



executive chef

ebru

baybara demir'le

mardin bulguru hikayeleri

mezo potam ya'nın altın saçlı kızı “bulgur”

Küçük kız gökyüzünü severdi. Başını kaldırıp baktığında, onda sonsuzluk hissi uyandıran mavi gökyüzüne ve sonunu göremediği bozkıra dalıp tüm dünyaya bakabiliyordu. Başının üzerindeki mavi ve her gün güzelliğini hayranlıkla izlediği Mardin o kadar yakındı ki birbirine; yere basmadan dolaşabilirdi tüm Mezopotamya'yı bir uçtan bir uca.

Yere kadar uzanan fistanı, rüzgârın savurması ile salınan her iki yanından örülü altın saçları, her sabah gözleri kamaştırırcasına göğünde yükselen güneşinde süslendiği “Mezopotamya'nın Altın Saçlı Kızıydı Bulgur”.

Mardin'in bereketli topraklarından, zengin sofralarına dek uzanan bir serüvenin öyküsü onunkisi.

Her yıl Ekim ayında buluştuğu Mardin'in sert ikliminde kendisine yarenlik eden bereketli ova toprağına sıkı sıkıya tutunup, kök salıp, yeşerip, boy vererek dolgun buğday başaklarıyla doğadan aldığı cömertçe geri verme telaşının, Mezopotamya'nın, Mardin'in kehribar sarısında yerini alma çabasının ve ardından ateşle buluşup taş dibeklerde öğütülerek sofralarla buluşmanın hikayesi... Her sofrada, her yemekte başka başka şekillerde karşımıza çıkan, Mezopotamya'nın bereketli toprağında ve göğünde yükselen Doğu'nun en aydınlık güneşinde hayat bulan durum buğdayının geçmişten günümüze yüzyıllardır birçok dinin ve kültürün harmanlanması ile yedi bin yıllık birlikte yaşanmışlığının imbiklenmesinden geçmiş Mardin mutfak kültürünün en önemli malzemesi, Mezopotamya'nın altın saçlı kızı bulgur, Mezopotamya'dan Mardin'e, Mardin'den Anadolu'ya ve tüm dünyaya mutfaklarda yerini alıyor.

Toprak ve güneşle başlayan; ateşle, emekle şekillenen Mezopotamya'nın durum buğdayının en özel haliyle mutfaklarınıza konuk ettiğiniz İpek Bulgur ile kurduğunuz sofralarınızda Mezopotamya bereketinin ve cömertliğinin eksik olmamasını dileriz...

Ebru Baybara Demir

Türkiye’nin en iyi durum buğdayının (makarnalık buğday) Mardin Kızıltepe Ovası’nda yetiştiğini biliyor muydunuz?

Mardin bulgurlarını anlatırken aslında bulgurların nasıl ve neye göre kullanıldığı konusunda biraz konuşmak gerektiğini düşünüyorum. Garip ama Anadolu’nun en eski tarım ve tahıl ürünü olan buğdayın öğütülmesi ile elde edildiğini bilmeyen birçok kişinin olduğunu duymak şaşırtıcı geliyor. En iyi bulgurun hangi buğdaydan nasıl yapıldığından, bulgurun besin değerlerine kadar iyi bir bulgur hikayesi aslında herkese iyi gelecektir diye düşünüyorum. O zaman buyurun size Mezopotamya’nın altın saçlı kızı bulgurun hikayesi... Buğday ekimi ülkemizde Ekim ayında başlıyor ve hasadı en geç Haziran ayının ortasında bitiriliyor. Hasadı yapılan buğday, yıkanıyor ve taşından toprağından kabuğundan ayrılıyor. Bulgur, buğdayın hazırlanma şekline göre iki farklı şekilde hazırlanıyor ve öğütülüyor. Öğütüldüğü boya göre de isimler alıyor ve kullanım alanları değişiyor.

