

Mehmet H. ÖCAL



# Özellikleri ve Güzellikleriyle ÇİĞKÖFTEMİZ

ÖZLEM KİTABEVİ

U R F A

*Dostlarınıza*

**ÇİĞKÖFTE**

*ikram edecek vaktiniz yoksa,*

*Onlara*

**ÇİĞKÖFTE**

*kitabını*

*hediye ediniz..*

*Makbule geçecektir.*

**ÖZLEM KİTABEVİ**

Mehmet H. ÖCAL

ÖZELLİKLERİ ve GÜZELLİKLERİYLE  
**ÇİÇKÖFTEMİZ**

**Devayı bulmuşlar küfte  
Bizim ilaç da ÇİÇKÖFTE**

*M. Sirri SAVAŞAN*

ÖZLEM KİTABEVİ  
Ş. URFA - 1997

ÖZELLİKLERİ ve GÜZELLİKLERİYLE

## ÇİĞKÖFTEMİZ

Mehmet Hulûsi ÖCAL

Birinci Basım - Nisan 1997

### **ÖZLEM KİTABEVİ**

Sarayönü, Hazar Pasajı 15

TLF : 215 16 63 FAX : 312 48 90

URFA

### **İstanbul Dağıtım**

**SAY Dağıtım Ltd. Şti.**

Ankara Caddesi No : 54

TLF : 0 (212) 512 21 58 - 528 17 54

SİRKEÇİ / İSTANBUL

### **Ankara Dağıtım**

**AKÇAĞ Basım Yayın Paz. A.Ş.**

Tuna Cad. 8/1

TLF : 0(312) 432 17 98 - 433 86 51

KIZILAY / ANKARA

### **Dizgi ve Montaj**

**Urfanın Sesi/Özdal**

Matbaacılık Tesisleri Tic. Ltd. Şti.

İpekyol No : 47

TLF : 0(414) 313 29 34 - 313 29 35 - 313 12 50 FAX : 312 48 90

URFA

### **Baskı - Cilt**

**PLAKA MATBAACILIK A.Ş.**

Sincan Organize Sanayi Bölgesi Orhan Işık Cad. No: 3

TEL: 0 (312) 267 08 97 PBX\* FAKS: 0 (312) 267 08 12 - 267 08 94

SİNCAN 06370 ANKARA

## ÇİĞKÖFTE'mizin Destanını TAKDİM

Kadim Dostum Mehmet Hulusi ÖCAL'ı kutluyor, teşekkür ediyor, sağıklar diliyorum.

Çünkü yıllardır düşündüğüm, fakat meydana getiremediğim ÇİĞKÖFTE' mizin destanını yazarak beni külfetten kurtardı. Ama, bir lütuf-kârlıkta da bulunarak yayınlamak onurunu bana bahsetti.

İdealim olan ÇİĞKÖFTE'mizin kitabını, Sayın ÖCAL'ın yazabileceğine inanmıştım. Sohbetlerimiz esnasında söyledim. Görevi gereği, zamansızlıktan bahseder, fakat (-Yazmam!...) demezdi. Emekli olunca bir konuşmamızda (-Düşünüyorum...), sonrakilerden birinde de (-Başladım...) müjdesini aldım. Mütebaki sohbetlerimiz esnasında da bildiklerimi aktarır, işi bırakmaması hususunda ricalarda bulunurdum. Ve ... Bir gün, kendine özgü çelebiliği ve mütevazılığı ile elindeki dosyayı bana verdi:

(-ÇİĞKÖFTE'miz, bitti... Bir tetkik et...) dedi.

Dosyayı sevinçle aldım. Heyecanlı ve sevinçliydim. O an elimde çok kıymetli bir hazineyi tutuyor zehabına kapıldım. Nasıl kutladığımı, nasıl teşekkür ettiğimi bilemiyorum.

Yazdıklarını dikkatle okudum, bazı düzeltmeler yaptım; kendisine verdim. Hoşgörü ve memnuniyetle karşıladı. Neşredilmesi hususunda fikrini sordum. Kararsızdı. (-Kabul edersen ben bastırayım, memnun ve mutlu olurum dedim. Belki biraz geç olur ama muhakkak olur. Sağolsun tereddüt etmeden dosyayı bastırmak için bana verdi.

\*\*\*

Evet, artık ÇİĞKÖFTE'mizin de kitabı yazılmış, belgelenmişti.

İşte bu kitap ÇİĞKÖFTE'mizin hem tapu senedi, hem detaylı bir krokisi, hem de şaşıalı geçmişinin destanıdır.

Yüzyılların değıl, bin yılların ötelerinden gelen ÇİĞKÖFTE'miz her zaman, her hal ü kârda, her sofranın aranan, özlenen yemeğı olmuştur. ÇİĞKÖFTE'miz usta ellerde yoğrulur, itina ile sofraya konur ve edep ü erkân ile taam edilir. Yoksa, ÇİĞKÖFTE'miz yoğrulduktan sonra şov yapmak, kahramanlık taslamak için, tavanlara yapıştırılmak için yoğrulmaz. Yoğrulmamıştır da...

Ama, zuhur eden bir iki üzücü olay basına aksetmiş tüm Urfalıları ve ÇİĞKÖFTE sevenleri rencide etmiştir.

ÇİĞKÖFTE'mizin tarihî geçmişı içerisinde böyle nahoş olay olmamıştır. Ama bunun bir söylencesi vardır. Arzedelim:

Yıllarca evvel ÇİĞKÖFTE yoğurmakta usta beş arkadaş varmış... Bu beş arkadaş da (-Benim ÇİĞKÖFTEM daha lezzetlidir. Ben daha iyi yoğururum) der, inatlaşırlarmış...

Gerçekten beşı de, ÇİĞKÖFTE yoğurmakta çok mahirlermiş, ellerinde "TAD" varmış. Bu beş arkadaşın ÇİĞKÖFTE'sini yiyenler de tefrik yapamazlar, bu daha iyi yoğrulmuş diyemezlermiş.

Bir sıra gecesinde yine inatlaşmışlar, o gece ÇİĞKÖFTE'yi yoğuran, ÇİĞKÖFTE kıvamına geldiğinde arkadaşlarına dönüp iddiayı noktalamak istemiş... (-Şimdi ben bu ÇİĞKÖFTE'yi tavana atsam, leğeni ile tavana yapışır.) iddiasında bulunur. Fakat şovmenlik yapıp tavana atmaz. Ama arkadaşları bu güvençteki adamı, ÇİĞKÖFTE'yi en iyi yoğuran olarak ilan ederler.

O rivayet, budur, tatbikat yanlıştır!...

Dünya mutfaklarının tarihini araştıralım.... Hatta insanlık tarihinin ilk devirlerine gidelim. Göreceğiz ki, ÇİĞKÖFTE'den eski bir yemek yoktur.

Sayın Ord. Prof. Ekrem Akurgal "Hatti ve Hitit Uygarlıkları" adlı eserinde ÇİĞKÖFTE'nin 4000 yıl önce Hitit Krallarının mutfağında yer aldığını, Saray sofralarını süslediğini belgelemektedir. (Ek : 1)

Şu hususu da belirtmeden geçemeyeceğim.

ÇİĞKÖFTE'mizin sevenleri olduğu gibi sevmeyenleri, allerji duyanları da vardır. Biz herkesin ağız tadına, damak zevkine saygılıyız. Fakat bazı kimseler (-Efendim, ÇİĞKÖFTE yedim, hastalandım. Midem ağrıdı. Allerji oldum) diyorlar.

*İşte biz buna karşınız!...*

Bugünün Türkiye'sinde yiyecek ve meşrubatların ne kadar sağlıklı oldukları yazılı ve görüntülü medyanın sık sık rastlanan haberleri arasındadır. ÇİĞKÖFTE'miz de sağlıklı malzeme ile hazırlanırsa, kabahatı ÇİĞKÖFTE'de aramamak gerektir. ÇİĞKÖFTE sevdalısı her Urfalı aile bulgurunu, isodunu, salçasını özel bir itina ve uzun bir emek ile evinde kendi eli ile hazırlar. Etini özel olarak alır... Kitabın sayfaları içerisinde bunu derinlemesine okuyacaksınız. Ve... Ayrıca ÇİĞKÖFTE asla alüminyum leğende yoğrulmaz. Yoğrulsa da sağlıklı olmaz.

*Ve ...Gerçek bir anekdot:*

Türlü dertlerden mustarip bir hemşehrimiz İstanbul'a doktora gider. Muayene olur. Röntgenlerden, tahlillerden sonra doktor reçeteyi verir, ilaçları nasıl kullanacağını anlattıktan sonra, hemşehrimize dikkatle hazırladığı bir diyet listesini de uzatır: (-Bu listeye de çok dikkat edeceksin. Yenilmeyecek yemekleri kesinlikle yemeyeceksin. Sağlığın için bu çok önemli....)

Okuma yazma bilmeyen hastamızın morali bozulur : (-Doktor Bey, der. Sen şunu bunu bırak. Ben ÇİĞKÖFTE yiyebilecek miyim, yiyemeyecek miyim? Onu bana açıkça söyle!...) der.

*İşte Urfalının ÇİĞKÖFTE tutkusu, ÇİĞKÖFTE sevdası budur.*

*Urfalı ÇİĞKÖFTE yemezse karnı doymaz.*

Tüm bunları bırakalım: Hangi yemek için böylesine bir kitap telif edilmiş; yüzlerce destan, mani, şiir yazılmış; türküler, şarkılar bestelenip söylenilmiştir.

*İşte bunlardan ötürü, ÇİĞKÖFTE'miz TEK'tir, EŞSİZ'dir, erişilmesi imkânsız bir REKOR'a sahiptir.*

*Ama çok fazla da yenmemelidir. Zira ÇİĞKÖFTE doyumluk değil, tadımlıktır.*

*ÇİĞKÖFTE sofralarımızın baştacısı, ağızımızın tadı, dostluklarımızın bağı, sağlığımızın teminatı, gurbet ellerde tesellimiz, gariplere ikramımızdır.*

*ÇİĞKÖFTE'nin acısı kıvamında olmalı, iyi yoğrulmalı, yenirken yeşilliklere sarılmalı, ayırsız sofraya getirilmemelidir.*

*Evet, ÇİĞKÖFTE'miz için söz, kalem ustası Mehmet Hulusi ÖCAL'da...*

*Sevgi ve esenlik dileklerimle.*

**A. Naci İPEK**

## ÖNSÖZ

Türkiye'nin zengin bir mutfağı, orijinal yemekleri vardır. Şanlıurfa yemekleri bu bütün içerisinde büyük bir paya sahiptir. Mahalli yemeklerimiz damak tadı ve taşıdıkları besin değeri itibarıyla emsalsizdirler.

Yemeklerimizin içinde çiğköftenin ise apayrı bir yeri ve değeri bulunmaktadır. Her şeyiyle bize uyan, bizi en iyi anlatabilen, M. Hulusi KILIÇASLAN'ın deyişiyle, "Urfalı mizaç ve karakterini temsil eden yemek"tir.

Çiğköfte başka yerlerde de yapılır. Muhtevasındaki gıdalar genelde benzerlik taşımakla beraber, bizde gıdaların seçimine ve hazırlanmasına gösterilen özen, Çiğköftenin yoğrulma tarz ve emeği başka yerlerde olamaz, yoktur. Bu durum da Urfa işini diğerlerinden hemen ayırır, belli eder. Aynı malzemeyle oluşmalarına rağmen çok değişik yapıda ortaya çıkan çiğköftelerin en tadına doyumazları Şanlıurfa'da yapılır. Burada yalnız çiğköfteye değil, sadece ona belirli ölçüde acılık veren kırmızı pul bibere (isot) harcanan emek ciltlere sıgmaz.

Kitabımızda, bu otantik yemeğimizi efsaneleri, özellikleri ve güzellikleriyle ele aldık, anlatmağa çalıştık.

I. Bölümde; iki peygambere ait iki yemeği hatırlayacak, Urfa'yı Urfalıyı ve Urfa mutfağını daha iyi tanıyacaksınız.

Beslenmenin önemi ve besin yapıtaşları nedir? Çiğköftenin beslenmemizdeki yeri ve önemi nedir? Çiğköftenin muhtevasında bulunan ve çiğköfteyle birlikte tükettiğimiz gıdalar nelerdir? Bunların besin değerleri nedir, yapıları nasıldır? Çiğköfte ile dengeli bir beslenme sağlanabilmekte midir?

Yumurtalı, mercimekli ve frenkli köfteleri ne derece tanıyoruz? Bunların beslenmemizdeki rolü nedir? Çiğköfte ile kıyaslanabilirler mi?

Bu sorulara cevap teşkil edecek bilgileri II. Bölümde bulacaksınız.

III. Bölümde çiğköftenin nasıl bir yiyecek olduğunu, iyisini, kötüsünü, ne türlerde ve nasıl yapıldığını çeşitli örnekleriyle anlayacak, çiğköfte ve ayranlı halk manilerini tanıyacak, çeşitli yazar ve şairlerin çiğköfte ile ilgili duygu ve düşüncelerini öğreneceksiniz.

Son Bölüm mani ve hoyratlarımızdan oluşuyor. Halkımızın sevdiği bu nazım şekline yola çıkarak çiğköftenin, daha önceki bölümlerde anlatılan özellik ve güzelliklerini bir kıtacak komprimede daha iyi algılayacak, dağarcığımızda hemen hemen her konuyu ilgilendiren maniler bulacaksınız. Çiğköf-



tenin çeşitli yanlarını, acısını, tatlısını, topluma etkisini, çeşitli insanların bakış açısını bu manilerde göreceksiniz.

Halkın öz malı olan çiğköfteye, Halk'ın öz malı olan bir nazım şekli ile yaklaşarak onun daha çok halka ait olmasını arzuladık. Kısa yoldan, "Duymayanlar da duysun, bilmeyenler de bilsin.." dedik.

Mani ve hoyratlarımızı yazarken hemşehrilerimizin içine daha iyi sinsin diye güzel Türkçe'mizin yanında (daha doğrusu içinde) Urfa dilinden (ağzından) örnekler de vermeğe çalıştık. Bundaki amacımız çağın değişen ve gelişen şartları içinde ağızımızda gittikçe azalan güzelim kelimelerin bir nebze olsun hatırlanmasını ve gücü nisbetinde yaşamasını sağlamaktır.

Çiğköfte Urfalı'nın hayatı ile bütüleşmiştir. Hiçbir il, hiçbir belde çiğköfteyi Urfalı kadar benimseyemez, kendine mal edemez. Bunu yapmak istese bile ters düşer, yadırganır. Yeltenenler olmamış değildir. Ama ne derecelerde zor durumda kaldıklarını görmüş veya duymuşsunuzdur... Bu tür gayretlere hiç gerek kalmaksızın her ilin kendi alanında at koşturması elbette hem o yöre için, hem memleketimiz için en verimli ve hayırlı olanıdır.

Akıl yolu da bunu emrettiği için olsa gerek, yurdumuzda birçok il ve ilçede, hatta belde ve köylerde fuar ve panayırılar açılmakta, festivaller yapılmaktadır. Yerleşim birimleri bu vesile ile kendilerini tanıtmaya fırsatını kullanıyor ve birkaç yılda gayelerine ulaşmış oluyorlar.

Bölgenin insanları ile çevreden ve uzaktan gelenler; günleri belki haftaları kucaklayan zaman içerisinde turizm ve folklor şölenleri görmekte, kültür zenginliklerini, bayramlarını yaşamaktadırlar. İzmir, Samsun, Tatvan-fuarlarından.. Tekirdağ kiraz, Diyarbakır karpuz, Çorum Hitit, Adıyaman Nemrut festivallerine.. Manisa mesir şenliklerine kadar bunların yurdumuzda sayılamayacak kadar çok çeşitli ve kıymetli örnekleri vardır.

Urfa'mızda uzun yıllar 11 Nisan Kurtuluş Bayramı kutlamalarından başka pek bir hareket görülmedi. Çeşitli dönemlerde belediyelerce ve değişik kuruluşlarca yapılan bir şeyler olmuşa da (At festivali gibi) mevzii kalmış, kısa süreli olmuş, unutulup gitmiştir.

Bu sessizlik ve hareketsizlik, Şanlıurfa İli Kültür Eğitim Sanat ve Araştırma Vakfı (ŞURKAV) kurulduktan sonra yerini bir canlılığa bıraktı. 25 Aralık 1990 tarihinde kurulan ŞURKAV 1991 yılından bu yana kuruluş gayesine uygun olarak çeşitli konulara el atmış, Dergâh projesi, cami restorasyonları, hayatlı Urfa evlerinin onararak hayata kavuşturulması gibi Urfa'mız için çok olumlu faaliyetler göstermiştir. Her dalda gerçekleştirilen hayırlı icraatlar, uzun yılların bıraktığı boşluğu giderip geleceğe büyük eserler ve gelişmiş fikirler kazandırma amacını gütmektedir.

Büyük işlerin yanında küçük gibi görünen, fakat kamu oyunu etkilemesi ve derin izler bırakması açısından değerli olan hizmetlere de güç verilmiştir. Bu cümleden olarak çiğköfte ve pul biber (isot) yarışmalarını zikredebiliriz. Zira bu mesele kitabımızın kapsamına da girmektedir.

ŞURKAV'ın birkaç yıldan beri Belediyenin de bu yıldan itibaren düzenlemiş oldukları Çiğköfte ve Isot yarışmaları Urfa için gerekli bir teşebbüstür. Yakın zamanlara kadar hatıra gelmeyen, geldikten sonra da sevilerek ve imrenilerek uygulanan bu yarışmalar teşvik edici olmuş, zaten kendi kendimizle bir yarış halinde olan bu işimize renk, zevk ve şevk katmıştır. Bir güzellik getirmiştir.

Belediyenin nisan ayında kurtuluş haftasında, ŞURKAV'ın Ekim ayında kendi adıyla anılan haftalarda çiğköftenin maddi ve manevi değerlerine sahip çıkılması, nitelik kazandırılması, konunun canlı tutulması, yarışmanın daha da şümüllendirilerek her yıl biraz daha geliştirilmesi elbette Urfa'ya çok şey kazandıracak, çiğköftenin Şanlıurfa'ya aidiyeti yurt çapında tescil edilecektir. Tabii bu arada çiğköfteye sahip çıkmak isteyen sözde rakiplerimiz de kendilerine ait şeylerle uğraşmayı yeğleyeceklerdir. Bu sonuç herkes için daha hayırlı olacaktır. Hele il olarak, Birecik'teki Kelaynak Festivali, Ceylanpınar'da muhtemel bir Ceylan Festivali ile bir sacayağı oluşturabilirsek, Şanlıurfa bir de şöhretli Urfa olmaz mı?

Bugüne kadar çiğköfteyle ilgili çok şeyler konuşulmuş, anlatılmış ancak bir kitabı yayınlanmamıştır. İleride daha iyilerinin kaleme alınması arzusu ile bizim bir çalışmamız olsun istedik. Beni bu konuda; Urfa sevdalı A. Naci İPEK, folklor ustası Abdullah BALAK ve ziraatçı Dr. İbrahim DAĞDEVİREN teşvik etmişlerdir. Kendilerine teşekkürü borç bilirim.

Elbette çiğköfte her yönüyle yazdıklarımdan ibaret değildir. Belirtmeğe çalıştığım gibi, biz bir başlangıç yaptık. Umarım ki, bizden sonrakiler bunu daha iyi değerlendireceklerdir.

Elinizdeki çiğköfte kitapçığı ile dağlarda, kırlarda, yaylalarda, pınar başlarında, harman yerlerinde, eş - dost meclislerinde, zengin fakir sofralarında, sıra gecelerinde... Gurbet ellerinde, asker kantinlerinde, öğrenci yurtlarında, otel odalarında, hasret iklimlerinde lokmaladığımız veya hayaliyle yaşadığımız.. Vuslat arefelerinde "Hazırlayın" talimatını verdiğimiz ÇİĞKÖFTE'mize.... Evet, elinizdeki bu kitapçık ile bir tutam tuz - biber katabildikse, kendimizi bahtiyar sayacağız.

*Saygılarımla*  
**Mehmet H. ÖCAL**  
Şanlıurfa, 1995

## ÇİĞKÖFTE

Ağzımın tadı-tuzu,  
Çiğköftedir çiğköfte...  
Urfa'mın sazi - sözü;  
Çiğköftedir çiğköfte...

İnsana verir kâmi,  
Gönülden atar gamı,  
İbrahim'in taamı;  
Çiğköftedir çiğköfte...

Misafiri bol eden,  
Dağı - taşı yol eden,  
Güzelleri kul eden;  
Çiğköftedir çiğköfte...

Yaşı iki - üç bin'li,  
Efsanesiyle ünlü,  
Ağ bahtlı, isot tenli;  
Çiğköftedir çiğköfte...

Sofraların baş tacı,  
Doğru söz kadar acı,  
Cümle derdin ilâcı;  
Çiğköftedir çiğköfte...

Girdi çaya - pastaya  
Oldu dostluğa maya,  
Muhabbet için gaye;  
Çiğköftedir çiğköfte...

Talihsizdir bazısı,  
"İdam.." olur yazısı,  
Giderken son arzusu;  
Çiğköftedir çiğköfte...

Fakire açık sofram  
Gaîbe âşık sofram  
Bilin yoğrulan Urfam!  
Çiğköftedir çiğköfte

Saygılarımla  
**Mehmet H. ÖCAL**  
Şanlıurfa, 1995

## I. BÖLÜM

### İKİ PEYGAMBER - İKİ YEMEK

Yaşlı dünyamız çok şeyler görmüş, büyük olaylar yaşamıştır. Çağımızın ilim ve tekniği olağanüstü ilerlemeler kaydetmiş olmasına rağmen bilinenler bir katre, bilinmeyenler ise hâlâ bir okyanus gibidir.

Düşünen insanlar için dünyanın seyrinde ibret alınacak çok hadiseler vardır. Bütün kâinatın mutlak hâkimi olan Allah (C.C.) dilediğini en güzel şekilde yapmış ve yapmaktadır. Dilemiş, hicri senenin ilk ayı olan Muharrem'in bir gün ve gecesine değer üstüne değer katmıştır. 24 saatlik bir zaman birimini alabildiğince kıymetlendirmiştir :

Cümlesine salât ve selâm olsun, o gün ve geceye de...

Hazreti Adem'in tövbesinin kabulü o gecededir.

Hazreti Nuh'un gemisinin tufandan kurtulması o günün bereketiyledir.

Hazreti Yunus'un balığın karnından dışarı çıkması, Hazreti İbrahim'in ateşten kurtulması o gün ve gecenin nurundandır.

Hazreti İdris'in göğe çıkarılması, Hazreti Yakub'un oğlu Hazreti Yusuf'a kavuşması ve gözlerindeki perdenin kalkması, Hazreti Yusuf'un kuyudan çıkıp kurtulması, Hazreti Eyyub'un nice çileli imtihanlardan sonra ölüm-cül hastalıktan kurtularak sağlığına kavuşması bu gecenin ilahi aşklariyedir.

Hazreti Musa'nın Kızıldeniz'den geçmesi, O'nu takip eden Firaun'un boğulması, Hazreti İsa'nın doğması ve yıllar sonra Yahudilerin suikastinden kurtarılacak göğe çıkarılması hep bu gün ve gecede zuhur etmiş mübarek olaylardır.

Uzun asırlar süren zaman şeridi üzerinde böyle bir gün ve gecenin Allahü Tealâ tarafından işaretlenmesi ve çeşitli devirlerde aynı ay ve güne rastlayan bu kadar önemli hadisenin cereyan etmesi elbette ki sonsuz hikmetleri saklar. Bunu lâıyıkıyla tefekkür ve tefsir etmeğe insanın ömrü kâfi gelmese bile, birazcık anlayabilenlere, içinde bu sevdalara yer verebilenlere ne mutlu. Ancak bu sevdalarladır ki, hayat mânâlanır, aydınlanır, ebedi huzura kavuşur.

Bütün nimetleri "Eşref-i mahlûkat" olarak yarattığı kullarının önüne se-

ren Haktealâ Hazretleri, yukarıda adı geçen Peygamberlerden ikisinin mübarek isimlerinin, iki yemek ismiyle yanyana gelmesine de rıza göstermiştir.

Gerçek veya efsane şeklinde de düşünülse Hazreti Nuh aleyhisselâmın ismiyle aşure, Hazreti İbrahim aleyhisselâmın ismiyle çiğköfte.. Yaşadıkları devrin ve hadiselerin daha iyi anlaşılması için olsa gerek, bir araya gelmişler ve günümüze kadar ulaşmışlardır.

Kırk gün kırk gece devam eden şiddetli yağmurlar ve yerden fıskıran sularla Tufan hadisesi (Ankebût süresi, 14. âyet) cereyan etmiş, Dünya uçsuz - bucaksız bir okyanus haline gelmiştir.

Her şey helâk olmuş, sadece bu okyanusta dolaşan Hazreti Nuh'un gemisi kalmıştır. Düşünebiliyor musunuz? Dünyanın dörtte dördü su ve içinde bir gemi... Üç katlı olan bu geminin üst katında kuşlar, orta katında insanlar, alt katında hayvanlar var ve bunlara yetecek kadar gıdalar depolanmış.

Gemi altı ay sularda dolaşır. Bu o zamanın gereği olan bir imtihan içindir. Yaradan öyle uygun görmüş, insanlara bir ibret dersi vermek istemiştir. Altı ay sonra gayeye vasil olunmuş, imtihan kazanılmıştır. Artık sular çekilmiş, gemi bir dağı rıhtım seçerek yanaşmıştır. Artık selâmete erişmişlerdir.

Gemidekiler, başta ulu kaptan Hazreti Nuh aleyhisselâm olmak üzere oruçludurlar. Son erzak da devşirilir. Hepsi bir arada pişirilerek iftar yemeği hazırlanır. Muharrem ayının bir mübarek gününde "Aşure" ile oruçlar açılır. Bu aynı zamanda bir kurtuluş ve gemiye vedâ yemeği olur.

Aşûre başta, buğday(döğme, yarma) olmak üzere en az on çeşit dane (nohut, kurufasulye, bakla, pirinç, lolaz - börülce, küncü - susam, karahavuç - çörek otu vs.) ve kuru yemişin (üzüm, incir, fındık, fıstık,ceviziçi vs.)'nin pekmez veya şekerle kaynatılarak pişirilmesi suretiyle elde edilen tatlı bir yemektir. Yılın her ayında yenilmekle beraber daha ziyade Hicri yılbaşlarında yapılır. Bilhassa Muharrem ayının 10. gününde konu - komşuya, fakir - fukaraya, dosta - akrabaya dağıtılır. Hazreti Nuh'un ve Tufan hadisesinin bir yemeği olarak hatırlanır.

Kur'anda kıssası anlatılan ve Nuh aleyhisselâm gibi ûlu'l azm (azim sahibi) peygamberlerden olan, âlemlere rahmet ve şefaatkâr Peygamberimizin (S.A.V) atası Hazreti İbrahim Aleyhisselâma da mekânından, makamından ve inanmışlardan selâm olsun... O'nun ateşe atılışı ve Yaradanın izniyle yanmadan sağ - salim kurtuluşu da (Enbiya sûresi, 58 70. âyetler, Saffat sûresi, 91 - 97. âyetler) aynı iman, aynı heyecan ve ancak ayrı olaylar silsilesidir. Bu olaylar zincirinde de efsanelere sığmayan bir yemek halkası vardır : Çiğköfte....

Kelimenin tam anlamıyla Dünya dolusu sular içerisinde iken kaynatılarak "pişirilmiş" tatlı bir yemekle, göklere yükselen alevler ve ufukları karartan dumanlar mecrasında iken yoğrulmuş, kararında tuzlu ve "Çiğ" bir yemeği kullarına ilham ve ihsan eden Cenab-ı Allah'tır. Her iş onun takdiri ile olmuş, devam etmiş ve yine onun ulu takdiri ile hayırlı bir sonuca ulaşmıştır.

Çiğköfte de başta bulgur, isot (kırmızı pul biber), et olmak üzere, aşu-re gibi en az on gıdanın yoğrulmasıyla elde edilir. Yılın her ayında, her gününde ve bilhassa bahar mevsimlerinde sevilerek yenilir. Konu - komşu, dost - akraba, zengin - fakir, tanıdık - tanımadık bütün insanları bir araya toplayabilen, kaynaştırabilen, emsalsiz derecede sevimli bir yemektir. Onun soy kütüğünde de Kur-an-ı Kerimde zikredilen başı hazine, sonu mutlu ibret verici bir olayın ve buna bağlı olarak anlatılan bir Halk efsanesinin yeri vardır :

Zaman, milattan önce 12. yüzyıl... Mekân, Mezopotamya toprakları. Bu zaman ve mekân içinde odaklaşan yer; Urfa ...

Babil kralı Nemrut (Bu kralın Hamurabi olduğu da söylenir) küfrün zirvesindedir. Haşa , "Ben Allah'ım" demekte, herkesi zulüm ve işkence ile sindirmektedir.

Yıllar böylece geçerken Hazreti İbrahim ( A.S.) doğar. Büyür ve bu zalime karşı çıkarak "Tek ve gerçek Allah" fikrini yaymağa çalışır.

O zamanlar Nemrut son derece ihtişamlı, kuvvetli ve topraklarında her şeye hâkimdir. O nispette de vicdansız ve haindir. Kendisine karşı çıkan Hz. İbrahim'in ateşe atılarak yakılmasına karar verir.

Geniş bir alana günlerce odun - kömür yığılır. Dağda bayırda, evde, parkta ateş olmağa müsait ne varsa hacz edilircesine alınır. Dağlar gibi büyük bir odun yığını meydana gelir.

Ufak bir ateş yakmak, yemek pişirmek suç sayıldığı ve ağır cezayı gerektirdiği için halk ateşten, hatta dumandan mahrumdur. Yemeğini çiğ yemek zorundadır.

Oysa et, ekmek pişmek ister. İnsanların ve çamaşırların yıkanması lâzımdır. Kışın meyvesi ateş, yakılabilse yenilecek gibidir...

Yemeklerin buğusu burunlarda tüter. İnsanlar kirinden kırılır, üşür, karanlıkta kalır; fakat aldırış eden olmaz. Emir emirdir. Hem de Nemrutça, Firavunca bir emir. Kim karşı koyabilir? Mutlaka yerine getirilmelidir ki, kelle kurtulsun...

Bir gün evine avladığı bir ceylânı getiren Urfalı, hanımına bunu pişirmesini, yemek yapmasını söyler ve uyur.

Söylerse de kimin haddine?.. Hem korku dağları bekliyor, hem de od - ocak yok... Ama kadıncağız özlediği eşine bir şeyler hazırlamanın şiddetli arzusu içindedir. Ayrıca ceylân etini kendisinin de canı çekmiştir. "Ne yapmalıyım, ne etmeliyim" telâşıyla düşünürken bir yol aklına gelmiştir artık. Zaten çilekeş insan oğlu hangi derde çare bulmamıştır ki, buna da bulmasın...

Etin en yağsız kısımlarını ayırır, bunları iki taş arasında eze eze lokum gibi eder. İçine bulgur, isot, doğranmış soğan, tuz koyar, bir leğende karıştırır, yoğurur. Tadar, "Oh ne iyi olmuş" der ve kocasını uyandırarak çaresizliğin doğurduğu bu sürpriz yemeği önüne koyarken bir yandan da tepkisini bekler.

Adam, eşinin bu marifetine hayran olmuş, minnettar kalmıştır. Söz ve davranışlarıyla bunu en güzel şekilde ifade eder. O günden sonra ona muhabbeti daha da artar. Yiyen memnun, yediren memnun; yemek böylece dil-den dile dolaşır, ilden ile ulaşır...

Hazreti İbrahim'i attıkları ateş Cenab-ı Hakkın "Ya nar, kûnî berden ve selâmen âlâ İbrahim" emriyle İbrahim'e karşı salım olmuş, orası güllük - güllistanlık bir mekâna dönmüştür. (Enbiya süresi, 69 - 70. ayetler) Çiğköfte; pırlarların kaynaştığı, balıkların oynaştığı, bülbüllerin şakıdığı bu yeryüzü cennetinin yeşilliklerinden de nasibini alır ve hışırda bezenmiş bir gelin gibi sofralara konulur.

Artık ateş olsa da, olmasa da Urfalı için pek önemli değildir. Zira o, Hazreti İbrahim'in hatırasıyla dolu Çiğköftesini bulmuş, beğenmiş ve sevmiştir. Nesiller boyunca onunla yaşamış, onunla yaşıyor ve yine onunla yaşayacaktır. Yemekler yemeği Çiğköfte ile Urfalı'nın sofrasında bulunmak ne büyük saadettir, bilen bilir...

Hazreti İbrahim (A.S.) bulunduğu yerdeki insanlardan başka, misafirhane yaptırıp yoldan gelip geçenleri de doyurmakla tanınmış son derecede cömert bir peygamberdi. Bu özelliği dolayısıyla kendisine "Ebû'd - dayfân" (misafirlerin babası) demişlerdir. Her gün makamını ziyaret edip O'nun hatıralarıyla yaşayan Urfalı'lar, bu gönlü gani peygamberin izinden ayrılmamışlardır. Çağın çeşitli zorluklarına da Hazreti Eyyûb aleyhisselâmın sabırla mukavemet gösterip güzelliklere gölge düşürmemeğe çalışmışlardır. O eski toprağın, eski suyun ve havanın adamı olduklarını her vesile ile ispat etmişlerdir. Zaten geçmiş geleceğe bağlayan mukaddes mefhumların başlıcaları bunlar değil midir?..

Konumuz, Çiğköfte dediğimiz kompleks bir gıda külliyesi olduğuna göre; bu külliyei veren toprağı ve insanlarını bilmekte yarar vardır. Urfa ve Urfalı'yı, Urfa mutfağını biraz olsun öğrenmek, en azından çiğköfteyi tanımak kadar gereklidir.

## URFA VE URFALILAR

Urfa; Nûh Tufanından sonra kurulan yedi şehirden biri olarak kabul edilir. Taş devirlerini, maden çağlarını görmüş geçirmiş bir kent özelliğine sahiptir. M.Ö. 8000 yıllarına kadar dayanan bir tarihin bulgularına rastlanır. Zaman içerisinde Ur, Ur-ı Kildani, Urha, Urhay, Orhay, Edessa, Diyar Mudar, Er Ruha, Reha gibi isimlerle anılmış, nihayet Urfa ve Şanlıurfa olmuştur.

Toprakları verimli, kaynakları zengindir. Fırat ve Dicle nehirlerinin suladığı Mezopotamya'nın en bereketli bölgesi sayılır. Tarihçilerin babası olarak bilinen ünlü Herodot (M.Ö.484 - 425) "Bereket hilâli" adı verilen El Cezire topraklarının çok verimli olduğunu, o zamanlardaki imkânlarla yapılan tarımdan bir'e 200 - 300 randıman alındığını kaydetmiştir. Elbette ki bu tesbitte büyük bir gerçek payı vardır. Kur'an-ı Kerimde bahsi geçen "Her başağında 100 tane olmak üzere 7 başak veren dane..." (Bakara süresi, 261. ayet) bu topraklara yakışır. Bu bereket Urfa, Harran, Ceylanpınar, Suruç ovalarında değilse, acaba nerededir?..

Yukarı Mezopotamya'nın bu arazileri, tabii zenginlikleri ve Jeo - politik önemi dolayısıyla tarih boyunca akınlara uğramış, çok el değiştirmiştir. Urfa, abad edilmiş, yıkılmış - onarılmış, bazen çeşitli devletlerin başkenti olmuş, binlerce yıl yaşayıp gitmiştir ve bu gün de yaşamına devam etmektedir.

Tel Halaf, El Ubeyt, Hurri - Mitanni, Sümer, Asur, Hitit, Urartu, Abgar, Pers, Makedonya, Roma, Emevi, Abbasi, Selçuklu, Osmanlı medeniyetleri asırlar boyunca Urfa'da âdeta resmi geçit yapmışlardır. Türk, Arap, Acem ve niceleri çok sevmiştir Urfa'yı.. Hristiyanlığın ve İslamlığın kültür ve inançlarıyla yoğurulmuş bir şehirdir. Burada doğan ve yaşayan kültürün Ortadoğu, Kuzey Afrika, Endülüs ve Yunan medeniyetlerine tesir ettiği, Avrupa'da Rönesans'ın doğuşuna büyük katkısı olduğu çeşitli kaynaklarda ifade edilmektedir.

Bunca uygarlığın Urfa'ya sağladığı zenginlik ne yazık ki, toprağın üstünden ziyade altında kalmıştır. 1952 - 1956 yılları arasında Urfa'da arkeolojik kazılar ve çalışmalar yapan Londra Üniversitesi Yakın doğu medeniyetleri-



ni inceleme kürsüsü profesörü J. B. Segal "Edessa" isimli eserinde; "Kutsal şehir Urfa, görülmesi gereken orijinal tarihi eserlerle dolu bir şehirdir. Hristiyanlığın başlangıç yıllarına, Haçlı seferlerine sahne olmuştur. Hint ve Çin'e uzanan tarihi ipekyolu üzerindedir. Ayrıca tarihi değeri yüksek kaya mağara mezarlarının bolluğu dikkati çeker. Bazılarının içinde çok cazip renklerle süslenmiş mozaikler de bulunur.." demektedir.

Kıtalar ve Uluslararası tarihi ipek yolunun ilimiz sınırları içindeki uzunluğu 200 km.ye ulaşan Şanlıurfa, bir zamanlar bağrında çağlarının en büyük ve kıymetli üniversitesini de barındırarak ekonomide olduğu kadar, hatta daha fazlasıyla ilimde söz sahibi olmuştur. İlk çağlardan beri varlığı bilinen Harran Üniversitesi 718 - 913 yılları arasında 200 yıl en ihtişamlı devrini yaşamış büyük alimler yetiştirmiştir. Devrinin en büyük matematikçisi, tabib ve mütercimi Sabit Bin Kurra.. Dünyanın aya olan uzaklığını bugünkü kadar gerçekçi rakamlarla hesaplayabilen astronom Battani - Albattanius.. Büyük felsefe ve din alimi İbni Teymiye.. Atomun parçalanabileceğini söyleyen ilk insan, fizikçi - matematikçi Cabir Bin Hayyan.. bu ekol Üniversitenin kararmaz ışıkları idi ve nice emsalleri vardı.

Çevre her bakımdan verimli ve aydınlık olunca insanlar da bir hoş oluyor. 12. yy.da (1184) Yukarı Mezopotamya ve çevresini dolaşan ünlü seyyah İbni Cübeyr Harran'dan uzun uzun bahsettikten sonra, "Bu şehirde hayırsaverler çok. Halkı yumuşak tabiatlı, mutedil ve yabancıları seven, fakirleri koruyan insanlar." diyor. Ayrıca, Urfa'nın da dahil olduğu geniş bir Harran hinterlandını kastederek, "Bu diyarın insanları hep böyle kimsesizleri koruyan, fakirlere yardım eden kişiler. Köylerinin halkı da aynı şekilde. Buralarda dolaşan fakirler ve kimsesizler yanlarında azık taşıma ihtiyacını duymazlar. Buraların halkının cömertlikte dillerde dolaşan şöhreti vardır.." demektedir.

Rüyasında Peygamberimizi (S.A.V.) görünce "Şefaati ya Resulallah" diyeceğine, heyecanlanıp "Seyahat ya Resulallah.." diyen ve bu niyazla seyyah olup 17. yy. Osmanlı ülkesini adım adım dolaşan Evliya Çelebi (1611 - 1682) Urfa ve Urfalı'larla ilgili şu tesbitleri yapmıştır :

"Urfa'nın ab ü havası gayet itidal üzere olup yaz'ı yaz, kış'ı kıştır."

"Cenab-ı Hakk bu şehre Halil İbrahim bereketi vermiş. Gayet ganimet yerdir. Burada zulmeden Hakim muammer olmaz. Elbette ki, bir kazaya uğrar."

"Çarşısı 400 dükkândır. Şehrine göre çarşı değildir ama gene de ne a-ransa bulunur. Zikîymet mücevhher ve eşya ile dolu iki bedesteni vardır."

"Ehalisi gaayetle musalli, halim - selim kimselerdir. Üç medresesinde talib-i ilim talebesi çok, otuz adet de sibyan mektebi vardır. Medreselerinde kıymetli üleması hayli fazladır. Tekkeleri misafirlere açık tutulur. Sofraları da gariplere açık ve gaayet latiftir."

"Türkmâni - Kürdi lisan üzere konuşurlar. Gaayet ül gaye garip dost ve dilbaz âdemlerdir. Gece ve gündüz misafirsiz yemek yemezler. Şecî ve bahadır merd-i meydan erleri vardır."

"Âyan ve eşraf serapa samur, sincap ve calkafa kürk, atlas ve dibâ giyerler. Orta hallileri de günâgün esvab giyerler."

"Pâk ve Pakize, afife ve sahib-i edep, ehli perde ve sade dil hatûnları vardır."

Evet, Evliya Çelebi bizi böyle görmüş, böyle düşünmüş. Hani, "Nasıl bakarsan öyle görür, öyle düşünür, öyle değerlendirirsin" derler ya .. Bakalım daha başka kalem ve fikir sahipleri bizi nasıl anlamış, nasıl anlatıyorlar?

Urfa ile ilgili kapsamlı araştırmalar yaparak, "Urfa İli Yakın Çevre İncelemeleri" adlı bir eser veren eğitimci yazar Halil Refet Tanışık, adı geçen eserde Urfa ve Urfalıyı şu görüşlerle dile getiriyor : "Urfa'nın havası güzeldir. Toprakları verimlidir. Bu nedenle, eski çağlardan başlayarak değerli bir yerleşme merkezi olmuştur. O halde Yurdumuzun en eski yerleşme merkezlerinden biri olması başta gelen tarihsel özelliğidir. İkinci özelliği de, eski eserlerin ve kalıntıların bolluğudur."

"Halk, öz Türk gelenek ve görenekleri, Türk ahlâkının ilkeleri, Cumhuriyet yasâları ve İslâm dininin kuralları çerçevesinde yaşar. Hem Urfalı, bu töre ve yasalara derin bir inançla bağlıdır. Bunları seve seve uygulamaya çalışır. Görgü kurallarına da uymasının bilir.

Urfalı'lar zeki, onurlu, duygulu, cömert ve konuksever insanlardır. Garip dedikleri yabancılara çok saygı gösterirler. Onlara ellerinden gelen her türlü yardımı yapmaktan kıvanç duyarlar.

