli etkinliklerinden biri olan "Cille" programımızı iki derneğin geniş katılımıyla gerçekleştirdik.

Künefelerin pişirildiği, aynı zamanda katılımcıların evlerinde kendileri hazırlayıp getirdiği birbirinden lezzetli yemekler eşliğinde atışmalar, Antakya'nın şarkı ve türkülerinden oluşan dinlencelerle CİLLE gecemiz sonlanmış oldu.

Antakya Gastronomi Derneği çalışkan ve üretken insanlardan kurulu bir ekip. Hal böyle olunca, geçen yıl Altınözü ilçemizde yapılan zeytin ve zeytinyağı festivalinde proje ortağı olarak yer almıştık. Bu yıl yaşanan bir çok olumsuzluğa rağmen sürdürülebilirlik adına Altınözü Kaymakamlığı ve Altınözü Belediyesi ile yine 4. Zeytin ve Zeytinyağı Yemekler Festivali'ni çok geniş bir katılımı ile gerçekleştirdik.



Festivali televizyon yapımcısı olan sevgili Sahrap Soysal hanımefendinin katılımlarıyla taçlandırarak daha çok izleyici kitlesine ulaşmayı başardık. Derneğimizin birbirinden kıymetli üyelerinin sundukları canlı yayınlarla çok başarılı geçtiğini düşündüğümüz bir festival oldu.



Sürdürülebilir bir festivalin en güzel örneğini Hatay iline kazandırdıkları için Altınöz Kaymakamı sayın Bülent Uygur beyefendiye ve Altınöz Belediye Başkanı sayın Rifat Sarı beye teşekkürlerimizi ve şükranlarımızı sunarız. Dileriz bu festival ilimizin tüm ilçelerine ve nihayetinde şehrimizin yöneticilerine ilham kaynağı olur.

Biz çalışmaya ve üretmeye devam ediyoruz. Bakalım kasım ayı bizleri hangi sürprizlerle bekliyor?

Hatay'ın coğrafi işaretli ürünleri

A.Vasi Köse

Hatay'ın 8 ürünü patentli, 8 ürün coğrafi işaretleme bekliyor.

İlimiz Hatay'da yetişen ya da üretilen 8 ürünle ilgili coğrafi işaretleme tescil belgesi alındığı, 8 ürün ile ilgili işlemlerin de sürdüğü bildirildi. Ürünlerin tanınabilirliğini arttırmak amacıyla yapılan coğrafi işaretlemede ilimizdeki 8 üründen 5'ine ATSO tescil yaptırırken, diğer 3 ürün için ise Hatay BŞB, Samandağ Kaymakamlığı ile Dört Yol Turunç Üreticileri Birliği damga vurdu.

Hatay'ın coğrafi işaretleme alınan 8 ürünü şunlar:

Antakya Kâğıt Kebabı
Antakya Küflü Sürkü
Antakya Sürkü Çökeleği
Antakya Künefesi
Antakya Tuzlu Yoğurdu
Dört Yol Mandarin
Hatay Defne Sabunu
Hatay ipeği.

Coğrafi işaretleme onayı bekleyen ürünler ise şunlar:

Altınöz Zeytinyağı
Antakya Carra Peyniri
Antakya Künefelik Peyniri
Belen Kömürçukuru Pekmezi
Hatay Lif Kabağı
Kırıkhan Havucu
Kırıkhan Siyah Havucu
Samandağ Ney'i.

İlimiz Hatay, Akdeniz bölgesinde coğrafi işaretleme alan iller arasında 3. sırada yer alıyor.

Paralı gözler

Özgür Ildır Öksüz

Ölüm! İnsanoğlu belki de varoluşundan bu yana hep merak etmiştir ölüm sonrası hayatı. Korkuları bir yana, ölümün bilinmezliği ve kaçınılmaz mutlak son olması tetiklemiştir bu merakını.

Öldükten sonra ne olacak ? Ölüler nereye gider?