Buğdayın kaynatılması ile yapılan bulgurlar

Mardin’de büyük, “nıkra” denilen bakır kazanlara konulan buğday üzerine örtecek kadar eklenen su ile odun ateşinde kaynatılıyor. Kaynayan buğday suyunu çekip şişiyor ve etrafını saran zar tamamen patlıyor. Buğday böylelikle içeriğinde bulunan nişastayı suya bırakıyor. Pişirilirken sürekli karıştırılan buğday suyunu tamamen çektikten sonra damlarda büyük bezler üzerine seriliyor ve güneşte kurutuluyor. Kuruyan buğday elle döndürülen taş değirmenlerde öğütülüyor. Bu buğdaydan çekilen bulgurlar öğütüldüğü boya göre sırayla; iri pilavlık, pilavlık, Midyat, çığ köftelik bulgur olarak isim alıyor. Buna göre kaynatılan buğdaydan elde edilen bulgurların pilavlık olarak hazırlanan bulgur grubu olduğunu söyleyebiliriz. Buğdayın nemlendirilmesi ile elde edilen bulgurlar.Buğdayaynıkaynatılanbuğdaydaolduğugibi yine nıkralara (bakır kazanlara) dolduruluyor ve üzerini örtecek kadar sıcak su ekleniyor. Suda bekleyen buğdaylar nıkraların içerisinde şişip yumuşayana kadar bekletiliyor. Buğday, ateşle temas etmeyip sadece nemlendirildiğinden buğday zarı patlamıyor ve içeriindeki nişastayı muhafaza ediyor. Damlarda Güneşte kurumaya serilen buğday kuruduktan sonra öğütülüyor ve öğütüldüğünde zarından ayrılıyor. Bu buğdayın öğütülmeden önceki haline yarma yani aşurelikle buğday deniliyor. Ardından yine çekildiği boya göre bulgur, iri kitel, kitel olarak isim alıyor. Burada önemle vurgulamam gereken; bu şekilde hazırlanan buğdayın öğütülmüş en küçük boyu durum buğdaydan öğütüldüğünde irmik; ekmeklik buğdaydan öğütüldüğünde un olmasıdır. Kitel bulgur; özellikle içeriindeki yoğun nişastadan ötürü hamurlaşmaya elverişli bir bulgur çeşidi olduğundan içli köfte yapımında, dolma, çorba ve tatlılarda tavsiye edeceğimiz bir ürün olarak karşımıza çıkıyor.

Bulgurun besin değerleri;

Bulgur, B vitamini ve mineral açısından oldukça zengin bir besindir. Bulgur, sadece su ve buğdaydan oluştuğu için daha az kalorili olup daha sağlıklı, karbonhidrat değeri yüksek olan bir tahıldır. Bulgur, folik asit içerdiği için hem çocuklar hem de hamilelerin tüketmesi tavsiye edilmektedir. Kolesterol barındırmayan bulgur, özellikle kurutularak hazırlandığından oldukça uzun ömürlüdür. Glisemik endeksi düşük olduğundan uzun süre tokluk hissi kazandırır. Lifli yapısı ile sindirim sistemimize, içerdiği B vitamini ile sinir sistemimize iyi gelmektedir.

Durum buğdayından elde edilen bulgur sağlık açısından tüketilecek en iyi bulgurdur.