Urfa halkı yaradılıştan mert, yiğit ve yurtseverdir. Yurduna, ulusuna ve kendisine karşı yapılan haksızlıklara asla boyun eğmez. Ne pahasına olursa olsun, ulusal ve kişisel onurunu çiğnetmez, hakkını kimseye kaptırmaz. Eski den olduğu gibi, I. Dünya Savaşının bütün cephelerinde ve Kurtuluş savaşında gösterdikleri kahramanlıklarla bu niteliklerini ispat etmişlerdir.

Halkın yaşayışında iyilik ve doğruluk esastır. Hırs ve tamah ayıp sayılır. Hele yalancılık ve dolandırıcılık hiç bağışlanmaz. Bunun içindir ki, insanların birbirleriyle olan ilişkileri normaldir. Herkes işinde gücünde rahat çalışır."

"Urfa halkı gelenek ve göreneklerine candan bağlıdır. Din ahlâk ve namus da değişmez sağlamlığı ile sürüp gider. Çeşitli insan ilişkilerinde bir yığın adetler uygulanır."

"Şehir halkı temiz ve güzel giyinir. Hanımların kapalı giyinişlerinde bile bir incelik vardır. Yaşlı kadınlar başlarına -neçek- denilen ince beyaz bir tül-bent, ya da kalın ve nakışlı yaşmak örterler. Genç kızların ve hanımların giyinişleri de oldukça modaya uygundur.

Köyde olsun, şehirde olsun kadınlar -hışır- adı verilen altın beşibirlik, kolye, kelep (inci dizileri), kordon, küpe, yüzük, bilezik gibi takılar takarlar. Bu takıları hem süs, hem de tutum sayılır. Tabii biraz gösteriş yönü de vardır."

"Urfalılar duygulu insanlardır. Şiir, edebiyat ve müziği çok severler. Bilimi ve bilginleri takdir ederler. Bu bakımdan bilim, fen ve edebiyat alanlarında Urfa ilinden birçok ünlü kişiler yetişmiştir."

Divan şairi, Yusuf Nabî'nin (1642 - 1712) bir şiirinde!

"Ne Ruhâ nûsha-i gülzâr-i cinan,

Maskat-i re's-i Halil ür Rahman..."

Mısralarıyla övdüğü Urfa'mızın 11 Nisan kurtuluşu ile ilgili olarak seri yazılar yazmış olan fikir adamı Ali Rıza Alp, satırları arasında;

"Urfalı adap ve erkân bilir. Arkadaş canlısıdır. Konukseverdir, en az beş peygamberin topraklarında yattığı Urfa bir mübarek şehirdir. Kutsiyeti, sözünden sazına kadar sinmiştir." demektedir.

1960 lı yıllarda şehrimizde araştırmalar yapmış olan Prof. Dr. Harold (Soyadı tesbit edilemedi) ise; "Urfa'da karşılaştığım eserlerin zenginliği beni şaşırttı ve memnun etti. Fakat şehirde gördüğüm hüsnükabul ve şehirlinin misafirperverliği abidelerin zenginliğinden de öte mütehasis etti beni." diyerek Urfa ve Urfalı'yı anlatmağa çalışmıştır.

Yerli ve yabacı ilim ve fikir adamlarının yazdıkları, söyledikleri elbette bu kadarla bitmez. Sonrası gönüllerde uzayıp gider...

Urfa, kuzeyden - güneye doğru tatlı bir meyille alçalan arazi yapısındadır. İlin kuzeyi, kuzey batısı ve batısında alçak dağlar, tepeler ve platolar vardır. Bu arazi şekillerinin arasında geniş düzlükler bulunur. Coğrafi oluşumların belirgin özelliği ovalar ve dalgalı arazidir.

İklimin sıcaklığı Urfa'nın şanındandır. Temmuz - Ağustos aylarını hoş karşılayabilerseniz diğer aylarda bir sıkıntı pek hissedilmez.

Yaz gecelerinin de bir başka alemi vardır. Gündüze nazaran oldukça serin geçen gecelerde, hele bir de Urfa evinin avlusunda (Hayat) veya damında bir tahtınız olmuşsa, bahtınız da olmuş demektir. Üfûl üfûl esen rüzgârın kucağındaki bulutsuz, berrak, pırıl pırıl gecede yıldızlar adeta insanlara göz kırıştırır, çocukluk yıllarından geleceğe tatlı mesajlar verirler. Ağustos böceklerinin ninnisiyle uykunun tadına doyum olmaz.

Urfa tahıl ambarıdır. Buğday, arpa, mercimek, nohut, bakla bol yetişir. Urfalı'nın toprak sevgisi, ziraatçılığı Hazreti Adem'den tevarüs etmiştir.

Cömertliği, misafirperverliği, hoş görürlüğü Hazreti İbrahim'in hediyesidir. O ki, Peygamberimizin ; "Ben O'nun duasıyım" dediği insandır.

Evet, Urfalı Sabr'ı Hazreti Eyyûb'dan almıştır. Sesinin güzelliği Hazreti Davut'tan mirastır.

Urfa'da, koyunların kuzuladığı bir bahar mevsiminde kırlarda, alnı kah-verengi yazmalı ivesi sürülerinin arasında dolaşırsanız, Hz. Şuayb'ın ve onun damadı Hazreti Musa'nın yanık kaval seslerini duyar gibi olursunuz. Biri birini takip eden nağmeler gönlünüze işler, sizi başka alemlere götürür.

Urfa'dan Mardin'e giderken Viranşehir - Ceylanpınar dolaylarında narin yapılı, karagözlü ceylanlarımız üçer - beşer sizi karşılar, ürkek bakışlarıyla salimen yolculuğunuza dua ederler.

Antep yolunda iseniz, Birecik'te - Fırat kenarında Kelaynaklar Dünyanın başka yerinde göremeyeceğiniz nadiratlarıyla karşınızdadırlar.

Diyeim ki, Suriye sınırındaki Suruç, Harran, Ceylanpınar ovalarında avlandınız veya daha doğrusunu yapıp rengârenk keklik, bıldırcın, karabatak, kıkırlık, yaban güvercinlerinin güzelliklerini seyre daldınız, keyiflendiniz. Artık kuzeye doğru gaza bastınız. Urfa'daki Balıklı gölleri, Dergâhı tekrar ziyaret ettiniz ve Hilvan, Siverek derken yolculuğunuz Karacadağ'a dayandı...

Sıraladığımız yol boyunca Urfa'nın soylu Arap atlarını; hamdaneleri, seklaveleri, küheylanları görmeniz mümkündür. Belki taşıtınızla yarış da ederler. Uzun menzilli koşuların Dünyaca tanınmış bu hayvanlarındaki tahammül, meşhur İngiliz atlarında yoktur.

Bütün bu maddi ve manevi güzelliklerin sahibi olan Urfalı, sabahları gün ışımadan uyanır, eski olsun, yeni olsun temiz giyimli olarak Besmeleyle sokağa çıkar. Yüzünde nur, işinde bereket vardır. İnsanlara, bilhassa garip olana son derece sevgi besler ve saygılıdır. Kimsenin kötülüğünü istemez, elinden geldiğince karşısındakine yumuşak davranır. Uyumlu ve geçimlidir. Eylil olup baba, dede ve ninesiyle, hatta kardeşleriyle birlikte oturan Urfa-

lı'ların sayısı az değildir. Herhangi bir sebeple onlardan ayrı ise "Sılayı Rahim"i aksatmaz.

Dostlarını ve çevresini korur. Bir cemiyette konuşma adabını bildiği kadar dinleme adabını da bilir. Ağzından kötü söz çıkmaz, dedikodu kendisine sıkıntı verir.

Urfalı dinine bağlıdır. Kandırılırsa bu yolla kandırılır. Yalnız ve yalnız Allah'tan korkar. Başka bir korkunun endişesi içinde değildir. İklim şartları, çeşitli mücadeleler, yokluklar Urfalı'yı yoğurmuş, pişirmiş, olgunlaştırmış, dirençli yapmıştır.

Bir komşusu, tanıdığı veya tanımadığı hasta olur, güçsüz kalır, dara düşerse, Urfalı kardeş gibi elini uzatır. Ona candan yardım eder, bir menfaat beklemez. Her şeyi Allah için yapar.

Urfa'da Devletin ileri gelenleri ile, subay, memur, işçi, ağa, bey, tüccar, esnaf.. En üsttekilerle en sadeler sıkıntıya düşmeden bir arada bulunabilirler. Parola, her insanın Allah katında eşit ve değerli olduğudur. İşareti, karşılıklı saygı ve sevgidir.

Böyle toplumlarda, bir insanda bulunan meziyetin bir başkasında olmadığı hatırlanır. Aynı ayrı şahıslarda bulunan meziyetlerin ve dolayısıyla insanların birbirini tamamladığına inanılır. "Mümin müminin kardeşidir" kavlince hareket edilir.

Urfalı yalanı sevmez, fitne çıkarmaktan çok çekinir. Riyakâr değildir, olmak istese de beceremez. Söz - sohbeti güzel, güler yüzlü, tatlı dillidir. Özüyle sözüyle doğru ve gerçekçidir. Tevazu ve iffet sahibi, şefkatli, efendi insan sayısı Urfa'da yığın yığındır. Urfalı son derece vefalıdır. Kanaatin en büyük zenginlik olduğunu bilir, elinden geldiği kadar çalışır, rızkını Allahü Teâlâdan bekler. Hırs küpü değildir.

Üzerine aldığı işi emanet bilir, kul hakkından çok korkar. Münakaşayı sevmez, kimsenin kalbini kırmak istemez. Bilmeyerek gönül kırmış birini incitmiş veya bir suç işlemişse af diler, vicdan azabından kurtulmanın yollarını arar. Buluncaya kadar rahat etmez.

Sınıf arkadaşı, yol arkadaşı, asker arkadaşı Urfalı olan hangi yabancıya sorsanız, güvencinden bahseder, size O'nun güzelliklerini iyiliklerini fedakârlıklarını anlatır.

İstisnaları olmaz mı? Elbette vardır. Rabb'im güzelliklerin ve doğrulukların daha iyi anlaşılması için çirkin ve eğriyi de yaratmıştır.

Buraya kadar anlatmaya çalıştığımız çeşitli görüş ve düşüncelerden de anlaşılacağı üzere Urfalılar, Peygamberimizin (S.A.V.)

"Misafir kabul etmeyen insanda hayır yoktur."

"Kendilerine misafir gelmeyen toplumun insanları ne kötüdür."

"Kâinatın yaratıcısı (C.C.) üzerinde çok ellerin bulunduğu yemeklerden ziyadesiyle hoşnut olur."

"Halk'a yemek yediriniz, sofranızda bolluk olsun. Tatlı dilli, güler yüzlü ve güzel sözlü olunuz." Hadislerini ruhlarına sindirmişler, yaşantılarını böyle-sine yüce öğütlerin ışığında renklendirmişlerdir.

Ne mutlu rehberi Hakk ve Peygamber olanlara...

## URFA MUTFAĞI

Kadim şehir Urfa'yı ve bu şehrin sakinleri olan Urfa'lıların fitratını bil-mem ki, anlatabildik mi? İşte bu şehir ve bu insanlardan nasıl bir mutfak bek-liyor ve tahayyül ediyorsanız, o mutfak bütün zenginliğiyle Urfa'da mevcut-tur.

Beslenme, insan ihtiyaçlarının başında gelir. Organik bir mesele olma-sının yanında aynı zamanda kendine has kültürel bir harekettir. Değişik top-lumlar farklı yemek alışkanlıklarına ve yemek kültürlerine sahiptirler. Bu du-rum şehir ve köylere göre farklılık gösterdiği gibi bazen aynı yerleşim bölge-sinin çeşitli mahallelerinde bile değişiklikler dikkati çeker.

Genel görünüş bu şekilde olmakla beraber her milletin bir yemek kül-türü ve kalıplaşmış davranışları vardır. Bunlar çok uzun yıllar içerisinde husu-le gelmiş ve artık o milletin ana özelliğini teşkil etmiştir. İlk çağlardan beri Dünya sahnesinde bulunan Türkler, mutfak zenginliğinde de ön sırada adı geçen milletler arasında bulunmaktadır. Dünyanın sayılı zenginlikteki 3 - 4 mutfağından biri milletimizin adı ile anılır.

Anadolu halkı tarihi birikimi, kültürel yapısı ve ülkemizin bitki örtüsü-nün zenginliği dolayısıyla oldukça geniş bir mutfak bilgisine ve damak zevki-ne sahiptir. Bu genel durum içerisinde, Urfa mutfağının apayrı bir özelliği ve başlı başına bir ekol olma önderliği vardır.

Urfa yemeklerinden bazıları diğer illerimizde de yapılmakla beraber, şehrimizdekiler ayrı bir lezzet, nefaset ve ölçülü besin değeriyle yapılması sonucu üstün bir kaliteye sahiptirler. Her ev kadını yemek pişirmeyi, hazırla-

mayı, sunmayı bir zevk telakki eder. Urfa'da yemek işleri, mideden ziyade bir gönül işi, bütünüyle amatör bir sanat niteliğindedir.

Urfalı, yemeği için kullanacağı malzemeye (erzak) çok önem verir. Bilir ki, iyi meta iyi taâm doğurur. Onun için en iyisini bulmaya almaya çalışır.

Yemeklerde kullanılan malzemenin bir kısmı mevsimi gelince hazırlanır, bir dahaki senenin hazırlanma mevsimine yetecek kadar ayarlanır ve evin zerzembesinde (zahire damı - kiler) stoklanır. Bunlar genellikle bulgur, ayıklanmış pirinç, mercimek, nohut, döğme (yarma), nişe (nişasta), frenksuyu (salça), peynir, yağ, pekmez, karabiber, tarçın gibi çeşitli baharatlar ve en önemlisi isot (kırmızı pul biber)' tur. Ayrıca eşkili - turşu, nar pekmezi, koruk suyu, üzümünden yapılmış bastık - çekçek, fıstık, ceviz vs.'dir. Bu yiyecekler, yemeklerde kullanılmak veya doğrudan doğruya tüketilmek üzere muhafaza edilir. Aile fertlerinin ve kısmeti olan misafirlerin bunları ertesi yıla kadar bitirmeleri lazımdır. Aksi takdirde bayatlamış olurlar ve özelliklerini kayb'ederler. Tüketim döneminde eksilen olunca da, tez zamanda yeri doldurulmağa çalışılır.

Taze olarak alınması gerekenler ise günlük olarak çarşı ve pazarlardan temin edilir. Kullanımına azami derecede özen gösterilir. Herhalde bu hassasiyetten olsa gerek, Urfa yemeklerinin tadına doyum olmaz.

Yemekler çok çeşitlidir. Bir fikir vermesi ve diğer bölgelerle benzerlik aranması bakımından bir kısmını ismen de olsa tanıyalım.

**I. ÇORBALAR (ŞORBALAR):** Ayrın şorbası, hamırlı, pıtpıt, mercimekli sarı şorba.

**II. YEMEKLER (YİMEKLER) :** Kelle, sarma, çağala aşı, pakla (bakla) aşı, soğan tavası, su kabağı, kabak oturtması, bütün balcan, kazan kebabı, tas kebabı (müftehi, kemeli, sade) karnıyarak, samsah aşı, kaburga, fırında kuzu başı, çömlek (isot, frenk, bamya çömleği), datlı dolma, karışık dolma, erik tavası, saca basma, söğürme, döğmeç, lebeni, ekmek aşı, bamya aşı, kenger aşı, masluka, tepsi darahlığı, frenk tavası, soğan tavası, semsek, ağzi açık, ağzi yumuk, bişe, alma aşı, has dolması, yoğurtlu yumurta, kıymalı yumurta, kuzu kızartması, mimbar, şöşbörek, boranı (kemeli, paklalı, pencerli), pendirli ekmek (şekerli, isotlu), kıymalı ekmek (lahmacun) v.s.

**III. PILAVLAR :** Bulgur aşı (sade, kırık mercimekli, bütün mercimekli, etli ve nohutlu, şe'ereli, paklalı, ciğerli, frenkli, balcanlı, sebzeli), pirinç pilâvi (üzmeli, duvaklı, mığrı), kuzuıçi, meyhane pilavı, frikli pilav v.s.

**IV. KEBAPLAR :** Şiş kebapları (balcanlı, frenkli, kemeli, soğanlı, elmalı, patatesli, haşhaş, kıymalı, ciğerli, tike-kuşbaşı), tepsi kebabı v.s.

**V. KÖFTELER (KÜFTELER) :** Basma küftesi, aya küftesi, lıklık küfte, tiritli, dolmalı, içli küfte, yuvalah, Çiğköfte, yumurtalı, mercimekli, frenkli küfte, kıyma v.s.

**VI. SALATA VE CACIKLAR :** Koruk sulu ve nar bekmezli salata, bostana (bahçacı bostanası, zeytin bostanası, şehirli bostanası) cacık (kemeli, has'lı, hıyarlı, pencerli), eşkili v.s.

**VII. TATLILAR (DATLILAR) :** Kadayıf (fıstıklı, pendirli, kaymaklı), paklava (fıstıklı, cevizli), katmer (pendirli, cevizli), şıllık, pendirli helva, heside, zingil, palıza, zerde, aşir aşı, küncülü akıt v.s.

Etlisi, tatlısı, sütlüsü, meyvelisi, sebzeli.. Kurusu, sulusu, pişmiş ve çiğ'i ile Urfa yemeklerini şöyle bir hatırlamış olduktan sonra Şanlıurfa'nın simgesi haline gelen yemeğimize, Çiğköftemize geçelim.



## II. BÖLÜM

### ÇİĞKÖFTE

Çiğköfte, Urfa'mızın otantik bir yemeğidir. Otantik (Fr. Authentique); kelime olarak gerçek, sahici su katılmamış, özelliği bozulmamış, özüne-yöresine tescilli anlamlarına gelir. Bu kapsama başka yemeklerimiz de dahil edilebilir ama Çiğköfte rakipsiz baştadır ve Yurdumuzda bu yemeği kendi ölçülerine göre bilen, yapan iller piramidinin de tepe noktasında bulunur.

Halkımızın dilinde Çiğköfte, yazılışındaki (ğ) ve (ö) harflerinin çeşitli şekillerde değişikliğe uğraması veya düşmesiyle türlü biçimlerde söylenir: Çiğköfte, çikköfte, çiköfte, çiküfte, çigköfte veya kısaca kifte, köfte, küfte gibi...

Çiğköfte Urfalıların bir diet yemeğidir. Bilindiği üzere "diet" ortalamayı temsil ve ifade eden gıda maddeleridir. Bunlar zaruri ihtiyaca yönelik olduğu kadar, arzu'yu da davet eder. Dietin haricindeki gıdalar ise ikinci, üçüncü derecede akla gelir.

Ekonomist Gide bu görüşü teyid ederek ihtiyaç ile arzu arasındaki farkı belirtmiş ve "Canlılar tarafından duyulan ihtiyacın bir arzuyu doğurduğunu" söylemiştir. Bu durumda ihtiyaç fizyolojik, arzu psikolojik bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Şanlıurfa'da Çiğköfte yemek ihtiyacı ve arzusu, yalnız fertte değil, toplumda da mevcuttur. Oysa Karadeniz Bölgemizin bir ilinde akla bile gelmeyebilir.

Bizim Urfalılar için söylediğimiz Çiğköfte tutkunluğu Karadeniz'de de hamsi yemekleri alışkanlığına dönüşür. Rizeli Çiğköfteyi bilip hatırlamadığı gibi, Urfalı da hamsi yemeklerini ömründe bir defa dahi yememiş olabilir.

Buradan çıkardığımız sonuç şu ki, beslenme genellikle bir alışkanlık meselesidir. Bu alışkanlık kuşaktan kuşağa devam eder. Süreklilik arz'eden bu durum iyi midir, kötü müdür, faydalı veya zararlı yanları nedir.. tartışılabilir. Ama tartışılmaz bir gerçek var ki, Çiğköfte Urfalıların halis-muhlis bir diet yemeğidir. Bunu başka hiçbir yer kendisine mal edemez, bize rakip olamaz.

Beslenme işi insanlık tarihi kadar eskidir. Hiçbir canlı beslenmeden yaşayamayacağına göre, yaşama savaşlarının en önemlilerini et, tahıl, sebze

gibi yiyeceklerin temini maksadıyla yapılan vuruşmalar teşkil etmiştir. Avlanma, ateşin bulunması, gıdaların uzun müddet bozulmadan tüketilmesi ve artanının stoklanması insanların ana düşünceleri ve başlıca gaileleri olmuştur.

Geçen uzun yüzyıllar içerisinde tarım ve hayvancılık gelişmiş, yemek sofraları her dönem biraz daha zenginleşmiş ve beslenme önem kazanmıştır. Öyle ki, 17. ve 18. yüzyıllar Avrupa'sında oburluk moda olmuş, yemek türleri, kral, kraliçe sofraları çoğalmış, asiller ve zenginler arasında yemek sofraları organizasyonu bir rekabet halini almıştır. Tabii bu arada gösteriş ve israf alıp başını gitmiş, halk tabakalarının büyük nefretini toplamıştır.

Nice yıllar sonra tabii gıdalardan uzaklaşmanın acıları yaşanmış, bu tür beslenmenin zarardan başka bir şey getirmeyen bir budalalık olduğu anlaşılmış, bütün aşırılıklardan kaçınmanın en doğru beslenme yolu olduğunun farkına varılmıştır.

Hristiyan Avrupa'nın 18. yy'da görebildiği bu yanlışlığa İslam hiçbir zaman düşmemiştir. Hastalıkların başının çok yemek olduğu bidayetden beri bilinmektedir. Perhizin de ilaç mesabesinde olduğu var sayılmıştır. "Size verdiğim rızkın pâk ve helalinden yiyin" (Tâha suresi, 81. ayet) emr-i ilahisiyle hareket eden İslam; ulu Peygamberin (S.A.V.) "Tabibe muhtaç olmak istemiyorsanız, acıkmadan yemek yemeyiniz, doymadan sofradan çekiliniz." ve "Firdevs Cennetinde verilecek düğün yemeği için nefsinizi açlıkla terbiye ediniz." Hâdis-i şeriflerinde ışık bulmuş, yemeğin lezzetini Allahü Tealadan bilmiş, doyduğu halde yemeğe devam etmeği haram kabul etmiştir. Midenin yemeğe, suya ve havaya tahsis edilmek üzere manen üçe bölünmesini fazilet saymıştır.

İslâm, "Hayırda israf olmaz, israfta da hayır olmaz" der. Kur'anı Kerimin Mâide sûresi, 87. ayetinde, "Ey iman edenler, Allahın size helal kıldığı nimetlerin temiz ve hoşlarını kendinize haram etmeyin, aşırı da gitmeyin. Çünkü Allah aşırı gidenleri sevmez. "buyurmaktadır. Bu emirlere riayet edenlerin iki cihan saadetleri olmaz da kimlerin olur?.

Çağımızda diyetisyen Dr. Hans Braeuer'e, "Sağlıklı bir insana doğru bir beslenme için ne tavsiye edersiniz?." diye soruyorlar (1988). Cevabı; "Beslenme fizyolojisi açısından doğru olan tek bir tutum vardır: Hoşunuza giden neyse onu yiyiniz. Sahip olabileceğiniz her çeşit yiyeceği.. Fakat doyumluktan daha az bir miktar. İşte hüner budur.." diyor. Bir başkası "Melan-kolinin Anatomisi" adlı kitabında, "Doymak bilmez bir mide, zararlı bir kaynak oluşu olduğu gibi, beyni ve bedeni ilgilendiren bütün hastalıkların da çeşmesidir." diye sesleniyor.

Ve daha niceleri... Bunlar 1400 yıl önce buyurulmuş, uygulanmış mübarek görüşlere katılmanın hayırlı adımlarıdır. Günden güne çoğalan ve beklenen ayak sesleridir.

Gıdalar yaşamımızı, günlük işlerimizi yapabilmemizi ve hayat fonksiyonlarımızın normal bir şekilde devamını sağlarlar. Bilindiği gibi vücudumuz zamanla aşınmakta ve dokularda meydana gelen harabiyet, aldığımız gıdaların içindeki onarıcı maddelerle tamir edilmektedir. Bu tür işlemlerde bilhassa proteinler, mineral maddeler ve su görev yapmaktadır. Diğer taraftan hayatın biyolojik bir ahenk içinde idamesinde bu maddelerle birlikte vitaminler de önemli bir rol oynarlar.

Her canlının yaşaması ve işlevini başarabilmesi için gereken enerji, bu maddelerden başka karbonhidrat ve yağlardan sağlanır. Fertlerin gıda maddeleri, tükettiği besinler hakkında bilgi sahibi olması, maddi ve manevi bakımdan bir avantajdır.

Bu böyle iken; harp, kıtlık, kuraklık, salgın hastalıklar, tabii afetler bazen bir şehrin, bir bölgenin, hatta bütün memleket ve Dünyanın yaşama standardını değiştirebilir. Beslenme ölçülerini tamamen etkileyebilir. Gıda bulup değerlerini hesaplamak öte dursun, insanın karınını doyurması, yaşama payını alması bile önemli bir mesele olur. Daha önce serencamını anlattığımız aşûre ile çiğköfte işte böyle zamanların yemeği değil midir?.. Zamanımızda ise, Avrupa ülkeleri her türlü besin ihtiyaçlarını rahatça karşılarken, kurak Afrika ülkelerinde insanların yaşama savaşı veriş bunun başka canlı bir örneğidir.

Bir yanda iyi beslenen, bir yanda açlıktan perişan olan ülkelerin dışında, ne yediğini bilmeyen, insanların yarından fazlası bilimsel manada aç ve hastalanmağa hazır durumda ülkeler de vardır. Ancak bu guruba giren memleketlerde teknolojinin gelişmesi ile gıda sektöründe de ilerlemeler olmuş, besinler incelenmeğe, değerleri araştırılmağa, Devlet sektörü ve özel sektörce, "Halk, daha iyi nasıl beslenebilir?.." sorusuna cevaplar aranmağa başlanmıştır.

Yöresel ve geleneksel bir yemeğimiz olan çiğköfte sevilerek uzun yıllardır yenilmesine rağmen, içindeki besin maddelerinin değeri üzerinde bilimsel bir araştırma yapılmamıştır. Biz burada belirli ölçüde, bir fikir verme düzeyini aşmayacak derecede bu maksada da hizmet etmeğe çalışacağız. Umarız ki, ileride Çiğköftenin bir porsiyonunun standardisasyonu hesaplanır ve Üniversitenin akademik diyetisyenlerince bunun tespiti ve neşriyatı yapılır.

Çiğköfte; bir köşesi bulgur, bir köşesi et, bir köşesi de isot (kırmızı pul biber) olan bir "Kudret Üçgeni" dir. Bu üçgenin içerisinde mükemmel derecede ölçülü ve birbirleriyle uyumlu tabii gıdalar bulunur. Bunlar da kuru soğan, sarımsak, salça, tuz, karabiber, tarçın, karanfil, yenibahar vs. ile yoğrulmanın tamamlanmasına yakın alınan doğranmış taze yeşil soğan ve maydanozdur. Bu besinlerin kuyumcu dikkati ile derlenip toplanması, eczacı hassasiyetiyle dengelenmesi ve demirci gücü ile yoğrulması hakiki "Urfa Çiğköftesi"ni meydana getirir. Ayrıca, bu kudret üçgeninin dışına taşan ve bütün Çiğköfte'li sofralarda az veya çok bulunan besinler de vardır. Bunlar ayran, marul, lâhana, turp, nâne, semizotu, su yarpızı, kuzukulağı v.s. gibi taze, vitamin ve mineral değeri yüksek gıdalardır.

Araştırmacı yazar A. Naci İpek, Urfa'yı çeşitli yönleriyle tanıtan "İlimiz Şanlıurfa" adlı eserinde on kişilik bir sofraya için Çiğköfte'nin yapılışını şöyle tarif ediyor (Syf. 62) :

"Madeni bir tepsi veya leğene tek elinizin avucu ile, dolu 10 avuç bulgur konur. 3 adet iri kuru soğan ufacak doğranarak tepsinin bir yanına konur. Bir kilo veya 750 gram yağsız koyun ve but eti alınır. Bu et sert taş üzerinde tokmakla dövülerek ezilir. Bayağı bir macun halini alır. Bu iş elektrikli ezme araçlarıyla da yapılabilir. Ezilmiş olan bu et tepsideki soğanın yanına konur. Üzerine kararı kadar tuz, biber, tarçın ve kırmızı biber ilave edilir. İlk bulgur bir yanda kalır, diğerleri elle ovularak iyice karıştırılır. Bu karışım soğuk su ile yumuşatılarak bulgurla yavaş yavaş karıştırılır. Yoğurma işlemi iki elle ve güçlü olarak yapılır. Gerektiği kadar su alarak yumuşak kıvamı devam ettirilir. Bu yoğurulma 10-15 dakika kadar devam eder. Bir yemek kaşığı domates salçası ilâve edilerek 2-3 dakika daha yoğurma devam eder. Arada bir tuzuna ve acılığına bakılarak lezzet ayarlanır. Sonunda ince kıyılmış yeşil soğan ve maydanozdan bir tabak dolusu leğene alınır, su ilâve edilir ve birkaç kez daha yoğrulur. Yumuşak kıvamı bir kararda tutulur, sulu olmaz, kuru da bırakılmaz. Sonunda eller suya batırılarak köfte topağı avuçla sıkılarak küçük bölümler halinde tabaklara alınır. Bu topaklar yenilecek kadar ayrı ayrı kaplara konur.

Çiğköfte yoğrulurken ve bittiğinde etrafına çok iç çekici bir koku salar ve iştah açıcıdır. Çiğköfte marul ve hardal yaprağı ile yenilir, yanında soğuk ayran olmalıdır. Hazırlanan bu köfte afiyetle yenilir.

A. Naci İpek, "Şiirlerde Urfa" isimli eserinin "Antolojiyi, Urfa'yı ve Urfa'lı'yı Takdim" bölümünde ise Çiğköfteyi şöyle anlatıyor (Syf.14):

"... Artık iğk fteler de yoğrulmuştur. Sofralar açılır, yenecek nimetler ortaya gelir. Birbirine yaraşır Şekilde sofraya dizilir; daha doğrusu sofa bir bezenir ki, görmeğe ve yemeğe seza... iğk fte sofranın baştacıdır. Etrafına mevsimine ve dolayısıyla ev sahibinin kudret ve imk nına göre meyveler, salatalar ve garnitürler düzüm düzüm d z l r. Bazen çeşit bolluğundan hepsi birden sofraya sığmaz da, boşalan tabaklar kalkar, yerlerine doluları gelir. Kış mevsiminin bir sıra gecesinde, 30 türlü ve daha fazla yiyecek sofraya konulduğu çok olmuştur ve olmaktadır. Bu sofraların hazırlanışını, Çiğköftenin yoğruluşunu ve sofrada neler bulunabilineceğini anlatmak, başı başına bir yazı kudreti ve başı başına bir kitap ister. iğk ftenin bulunduğu her sofrada ayranın da bulundurulması zaırıdır. Misal mi? işte meşhur Çiğköftenin meşhur destanından bir kaç kıta:

*K fte başımin tacı,  
Ayran onun ilacı,  
Tez yoğur gelin bacı,  
İlle yerim iğk fte...*

*K fte dağları aştı,  
Ayran ardına düştü,  
Çok yedim karnım şıştı,  
Gene yerim iğk fte...*

*iğk ftenin bulguru,  
Boğazdan inmez kuru,  
Bacı ayranın duru,  
İster gönlüm iğk fte...*

*iğk fteyi yoğuran,  
Kimdir seni doğuran,  
Bol ayran, taze soğan,  
İster gönlüm iğk fte...*

Yukarıda, aldığımız dört kıtanın ayrı ayrı her birinde ayrıandan da söz edilmiştir. Çiğköftesiz Urfa evi, Çiğköftesiz Urfalı sofrası ve ayransız Çiğköfte düşünülemez.

Erkeklerin yanı sıra, kadınların da mevsime göre Çiğköfte toplantıları vardır. Kadınlar da umumiyetle bahar mevsiminde çarşamba ve cumartesi günleri kırlara giderler. Bu gidilen yer şehirden biraz uzakta bağ, bahçe ve civar dağlar ise sabah erkenden gidilir. Eğer şehrin hemen dışındaki yerler ise, öğleden sonra giderler. Kendi aralarında türlü eğlenceler tertip ederek eğlenirler. Bazen de nişanlı kızları, erkeğin ailesi tarafı toplu olarak ve uzak yakın ailelerini de kır alemlerine davet edip götürürler. Bu tertip davetler çok daha renkli olur. Nişanlı kıza takılırlar, türkü ve hoyrat söylerler, türlü muziplikler yaparak kızı kızdırırlar.

Bu toplantılarda da türlü mahalli yemekler yapılır, Çiğköfteler yoğrulur, kovalar dolusu ayrılar içilir. Akşama doğru şen ve şakrak bir şekilde dağılır."

Urfa ile ilgili bilgilerin kaynak kişilerinden olan A. Naci İpek'in eserlerinden seçtiğimiz bu izlenimlerden başka, kitabımızın ayrı bir bölümünde, Çiğköfteyi fikir ve kalemleriyle yoğuran yazar ve şairlerin görüşlerine de yer vereceğiz. Biz yine konumuza devam edelim:

Çiğköftenin en önemli özelliği; yenirken zevk duyulması, toplumu biribirine kaynaştırması, lezzetli ve iştah açıcı ve birbirinden kıymetli besinleri bir arada bulunduran bir gıda kompleksi olmasıdır.

Gelişme, yenilenme ve enerji ihtiyacı ile ilgili olarak (nütrient) denilen besleyici maddeler alınmazsa organizma çöker. İyi bir beslenme ise canlı bir düşünce, dinç bir beden, sağlıklı ve uzun bir ömür kazandırır.

Bugün modern beslenme programlarında proteinler, karbonhidratlar, belirli ölçüde yağlar, mineral maddeler ve vitaminlerden oluşan reçeteler hazırlanmaktadır. Bunların hepsi iştah açıcı özelliği ile birlikte ve reçetelerdeki oranlar paralelinde Çiğköftede mevcuttur. Bitkisel ve hayvansal proteinleri bir arada taşıyan, tek yönlü olmayan ve muhtevasındaki besinlerin özelliği, yapımı sırasında bozulmayan nadir yemeklerden biri ve başlıcası Çiğköfte-dir.

Bazı ev kadınları sebze yemeklerini hazırlarken bunları haşlayarak suyunu dökerler. Bu suretle ikinci bir kaynatma ile daha lezzetli yemekler hazırladıklarına inanırlar. Halbuki, atılan ilk haşlama suyunda bol miktarda suda eriyen vitamin ve mineral maddeler zayi edilmiş, geriye, bir nevi posa kalmıştır.

Elbette yalnız bu değil. Genel olarak pişirilen veya konserve edilen gıdaların besin değerleri düşmektedir. Bir çok memlekette kullanılan pişirme ve gıda hazırlama usulleri tamamen yanlış ve yiyeceğin besleyici değerini mahveden metodlardır. Bu yanlışlıklar halkın besinden alması gereken payı verememekte, ayrıca tarımsal üretimin fazlalığını boş yere azaltarak Yurt ekonomisine zarar getirmektedir.

Çiğköfte ile ilgili maddelerde ne ev kadınının, ne de memleket ekonomisinin böyle bir sorunu mevzuu bahis değildir. Onu yiyen de gıdadan umduğu payını ziyadesiyle alır.

Çiğköfteyi teşkil eden gıdaları bir an için pişmiş olarak düşünelim ve öyle yediğimizi farz edelim. Bu lezzet ve nefaseti bulamadığımız gibi, besinlerin harabiyeti dolayısıyla vücut besinlerin posası ile yetinmek zorunda kalır. Zaten çiğ'ini görmüş olan, kat'ıyen pişmişine yanaşmaz...

Hem çiğ, hem de pişirilerek yenilebilen besinlerin kesinlikle çiğ olarak yenilmesi gıda uzmanları ve tıp otoritelerince tavsiye edilmektedir. Hangi yiyecek olursa olsun pişirilince besleyici maddelerini belirli oranlarda kaybetmektedir. Hele sebze ve meyvelerdeki vitaminler büyük kayba uğramaktadır. Pişirmede zarar görmeyen tek gurup karbonhidratlardır. Yani Çiğköftemizdeki bulgur sınıfıdır.

Pişirme ile proteinlerin fiziksel ve kimyasal yapıları değişmekte, oksidasyon olmakta, denatüre ile parçalanmaktadır. Tabii ki, gıda değeri de büyük ölçüde düşmektedir. Bu değer kaybında pişirmenin kızartma veya haşlama tarzında oluşu bile sonuca tesir ediyor.

Yağlarda ise, pişirme ile oksidasyon teşekkül etmekte, tavada yağ azalınca akreolin denilen toksik-zehirli madde oluşmakta ve bilhassa karaciğere zararlı hale gelmektedir.

Elbette ki, Çiğköftede bu dezavantajlar bahis konusu değildir. Haşlanarak kurutulmuş buğdaydan elde edilen bulgurdan başka Çiğköftede ateş gören bir besin yoktur. O da karbonhidratlardan olduğu için fayda görmüştür.

Yalnız hayvansal veya yalnız bitkisel besinlerle beslenmenin yanlış olduğu tecrübelerle iyice anlaşılmıştır. Çiğköfte muhtevası itibariyle kusursuz, dengeli beslenmeyi en iyi şekilde sağlayan şahane besinler topluluğudur. Şunu da ilâve edelim ki, biyoloji bilminde çeşitli gıda maddelerini belirli bir görevle yükümlendirmek şeklinde sınırlı ve kesin bir değerlendirme yoktur. Zira, organizma çok çeşitli ve ince detaylı işlemlerin oluştuğu emsalsiz bir

bütündür. Alınan gıdalar sayısız etkiler altında kalır. Ana fonksiyonları dışında bilinmeyen bazı vital faydalar da sağlar ve geniş bir alanı kapsarlar. Eğer vücutta bir madde belirli bir süre eksik kalmışsa ve bir hastalık doğurmuşsa, bu maddenin gerekli olan günlük miktarının 3-4 kat fazlasını tedavi süresince vermeli ki, bozukluk telâfi edilebilsin. Çiğköfte hayvansal ve bitkisel gıdalar açısından komple bir birleşim olduğu için, dengesiz gıda alımından kaynaklanan bir noksanlık veya tek taraflı beslenmeyi hatıra getiren bir hastalık kolay zuhur etmez.

Çiğköftede starter (hareketlendirici) kültürler ile koruyucu kültürlerle ait besinler birbirleriyle sarmaş-dolaş olmuşlardır. Bir insan rejim yapmak istese veya özel durumu itibarıyla bir perhize niyetlense gıda olarak Çiğköfteden daha iyisini seçemez. Zira, çiğköftede kullanılan baharat ve yeşilliklerin zenginliği başka gıda alımını gerektirmez. Bunlar aynı zamanda tuz ihtiyacını azaltma özelliğinde olduklarından, vücudun su alması yerine, vermesini kolaylaştırırlar. Sindirimi bir düzene sokarlar. Çiğköftenin diğer gıda hamulesiyle birleşip besleyici ve iyileştirici olarak, daha doğrusu Çiğköfte olarak beslenme ve sağlığınıza hizmet ederler. Çünkü, organizmaya lâzım olan bütün yapıtaşları bu gıdada mevcuttur.

İnsanlar için bir tecrübe okyanusu olan hayvanlarda beslenme için saf protein, karbonhidrat ve yağlı maddelerle hazırlanmış rasyonların (karma yem), uzun yıllar genç nümunelerde gelişmeyi, yaşlılarda sağlığın korunmasını sağlayamadığı tesbit edilmiştir. Deneyler sonucunda, aynı yiyeceklerin aynı oranda ve taze verilmesiyle tam aksine iyi, randımanlı, yararlı neticeler alındığı görülmüştür. Bu da ispat ediyor ki, taze besinlerle mevcut değerler hiçbir kayba uğramadan vücuda yansımakta ve olumlu fonksiyonunu icra etmektedir. Bir yemek kompleksi olarak aklınıza Çiğköfteden daha taze bir şey geliyor mu?...

Çiğköfteyi teşkil eden gıdalar ve yoğurulduktan sonraki hâli tamamen tabii olup, bu bakımdan da avantajı yüksektir.

Şimdi sevilerek yenilen bazı gıda ürünlerinin kimyasını görelim; Pastırma, sucuk, salam, sosis gibi bazı şarküterilere mikrop öldürücü olarak katılan nitrit ve nitratlar... Çeşitli soslara katılan monosodyum glutamat türünden kimyasal maddeler... Hazır çorba, et suyu tabletleri, çeşitli et köftesi harçları... Zaman içerisinde bulundukları gıdayı bozmakta ve bunlarla yapılan hamburger, ekmek, pizza gibi yiyecekler insana zarar vermektedir. Tüketiminde çok dikkatli olunması gereken gıdalardır. Tedbirsizlik vahim sonuçlar doğurabilir.



Çiğköftede her şey taze veya tabii halinde kurutulmuş olarak kullanıldığından, bir kimyasal maddeye yanaşmadığından ve yoğurulduktan hemen sonra tüketildiğinden böyle riskleri yoktur.

Dahiliye ve metabolizma uzmanı Prof. Dr. Hüsrev Hatemi; "Cebirde artıların eksileri götürmesi, yok etmesi gibi, doğa'nın da cebiri vardır. Biz artı faktörleri kullanarak eksilerin etkilendiğini yok edebilir ve bir ölçüde sağlıklı ve uzun yaşamı elde edebiliriz." diyor. Bu görüşün ışığında diyebiliriz ki, Çiğköftedeki gıdaların her biri, insan vücudundaki eksileri yok edecek cinsten artılardır.

Çiğköfteyi karın doyurucu bir gıda kompleksi olmaktan ziyade, bazı gıdaların bir araya gelince neler olabileceği, nasıl Cennet taamına dönüşebileceği açısından değerlendirmek lâzımdır.

Şor Çiğköfte ile şirin Aşûre bilindiği üzere en az 10 ar gıdanın bileşiminden oluşmuşlardır. Bu kadar çeşitli karışım akla bazı sakıncalar getirebilir. Hiç tereddüde mahal yoktur. Bugüne kadar karma besinleri yemenin zarar verdiğini öne süren hiçbir bilimsel görüş ortaya atılmamıştır. Bilâkis birbirini tamamlayan ve yararlılık tezini savunan görüşler ileri sürülmektedir. Hele Çiğköftedeki besinlerin özelliği dikkate alınırsa ve aralarındaki ahenk bilinirse, kıymeti daha iyi anlaşılır.