Yunan mitolojisinde yeraltı tanrısı HADES'e, Ölüler Ülkesine gidebilmenin tek yolu, Cehennem Kayıkçısı KHARON'nun Styks nehrinden ruhları geçirmesidir.

Cehennem Kayıkçısı Kharon

Kharon, yeryüzü ve yeraltı arasında "sınır bekçisi" veya "sınır geçirici" olarak karşımıza çıkar. Kayığına aldığı ruhlardan para aldığına inanılır. Pagan inancına göre ölüler gözlerine konulan paralarla gömülür veya yakılırlar. Ayrıca en eski mezar kalıntılarında gördüğümüz gibi ölüler, kayıkçıya vermek için para veya eşyayla gömülürler.

Ölüler, Styks nehri kıyısına geldiğinde Kharon'nun kayığına biner ve ölüler ülkesine giderler. Eğer Kharon ölüyü kayığına almazsa, ruhunun 100 yıl boyunca Styks nehri kıyısında kalacağına inanılır. Bazı yazılı kaynaklarda Kharon'un köleleri sandalına almadığını, fakat hayvanlar için özel turlar düzenlediği belirtilir.

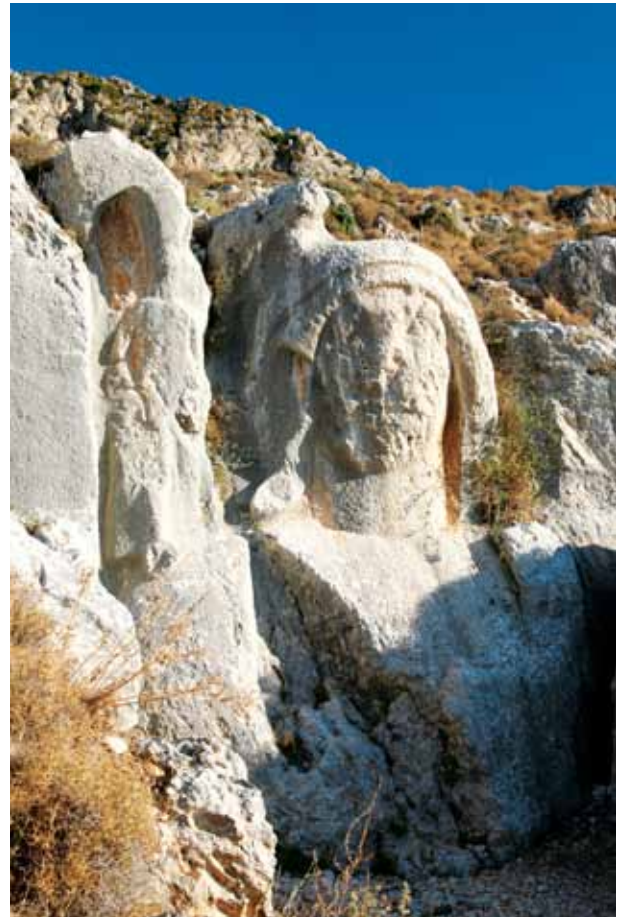
Kharon'a ait bilinen en büyük kalıntı, Hatay Antakya'da olup Saint Pierre kilisesinin 200 metre uzağında kayalara oyulmuş bir büst şeklinde karşımıza çıkar. Bu büst M.Ö. 175-164 yıllarında Kral Antiochus IV Epiphanes tarafından yaptırılmış fakat yarım bırakılmıştır.

Antiochus zamanında şehirde başlayan büyük veba salgını önü alınamaz hale gelmiş, çaresiz kral bu salgını durdurabilmek için birçok kahinden yardım istemiştir.

Şehre gelen Leios adında bir kahin salgından kurtulabilmek için şehrin en yüksek tepesinde çok büyük bir maskenin yapılmasını ister, böylece şehrin bu salgından kurtulacağını belirtir. Hızlı bir şekilde yapımı başlayan kabartma zaman

içerisinde salgının durmasıyla yarım bırakılır. Cehennem kayıkçısı Kharon'a adanan bu kabartma zaman içerisinde doğal aşınmalara maruz kalsa da günümüze kadar gelmiştir. Kabartma 4 metreye 1,5 metre boyutlarında olup, başında düzgün bir şekilde takılmış bir örtü bulunmaktadır.

