

Mutfakta Bilim Var-5

Murat Dođan¹

¹Istanbul Gelişim Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi,
Gastronomi ve Mutfak Sanatları, İstanbul, Türkiye,
ORCID ID: 0000-0001-6391-4887,
mdogan@gelisim.edu.tr,



[CITATION]

Doğan, M., (2022). Gizemli Dünyanın Armağanı:
Baharatlar. *Yemek Zevki Dergisi*, 24,(4), İstmag Magazin
Gazetecilik, İstanbul.

2022 Nisan



Gizemli Dünyanın Armağanı: Baharatlar

Doç. Dr. Murat DOĞAN*

Değerli okurlarım Baharat diye bir ülke adı duydunuz mu? Duymadıysanız söyleyeyim: Evet bir ülkenin resmi adı BHARAT. Hindistan’da Hintliler ülkelerine Hindistan demezler. Kendi dillerinde ülkelerinin adı Bharat’tır. Tarihin derinliklerine gittiğimizde en kıymetli ticaret mallarının başında baharatın olduğunu ve bu coğrafyadan geldiğini görürüz. Bizde geldiği ülkeye istinaden, buram buram cennetten rayihalarını salan bu gizemli lezzet kaynaklarına “baharat” demişiz.

Hint baharatlarından birkaçının ismini vermek gerekirse... Adrak (Zencefil), Dania (Kışniş), Elaiçi (Kakule), Jaifal (Muskat), Kabab Çanı (Yenibahar), Laung (Karanfil), Moti saunf (Rezene) ve daha niceleri sayılabilir. Yukarıda ismini saydığım bilindik baharatlar dışında yüzlercesi daha var. Karabiberi söylemediğime bakmayın o da doğunun en bilindik hediyesi. Uğruna savaşlar olmuş, ona ulaşabilmek için kıtalar aşılmış ve hatta yeni coğrafik keşiflere ön ayak olmuş bile diyebiliriz.

Baharatlar genellikle bitkisel olup çiçekleri, yaprakları veya kabukları kurtularak yemeklere lezzet verir, hastalara şifa dağıtır. Antik çağlardan itibaren birçok baharat çeşidinin üretildiği, gıda olarak olduğu kadar ilaç amaçlı da kullanıldığı bilinmektedir. Mezopotamya’da yapılan arkeolojik kazılarda bulunan tarihi kayıtlarda rezene, kekik, hardal ve safran gibi baharatların adı geçer.

* İstanbul Gelişim Üniversitesi, Güzel Sanatlar Fakültesi, Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü, İstanbul, Türkiye, E-posta: mdoğan@gelisim.edu.tr, ORCID Numarası: 0000-0001-6391-4887

Coğrafyamızda ve Avrupa’da ilk tanınan ve bilinen baharat karabiber olmuştur. Baharatlar ve özellikle karabiber İskenderiye limanına kervanlarla Arap tüccarları tarafından getirildi. Örneğin Orta Çağda Avrupa’ya merhem ve ilaç yapımı için giden tarçının Arap coğrafyasında yetiştirildiği zannedilirdi. Tüccarlar da, bunun doğrusunu işlerine geldiği için söylemezlerdi. Aslında baharatların tümü ya Hindistan’da yetişirdi ya da Seylan, Endonezya gibi Uzakdoğu ülkelerinden Hindistan’a gelirdi.

Roma İmparatorluğu zamanında yaşamış Anavarza’lı (Adana’ya yakın) hekim ve farmakolog (ilaç bilimci) Skoridos zencefilin Hindistan’dan geldiğini bilmeden, eserlerinde “*Zencefilî Yunanlara Persliler getirmiştir.*” diye ifade eder. Zencefil Romalıların yemeklerinde büyük rol oynamıştır. Bizans döneminde ise baharat Anadolu’ya Afrika ülkeleri üzerinden yine kervanlarla getirilirdi. Develerle güney Anadolu’ya gelen baharatlar daha sonra oradan Konstantinapol’e gönderilirdi.