Çiğköfteyi büyükler severek yediği gibi, iki-üç süt dişi olan minik çocuklar da severler. Yavrularına iki lokma yemek yedirmek için çırpınan, ancak buna muvaffak olamayan annelerin en rahat ettikleri saatler Çiğköftenin yapıldığı ve yenildiği zamanlardır. Çok kimse müşahade etmiştir ki, her çocuk çiğköfteyi seve seve yer ve dahasını ister.

Sıra gecelerinde, dağa günlüğüne gidiş ve yatılarda, pikniklerde, hasılı bir-iki Urfalının bulunduğu her yerde çiğköfte vardır. Onu hazırlayan, yoğuran ayrıntılı destanını-türküsünü söyleyen vardır. Geriye artırmıyacak oranda yapılanı yoğuranın ustalığını gösterir ve masrafın kararınca yapıldığına emaredir. Onun için makbûl sayılır. Artan köfte emeğin ve masrafın zayii demektir.

Tabii bu atılmaz. İkinci, üçüncü kalite Çiğköfte olarak bir yiyicisini bulur. Çocukluğumuzda (40'lı yıllar), evlerde kalorifer, soba yerine tunç ve sac mangalların kullanıldığı dönemlerde, eyvanlı ve hayatlı evlerin tandırılıklarında ocaklarda ateşin eksik olmadığı yıllarda artan çiğköfteyi veya mercimeklisini leğende bırakmaz, elimizle aya köftesi yapar, mangala veya ocağa sürerdik. Öylesine güzel, nefis bir külbastı olurdu ki...

Nostalji başlayınca hemen biter mi?.. O zamanlar her evde olduğu gibi bizim evde de üzerinde et dövmek için yassı bir karataşımız, bir de dut ağacından tokmağımız vardı. Çarşıdan aldığımız yağsız et birkaç parçaya bölünerek bu taşın üzerine konur, iyice ezilinceye kadar dövülürdü. Biri bitince diğerine başlanır, bütün parçalar tükeninceye kadar dövme işlemi devam ederdi. Elektrikli dövme araçlarının adı-sanı yoktu...Bu arada çındır denilen etin sinirleri ayıklanır, kusursuz olmasına çaba gösterilirdi.

Et dövülürken tokmak sesini duyan evin kedisi ve komşu kediler taşın etrafına toplanır, tokmağın altından sıçrayan et parçacıklarını ve ayıklanarak kendilerine atılan çındırları hemen kaparlardı. Tabii bu arada birbirleriyle kavgaları da eksik olmazdı.

Bazan "Nankör kedi"ler dövülen etin yerini gelişmiş koku alma duyularıyla gizlice tesbit edip, lokum gibi eti gövdeye indirirlerdi. Arada bir bu vakalardan birini duyardık.

Bu hadiseler etin maddi değerinden ziyade Çiğköfte ile ilgili işlerin akşamasına, çok zamansız olması halinde durmasına sebep olduğu için çeşitli tartışmalara yol açar, hele Çiğköfte bir misafire yapılacak idiyse önem taşırdı.

Çocukluğumuzda, komşumuz olan bir teyzenin başına böyle bir olay gelmiş, bunu o kedi, (pisik) karşındaymış gibi kendi kendine söylenir tarzda anama anlatıyordu. Ben de nazımlaştırarak, latin harflerinin elverdiği ölçüde onun dilini (ağzını) kullanarak "Eti Kaçıran Kedi"yi size nakl'edeyim :

*"Pisik eti kaçırdı,*

*Karka kimin uçırdı...*

*Kôr olasan kôr.. pisik,*

*Eyyi beni yor pisik...*

*Bizimki bi gelirse,*

*Bilmem neler der pisik...*

*Arvadı iki canrı,*

*Pisigi yedi canrı;*

*Vurım dese vıramaz,*

*Kırım dese kıramaz,*

*İçine ataş düşer;*

*Herif hersinden şişer...*

*Allah sahlasın hemen,*

*Duman olıñ duman...*

*Ahşam misafir da var,*

*Ah senden, havar havar...*

*Et de yohki, et döğim,*

*Ben siye nasıl söğim?*

*Yerişip yetmiyesen,*

*Kapiya bitmiyesen,*

*Sıçanlar gözi oya;*

*İtler çıha yoliya...*

*Sölerem biye kalır,*

*Ettiğiy siye kalır..."*

Evet, kedi yapacağını yapar ama ne de olsa ailenin bir parçasıdır. Bağışlanır gider...

Çiğköfte ferdi ve ailevi bir yemek olduğu kadar, sade ve alî meclislerin de yemeğidir. Yoğrulma ve yeme adabına uyulduğu sürece nerede yenilirse yenilsin, tüketenler hem beslenir, hem de çevresinden itibar görür. Şamata ve şov yapılmaya müsait bir yemek değildir.

Bir ara bunu deneyenler yazılı ve sözlü basının (medya) haklı veya haksız eleştirilerine sebep oldular (1992, 1993). Tabii bu arada Çiğköfte'ye sataşanlar da bulundu. Hatta Çiğköfte'yi ve kendini bilmezini biri bu yemeğimize "İbiş" lâkabını yakıştırdı. Ortaoyunu ve kuklada rol alan komik bir tiplemenin bir gıda bileşimi ile ilgisi anlaşılamaz ama, eloğlu benzetir işte... Fakat Av. Müslüm Akalın'dan cevabını da alır. (Milliyet, 16.12.1992):

"... Hakikisiyle tanışmadığınız belli olan Çiğköfte konusundaki yanlışlarınızı düzeltmemeye izin verin lütfen.

Bir şeyin kullanımındaki yanlışlık, o şeyi yanlış hale getirmez. Bizde parlamenter yapı bu şekilde diye, parlamento kavramı kötü olmaz. Mecliste bütçe görüşmeleri devam ederken, Çiğköfte partisi düzenlemek de Çiğköfte'yi kötüleme nedeni olamaz.

Çiğköfte ilkel değildir. Efsanesini anlatmak gerekmez ama her şeyin ilk biçimi ilkelidir. Eğer efsanesine bakarak ilkel tabirini seçmişseniz haksızlık yaptığınızı bilmelisiniz.

Çiğköftenin tanımı da yanlış. Sizin üslûbunuzla benim de Dolmabahçe Sarayını şöyle tanımlamam gerekir : Dört tarafı taş duvar, pencere bina. Oysa güzellik ayrıntıdadır. Çiğköfteyi bu ayrıntısı, özeni güzel kılıyor.

Bilir misiniz ki yalnızca biberi için hanımların günlerce uğraşıp inceden inceye seçilip hazırlanmış malzemeleri yoğurması, taş konakların geniş mutfaqlarında edinilmiş birikim ve ustalığın süzgecinden geçip sofraya gelen yalnızca Çiğköfte değil, billûrlaşmış emektir.

Çiğköfte zararlı değildir. Özenle yoğrulmuş iyi Çiğköfteyi yörenin doktorları ilaç diye tavsiye ederler.

Yapması beceri ve ustalık ister. Bu nedenle Urfa'da herkese, -parlamenter de olsa- Çiğköfte yoğurtmazlar. Bu işin yoğurma tekniğinden, yoğurucunun elinin özelliklerine kadar bir sürü ölçüsü vardır." Evet anlayan bu kadar yeter...

Urfa'da her ev özel tüketim için bir Çiğköfte imalâthanesidir. Her evde

gerekli malzeme bulunur. Çarşı-pazarda yapılan çiğköfteler ticari amaçla üretildiğinden tam manasiyle masraflı iyi malzemenin kullanılması beklene-  
mez. Maliyetin artması bir sakınca sayıldığından bu Çiğköftelerin evlerdeki  
kadar temiz ve leziz olması için özel yapım gerekir.

Çiğköfte mutfağı aşan, mutfaktan taşan, her yere ulaşan ve her yerde  
yapılabilen bir yemektir. Pratik özelliğine de diyecek yoktur. Bir kuru bulgur  
ve isotla dağ başında olsanız, avlanılan bir kuşun eti ile de yapılabilir.

Bir kaya çukuru leğen vazifesi görür. Sert bir taşla ezilen et, bulgur ve  
isotla birlikte yoğrulur. Üzerine, başka bir kaya çukurunda biriken rahmet içi-  
li, şükredilir...

Bizim amacımız elbette sıradan bir Çiğköfte'yi değil, aranan mükem-  
mel bir "Urfa Çiğköftesi"ni anlatmaktır. Bunun için de, muhtevasındaki gıda-  
ların yapıtaşlarını, bünyesini teşkil eden gıdaları ve Çiğköfte ile birlikte yen-  
ilen besinleri ayrı ayrı tanımamız lâzımdır.

Bu bapta diğer bir gayemiz; Cenâb-ı Hakk'ın lütf'ettiği ve her biri başlı  
başına bir harika olan besinlerin, uyumlu bir şekilde bir araya getirilerek ne-  
ler yapılabileceğini göstermektir. Çeşitli özellikleri olan bir sentezi incelemek-  
tir. Bu çabaların boş olmadığına işaret etmek, Çiğköftenin nasıl harika bir ye-  
mek olduğunu belirtmektir. Yoksa sadece bir sofrâ etrafında oturup Çiğköfte  
yeme, Onu methetme avamılgı değildir.

Besin elementleri makro ve mikro bazda olmak üzere iki bölümde de-  
ğerlendirilir. Protein, karbonhidrat ve yağlar makro elementleri, vitaminler  
(16 adet) ve mineraller de (40 adet) mikro elementleri teşkil ederler. Besinle-  
rin her birinin bir "Kalori" değeri vardır. Bu, o besinin hakiki değeri yanında i-  
kinci, üçüncü plânda düşünülen bir unsurdur. Örnekler verirsek; ekmekte  
295, soğanda 23, yeşil biberde 16, domatestede 22, sığır etinde 108, merci-  
mekte 327 kalori vardır ama dediğimiz gibi bu rakamlar o besinin enerji fak-  
törü ile ilgili ayrı değerlerdir.

Vücudun besinlerden yararlanma oranına ise, o besinin "Biyolojik De-  
ğeri" denir. Bu oran yumurta akında 100 kabul edilir ve buna göre; bütün yu-  
murta 95, süt 85, et 75, nohut ve buğday 65, mısır 50, kuru fasulye 40 biyo-  
lojik değerli olurlar.

Çiğköftedeki besinleri tek tek ele almadan önce bunların dahil olduk-  
ları besin gruplarını ve yapı taşlarını kısaca gözden geçirmek, bulgurun, etin,  
soğanın, kara ve kırmızı biberin daha iyi tanınması için gereklidir.

## BESİN YAPITAŞLARI

**PROTEİNLER** : Canlıların büyümesi ve üremesi, kalıtsal niteliklerinin nesilden nesile geçmesi için ihtiyaç duyulan maddelerdir. Organizmanın metabolizması birer protein olan fermentlerle sağlanır. Ayrıca canlıların uyarılma ve hareket kabiliyetleri proteinli yapılara bağlıdır. Bunların temeli aminoasitlerdir. Organların ve bilhassa beyin'in gelişmesinde etkendirler.

Proteinler, hayvansal ve bitkisel olmak üzere iki grupta mütelâa edilirler. Hayvansal proteinler et, süt, yoğurt, peynir, yumurta, balık gibi yiyeceklerde bol miktarda bulunurlar ve bunların biyolojik değerleri yüksektir. Bitkisel proteinler ise daha ziyade soya, fasulye, bakla, nohut, mercimek gibi azotlu bitkilerde bulunurlar ve ikinci sınıf proteinler olarak değerlendirilirler. Ancak, insanın çocukluktan itibaren bunları dengeli şekilde alması, gelişmesi için elzemdir. Yeteri kadar protein alamayan bir çocuğun büyümesi gecikir, çocuk çelimsiz olur. Yetişkin bir insan ise, aşınan dokularını onaramaz hale gelir.

Proteinlerin vücutta depo edilme özelliği olmadığından, ihtiyaç kadar alınmaları yararlıdır. Vücudun normal ihtiyacı % 10-15 veya diğer bir deyimle 70 gr. kadardır. Bunun yarısına yakınının (en az % 40) hayvansal gıdalardan temini şarttır. Yalnız bitkisel proteinlerle yetinmek normal gelişmeyi sağlamaz.

Her gün yediğimiz ekmekte % 9,3 oranında bitkisel protein, ette % 19,1 hayvansal protein vardır. İnsanın protein ihtiyacı yaşına, ağırlığına, yaptığı işe, cinsiyetine ve kadınlarda hamile veya emzikli olma durumlarına göre değişir. Bir gram protein 4 kalori verir.

**KARBONHİDRATLAR** : Tok kalmamızı sağlayan gıda maddelerinin başında gelirler. Bünyeleri karbon, hidrojen ve oksijen elementlerinden oluşmuştur. Bitkisel besinlerimiz bu bakımdan zengindirler. Özellikle tahıl ve kök yumrular nişasta deposudur. Şeker pancarı ve kamışı da karbonhidrat zenginidirler. Milletçe çok tükettiğimiz ekmek tam bir karbonhidrat simgesidir. Bir gramı vücutta yandığı zaman 4.7 kalorilik enerji verir. Alınıp da yakılamayan karbonhidratlar yağa dönüştükleri için şişmanlığa sebep olurlar. Dolayısıyla ancak sindirilebilen kısım işe yaramış olur. Kalanı bünyeye yükür.

Vücutta yakılınca su ve karbondioksit ayrışır. Sütte, süt şekeri olarak bir miktar bulunur. Öteki hayvansal besinlerde yok denecek kadar azdır.

İyi sindirilmeleri için ağızda çok iyi çiğnenmeleri gereken karbonhidratlar, sindirim kanalında parçalanarak kana geçecek hale gelirler. Karaciğer ve kaslar glikojen deposu durumundadırlar.

**YAĞLAR :** Yapıları karbonhidratlara benzer. Enerji verici besin yapıtaşları olarak bilinirler. İnsanın günlük yağ ihtiyacı 60-80 gr. kadardır. Bu miktar et, kaymak, tereyağı gibi hayvansal ürünlerden ve zeytin, ayçiçeği, tohum ve çekirdeği yağlı olan çeşitli bitkisel besinlerden alınır. Gereğinden fazla alınması birçok sakıncalar doğurur ve şişmanlığa sebep olur.

Yağların yüksek kalori kaynağı olması ve yağda eriyen vitaminlere (A,D,E,K) faydalı zemin oluşturması bakımından bilhassa çocuk ve gençlere gereklidir. Bağırsak ortamı yağsız kalmamalıdır. Günlük kaloringin % 20-25 kadarını yağlardan karşılamak yerindedir. Fazlası zararlı olur. Unutulmamalıdır ki, bir gram yağ 9,0 kalorilik enerji verir. Bu besinler içindeki en yüksek değerdir.

Vücut aldığı gıdaları sentezleme suretiyle kendine lâzım olan kolesterolü yapmaktadır. Ayrıca özel yağ takviyesiyle beslenmeğe gerek yoktur. Hele hayvani yağlarda arterioslara (damar tıkanıklığı) sebep olan kolesterol bulunduğundan bilhassa 40 yaşlarından sonra yağlara karşı temkinli olunmalıdır. Ancak, her gıdada olduğu gibi yağların da her yaştaki vücutta ölçülü miktarda bulunması faydalıdır. Bunlar, yeteri kadar karbonhidrat ve yağın organizmaya girmediği açlık dönemlerinde çözülerek enerji verir, işe yarar, gereğinde hayatın kurtulmasını ve idamesini sağlarlar.

**VİTAMİNLER :** Miligram ve mikrogramla ifade edilen çok küçük miktarları büyük işler gören maddelerdir. Bunlar her yaştaki canlıya lüzumlu olmakla beraber, bilhassa 16-19 yaşları arasındaki genç insanlara çok gereklidirler.

Organizmada gelişen biyolojik ve biyosimik olayları katalize eder ve kolaylaştırır. Hap şekline getirilmiş kompleks tabletleri değil; canlı, taze, doğal besinlerin tüketimi sonucu alınanları vücuda önemli yarar sağlar. Hiçbir Vitamin hapının ,yiyeceklerden alınan vitaminler kadar tabii ve yararlı olması mümkün değildir. Vitaminlerin suda ve yağda eriyen gurupları vardır. Hassas maddelerdir. Isı, ışık ve havanın oksijeninden belirli ölçülerde müteessir olurlar.

**Vitamin -A :** Gelişme, yavru yapma, hastalıklara karşı savunma, gözün iyi görmesi için gerekli bir vitamindir . Cildi güzelleştirme özelliği de vardır. Yetersizliğinde, bütün bu fonksiyonlarda aksamalar görülür. Provitamini karotendir. Bu maddenin vücuda dahil olmasından sonra A vitaminine dönüşür ve yararlı olur. Havuç, yumurta sarısı, süt yağı ve patatesten boldur. Balıkyağı, karaciğer, yeşil sebzeler de A vitaminince zengindirler. Bir kilogram vücut ağırlığı için 20 İ.Ü. A vitamini alınmalıdır. Bunun tabii gıdalardan alınması faydalıdır.

Noksanlığında gece körlüğü, kseroftalmi denilen iltihaplı bir göz hastalığı, göz kapaklarında şişlik ve kuruma, göz yaşarması ve konjunktivitis görülür. Epitel dokusunda kurumalar başlar. Deri kuru bir görünüş alır ve lekeler görülür. Sindirim ve solunum sistemi bundan menfi yönden etkilenir. Gelişme yavaşlar.

**Vitamin B 1 ( Thiamin) :** Sinir dokusunun ve karbonhidrat metabolizmasının vitaminidir. Sinir sisteminin düzenli çalışmasını, karbonhidratların iyi değerlendirilmesini sağlar. İştihanın korunması ve sindirimin normal olarak sürdürülmesi için gereklidir. Kasların normal faaliyetlerinin düzenleyicisidir. İnsanın daha enerjik olmasını sağlar, bitkinlik ve yorgunluğu giderir. Karaciğer, yeşil sebzeler, bilhassa tahılların kabuk kısımları, kepekli ekmek, mantar, bira mayası ve yer fıstığı Vitamin B<sub>1</sub> in kaynaklarıdır. İnsanın ihtiyacı 3-6 miligramdır. Noksanlığında gelişme yavaşlar. Solunum güçlüğü, zayıflık, genelleşmiş ödemler ( şişmeler) görülür. Kalp çarpıntısı ve ritimlerinde aksamalar, iştahsızlık, mide tembelliği-hazımsızlık, çevresel sinirlerde iltihaplar, sara benzeri haller görülür. Beriberi hastalığı da bu vitaminin noksanlığındandır.

**Vitamin B2 (Riboflavin) :** Gelişme ile yakından ilgili bir vitamindir. Derinin sağlıklı görünmesini ve gözlerin parlaklığını sağlar. Karaciğer, süt yurta ve yeşil sebzelerde bulunur. Noksanlığı cilt ve enzim bozukluklarına sebep olur. Gözde bulanma, yanma, kanlanma görülür. Cildin gerilmesi, yağlı bir görünüş alması, ağız açılarında ve ağızla burun arasında yaralar, sinirsel bozukluklar, gelişmenin yavaşlaması B 2 Vitamini noksanlığında görülen arızalardır. Bir insanın günde 4-5 mgr. B<sub>2</sub> vitaminine ihtiyacı vardır.

**Vitamin B<sub>3</sub> (Nikotinik asit - Niasin):** Bu vitamin deri, beyin ve sindirim sistemlerinin sağlığı ve korunmasında önemli bir rol üstlenmiştir. Ette, sütte, yumurtada tahıllarda ve yeşil sebzelerde bulunur. Noksanlığına en çok mısır ile beslenen toplumlarda rastlanır.

Bu vitamin yetersizliği deri, ağız ve dil iltihaplarına, kusma, karın ağrısı ve mide ülserlerine, ishale, zekâ geriliğine sebep olur. Fert fizyolojik ve psikolojik sıkıntılar içindedir. İleri derecede noksanlığı Pellegra hastalığını yapar.

**Vitamin B<sub>5</sub> (Pentotonik asit):** Bütün hücre olaylarında rolü vardır. Yağ ve karbonhidrat metabolizmasıyla ve diğer vitaminlerin fonksiyonuyla yakından ilgilidir.

**Vitamin B<sub>6</sub> (Pyridoxine) :** Derinin kırışmasını geciktirir. Sinirlerin sükûnette kalmasında da büyük ölçüde yardımcı olur.

**Vitamin B<sub>12</sub>** : Et, süt, balık ve yumurtada boldur. Anemi pernisiz denilen öldürücü kansızlık ve benzeri hastalıklarda koruyucu öneme haizdir.

**Vitamin C (Askorbik asit)** : Dinliimizi korumak ve daha iyi olmamızı sağlamakta iş görür. Doku ve organların esnekliğini sağlayan hücreler arası bir maddenin sağlam oluşması için gerekli bir vitamindir. Organları tutan bacıklara, yaralı dokulara ve kan damarları çeperlerine kuvvet ve esnekliği kazandırır. Diğer vitaminlerin tesirini arttırmada rol sahibidir. Diş ve kemik yapısını olgunlaştır.

Narenciye rnlerinde (portakal, limon, mandalina, greyfurt vs.) kuş burnunda, ilek, domates ve kırmızı-yeşil biberde, lâhana ve yeşil sebzelerde bol miktarda bulunur. İnsanın ihtiyaı 150-200 mgr. dır.

Noksanlıında skorbüt hastalığı, diş etlerinin çekilmesi ve kanaması görülür. Kemikler dirençsiz hale gelir, kolay kırılır. Ba doku yapısı zayıflar, eklemler şişer. Kılcal damarların çeperleri inceldii için dayanıklılığı azalır ve kanamalara yol açar. Hastalıklara karşı direnç azalır, özellikle soğuktan mütevellit hastalıklar artar.

**Vitamin D** : Daha ziyade gelişme çağındaki yavru­lara, gebelik ve süt verme dönemlerinde annelere gerekli bir vitamindir. İskelet yapısının oluşumunda ve sinir dokularının çalışmasında rolü vardır. Kalsiyumun bedende iyi bir şekilde değerlendirilmesi için ihtiyaç duyulur.

Balık yaında D vitamini boldur. Tereyağı, süt ve yumurta sarısında, deniz ürünlerinde az bulunur. Bunlar da ancak Güneş işıının yardımı ile uzviyette D vitaminine dönüşebilir. Esas kaynağı Güneştir. Güneşten yararlanmakla elde edilir. Günlük ihtiyaç 400-1000 İ..dr.

Yetersizliinde raşitizm, iskelet sistemine balı rahatsızlıklar ve diş çürümeleri görülür. Bacak kemikleri vücudun aırlıını taşıyamadıı için dizlerden itibaren ie veya dışa bükülmeler olur.

**Vitamin E** : Kalp ve hücre çekirdeklerinin metabolizmasında, özellikle hücrelerin olgunlaşma ve oalmalarında bir düzenleyici olarak görev yaptığı kanaati hakimdir. Magnezyumla birlikte geriatride ge­n yaşama için kullanılır. Günlük ihtiyaç 20 mgr. dır.

Buğday ve bulgur kepeinde, yulaf unu, mısır, avdar, fındık, fıstık ve cevizde, soya ve zeytin ile yalarında bolca E vitamini vardır. Lâhana, marul, ıspanak, havuç, tereyağı, peynir ve yumurta sarısında daha az miktarda bulunur. Noksanlıı cinsel aksamalara sebep olur.



**Vitamin K :** Kanın pıhtılaşması ve kanamanın durması için gerekli bir vitamindir. Kanın pıhtılaşma hızının, kanda bulunan K vitamini ile doğru orantılı olduğu bulunmuştur.

Yeşil yapraklı bitkilerde, domates, pazı, lâhana, ispanak, havuç, bezelye, çilek, kuzu ciğeri, tavuk eti, K vitaminince zengin gıdalardır.

Isı ve oksijen bu vitamine tesir etmez. Bu bakımdan diğer vitaminlerden bir ayrıcalığı ve üstünlüğü vardır. Yukarıda adı geçen besinler pişirilince diğer vitaminleri kaybederler ama K vitamini kalır.

**Vitamin P (Vitamin C2):** Bu vitaminde kanamaların bir başka yönüyle ilgilidir. İlk olarak 1936 yılında, Nobel mükâfatını kazanan Dr. Albert Szent Gyergyi tarafından kırmızı biberde (İsot) bulunmuştur. Sonraki çalışmalarda karaüzüm ve kuş üzümünde, portakal, limon ve kuru erikte olduğu da anlaşılmıştır.

Vücuda çok yararlı olan vitaminler, bazı hastalıklarda alınan ilaçlar bağırsak florasını bozduğundan tesirsiz kalırlar. En azından vitaminlerin sentezi ve vücuda yararlılığı yeterli olmaz.

**MİNERAL MADDELER :** Beslenmemizde önemli bir yer tutarlar. Bunlardan kalsiyum ve fosfor insan vücudunun çatısını teşkil eden kemik sisteminde ve metabolizmada önemli yer alır. Demir ise alyuvarların aktif maddesi olan ve solunum da vazife gören hemoglobin'in önemli bir yapıtaşdır. Ayrıca kasların rengini veren myoglobin'in terkininde bulunur.

Mineral maddeler, vücut özsularının muayyen kesafette kalışında ve hücrelerin beslenmesiyle ilgili osmos olayında hayati görevler üstlenmişlerdir. Diğer gıda yapıtaşlarının sindirilme ve imtisaslarıyla de yakın ilgileri vardır.

Sayıları 40 kadar olan mineral maddelerin bir kısmını yediğimiz gıdalarla alırız. Organizmaya en lüzumluları kalsiyum, fosfor, demir, sodyum, potasyum, kükürt, klor, iyot ve magnezyumdur. Bunların genelinden günde 1-2 gr. alınması beslenme için çok yararlıdır. Çiğköftemiz ve beslenmemizle ilgili olan önemlilerini kısaca tanıyalım.

**Kalsiyum (Ca.) :** Kemik sisteminin oluşmasında önemi olan bir mineraldir. Ayrıca sinir sisteminin dengeli olmasını sağlar. Kanın pıhtılaşması için de gereklidir.

Süt, yoğurt, kaşar ve beyaz peynirde, susam ve tahinde, badem, soya, lâhana, maydanoz, tere ve limonda bulunur. Günde 1 gr. alınması vücutta yeterli gelir.

Noksanlığında kemik ve dişlerde bozukluk, sinirlerde gerginlik, aşırı duyarlılık, çocuklarda huysuzluk, uykusuzluk görülür.

**Fosfor (P.)** : Karbonhidrat, yağ ve protein metabolizmalarında önemli görevleri vardır. Sinir sisteminin olumlu bir şekilde çalışması, kanda cereyan eden olayların düzeninde fosfora ihtiyaç vardır. Kemiklerle dişlerin şekillenmesi ve korunması için kalsiyum gibi fosfora da muhtacdır. Ayrıca B grubu vitaminlerin çalıştırıcısıdır.

Beyin ve etlerde, süt, yumurta sarısı, balık ve karaciğerde, soya, susam, badem, ceviz, yer fıstığı ve kabak çekirdeğinde bulunur. İnsana günde 1.5 gram lâzımdır.

Noksanlığında kalsiyum eksikliği arazları görülür. Zaten kalsiyum ve fosfor birbirlerini tamamlayan elementlerdir. Birisi noksan olursa, çoğunlukla diğeri de işe yaramaz hale gelir.

Kemik ve dişlerin yapısında kimyasal bileşim halinde bulunur ve bunların sertleşmesini sağlarlar. Büyüme çağındaki organizmada kalsiyum ve fosfor yeterli değilse kemik ve dişler sağlam olmaz. İnce, dayanıksız, gözenekli oluşurlar. Çabuk çürür ve kolay kırılırlar. Vücutta kalsiyum(1), fosfor(1.5) oranında bulunmalıdır.

**Demir (Fe)** : Hücrelerdeki oksidasyon olaylarında demirin önemli bir yeri vardır. Kanın oksijeni taşıması ve karbondioksiti atması için çok gereklidir. Alyuvarlarda (Erythrocyt) hemoglobinin yapımına yardımcı olur.

Sığır eti, karaciğer, yumurta, maydanoz, tere gibi yeşil sebzeler, pekmez, kayısı, havuç, lahana, mercimek, kereviz, fındık, ceviz, yer fıstığı demir bakımından zengindirler. İnsana günde 15 mgr. kadar gereklidir. Özel durumlarda (gebelik, emzirme) bu ihtiyaç artar, 20 mgr.'a kadar çıkar.

Noksanlığında vücut gıdaların sentezini gereğince yapamaz. Kansızlık-anemi (alyuvarların sayıca az oluşu yahut hemoglobin eksikliği) görülür. Kişi solgun yüzlü, yorgun, halsiz, dirençsizdir. Hafıza zayıflığı müşahade edilir.

**İyot (i)** : Tiroid bezinin çalışmasını sağlar. Hücrelerin çalışma ahengi-ne yardımcı olur. Uyarıcı bir etkisi vardır.

Yetersizliği, guatr (tiroid bezinin büyümesi) hastalığına sebep olur. Beyin ve beden çalışmalarında kifayetsizlik, uyuşukluk, yorgunluk hissedilir. İyotlu tuzlar telâfi edicidir.

İyotlu topraklarda yetişen gıdalarda da bulunur. İnsanın günlük ihtiyacı 60-120 mikrogramdır.

**Potasyum (K) :** Yeşil yapraklı sebzelerde ve tahıl kabuklarında bolca bulunur. Eksikliği, yavaş gelişme, sinirsel gerginlik, uykusuzluk, peklilik, bağırsak gazı yapar.

Kalp sağlığını yitirir. Çalışması yavaşlar, atışları (sistol ve diastoller) düzensiz olur.

**Sodyum (Na) ve Klor (Cl) :** Mutfak tuzunun bileşiminde bulunur. Diğer mineraller gibi beslenme için büyük öneme sahiptirler. Klor, midede hidroklorik asit yapılmasında gereklidir. Proteinlerin sindirimi ve minerallerin eriyerek kana geçmesi için faaliyet gösterir. Sodyum ve klor ayrı ayrı olarak da çeşitli besinlerde bulunurlar. Beslenmemizdeki rolünden başka özellikle ateşli hastalıklarda aranan maddelerdir.

Noksanlığında su dengesi bozulur, tansiyon düşer. Çarpıntı, bulantı, baş dönmesi, genel yorgunluk ve bitkinlik, kaslarda kramplar görülür. Sıcak bölgelerde aşırı terleme dolayısıyla doğan tuz kaybı (NaCl) ile telâfi edilir. Kusmalar sonunda da bu minerallere ihtiyaç duyulur.

Magnezyum, alüminyum, çinko, bakır, kobalt, manganez, selenyum, molibden gibi minerallerde beslenmemizde rol sahibidirler. Bunların çoğu yeşil sebzelerde vardır. Bir kısmı da vücudun hücrelerinde tabii olarak bulunur.

**SU :** Organizmadaki bütün olaylar su'nun yardımı ile yapılır. Yaşamımız için bilinen bütün besin yapıtaşlarından daha önemli ve gereklidir. Su hayattır. Doğrudan doğruya içtiğimiz sudan başka, besinlerimizde bulunan, bazı yeşil sebze ve meyvelerde %95'e kadar ulaşan sulardan yararlanınız. Ayrıca vücutta karbonhidrat, yağ ve proteinlerin yanması sonucu oluşan bir miktar su da işe yarar.

Susuz hayat düşünülemez. Canlılar açlığa haftalarca dayanabildiği halde, susuzluğa dayanması ancak 3-4 günle sınırlıdır.

### **ÇİĞKÖFTE MALZEMESİ - ÇİĞKÖFTE'NİN İÇİNDEKİ GIDALAR**

**BULGUR :** Çiğköfte leğenine konulan ilk ana madde bulgurdur. Dünyanın birçok ülkelerinde bu adla tanınır. Halkımız, 'Burgıl, burgul' şeklinde de söyler. İyi ve normal vasıflı, yeterince kurumuş, protein ve sarı pigmentçe zengin, sert (Tr. durum) buğdaylardan yapılır. Buğdaylar temizleme, haşlama (kaynatma), kurutma, kırma, eleme ve kepeklerden ayırma safhalarından geçirilir. Ortaya "Yarı mamûl" bir gıda maddesi olan bulgur çıkar.

Eskiden Urfamızda uygulanan ve bugün de bazı yerlerde ve köylerimizde devam eden usule göre bulgur yapımı sırasında buğday ayıklanır, yı-

kandır, kurutulur ve belli yerlerde toplanır. Sonra büyük kazanlarda bir miktar buğdaya, iki miktar su' konularak 1.5 - 2 saat pişirilir. Buğday (hedik olacak kadar) yumuşadıktan sonra kazandan çıkarılır. Geniş, temiz alanlara serilerek kurutulur. Daha sonra elle veya motorla çevrilen bulgur değirmenlerinde, yahut dönen dairesel iki taş arasında ufalanarak bulgur haline getirilir. Urfa'da "mengeneci" denilen esnaf, uzun yıllar "Carcar"larıyla bu işi yaparak halkın bulgur ihtiyacını karşıladılar.

Bulgur bugün fabrikalarda, modern pişirme sistemleriyle elde edilmektedir. Buğday önce su içinde ıslatılarak hacminin artması sağlanır. Daha sonra otoklavda 4-5 atmosferlik basınç altında birkaç dakikada pişirilir. Haşlama veya kaynatma dediğimiz bu safhada ısı 75 dereceyi (C.) geçmemelidir. Aksi takdirde danelerinde patlama, parçalanma görülür.

Danelerin suyu %10 dolaylarına ininceye kadar kurutulur. Bu işlem güneşe serilerek veya modern tünel yahut kule tipi kurutucularda gerçekleştirilir. Teknik kurutmalarda 60-65 C. derece dolaylarında sıcak hava sirkülasyonu verilir.

Yine teknik usullerle kabuk yumuşatılır, soyulur, savrulur. Valsli ve çeikli değirmenlerle kırılır. Eleme ve aspirasyon işlemleri tamamlandıktan sonra iriliğine göre sınıflandırılır. TSE standartlarına göre köftelik bulgur 0.5-1.5 mm., iri pilavlık 2.5-3 mm., aşûrelik ise 3 mm.den büyük olarak ayrılır.

Bulgurun yapım tekniğinin bir sonucu olarak, buğday danelerinin pişirilmesi sırasında beslenme değeri açısından kâr hanesine yazılabilecek değişimler husule gelir. Evvelâ nişasta jelatinize, proteinler koagüle olur; birbirleriyle kaynaşır, sindirim kolaylaşır. Suda eriyebilen B kompleksi vitaminler ve mineral maddeler bulgurun özünde toplanır, stabilitesi ve yararlılığı artar.

Kabuk soyulduğundan hazmı güç olan kısımlar daneden uzaklaşır. Besince zengin olan (aleuron) tabakası bulgurda kalır. Buğdayın yıkanıp kurutulması ve pişirilmesi ile değişen endosperm yapısı sertleşir, fiziksel etkenlere ve haşerelere karşı mukavemet kazanır. Biyolojik, mikrobiyolojik, enzimatik faaliyetler tükenmiş olduğundan bulgur uzun süre bozulmadan kullanılabilir.

Bulgur enerji kaynağıdır ve doyumu sağlar. Karbonhidratlardan olduğu için tad ve aroma yönünden nötr karakterdedir. Bu bakımdan usanılmaz.

Yemeklerde taşıyıcı özelliğe sahip olan bulgurun bünyesinde (100 gramında) besleyici ve enerjik değer olarak; 75.7 gr. karbonhidrat, 11.2 gr. protein, 1.5 gr. yağ, 354 k.kalori, 0.28 mg. thiamin, 0.14 mg. riboflavin, 5.5

mg. niasin, 0.32 mg. Vit B<sub>6</sub>, 430 mg. fosfor, 229 mg potasyum, 160 mg. magnezyum, 22.6 mg. kalsiyum bulunur.

Pirinçle kıyaslandığında; bulgurdaki protein pirinçtekinin 2 katı, kalsiyum ve demir 4 katı fazladır.

İyi bir bulgur sert buğdaylardan şahman, sorgül, akbaşak, karakılıç türlerinden elde edilmiş olmalıdır. Uzunca yapılı ve ince kabuklu sert buğdaylar ancak iyi bir bulgurun ham maddesi olabilir. Bunlardan yapılan bulgurlar kırmızımtırak veya kehribar sarısı cazip renkli, temiz ve şeffaf görünüşlü olurlar. Geleneksel bir gıdamız olan bulgur, Osmanlı İmparatorluğu'nun hüküm sürdüğü bütün topraklarda, yakın ve uzak komşularında hâlâ bu adla bilinmekte ve çeşitli yemekleri yapılmaktadır. İlimiz topraklarında iyi bulgurluk buğdaylar yetişir. Bulgurda aranan bütün özellikleri bu buğdaylarda bulmak mümkündür.

Yapılan bulgurlar ilimizde daha ziyade Çiğköfteliktir. Pilavlıklar ve aşurelik ikinci-üçüncü plânda kalır.

Çiğköftemizi bir bakıma et, isot, soğan, tuz ve çeşitli baharat vasıtasıyla, protein amino asitleri, vitamin ve mineral maddelerce zenginleştirilmiş bir bulgur yemeği olarak da tanımlayabiliriz. Zira, saydığımız gıdaların taşıyıcısı bulgurdur. Bunun evveliyatı pişmiş, bu suretle kıymeti ve avantajı yükselmiş karbonhidrattır. Dolayısıyla Çiğköftenin içindeki fonksiyonuyla bir önem ve özellik arz eder. Bulgur bayatlamış, bozulmuş, küflenmiş, acımış, ekşimiş, çürümüş, boyanmış olmamalıdır. Hoş veya nahoş bir kimyasal maddeyi ihtiva etmemelidir. Gayri tabii bir koku ve lezzette bulunmamalıdır. Canlı-cansız böcek ve parazitlerle bunların artıklarından uzak kalmalıdır. Bu şekildeki bir bulgurun hiçbir besin değeri olmadığı gibi, sağlığa da zararlıdır.

**ET - KARAET :** Urfa'da Çiğköftelik etin adı "Karaet"tir. Renginden ziyade yağsız oluşu dolayısıyla bu adı almıştır. İyisi gülgünî pembe renkli olan bu ette hücrelerarası yağ dokusu homojen bir şekilde yayılmıştır. Kas (musculus) dolgun ve elâstiki kıvamdadır.

Etin değeri kasaplık hayvanın yaşına, cinsine, beslenme tarzına fizyolojik durumuna göre değiştiği gibi, aynı hayvanın çeşitli vücut parçalarına göre de değişir. Bu değerlendirme ile sırt, ard, bud etleri rosto, tac, biftek, bonfile birinci sınıftır. Gevşek olan karın etleri ikinci sınıf, sıkı ve sert olan bacak etleri de üçüncü sınıftır.

Etlerin gerek pişmiş ve gerekse çiğ olarak tüketiminde, lezzet ve sindirim kolaylığı bakımından bu sınıfların göz önünde bulundurulması lâzımdır. Çiğköftenin etini rosto, tac, biftek gibi bud etlerinden seçerken, kontrefile,

bonfile gibilerini kuşbaşı kebablığına ayırmak daha isabetli olur. Zira bulgur, i-sot gibi gıdalarla yoğrulurken etin varlığını hissettirmesi için kontrefile - bonfile gibi fazla gevrek ve yumuşak olması tercih sebebi değildir. Dövülmüş bud etleri dolgun kıvamları ve makul elâstikîyetleriyle daha çok elverişlidirler.

Bütün yemekler ve özellikle Çiğköfte için "Nesc-i munzam"dan zengin bir adale gerekir. Bu adaleyi taşıyan hayvanın kesilmeden önce dinlendirilmiş, su verilmiş olması etine müsbet tesir eder. Ayrıca manevi yönü de bulunan bu hareket ete faydalı katkılar sağlar.

Kesimden sonra gövdenin (hayvan büyükbaş ise 2-4 parçaya ayrılarak, küçükbaş ise bütün karkas olarak) 1-3 C. derecede 12-24 saat dinlendirilmesi şarttır. Zira et ilk etapta serttir. Tüketime elverişli değildir. Dinlendirme (autolyse-olgunlaşma) süresinde et suyunun işe yaramayan fazlası kaybolur. Ağırlığı azalır. Gövdeyi teşkil eden doku ve yapıtaşlarında cereyan eden çeşitli kimyasal olaylar sonucu et yumuşar, gevşer, belirli ölçüde gevrekleşir. Böylece daha sağlıklı olarak bölünüp parçalanmağa, kullanmağa uygun duruma gelir ve tüketicinin etten aldığı beslenme payı artmış olur.

Orijini hayvansal olan gıda maddelerinin biyolojik değerleri yüksektir. Bu cümleden olarak süt albüminine 100 değer notu verilirse, et proteini 98, tahıl proteinleri 50, baklagiller 40 puan alırlar.

Çeşitli denemeler yapmış olan gıda fizyologlarına göre (Prof. Dr. Kan-su S., Rubner V., Heide V.) sindirim kanalına az miktarda hayvansal protein girerse, bitkisel besin maddeleri daha iyi sindirilmektedir. Sindirim organlarının genel yapısı ve sindirimin yararı bakımından insan yalnız hayvansal veya yalnız bitkisel gıdalarla beslenmeğe uygun bir yaratık değildir. Beslenme uzmanlarının bugün en tekâmül etmiş ve tecrübe edilmiş görüşlerine göre, insan beslenmesinde alınan gıdaların üçte birinin hayvansal, üçte ikisinin bitkisel olması ideal bir rejim olarak kabul edilmektedir. Çiğköfteyi bu açıdan da değerlendirecek, bahis konusu oran mevcuttur.

Elbette bu oran bir ilim ve mantık terazisinde kurulmuştur. Ayrıca, nisbette az olmasına rağmen hayvansal proteinlerin mevcudiyeti sindirim sisteminde bitkisel proteinleri daha yararlı hale getirir, vücuda olan katkısını, besleme payını artırır.

Buğdayda bulunan gliadin, mısırdaki bulunan zein birer protein olmakla beraber vücudun sentezleme ihtiyacını duyduğu amino-asitlerce fakirdirler. Bulundukları besinde doyum noktasında olsalar ve organizmaya böyle intikal etseler bile hayvani proteinin karşılığı olamazlar Dolayısıyla bitkisel proteinlerin varlığı beslenme açısından tam bir değer ifade etmez.