Büstün üzerinde ölüme dair birçok yazı olduğu söylene de günümüzde bunların tamamına rastlanmamaktadır. Ancak bu yazılardan en bilineni "Benim bütün servetim ayaklarımın altındadır" yazısıdır. Buna istinaden Kharon kabartmasının önünde bulunan alan yıllarca define avcılarının meskeni olmuş fakat hiç bir şey bulunamadığı gibi orada bahsedilen hazinenin Antakya'nın kendisi olduğu anlaşılmıştır.



Hassas ve kıymetli C vitamini

Esra Dinçer
Uzman Diyetisyen



Suda çözünen vitaminler grubunda yer alan C vitamini sağlığımızın korunmasında oldukça önemli bir yere sahiptir. Bağışıklık sistemini güçlendirici etkisi ve soğuk algınlığı gibi hastalıklardan koruyucu etkisi ile daha ön plana çıkmış olsa da; kalp sağlığı, kemikler ve cilt olmak üzere vücuttaki her sistemin korunmasında da etkilidir.

Enfeksiyonlar C vitamini için metabolik ihtiyacı artırır ve plazma C vitamini seviyelerinin azalmasına neden olur. Bu nedenle enfekte kişiler sağlıklı bireylere göre daha yüksek doz C vitaminine ihtiyaç duyar.

C vitamini aynı zamanda çok güçlü bir antioksidandır. Antioksidanların hücrelerimizdeki serbest radikal olarak adlandırılan hasar yapıcı molekülleri "temizleyerek" hücre hasarını önlemeye yardımcı olan moleküllerdir. Bu moleküllerin baskılanmaması durumunda cilt sağlığından, diş sağlığına kadar pek çok sistem zarar görür.

Demir eksikliğiniz varsa C vitamini alınıza dikkat etmelisiniz. Demir içeren besinlerle birlikte alınması demirin emilimini arttırmaktadır (örneğin sabah kahvaltıda yumurtanın yanında bol maydanoz yemek).

C vitamini eksikliği olan kişiler, pnömoni gibi şiddetli solunum yolu hastalıklarına daha duyarlıdır. Ayrıca yaşlılar ve C vitamini eksikliği olan kişilerde C vitamini takviyesinin solunum yolu hastalıklarının şiddetini azalttığı ve süresini kısalttığını gözlenmiştir.

C vitamini damar sağlığı için elzemdir. Kılcal kan damarlarının kuvveti C vitamini ile ilgilidir. C vitamini eksikliğinde ufak darbelerle bile kanamalar görülmektedir.

C vitamini Katarakt gelişmesini geciktirir. Gözde yüksek yoğunlukta bulunan C vitamini, gözü güneş ışınlarının yarattığı oksidatif strese karşı korur.

Sigara içenlerin, içmeyenlere göre en az iki kat daha fazla C vitamini almaları gerekiyor. Sigaranın tüm vücutta C vitamini seviyesini azalttığını biliyoruz.

Vitaminler içinde en dayanıksız olanıdır!

Kolay okside olur. Kayıplar; enzim, ısı, ışık, bakır ve demir teması ile hızlanır. Isının derecesinin yükselmesi ve süresinin uzaması vitamindeki kaybı artırır.

Vitamin kayıplarını engellemek için; sebzeleri taze tüketmeli, hızlıca kesmeli (mümkünse elinizle parçalayın) ve yıkamalı, mümkünse az suda ve suyunu dökmemek kaydı ile tüketmeliyiz. Tek seferde tüketilecek kadar pişirmek veya satın almak da C vitamini kayıplarını azaltacaktır.

C vitamini kaynakların en etkin kullanabilmek için, balkonlarınızı küçük bir sebze, meyve ekim yerine çevirebilirsiniz. Dalından koparılmış yeşil biber, maydanoz veya yeşil soğanla salatalarınıza renk katabilirsiniz.