Türkiye’de yetişen buğdaylar toprak yapısına, sertlik derecesine, içerdiği besin değerleri ve en önemlisi kullanım alanlarına göre Makarnalık Buğday (Durum Buğdayı) ve Ekmeklik Buğday olmak üzere iki ayrı gruba ayrılıyor. Makarnalık buğday yani durum buğdayı, Türkiye’de daha az yağış alan karasal iklimin hüküm sürdüğü yerlerde üretiliyor. Az yağış, sert iklim koşulları gibi dezavantajlı durumu toprak, su tutma özelliği ile avantaja çevirebiliyor. Bu da ürünün daha çok toprak minareli ile beslenmesi anlamına geliyor. Fidan boyu ekmeklik buğday fidanına göre daha kısa ancak taneleri daha iri ve aromatik oluyor. Kehribar rengi olan durum buğdayı taneleri makarnaya rengini veren renk pigmentlerini içeriyor. Bitkisel proteini yüksek, nişasta oranı düşük olan durum buğdayı, bahsettiğimiz iklim koşullarında yetişmesi sebebi ile ekmeklik buğdaya göre daha sert, etrafını saran cidar kısmı mukavemetli oluyor. Bu onun daha az su çekmesine ve besin değerlerini daha fazla muhafaza etmesine neden olduğu için de sindirim süresini kısaltıyor ve vücudun besinden maksimum verimi alabilmesine olanak sağlıyor. Ekmeklik buğday adından da anlaşılacağı gibi içerdiği fazla nişasta ve gluten nedeniyle sadece ekmek yapımı için uygun bir ürün olarak karşımıza çıkıyor.

İPEK BULGUR

Bulgur üretiminde kullandığı durum buğdayını tedarik ettiği, gökyüzüne komşu bir kalenin eteklerine kurulan Mardin’in önünde uzanan uçsuz bucaksız Mezopotamya Ovası’nın geçmişten günümüze sadece tarım alanı olarak kullanılmış olması, şehirleşmenin tarım alanlarından uzak olması, Mardin genelinde sanayinin gelişmemiş olması gibi sebeplerle doğanın batıya göre daha korunmuş ve temiz kalabilmiş olması bu bulguru ürün kalitesi açısından diğer bulgurlardan farklılaştıran en önemli unsurdur.



Lebeniye

✿ Yarma Buğday & Aşurelik Buğday

Mardin'de çorba çeşitleri sofrta kültüründe önemi bir yere sahiptir. Ülkemizin hemen her yöresinde sofranın açılışı çorba ile yapılır. “Ne olacak, alt tarafı bir çorba” diyerek asla küçümsemeyin, leziz bir çorbanın hazırlanışını. Mardin yemek kültüründe önemli yer tutan çorbaların hazırlanması diğer yemeklerde olduğu gibi uzun zaman ve emek ister. Yoğurt, buğday, bulgur, Mardin mutfağının çorbalarının ana malzemesi olarak kullanılır.

Yaz aylarında, tüm Güneydoğu gibi Mardin de yanıp tutuşur. Birleşmiş Milletlerin “Korunmaya Değer İnsanlık Mirası Kentler” arasına aldığı eski Mardin’in herhangi bir evinden Mezopotamya’ya baktığınızda bir yaz günü, uçsuz bucaksız uzayıp giden ovanın neredeyse buhar olup uçağını sanırsınız.

Böylesine sıcak bir mevsimde, doğal olarak, insanlar içlerini serinletmek, susamışlıklarını gidermek isterler. Böyle bir günde gelen konuğa sunulan en özel ikramlardan biri olur koyun yoğurdu ve yarma buğday ile hazırlanmış soğuk bir çorbadır “lebeniye”.

Yarma buğdayın koyun yoğurdu ile kaynatılması ile elde edilen, isteğe göre nane ve zeytinyağı sos ile sıcak; pekmez ile soğuk olarak tüketilmesini tavsiye ettiğimiz lebeniye, Mardin mutfağı kültüründe özellikle Süryanilerin Paskalya Bayramı’nda misafirleri için hazırlayıp sunduğu ikramların başında geliyor. Gerçek ve geleneksel bir lebeniye olduğunu anlamak için lebeniyenin mutlaka çok iyi kaymak tutması gerektiğini söyleyebiliriz.



Kitel tel raha



Kitel Bulgur

Güneydoğu mutfağı denilince aklımıza gelen ilk malzemeler bu mutfağın temelini oluşturan et ve bulgur; yemek denilince de içli köftedir. Güneydoğunun özgün yemek kültürünün merkezi Mardin'in en nitelikli yemekleri arasında yer alan içli köfteler; gerek şekil gerekse lezzet yönünden Güneydoğu'nun diğer yörelerinde yapılan içli köftelerinden farklıdır.