En iyi hayvansal protein kaynağı etlerdir. Bunlar çeşitli kasaplık ve av hayvanlarından elde edilirler. Biz burada Çiğköftede çok kullanılan koyun ve sığır etlerini tanımakla yetineceğiz.

Bu etlerin terkinbinde (100 gr.) ortalama olarak aşıağıda belirtilen miktarlarda besin yapıtaşları bulunur:

| <u>Yapıtışı</u> | <u>Koyun</u> | <u>Sığır</u> |
|-----------------|--------------|--------------|
| Protein         | 15.7 gr.     | 19.1 gr.     |
| Yağ             | 27.7         | "18.0 "      |
| Su              | 61.0 %       | 66.0 %       |
| Kalsiyum        | 9.0 mg.      | 11.0 mg.     |
| Fosfor          | 157.0        | " 165.0 "    |
| Demir           | 2.2          | " 2.3 "      |
| Vitamin A       | 30.0 İ.Ü.    | 40.0 İ.Ü.    |
| Thiamin         | 0.10 mg.     | 0.13 mg.     |
| Riboflavin      | 0.20         | " 0.25 "     |
| Niasin          | 4.5          | " 6.2 "      |
| Enerji          | 217.0 Cal.   | 207.0 Cal.   |

Tabii ki, bunlar koyun ve sığira ait ortalama değlerlerdir. Bu değleri değıştiren çok sayıda etkenler olabilir. Bunlara kısaca değinelim.

Randımanlı bir hayvanda kemik oranı %15-16 yı geçmez. Böyle hayvanların etleri de iyi olur. Bunlar koyunlarda 1-3 yaşında, sığırlarda 2-4 yaşındaki orta derecede yağlanmış, dolgun etli, genç fakat iyi gelişmiş hayvanlardan elde edilir. Aynı şekilde keçi, buzağı danalarda da proteinler ve diğer azotlu maddeler, dokular, su, yağ oranı, glikojen, mineral maddeler ve vitaminler en yararlı düzeydedir.

Etin rengi hayvanın ırk ve nevilerine göre farklı olduğı gibi, aynı nevillede verilen yeme, hayvanın cinsiyetine ve yaşına göre de farklılıklar gösterir. Bunlar beyazımsı hafif kırmızıdan, koyu kırmızıya kadar çeşitlenir. Kas primitif fibrinlerinin taşıdığı hemoglobin miktarı rengin oluşmasında başlıca amildir. Kesimden sonra et içerisinde kalan bir miktar kan da renge tesir eden faktörlerdendir.

Kesilmesi, hayvancılık ekonomisi ve insan beslenmesi yönünden pek de verimli olmayan kuzu ve süt danalarının etleri beyaza yakın kırmızıdır.

Çiğköfte yapımında da elverişli etler değildirler. Zira, kuzu etinin koyun etine göre, süt danası etinin tosununa göre bir üstünlüğü yoktur. Bu etlerin bileşiminde bol su ve biyolojik değeri gelişmemiş yapısal taşlarla jelâtin vardır. Bu sebeple et meraklılarının zannettiği kadar kıymetli etler değildirler. Toklu, buzağı ve tosunların etleri ise açık kırmızı renklidir. Etler fiziksel ve kimyasal olgunlaşmasını tamamlamış, elverişli hale gelmiştir. Biyolojik değerleri de yükselmiş olduğundan Çiğköftede ve diğer yemeklerde rahatça kullanılabilirler. Yaşlı koyun, öküz ve boğa etlerine gelince..Bunlar koyu kırmızı renkli olup et fibrin ve dokuları da sertleşmiştir. Çiğköfteye uygun düşmez. Ancak zaruret hallerinde işe yararlar.

Hayvan besiciliğinde bilhassa sığır besisinde hayvanlar uzun süre ve fazla miktarda şeker ve yağ fabrikalarının küspeleriyle beslenmektedirler. Sadece mekanik doyum sağlayan bu posalar hayvana kilo, besiciye para kazandırıyorlarsa da, böyle besilerde etin dayanıklılığı azalmakta, fiziki ve kimyevi terkiplerinde kötü tesirler husule gelmektedir. Aynı gün kesilmiş biri küspe ağırlıklı besili, diğeri arpa ağırlıklı beslenmiş iki tosunun etleri incelendiğinde; renk, koku, lezzet ve aroma, kullanılış ve dayanıklılık, laboratuvar incelemelerindeki biyolojik ve kimyasal üstünlükler hep tabii besisini alan tosun da toplanmaktadır. Bunun için Uluslararası et ticaretinde yapılan sözleşmelerde hayvanın besi tarzı da dikkate alınmakta, maddeler halinde zikredilmektedir. Eloğlu et adı altında küspeye para vermiyor.

Bütün bu anlattıklarımızdan çıkarılacak sonuç şu ki, iyi evsafı ve Çiğköfte için ideal bir et; tabii yemlerle beslenmiş, mera ve dağ otlarından takviye görmüş yem rasyonlarıyla beslenen koyun ve sığırlardan elde edilir. Ne yazık ki, zamanımızda böyle etleri bulmak hayli güçleşmiştir.

Ette, başka hiçbir gıdada bulunmayan özellikte proteinler vardır. Çeşitli besin maddelerinin vücuttaki değerlendirilmesini sağlayarak kemiklerin gelişmesini, boy'un uzamasını, analarda süt salgısını arttırmak suretiyle beslenenin besleyen durumuna gelmesini arginin, histidin, tyrocin, izolysin, leucine gibi et protein-aminoasitlerine borçluyuz. Bunların yeri başka gıdalarla doldurulamaz. Ayrıca ette bulunan mineral maddeler ve vitaminler bağırsaklarda en iyi şekilde emilen ve organizmada kullanılabilen yapıdadırlar.

Et ve mamulleri binlerce seneden beri insanların beslenmesinde temel besin maddeleri olma özelliğini korumuşlardır. İdare şekilleri ne olursa olsun, Devletler, halklarının hayvansal gıdalarla, özellikle etle beslenmesini arttırmak için çaba göstermişlerdir.

Bugün, et tüketimi yönünden ortanın da gerisinde kalan Milletimizin



geçmişte çok et yiyen bir toplum olduğu ve bununla ilgili geniş bir kültürü bulunduğunu anlaşılmaktadır.

Bu konuda Kâşgarî Mahmud'un "Divan-ı Lügat'it Türk'ünde Orta Asya Türk illerinden derlenmiş güzel kelime ve atasözlerine rastlıyoruz."Yılkı yazın atlanur, otlap anın etlenür."Sürü yazın atlanır, otlayarak etlenir anlamında beşi ile ilgili bir atasözüdür.

Uygurlar mezbahaya "Ölütlük etlik" diyorlardı. Kişinin canı et istiyorsa,"etsemek "fiilini çekerek" etsiyorum, etsiyorsun, etsiyor.." şahıs zamirleriyle değerlendirmesi gerekirdi.

Altay Türkleri eti seven kişiler için "etsek, etşil, etcil" gibi kelimeler kullanmışlardır. Kesim hayvanına "etlik" kasab'a "etçi" etin parçalanışına "kartal et" demişlerdir.

Türkler ta ilkçağlardan beri eti seven bir Millet olarak görülmüştür. Bugün olduğu gibi, hatta daha fazlasıyla et ve sakatat ürünlerinde çeşitli yemek ve şarküteriler yapmışlardır. Anadolu'da ve özellikle Urfa'da o çağlardan kalma yemek çeşitlerini görmek mümkündür. Bağırsak dolması ve bumbar (mimbar),beyinli salata ve yemekler, buğuda pişen yemek ve kebaplar, bür-yan kebapı, şiş kebapı, çevirme ve çevirme yoluyla kızartma, ciğerli kebab ve yemekler, et sulu yemekler, gömme ve gömeç, haşlamalı et yemekleri, iş-kembe çorbası ve dolması, kaburga ve sırt kemiği pişirmesi, paça, kıyma ve kıymalı pide-ekmek, kuzu közlemesi, külbastı et, kızgın taşta et pişirme, saç kavurması, tandır kebapı, tutmaç, et söğüşü, yahni, etli tarhana ve mantı, kelle, tirit, sucuk ve pastırma çeşitleri geçmişimizin ve bağlantı.olarak bugü-nümüzün et yemeklerinden bazılarıdır.

Yarı pişmiş ve çiğ etle yapılan yemeklerin varlığına da mutfak kültürü-müzde rastlanılmaktadır. Divan-ı Lügat'it Türk'de çiğ et "yig et" olarak geç-mektedir. Yine aynı kaynaktan Türklerin hiç pişmemiş ve tamamen çiğ kal-mış etlere "çimiyig et" dediklerini öğreniyoruz. Bu birleştirme ile "çim çiğ et" denilerek çiğ kelimesi pekiştirilmektedir.

Oğuz Kağan gibi büyük Türk yiğitleri ve mitoloji kahramanları için çiğ et yemek bir özellikti. Mitolojiye göre, Oğuz Kağan doğunca annesinin me-mesinden bir ağız süt aldı ve ondan sonra "çiğ et, aş ve içki istedi." O günkü diile,"Yiğ et, aş, sürme tiledi."Bizim Çiğköftenin efsaneleşmesinde içindeki çiğ etin de önemli bir payı olsa gerek..

Beslenme uzmanı Prof.Dr.Beythien'e göre, çiğ et tamamıyla ve kolay sindirilen bir üründür. Bilim adamı,"Lebensmittelchemie"adlı eserinde bunu etraflıca izah etmektedir.

Yapılan denemelerde etin pişirilmesinin sindirim kabiliyetini pek arttırmadığı görülmüştür. Buna göre vücutta hazm'olma süratinin, çiğ ette %86,kâğıt torbada pişirilen ette %66,kızartılmış ette %64, haşlanmış ette %62 olduğu saptanmıştır. Dünyanın her tarafında bilinen, üstün besin değeri ile bazen yenilmesi bir gaye haline gelen et, her şeye rağmen büyük çoğunlukla pişmiş olarak tüketilir. Bu işlemde tek avantaj lezzetin artmış olmasıdır. Buna mukabil protein, vitamin ve mineral madde kayıpları en az %28 oranını bulur. Bu oran %43 e kadar yükselebilir. Bunun yarısı su, diğer yarısı et alkaliileri ve minareliilerdir. Bütün bunlara rağmen Prof.Mangold gibi taraftarları vardır.

Piştirilme sırasında bu kayıplardan başka sakıncalar da akla gelir. Hemoglobinin pıhtılaşması, et renginin esmerleşmesi, bazen arzu edilmeyen koku ve lezzetlerin ete nüfuz etmesi..Ayrıca piştirilme şekillerindeki (buğulama, haşlama, kızartma) noksanlıklar tüketicinin yanılmasına ve hastalanmasına yol açabilir. Örnek olarak diyebiliriz ki, parazitler veya vegetatif etkenlerle zararlı hale gelmiş bir et piştirilme ile bu illetten kurtulacak bir durumda ise, ama piştirilme tam olmamışsa, çiğ ette olması muhtemel riskler, aynen o pişmiş zannedilen ette de mevcuttur. Yanılmanın rahatlığı içinde et yenilir.

Çiğ veya pişmiş olsun en doğrusu eti alırken uyanık olmak, sağlık kontrolünden geçirilmiş ete işin başında sahip olabilmektir.

Bilindiği üzere Çiğköftede kullanılan çiğ et bir işleme tabi tutulmadan, doğrudan doğruya olduğu gibi kullanılmaz. Ufak parçalara ayrılan kara etin sinirleri ve işe yaramayan doku kısımları ayıklandıktan sonra dövölür veya et dövme makinasında (kıyma makinasında değil) macun haline getirilerek kullanılır. Bu durum gerek et için, gerek hazırlayan için kaç ateşe, kaç pişirmeğe bedeldir bilir misiniz? Bundan daha kolay hazm'olabilecek bir et hatırlamak zordur. Onun için bu çiğ et, Çiğköfteye değer katar.

40 lı yıllarda İstanbul Üniversitesinde okuyan hemşehrilerimiz bir gün Çiğköfte yapmışlar. Bazı başka illerden gelmiş konukları da olup, Çiğköfteyi deli gibi sevenlerin yanında deli gibi reddedenleri de varmış. Bu ikinci gurupta olanlar durumu Tıp Faköltesi dahiliye Profesörlerinden Frank'a anlatmış ve fikrini almak istemişler. Prof.Frank Çiğköftenin mahiyetini öğrendikten sonra olumlu kanaatini bildirmiş ve " Çiğköfte tam bir hayat iksiri" demiş.

Çiğ etinden dolayı bazı kimselerce yadırganan ve bulguru da çiğ zannedilen Çiğköftemizle ilgili hatırayı o zaman öğrenci olan bir ağabeyimizden dinleştmişim. Bizim de zaman içerisinde yaptığımız araştırmalar ve görüşünü alabildiğimiz bilginler fikrimizi belli olan bu doğru noktada birleştirdiler. Unu-

tulmamalıdır ki, Çiğköftemizin eti hiçbir değer kaybına uğramadan, gıdadaki tam özelliğini koruyarak lokmamıza girmekte, Çiğköftede bulunan diğer besinlerle birlikte en güzel işlevini icra etmektedir.

Bütün nimetleri veren Cenabı Hakk, et için Kur'an-ı Kerim'in En'am Suresi 118.ayetinde, "... Üzerlerine Allah'ın ismi anılmış (Besmele ile kesilmiş) olan hayvanlardan yiyin.."emrini buyuruyor ve uyarıyor;"Allah size ancak ölü hayvanı, domuz etini ve bir de Allah'tan başkası adına kesilen hayvanı haram kıldı. Kim de bu haram şeylerden yemeğe zaruret olursa,(zaruri ihtiyacını giderecek kadar) taşkın ve mütecaviz olmaksızın yiyebilir.(Zaruri hal ölüm korkusudur) Muhakkak Allah Gafurdur, Rahimdir"(Nahl suresi, 115.ayet)

Elbette ki, Allah'ın (C.C.) emir ve yasakları, insanların ruhsal ve bedensel sağlığını, iyiliğini amaçlamaktadır. Bunlara uygun hareket etmek de emanet olarak verdiği canı korumak için gereklidir, kulluk görevidir.

Almanya'da koyun, sığır ve domuz etleri üzerinde yapılan çok yönlü araştırmalarda, en iyi etin koyun eti olduğu, bunu sığır etinin takip ettiği anlaşılmıştır. Domuz etinin ise bu etleri her yönüyle çok geriden takip ettiği Hristiyan bir ülkede ortaya çıkarılmış ve bu konuda neşriyat yapılmıştır. Görülüyor ki, İslam her konuda olduğu gibi bu konuda da hakikati 1400 sene evvel ortaya çıkarmış ve beyan etmiştir. Her gün bir yeni kusuru ortaya çıkan, haram domuz etini bir gün Avrupa ve Amerika da terk edecektir. Hem de çok geç kaldıklarını anlayarak...

Peygamberimiz (S.A.V.) bir Hadis-i şeriflerinde,"Dünya ve ahiretteki taamların seyyidi ettir. Et yemek insanın ahlâk ve cemalini güzelleştirir."buyurmaktadır. Çiğköfte yiyenler bu övülmüş gıdayı en taze ve tabii haliyle yedikleri için şanslıdırlar. Nasiplerindeki fazilet üstündür. Hele bazı Peygamberlerin Urfa ovalarında neden koyun besledikleri, koyun çobanlığı yaptıkları; etinin değeriyle münasebet kurulunca daha iyi anlaşılıyor.

Sosyal bilimci Prof.Dr.Hasan Reşit Tankut, "Köylerimiz dün nasıldı, bugün nasıldır, yarın nasıl olmalıdır" adlı eserinde;"Benim görerek öğrendiğim bir şey varsa, o da et yiyen köylünün ot ve hububatla geçinenlere nazaran daha kudretli, daha neşeli, daha zeki ve daha çalışkan olduğudur. Türk kolunun, kafası ve emeği Türk dışının etten kesildiği günden beri verimsizdir. Bizi ufalıp gitmekten, eriyip bitmekten kurtaracak tedbirlerin başında etli gıdalar vardır."demektedir.

Hocam, Ord. Prof.Dr.Süreyya Tahsin Aygün ise;"Çok et yiyen insan ırkları, az et yiyen insanlara hakim ve onlardan her hususta üstündürler. Hat-

ta aynı Memlekette et veya hayvani albümin maddelerini nisbeten fazla alan bölgelerde bile bu fark göze çarpar. Bir Milletin böyle mıntikalarda yetişen halkı daha çalışkandır. Çalışması da verimli olmakla mütemayizdir. Bütün ilim adamları ve düşünürler Milletlerine ucuz ve sıhhi albümin teminine çalışıyor. Laboratuvarlar da hayvani gıdaların iyi kalitede ve hastaliksız olarak istihsalini temin maksadiyle hayvanların salgınlardan korunması için daima daha iyi çareler arıyorlar." (1960) sözleriyle olan veya olması gereken önemli hususlara değiniyor.

Sümerlilere ait bir kabartmada et konusunda ayrılan bir bölüm.. Bir sığırın kesiminden sonra eti ve iç organlarını muayene eden Hekimin temsili resimleri görülüyor. Eski Mısırlılarda bu işin kâhinler tarafından yapıldığı öğrenilmektedir. Tevrat'ta ise, İsrailoğullarına hitaben yazılmış, yukarıda kaydettiğimiz Kur'an ayetleri emsali emir ve yasaklar vardır.

İnsan beslenmesinde etin önemi büyük olduğu için hiçbir devirde bunun hijyeni ve sağlığı ile ilgili uygulamalar ihmal edilmemiştir. Fatih Sultan Mehmet İstanbul'u fethettikten sonra yaptığı ilk işlerden birisi ne idi, biliyor musunuz?..Burada bir mezbaha açmak, et üretimini kontrol altına almak...

Osmanlı bu işi 1450 li yıllarda yaparken, Avrupa'da ilk defa Almanya, sık sık görülen domuz trişin salgınlarını dikkate alarak 1868 tarihinde umumi mezbahalar açılması için kanun çıkardı. Öteki Avrupalıların uyanması daha sonraki yıllardır.

Gerek İslam ve gerekse Hristiyan ve Musevi dinlerine mensup Ülkelere açılan mezbaha ve kombinalar, laboratuvarlar trişinler ve sistiserkler üzerinde yapılan biyolojik araştırmalar bugünkü ilmi et muayenesinin temellerini teşkil etmiştir. Ateşli hastalıkların amilleri üzerinde yapılan etraflı etütler ise et muayenesi bilgisinin gelişmesine yardımcı olmuştur.

Bugün ülkemizde yeterli tesis ve yetişmiş eleman bulunmasına rağmen kaçak kesimlerin çokluğu dolayısıyla Millet olarak sağlıklı bir et tükettığımız iddia edilemez. Oysa durum hafife alınacak nitelikte değildir. Dünyadaki ilmi araştırmalar 150 den fazla hastalığın hayvansal gıdalar kanaliyle insanlara bulaştığını göstermektedir. Bunlardan 40 a yakını ülkemizde vardır ve artık yerli malımız olmuştur.

Bakteriel, virütik, mükotik ve paraziter kökenli olan bu hastalıklardan, Çiğköfte dolayısıyla bizi en çok ilgilendireni Halkımızın "Abdestbozan" dediği sistiserktir.

Bu ceştodun larva şekli sistiserkus bovis-inermis adını alır. Yerleşme

alanı kas'lardır.Erişkin şekline sığır tenyası (*Teania saginata*)denir. Bunun mekânı da insan bağırsağıdır.

Sistiserkli etleri çiğ veya yeterince pişmemiş olarak yiyen insanlara geçen parazit, ince bağırsaklara yerleşip gelişmesini tamamlar. Yani sığırlar insanların bağırsaklarında yaşayan *Tenia saginata*nın ara konakçısı durumundadır.

Bu tenyanın skoleksi armut biçiminde ve 4 çekmenlidir. Boyun bölgesi uzunluğuna gelişmiştir. Boyu 4-8 metredir.12 mt. uzunluğunda olanlarına da rastlanmıştır.1000-2000 halkadan oluşmuş bir zinciri andırır. İlk halkalar geniş ve kısa, ondan sonrakiler gittikçe uzunlaşır ve daralır. Sonda kalan uzun halkalar dışkı ile dışarı atıldığı gibi, kendiliğinden de gayriihtiyari olarak dışarı çıkabilirler. Halkalara hastanın yatağında, elbiselerinde, durup-oturduğu yerlerde rastlanır. Sığırlar insan dışkısı ve kanalizasyon suları ile bulaşık yerlerde otlarken, tenya yumurtalarını da otla birlikte alırlar. Bunun sonucu olarak kaslarında sistiserkler teşekkül eder. Hastalıklı sığırların etlerini yiyen insanlar da haliyle bu hastalığa yakalanırlar. Tedbir alınmadığı müddetçe bu dönüşüm böylece sürer gider...

Sistiserklerin ette belirginleşmesi invazyondan 4 hafta sonra olur. Gelişmeleri ise 18 haftada tamamlanır. Et muayenesinde oval yahut yuvarlak şekillerde görülen sistiserkuslar 7,5-9,0 mm.uzunluğunda,5,5 mm.kalınlığında, içi sıvı ile dolu birer kesecik halindedirler. Beyaz kesecikler gövde etin her tarafını kaplamış olarak görülebildiği gibi, muayyen yerlerde ve az miktarda da görülebilir. Bilhasa interfibriller bağ dokusunda yaşamayı sever. Kalp, çene, dil ve göğüs kaslarında, diafragmada daha çok yaygındır. Hareketsiz ve az hareketli bölgelerde seyrek bulunurlar. Çiğköftenin birinci kalitedeki hareketsiz kaslardan oluşan etlerle yapılması bir avantaj ise de, önemli olan hayvanın tamamen sağlıklı olmasıdır. Zira, yenilen etle alınabilecek olan bir tek sistiserkin insan vücuduna girmesi, metrelerce uzunluktaki tenyanın oluşması ve abdestbozan halkalarının yayılması için kâfidir.

Taeniasis'e yakalanmış insanlarda iştahsızlık, hazımsızlık, sancı ve kusma gibi arazlar görülür. İleri safhalarda kansızlık (anemi),zayıflık (kaşeksi gibi haller mevcuttur. Tedavi sırasında şerit halkalarının tamamen düşürülmesi kâfi değildir. Barsaklarda tekrar gelişmemesi için skoleks'in de (boyunla beraber baş kısmı)düşmesi şarttır.

Dünyanın her tarafında, bilhasa Asya ve Afrika ülkelerinde sık görülen bu paraziter hastalık Yurdumuzun Güneydoğu Bölgesinde yaygındır. Yaygınlaşmasında kontrolsüz etlerle yapılan çiğköftenin, az pişmiş biftek, pizozla

ve ızgara köftelerinin, ayrıca çevre sanitasyonu ve su hijyenindeki yetersizliklerin tesiri büyüktür.

*Sistiserekus bovis*'in her yaştaki sığırdaki görülebileceği tesbit edilmiştir. Hatta son yapılan araştırmalara göre sistiserelerin placenta (cenin)yolu ile de yavrulara geçtiği anlaşılmış ve 2-4 günlük buzağılarda dahi rastlanmıştır.

İnsan vücudundaki bu zararlı ve gereksiz misafir, şayet başka etkenlerle de birleşip ev sahibini öldürmezse, organizmada 4-18 yıl yaşayabilir. Afrika'da 35 yıl ömür süren tipleri görülmüştür. Tabii böylesi bir parazitte yaşamaya yaşamak denirse...

Ankara Üniversitesi öğretim üyelerinin düzenlediği "Kültür haftaları" cümlesinden olarak 3.10.1945-13.10.1945 tarihleri arasında G.Antep ve Ş.Urfa'da verilen konferans metinleri Rektörlükçe yayınlanmıştır.(1947) Benim de 50 li yılların sonlarına doğru hocalığımı yapmış olan, o zamanki Veteriner ve Tıp Fakülteleri Parazitoloji ve Helminetoloji Kürsüsü Başkanı Prof.Dr.Hasan Şükrü Oytun,"Etlerle insanlara geçen parazitler" adlı konferansının bir bölümünde, antraksli ve salmonellalı etlerle yapılan Çiğköfteleri yiyenlerle ilgili müşahhas örnekler verdikten sonra, *Tenya saginata* ile ilgili olarak da şunları anlatmaktadır : "Yurdumuzun güney illerinde lezzetle yenilmekte olan Çiğköfte ile bu şerit yayılmaktadır. Bu sebepten dolayı güney illerinde yaşayanların en ziyade muzdarip oldukları barsak paraziti *Taeniarhynchus saginatus* adını verdiğimiz abdetbozan şerididir. Uzun seneler bu illerin birisinde eczacılık etmiş olan tecrübeli bir arkadaş; -İlimiz ecza hanelerinin sarfiyat defterleri incelirse, en fazla sarf edilen ilaçların *taenia* düşürücü olanlar olduğu görülür. Çünkü şerit ve diğer barsak parazitleri buralarda pek çoktur. Halk bunlardan muzdariptir, demişti. Bu illerde çalışan hekimlerin mütalaası da aynıdır. Çiğköfteyi hazırlamak için kullanılan fazla biber, sistiserelerin içinde saklanmış olan scoleksi öldürmeğe kâfi gelmemektedir. Bu köfteyi yoğurmak için sarf edilen mihaniki kuvvet, içine karıştırılan ve sert olan çiğ bulgurun da bir zarar yapmadığı anlaşılmaktadır."

Tesbitler zamana göre doğru ve isabetli olmakla beraber, aradan geçen yarım asırlık zaman çok şeyleri değiştirmiştir. Son yıllarda etlerin eskiye nazaran daha iyi şartlarda kesilmesi ve kontrol edilmesi, meralar çok azaldığı için oralarda beslenen hayvan sayısının azalması *tenya seginatinin* da azalmasına vesile olmuştur. O zamanlar eczanelerde satış rakamı, ciro su fazla olan *tenya* düşürücü ilaç tüketimi de bugün pek cüz'i seviyelerdedir. Ancak hayvanlardan insanlara geçen çok sayıdaki hastalıkların koruyucu ve sağaltıcı tedavilerinde görülen noksanlıklar ilaç tüketimini arttırmakta, sağlık konusu-

nu devamlı gündemde tutmaktadır. Bunlardan başka, etler sağlam hayvandan elde edilse bile ihmaller sonucu basil çıkaran insanlar veya sular vasıtasıyla stafilokok, botulismus ve salmonella grubundan mikroplarla bulaştırılmakta ve gıda zehirlenmesine yol açılmaktadır. Etlerin hassasiyeti öylesine fazladır ki, hijyen şartlarına göre muhafaza edilmediği takdirde kokuşmakta ve bu da aynı zararlı sonuçları doğurmaktadır. Başta et, süt gibi çabuk bozulabilen gıdalar olmak üzere bütün besinlerimizi usulüne göre korumak ve tüketmek elbette en doğru olanıdır. Bu konulardaki bilgilerimizi geliştirmeyi de ihmal etmemeliyiz.

Gıda uzmanlarının yayınlamış olduğu (1975) "Ucuz ve sağlıklı beslenme" (V. Banaoğlu, M. Başdurak, E. Tamer) isimli kitabın 107 - 123 üncü sayfaları soru ve cevaplara ayrılmış. Şu iki soruyu ve cevabını birlikte okuyalım :

- Çiğköfte zararlı bir besin maddesi midir?

- Özellikle yurdun pek çok bölgesinde yaygın bir kullanıma olanağı bulunan Çiğköfte zararlı bir besin maddesi değildir. Hatta kapsadığı et, baharat nedeniyle besleyici değeri üstündür. Ancak çiğköfte için kullanılacak et sığır eti ise ve sağlık kontrolü yapılmamışsa şerit gibi insan vücudunu hasta edici etkenler bulaşabilir. Baharat da fazla konursa vücudu rahatsız edebilir.

- Baharat vücut için zararlı mıdır?

- Her şeyin fazlası zararlıdır. Ancak, baharatın iştah açıcı niteliği ve mide - barsak salgılarını artırarak sindirimi kolaylaştırıcı yararı bakımından alınması faydalıdır.

Konumuzla uzaktan - yakından ilgili daha çok soru ve cevaplar var ama biz Çiğköftemize geçelim, başta isot olmak üzere baharatlara devam edelim.

**BAHARATLAR :** Tabii bitkisel ürünlerdir. Yapılan araştırmalar bunların etken bileşiklerce zengin olduğunu ortaya koymuştur. Dolayısıyla başta gıda bileşimleri olmak üzere değişik alanlarda kullanımları artmıştır.

Baharatların geçmişi insanlık tarihi kadar eskidir. Ancak, yedibin yıldan beri bilinmektedirler.

Güney ve Güneydoğu Asya'da üretilen baharatlara sahip olan, onu elde edebilen ülkeler Dünya ticaretine hakim olmuşlardır. Çin, Hint, İran, Mezopotamya, Anadolu, İbrani, Yunan, Roma medeniyetlerinde baharatın üretimi, ticareti, tüketimi, çeşitli şekillerde kullanımı hatırı sayılır derecede etken olmuştur.

Tropik Asya'dan kervanlar ve gemilerle taşınan baharatlar Ortadoğu'ya, oradan da Avrupa'ya intikal etmiştir. İpek yolu, kral yolu denilen ve 200 km.ye yakın bir bölümü Urfa topraklarından geçen tarihi ve coğrafi değeriyle binlerce kilometrelik yol esasında baharat yoludur.

İpekyolu ve yolda giden kervanlar kıymetli mallar kadar sosyal gerçekleri ve efsaneleri de taşımışlardır. Peygamberliği yanında, uzun yıllar saltanat sürmüş zengin bir hükümdar olan Hazreti Süleyman (A.S.) ülkesinin muazzam zenginliğini baharat ticaretine hakim olmasıyla elde etmişti. Zamanının Saba Melikesi Belkis, Hz. Süleyman'ı ilk ziyaretinde O'na hediye olarak en değerli baharatları sunmuştur. Bunların arasında kırmızı pul biberin de (İ-sot) bulunduğu rivayet edilmektedir. Böylece, halkımızın çok sevdiği isodun ta o zamandan beri (M.Ö.10 yy.) zirvede olduğu anlaşılmaktadır.

Baharatlar başlangıçta daha çok hastalıkların tedavisinde, dini âyinlerde ve koku maddeleri üretiminde kullanılmışlardır. Gıdaları koruma, renklendirme, lezzetiyle iştah açıcı hale getirme, diğer kullanma şekilleriyle birlikte gelişmiştir. Bu durum aynı zamanda bitkilerin hastalıkların tedavisinde kullanılmasının tarihi demektir. Hipokrat, Teofratus, Biruni, İbni Sina, Farabî gibi çok yönlü alim ve hekimler tıp alanında baharatlardan bol miktarda yararlanmışlardır.

Selçuklu ve Osmanlı dönemlerinde de baharat ve bitkisel droglar ticareti iyice gelişmiştir. Marko Polo, İbni Batuta, Evliya Çelebi gibi seyyahlar bu konuda değerli izlenimler edinmişler, günümüze kaynak teşkil edecek bilgiler derlemişlerdir. Bugün de olduğu gibi İstanbul Mısır Çarşısı ve émsali yerlerde çeşitli baharat ticaretinin yapıldığı; Edirne, Bursa, Manisa, Konya, Kayseri, Urfa, Diyarbakır, Erzurum gibi Şehirlerde benzeri çarşı ve aktar pazarlarında baharat ve drog alış-verişinin önemli bir yer tuttuğu anlatılmıştır.

Amerika'nın keşfinden (1492) önce Kristof Kolomb'un uzun bir sefere hazırlanmasının ana sebebi yeni baharat ülkelerine ulaşmak idi. Vasko de Gama (1498), Mecellan (1519) gibi seyyahlar da Endonezya'ya kadar gitmişler, orada,"Baharat Adaları" olarak isimlendirilen Moluk adalarından aldıkları tonlarca baharatla İspanya'ya dönmüşlerdir.

Anadolu 6.yy.dan itibaren İpek yoluna önemli bir köprü vazifesi görmüştür. İhracat ve ithalatta İstanbul, İzmir, İskenderun, Trabzon limanlarından istifade edilmiş, baharat ticareti bu şehirleri ve hinterlandını geliştirmiştir. Çeşitli kaynaklar daha sonraki yüzyıllarda 400 kadar baharat çeşidinin mevcut olduğunu, bunlardan kırmızı biberin zor bulunduğu zamanlarda altınla eşdeğerde tutulduğunu kaydetmektedirler.



Uluslararası standardisation teşkilatı (ISO) bugün 70 kadar baharatı tanımlamaktadır. Bunlardan 40 çeşidi dünyada önem kazanmış ve kullanılmaktadır. İsodumuz rakipsiz ilkler arasındadır.

**KIRMIZI BİBER (İSOT) :** Halkımızın, tazesı ve kurutulmuşu ile bol miktarda tükettiğı bir baharattır."Kırmızı pul biber, kuru isot" isimleriyle tanınmıştır.

Kırmızı Biberin anayurdu Hindistan'dır. Çin ve Ortaasya Ülkeleriyle, Ortadoğı ve Avrupa'ya İpekyolu ile buradan yayılmıştır. Kıtaların tropik, ılıman ve sıcak bölgelerinde çok sayıdaki çeşitlerinin tarımı yapılır. Hemen hemen bütün ülkelerin tanıdığı ve severek kullandığı bir baharattır.

Biberlerin genel bileşiminde ve oluşumunda diğer tarımsal ürünlerde olduğu gibi, hatta daha fazlasıyla iklim ve yetiştirme şartları ve diğer etkenlerin tesirleri görülür. Bunun sonucu olarak da çok önemli farklılıklara rastlanır. Aynı büyüklük, renk, koku, aroma ve acılıklar, yassı, yuvarlak, silindirik, konik, düz, kıvrık şekiller, sivri ve küt uçlar isotları çok çeşitlendirmiştir.

Halkımız arasında pratik olarak "Uzun isot-Top İsoť" adlarıyla iki ana grupta toplanmıştır. Daha detaylı olarak da; kiraz biberi (küçük yuvarlak),kalem biberi (ince uzun),çarliston (konik şekilli ve ince uçlu),dolmalık (3-4 loplú, yuvarlak)olarak bilinirler. Kurutulup kırmızı pul biber yapımında etli, orta uzunlukta olanları, kahvaltılık biber salçası yapımında ise "kırmızı domates biberi" denilen cinsleri tercih edilir. Bunların da acı, yarı acı, tatlı olanları vardır. Aileler kendi durumlarına göre, zevklerini tatmin edecek acılıкта isot veya salçalarını çıkarabilirler.

Biberlere kırmızı rengi veren karotenoid pigmentleridir. Acılığı veren ise kapsaisinoid bileşiklerinden (Capsaicin) kapsaisindir. Bu "Capsaicin"i iyi belleylim. Daha süt çağımız bitmeden bizi kucağına alır. Başta çiğköftemiz olmak üzere isodun olduğu her yemekte bizimle beraberdir. Yakarken bile ağılatmayan, besleyen, koruyan, düşündüren, sevindiren enteresan bir sevgilidir. Ona alışan esiri olur, bir daha vazgeçemez.

Kelime hazinesi zengin lisanlarda "Capsicum frutescens-c.annuum" "Füľľüľ ahmer" "Red pepper" adlarıyla anılan kırmızı biberler, bizimki kadar candan değilse de Dünyanın sevgilisi halindedirler. Doğudan batıya, kuzeyden güneye her tarafta az veya çok tüketilirler. Amerika, Arjantin, Brezilya, Şili, İspanya, İtalya, Macaristan, Romanya, Hindistan, Pakistan bize emsal veya bize yakın derecede biberin bol yenildiğı ülkelerdir. Çeşitli kaynaklardan Macaristan, İspanya, İtalya gibi memleketlerde kırmızı tatlı biberin meyve yerine hapır hapır yenildiğini öğreniyoruz.

Niye yenilmesin ki... İsotta A ve C vitaminleri, Kalsiyum, potasyum, fosfor, magnezyum gibi kıymetli mineral maddeler boldur. Bunların zenginliği beslenmemizde ve sağlığımızda önemli roller oynar. Ayrıca P ve K vitaminleri ile alkaloitler vardır. Bunlar özellikle iştihayı açma, sindirimi kolaylaştırma, mideyi kuvvetlendirme görevini taşırlar. İlaveten P vitamini damarları yumuşatır, K vitamini kanamayı durdurur. Pek nadir bulunan, ancak kırmızı biberde varlığı saptanan K vitamini, ısıdan etkilenmeyen, harabiyeti bahis konusu olmayan tek vitamindir. Bu da isoda ayrı bir özellik verir.

Bunların yanında cinsel hayatı sağlıklı tutan acı biberin erotik özelliğini de belirtmeliyiz.

Yurdumuzun başta Güneydoğusu olmak üzere Marmara ve Akdeniz bölgelerinde geniş çaplı biber tarımı yapılır. Kalın etli, parlak kırmızı tenli, yağlanmış ve yıkanmış gibi taze, kurutulup pul biber yapılmaya elverişli isotlarımızın özellikleri elbette saydıklarımız kadar değildir. Besleyici ve sağaltıcı özelliklerinden insanlık asırlar boyunca yararlanmışır.

Uygur Tıp kitaplarında "Bitmul" veya "Batmul" kelimeleri "Biber ağaççığı" anlamında kullanılmıştır. O zamandan beri tıpta yer etmiş bir bitki olarak biliniyor. Sonra bu kelimelere 11.yy.da yaşamış Kaşgârlı Mahmud'un "Divan-ı Lügat-it Türk" adlı eserinde rastlıyoruz. Orada da aynı anlamda kullanılıyor.

O devirde Türkler baharat gibi bir kısım acı yiyeceklerin geneline "Ot yem, od yem" ismini vermişlerdi. Buradaki "Od" yakıcı, ısıtıcı, ateş anlamında. Gelişen kültür değişimi süreci içerisinde Halkın görüş ve inançları acı kırmızı biberi "Is'ot - Issi'ot" şeklinde özelleştirdi ve mana itibarıyla değerlendirmiş oldu.

İşte bugün hemşehrilerimizin kullandığı "İsot" kelimesinin kökeni budur.

Uygurlardan (745-940) evvel ve sonra isodu kullanan Tıp, daha ileriki yıllarda da peşini bırakmadı. Bazı kaynaklardan edindiğimiz bilgilere göre kadim Harran Üniversitesinin bilgin hekimleri de isodu araştırdılar, tedavide uyguladılar.

Bugün, bu kültürün gelişimini yaşayan, dermanı birinci planda özümüzdeki cevherlerde arayan, doğu-batı sentezine hakim hekim hemşehrilerimiz, verem (Tuberculos) ve kanamasız mide hastalıklarının tedavisinde Çiğköfteyi önermek suretiyle isodu kullanıyor ve iyi neticeler aldıklarını beyan ediyorlar.

Ayrıca Tıp Dünyasının zirvelerinde de isot konuşulmakta, araştırılmaktadır. Bugün, Amerika Birleşik devletlerindeki Mayoclinic adlı sağlık kuruluşu Urfa isodu ile yaptığı çeşitli araştırmalar sonucunda; kırmızı pul biberimizin mide ülseri vakalarında asidi azaltmak suretiyle müsbet etki yaptığını tesbit etmiş ve bu konuda tıbbi neşriyat yapmış durumdadır.(1987) Ancak, aynı yayınlardan isodun bağırsak iltihabı ve hemoroid vakalarında aynı olumlu etkiyi yapmayacağı sonucunu çıkarıyoruz. Yani bu durumdaki hastaların isoda ve acılı Çiğköfteye biraz temkinli yaklaşmaları gerekiyor.

Kırmızı biberin kullanılan kısmı meyvesidir. Bunun tazesini ve kurusunu elde etmek için yalnız Yurdumuzda değil, bütün ülkelerde yoğun bir emek sarf edilir. Ama Urfalının ve Urfa'nın ismi isotla özdeşleşmiş gibidir. İsotla bu kadar hemhal olan bir topluluk dünyada mevcut değildir.

Bir annenin yaramazlık eden çocuğuna,"Ağına biber sürerim ha..." tehdidi başka yerlerde bir sonuç verir; çocuğu korkutur, hizaya getirir. Ama Urfalı çocuk bu sözü tuhaf karşılar. Sadece masum yüzüne bir tebessüm yayılır, ağız çizgisi biraz genişler, güler geçer. Çünkü acı biber onun alıştığı, ekmek kadar su kadar bildiği tabii bir gıdadır. Zaten bu acı biber sürme tehdidine de Urfalı anneler pek itibar etmez. Çoğunlukla isoda alışmamış toplulukların kozudur.

İsot çıkarma meraklısı bir Urfalı,alacağı taze kırmızı biberin hangi tarladan geldiğini araştırmakla işe başlar. Oğlunu evlendirecek ebeveyn nasıl müstakbel gelinin soyunu sorupunu, ahlâkını, güzelliğini, zenginliğini, örf adet ve dinine bağlılığını araştırıyorsa; Çiğköftesini isotla evlendirecek hemşehrimiz de o isodun tarlasını tohumunu öyle araştırır. Mübarek nimetin hibrit tohumu veya fidesinin kumlu tınlı yahut tınlı kumlu, süzek ve alüvyonlu zengin toprakları sevdiğini bilir.Hele bu topraklar bir de çürümüş tabii hayvan gübreleriyle daha da zenginleştirilmişse keyfine diyecek yoktur. Bu özelliklere sahip tarlaların Cülab suyu boylarında, Edene-Diphisar gibi sulak bölgelerde, merkeze yakın çevredeki Sultantepe, Hancağız, Kazene, Germuş, Paşabağı dolaylarında bulunduğunu hesaplar ve toptancı pazarına buralardan inen yüklerden taze isodunu temin etmeğe çalışır.

Eylül-Ekim ayları çeşitli kışlık zahireleri hazırlama aylarıdır ama isot çıkarma telaşı hepsini bastırır. Dünyanın başka bir şehrinde Urfadaki gibi adı "İsotçu Pazarı" olan kalabalık bir çarşı var mıdır, bilemiyorum. Fakat bu aylarda Şehrimiz evleri, avluları, damları, balkonları, terasları ile bir "İsotçu Pazarı" olur gider...

Evlere, nüfus ve takribi misafir sayısına göre alınan 100-500 kg. miktardaki taze kırmızı isotlar iyice yıkanır, tohumları çıkarılır, tek tek damarları ayıklanır, uzunlamasına 2-3 parçaya bölünür ve üst üste gelmeyecek şekilde kurumağa bırakılır. Bu şekilde bölme ve serme sıhhatli kurumayı sağlar. Her hal ü kârda güneşli havanın kurutma gücü dikkate alınarak 1-3 gün beklenir.