ISPANAK

1 kilogramında 510 mg C vitamini içerir; Bahçeden toplanıp, ertesi gün manava gidene kadar % 20-30 vitamin kaybı yaşar. Siz satın alıp bekletmeden kesip yıkadığınızda

%10-18 civarı C vitamini kaybı daha olur. Az suda pişirdiğinizde %36 daha, hemen tüketmez bekletir ve tekrar ısıttığınızda %30 civarı daha C vitamini kaybı olur. Toprakta sofraya gelinceye kadar geçen süre, pişirme şekliniz, temas ettiği yüzey C vitamini içeriğini çok etkiler.

C Vitamini Kaynağı Besinler Nelerdir? (100g/mg)

KIRMIZI ACI BİBER 369	ÇİLEK 59
KIRMIZI TATLI BİBER 190	PORTAKAL 50
LAHANA 186	LİMON 46
MAYDANOZ 172	GREYFURT 38
TURP 139	ŞALGAM 36
ISPANAK 51	KUŞKONMAZ 35
YEŞİL TATLI BİBER 128	YEŞİL SOĞAN 32
BROKOLİ 113	BAMYA 31
KARNABAHAAR 78	MANDALİNA 31
TRABZON HURMASI 66	SOYA 29
KIRMIZI LAHANA 61	DOMATES 23

YAŞLARA GÖRE GÜNDE TÜKETİLMESİ GEREKEN MİKTAR:

Yetişkin (kadın) 75 mg
Yetişkin (erkek) 90 mg
Hamileler 80-85 mg
Emziren anneler 115-120 mg

Besinlerdeki C vitamini vücuda alındıktan birkaç saat sonra ince bağırsaktan emilir. Ancak her tüketilen C vitamini kaynağı aynı miktarda emilemeyebilir. Günlük 90-150 mg alım düzeyinde; kandaki seviyesi 1,2-1,3 mg/dl'dir. 180 mg alınan C vitaminin %75'i emilebilir. Unutulmaması gereken bir diğer konu da; besinlerle alınan C vitamini takviyelere göre daha kolay emilir. Gereksinimden fazlası da idrar yoluyla atılır.

C Vitamini eksikliğinde; Yorgunluk, iştah azalması, kas zayıflıkları, eklemelerde şişme, ateş, diş etlerinde kanama, nefes darlığı ve skorbüt hastalığı görülebilir. Sigara kullanmak C vitamini ihtiyacını arttırmaktadır. **Doğal yollarla (besinlerle) alınması daha doğrudur ama bu şekilde de alım yetersiz ise mutlaka hekiminizin tavsiyesi ile takviye alınmalıdır.** Hekiminize danışmadan C vitamini kullanmayınız. Takviye kullanmanız gerekiyorsa eczanenizden satın alınız; internetten sahte ilaç aldığınızı fark etmeyebilirsiniz.

C vitamini doz aşımında; İshal ve böbrek taşları görülebilir. Çok yüksek dozlarda alımı da bağırsaklarda B12 vitaminini parçalayabilir.

Limonlu su efsanesi!

Limon ya da C vitamininin kilo kaybına etki ettiğine dair kesin bir şey söylemek için çok daha fazla araştırma yapılmalıdır.

Tüm dünyayı saran obezite sorununu biraz limon ile çözmek ne güzel olurdu aslında...



Bilimsel olarak limonlu su ile zayıflamak ya da ödem atmak pek mümkün değil... Ama elbette şekerli hazır bir içecek yerine limonlu su içerek total kalori miktarını azaltmanız ve kilo kaybının olması ya da hiç su içmiyorken limonlu su ile sıvı alımınızı arttırdığınızdan ödem atmanız limonun kerameti değil... Kaldı ki gastrit veya reflü probleminiz varsa ya da yatkınlığınız varsa limon sizi rahatsız edecektir. Unutmadan; limon elbette faydalıdır, ama salatada...

Kısacası; mucizelere inanmak istiyorsanız, en başta kendinize inanın...