Baharat çeşitleri Osmanlı Dönemi itibariyle denizyoluyla İskenderun’a getirilmeye başlandı. Güzergâhın zorluğu, maliyetli olması gibi nedenlerden ötürü zamanla bazı baharatlar da topraklarımızda yetiştirilmeye başlandı. Ancak karabiber, muskat gibi iklim koşulunun uygun olmaması nedeniyle yetiştirilemeyen bazı baharat çeşitleri günümüzde de ülkemiz tarafından ithal ediliyor.

Günümüzde baharatı en çok Hintliler kullanır, bununla birlikte Avrupa ve Amerika’da da yaygın şekilde kullanılmaktadır. Özellikle İtalyan ve Fransız mutfaklarında baharatın önemi tartışılmaz. Pizzayı veya *Bouillabaisse*’i (Buuyebiz-Marsilya usulü safranlı balık çorbası) baharatsız düşünemeyiz.

Ülkemize gelirse, bizde baharatları azımsanmayacak kadar çok kullanmaktayız. Değişen ve gelişen yemek kültürüne göre baharatların yemeklerde kullanımı zamanla artmış veya azalmıştır. Ülkemizde baharatların en çok üretildiği ve yemeklerde çok fazla kullanıldığı bölge hepimizin bildiği gibi Güneydoğu Anadolu’dur. Bu durumun nedeni olarak Güneydoğu Anadolu’nun Arap yemek kültürü ile olan tarihsel etkileşimi sonucudur diyebiliriz. İyi bir yemek pişiricinin en önemli meziyetlerinin başında baharatları iyi tanıması, nerede ve ne zaman kullanacağını çok iyi bilmesi gelir. Bazıları nane, biberiye ve kekikte olduğu gibi yapraklardan, karabiber ve hardalda olduğu gibi tohumlardan, ardıçta olduğu gibi meyvelerden, soğanda ve sarımsakta olduğu gibi toprak altındaki yumrulardan oluşur.

Dilerseniz birazda baharatların yemeklerde kullanımından bahsedelim. Sevdiğimiz yemek türlerinden olan et yemeklerinin en çok tüketilenleri kırmızı etle hazırlananlardır. Kırmızı eti genellikle kızartır ya da haşlarız. Biliyoruz ki kırmızı et çok fazla damarlı yapı içermesi nedeniyle sert olur. Bu nedenle eti ızgara yaparsak uygun baharatlarla birkaç gün marine etmeliyiz. Örneğin; 1 kg kırmızı et için 1 çay bardağı kuru soğan suyu, 1 çay bardağı sızma zeytinyağı, 1 çay kaşığı karabiber, 1 çay kaşığı kırmızı toz biber, 1 çay kaşığı kimyon, 1 çay kaşığı tuz ve 4 diş ezilmiş sarımsak yeterli olacaktır. Haşlama ette ise baharatlar en başta konmalıdır. Sonradan, et haşlanmaya başlandığında konursa etin lezzeti yakalanamaz. Ağır baharat kokusu alırız. Tavuk gibi beyaz etlerin kızartılması ve haşlanmasında da benzer şekilde

baharatları kullanabiliriz. Ancak soğan suyu kullanılmasını ağır koku yapması nedeniyle önermem. Marine süresini birkaç saatle sınırlandırabiliriz. Balık yemeklerinde ise buğulamada defne yaprağı, biberiye ve tane karabiber kullanırız. Zencefili, tarhununu soslu balık yemeklerinde kullanmayı tercih edebiliriz.

İsterseniz son olarak yeni bilimsel gelişmelerden bahsederek bitirelim. Baharatların bütün veya öğütülmüş şekilde yemeklere katılması hâlâ önemini korumakla birlikte, gıda bilimi ve teknolojisindeki gelişmeler çok sayıda baharatın özütlerini yani etken maddelerinin çıkarılmasını sağlamıştır. Bunlara ek olarak çeşitli gıda takviyeleri, uçucu yağlar, değişik baharat karışımları gibi çok sayıda ürünlerin elde edilmesi ve kullanılması açısından birçok avantajı olmuştur. Örneğin zerdeçalda bulunan renk maddesi Kurkumin özüt olarak çıkarılmakta ve kanser tedavilerinde destek olarak kullanılmaktadır.

Farkındaysanız baharatların gizemli dünyasına kısa bir giriş yaptık. Sonraki yazılarda konuyu daha da detaylandıracağız. Sağlık ve afiyette kalın...