Biberler yavaş yavaş kurumağa başlayınca şeffaf polietilen torbalara doldurulur. 1-2 gün açmadan beklenir. Yalnız arada bir biber torbasının çevrilmesi faydalıdır. Sonra biberlerin ıslaklıkları el yordamıyla kontrol edilir. Eğer biberler zamanından erken kurumuşsa ılık tuzlu su ile ıslatılır. Gereğinden fazla yumuşamışsa havalandırılır. Herhangi bir sebeple ekşime ve çürüme işaretleri görülürse bunlar hemen ayıklanır. Güneşte kalma süresi, çevrilme zamanları özenle takip edilir. Besin değeri, tat ve aroması kadar rengine de önem verilir. Açık kırmızıdan kararmış kırmızıya kadar renk nüansları böylece 3-5 gün içinde sağlanır.

Renk konusuna aldırmayan isot severler, torbalara koymadan kurutup diğer işlemlere geçebilirler. Her iki halde de hijyenik şartlara önem verilmesi, zararlı karışımların önlenmesi, gayeyi aşan masraflardan kaçınılması gereklidir.

Bilâhare torbalar geniş bir zemine boşaltılarak biberler yayılır. Her bir parça "Döğmeç ekmeği gibi" ktır ktır kuruyuncaya kadar beklenir.

İsodun bileşim özelliklerinin sağlam kalması ve kullanım süresince muhafazasının gereği olarak çok iyi bir kurutma şarttır. Bu dönemde biberdeki su oranı %5-13 e kadar inmiş, kazandığı oluşumla mikroorganizma ve böceklerin zararını önleyici dayanıklığa ulaşmıştır.

Bütün bu kurutma işlemleri sırasında unutulmamalıdır ki, aşırı güneş bazen fayda yerine zarar getirir. Gıdanın bünyesindeki yapıtaşlarının harabiyeti artar; renk, tad, aroma bozulabilir, uçucu yağ kaybı yüksek derecelere çıkar. Yetersiz güneş de yeterli kurumayı temin edemediğinden aflatoksin, mantarlaşıma gibi olaylara sebep teşkil eder. Dolayısıyla sıcaklığın fazlası da, eksikliği de olumsuz sonuçlar doğurur. Onun için güneşte bırakma süresinin dozajını çok iyi ayarlamak lazımdır. Memnuniyetle şunu ifade edelim ki, Urfalı ev kadınları; analarımız, bacılarımız bu söylediklerimizi pratik olarak gayet iyi bilir ve uygularlar.

Kurumuş biberlerin bez torbalarda dövülerek pul biber haline getirilmesi mümkünse de Urfalı bunu beğenmez. Bu iş için karataş veya sağlam mermerden yapılmış dibekler kullanılması istenir. Buraya konulan kuru biber incé, pul pul oluncaya kadar dövülür.

Dövölme sırasında acı kapsaisin dozları savrulur. Bunların genize kaçarak vereceği rahatsızlığı hafifletmek, kırmızı biber pullarının daha parlak ve güzel görünüşlü olmasını sağlamak, ayrıca bir miktar kalorisini arttırmak amacıyla; dövölmeğe hazır her 100 Kğ. bibere bir su bardağı tekabül edecek şekilde zeytinyağı kullanılır. Bu miktarı biraz daha aşan veya azaltan uygulamalar görülebilir. Ayrıca zeytinyağı yerine sade Urfa yağının kullanıldığı da olur.

Yağlar, isodun dövölmesi sırasında yemek kaşığı ile lüzum hasıl oldukça kaşık kaşık verilir.

İyi yapılmış ev isotlarında 100 Kğ. tazedan 7-10 Kğ. kuru isot elde edilir. Elekten geçirilmiş, gayet kalitelidir. Bunun, her Urfalının yanında baha biçilmez bir değeri vardır. Çok büyük zahmetlerle meydana geldiği için ilaç gibi kullanılır. Zaten doktorların babası Hipokrat (M.Ö.460-377) "Yemeğiniz ilâcınız, ilâcınız yemeğiniz olsun" demiyor mu?..

Her Urfalı bir isot eksperidir ve isot Urfalının süper zahiresidir. Onsuz hayatın pek tadı olmaz.

1983 de rahmete kavuşmuş gönlü gani bir akrabamın kendi ev sakinlerine sıkı bir tenbihi vardı: "Fıkara (Dilenci) gelirse boş döndürmeyin. Ekmek, bulgur, pirinç, yağ, bal, frenk suyu, peynir, para.. Hasılı ne istiyorsa verin. Ama isot vermeyin.. Onu yaparken çektiğiniz azabı bildiğim için size kıyamıyorum" derdi.

Evet, hakikaten "Azap" diye nitelenecek kadar zor şartlarla elde edilen Urfa isodu, ne yazık ki; ne olduğu belirsiz pazar artığı biberlerle yapılmış veya lalettayn fabrikasyon bozuğu belirsizliklerle bir tutuluyor, aynı kefeye konuluyor. Elbette içlerinde bazı iyiler de olabilir. Ama özenle çıkarılmış Urfa ev isoduna yetişenin değil, yaklaşan dahi bulunması mümkün değildir. Bu kelimeleri tam mânâsıyla güvenle söylüyor ve bu satırları iddia ile kaleme alıyorum: Hakiki Urfa isodunun Dünyada emsali yoktur.

Daha doğru-düzgün isot temizlemesini, sermesini, kurutmasını bilmeyen ticaret erbabı (!), iç piyasayı elde ettiği gibi ihracata da yeltendi ve birdenbire kırmızı biberdeki "Aflatoksin" olayı ile yerli ve yabancı basın diline düştük (1994). Media özellikle Alman basını, biraz da ard düşüncelerinin ışıltısı ile haftalarca bu konuyu dillerinden düşürmediler. Niye? Çünkü, ellerine kendilerinin lehine, bizim aleyhimize bir koz geçirmişlerdi.

Oysa böyle bir ticari hata zuhur etmemişken, aynı basın (Bild, 1993) "Acı biber her derde deva" başlığı ile şunları yazıyordu: "Türk mutfağında önemli bir yer tutan kırmızı acı biberin, bilinen yararlarına her gün bir yenisi

ekleniyor. Amerikalı, Çinli ve Japon uzmanların yaptıkları son araştırmalarda kırmızı acı biberin kan dolaşımını düzene soktuğu, kalp krizi için önleyici bir faktör oluşturduğu ve kanseri önlediği ortaya çıkarıldı

Kırmızı acı biberin tüm bu yararlarının yanı sıra içerdiği "Capsaicin" adlı maddenin sindirimi kolaylaştırdığını belirten uzmanlar, söz konusu madde- nin aynı zamanda vücuttaki gereksiz yağların erimesine yol açtığını da bildir- diler.."

İşte hakiki Urfa isodunun verdiği sonuç budur. Onun için isodumuz göğsümüzü gere gere kullandığımız ve kullanılmasını tavsiye ettiğimiz yüz akımızdır.

Urfa kırmızı pul biberinin bugüne kadar yapılan tahlillerinden çıkan so- nuçlar memnuniyet vericidir. Nem, %5-13 arasındır. Fazlası topraklaşmaya, ekşime ve küflenmeğe, eksigi, ufalanmağa, tozlanmağa sebep olur. Maden tuzları en fazla %8, eter ile sabit ekstre en az %15, yabancı madde ağırlığı %0,2-0,3, uçucu yağ (kırmızı biber esansı) da % 1,35 seviyesindedir. Bu yüz- deler aynı zamanda kırmızı pul biberin, ideal isodumuzun tarifi, rakamsal hü- viyetidir.

İsot, Urfa yemek kültürünün ayrılmaz bir parçası olduğu gibi dışa karşı da bir tanıtım vesilesidir. Birkaç yıldan beri Şanlıurfa İli Kültür Eğitim Sanat ve Araştırma Vakfı (ŞURKAV) ile Belediyenin yapmış oldukları kırmızı pul biber ve Çiğköfte yarışmaları bu vadiye gelişmelere ve çeşitli etkinliklere yararlı ze- mini hazırlayacaktır. Belki ileride Şanlıurfa ismine lâayk bir isot sanayiinin ka- pılarını da açabilecektir.

Görünen gerçek şu ki; Urfa'lı kırmızı pul biberi (kuruisot) ve Çiğköfte- siyle yere sağlam basmaktadır. Bu konuda hiç kimse hiçbir teşkilat onu ka- zandığı itibardan düşürecek ve bastığı sağlam zeminden oynatacak güçte değildir.

## **DOMATES - FRENK**

### **SALÇA - FRENKSUYU**

Salçaya, önce ham maddesi olan domatesi tanımakla başlayalım. Çiğköftede zaten domates de kullanılır.

Dünyanın ılıman ve sıcak bölgelerinde yetiştirilmekte olan domates (solanum lycopersicum) en makbul derecede lezzetli bir sebze olarak kabul edilmektedir. Anavatanı Güney Amerika'da Peru ve civarındır. Ortaçağda Av-

rupa'ya getirilen domatese o zamanlar pek rağbet eden olmamış, meyvesini zehirli zannettikleri için ancak süs bitkisi gözüyle bakmışlardır. Daha sonra değerini anlamış ve tarımını genişletmişler, bilhassa. I. Dünya Savaşı yıllarında (1914 - 1918) ve sonrasında çok kullanmışlardır. Dünyanın birçok ülkelerinde ve memleketimizde yetiştirilmesi ve tüketimi artmıştır.

Başlıca iki çeşidi sırk ve kır domatesidir. Bol miktarda vitamin ve mineral madde deposudur. Çiğ ve pişmiş olarak yenildiği gibi turşu, salça, ketçap yapılarak da bol miktarda tüketilir. Domatesin 100 gramında 0,8 gr. protein, 4,80 gr. karbonhidrat, 0,3 gr. yağ, 93,8 gr. su, 0,6 gr. selüloz, %0,3 - 0,5 limon ve elma asidi, % 4-7 şeker (glikoz, fruktoz), % 7-8,5 toplam katı madde, %4-6 suda çözünabilir katı madde, %1 suda çözünmez katı madde, %0,34 mineral maddeler, % 0,05-0,1 NaCl, 23 mg. C vitamini ve bol miktarda karoten bulunur. Enerji değeri 21 kaloridir.

Salça, çürük ve küflü olmayan taze, kırmızı ve olgun domateslerin iyice yıkanıp ezilmesinden sonra kabuk, çekirdek, elyaf gibi katı maddelerinin ayrılması ve elde edilen suyunun içine tuz katılarak konsantre edilmesi sonucu meydana gelir. Katılan tuz miktarı kuru madde de % 1,5'u geçmemelidir.

Randıman, domatesin kalite ve yapısı ile doğru orantılıdır. Domates salçalığa ne kadar elverişli ise, o kadar iyi netice alınır. Genellikle 100 kg. taze domatesten 16-23 kg. salça elde edilir.

Çeşitli kıvamdaki domates salçalarının kendilerine mahsus bir tat ve kokuları vardır. Suda çözünebilen tuzsuz kuru madde oranına göre üç grupta mütalaa edilirler:

- a) Püre: Kıvamı akıcı olup kuru madde miktarı en az % 11-24'tür.
- b) İkili (Duble): Kıvamı koyuca olup kuru madde miktarı en az % 28-30'dur.
- c) Üçlü (Triple): Oldukça koyu kıvamdadır. Suda çözünen tuzsuz kuru madde oranı en az % 36-40'dır.

Urfa'da , evlerde özenle yapılan salçalar "Triple" gurubuna girer. Bunların yapılmasına da isot gibi önem verilir. Yeterince tuz karıştırılan domates suları geniş kaplarda, fazla kalınlık teşkil etmeyecek şekilde sığ olarak güneşe konulur ve kıvamını buluncaya kadar bekletilir. Sık sık karıştırılarak bir an önce katılaşması sağlanır.

Bir nevi konserve olan salçanın domates suları güneş altında olgunlaştırırken, yüksek atmosfer ısısı ve bağıl nemin katalizatörlüğün"de biyosimik değişiklikler husule gelir. Vitamin ve mineral madde kayıplarının asgari ölçü-

de tutulması için frenksuyunun lüzumundan fazla güneşte bırakılmamasına çalışılır.

Normal salçanın besin değeri şöyledir. (100 gr.) : 3,4 gr. protein, 0,4 gr. yağ, 18,6 gr. karbonhidrat, 3300 İ.Ü. A vitamini, 0,2 mg. thiamin, 0,12 mg. riboflavin, 3,1 mg. niasin, 49 mg askorbik asit, 27 mg. kalsiyum, 70 mg. fosfor, 3,5 mg. demir, 38 mg. sodyum, 888 mg. potasyum, % 75 su ve 82 kalori vardır.

Gerek domates ve gerekse ondan elde edilen salça, mide özsuynunu ve barsak hareketlerini arttırır. Kan basıncını azaltır. Safra kesesi fonksiyonlarına yararlı etki yapar. Kalp, karaciğer ve şeker hastalığı olanlara iyi gelir. Böbrekleri iyi çalıştırarak organizmadaki zehirli maddelerin dışarıya atılmasına yardımcı olur. Ancak, böbreklerinde taş ve kum olanların fazla yememele-ri tavsiye edilir. Ayrıca, ham domateslerde zehirleyici nitelikte "Solantin" madesi vardır. Tüketiminde dikkatli olmalıdır.

Urfa'da ailelerin ihtiyacı için pratik usullerle elde edilen salça, yurdu-muzda bir ihraç ürünü olarak da üretilmekte ve fabrikasyon konsantre salça-lar Arabistan, Libya, İran ile Ortaasya ve Orta Avrupa ülkelerine gönderilmek-tedir.

## **SOĞAN : KURI SOĞAN - YEŞİL - TEZZE - GÖKSOĞAN**

Çiğköfteye, yoğurulma başlangıcında kurusoğan, yoğurulmanın biti-mine yakın da maydanozla birlikte yeşil soğan (göksoğan) ince kıyım doğ-ranmış olarak alınır.

Soğanın ılıman ve sıcak iklimlerde bütün dünyada yaygın şekilde tarı-mı yapılır. Anavatanı Afganistan ve Türkmenistan bölgeleridir. Yurdumuzun her tarafında yetiştirilmekle beraber, çeşitli kültür formlarındaki tohum ve ar-pacıklarından (kıska) Bursa, Balıkesir, Tekirdağ, Amasya (Suluova), Konya ve Yozgat'ta bol yetiştirilir.

Soğanın çeşidine göre büyüklüğü, şekli, kabuk rengi, koku ve lezzeti farklı olur. Kuru ve taze haliyle aromatik bir gıda olduğundan şekerli ürünle-rin dışında her yemekte kullanılabilir. Ekmeğin en yakın katığıdır. "Soğan ek-mek" öteden beri bilinen pratik ve tabii yemektir.

Türk kültürünün zengin bir kaynağı olan Divan-ı Lügat'it Türk'te pek çok soğan çeşidinden bahsedilmektedir. Bu durum soğanın tarımımızda es-ki çağlardan beri önemli bir yerinin olduğuna kesin bir belge teşkil eder.

Ünlü Alman Sosyologu V.Hehn ise, kavimleri "soğan seven ve sevme-



yen" Milletler olarak ikiye ayırmıştır. Türkler ilkçağlardan beri "Sevenler" gurusundadır. Bu bütünün içinde çiğköftesiyle bir özellik arz eden Urfalılar elbette ki, "Soğanı çok sevenler"i temsil ederler.

Uzmanlar tarafından vitamin ve mineral deposu olarak nitelendirilir. Bünyesinde insülin benzeri bitkisel hormonlarla çok sayıda mineral elementi barındıran soğan, koruyucu ve belli ölçüde birçok hastalığı tedavi edici özelliğe de sahiptir. İştihayı artırır. Kalp ve prostat rahatsızlıklarına, romatizma ve cilt hastalıklarına, sinir zaafiyetine iyi gelir, faydalı tesir yapar.

İdrar söktürücüdür. Ürenin ve tuzun vücuttan atılmasına yardımcı olur. Damar sertliğini önleyici, kandaki şeker seviyesini düzenleyici, bronşları çalıştırıcı, zihni açıcıdır. Barsakların ve vücut hormonlarının düzenli çalışmasını sağlar. Organizmaya dinçlik verir. Silis ihtiva ettiğinden dişlere kemiklere ve damarlara olumlu etki yapar. Kuvvetli antimikrobial özelliklidir. Çocuk ve yaşlılara daha çok gerekli olan bir gıdadır.

Viyana Üniversitesinde yapılan araştırmalarda (1994) çiğ yenilmesinin avantajı ile sayılan faydaları teyid edildiği gibi, tansiyon ve kolesterol düşürücü özelliği de saptanmıştır.

Yaygın dünya dillerinde (allium cepa, basal, onion) diye adlandırılan soğan kesildiği zaman "alliinaz" etkisiyle çabucak hidrolize olur. Daha sonra cereyan eden bir takım kimyasal olaylar sonucu hemen göz yaşartıcı etkisini gösterir. Bu menfi özellik soğanla uğraşanları çok rahatsız eder. Benzeri başka bir üründe yoktur.

100 gram kuru soğanda 1,4 gr. protein, 0,2 gr. yağ, 8,9 gr. karbohidrat, 88,1 gr. su, 0,8 gr. selüloz, 46 kalori ve bol miktarda C vitamini ile B grubu vitaminler bulunur. Ayrıca kalsiyum, fosfor, demir, potasyum gibi mineraller de boldur.

Toz haline getirilmiş 100 gram soğanda ise, 10,1 gr. protein, 80,7 gr. karbohidrat, 1,1 gr. yağ, 5 gr. su, 253 mg. kalsiyum, 340 mg. fosfor, 6 mg. demir, 54 mg. sodyum, 943 mg. potasyum, 122 mg. magnezyum, 15 mg. C vitamini ve 347 kalori vardır.

**SARIMSAK - SAMIRSAK - SAMSAH** : İnsanlık tarihi kadar eski, tanınmış ve çok kullanılan bir besindir. Orta ve batı Asya kökenlidir. Dünyanın birçok ülkelerinde ve Yurdumuzda yetişir. Kastamonu, Kayseri, G. Antep sarımsakları meşhurdur. Kirli beyaz, pembemsi ve sarımsaklı çeşitleri vardır. Dışı kabukla kaplı bir soğan ve bunun içinde sert kabuklu soğancıklardan (diş'ler) oluşur. Soğan ve soğancıkların sayısı, büyüklüğü, şekli, rengi, kokusu ve lezzeti çeşitlerine göre değişir.

Tipik sarımsak kokusunu "diallil disülfid" verir. Fizyolojik etkileri "ajoen" bileşiminden kaynaklanır. Sarımsağın soğandan daha güçlü olan antimikro-bial tesiri ise "allisin"den ileri gelir.

Mutfakta et ve sebze yemeklerinde, yoğurtlu ve yumurtalı yiyeceklerde, sos, turşu ve çorbalarda, çemen, sucuk ve pastirmalarda yer alır. Çiğköf-tede ise, soğandan çok daha az olmak üzere sarımsak dişleri ve tazesini ince ince doğranarak kullanılır. Tazesinin koku ve lezzeti kurusunun dişlerine göre daha hafif ve otsudur.

100 gr. kuru sarımsakta; 5,3 gr. protein, 28,2 gr. karbonhidrat, 0,2 gr. yağ, 63,8 gr. su, 140 kalori vardır. Ayrıca A, C ve B grubu vitaminler boldur. Tuz haline getirilmiş 100 gr. sarımsakta ise; 16,8 gr. protein 76,6 gr. karbonhidrat, 0,4 gr. yağ 6,5 gr. su, 55 mg. kalsiyum, 417 mg. fosfor, 3 mg. demir, 58 mg. magnezyum, 26 mg. sodyum, 1101 mg. potasyum ve 332 kalori vardır.

Sarımsak çok eski çağlardan beri bilinmekte ve çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılmaktadır. Antibiyotik ve antiseptik tesirli bir besindir. İştah açıcı, hazmı kolaylaştırıcı, bağırsak yumuşatıcıdır. Damarların elastikliğini sağlar ve damar sertliğine iyi gelir. Zararlı bakterilerin gelişmesini önler. Buluşıcı hastalıklara yakalanma riskini azaltır. İdrar söktürür, salgı bezlerinin çalışmasını hızlandırır ve organizmaya dinçlik verir.

Sarımsağın en önemli özelliği ise, kandaki ve damarların yüzeyindeki "ürat" tuzlarını eritici olmasıdır. Bu özelliği ile damarların genişlemesini, kılcal damarlara yeterince kan gelmesini sağlar. Çağımızın en önemli hastalıklarından olan yüksek tansiyonun (hipertansiyon) düşmesine sebep olur. Gıdalarına katkı etmekten başka, her sabah bir diş sarımsak yutanların ciltlerinin düzgün kaldığı, ömürlerinin uzadığı var sayılır. Beğenilmeyen kokusu solunum organlarını temizlemekte, ciğerleri adeta dezenfekte etmektedir.

Sarımsağın değerini takdir eden Peygamberimiz (S.A.V.), onun "Yetmiş derde deva" olduğunu belirtmekte, "Çiğ sarımsak yiyiniz. Eğer Cebail (A.S.) ile konuşmaklığım olmasaydı ben de yerdim." buyurmaktadır. Ümmeti ve insanlık için her türlü fedakârlığı itiyad edinen, güzel ahlâk abidesi ulu Peygamberimiz, bu bitkinin kişiye olan faydasını överken, kokusundan dolayı topluma vereceği rahatsızlığı da dikkate almış ve; "Sarımsak ve soğan yiyen Cami'ye gelmesin, toplumun içine girmesin." mealinde bir Hadis-i Şerif buyurmuştur. Onun için bunların yenilecek zamanını kimseyi rahatsız etmeyecek şekilde düzenlemek lâzımdır. O'nun yüce ahlâkından örnek almak lâzımdır...

Sarımsak (*allium sativum*, fûm, garlic) asırlar boyunca, bilhassa İbni Sina (980-1037 ) zamanında tababette önemli bir drog olarak kullanılmıştır. Bugün de yemeklerin içinde ve yanında bol bol tüketilmektedir.

**KARABİBER - BİBER :** Halkımız kırmızı bibere "İsot" adını verdiği için karabiber'e de doğrudan doğruya "Biber" der.

Hindistan kökenlidir. Yurdumuzda yetişmez. Brezilya, Endonezya, Malezya gibi ülkelerden ithal edilir. En yaygın ve çok çeşitli yemeklerde kullanılan eski ve önemli bir baharattır. Yeşil renkli olan ham meyveleri kuruyunca koyu kahverengi - siyah renk alır. 4-6 mm. çapında olan yuvarlak taneler öğütülerek kullanılır. Keskin aromatik kokulu, yakıcı ve acı lezzetlidir. Tipik kokusu uçucu yağdan, lezzetli piperinden kaynaklanır. Çiğköfteye lezzet vermek için az miktarda kullanılır.

100 gram karabiberde; 11 gr. protein, 64,8 gr. karbonhidrat, 3,3 gr. yağ, 437 mg. kalsiyum 173 mg. fosfor, 1255 mg. potasyum, 44 mg. sodyum, 194 mg. magnezyum, 29 mg. demir, 190 İ.Ü. A vitamini, 255 kalori ve % 4,5-7,5 oranında piperin bulunur.

Karabiber (*piper nigrum*, fülful esved, black pepper) iştah açıcıdır. Mide ve barsak öz suyunun tembihi ile salgıyı artırır. Sindirimi kolaylaştırır. Öksürük, boğaz ağrısı ve mide bulantısını giderici tesiri vardır. İdrar söktürücü ve cinsel hayatı düzenleyici özelliğe sahiptir. Parfümeri sanayinde de kullanılır.

**TARÇIN - DARÇIN :** En kıymetlisi Seylan (Sri lanka) tarçınıdır. Dünya-daki üretimin %70'i bu ülkededir. Hindistan, Endonezya, Brezilya gibi ülkeler de üretir ve ihraç ederler.

Kendine has bir koku ve lezzeti vardır. Önce tatlı, sonra yakıcı, aromatik, hoş, tipik baharlıdır. Gıda olarak tarçının 1 mt. uzunluğunda, 1 cm. çapında ve 0,2-1 mm. kalınlığındaki iç kabukları kırılıp dövülerek kullanılır. Gıdalara geniş ölçüde katılımından başka, eczacılık ve koku sanayiinde de yeri vardır.

100 gram tarçında; 3,9 gr. protein, 79,9 gr. karbonhidrat, 3,2 gr. yağ, 260 İ.Ü A vitamini, 28 mg. C vitamini, 1228 mg. kalsiyum, 61 mg. fosfor, 56 mg. demir, 500 mg. potasyum, 26 mg. sodyum, 56 mg. magnezyum, 355 kalori bulunur.

Tarçın (*cinnamomum zellynicum*, dersini, cinnamon) iştah açıcıdır. Sindirimde rolü olan tükürüğü ve mide salgılarını artırır. Barsak tembelliğini önler. Uyarıcı ve mide-barsak kasılmalarını giderici bir tesiri vardır.

**KARANFİL - KINIFİR** : Endonezya - Moluk adaları kökenlidir. Tanzanya, Seylan, Hindistan, Brezilya gibi ülkelerde de bol yetişir. Türkiye'de yabanisi vardır.

Baharat 10 - 20 mm. uzunlukta, çivi şeklinde kırmızımtrak siyah kahverengidir. Kuvvetli baharlı, keskin kokulu, yakıcı buruk acımsı lezzetlidir. Tipik koku ve lezzetini veren "öjenol" son derecede etkili ve antimikrobial ve analjezik bir bileşiktir. Karanfil de bir kısım baharatlar gibi parfüm ve ilaç endüstrisinde de kullanılır. Çiçek ve tomurcuklarından istifade edilir.

100 gram karanfilde; 6 gr. protein, 61,2 gr. karbonhidrat, 20,1 gr. yağ, 646 mg. Kalsiyum, 105 mg. fosfor, 9 mg. demir, 243 mg. sodyum, 1102 mg. potasyum, 264 mg. magnezyum, 530 İ.Ü A vitamini, 81 mg. C vitamini, 323 kalori ve % 20 oranında karanfil esansı (essence de girofle) bulunur.

Karanfil (syzygium aromaticum, karanfül, clove) iştah açıcı, ağız kokusunu giderici, boğaz ağrısı ve soğuk algınlığına yararlı özelliklere sahiptir.

**YENİBAHAR - ALÂT** : Jamaika (%60), Meksika, Honduras, Guatemala gibi orta Amerika ülkelerinin ürünüdür. Kırmızımtrak kahverengi, karanfili andırır kuvvetli kokulu, karabiber, tarçın ve karanfilin müsterek lezzetlerine benzer yapıda bir baharattır. Meyvesinden yararlanılır.

Yenibaharın (pimenta dioica, behâr, pimento pepper) 100 gramında; 6,1 gr. protein, 72,1 gr. karbonhidrat, 8,7 gr. yağ, 661 mg. kalsiyum, 113 mg. fosfor, 7 mg. demir, 77 mg. sodyum, 1044 mg. potasyum, 135 mg. magnezyum, 540 İ.Ü. A Vitamini, 39,2 mg. C Vitamini, 263 kalori vardır.

**KİMYON** : Çiğköftede kullanımı yaygın olmamakla beraber, kullanıldığı zaman bazı kimselerin daha çok hoşuna gider. Asya ve Ortadoğu ülkelerinde, Akdeniz havzasında üretilen bitki tohumla yetiştirilir ve 40-50 cm boyunda olur. Meyvesinden istifade edilir. 3-6 mm. uzunlukta, sarımtrak kahverengi, iğ biçiminde olan meyveler olgunluğa erişmeden toplanıp kurutulur. Çok kuvvetli ve tipik kokulu, sıcak ve keskin lezzetli bir baharattır.

100 gramında; 17,8 gr. protein, 44,2 gr. karbonhidrat, 18,3 gr. yağ, 931 mg. kalsiyum, 499 mg. fosfor, 66 mg. demir, 168 mg. sodyum, 1788 mg. potasyum, 366 mg. magnezyum, 1270 İ.Ü. A Vitamini, 8 mg. C Vitamini ve 375 kalori bulunur.

Mısır kökenli olan baharat Hindistan, Çin, İran, Fas ve Meksika'da da bol yetişir. Diğer baharatları yetiştirme imkânında olmadığı için ithal etmek zorunda kalan Türkiye, kimyonu (cuminum cyminum, keimmûn, cumun) bol yetiştirir ve ihraç da eder. Orta Anadolu'da Konya, Ankara, Niğde, Eskişehir çevrelerinde yaygındır.

Batı Asya ve Avrupa'da yetişen yabanî kefe kimyonu ve dağ kimyonu Türkiye bitki florasında da geniş yer tutar. İyi bir antimikrobal etkiye sahiptir.

**TUZ - DUZ :** "Tuzdan leziz, su'dan aziz birşey olmaz" derler. Şimdiye kadar saydığımız Çiğköfte malzemelerine tuzun lezzeti de katılınca iş tamamlanır.

Kimyasında sodyum ve klorür vardır. (NaCl) Şeffaf, kokusuz, renksiz veya beyaz billürler halinde kendine mahsus lezzeti ile tanınır. Tabiatla kaya tuzu veya göl tuzu halinde bulunur. Ayrıca deniz suyunda takriben % 2,7 oranında vardır. Tuzlalarda deniz suyunun buharlaşması ve yoğunlaşması ile elde edilir.

Bir insanın günlük tuz ihtiyacı 10-15 gramdır. Bu miktar yemeklere karıştırılmak suretiyle alınır. Bazı gıdaların da muhtevasında vardır. Kararında kullanmak lâzımdır.

Gıdalarla alınan tuz (chlorure de sodium) sindirim kanalında absorbsiyona uğradıktan sonra, plazma ile vücudun bütün dokularına taşınır. Fermentasyonu azaltıcı olarak tesir eder. Mide salgısını reflektör olarak uyararak sindirimi kolaylaştırır. Metabolizmayı hızlandırır ve bununla enerji sağlar. Beslenmeye lezzet verir, dengeli beslenmeye yardımcı olur. İştah açıcı, beyini çalıştırıcı, yorgunluk giderici özellikleri vardır. Peygamberimiz (S.A.V.) bir Hadis-i Şerifinde "Katıklarımızın efendisi tuzdur. Yemeklerinize tuzu tadarak başlayın, tuzla bitirin. Tuzda deva ve şifa vardır." buyurmaktadır.

Et ve benzeri hayvansal ürünlerle çeşitli bitkisel ürünlerin konservasyonunda da iyi bir koruyucu olan tuzun "Azı karar, çoğu zararlı" Aşırı tuz kullanan kimselerde kan basıncı yükselir, mide bozuklukları artar. Böbrekler iyi çalışmaz, ödemler meydana gelir. İlerlemiş safhalarda yüksek tansiyon ve mide kanserleri görülür.

Çiğköfte, kısaca tanıtmağa çalıştığımız bu bir düzinelik malzeme yeterince kullanılarak iyice yoğurulur. Sonra, üzerine hepsi ince ince doğranmış ve köftenin yoğurulması sırasında hazırlanmış taze yeşil soğan, maydanoz ve biraz da nane karışımı (hışır) ilâve edilir. Yalnız, bunlar sonra alınırlar malzemeler gibi kuvvet harcanarak değil, köfteye karıştırılacak kadar hafifçe yoğrulur. Adeta hışırın tazeliğine bir ziyan verilmek istenmiyormuşcasına nazik yoğurularak istifade edilir.

Hışırın da içinde bulunan soğanı daha önce incelediğimiz için şimdi diğer ikisini, maydanozla naneyi görelim.

**MAYDANOZ - BEHTENİZ :** Akdeniz kökenli bir bitkidir. Bütün kıtalar da ılıman ve sıcak bölgelerde yaprakları için tarımı yapılır. İspanya, Fransa,

Meksika, Hindistan, Macaristan bol üreten ölkelerdir. Yurdumuzda da her bölgede bol yetiştirilir. Bahçelerde daha ziyade düz yapraklı olanının (petroselinum crispum, bakdunis, parsley) elde edilmesine çalışılır. Yaprakları hoş, aromatik, taze otsu, hafif baharlı kokulu, sevilen acımtıraktır.

Maydanozun tartışılmaz derecede üstün bir besin değeri vardır. 100 gramında; 3,7 gr. protein, 195 mg. kalsiyum, 5,1 mg. demir, 10500 İ.Ü. A vitamini, 180 mg. C vitamini, 1,5 mg. niasin ve 56 kalorisi vardır.

Bir de su kenarlarında yetişen maydanozu andıran, kendine has koku ve lezzette, yaprak kenarları kırık çizgili, kısa boylu, kaz ayağı (cheno pod-yum anthelmint) denilen bir bitki vardır. Yabaniidir ve ancak taze iken yenir. Kaz otu, gümüş otu adları da verilir.

Maydanoz gözü kuvvetlendirir. İdrar ve balgam söktürücüdür. Midenin dostu olan bir bitkidir ve kadınların muayyen zamanlarında düzenleyici role sahiptir.

**NANE - NE'ENE :** Çiğköftenin hışırına biraz doğrandığı gibi sofraya konularak birlikte de yenilir. Tazesinin bulunmadığı mevsimlerde kurumuşu da köfteye katılabilir. Vanilya ve turuncgillerden sonra Dünyanın en yaygın aroması olarak bilinir. Kokusunu veren değişik bileşenleri (mentol, menton, pulegon, piperiton v.s.) farklı miktarlarda bulunduran çok sayıda türleri vardır. Dağ nanesi, su nanesi isimleriyle de anılır. Kullanım alanı çok yaygındır.

100 gramında; 15,1 gr. protein, 29,8 gr. karbonhidrat, 4,9 gr. yağ, 755 mg. kalsiyum, 30,2 mg. demir, 52830 İ.Ü. A vitamini, 3,7 mg. niasin,%1 oranında nane esansı (essence de menthe), 245 kalori bulunur.

Nane (mentha piperita na'na, peppermint), yaprakları keskin ve kendine mahsus hoş bir kokulu, acımtırak ve baharlı lezzetlidir. Ağızda serinletici, lâtif bir tat bırakır. İştah açıcı, balgam söktürücü ve spazm gidericidir. Mide bulantısı ve soğuk algınlığına da iyi gelir.

Çiğköfte leğenindeki malzemeleri, özündeki cevherleri böylece tanıdıktan sonra şimdi de genellikle köfte ile birlikte yenilen ve içilen gıdaları öğrenelim.

## ÇİĞKÖFTENİN YANINDA, ÇİĞKÖFTE SOFRASINDAKİ GIDALAR

**AYRAN:** Çiğköfte yenilirken insanın canının çektiği, olmasını arzuladığı bir içecektir. Bu arzu ile türkü ve mani'lere de girmiş, Çiğköfte ile birlikte anılır olmuştur.

Dünyanın birçok dillerinde kelime olarak aynı kalan "Yoğurt"tan yapılır. Bilindiği üzere gıda maddeleri tüzüğünde, "Tabii vasıfları uygun olan yoğurtların 1 kısmına en çok 1,5 kısım içilebilir su karıştırılmasıyla elde edilen koyu kıvamlı, mütecanis mayie denir." şeklinde tarif edilmekte ve "Tam veya yarım yağlı yoğurtlardan olur. Tam yağlı yoğurtlardan yapılan ayranların kesafetleri 15 C. derecede 1,010 dan ve yağ miktarı da litrede 15 gramdan aşağı olmalıdır." diye nitelik verilmektedir.

Malumdur ki, ayranın anası yoğurt, yoğurdun da anası süttür. Sütte bulunan besin değerlerinin tamamı yoğurtta vardır. Yoğurttan da ayrana intikal eder. Yoğurdun ve ayranın kendine has koku ve lezzeti ayrıca cezb'edicidir. Şişmanlatmadan besleyici ve koruyucu değeri olan yoğurt ve ayran, insanların uzun ve rahat bir ömür sürmelerine yardımcıdır. Çiğköfte ile birlikte yoğurt ve ayranı sofralarında bulunduranlar, barsaklarında B vitaminlerini üreten ve zenginleştiren faydalı laktik asit bakterilerini de çoğaltmış ve gıdaların özümlemesinde görevlendirmiş olurlar.

Ayranın ve yoğurdun anası süttür demıştik. Süt hazmı kolay bir gıdadır. Normal şartlarda sütün protein, yağ ve karbonhidratları vücutta tamamen emilir. Azot artığı maddeler de barsak yoluyla atılır. Dolayısıyla yoğurt ve ayran bu maddelerin özelliklerini ve zenginliklerini ihtiva ederler.

Bir litre sütte ortalama olarak; 36 gr. protein, 47 gr. karbonhidrat, 35 gr. yağ, 1,2 mg. kalsiyum, 2,2 mg. fosfor, 0,5 mg. demir, 0,5 mg. sodyum, 1,2 mg. potasyum, 0,12 mg. magnezyum, 1500 I.Ü. vitamin A, 14,4 mg. C vitamini, 30 I. Ü. vitamin D, 0, 02 - 0, 14 gamma iyot, 0, 87 mg. niasin, 0,34 mg. thiamin, 1,7 mg.riboflavin ve 650 kalori bulunur.

Besin olarak 600 - 700 gr. yoğurt bir litre süt değerindedir. Yoğurt yenilirken veya ayran yapılırken, bekleme sonucu yoğun kitleden ayrılmış bir su birikimi husule gelmişse atılmamalıdır. Zira bu suda doğal vitamin ve mineraller vardır. Ana kitleye karıştırılmalı ki bunlar ziyan olmasın.

Yoğurt çok eski çağlardan beri Ortaasya kavimleri ile daha batıdaki İskitler'de (M.Ö. 7. yy.) biliniyordu. Tıp ilminin babası Hipokrat, İskitlerin yapmış olduğu yoğurt, ayran ve yoğurtlu yiyeceklerden övgü ile bahsetmiştir.

Türkler çok eski devirlerde yoğurttan yağ çıkarmasını bilirlerdi. İskit kavimleri de bunu uygulamış ve bu adedi devam ettirmişlerdir. 13. yy.'da Ortaasya ve Moğolistan'ı dolaşmış bazı Avrupalı seyyahlar, yağın yoğurttan çıkarıldığını görmüş ve Seyahatnamelerinde bundan bahsetmişlerdir.

Atalarımız, yağ çıkarmak için genellikle sütten ziyade yoğurdu tercih etmişlerdir. Bu arada tabii ayran da elde ediliyordu. Bunun için yoğurt su ile ezilmekte yahut yayık kullanılmakta idi. Bu usuller halen de terk edilmiş değildir.

Çocukluğumuzda (40'lı yıllar) Urfa'da yayık ayranı yapan aileler vardı. Ayran hazır olunca bir çocuğu dama çıkarırlar, çocuk "Tezze ayrana gelin, şirin ayrana gelin.." diye türkülü bir çağırışla; tasını kuşhanasını (tencere), yoğurt sıtılını (küçük bakır kova), alanı koştururdu. Bu gerçekten çok tabii ve nefis bir ayrandı. Çiğköftenin yanında içildiği gibi, içine kuru yufka ekmek ufalanıp kaşık kaşık güzelce yenilebilirdi. Böyle yağı alınmış ayranda ise; 3,6 gr. protein, 4 gr. yağ, 122 mg. kalsiyum, 0,1 mg demir, 20 İ. Ü. A vitamini, 1 mg. C vitamini ve 39 kalori bulunur.

"Ayran" kelimesi Ortaasya ve Anadolu Türk lehçelerinde gerek anlayış ve gerekse söyleniş bakımından hemen hemen fark bulunmayacak şekilde kullanılan soylu bir sözdür. En farklı olarak "Oyran" veya "Oyren" tarzında bir değişiklik görülmüştür. Fakat ayrana katılan su miktarının azlığı veya çokluğu apayrı isimler doğurmuştur.

Selçuklular devrinde (11 - 13. yy.lar) fazla su katılmış ayrana "Suvsuş" deniliyordu. Uygur Türklerinde de "Bir şeyin üzerine fazla su serpme" anlamındaki bu kelime kullanılıyordu.

Şanlıurfa'da böyle bol sulu duru ayrana "Hacıkâmil ayranı" derler. Bir de hikâyesi vardır : Gayet cömert, misafiri bol, Urfa'nın saygın ailelerinden biri olan "Hacıkâmiller'e bir gün kalabalık bir misafir grubu gelmiş. Yemeğe alıkonulmuşlar, bu arada yemeklerle beraber ayran da içiliyormuş. Yaz sıcağında kar'lı ayranlar bol bol içilmiş. Ancak misafirin de ardı arkası kesilmemiş. O gün misafir üstüne misafir ağırlamışlar. Yemeklerin etlisi, tatlısı, sütlüsü eksilmemiş, aksilik bu ya ayranın sonu görünmüş. O sırada yoğurt da bulunamayınca, mevcut ayrana su katıp vaziyeti idare etmişler. Ama bu ayran türü de o günden sonra Urfada sevilen ve saygı duyulan bu ailenin lakabı ile anılır olmuş.

Kırgız Türkleri de ayrana bizim gibi "Ayran" demişler. Fakat fazla suluşunun adı "Çangğit" koyusunun adı "Çalap" olmuş.

Ayran, sevilen ve fazla kullanılan bir içecek olduğu için haliyle folkloru-



muza da girmiştir. Bir Ortaasya atasözü, "Evinde ayranı yok ama kızının adını yoğurt hanım koymuş." diyerek güzel bir mesaj verir. Anadolu'da hemen hemen eş anlamda "Ayranı yok içmeğe, gümüş köprü ister geçmeğe" derler. Ayranı kabaranlar daha değişik sözler de söylerler.

Çiğköfte'li manilerin çoğunda ayran vardır. Bu beraberlik sofrada da hemen hemen hiç eksilmez. Yoğurulan Çiğköftenin içinde hayvansal gıda olarak et ne derecede önemli ve gerekli ise, birlikte yenilip içilenlerin içinde de ayran öylesine kıymetli ve hayvanî gıda gurubundan et gibi tektir. Onun için ayrı bir değer taşırlar.

## ÇİĞKÖFTENİN YEŞİLLİKLERİ

Çiğköfte ile yenilen yeşillikler açık hava eczaneleri sayılan bağ, bahçe, bostan, yayla ve dağlardaki su kenarları, toprak üstü ve altında toplanmış Lokman Hekim ilâçları gibidir.