Piştirilişine göre farklı bulgurlardan yapılması ve hamurunda kişniş baharatı kullanılması bu farklılığı oluşturan unsurlar arasındadır.

Kitel Raha bu çeşitliliğin arasında en özgün olanların başında yer alır. Kitel bulgurun çiğ köftelik et ile yoğrulmasıyla hazırlanan hamur, el mahareti ile incecik açılarak yine et harcı ile doldurulur ve tülbentlerin üzerine serilerek dinlendirilir. İsteğe göre tuzlu suda haşlanarak ya da sac üzerinde ateşte pişirilir. Halk arasında lokum köfte olarak da bilinen Kitel Raha, Süryani Rahiplerin perhiz orucunun ardından yedikleri ilk yemek olarak bilinmektedir.



Bul- gur Köftesi



Kitel Bulgur

Aşurelik buğdayın öğütülmesi ile elde edilen, özellikle içerisindeki gluten yapısını muhafaza ettiği için öğütüldükten sonra suyla temas ettiğinde kolayca hamur olarak kıvam alabilen kitel bulgur, Mardin mutfağında içli köftelerin hamurunun yapımında, dolmalarda, tatlı ve çorbalarda kullanılan bir bulgur çeşididir. Geleneksel üretimin en özel ürünü olan kitel bulgur, Anadolu mutfağında özellikle Türkiye'nin doğu ve güneydoğu mutfaklarında kendisine yer bulmuştur. Kısaca izah etmek gerekirse makarnalık buğday olarak bilinen durum buğdayının öğütülmüş en küçük boyu irmiktir. Kitel bulguru ise öğütülme sırasında irmikten önce gelen bir boy büyük bulgur olarak tanımlarsak daha kolay anlaşılacaktır.

Bana Mardin mutfağını nedir diye sorarsanız; etin, sebzenin, baharatın ve bulgurun müthiş uyumu olarak anlatabilirim. Yaptığım tanım ne kadar basit gözükse de aslında Mardin mutfağı karmaşık, ürün ve baharat çeşitliliği ile ağızdaki lezzet patlamalarıyla sizi şaşırtacak derecede yemek çeşitliliğini önünüze sunan zengin bir etnisite mutfağıdır. Bulunduğu coğrafyadaki etnisitelerin her biri, mutfağa gelenek görenek ve inançlarının yanı sıra yaşam kültürleriyle de katkıda bulunmuş, buna yöredeki ürün çeşitliliği de eklenince hala uygulanan ritüelleri ile karakter sahibi bir mutfak olarak adından söz ettiren bir yere sahip olmuştur. Baharat çeşitliliği fazla olan mutfakta ana malzemenin her zaman yalın kullanılmasına özen gösterilmiştir. Kullanılan baharatların ana malzemenin lezzet olarak önüne geçmemesi gereği Mardin mutfağının en belirleyici özelliğidir. Bulgur ile yapılan birçok yemek, Mardin mutfağında yine yörede yetişen kişniş baharatının kullanılmasıyla lezzetine lezzet katmaktadır.

Haşlanmış içli köfte hamurunun maharetli ellerde yuvarlanıp minik köfteler haline getirildikten sonra haşlanıp ona en çok yakışan kişniş ve kuru nane ile sunulmasıyla hazırladığımız bulgur köftesi ile kitel bulgurun kıvam ve lezzet konusundaki başarısına sizde hak vereceksiniz.