Çiğköftenin yanında yine çiğ olarak yenilen kıymetli yeşil, sarı, beyaz ve kırmızı sebzeler, bu otantik yemeğimizin değerini bir kat daha artırırlar. Pişirilmediklerinden, vitamin ve mineral kaybına uğramadıkları için vücuda tam mânâsıyla yararlı olurlar. Domates, biber, maydanoz, nane, göksoğan, marul, lâhana, salatalık, turp, hardal, tere, semizotu, kuzukulağı, su yarpızı, tüz-zik-pendik sulak yerlerin tazelikleriyle yiyenleri korur ve beslerler. Biz de ke-remi en bol olandan ve O'nun vasıta kıldıklarından bunları istiyoruz. Dua ile karışık "Ver..." diyoruz:

*Çiğköfte'yle yemeğe  
Birkaç yaprak marul ver...*

*Su yarpızı, hardal'a,  
Lâhana'ya sarıl ver...*

*Sarımsağı, soğanı,  
Turp'u harıl harıl ver...*

*Behtenizin harika  
Hilkatine vurul ver...*

*Kuzukulağıyla gel,  
Su bendine kurul ver...*

*Tüzzik-pendik, pirpirim,  
Nane topla yorul ver...*

*Fırat'ın yarlarında  
Oylum oylum yarıl ver...*

*Cülâb'ın narlarında  
Bu sevdadan kırıl ver...*

*Ver, cömerdin şevk'iyle,  
Nekeslere darıl ver...*

*Kabar ayranlarımda,  
Hikmetlerde durul ver...*

*Nefsime köfte'yle ez,  
Yoğur, pırl pırl ver...*

Ayrıca bunların şeker oranları ve kalorileri az olduğu için arzu edildiği kadar, hatta daha fazla yenilmeleri bir zarar tevhit etmez. Aksine, besin değerleri yanında sinir sistemini sakinleştirici, barsak hareketlerini düzenleyici oldukları gibi, daha laboratuvar denemelerinde olan, keşfedilmemiş tabii özellikleriyle ve vital değerleriyle de insana avantaj sağlarlar.

Cenabı Hak (C.C) hiçbir otu lüzumsuz ve sebepsiz yaratmamıştır. O, Kur'an-ı Kerimin Ra'd Sûresi, 4. âyetinde meâlen; "Arz'da birbirine komşu kıtalar (kara parçaları), üzüm bağları, ekinler, çatalı ve çatalsız hurmalıklar vardır ki, hepsi bir su ile sulanıyor. Halbuki yemişlerin de bazısını bazısına üstün kılıyoruz. (tat renk ve kıymetleri başka başkadır.) Şüphesiz ki, bunlarda da düşünen bir topluluk için pek çok ibretler (alâmetler) vardır." cümleleriyle kullarını uyarmakta, düşüncelere sevk'etmektedir.

Peygamberimiz, efendimiz ise muhtelif zamanlarda, muhtelif vesilelerle buyurdıkları Hadis-i Şeriflerde;

- Yeşil sebzelerin bulunduğu sofralarda melekler de hazır olur, uğur ve bereket artar.

- Üzerinde yeşillik bulunmayan sofrâ, akılsız ihtiyar gibidir.

- Bir kimse mal ve evlâdının çoğalmasını istiyorsa, sofrasında yeşillik bulundursun ve yemeğe devam etsin.. Mübarek deyişleriyle buyurarak en güzel ve değerli mesajları vermektedirler.

İlim adamlarının söyledikleri de bu gerçekleri teyidden başka birşey değildir: "Organizmada sodyum (Na) ve potasyum (K) arasında devamlı bir mücadele vardır. Araştırmalar göstermiştir ki, sodyum ile potasyum oranı denk olunca insanın ömrü uzamaktadır. Bunu sağlayan sebzelerdir. Onun için yeşil sebzelerin bol tüketilmesi lâzımdır."

Sebzelerin yenilmeden önce iyice yıkanıp temizlenmesi şarttır. Suların kirliliği dolayısıyla şüphelerin arttığı zamanlarda permanganat solüsyonu veya 30 gr. hidroklorik asit (Hcl) ve 3 lt. su (H<sub>2</sub>O) karışımı ile yıkanabilir. Bu karışım bir hafta süre ile kullanılır, tesiri devam eder. Porselen veya cam kaplar kullanılmalı, naylon ve benzeri petrol artığı kaplara güvenilmemelidir.

Gıdaların pişirilmesi değer kaybına (Örnek : % 35-40 C vit. kaybı) sebep olduğu gibi, uzun süre suda bekletilmesi de suda eriyen vitaminlerin (B gurubu ve C vit.) ziyanına sebep olur. Besinlerimizden azami ölçüde yararlanmak için bu hususlar ihmal edilmemelidir.

Şimdi çiğköfte sofrasındaki taze ve renkli sebzelerle haşır neşir olalım:

**MARUL - MAROL - HAS :** Batı Asya ve Akdeniz Bölgesi marul'un (*lactuca sativa*) ana yurtdur. Memleketimizin iklimi elverişli bütün bölgelerinde yetiştirilir. Uzun ve etli yaprakları başta olmak üzere kök ve gövdesi de yenir. Selüloz, kalsiyum, fosfor ve vitaminlerce (A,B gurubu, C) zengin bir gıdadır. Besleyici değeri kadar sağlık için de faydalıdır. İçindeki selüloz bağırsak peristaltizminin devamı ve bağırsağın tabii florasının oluşmasında önemli roller oynar. Bunların yumuşamasını sağlar. Sinirleri teskin eder, karaciğere müsbet etki yapar. Göğsü yumuşatır, böbreklerin çalışmasını artırır, kalp çarpıntısını giderir. Susuzluğa ve uykusuzluğa çaredir. Kandaki şeker seviyesinin düşmesine yardımcı olur.

Çiğ yenilen bir sebze olan marul bu gibi çeşitli iyiliklerin kaynağı olurken, temiz sularla yetiştirilmesine çok önem verilmelidir. Aksi takdirde hastalıklara da sebep olabilir.

Urfalılar marula "Has" derler. Bu kelimeye Anadolu Selçuklu Beylikleri zamanında ve daha sonra yazılmış tıp kitaplarında rastlanılmaktadır. Has kelimesi ile birlikte has kökü, has yaprağı, has içi, has piçi (yavrusu), has südü, eşek hassı tabirleri de görülmüştür. Sütü eczacılıkta kullanılmaktadır.

**LÂHANA - NAHANA :** Sarı - yeşil, mor-siyah renkli, dolgun ve iri yapraklı bir kış bitkisidir. Yurdumuzun her tarafında bol yetiştirilir. Doğrudan doğruya ve salatası yapılarak yenildiği gibi, turşusu ve yemekleri de yapılır. Kalori bakımından zayıf, vitamin (A,B gurubu, C) ve minareller bakımından zengindir. 100 gram taze baş lâhanada; 1,7 gr. protein, 5,1 gr. karbonhidrat, 0,2 gr. yağ, 91,4 gr. su, 1 gr. selüloz ve 33 kalori bulunur. Bunlardan başka hiçbir gıdada olmayıp yalnızca lâhana (*brassica oleracea var capitata*) çeşitlerinde rastlanılan U vitamini vardır. Bu vitamin mide ve barsak mukozasını (iç yüzeyini) korur. Oralarda bulunması muhtemel yaraların çabuk iyileşmesini sağlar. Mide ve onikiparmak barsağı ülserlerine karşı faydalı tesir icra eder. Ayrıca, şeker hastalarının iyi bir gıdasıdır. İdrar söktürücüdür. Pekliğe ve solunum yolu hastalıklarına iyi gelir. Kanı temizler, alyuvar noksanlığını tamamlar. Cildi güzelleştirici tesiri vardır.

**SALATALIK - HIYAR :** Vatanı doğu Hindistan'dır. Ortaasya, İran ve Anadolu üzerinden Avrupa'ya yayılmıştır. Memleketimizde normal mevsiminde bol üretildiği gibi turfandacılığı da gelişmiş olduğundan her mevsimde bulunur. Daha ziyade çiğ olarak yenilir ve salatası yapılır. Turşusu da sevilerek yenilir ve iştah açıcıdır.

100 gram taze hiyarda (*cucumis sativus*); 0,7 gr. protein, 3 gr. karbonhidrat, 0,1 gr. yağ, 95,4 gr. su 0,4gr. selüloz bulunur. Vitamin ve mineral ba-

kimından fakirdir. Böbrek ve karaciğeri çalıştırır. Kanı temizler, cildi güzelleştirir, susuzluğu giderir.

Urfa'da salatalığın türleri olan acur ve hıttı da yetiştirilir ve sevilerek yenilir.

**TURP** : Vatanı Anadolu ve Kafkaslardır. Buralardan dünyaya yayılmıştır. Yurdumuzun her tarafında yetiştirilir. İri turplardan başka fındık, kestane, bayır turpları denilen ufak cinsleri de vardır.

Turplar (*raphanus sativus*, *radis*, *fecel*), kırmızı, beyaz, siyah renklerde olurlar. Azot ve nişasta ihtiva ederler. Tadları hoş bir acı veya kendine mahsus bir tatlılıktadır. İştahı açar, cildi güzelleştirir. Mide salgısını artırarak sindirimi kolaylaştırır. Özellikle muhtevastaki kükürt dolayısıyla yağlı maddelerin hazmını süresinden daha hızlı yapar. Günde 100-150 gr. yemek faydalıdır. 100 gr. taze kırmızı turpta; 1,2 gr. protein, 5 gr. karbonhidrat, 0,1 gr. yağ, 93,2 gr. su, 0,7 gr. selüloz ve 29 kalori bulunur. A,B gurubu ve C vitaminlerince zengindir. Yenilen kısmı bitkinin köküdür.

**SEMİZOTU - PİRPİRİM** : Asya ülkelerinde yetişen yıllık otsu bir bitkidir. 15'e yakın çeşidi vardır. Memleketimizde kültür yetiştiriciliği olduğu gibi yabanisi de bulunur. Sıcak diyarların ürünüdür.

Semizotunun yaprakları etli yeşil-mavimtraklır. A, B grubu, C vitaminlerince zengin olan semizotu (*portulaca oleracea*) çiğköfte ile sevilerek yenilir. 100 gr. taze semizotunda; 2 gr. protein, 3,8 gr. karbonhidrat, 0,4 gr. yağ, 91,5 gr. su, 0,9 gr. selüloz ve 32 kalori bulunur.

**HARDAL-HERDEL** : Turpgillerden bir bitki türü olan hardal (*sirapis*), koyu yeşil ve kalın yapraklı bir bitkidir. İlkbahar ve sonbahar aylarında yetişir. Vitamin ve mineral maddelerce zengin olan bu yapraklar çiğ olarak yenilir. Tazesi çiğköfte ile çok sevilir. Hardal tohumlarında sert ve yakıcı bir lezzet vardır. Beyaz ve siyah renkli olurlar. Kurutulup öğütüldükten sonra baharatlara karıştırılıp kullanılabilirler. Hekimlikte bağırsakları yumuşatmak amacıyla müracaat edilen bir bitkidir.

**SU YARPIZI-NARPIZ-YARPIZ** : Su kenarlarında daha ziyade yabancı olarak yetişen, naneye benzer iştah açıcı, mineral ve vitaminlerce zengin nitelikli bir bitkidir.

**KUZUKULAĞI-KUZIKULAĞI** : Halk arasında kuzu kulağına benzediği için bu isimle anılır. İnce bir gövde üzerine sıralanmış damarlı yaprakları vardır. Sulak yerlerde yetişen kırmızımtırak yeşil otsu bir bitkidir. Oksalatları ihtiva eder, tadı ekşimtraklır.

Kuzukulağı (rhumeks acetocellâl) çiğ olarak çiğköfteyle sevilerek yenilir. Bazı bölgelerde çorbası da yapılır.

**TÜZZİK PENDİK** : Küçük turp yapraklarını andıran desende, ince, yeşil, iştah açıcı bir bitkidir. Bol sulak yerlerde yetişir. Yarpız özelliklerini taşır.

**TERE** : Kuzey yarımkürede ılık ve rutubetli bölgelerde yetişir. Çiğ olarak yenilen yaprakları baharatlıdır. Çiğköfte ile, diğer yeşilliklere göre ülfeti azdır. Öbür taze otlar daha çok tutunmuştur. Yaban teresi, su teresi ve frenk teresi denilen türleri vardır.

## GIDA KÜLLİYESİ ÇİĞKÖFTE

Gerek yoğrulurken muhtevasına alınan ve gerekse tüketilirken birlikte yenilen uyumlu besin çeşitleriyle çiğköfte, insanı tam mânâsıyla iştahlandıran, doyumunu sağlayarak her bakımdan besleyen bir gıda külliyesidir.

Çiğköftede et, karbonhidrat, nisbi yağ, mineral madde ve vitaminlerin belli oranlar dahilinde toplanması, vücuda yararlı olması düşüncesine tam cevap verir. Dengeli beslenmeyi sağlar. Organizmaya kâfi gelmeyen, yeterli beslenmeyi sağlayamayan bitkisel proteinleri ve bunların eksikliği olan aminoasitleri, etteki proteinler ve bunların taşıdığı aminoasitler tamamlar. Bitkisel kökenli gıdalar ise doyma hissini tatmin ederler. Bunların midede kalış süreleri ile doğru orantılı olarak insan doymuş halde kalır. Canlı ve mukavemetli olur, kazandığı enerji ile işine devam eder.

Organizmanın sağlık durumunun idamesinde, yeni nesillerin büyüme ve gelişmeleri ile zihinsel ve bedensel çalışmalarının verimli olmasında hergün alınan gıdaların önemli rolü vardır. Zaten besinden beklenen esas amaç, vücuda gereken yapı taşlarını sağlaması ve muhtaç olunan enerjiyi sağlamasıdır. Besinlerin kalite ve kantitelerinin yeterli oluşu gayenin sağlanmasını kolaylaştırır.

Kalite yeterliliği protein, tuz ve mineral maddeleri, vitamin çeşitlerinin uygunluğu ile, Kantite yeterliliği de bunların gerektiği miktarda alınması ile sağlanır. Bu bakımdan çiğköfte ideal bir besin kaynağıdır. Muhtevasındaki gıdaların iştah açıcı, doyurucu ve kolayca sindirilir olması amaca ulaştırdığı gibi, psiko-somatik elverişliliği de sağlamaktadır. Hiç et yemeyen çocukların onu görünce gözlerinin parlaması, iştahsız gezen büyüklerin onu seyerek yemesi anlatmak istediğimiz gerçeğin bazı örnekleridir. Bu insanlar ve benzerleri ancak çiğköfte ile yaşama ve gelişme paylarını alabilmektedirler. Çiğköfteden başka istekle yiyebilecekleri bir yemeği beyan edememektedirler.

Çiğköftede, mide ve bağırsakların normal fizyolojik görevlerini yapabilmeleri için her türlü besin malzemesi mevcuttur. Normal tüketimi ile hiçbir zaman sindirim organlarına yük olmayan bir özelliği vardır. Ayrıca, bazı gıdalar tek başlarına kalsiyum, fosfor, demir gibi kıymetli mineraller bakımından zengin oldukları halde sevilmezler, yenilmezler. Oysa çiğköfteyi teşkil eden besinlerin içinde bunlar adeta harman olmuştur ve iştahla yenilirler.

Çiğköfteyi çeşitli sebeplerle yiyemediğimiz dönemlerde, başka gıdalarla şeklen tok görüsek de ciddi bir açlığın pençesinde olduğumuzu hissetmişizdir. Bir nevi " Gizli açlık " tır bu... Hemşehrilerimiz Urfa'dan ve çiğköfteden ayrı oldukları, bir imkân da bulamadıkları zamanlarda bunun ne demek olduğunu anlamış ve yaşamışlardır.

Çiğköfte Urfalının öz gıdasıdır. Adeta hayatımızla bütünleşmiştir. Hiç bir il, hiç bir belde çiğköfteyi Urfalı kadar bilemez, anlayamaz. O,Urfa'da her tabakadan halkımıza mal olmuş bir yemektir. Her Urfalının evinde çiğköfte yapılır, onunla ilgili malzemelerin esamisi okunur.

Çiğköfteyi bilen ve seven illerin gençleriyle, orta yaşlılarıyla çeşitli zaman ve mekânlarda beraber olduk. Bunların içinde çiğköfteyi yoğurmasını bilenler ve yoğurmaya heveslenenler de vardı. Şunu samimiyetle ifade edelim ki Urfalıların olduğu yerlerde bu insanlar saygılı bir usta-çırak ilişkisine girmişler; hemşehrilerimizin çiğköfteyi hazırlayışını, yoğuruşunu hayranlıkla ve bir şeyler öğrenmek amacıyla dikkat ve merakla izlemişlerdir." Urfalı gibi yoğurma " arzusunu taşımışlardır.

Çiğköfte o kadar değişik kalitelerde yapılır ki, bunları sınıflandıracak olursak 100 den fazla çeşit karşımıza çıkar. Tarhana çorbasını dahi bir standardisasyona kavuşturan Türk Standartları Enstitüsünün ( TSE ), çiğköfte için de böyle bir çalışma yapması çok yerinde olur. Böyle bir çalışmada elbette ki, Şanlıurfa çiğköftesi hak ettiği yeri alır. Türkiye ve Dünya, çiğköftenin esas nerede ve nasıl yapıldığını, çiğköftede standart ve kalitenin ne demek olduğunu öğrenir.

Bugün (1995), Ş.Urfa'nın nüfusu 700 bin kabul edilmektedir. Her aileyi ortalama 5 kişi olarak düşünürsek, ( 700.000:5= 140.000 ) yüz kırkbin evde, bilin ki senenin bir çok gününde bulgur, isot, frenksuyu v.s nin ya tüketimi yapılmakta, ya da sözü edilmektedir. Bu yemek yönünden bir Şehrin ana konusu demektir. Bir de buna ilaveten büyük şehirlere yerleşmiş dost, akraba ve hemşehrilerimizi hesaba katarsak, bulgurun, isodun konuşulmadığı gün yok gibidir. Bunu Türkiye geneline, Orta ve Yakın doğuya, Türk sayısı çoğalan Avrupa ülkelerine doğru genişletirsek işin sosyal ve ticari azameti anlaşılır sanıyorum. Ondan sonra getirirler tabii " İsotta aflatoksin " meselesini...

Hibrit tohumculuğun ve seracılığın gelişmesi sonucunda artık eskisi gibi bir meyve ve sebzenin normal yetiştirme zamanının beklenmesine pek ihtiyaç kalmadı. Hemen hemen her mevsim her şeyin tazesini buluyor. Domates, biber, soğan, salatalık gibi sebzeler yıl oniki ay pazarlarda. Bu durum Çiğköftenin cazibesini daha da arttırmaktadır. Çiğköfteye çiğ ve taze sebzeler en yakışan unsurlardandır. Hazırlanmış hiçbir yiyecek Çiğköfte kadar renkli veya renk armonisi içinde değildir. Yeşilin, kırmızının, beyazın, sarının bütün tonları çiğköftede ve onun yanında yenilen nimetlerde mevcuttur. Çiğköfte özü olduğu kadar, gönlü ve gözü de besleyen bir nimettir.

Çeşitli zamanlarda, bilhassa Ramazan aylarında türlü yemeklerle süslenmiş sofralarda bulunduk. O sofralarda Çiğköftenin varlığı diğer yemekleri ikinci plâna itmiş, Çiğköfte bitmiş, diğerleri ya tadımlık olarak yenmiş, ya da tamamen artakalmıştır.

Misafirlerine diğer yemeklerini yedirmek isteyen ev sahibi Çiğköfte yapmamalıdır. Zira Çiğköfte hem organizmaya yararlılıkta, hem tüketimde rakip tanımaz. Alır başını gider, bir yiyen bir daha yer, hepsinden evvel mideye yerleşir. Üstüne kuma da istemez...

Yiyecek, organizmanın ihtiyacına cevap verebilecek nitelikte, besin değerlerini koruyabilecek tazelikte, temiz ve hilesiz, hazırlanması kolay - pratik ve lezzeti üstün olmalıdır. Çiğköfte bu vasıfları taşıyan bir yemektir. Çocuk ve gençlerde gelişmeyi sağlama, yaşlılarda yıpranmanın dokuları onarma, insanın yaşaması ve çalışması için gereken kaloriyi verme özelliklerine sahiptir. Bunlar için gerekli yapıtaşlarını, yemeği iştahla yedirecek ürünleri bünyesinde toplamıştır.

İnsanın çalışma durumuna göre yetecek günlük kalorisinin % 40-60 kadarının karbonhidratlardan, %12 kadarının proteinlerden, % 25 kadarının da yiyeceklerimizin bünyesinde mevcut olan ve sonradan katılan yağlardan karşılanması isabetli olur.

İleri ülkeler çok yönlü yiyeceklerle beslenmeyi sağlamak ve isabetli bir yiyecek seçimi yapılabilmesi amacıyla bunları ana guruplara ayırmışlardır. Meselâ Amerika ; yiyeceklerini 7 gurupta, Fransa 6 gurupta toplamıştır. Bir ev kadını veya aşçı yemeğine bu ana guruplardan alıntılar yaparak kendine uygun besleyici değeri bulmakta, dengeli beslenmeyi sağlamaktadır. Tabii olarak, en iyi yemek her guruptan alıntı yapılarak hazırlananlardan elde edilmektedir.

Ülkemizde devlet eliyle henüz böyle bir çalışma yapılmış olmamakla beraber, Halkımız kendi iz'ânı ile gerçeği bulmuş, yiyeceklerinde bu türlü ge-

lişmelere yer vermiştir. Bunlardan ikisi bu bakımdan dikkate değer: Anadolu köylerinde yenilen, yoğurt ve tahıldan yapılmış, ayrıca besleyici gıdalar katılmış tarhana çorbası bir ölçüde... Çiğköftemiz de tam anlamıyla dengeli beslenmeyi sağlayan yemek örnekleridir. İçinde her guruptan besin bulunur ve dozajındadır.

Çiğköfte beslenmeyi, iştah açıcı ve lezzetli olmayı ve yemek zevkini birlikte bulundurmaya beceren bir gıda olduğu için, bir yemekte aranan bütün vasıfları toplamıştır. Ayrıca muhtevastaki maddelerin bilinen değerlerinden başka henüz keşfedilmemiş vital maddelerin biyolojik değerlerini ve sağlık üzerindeki tesirlerini hesaba katarsak, Çiğköftenin mükemmelliği daha iyi anlaşılır.

Besleyici değeri etkileyen müsbet faktörler Urfa'nın toprağında, suyunda, havasında vardır. Çiğköfteyi teşkil eden malzemeler de elbette bundan ziyadesiyle payını alır. Başka bir yerdeki et, bulgur, isot, Urfa lezzetinde zor olur, bulamazsınız. Onun için bunlar buradan taşınıyor.

Çeşit olarak aranan her şey vardır. Zevke göre ufak nüanslar bile buradaki türlerde aranmış, bulunmuştur.

Besinleri olgunlaştıran hava, esinti, güneş tabii bir fabrikasyon durumundadır. Gerek bitkisel ve gerekse hayvansal ürünlerin en iyi anatomik kısımlarına, en elverişli örneklerine sahip olmak mümkündür.

Yemeklik ürünlerin, özellikle Çiğköftelik malzemelerin ayıklanması, temizlenmesi, hazırlanması başlı başına bir değer ve emek taşır. Büyük özen gösterilir. Dolayısıyla tüketim, malzemenin en iyisiyle yapılır. Bayatlanmaya, bozulmaya, böceklenmeğe fırsat verilmez. Depolama en az fire ile başarılı.

Evlerden taşan Çiğköfte bugün ticari amaçla da yapılmakta, büyük şehirlerin lokantalarında en iyisinin yenilmesi için maddi ve manevi gayretler gösterilmektedir. Bu gıdanın hem meziyeti, hem kusuru diyebileceğimiz özelliği; taze iken, yani yeni yoğrulmuşken yenilmesidir. Bekledikçe Çiğköfte olmaktan çıkıyor.

Aile tüketimlerinde belli miktarda yapıldığı için bu bir problem olmuyor. Ama müşterinin ne zaman geleceği belli olmayan ticari uygulamalarda elbette ki bu büyük bir kusur.

Bugün Urfa'nın dışında İstanbul, Ankara, İzmir gibi büyük şehirlerimizde birkaç Urfa Vilâyetinin nüfusu kadar Urfalı ve bir o kadar Çiğköfte seven doğulu ve kısmen de batılı insan vardır. Bunlara servis büyük bir ticari potansiyel oluşturur.



Sağlık Bakanlığı ve Belediyelerden tescilli Urfa lokantaları bu ihtiyaca en iyi şekilde cevap vermeye çalışmaktadırlar. Bir yandan Çiğköfte yoğuracak ve sunacak kişiler eğitilirken, diğer yandan Çiğköfteyi "Her dem taze" tutabilmenin yolları aranmaktadır. Bu niyetle tanınmış gıda uzmanlarına müracaat edilerek Çiğköftenin hijyenik şartlarda besin değerini koruyarak dayanıklılık süresinin uzatılmasına bir çare bulunması isteniyor. El'an TÜBİTAK gibi ciddi bir araştırma Kurumunun da bu düşüncelere kafa yoran bir mesaisi olduğunu öğreniyoruz. Ekmeklerin bazı yerlerde dondurulmuş olarak tüketiminden yola çıkılarak lahmacun ve Çiğköftenin de bu şekilde yenilebileceği kanaatinin gerçekleştirilmesine çalışılıyor.

Neden olmasın? "Olmaz deme, olmaz olmaz..." Ama hiçbir şekilde taze yoğurulmuş, allı-yeşilli gelin Çiğköftenin tadına da varılamaz.

Amerikalı bilgin Clarence Birdseye'in gıda maddelerini çok kısa bir süre içerisinde dondurmaya başarmasıyla dondurulmuş gıda sanayii doğdu ve zamanla gelişti. Gittikçe çoğalan bir şekilde et, süt, tavuk ve deniz ürünleri ile sebze, meyve ve suları, hamur işleri dondurularak tüketime sunulmaya başlandı.

Dondurma ve diğer koruyucu sistemler elbette gıdanın tüketim süresini geniş zamana inhisar ettirmek için uygulanır. Üretilen besinler aynı anda veya aynı dönemde tüketilmeyeceği için dondurulur. Veya konserve ve turşu yapma, tuzlayıp kurutma, kavurma, pastörize yahut sterilize etme metodlarıyla muhafazaya çalışılır. Çiğköftenin bunlara sığıp sığmayacağı, sığarsa hangisiyle anlaşılabileceğini zaman gösterecektir. Yaşayanlar görecektir.

Aslında bunların ticarete yeri ve gereği vardır. Çiğköfte gibi komplike bir gıda için olmasa bile yukarıda adı geçen tek tip gıdalar için bol bol uygulanmaktadır. Meselâ, Avustralya kıtasında besiye alınan binlerce sığır ve koyun ülkenin ihtiyacını karşıladıktan sonra, canlı ihracat sınırı da kısıtlı ise ne olacaktır? Elbette kesilip dondurulacak, depolanacak. Tonlarca et uygun piyasa şartları oluşunca Güney Amerika ve Avrupa pazarlarına sevk'edilecek, dövize çevrilecektir.

Gıda muhafaza tekniğindeki gelişmelerin dünle-bugün arasındaki kıyaslanması gelecek için ümitler vermekte, bugün hayal olan bazı şeylerin yarın gerçekleşebileceğini göstermektedir. Isı, nem, süre faktörlerinin ayarlanması ile eksi 35-40 C. derecede yapılan ani şoklamalar dün düşünüleliyordu bile. Bugün hangi gazlarla, veya hangi sistemlerle nelerin daha iyi dondurulabileceği üzerinde çalışılıyor. Belki TÜBİTAK ve Uluslararası benzeri kurumlar bu gelişmeler içerisinde aradıklarını rahatça bulabileceklerdir.

Bizler Çiğköfteyi bütün tazeliğiyle yemeğe alışmış bir toplumuz. İnşallah böyle olmağa da devam ederiz. Çünkü, herşeyin halisi, tazesı, tabiisi tazesindedir. Ama ticaret erbabının düşündüğü gibi, hem Çiğköfte uzun süre yenilmeğe amade kalsın, hem de bundan kazanç sağlayalım diyorsak ve Çiğköfteyi dondurulabilmiş kabul ediliyorsa, bunun da şartlarını düşünmek yararlı olur.

Dondurulmuş gıdalar çözölmeyi müteakip tüketilmeli ve kat'iyen yeniden dondurulmamalıdır. Zira çözölmüşken tekrar dondurulan emtialar mikrobial üreme için çok iyi bir ortam oluşturlar. Onun için hijyen şartlarına hassasiyetle riayet etmek gereklidir.

Gerek hayvansal ve gerekse bitkisel gıdaların başlangıcından itibaren temiz bir ortamda üretilmesi ve aynı hassasiyetle tüketilmesi esastır. Hastalıklı bir hayvandan elde edilen et ne kadar zararlı ise, kanalizasyon sularıyla üretilmiş bir marul, bir soğan veya maydanoz da o kadar zararlıdır. Sistiserkli etlerden insanlara tenyalar geçiyorsa, kirli sebze ve sulardan da askaridler (solucan) bulaşır. Sindirim yoluyla vücuda giren yumurtaların gelişmesi ile oluşan solucanlar vücuda kansız bırakılır. Hazım bozukluğuna sebep olur, barsak ve safra kanallarında tıkanmalara yol açarlar.

Oksiyür'lerin (iplik kurdu) yumurtaları da sindirim kanalında ilerlerken mide de yumurtadan çıkan kurtçuklar ince ve kalın bağırsakları mesken tutarlar. Aynı şekilde zararlar verir, hastalıklara sebep olurlar.

Nekator-Ankilostom'lar (kancalı kurt) ise, özellikle sıcak ve nemli iklimlerin parazitidir. Yurdumuzda Karadeniz ve Antalya bölgesinde çok rastlanır. İnsanı perişan eden parazitlerdendir. Bedenin ve zihni faaliyetlerin gelişmesine engel olurlar. Bunların hepsine tabii ki, Bölgemizde de rastlanmaktadır.

Bütün bunların önlenmesi ve çeşitli sebeplerle gıdalardan gelebilecek zararların salimen savuşturulması için temizliğe azami ölçüde dikkat etmek lâzımdır. Ayrıca Çiğköftenin hazırlanması ve yoğurulmasında, servis yapılmasında görev almış kişilerin, araç ve gereçlerin temizliği çok önemlidir.

Köfte leğeni pırl pırl kalaylı ve temiz olmalıdır. Bakırı çıkmış bir leğen zehirlenmelere sebep olur. Uzun tırnaklı kirli ellerin yoğurduğu bir Çiğköfte ise insanı perişan etmeğe yeterlidir. Sağlıksız şartların Çiğköftesinden uzaklaşmak, ac kalmak, onu yiyerek perişan olmaktan çok daha iyidir. Bu tür yiyeceklerden bulaşıcı hastalıklardan kaçır gibi kaçır Allah'a sığınmak lâzımdır.

Çiğköfteyi yoğuracak kişi evveliyatı temiz olan elini yeniden güzelce yıkar. Kendisine yardımcı olacak birini yanına alır, leğenin başına oturur, malze-

melerin temizliğini ve yeterliliğini kontrol eder. Bunlar tamamsa yoğurmağa başlar. İki de bir kalkıp noksanları tamamlamak kontaminasyonu (mikroplarla teması) arttırabileceği için hatalıdır. Bundan kaçınılmalıdır.

Mikroplara karşı çok hassas olan gıdalar, genel yapıları itibariyle hazımla ilgili oldukları için dayanıksızdırlar. Bu genel nezaket çerçevesinde ise, üretim, taşıma, depolama safhalarından tüketim anına kadar meydana gelebilen değişimlere göre dayanıklı, yarı dayanıklı ve dayanıksız olarak sınıflandırılırlar. Çiğköftenin muhtevasındaki ve yanındaki gıdaları bir an için düşünecek olursak, bu sınıflandırmanın her üç gurubuna da girebilecek gıdalardan oluşmuştur. Fakat bunları ayırıp ayrı ayrı işlem yapmak bahis konusu olmadığından, başlangıcı ve sonucu itibariyle çiğköfte dayanıksız gıdalar kompleksidir. Onun için tüketiminde beslenme ile birlikte, temizlikle ve yanlış uygulamalarla ilgili sağlığın da çok önemi vardır ve hassas davranmayı gerektirir. Emeği ve masrafı zehir etmemelidir.

Urfa'da yapılan çiğköfteler emsalsiz derecede güzel ve lezzetlidir. Milletimize mahsus bir yiyecek olan pastırma, Türkiye'nin her yanında ve Dünyanın muhtelif bölgelerinde yapılabilir. Ama Kayseri'de yapılanına ulaşılabilir mi?... İstanbul ve Kayseri'de üretim ve satış merkezleri bulunan Kayseri'li bir Ticari Şirket yetkilileri aynı ustaların yaptığı Pastırmanın Kayseri'de başka, İstanbul'da başka sonuç verdiğini anlatıyorlar. Kayseri'de yapılanın lezzet, aroma ve dayanıklılığının İstanbul'dakinde bulunmadığını belirtiyorlar.

Biz Urfa'da yapılan çiğköfteler emsalsizdir derken, yanıldığımızı sanmıyoruz. Urfa malzemeleri, havası ve yoğuranları ile yapılan Urfa çiğköftesinin lezzet, nefaset, aroma, güzellik ve eşsizliğine, şartların tamamlanmasıyla yaklaşılr ama yetişilemez. Kayserili pastırmacıların itiraf ettiği gibi...

İnsanlara tesir eden havanın, suyun, toprağın gıdalara tesir etmediğini mi sanıyorsunuz?...

## **DiĞER KÖFTELER : YUMURTALI - MERCİMEKLİ - FRENKLİ**

Urfalı, çeşit olsun veya vejeteryanlara (et yemiyenler) da yarasın diye, yahut et bulunmadığı zaman köftesiz kalınmasın diye yumurtalı, mercimekli, frenkli köfteleri de yapmaktadır.

Bunlar isimlerinden de anlaşılacağı üzere çiğköftelik malzemelerin içine yağda pişirilmiş yumurta veya yağsız çorba haline getirilmiş mercimeğin et yerine konulup yoğrulması ile elde edilir.

Frenkli köftede ise tadı bozmayacak derecedeki ağırlık domates veya salçadır. Aynı şekilde yoğrulur. Bundan daha ziyade kıyma yapılır.

Kıyma, frenkli köftenin çorba kıvamında sulandırılmış şeklindedir. İçine nar pekmezi konularak veya limon sıkılarak ekşimtrak, güzel bir tat verilir. Kuru yufka ekmek, yada mevsimi ise taze asma yaprağı ile yenilmesi ayrı bir zevk verir.

Yumurtalı ve mercimekli köfteler de kıymetli gıda kompleksleridir. Muhtevalarında bulunan malzemeler çiğköftenin tanımı sırasında anlatılmış olduğundan, şimdi yumurta ve mercimeği inceleyelim :

**YUMURTA - YIMIRTA** : İçindeki döllenmiş tohumu civciv haline getirmeğe yetecek kadar çeşit ve miktarda değerli ve lezzetli besin elementlerini bünyesinde toplamış mükemmel bir gıdadır. Biyolojik değeri et ve süt kadar yüksektir. Normal büyüklükteki bir tavuk yumurtası (50 - 60 gr.) 45 gr. ete, 200 gr. süte muadildir.

Yumurtanın %58 i yumurta akı, %32 si yumurta sarısı, kalanı zar ve kabuktur. İçinde 6 gr. protein, 4,5 gr. yağ, A-D-E-K ve B grubu vitaminler, kalsiyum, fosfor, sodyum, potasyum, klor ve bol miktarda demir vardır. 80 kalori verir.

Yumurtanın proteinindeki amino asitlerin biyolojik değeri yüksektir. İnsan vücudunun muhtaç olduğu ve dışarıdan almağa çalıştığı 10 çeşidi de taşır. Alındığı zaman yumurtanın tamamına yakını bağırsaklarda emilir, gıda olarak değerlendirilir.

Bu kadar değerli bir gıda olan yumurta, bazı görüşlere göre kolesterine sebep olduğu için itilirken, aynı insanlarla paskalya yortularında yumurta bayramı yapılarak bol bol tüketilmektedir.

Hakikatte kolesterini vücudun kendisi savunma gücü olarak karaciğerde imal etmekte ve gerektiği zaman kullanmaktadır. İmal edilen 140-160 mg. Kolesterolün 40 mg. mı beyine ayrılmış olup, bu miktar sinir hücreleri ile myelin kılıflarında izolasyonu sağlamaktadır. Bugün kolesterolle ilgili olarak 200 mg. + yaş normal sınır kabul edilmektedir.

Yumurta gibi çok kıymetli bir gıdada kolesterolün ne olduğunun pek bilinmeden tehlikenin ön plana çıkarılması yumurta tüketiminde caydırıcı olmaktadır. Tabii olarak böylesine değerli bir gıdadan beşerin istifadesi azalmaktadır. Bunda bir kısım ilim adamlarının günahının olduğunu, yine bir kısım ilim adamları söylemektedirler.

Peygamberimiz (S.A.V) bir Hadis-i Şeriflerinde mealen, "Bir Peygamber Cenabı Hakka zayıflıktan ve güçsüzlükten yakındı. Allah-ı Zülcelâl ona, yumurta yemesini emir buyurdu." diyerek yumurtanın değeri konusunda bizi irşad ediyor.

Nobel ödüllü Prof. Dr. Feodor Lynen, kolesterin meselesinin fazla abartıldığını vurgulayan makaleler yazmış, kolesterin tehlikesinin gereksiz bir korku olduğunu ilmi görüşlerle ileri sürmüştür. (1964) Aynı konuda Alman farmakolog Dr. Braeuer, "Kolesterinle ilgili düşünceler asrımızın en büyük tıbbî yanılgısıdır" demektedir.

Yumurtanın içinde bol miktarda cholin (safra) vardır. Kolin hızlı ve doğru düşünme için gerekli bir maddedir. Öğrenci çocuklar kadar olmasa da, mutlaka yaşlıların da yumurtaya ihtiyacı bulunmaktadır.

Dr. Braeuer, safra yağı manasına gelen kolesterinin az miktarının çokluğundan daha zararlı olduğunu da iddia etmektedir. Zira ispat edilmiştir ki, kolesterin, bütün hücre zarlarına mekanik bir dayanıklılık, elâstikiyet, eğilme ve hareket direnci sağlamaktadır. Böyle güzel bir gıda sade olsun, köftesiyle olsun seve seve yenilmez mi?..

**MERCİMEK - MECMEK** : Kırılıp bulgur gibi yapılmış yağsız çorba haline getirilerek et yerine köfteye konur. Bitkisel protein değeri yüksektir ama elbette ki etin yerini tutamaz, hayvansal proteinin yerini dolduramaz. Vejeteryanların veya değişik bir köfte arayanların hoşuna gider, besleyicidir.

Mercimek (lens esculenta, lentille) kuru, mütecanis olmalı, kimyasal maddelerle işleme tabi tutulmamalıdır. Urfa'da yetişen mercimek hem bol, hem de her türlü yemeğin yapılmasına elverişlidir. Kırmızı ve yeşil cinsleri vardır. İlimizde kırmızı mercimeğin üretimi yapılır.

Bedenen ve zihnen çalışanlara enerji verir. Adale ve sinirleri kuvvetlendirir. Emzikli kadınların sütünü artırır. Barsakları yumuşatır. Zayıf kimselerde kan yapımına yardımcı olur. Tükürük salgısının artmasında, uykusuzluğun giderilmesinde müsbet rol sahibidir. Nekahat dönemindeki hastalara, zayıf çocuklara verilmesi gereken iyi bir gıdadır.

100 gram mercimekte; 24 gr. protein, 60.4 gr. karbonhidrat, 1,2 gr. yağ, 34 mg. kalsiyum, 292 mg. fosfor, 7,4 gr. demir, 3300 İ.Ü. Vitamin A, 5 mg. Vitamin C ve 339 kalori bulunur. Köftesinin yoğrulmasının sonuna doğru içine bir miktar yağ da katılabilir ve yoğurulma tamamlanmış olur.

Peygamberimiz (S.A.V.) bir Hadis-i Şeriflerinde, "Mercimek yiyiniz, onda bereket vardır. Göz yaşını akıtır, kalbe incelik verir. Cenabı Hakk (C.C.) onunla yetmiş peygambere bereket halk etti." buyurmaktadır.

Gerek yumurtalı ve gerekse mercimekli köftelerin de en güzelleri Ş.Urfa'da yapılmaktadır. Şimdi Çiğköfte ile beraber bunların nasıl yapıldığını bir de ev ekonomisi ve beslenme öğretmeni Sn. Semra Algın'ın (Akıl), "Yöremizden Sofranıza Urfa Mutfağı" isimli eserinden izleyelim:

**ÇİĞKÖFTE (Syf. 58), Malzemeler :** 2 su bardağı köftelik bulgur, 250 gr. doğulmuş yağsız kara et, 6 yemek kaşığı Urfa biberi, 1 tatlı kaşığı tuz, biraz tarçın-biraz karabiber, 8-10 adet yeşil soğan, 1 kuru soğan, 1 demet maydanoz, 1 tatlı kaşığı salça. Servis için: 2 adet marul, 2 domates, 2 salatalık, 1 nane, 1 turp.

**Yapılışı:** 1) Çiğköftelik bulgur bir tepsiye konur, tuz, kırmızı biber, tarçın, karabiber, salça et eklenir. 2) Kuru soğan soyulup yıkanır, incecik doğranır, bir tarafa alınır. 3) Yeşil soğan ve maydanoz yıkanır, incecik doğranır, bir tarafa alınır. 4) Hazırlanan tepsedeki malzemeler çok az su ile yavaş yavaş bastırarak bulgurlar iyice yumuşayıncaya kadar yoğrulur. Maydanoz, soğan karışımı dökülür, hafifçe ezilir. 5) Küçük sıkım'lara ayrılıp servis malzemeleri ile beraber servis yapılır.

**Not :** Yoğurma işlemini yapmak ayrı bir maharet gerektirir. Aksi takdirde köfte hamurlaşır.

**YUMURTALI KÖFTE (a.g.e. syf. 66), Malzemeler :** 2 su bardağı köftelik bulgur, 7 yemek kaşığı kırmızı biber, 1 çay kaşığı tarçın, 1 çay kaşığı karabiber, biraz tuz, 4 yumurta, 2 yemek kaşığı salça, 4 yemek kaşığı sade yağ, 8-10 adet yeşil soğan, 1 adet maydanoz, 2 kuru soğan.

**Yapılışı :** 1) Soğan ve maydanoz yıkanır, incecik doğranır, bir tarafa konur. 2) Kuru soğan soyulup yıkanır, incecik doğranır. 3) Bir tepsiye bulgur, tuz, kırmızı biber, karabiber, tarçın, salça, doğranmış kuru soğan konur, çok az su ile yumuşayıncaya kadar yoğrulur. 4) Yumurtalar bir kaba kırılır, çırpılır, yağ bir tavaya alınır kızartılır. Yumurtalar bu yağa alınıp pişirilir. 5) Köfteye, doğranmış soğan-maydanoz karışımı dökülüp ezilir. 6) En son olarak yumurtalar karışıma eklenip servis tabaklarına alınır. 7) Turp, marul, salatalık ile beraber servis yapılır.

**Yazarın Notu :** Yoğurma işlemi bulgurlar birbirini tutuncaya kadar yapılmalıdır.

**MERCİMEKLİ KÖFTE (a.g.e. syf. 59), Malzemeler :** 2 su bardağı kırmızı mercimek, 2 su bardağı köftelik bulgur, 1 yeşil biber, 4 yemek kaşığı kırmızı biber, 1 yemek kaşığı salça, 2 yemek kaşığı sade yağ ve 1 yemek kaşığı sıvı yağ, 1 çay kaşığı tarçın, 1 çay kaşığı karabiber, 1 demet maydanoz, tuz.

**Yapılışı :** 1) Mercimek ayıklanıp yıkanır. 2 su bardağı su ile yumuşayıncaya kadar haşlanır. 2) Soğanlar soyulup yıkanır, incecik doğranır. 3) Biber yıkanır, incecik doğranır. 4) Bulgur geniş bir tepsiye konur, (evsilir) ayıklanır. 5) Bulgura tuz, karabiber, tarçın, soğan, yeşilbiber, kırmızı biber ve salça konur. 6) Haşlanan mercimek sıcakken bir miktarı malzemenin bulundu-

ğu tepsiye konur, yoğurulur, yavaş yavaş yoğurulmaya devam edilerek mercimek bulgura yedirilir. 7) Bulgur yumuşayınca maydanoz konur, karıştırılır. 8) Yağ bir tavada kızartılır, köftenin üzerinde gezdirilir, karıştırılır. 9) Sıcak servis yapılır.

Görülüyor ki, Çiğköfte ile, yumurtalı ve mercimekli köftelere konulan malzemeler arasında pek önemli farklar mevcut değildir. Bulgur, isot, tuz, biber, salça, soğan.. Yoğurulmak üzere leğene girmektedir. Ancak yumurtalı köftede yumurtaların yağda pişirilip konulması, mercimekli köftede mercimeğin çorba kıvamını alıncaya kadar haşlanıp ilâve edilmesi bu köfteleri çiğköfteden ayıran önemli faktörlerdir. Frenkli köfteyi ve onun kıyma yapılışını da düşünecek olursak, keyfiyet ve kemiyetçe de farklı durumlar ortaya çıkmaktadır.

Bu sebeplerden dolayı yumurtalı, mercimekli, frenkli köftelerden bahsederken "Çiğköftenin yanında olur mu?" diye tereddüdümüz vardı. Sonradan bunların da sık sık lâfının geçmesi, Urfada yapılan köftelerden olması ele almamızı gerektirdi ve kısaca anlatmayı yararlı gördük.

Çiğköftenin yenildiği veya bahsinin geçtiği yerlerde zaman zaman diğer köftelerin de hatırlanması ve konuyu iyi bilmeyen kimselerce bunların da Çiğköfte olarak anılması yanlış bir değerlendirmedir. Oysa bilindiği ve izlendiği gibi yumurtalı ve mercimekli köftelerin pişmiş yanları vardır. Frenkli köfte genellikle kıyma yapılmak için uygulanır. Her birinin kendine göre özellikleri, hoş giden değişik lezzet ve aromaları bulunur. Ama Çiğköftenin yerini dolduramazlar. Onları da kendi bünyeleri içinde severiz.

### III. BÖLÜM

## ÇİĞKÖFTEYİ FİKİR VE KALEMLERİYLE YOĞURANLAR

Urfa'mızın yetiştirdiği büyük şair ve fikir adamı, Urfa ve Urfalı uzmanı M. Hulusi KILIÇASLAN, Anzılha Dergisinde yayınlanan (Haziran / 1978) "Urfalı Mizaç ve Karakterini Temsil Eden Yemek : ÇİĞKÖFTE başlıklı yazısında şunları anlatıyor.

"Çiğköfte, aslında Harran Üniversitesi doktorları tarafından müstahzar bir ilâç olarak yapılmış tarihi bir gıdadır. Yağsız çiğ etin veremlilere iyi geldiği ve kuvvet verici olduğu görülerek anlaşılmış, yedirme şekli üzerinde araştırma yapılarak formüle edilmiştir. Zamanla gelişerek de bugünkü halini almıştır.

Bu bakımdan Urfa, Çiğköftenin merkez bölgesidir. Çok sevilen ve beğenilen bu yemek çevreye yayılmış ve gittiği yerlerde birçok değişikliklere uğramıştır. Bugün Urfa'daki Çiğköfte yapma biçimi, yemeğin değişikliğe uğramamış orijinal biçimidir.

Döğülmüş yağsız karaet, bulgur, kuru kırmızı isot, baharat ve soğan maydanoz karışımından oluşan ve çok sevilen bu Urfa yemeği, her yanıyla Urfalının mizaç ve karakterini temsil etmektedir.

Bir kere, eti Urfalının gönlü gibi tokmaklarla döğülüp ezik bir duruma getirilmiştir. İçerisine atılan acılardan zevkli ve neşeli bir lezzet oluşturmamasını bilmektedir. Tabiat aşıkıdır, yeşili çok sever, çevresinde yeşillik çoğaldıkça şevki artar. Hele kırlara ve su başlarına bayılır. Şiir ve musikiye düşkündür. Onsuz eğlence ve kır alemlerini düşünmek mümkün değildir. Sportmendir, Çiğköfteyi hazırlamak ve yoğurmak başlı başına bir spor ve boks çalışması gibidir.

Dostlukludur. Kendisiyle kısa bir süre ülfet etmiş olanlar, onu bir daha unutamaz ve onsuz olamazlar. Toplayıcıdır, cömert ve içtenliklidir. Misafiri çok sever, dostların bir araya gelmesine vesile olur. Yalnızlıktan hoşlanmaz, çevresi ne kadar şenlenirse izzeti o kadar artar. Hazırlanınca, yakında olanlara mutlaka ikram edilir. Başka sofralara davetsiz gidilmek ayıp olduğu halde, Çiğköfte sofrasına teklifsiz gidilir.

Geçimlidir. Her yemekle anlaşabilir ve her sofraya yakışır. Yalnız ihmal ve istiskale hiç gelmez, hemen tatsızlaşır."



Araştırmacı ve Folklor yazarları Abuzer AKBIYIK ile Sabri KÜRKÇÜOĞLU, "Folklor (Halkbilim) ve Şanlıurfa" isimli eserde "Sıra Gecesi"ni anlatırken Çiğköfteye de şöyle değinirler: (Syf. 170)

"... Oyun bölümünün sonuna doğru gece de epeyce ilerlemiştir. Oyunculardan biri sıra gecelerinin baş yemeği Çiğköfteyi yoğurmak üzere oyunu bırakır ve ev sahibinin nezaretinde ellerini güzelce yıkar ve Çiğköfte leğeninin yanına oturarak malzemeleri kontrol eder. Tamamsa yoğurmaya başlar. Bu arada oyuna son verilir ve sofraya serilir. Çiğköftenin yanında yenilecek doğranmış turp, nane, hardal, has (marul), ayran, eşkili (bir çeşit turşu), bostana (domatesle yapılan bir çeşit salata) sofraya dizilir. Ayrıca yufka ekmek de sofraya konulur ve Çiğköfte hazır olunca tabaklara konulup servis yapılır. Sofra hazır olunca Çiğköfteyi yoğuranın elini yıkaması beklenir. O da sofraya oturunca (Bismillâhırahmanırrahim) denilerek yemeğe başlanır.

Çiğköftenin makbul olanı cemaate yeteceği kadar yapılanıdır. Yani tadımlık olması, geriye kalmaması yoğuran kişinin ustalığını gösterir.

İlâhiyatçı ve Araştırmacı Yazar Mehmet OYMAK, "Hz. İbrahim Halilullah ve Urfa" adlı eserinde; Hazreti İbrahim'in (A.S.) hayatını, hatırasını ve etkinliğini şuursuzca başka yerlere nakl'etmek isteyenlere cevap vermek istercesine bir araştırmaya girişiyor. O'nun Urfa'da yaşadığını ve Kur'an-ı Kerim'de bahsi geçen (ateşe atılışı ve salimen kurtuluşu) hadisesinin burada cereyan ettiğini anlatmağa çalışıyor. Delil olarak da, Hazreti İbrahim'in Harran'da yaşadığının belgelerle sabit olduğunu, Ebla kitabelerinde bahsi geçen Ur'un Urfa'dan başka bir yer olamayacağını belirtiyor ve bu konu ile ilgili yazılara; Evliya Çelebi'nin, Şair Nabi'nin ölümsüz satırlarına yer veriyor. Şehrin manevi havasını teneffüs ederek çevredeki tarihi ve coğrafi kalıntıları, kitabelerdeki önemli işaretleri gözümüzün önüne getiriyor.

Bunca gerçekten sonra hâlâ Irak Ur'undan bahseden varsa ve hele bu kişi Urfalı ise niyetinde karışıklık, zihninde bir çarpıklık var demektir. Düzeltmesini arzu ederiz..

OYMAK, Çiğköfte efsanesini de "Urfa'dan Folklorik Bir Yemek" (syf. 60) başlıklı bölümde şöyle anlatıyor:

"Hz. İbrahim döneminde yaşayan bir Urfa'lı ava çıkar. Ceylan avına gider. Günlerce kaldıktan sonra avıyla beraber evine döner. Hanımına, getirdiği ceylanı yemek yapmasını söyler. Ancak hanımı durumdan haberi olmayan kocasına, (Ne yazık ki, evde odun ve yakacak namına bir şey kalmadı, çünkü Nemrut'un adamları yakacak ne varsa topladılar. Hz. İbrahim'i atacağı

ateşi yakmak için...) der. Bunun üzerine adam bir çare bulmasını söyler hanımına... Kadın ne yapacağını şaşırır. Ceylanın budundan yağsız bir miktar et çıkarır. Onu bir taşın üzerine koyar ve başka bir taşla ezmeğe başlar. Derken aklına biraz bulgur katmak gelir bu ete. Bir yandan bulguru katarken, bir yandan da dövmeğe devam eder. O anda haber gelir ki, İbrahim'i atıldığı ateş yakmadı. Hemen merak ve hayretle bu karı koca da aceleyle olay yerine gider. Kadın beraberinde o etle bulgur ezmesini de getirmiştir. O cehennemi ateşin yerinde pınarlar kaynamakta, meydana gelen yemyeşil bahçede türlü çeşitli gül ve çiçekler açmış bulunmaktadır. Kadın bu envai çeşit yeşillikten bir miktar toplayıp, bulgur ve etten meydana gelmiş yemeğine katar. Böylece Urfa'nın o leziz ve tadına doyum olmayan Çiğköftesi meydana gelir. Hz. İbrahim'in ateşe atıldığı günden bir hatıra da bu yemek kalır."

Şanlıurfa İl Turizm Müdürlüğünün yayınlamış olduğu (1994) İl Turizm Rehberinde Çiğköftenin efsanesi ve yapılışı şöyle anlatılmaktadır: (Syf. 17)

"Hz. İbrahim'in ateşe atılıp yakılması için, Nemrut genel bir emirde bulunur. Bu emri gereğince, Şanlıurfa yöresinde ne kadar odun varsa hepsinin toplatılması ve yakılmasını, hiçbir evin bacasından duman çıkmaması, bacaların tüttüğü an evlerin basılmasına emir buyurur.

Avcının biri vurmuş olduğu ceylanı eve getirip hanımına verir. Daha sonra avcı eve geldiğinde hanımı, kendisi için değişik bir tarzda yemek yaptığını söyler. Beyi yemeği tadınca çok memnun kalarak, (Yaptığın yemek çok lezzetli olmuş. Bu yemeği nasıl yaptın?) diye sorar. Bey'ini seven hanım, vurmuş olduğu ceylanı pişirmekle bacanın tüteceğini düşünür. Ceylanın çiğ etini taş arasında döverek içerisine biber, salça ve yeşillik katarak yapmış olduğunu söyler. Yemeğin çiğ etle yapılmış olması nedeniyle Çiğköfte adını alır.

Yapılışı - Ölçüler : 500 gram yağsız koyun veya dana eti, 500 gr. köfte-lik bulgur. 1 küçük ve çok ince kıyılmış kuru soğan, 100-150 gr. kırmızı pul biber, yarım çay kaşığı karabiber, yarım çay kaşığı tarçın, tuz, 1 yemek kaşığı domates salçası, yarım yemek kaşığı biber salçası, 1 demet maydanoz, yarım demet ince yeşil soğan, ince kıyılmış sarımsak.

Yoğuruluşu: Madeni derince bir tepsiye bulgur konur. Tepsinin bir kenarına ince kıyılmış kuru soğan, sarımsak, biber, karabiber, tarçın, tuz ve et konarak yoğrulmaya başlanır. Bulgurlu olan bu karışıma azar azar su ilâve edilerek yoğrulmaya devam edilir. Yenecek kıvama gelince azıcık su alınır ve diğer taraftan çok ince kıyılmış soğan ve yine çok ince kıyılmış maydanoz ilâve edilerek biraz daha yoğrulur. Hazırlanmış olan köfte kişi adedine göre

tabaklara konurken bir miktar köfte avuç içine alınır ve tabağın ontasına elin izi çıkacak şekilde yerleştirilir. Yanına garnitür olarak marul, nane, hardal, domates, salatalık dilimleri konarak servis yapılır.

Urfa'da uzun yıllar ilköğretim müfettişliği yapmış olan eğitimci Yazar Mehmet GÜLSEREN Ekspres Gazetesinde yayınlanan (Nisan / 1987) seri yazılarında Çiğköfteden şu cümlelerle bahsediyor:

"Şanlıurfa'nın öz yemeği Çiğköfte ve Hz. Halil İbrahim bereketi; kötü Nemrud'un, çocukları, kâhinlerinin sözlerine uyarak öldürtmesi ile başlayan olayların neticesinde ortaya çıkmıştır."

"Anadolu'muzun hemen her yerinde yoğurulup yenilen ve daha çok şenliklerde yapılan bir yemektir. Çiğköftenin yoğrulduğu toplantılarda sohbet, muhabbet ve eğlence vardır."

"Çiğköfteyi her il ya da bölge değişik malzeme ve değişik usullerle yoğurup kendilerine mal ederlerse de, Çiğköftenin anavatanı Urfa'dır. Hz. Halil İbrahim Peygamberin Şanlıurfa'lıya yapıp armağan ettiği bir yemek, duasıyla bereketlendirdiği bir sofrasıdır."

"Bugün her kim bu büyük Peygamberi anarak, O'nun yüce imanını tasdik ederek Çiğköfte yoğursa da yese, ülserli bile olsa o köfte kendisine dokunmamakta, az da olsa bu duayı anıp inanarak yapsa, köfte ve de sofrası bereketlenmektedir."

"Urfa'da Çiğköfte yerel olarak milli bir yemek hâlinde. Özellikle misafir geldiğinde ve de Ramazan ayında hemen herkes Çiğköfte yoğurur. Yanda ise türkölere kadar girmiş bulunan değışmez içki ayran bulunur."

Adı geçen gazetede 20-30 Nisan / 1987 tarihlerinde yazdığı "Şanlıurfa'yı ne kadar biliyorsunuz?" başlıklı Yazılarında, Urfa'mızı her yönüyle tanıtmaya çalışan Mehmet GÜLSEREN, Çiğköftenin efsanesini ise daha değişik bir açıdan değerlendirmiş:

"Çiğköftenin çıkış öyküsü Nemrud'un Urfa'da ateş yaktırmadığı dönemde çevrenin zorlanmasıyla ortaya çıkmıştır. Nemrud, yakacağı ateşin çok muhteşem olmasını temin için çevrede aylarca ateş yakılmasını yasaklamış ve bütün yakacak malzemesinin bir yere, Hz. İbrahim'in yakılacağı yere toplanmasını emretmiş. Nerede gizli bir duman görseler adamları oraya damlar, ateş yakarı kırbaçla ezerlermiş."

Halk, aylarca pişmemiş yemek yemekten bıkar olmuş ve Hz. İbrahim'e gelerek, (Ya İbrahim, aylardır çiğ yiye yiye gıdasız kaldık, yiyecekler-

den bıktık. Bulgur, et çoğu sebzeleri yiyemez olduk. Rabbine dua et de bir çare versin.) diye dilekte bulunmuşlar. Hz. İbrahim de, (neleri pişirerek yemek istiyorsanız alıp bana getirin.) buyurmuş. evresindeki Halk ince bulgur, et, biber, baharat, soğan, sarımsak, bulabildiklerince yeşil sebzeler toplayıp getirmişler.

Hz. İbrahim, önce getirilen etin siyaha olanlarını, yani yağsız yerini düz bir taşta bir tokmakla iyice löküm gibi olacak şekilde ezmiş. Sonra büyükçe bir leğende bulgurla ve bir kısım sebzelerle karıştırıp biber ve baharatını da alıp iyice yoğurmuş. Suyu en sonuna doğru katmış, Ortaya rengi kırmızıcı, yumuşak, biberli, baharlı mükemmel bir karışım çıkmış. Önce kendisi Besmele ile tatmış ve yığılan halk'a (Buyurun yiyin..) diye tabak tabak ikram etmiş. Ancak, halkın çok lezzetli bulduğu bu karışım, yani iğköfte az olduğu için Halk bu defa, (Ya İbrahim, bu kime yeter ki?.. Çok lezzetli, fakat çok az..) demişler. Hz. İbrahim Peygamber de bir sofraya duası ederek, (Haydi siz yiyin, hepinize de yeter, Allah bereketini verir.) buyurmuş. Bir leğen Çiğköfteyi belki yüzlerce aç kişi yedikleri halde doymuşlar, fakat bitirememişler.

İşte iğköftenin çıkışı, yapılışı ve de (Hazreti Halil İbrahim bereketi) deyiminin kaynağı. Yani bereket duası.."

Görölüyor ki, "Cümlelerin maksudu bir, amma rivayet muhtelif.." Şimdi TÜRKİYE'DE BELDELER adlı turizm Dergisinin "ŞANLIURFA" özel sayısında (Aralık / 1984 ) yer alan "iğköftenin de Tarihçesi var" başlıklı Yazıyı okuyalım:

".. Zaman, Hazreti İbrahim zamanı.. Hazreti İbrahim tarihi bir şahsiyet, büyük bir peygamber. Öte yandan bir de zalim bir hükümdar var, Nemrut. O da Mısır Firavunları gibi kendisini Tanrı sanıyor. Halkı, tek Tanrıya inanmaya davet eden Hz. İbrahim ise onun için en büyük düşman. Bu düşmanı yok etmek, Nemrudun aklınca çok kolay, ama bizzat kendisi tanrılık iddiasında bulunduğu için şöyle muhteşem bir şekilde yok etmek istiyor.

Ne yapsın, ne etsin? En iyisi yapma bir Cehennem yaratmak ve Hz. İbrahim'i bu cehennemin ateşlerine atarak yakmak.

Efsaneye göre yerimiz Urfa. Nemrut, ne kadar ağaç varsa kesilmesini, evlerde ağaç asıllı ne kadar eşya varsa toplanıp bir yere yığılmasını emrediyor. Unutmayalım ki, zaman bundan 3500 yıl kadar önce. Zaten ne gibi ahşap eşya olacak evlerde.. Emir yerine getiriliyor ve korkunç bir ateş yakılıyor.

Konumuz iğköfte olduğu için Hz. İbrahim'in yakılması, daha doğrusu yakılmaya teşebbüs edilmesi üzerinde durmayacağız. Evet, ateş yakılıyor

yakılmasına ama şehirde de bir tek çöp kalmıyor... Aynı günün akşamı yorgun bir avcı, sırtında bir ceylanla evine dönüyor. Onu seven genç ve güzel karısı hemen koşup karşıyor. Adam yorgunluktan bitkin, karısın öpüyor ve : (Ben yatacağım biraz) diyor. (Sen pişir şu hayvanı da, güzelce bir karnımızı doyuralım.)

Ne yapsın zavallı kadın?.. Tam anlamıyla od yok, ocak yok. Sevgili kocası iki günden beri eve yeni gelmiş, güzel bir av getirmiş. İyi ama nasıl pişirsin?..

Kadın, kafası çalışan bir kadınmış. Ceylanın derisini yüzüyor ve etinin tamamen yağsız kısımlarından yeteri kadarını ayırıyor ve alıyor eline iki satır. Bir saat, iki saat kıyabildiği kadar kıyıyor ayırdığı eti. Sonra incecik bulgurdan katıyor; yoğuruyor, yoğuruyor. Ardından ince doğranmış soğan, maydanoz, sivri biber, domates katıyor, yine yoğuruyor. Sonra kırmızı biber, yenibahar, karabiber katıp yine yoğuruyor. Nihayet bu karışımı köfte biçiminde parçalara ayırıp tabağa koyuyor ve uykudan uyanan kocasının önüne getiriyor.

Mmmmmmmmm.. Nefis bir şey... O yemek üstüne avcı genç kocanın bütün yorgunluğu çıkıyor ve yemeğin lezzeti ise.. Yüzyıllar değil, binlerce yıl ötesinden günümüze kadar geliyor."

Mevlana araştırmaları uzmanı Yazar Mehmet ÖNDER, Hürriyet Gazetesinde yazdığı "İl İl Türkiye'm" başlıklı yazılarında (Ekim / 1982), Urfa'dan da bahsediyor. Urfa olunca tabii Çiğköfteye de değiniyor:

"... Çiğköfteyi Güney Anadolu'da birçok şehir ve kasabalarda yiyebilirsiniz. Ama Urfa'dakinin tadı başka. Aslında Çiğköftenin Vatanı Urfa'dır. Bir de efsanesi vardır. Nemrut, Hazreti İbrahim'i ateşe atacağı zaman Urfa'da ne kadar odun varsa toplatmış. Ayrıca bir de ferman çıkartmış. Bir süre hiç kimse ateş yakmayacak, bacası tütenin başı kesilecek. O günlerde Urfalı bir avcı güzelce bir ceylan avlamış, evine getirmiş, yüzmüş. Pişirmek gerek. Karısı ne yapsın? But kısmından aldığı eti iki taş arasında adamakıllı döğmüş. Bulgurla karıştırıp tuzunu, biberini attıktan sonra yoğurmuş. Kocasının önüne çiğ çiğ getirmiş, birlikte yemişler. Yemişler ama tadı damaklarında kalmış.

O günden sonra Çiğköfte her sofrada baş yemek olmuş. Bol ayran taze soğanla Çiğköfte ağzınıza lâyık."

Aynı Gazetede 6 yıl sonra (Aralık / 1988) gazeteci Necati GÜNGÖR, "Acı - Tatlı İmparatorluğunda" başlıklı röportajlarıyla dikkati çekmiş, Urfa'yı ve bizim Çiğköfteyi şöyle anlatmıştır.

".. Çiğköfte hayatın tek gerçeği, tek lezzet kaynağı burada. İnsanlar arası ilişkinin en önemli ögesi. Güçlü kollarla yoğurulmayı gerektiren bu köf-

te, ustasının elinde Hacıbekir lokumu kıvamına getiriliyor. Çiğköfteyi bu kıvama getirmek, gerçekten her babayığidin harcı değil. Bulgur, etin yumuşaklığı içinde eriyip gidiyor sanki.. Gücüne güvenen kişi, su da eklemiyor bulgura. Et, salça ve biberden oluşuyor bütün harç. Biberin acılık derecesiyse bir başka yiğitlik göstergesi.

Hiçbir Urfalı, Anteplilerin kendilerinden daha fazla acı biber yediğini kabul etmez. Bir araştırmaya göre, bir ailenin yıllık kuru biber (isot) tüketimi, otuz ilâ kırk kilo arasında.. Ve yaz mevsiminde yenilen taze biber buna dahil değildir..."

Araştırmacılar, Yazarlar, tarafsız fikir adamları hernekadar "Çiğköftenin ana vatanı Urfa'dır" diyorlarsa da, illerine paye vermek isteyen bazı kimseler zaman zaman Çiğköfteyi kendilerine mal etmek sevdasına düşmekte, gayret göstermektedirler. Urfa olarak bu tür kayıpları yaşamış olduğumuz için Çiğköfteyi de kaptırmak niyetinde değiliz. Zaten "Bizimdir" diyenler de bunu lâftan ileriye götüremezler. Urfa'da yapılan Çiğköfteyi yapamazlar. Bu yarışta ancak Urfalıyı, Urfalı geçebilir.

Masum halk Şairimiz Aşık VEYSEL de bir ara farkında olmadan bu işe alet olmuş. Bir şiirinde (Tarla Dergisi);

*"Konya'nın güzel buğdaysı,  
Sivas'ta, Çorumda hası,  
Ayıntab'ın Çiğköftesi...."*

diyerek Urfa'nın Çiğköftesini hatırlayamamıştı. Bu ve benzeri şeyler çoğalınca ağız sütten yanmış olan hemşehrilerimiz daha dikkatli ve "Malıma za sahip çıkıcı" olmanın gereğine inandılar.

O sıralarda, Urfa Sevdalısı Mustafa DİŞLİ, çeşitli değerlerimizin elden gidişine hayıflanmış, "Dumanlı Dağlar"ında "Çaldılar" diye haykırarak Çiğköfte için şunları söylemişti. (syf. 18)

*"Gümüş gibi leğen,  
Hac tasında su,  
Altın gibi tane tane bulgur,  
Lokum gibi döğülmüş et;  
Mis kokan isot,  
Frenksuyu, baharat, hem de yeşilliği,  
Yoğur ağam yoğur..  
Eyvah Çiğköftemi çaldılar..."*

Aslında kendi özelliklerini geliştirseler, bir şeyin çalınmasına gerek kalmaz. Bizimki kadar değilse de, Çiğköftesi bilinen Antep, Maraş, Antakya, Diyarbakır, Elazığ.. Kayseri'nin pastırmasını nasıl sahiplenmiyorlarsa, "Urfa'nın Çiğköftesi"ni de ehline bırakmalıdırlar. Kendi Çiğköftelerini afiyetle yemelidirler ve yiğidin hakkını yiğide vermelidirler.

Bir ara "İllerimiz neleri ile tanınıyor?" düşüncesiyle kaynak kitaplara bakma lüzumunu hissettik. Hayat Türkiye Ansiklopedisinde bütün vilayetlerimizi inceledik. Özellikle kendi çabalarıyla Çiğköftesi ile de tanınmağa çalışan komşularımızın bakınız neleri meşhur:

01 ADANA : Kebabı, turuncu, şeker kamışı, (syf. 232)

02 ADIYAMAN : Kilimi, pekmezi (syf. 23)

21 DİYARBAKIR : Karpuzu, kavunu, kuyumculuğu (syf. 272)

23 ELAZIĞ : Üzümlü, şarabı (syf. 112)

27 G. ANTEP : Bulaması - üzümünden, baklavası, kilimi, fıstığı (syf. 144)

31 HATAY (ANTAKYA) : Köftesi (Oruk adı verilen pişmiş bir köftedir), künefesi, hasır işleri (syf. 224)

44 MALATYA : Kayısı, kilimi (syf. 280)

46 K.MARAŞ : Bakırcılığı, kuyumculuğu, kırmızı biberi, dondurması (Syf. 324)

47 MARDİN : Çömleği, gümüş işi (syf. 136)

63 Ş.URFA : Yağı, Çiğköftesi (syf. 264)

... ve başka hiçbir ilde Çiğköftenin namı-nışanı yok. Bizim Çiğköftemiz için de şu kısa not yazılmış: "Urfa'nın Çiğköftesi mahalli yemeklerin başında geliyor. Koyun etinden bulgurla yapılır. İçine kırmızı biber de konur. Ayrıca Urfa'nın mercimekli köftesi de çok ünlüdür".

Görülüyor ki, ilimizde Çiğköfte ve pul biber (isot) yarışmaları boşuna yapılmıyor. Her şeyin bir evveliyatı, temeli var, yerleşmişliği, gelişmişliği var. Diğer illerimiz de çeşitli cevherlere sahipler. Herkes kendi cevherini işlesin, kendi işiyle meşgul olsun ki, bütün Türkiye bunlardan istifade etsin. Hep beraber kalkınalım. Huzur içinde olalım.

Eğitimci Yazar Halil Refet TANIŞIK, "Urfa ili yakın çevre incelemeleri" isimli Eserinde mahalli yemekleri anlatırken (syf. 85); "Yurdun başka yerlerinde yapılan yemeklerin çoğu Urfa'da da yapılmaktadır. Fakat yalnız Urfa'ya özgü yemekleri de vardır. Bunlar Çiğköfte, mercimekli köfte, yumurtalı köfte ve köftenin pişirilen türleri.." dedikten sonra Çiğköftenin yapılışını şöyle tarif

ediyor: "Koyun budunun yağsız eti et taşının üzerinde et tokmağı ile hamur gibi oluncaya kadar dövülür. Dövülürken, halkın çındır dediği sinirler alınır. Köfte leğenine ince bulgur konulur. Kararınca tuz, kara ve kırmızı biber, tarçın, karanfil ve doğranmış soğan da konularak dövülmüş etle karıştırılır. Sonra üzerine biraz su dökülerek yoğrulur. Arada birkaç kez daha su alınır. Köfte iyice yoğurulunca içine doğranmış taze soğan ve maydanoz katılarak az daha yoğrulur. Nihayet ya sıkım yapılarak, ya da öylece tabaklara konularak sofraya getirilir. Asma yaprağı, tüzik bendik, su yarpızı, kuzu kulağı, hardal, nane, marul, semizotu, gibi yeşil sebzelerden hangisi bulunursa onlarla birlikte iştahla ve neşeyle yenilir. Yanı sıra ayran da içilir. Çiğköfte konuklar için en değerli ikramdır."

Daha önce de bir nebze bahs'ettiğimiz gibi Çiğköfte yalnız bizim inhisarımızda değildir. Başka illerimizde de yapılmakta, oralandaki uygulamalar için de fikir ve görüşler beyan edilmektedir. Bunların hepsini anlatmamıza imkân olmamakla beraber, birkaçını zikr'etmekle bir fikir verebileceğimizi umuyorum.

Araştırmacı ve Folklor ustası Cemil Cahit GÜZELBEY, G. Antep Çiğköftesini "G.Antep Halk Bilgisi Derlemeleri" isimli Kitapta (syf. 21) şöyle anlatıyor (1940):

"Bütün köfteler içinde en makbulü, en çok yenilen Çiğköftedir. Bunun diğer köfteler gibi Suriye'den geçme bir yemek olduğu söylenir. Çiğköftenin Türkiye'de en rağbet edildiği yer Antakya, G. Antep, Urfa'dır. Yavaş yavaş Anadolu içlerine doğru yayılmaktadır.

Çiğköfte yapmak için ilkin simit (İnce bulgur) savrulur. Kara et kütük ve satırla veyahut zırhla çekilir. Bu sırada içindeki sinirler mümkün olduğu kadar ayırt edilir. Et makinede çekilebilirse de, bunda sinirler çıkarılmadığından makbul sayılmaz.

Çiğköfte içindeki malzemenin nisbeti bütçeye ve zevke göre değişir. En iyisi etle simidin müsavi miktarda kullanılmasıdır. Kırmızı biber köftenin asıl lezzetidir. Bunun miktarı da evden eve değişir. Umumiyetle Urfa ve Antakya'da daha fazla kırmızı biber konurmuş. Hatta buralarda fazla miktarda bahar, karabiber, kimyon da katılmış. Efsilen simit, doğülen et, kırmızı biber, salça, tuz, kuru soğan bir leğence içine konulur, iki el ile karıştırılıp yoğurmaya başlanır. Bu ameliye simit yumuşayuncaya kadar devam eder. Yoğurmanın maharetine göre bazen sakız gibi bir hal alır. Son olarak içine soğan maydanoz da karıştırılır ve hemen yoğrulmaya son verilir. Mevsiminde salça yerine domates konulduğu gibi, taze biber de konulur.



Bazen yoğrulmaya başlamadan önce su ile (taze domates suyu daha iyi olur) hafifçe ıslatılır.

Gerek diğer köfteler ve gerekse Çiğköfte yalnız yenmez. Mevsimine göre yanında yoğurt, muhtelif cacıklar, salatalar, piyazlar (piyaz kelimesi Antep'te pibaz şeklinde de kullanılır), turşularla turp, tere, aş otu, kuru ve yeşil soğan, sarımsak, yarpız, kazayağı, soldurulmuş ve soldurulmamış asma yaprağı bulunur. Fakat makbulü ayran ve turşudur.

Birinci umumi harpte kıtlık dolayısıyla günlerce köftesiz kalan fakir halk bir türkü düzmüşlerdir. Sözü şunlardır:

"Köfte başımın tacı,  
Ayran onun ilâcı,  
Tez getir hanım bacı,  
Ah köfte canım köfte...

Yanı da ayranlı köfte,  
İçi de kıymalı köfte  
Şimdi olmalı köfte...  
Gög soğanlar soyulur,

Hanım kızlar yoğurur,  
Köfte karın doyurur...  
Köfte boğazdan aşar,  
Ayran ardına düşer,

Yiyen küp gibi şişer...  
Nakarat  
Eti kasaptan alsam,  
Kaynanam gile varsam,

Onlar yoğursa ben yisem...  
Nakarat  
Köfte diye inlerim,  
Kütük sesi dinlerim,  
Ben ayransız n'eylerim?..  
Nakarat ..."

Görölüyor ki, bizim Çiğköftemizle komşunun Çiğköftesi nazariyatta birbirine epeyce benziyor. Uygulamada nasıl olur, bilmem. Ama bilenler iyi bilir ve gerçeği güzel ifade ederler.

Çiğköftenin türküsü de bizim anonim "Çiğköfte Destanı"nı epeyce andırıyor. Hemen hemen bütün Urfalıların bildiği bu destanın bir bölümünü daha önceki sayfalarımızda yazmıştık. Şimdi okuduğumuzla kıyaslanması için tamamını aşağıya alıyorum. Onu da bu vesile ile hatırlamış olalım:

"Köfte başımın tacı,  
Ayran onun ilâcı,  
Tez yoğur gelin bacı,  
İlleh yirem Çiğköfte...

Köfte dağları aştı,  
Ayran ardına düştü,  
Çoh yedim karnım şıştı,  
Gene yirem Çiğköfte...

Kavaklar uzun uzun,  
Yaprağı düzüm düzüm,  
Evsahibi iki gözüm,  
Hani bize Çiğköfte?..

Çiğköftenin bulguru,  
Boğazdan inmez kuru,  
Bacı ayranın duru,  
İster göynüm Çiğköfte...

Çiğköfteyi yoğuran,  
Kimdir seni doğuran?  
Bol ayran, taze soğan,  
İster göynüm Çiğköfte...

Köfte gider Bağdad'a,  
Ayran yetiş imdada,  
Bitirdim tada tada,  
Gene yirem Çiğköfte..."

Gerek Antebin ve gerekse Urfa'nın drtlklerinden oluşan bu iğkfteli, ayrınlı, gelin bacılı, kaynanalı ve manalı nazım Şekilleri doğrudan doğruya Halkın malıdır. Halk bunları içinden gelerek söylemiş; ağızdan ağıza do-laşmış, türemiştir. Dili sade, yabancı etkilerden uzaktır. şiir gibi okunduğu kadar, zaman zaman beste ile de söylenen bu dörtlükler, "Hüdai nabit" kır yeşillikleri gibi insanın gönlünü sarar, Çiğköfteyi sevdendir.

Söz şiirden, gfteden-besteden açılmışken bu "Anonim" kıtalarla yetin-miyelim. İmzalı "iğkfteli" mısralarda da bir gezinti yapalım. Ancak, bu şiir-lerin Urfa ve Urfa'ya yönelik değerlere ait olduğunu unutmayalım. Buraya, edebî mihenge vurulmak için değil, bir gayeye hizmet etme vasfında olduk-ları için alındığını bilelim. şiir olarak beğenilir veya beğenilmez.. şimdilik bu düşünceler ikinci plânda kalsın.

şiirlerin iğkfteli mısralarındaki gezintimize, Urfa'da uzun yıllar ğret-menlik yapmış Halide Nusret ZORLUTUNA'nın "Urfa Destanı"ndan aldığımız bir kıt'a ile başlıyorum.

*"Bülbülü susturan şakrak sesi var,  
Tadına doyulmaz Çiğköftesi var,  
Dünyaca bilinen efsanesi var;  
Cana yakın cennet kadar bu Urfa..."*

Bütün mrn Urfa sevgisiyle haşir-neşir olmakla geçiren M. Hulusi KILIÇASLAN, "Urfa Hasreti" adlı şiirinde;

*"A Urfalım sofralar a,  
Elvand elvand, bahar bahar,  
Tokum geri değilim a;  
iğkfteye hasretim var...  
Allı yeşilli iğkfte,  
Boynu hışırlı iğkfte..."*

KILIÇASLAN'ın "Güzel Urfa'mın Destanı"ndan da şu kıt'ayı aldık:

*"Yiğitlerin soydan atlı,  
Atların var yel kanatlı,  
iğkften var baldan tatlı,  
Kendine bağlar tadanı..."*

şair Mehmet Atilla MARAş, ise çok meşhur olan "Aney" şiirinde çiğ-kfte nostaljisine de dokunmuş:

"Mektubunda diyorsun ki;  
-Bu gece Çiğköfte yaptık,  
Lokmalar boğazımdan gitmedi;  
Her sofraya oturuşumuzda,  
Senin yokluğun belli oluyor - diyorsun..  
Biliyorum Aney biliyorum,  
Senin kalbin ipek gibidir.  
İncedir, yufkadır..."

Refik URAL "Güzel Urfam"da şöyle sesleniyor:

"Sende güzel gözler var, kara göz var, ak ten var,  
Elinde kalkan, pala; omuzunda çiftten var,  
Lahmacunun, ayranın, doyulmaz Çiğköften var,  
Seni inkâr eden ruh, kararsın güzel Urfam..."

Bizim imzamızı (Mehmet H. ÖCAL) taşıyan "Urfalım" şiirinden bir kıt'a:

"Seninle her zevkin sırrına eren,  
Bülbüllü bağlara dalıp gül deren,  
Hele Çiğköftene gönlünü veren;  
Nasıl senle coşup taşmaz Urfalım?..."

"Berati" mahlaslı Ülkâş ÜLGİN, "Urfalıyam" adlı şiirinde şöyle diyor:

"Berati daha nesi,  
Var bin bir efsanesi,  
Hele şu Çiğköftesi;  
Sölerdi Urfalıyam..."

Süleyman SANDAL'ın "Urfa" adlı şiirinde ise şu mısralar var:

"Atadan kalma geleneğindi,  
Kış geceleri sıra gezmek..  
Her gece bir evde toplanılır,  
Anlaşılmaz gecenin geçtiği...  
Herkesin güzeldir sesi,  
Her toplantıda,  
Yemesine doyulmaz  
Meşhur  
Çiğköftesi..."

Yazar, Yaşar ÖZEN "Gaziantep için söylenenler"i sıralarken, Çiğköfte için şöyle diyor: (Syf. 103)

"Çiğköfteyi kadınlardan ziyade erkekler yoğururlar. Güçlü, kuvvetli kişilerin harcıdır O...

*Antepililere bakarsanız Çiğköfte rakısız yenmez..*

*Yabancılar bakarsanız ekmeksiz yenmez..*

*Bazılarına göre hiçbir şeyle yenmez..*

Fakat kim ne derse desin, Çiğköftenin iyi yoğuruluşu güzeldir ve O'nun sayesinde ki, Gaziantep, verem nasıl şeydir, pek bilmez."

Hemşehrimiz Mustafa Sırrı SAVAŞAN da, Özen'in son görüşünü aynı açıdan ele alıyor ve işi bir beyitle özetliyor:

*"Devayı bulmuşlar Küfte,*

*Bizim ilaç da Çiğköfte..."*

diyor. Burada Küf kelimesi bir antibiyotik olan Penisilin anlamında kullanılmıştır.

Bestekâr Bedir ÇAĞLAYAN ise, bir kısım Antep, Urfalı veya başka yerli; akşamcılarının duygularına tercüman olmak istercesine:

*"Ağam Çiğköfte oldu,*

*Paşam rakılar doldu,*

*Vur sazının teline lo...*

*Bilmem siye ne oldu?..."*

Bağlantılı "Şu Urfanın Yolları " türküsünü yapmış.

Eğitimci, folklor ve müzik ustası Abdullah BALAK, Çiğköfteye ayrıntı yakıştıranlardan. Onun için "Uşşak Türkü"sünde Çiğköfteye uygun pastoral havayı, güzel çevreyi bulmuş, bize de hissettiriyor:

*"Urfa'nın dört yanı bostan,*

*Çiğköftesi dilde destan,*

*Ayrılmaz insan dosttan;*

*Şu Urfa'nın bağlarında..."*

Araştırmacı yazar A.Naci İPEK, "Şiirlerde Urfa" adlı eserinde şiir ve sevgi ile ilgili olarak şöyle bir hava estiriyor: (Syf.12)

"Urfa, eski tarih beldesi, Peygamberler güzergâhı olduğu kadar, şairler ve sevenler diyarıdır da...Buna, güzeli, doğruyu ve hakkı sevmek kadar eğ-

lenceyi, eğlenmeyi ve eğlenmesini bilmeyi sevmek demek de olur. Urfalı her mevsim değil, her halükârda saz ve söz âlemi yapmak, eğlenmek ve eğlen-dirmek için vesileler arar ve yaratır. Hele mart, nisan ve mayıs ayları ile kış geceleri Urfalının en şen aylarıdır. İlkbaharın ilk günlerinden itibaren bütün Urfalılar, yeşil kırlara, mor yamaçlara, çiğdemli ve ceylanlı dağlara üşüşürler. Her taraf ve herkes şiir olur, nağme olur gönüllere akar."