teb

bu

le



Çiğ Köftelik Bulgur

Mardin mutfağını tanımlarken mutfağı etin, sebzenin, bulgurun ve baharatın uyumu olduğunu söylemiştik. Güneydoğu mutfağı dendiğinde aklımıza gelen et ağırlıklı beslenme alışkanlıklarının içerisinde sebzenin varlığı şaşırtıcı gelebiliyor kulağa. Mezopotamya'nın kuzey kapısı olarak bilinen birçok dinden ve kültürden insanın yaşamış olduğu Mardin'de onuncu yüzyıldan itibaren Süryani kültürünün bölgede varlığını sürdürdüğünü ve Mardin yaşam kültüründe etkin olduğunu belirtmek gerekiyor. Böylelikle gelenek, görenek, örf ve adetlerle birlikte inançların da mutfak kültürüne ne denli etkili olduğunu hatırlatmak gerek. Süryani kültüründe Paskalya öncesi 52 günlük perhiz orucunda et yenmemesi, sebzeyi zorunlu olarak mutfak kültürüne dahil ediyor. Perhiz zamanı sebzenin yanında bulgur, etin yerine protein olarak mutfaklarda yerini alıyor.

Mardin'de olduğu gibi tüm Ortadoğu mutfaklarında rastlayacağımız Tebbule, bulgur ile yapılan bir salata çeşidi. Bulgurdan salata olur mu diyenleri duyar gibiyim. Evet oluyor... Hem de çok güzel oluyor. Çiğ köftelik bulgur ıslatılıyor. Bulgur pilavı kıvamına getiriliyor; yeşillikler, domates ve kuru soğan gibi salata malzemeleri ve nar ekşisi, sumak gibi salata sosları da eklenince Tebbulemiz hazır oluyor. Çiğ köftelik bulgur ile yapılan salatanın bu şeklini mutfaklarınızda alışkanlık haline getireceğinize eminim.



Şehriyeli Bulgur

Mezopotamya'da yüzyıllar öncesinin sosyal yaşam yansımalarını bugün bile gördüğümüzü, yemek kültürünün de bu yansılardan biri olduğunu söylemek gerekir. Mezopotamya, günümüz dünyası ile kıyaslandığında, çok dar bir bölge olmakla beraber, etnisite çeşitliliği yönünden akıl almaz bir genişliktedir. Mardin, neredeyse “bir sigara içimlik” mesafelerde dil, din, kültür farklılıklarına sahip, çeşitli toplumları barındırmış insanlık tarihi boyunca. Etnisite çeşitliliği ile Mutfaktaki kültür çeşitliliğini en açık görebildiğimiz yer... Mardin mutfağının en baskın kültürü olarak bildiğimiz Süryanilerin mutfaklarının yanı sıra Mezopotamya Ovası'nın ev sahibi, tarımla uğraşan Kürt toplumunun mutfağını göz ardı etmemek gerekir.

Tarımla uğraşan Kürt toplumunun mutfak kültürünü tanımlarken mutfakta et ve sac yemeklerinin yanı sıra bulgur yemeklerinin yöredeki diğer mutfaklara nazaran daha çok öne çıktığının söylemek gerekir. Aile nüfuslarının kalabalık olması ve tarımda geçirilen sürenin uzun olması mutfağın daha yalın olmasını ve daha az zahmetli yemekler yapılmasını zorunlu hale getirmiştir. Ateş üzerinde pişirilen kuzu eti (biz burada teşt diyoruz) yanına hazırlanmış şehriyeli bulgur pilavı ova mutfağının başat yemeği konumundadır.

şehri
şehri
yeli
bul
gur
pilavı
pilavı



pek mezli

bul gur helvası

Kitel Bulgur

Biz mi çok abartıyoruz, yoksa Mardin mutfağımız gerçekten çok özgün bir mutfak mı? Bu konuda kararı, bulgurun farklı çeşitleriyle başka başka hallerinde hazırladığımız yemeklerimizi tattıktan sonra siz dostlarımız karar verebilir.

Mardin'de ve çevresinde yetiştirilen üzümlerin büyük çoğunluğu şıra ve pekmez olarak değerlendirildiğinden, Mardin mutfağındaki tatlıların önemli bir bölümü pekmez ile yapılmaktadır... Son olarak kitel bulgur ve pekmez ile hazırladığımız bulgur helvamızla ağzının tatlandırmasının ve ağız tadının hiç bozulmamasını diliyoruz.