İşte Naci İPEK, tasvir ettiği bu havayı yaşadığı günlerde de, özleyip hasretini çektiği günlerde de şiirler yazmış ve Çiğköfteyi sık sık hatırla-mış."Tahassür" şiirinin bir kıtasında özlemini şu mısralarla dile getiriyor:

*"Halilürrahmanda gezesim gelir,  
Cavsak'ta Çiğköfte yiyelim gelir,  
Dergâhında namaz kılasım gelir;  
Dostlarla beraber ben garip garip..."*

"Bu Urfa'da " isimli şiirinde ise:

*"Peygamberler diyarı, evliyalar beldesinde,  
Seher vakti bülbül güle gelende,  
Aşkın mızrabı tele değende,  
Çetelerimin topukları yerleri döğende,  
O...Emsalsiz sıra gecelerinde,  
Yoğrulan köfteler,  
İçilen ayranlar,  
Yenen kadayıflar Urfalıyam der..."*

Mısralarından "Sıkım sıkım" aldığımız Çiğköftelerle doyamadığımız bunca şiir ve besteden sonra; A.Naci İPEK, naçiz şahsımıza ithaf ettiği "Çiğ-köftemiz" isimli şiiriyle bir "Leğen" Çiğköfte gibi gözümüzü ve gönümüzü doyurmağa çalışmaktadır:

*"Yoğurmasını, yemesini bilene  
Bir göz ziyafeti, bir hayat iksiri  
Bir damak lezzetidir; Çiğköftemiz..."*

*Usulünce yoğrulmayan,  
Sofraya oturmasını bilmeyen nadana  
"Cevr ü cefadır, Çiğköftemiz..."*

Eti çındırsız, bulguru gevrek,  
İsodu, frenksuyu birbirine denk,  
Tuzu, baharatı hem ahenk  
Bir de,  
Soğanı, sarımsağı, maydanoz ile nanesi  
Kız saçları gibi tel tel doğranmışsa eğer  
Yenilmeğe hazır, sağlığa muindir; Çiğköftemiz...

Acelecidir;  
Doyumluk değil, tadımlıktır.  
Hazırlanışında, yoğuruluşunda, taamında  
Kısaca, her şeyinde adabı, erkânı  
Zamanı, mekânı vardır.  
Muhabbet aleminde, sevgiye  
Ebedi dostluklara (Merhabadır...) Çiğköftemiz...

Fazla eklemek istemez,  
Ayransız da sofraya gelmez,  
Her yoğuran da, hakkını veremez.  
Gönül telinden çalan ustaya, yiyen ahababa  
"Ferahfezadır; çiğköftemiz..."

Rastgele leğende yoğrulmaz,  
Çatal, kaşıkda istemez  
Aç gözlü insan doyurulamaz...  
Acısı hoş, hem leziz  
Her maddesi kendine özgü, hışırı bol  
Yenirken bile edep ister; Çiğköftemiz...

Etlisi, frenklisi, mercimek ile yumurtalısı  
Birbirine kardeşirler.  
Her birinde ayrı bir tad, ayrı ayrı nefaset vardır.  
Hele nar pekmezli kıyması,  
Yufka ekmeğin kurusu ile kaşıklığında,  
Saray yemeklerini kışkandırır; Çiğköftemiz...

Nazlı bir kız, taze bir gelin gibi fattan,  
Yeşile kucak açar, yeşil yeşil takar-takıştırır;  
Çekicidir, cezbeder, davet eder  
Sofrada, yemekler arasında hemen fark edilir,  
Mağrur değil, onurludur, hemen vuslat ister.  
Yeri doldurulamaz,  
Kendini unutturmaz Çiğkötemiz...

Yalnızlıktan hazzetmez,  
Kendinden başka rakip bilmez  
Turp, has, hardal, kuzukulağı, pirpirim  
Nedimelik için yarışır;  
Meyveleri de dizim dizim dizdirir sofraya...  
Acısından, bulgurundan, hışırından sağlık fışkırtır Çiğkötemiz...

Sofralarımızın serfirazı  
Kırk türlü yemeğin anası,  
İkramların en alâsı,  
Urfalının yemekler içinde (Besmelesi),  
Sevdası, gururudur; Çiğkötemiz...

Sinilerdeki sihri, görkemli ahengi  
Bir de ev sahibinin güler yüzü, tatlı sohbeti  
Ehl-i dili, yaranı, mihmanı neşeye boğar.  
Anılar tazelenir, geçmişe yolculuk başlar  
Gönülden gönüle yol olur;  
Taht kurdurur, Çiğkötemiz...



*Dost meclislerinde aranır.*

*Sıra gecelerimizin vazgeçilmeyen unsurudur.*

*Neşeli muhabbetlere, hazlara vesiledir; Çiğköftemiz...*

*Yüzyılların ötesinden gelen mazisi,*

*Şaşaalı efsanesi,*

*Yirmiye yakın eczası ile*

*Dertlere deva, sağlık garantimiz*

*Hem gururumuz, hem itibarımızdır.*

*Zümrüt yeşili tarlalarımızda yetişen*

*Yakutlar değerinde kırmızı gelinciktir,*

*Kültürümüzün elçisi, şehrayinidir; Çiğköftemiz..."*

Uzman Dr.İhsan BARLAS, Çiğköftenin besleyici değerini, koruyucu ve tedavi edici özelliklerini bilen bir Hekim. O'nun öteden beri Çiğköfte ile ilgili olarak söylediklerini ve yazdıklarını (Ek : 2 - 3), Tıp literatürleri yeni yeni kaydetmeğe başladılar. Son zamanlardaki isot'la ilgili olumlu neşriyatlarda bunun bir parçası gibidir. Ait olduğu bölümde, daha önceki sayfalarda bir kısmını zikretmiştik.

Dr.Barlas, Çiğköftenin yanında Urfa'ya mahsus bir kısım değerleri de şöyle dile getiriyor: "Sade yağımız, Çiğköftemiz, küheylan atlarımız, içli türkülerimiz, kara gözlü ceylanlarımız, Nemrut, İbrahim ve Zilkha... Bunlar Urfa'nın hem şöhreti, hem de kader dayanaklarıdır." diyor.

Çiğköftenin nasıl bir şey olduğunu anlata anlata bitiremiyoruz. Hele yoğurma şekilleri ve içine konulan gıda maddeleri ilden ile, dilden dile değişimler gösteriyor.

60' ılı yılların en kaliteli ve en yüksek tirajlı bir dergisi olan "Hayat Mecmuası"nda, "Çiğköftenin Lezzetini Yiyenler Bilir" başlıklı yazı ile, güzel değerlendirilmiş iki resim ve altındaki yazılarda şunlar kayıtlı idi:

1 - Çiğköfte bol acılı, baharatlı, oldukça ilginç bir şark yemeğidir. Fakat artık İstanbul'da ziyafet masalarının en gözde yemeği haline gelmiştir.

2 - Çiğköftenin malzemesini hazırlamak da başlı başına bir iştir. Yoğrulması ise göz aşinalığına göre değerlendirilir. Yani yoğuran kişinin tecrübesine göre lezzet kazanır. Lezzetli bir Çiğköftenin çok kısa bir süre içinde yoğrulması gerekir. Bunun içinde yoğurucu kuvvetli bir kişi olmalıdır.

Malzemesi (6 Kişilik): 500 gr.çiğköftelik ince bulgur, 500 gr.yağsız ve üç defa çekilmiş et, yarım çay kaşığı karabiber, birer çay kaşığı yenibahar, tarçın ve kimyon, 2-3 diş sarımsak, varsa 6-7 dal taze nane yaprağı, 1 demet soğan, 1 demet maydanoz, arzuya göre bir miktar kırmızı pul biber (bir yemek kaşığı veya daha fazla olabilir), 1 büyük domates, 1 çorba kaşığı salça, varsa biraz biber salçası, 1 bardak su.

"Şark'ın ün yapmış bir yemeği vardır. İlk yiyene biraz garip gelen, fakat bir iki defa yedikten sonra tadı damakta kalan Çiğköfte.

Bir lokantanın özel yemeklerinden olan Çiğköftenin tarifini Ustası şöyle yaptı: Çiğköftenin hazırlanmasına önce malzemenin kiyılması ile başlanır. Soğan, maydanoz, sarımsak ve nane kiyılarak bir tabağın içine alınır. Kuru soğan ince ince doğranır, Çiğköftenin yoğrulacağı tepsinin bir kenarına konur. Bulgur temizlenerek tepsinin diğer tarafına sürülür. Doğranan kuru soğanın üzerine et, biber, baharat, tuz ilave edilerek, bulgur bir kanarda durduğu halde, bu malzeme iyice karıştırılır. Bu karıştırma ile et macun haline gelir. Tepsinin kanarındaki bulgur, yavaş yavaş macun haline gelen ete ilave edilir. Bir taraftan da elin ayası içine alınan bir tutam karışım diğer elin içinde tutulan karışıma sürülerek yoğrulmaya başlanır. Yoğrulma 5-6 dakika kadar bu şekilde devam eder. Bulgur, et, biber ve baharat biri birine iyice karışmıştır. Bu arada bir kaşık salça, bir miktar su ilâvesiyle elin içinde sulandırılarak karışıma ilâve edilir ve yoğrulmaya devam edilir. Bulgurlar yoğruldukça el içinde yumuşamaya başlar. Yumuşama sağlanmamışsa avuç ortasına bir miktar su alınır, yoğrulmaya öyle devam edilir. Bir tutam alınarak lezzetine ve yumuşaklığına bakılır. Bulgur yumuşamamışsa çok az su daha ilâve edilir. Çiğköftenin yoğrulma süresi aralıksız 30-35 dakikayı geçmemelidir. Kuvvetle indirilen yumruklar bu süre içinde bulguru yumuşatır. Yoğrulma uzun sürdüğü takdirde Çiğköftede gevşeme olabilir. Çiğköfteyi yoğuran kişi göz aşinalığı ve tecrübesi ile kıvamı anlayabilir. Yoğrulma yöntemi oldukça önemlidir. Dikkat edilecek nokta Çiğköftenin dağılmamasını sağlamaktır. Bulgurların iyice yumuşadığına kanaat getirildiği zaman önceden hazırlanmış bir tabağa alınan soğan, maydanoz, nane ve sarımsak bir miktar su ilâvesiyle Çiğköftenin içine katılır. 2-3 dakika kadar yeşillikle birlikte yeniden yoğrulur. Sonra el ıslatılarak küçük (sıkım) tabir edilen parçalar halinde servise alınır. Veya Çiğköfte bütün olarak tabağa konulur. Roka, turp, varsa marulla birlikte yenilir."

60'lı yıllarda Hayat Mecmuası muhabirinin bir İstanbul Lokantasındaki ustadan dinlediği bu Çiğköfteye, Urfa'da hatta nerede olursa olsun Urfalılar Çiğköfte demezler, "Pıtır"derler... Bir nevi lapalaşmış bulgur pilâvidir ve be-

cerilemeyen Çiğköftelerin adıdır. İşte bu tür Çiğköfteler zaman zaman yanlış izlenimlere sebep olmakta, Çiğköfteden Milleti uzaklaştırmaktadır.

Şimdi, tabii şartlar değişmiştir. Büyük şehirlerde hemşehrilerimizin açtığı Urfa lokantalarında arayan Çiğköftenin de, kebabın da iyisini bulmakta ve yemeğin ne demek olduğunu anlamaktadır.

Urfa'da hakiki Urfa Çiğköftesini yapanlardan ve Tülmen'deki uygulamaları ile Çiğköfteyi bize daha çok sevdirenlerden Fuat RASTGELDİ ile konuştuk, işin inceliklerini öğrenmek istedik. Bakınız neler anlattı:

"... Çiğköftenin yapılmasında her Urfa'nın ayrı bir görüşü ve kendine göre yoğuruş incelikleri vardır. Bu farklılık ve güzel yapılmasının sebebi, Urfa'da Çiğköftenin çok yoğurulmasındandır. Her yapılışında bir yenilik getirilerek daha iyiye doğru gidilmiştir. Her Urfa'lı Çiğköfte üzerinde bir araştırmacı gibi deneyimler yaparak uzmanlaşmış ve Çiğköfteyi günden güne güzelleştirmiştir.

Çiğköftenin hatalı yapılışı ve tarifleri ile, bazı illerin de Ona sahip çıkmaları Çiğköfte namına Urfa'lıları üzmektedir. Çiğköftenin Urfa'da doğum tarihi vardır. İşin aslını bilenler; (Çiğköfte size o kadar yakın ki, gen'iniz incelense orada da Çiğköfte bulunur. Bu nedenle çocuklarınız doğmadan Çiğköfteye alışık.) diyorlar. Çiğköfte bize bu kadar yakinken başka bir Vilâyetin olması mümkün müdür?

Çiğköftenin malzemeleriyle birlikte yapım özellikleri, yoğurulma incelikleri pek çoktur. Aklıma gelenleri şöylece sıralayayım:

Çiğköfte leğeni; elin, kolun rahat çalışabileceği büyüklükte, bakırdan yapılmış, kalaylı ve kenarı yüksek olmalıdır. Tabanı çekiçle tırtırlandırılırsa (pürüzlü), bulgur el altında kaymadan daha güzel ezilir. Bu özel Çiğköfte leğenini yapan bakırcı ustalar azalmış olduğu için, iyi yapanı araştırıp bulmak lâzımdır.

Köfte yoğururken leğen kayabilir. Bunu durdurmak için leğenin altına az ıslak bir havlu koymak lâzımdır. Alüminyum veya plâstik leğenler Çiğköfte yoğurmaya uygun olmadığı gibi sağlığa da zararlıdır.

Bulgur; Çiğköftenin içinde bulunan malzemedir. Sert buğday cinslerinden yapılması gerekir. Ayrıca buğdayı iyice kaynatılmalı ve dövülmelidir. Bulgur çekildikten sonra iyi elenip taneleri aynı büyüklükte olmalıdır. Bulgur içerisinde kalan son kepekleri ise köfteyi yoğuranın evserek çıkarması icap eder.

Kara et; bilindiği üzere Çiğköftede et pişirilmenden yenilir. Bu nedenle ete çok dikkat etmek gerekir. Sığır etinde parazit yumurtası bulunabilir ve lezzeti koyun eti kadar güzel değildir. Bu bakımdan tavsiye edilmez. En güzel

kara et koyun etinden elde edilir. Oğlak, hatta keklik ve serçe etinden de Çiğköfte yapıldığı görülmüştür. Köfteye konulacak et miktarı, bulgur gramından çok veya yarı gramından daha az olursa Çiğköfte güzel ve lezzetli olmaz. Yaklaşık 3/4 oranında olmalıdır. Karataş üzerinde tokmakla dövülmüşü makbuldür. Bugünkü imkânlarla eğer taş üzerinde dövülemiyorsa, et dövme makinalarında güzelce çekilmelidir, etin sinirleri alınmalıdır. Çiğköfte yoğurulurken bu sinirler halen görülebiliyorsa, köfte avuç dolusu kadar alınarak bıçakla taranır, içerisindeki sinirleri çıkarılır. Döğme makinası da bulunmayan yerde Çiğköfte yapma mecburiyetinde kalınırsa, yağsız et kıyma makinasında 2-3 defa çekilerek idare edilir.

Çiğköftenin eti taze olmalıdır. Buz dolabının buzluğuna döğülmüş veya döğülmemiş olarak koyulup donmuşsa, köfte pek iyi olmaz. Tutmaz ve etli köfteye benzemez.

Kırmızı biber (İsot) ; Çiğköftenin ana malzemelerinden biri de isottur. Çiğköftede lezzet bakımından önemli bir yeri vardır. Bu nedenle Urfa'lı isodu piyasadan alamaz, evde kendisi çıkarır. Zahmetli bir işçiliği olduğundan Urfa'lı hanımlar, isot vermek veya hediye etmek istemezler.

Urfa'da yetişen kırmızı biber alınır, sap ve tohumu ayıklanıp diğer kısmı da birkaç parçaya bölünerek kurutmaya bırakılır. Hafif kuruduktan sonra, renginin siyah olması için az miktarda tuzlu su serpilir, naylon torba içerisinde bekletilir. Rengi siyahlaşınca tamamen güneşte kurutulur, dövülür, elenir, tuz ve zeytinyağı ilâve edilerek serin bir yerde muhafaza edilir. Muhafazası naylon torba veya hiç hava almayan bir yerde olmalıdır. Fazla zeytinyağı da isodun lezzetini bozar ve kısmen acısını alır. Çiğköfte yoğurulmaya başlanmadan evvel kullanılacağı miktar ayrılarak bir kaba koyulur ve üzerine su çekilir. Yoğurma sırasında alınan bu isot tam ıslanmış olur.

Fazla siyahlaşmış kırmızı kuru biber kömürleşir ve kendine has lezzetini kaybeder. Bu nedenle isot fazla siyahlaştırılmamalıdır. Ayrıca hafif ekşilik de olur.

Salça (Frenksuyu); Çiğköftede salçanın miktarı ve alma zamanı önemlidir. Birincisi, fazla siyahlaşmış isot kısmen ekşi olur ve salça özelliği gösterir. Bu nedenle salça ile uyuşmaz. İkincisi, salça ile et beraber yoğurulursa etin özelliğini bozar... Diğer köfte çeşitlerinde önce alınan salça, Çiğköftede sona yakın köftenin tadına bakarak alınmalıdır. Urfa salçası evlerde olgun Urfa domatesi ile güneşte beklâtilerek yapılır. Bu salça lezzetli olup, Çiğköftede kullanılması diğer salçalara göre daha uygundur. Bir adet taze domatesin ince kabuğu soyularak yoğurulurken alınmasında da sakınca yoktur.

Çiğköfte malzemesi (8 kişilik); 400 gr. bulgur, 300 gr. et, 150 gr. isot, büyük boyda 1 adet kuru soğan, bir tatlı kaşığı salça, bir kahve kaşığı tarçın, baharat, az miktarda karabiber, yeterince tuz koyulur.

Yeşilliği taze olmalıdır. Suni gübresiz ve Urfa toprağında yetişeni tercih edilmelidir. 150 gr. yeşil soğan, bir demet maydanoz, varsa bir adet yeşil sarımsak veya bir diş sarımsak çok ince doğranır. Yoğurma sonunda köfteye katılır. Yeşillik Çiğköfteye katıldıktan sonra fazla yoğurulmaz. Aksi yapılırsa yeşillik ezilir, köftenin görünüşü ve kısmen de tadı bozulur.

Çiğköfteye kimyon koyulmaz. Bazı kişiler kekrelüğünü almak için yarım kahve kaşığı şeker koyarlar.

Çiğköfte yoğurulmaya başlandığında, ilk olarak ince doğranmış kuru soğana bir avuç kuru bulgur karıştırılarak soğan ezilir. Sonra baharatlar, tuz, isot ve kalan diğer bulgur karıştırılır ve esas yoğurulmaya geçilir. Eti, bazıları yoğurmanın başında, bazıları da köftenin sonuna doğru alırlar. Kanaatimce ortada, yani bulguru biraz tutunca alınması daha uygundur. Bu şekil daha iyi sonuçlar vermiştir.

Yoğururken önceleri mümkün mertebe az su kullanılmalıdır. Islatılmış biber ve buz alınırsa, yoğurulurken su koyulmaz. 15-20 dakika yoğurduktan sonra köfte tutmuşsa su ve yeşillik alınır. Eksik salçası tuzu, suyu tamamlanır. Üzerine az miktarda yeşillik serpilir ve sofraya konulur. Dağda, kırdada, sıra gecelerinde leğende yenilir. Evlerde yenilirken tabaklara koyulur. Misafirlerle ikram edilirken veya lokantalarda servis yapılırken "sıkım" şekli tercih edilir.

Yoğurulmuş köfte uzun zaman beklerse, bulguru pilâv tanesi gibi yumuşar. Sakızlığı gider, tad ve görünümü bozulur. Bu nedenle beklenmeden yenmelidir. Yazın sıcaklarda Çiğköfte kışa nazaran lezzetsiz olmaktadır. Bunun sebebi malzemenin genellikle bayatlamış olması ve havanın sıcaklığıdır. Yaradılışı itibarıyla eli sıcak olan kişilerin de köftesi lezzetli olmaz. Bunun et ve bulgurun lezzetine tesir ettiği, bozduğu bilinmektedir. Sıcak zamanlarda yoğurulurken buz kullanılması faydalı olur. Buzla yoğurulan Çiğköfte dinç ve diri, lezzetli olduğu gibi acının serinlikle karışmasından dolayı aroması da güzelleşir.

Yeşillik olarak mevsimine göre turp, turp yaprağı, kuzukulağı, su yarpızı, tere, nane, hardal, marul, pırpırım (semizotu), salatalık çeşitleri garnitür olarak kullanılır. Urfa ev ekmeği ve Urfa eşkilisi de Çiğköfteyi tamamlar.

Çiğköftenin içeceği ise ayrandır. Afiyet olsun..."

Evete, Fuat RASTGELDİ Çiğköftenin inceliklerini böyle anlattı.

Biz de bununla, Çiğköfte malzemesinin hazırlanması ve yoğurulması konusunun tamamen olgunlaştığını kabul ederek bu meseleyi burada noktallıyoruz.

Çiğköfte, Urfa'da hayatın bir parçasıdır. Ezelden gelmiş, halde yaşıyor ve ebediyete kadar gidecektir. Resim, müzik, şiir gibi güzel san'atlarda Çiğköfte kadar yerini almış, Çiğköfte kadar benimsenmiş bir yemek de mevcut değildir. Önceki sayfalarımızda şiir örneklerini ve besteleri gördük. Şimdi yine şiirden, ama konusu ve tarzı itibariyle pek nadir olarak görülen bir divan edebiyatı türünden örnek vereceğiz. Terbi.. HARRAN Kültür ve Folklor Dergisinden (Haziran / 1979) aldığımız Çiğköfteyle ilgili bu TERBİ'nin kıtalarındaki birinci ve dördüncü mısralar Urfalı Şair ŞÜKRÜ efendiye aittir. Bunlar yanyana gelince bir gazel olmaktadır.

Kıtalarındaki ikinci ve üçüncü mısralar ise Nizipli Şair KADRİ hoca tarafından yazılmıştır.

Terbi, klasik şekliyle; bir şairin yazdığı gazelin her beytine bir başka şairin iki mısra eklemesiyle meydana gelen kıtalardan oluşan bir nazım şeklidir.

Burada görülen klâsik şekilden ayrıdır. Bir yemeği nazım şeklinde hamd ü sena ile anmak için iki Şairin bir araya gelmesi, edebiyatta konu olarak eşi bulunmaz bir örnek göstermesi; Çiğköftenin birleştiriciliğini, kaynaştırıcılığını ve ender bulunan bir gıda varlığı olduğunu da gösteriyor. Şimdi bu TERBİ'yi birlikte okuyalım:

*Küfte-i lezzet vafirin, kadr-i bi-pâyânı var,*

*Cümle ma'kûlat içinde şöhreti var, şanı var..*

*Kalbe kudret, cisme kuvvet, dizlere dermanı var,*

*Külfeyi beyn'et-taâm zannetme kim akranı var..*

*Yoğrulan âb ile eshel bir legende nâgahan,*

*Ne odun ister, ne ateş gözlere girmez duman,*

*Kolları kuvvetli gençler yoğurur geçmez zaman,*

*Tabheden aşçıların sanma kapak kazganı var..*

*Bulguru gost ile halt et durmayıp daim yoğur,*

*Eyleme noksan baharatın koyup yumruğu vur,*

*Suyunu az az verip oldukça de: Dostlar buyur,*

*Top edip lop lop gibi yutmaklığın erkânı var..*

Gâhi boğazda kalır inmez derûn-ı me'deye,  
İtina etmek gerek yerken usul-ı ka'daye,  
Çaresi vardır lüzum yok karbonata ca'deye,  
Dar boğazdan aşırın yanında bol ayranı var..

Biber-i hamra ile çok yemeli Çiğköfteyi,  
Laakal ikiye taksim etmelidir haftayı,  
Me'deyi yormaz sever kendisine aşûfteyi,  
Hazmeder me'de içinde maydanoz soğanı var..

Köfteyi siz bahçelerde su kenarında yapın,  
Size köfte ilmini talim eden Hakka tapın,  
Çar anasırdan mürekkep maddeden hisse kapın,  
Köftehor karnında sönmek bilmeyen atşanı var..

Ayıntab ile Halep'te köftenin envanı çok,  
Köfteyi yemeyen ender olsa da ger karnı tok,  
Şark tarafında yapılan köftelerin emsali yok,  
Birecik'te Urfa'da Çiğköftenin harmanı var..

Besmeleyle köfteyi ekl'etmeye eyle devam,  
Kadrî alidir anın beyn'el havas, beyn'el avam,  
Köfteyi şerh eylesem bitmez ilâ yevmil kıyam,  
Şükrî kıl Halık'a kim köfte gibi ihsanı var..  
Failâtün, fâilâtün, fâilâtün, fâilün

Evet, bu bölümü de yazmış olduğumuz

"ÇİĞKÖFTEYE GAZEL" ile noktalıyoruz:

Bir efsaneye süslenmiş nimet-i Peygamberisin,  
Cümle rızıklar içinde iştihama en berisin...

Muvazene-i sâfâ'yla ömrü sürdürmekse murad,  
Sen dirayetle gidişin heyecanı, mehterisin...

Bulgurun, isodun, tuzun.. etin ve baharatınla,  
Vücudu zindeleştiren en güzel set'sin-serisin...

*Dolgun bahar aylarında türlü renkler cümbüşünde,  
Mineraller ılıcası, vitaminler mahşerisin...*

*Aramam misk ü anberi, dostuna ülfetin yeter,  
Sen hem tadın, hem kokunun, hem lezzetin anberisin...*

*Hak takdiri terkibinle, derde deva tesirinle,  
Cümle bimarân-ı fakr'ın etibba-i ekberisin...*

*Biliniyorsa da cismin ve o mukaddes nesebin,  
Ey Urfa'mın Çiğköftesi.. Söyle kimin eserisin?..*

*Senin adın şeref vermez, yakışmaz başka illere,  
Sen Şanlıurfa'ya ait bileklerin gevherisin...*

*Öcal ne kadar didinse vâsf'eyleyemez özünü,  
Sen en usta şairlerin, Nâbi'lerin şiirisin...*

.....

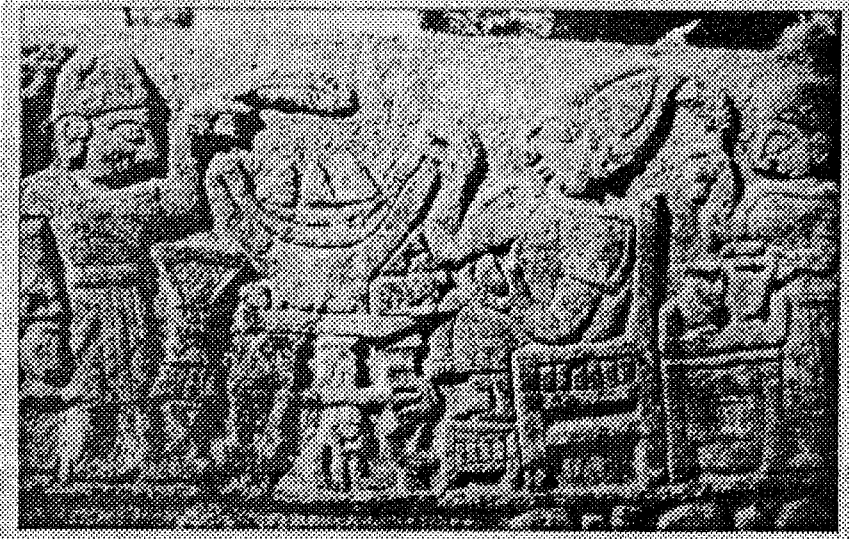
Bundan sonraki bölümde Çiğköfte ile ilgili mani ve hoyratlarımız var. Halkımızın hoşlandığı bir nazım şekli olan bu dörtlüklerde, (bazen daha fazla mısralı da olabilmektedir) Çiğköftenin çeşitli özellik ve güzelliklerine yönelik mesajlar vermeğe çalıştık.

Araya Çiğköfte ile ilgisi olmayan maniler de serpiştirdik. Bunda gayemiz, Çiğköfteye garnitür misali, zenginlikler kazandırabilmektir.

IV. Bölümde alfabetik sırayla yazılan bu mani ve hoyratları okudukça Çiğköfteyi daha değişik açılardan tanıyacağınızı umuyorum.



Ord.Prof.Dr. Ekrem AKURGAL'ın  
"HATTİ ve HİTİT UYGARLIKLARI"  
İsimli Eserinin yayınından sonra:



### ÇİĞKÖFTENİN ŞANLI TARİHİ...

Meclis tavanına yapıştıktan sonra sofa özellikleri yanında siyasi bir lezzet de kazanan çiğköftenin bir Güneydoğu spesiyalitesi olduğu sanılır. Arap ve Kürt mutfağının bir buluşu olduğu düşünülür. Oysa hayır... Dün de sözünü ettiğimiz Profesör Ekrem Akurgal'ın "Hatti ve Hitit Uygarlıkları" adlı kitabını karıştırırken görüyoruz ki...

Çiğköfte bundan 4 bin yıl önce Hitit mutfağında yer alan bir yiyecek... Hem de krallara layık cinsinden... Kitapta yer alan yukardaki fotoğrafın altında yazan satırları birlikte okuyalım:

"Karatepe...Baş sahnenin baş yerinde Kral Asitawvata'yı görüyoruz. Kralın elinde bir köfte (çiğköfte) var. Sağ eliyle bir pide almak üzere, önünde ve arkasında yelpazeleyen, içki sunan kişiler, yemek masasının altında da bir maymun yer almış..."

Ezcümle...

Çiğköftenin Meclis'e girmesi ne Meclis, ne çiğköfte açısından küçültücü bir olaydır! Çiğköfte tarihte yerini almış mümtaz bir yemektir...

Milliyet Gazetesi, 4.1.1996

## \* ÇİĞKÖFTE'YLE İLGİLİ DOKTOR GÖRÜŞÜ \*

- 1 -

### ÇİĞKÖFTE

**Dr.İhsan BARLAS**

Rivayete göre çiğköfte sekizinci dokuzuncu yüzyıllarda Harran Üniversitesi-  
tesindeki hekimlerce icad edilmiştir. İştahsız, zayıf, kansız, özellikle veremli  
hastalara et yedirmek için bulunmuş bir çaredir. Dövülerek macun durumuna  
getirilmiş yağsız eti, bulgur, baharat, kırmızı biber, soğan, maydanoz ve do-  
mates suyu ile karıştırarak yoğurmuşlar ve hastalara yedirmişlerdir.

Çiğköftenin iştah açıcı, kandaki yağ ve kolesterolü azaltıcı, güç verici,  
kılcal damarları genişletici, bu yüzden dolaşımı kolaylaştırıcı, mide ve bağır-  
sakları harekete geçirici, ayrıca bol vitaminli, sindiriminin de çok kolay olduğu  
doğrudur. Türlü şekillerde pişirilerek hazırlanan, özellikle kavrularak hazırla-  
nan yemeklerin tersine hiçbir yanık madde içermediği de ortadadır. Bu ba-  
kımlardan kabızlık çekenlere, yüksek tansiyonu olanlara, gücü azalmış yaş-  
lılara, şeker hastalarına, arterioskleroz denilen damar sertliği, dolaşım yeter-  
sizliği olanlara, kansızlara ve böylece herkese yararlı orijinal bir besindir.  
Çiğköftenin ne olup olmadığı bilmeyenlere ters görünse de bizim mide ülserini,  
kanaması olmayan mide ülserlerini yıllardan beri çiğköfte ile tedavi ettiğimizi  
Urfalı hemşehrilerimiz bilirler.

Hemen hatırlatılıp ki, her şeyde olduğu gibi çiğköftenin hazırlanmasında  
temiz, kaliteli malzeme, özellikle çürütülmemiş kırmızı biberin kullanılması ve  
yoğurma tekniğinin, nasıl ve nelerle birlikte yenmesinin bilinmesi şarttır.

Biz burada çiğköfteyi ve yararlarını ana çizgileri ile kısaca anlatmağa  
çalıştık. Konuyu daha geniş ve ayrıntılı olarak açıklamayı bir konferansa bı-  
rakıyoruz. Çiğköfte konusu hekimlik yönünden, insan sağlığı yönünden iyi  
değerlendirilmesi gereken bir konudur. Şimdilik böyle biline.

**Güneydoğu Gazetesi, 19.12.1990**

## BİR KERRE DAHA ÇİĞKÖFTE

Dr. İhsan BARLAS

Hekim olarak acılı çiğköftenin temiz ve kaliteli malzeme ile usul ve adabına uygun olarak yapıldığı takdirde insan sağlığına çok yararlı bir besin olduğunu her zaman söyledik ve yazdık.

Acı pul biber, macun haline getirilmiş yağsız karaet, ince bulgur, kuru soğan, azıcık sarmısak, domates suyu ve kıyılmış maydanoz ile pişirilmeden hazırlanan çiğköfte yaşlılara, güçsüz ve kansız insanlara, nekahettekilere, şeker hastalığı, tansiyon, damar sertliği, koroner yetersizliği olanlara, kabızlık çekenlere özellikle kanaması olmayan mide ülserine çok iyi geldiği yılların tecrübesi ile tarafımızdan ispatlanmıştır.

Son yıllarda çiğköfteyi tanımayan fakat kırmızı pul biberi bilen Avrupa'da özellikle İtalya'da bu yılda dikkat çeken yayınlara rastlanmaktadır.

Bunlardan 13 Mayıs tarihinde Milliyet Gazetesinde yayımlanmış olan bir makaleyi aşağıya alıyoruz.

**ÜLSERİN İLACI ACI BİBER:** Ülkemizde yaşayan her 100 kişiden 2'sinde görülen ülser hastalığının tedavisi bulunan yeni ilaçlarla kolaylaşırken acı biberin bu hastalığa sanıldığı kadar aksine iyi geldiği bildirildi.

Bir ilaç firmasının piyasaya yeni sunduğu ve ülser yarasını yüzde 100 tedavi ettiği öne sürülen Omepral adlı ilacın tanıtımı için ülkemize gelen Milano Üniversitesi San Rafael Hastanesi Gastroenteroloji Bölüm Başkanı Prof.Dr.Alberto Tittobello, ülser konusunda ilginç açıklamalarda bulundu. Mucizevi ilaçlarla ülser yaralarının tamamen iyileştirilebildiğini, ancak ülserli kişilerde yaranın nüksetme olasılığının yüksek olduğunu belirten İtalyan profesör, acının ani asit salınımına yol açarak mideyi rahatlattığını, sütün ise sanılanın aksine ülser sancılarını arttırdığını söyledi.

Sütü içtikten hemen sonra mide asitini azaltarak rahatlatıcı etki yaptığını, ancak kısa bir süre sonra midenin alt kısmında bulunan G hücrelerinin hızla çalışmasına neden olduğunu kaydeden Prof.Tittobello, "Bu hücreler ise gastrite yol açan salgıyı salgılar" dedi.

Güneydoğu Gazetesi, 15.5.1991

## IV. BÖLÜM

### ÇİĞKÖFTE MANİ'LERİ

#### MANİ VE HOYRAT'LARLA YOĞURDUM ÇİĞKÖFTEYİ

1

Acı gelir,  
Doğru söz acı gelir,  
Fakire sofra açtık;  
Doymuşu acı gelir...

2

Acı macı dediler,  
Sizi sizi gidiler,  
Yoğrulurken köfteyi  
Loppır loppır yediler...

3

Acı yedik huy oldu,  
Tatlı yedik toy oldu,  
Çiğköfteyle evlendik,  
Cihangir bir soy oldu...

4

Acılara boyandım,  
Sap yastığa dayandım,  
Çiğköfte'n hep isotmuş;  
Bilmezsin nasıl yandım...

5

Acısından kaçılmaz,  
Lezzetinden geçilmez,  
Köfte yemediğim gün  
Gözüm - gönlüm açılmaz...

6

Adımız çift'e çıktı,  
Besteye güfte çıktı,  
Beyatiden "Hu.." dedik,  
Taze Çiğköfte çıktı...

7

Ağa borç ile,  
Azap herc ile,  
Çiğköfte olmaz  
Herc ü merc ile...

8

Ağama selâm olsun,  
Bu gece âlem olsun,  
Toplanılsın, kabil mi?  
Köftesiz kelâm olsun...

9

Ağamların odası,  
Yanar odun sobası,  
Her şey değişir ama  
Geçmez köfte modası....

10

Aldık on üstünden on,  
Vardığımız nokta son,  
Ağzımı sulandırır  
Çiğköfte, bir de limon...

11

Alın teri  
Kirden artır eri,  
Arınmak istemeyen;  
Ya tembel, ya serseri...

12

Alın teri,  
Yığıldı, alın teri,  
Köfteye karışmasın,  
Alnımdan alın teri...

13

Allah hakkı hak ede,  
Rızıkımızı pak ede,  
Çiğköfte yapanların  
Yüzlerini ak ede...

14

Altında Arap atı,  
Söyler Urfa hoyratı,  
Yar'la Çiğköfte yemiş;  
Sultanlıktır hayatı...

15

Anisili,  
Her taraf anisili,  
Burda küfte yapanlar,  
Üç aylarla besili...

16

Arpa-buğda biçeller,  
Kile kile ölçeller,  
Yorılınca küfte yir,  
Savıh ayran içeller...

17

Arşınladık yolları,  
Sıva güçlü kolları,  
Çiğköftemizi yoğur,  
Sevindir ac kullan...

18

Artık gelmeli keyfin,  
Şükür, kopmadı lifin,  
Çiğköfte bitti ama  
Ev oldu efin-tefin...

19

Arzular,  
Tükenir mi arzular?  
Urfalı gurbet elde  
Hep köfteyi arzular...

20

Avarenin hayatı  
Çiğköftenin bayatı..  
Mani'ye gücü yetmez,  
Üstten alır hoyrat'ı...

21

Avcıya bir av gerek,  
Çakmağım kav gerek,  
Çiğköfteyi yavaştan  
Yoğururken tav gerek...

22

Ay'a gitmiş,  
Eloğlu ay'a gitmiş..  
Teknik arş-i âlâda;  
Ne yazık, haya gitmiş...

23

Bağımızda üzüm var,  
Yaptığında gözüm var,  
Yakışıklı köfteci;  
Yoğur yoğur, sözüm var;  
Sana uygun kızım var...

24

Bahçeye isot ekтім,  
Yâre gönderecektim,  
Görmüş de beğenmemiş;  
Bilmez ki, neler çektim...

25

Bakmadım göz yaşına,  
Kirpiğine kaşına,  
Yoğurduğu köfteyi  
Vurdum mihenk taşına...

26

Bayahtan,  
Kol çemrendi bayahtan,  
Çiğköfte lokum oldu;  
Usluca yoğrulmahtan...

27

Bayram geldi, su geldi,  
Akıyor bak şu, geldi,  
Koç kurban edilirken;  
"Hu.." geldi dost, "Hu.." geldi

28

Bayram - seyran olanda,  
Davul-zurna çalanda,  
İlleh Çiğköfte yirem  
İsotlar toplananda..

29

Bayramın ârafı var,  
Her işin sarrafı var,  
Çiğköfte yarışına  
Katılma şerefi var...

30

Belde-i Rûhavîyiz,  
Makam-ı Rehavîyiz,  
Çiğköfte manasında  
Yoğrulmuş tûrâbiyiz...

31

Bende gör,  
Görmediğin bende gör,  
Muhtacına bir su ver;  
Sana köle - bende gör...

32

Bıçağım keser benden,  
Körelir küser benden,  
Çiğköfteye mâniler;  
Yedikçe eser benden...

33

Bilmek gibi,  
Var mıdır bilmek gibi?  
Kitaplar altın düğme,  
Hafıza ilmek gibi...

34

Bir alimin ölümü,  
Bir âlemin ölümü,  
Bu zamanda işsizlik;  
Ah... Ölümün ölümü...

35

Bir Ana'dan duymuşlar:  
Emziğini oymuşlar,  
Bebeğe bir Çiğköfte,  
Bir de lokum koymuşlar...

36

Bir çiğköfte oldumu,  
Hayallere daldım mı?  
Ah çekerek ararım  
Bildir ki isodumu...

37

Bir oğlum benzer haha,  
Küfte yir, kahar şaha..  
Öbürü yimez oldu;  
Bülâha mı, bülâha...

38

Bir sihir midir, nedir?  
Etli, otlı, tazedir,  
Çocuklar cıvı cıvı;  
Sırrı Çiğköftedir...

39

Bozuğu var, safı var,  
Uzun lâfın gafı var,  
Çok yemek dert getirir,  
Çiğköftenin affı var...

40

Bu derdimi çöz Ağam,  
Bizi et baş-göz Ağam,  
Çiğköfteni yaparım;  
Bir de şıllık.. Söz Ağam...

41

Bu nazın bana mıdır?  
Okların cana mıdır?  
Kız, eline bulaşan  
Köfte mi, kına mıdır?..

42

Bu oğlan çok yaramaz,  
Yerinde oturamaz,  
Bayah çiğköfte yedi,  
Gene ister, duramaz...

43

Bugün kimin sırası?  
Uzun yansın çırası,  
Köfte kokusu aldım;  
Yok mu burun kirası?..

44

Bugün size uğradım,  
Soğan-ışot doğradım,  
Çiğköfte yapman için  
Noksan neyse, sağladım...

45

Bulgur, isot, et, frenk  
Arasında tam ahenk..  
Köfte derler adına,  
Doyamazlar tadına,  
Cennet taamina denk...

46

Bulgur, isot taşıdım  
Çiftlik aygırlarıyla..  
Çiğköfteler yoğurdum,  
Nisan yağmurlarıyla...

47

Bulgurum taze dane,  
Çiğköftem bir efsane..  
İsot doldurur yerim;  
Düşmana ne, dosta ne?

48

Bulunsa da parası,  
Para etmez parası,  
Çiğköfte yaptıramaz  
Adamın ukalası....

49

Bulutlar geldi-gitti,  
Yağmur, yetmedi-yetti..  
Çilem, çölüm, hasretim;  
Fırat gelince bitti...

50

Bülbül güle gelende,  
Gül, kadrini bilende,  
Ortalıh bahar olur;  
Köfteler düzülende...

51

Büyük kapı açıldı,  
Türlü taam saçıldı,  
Çiğköfte yetmeyince,  
Emeğimiz heç oldu...

52

Canıma can isodum,  
Urfa'ma şan isodum,  
Çiğköfte'mde fermanlı;  
Bir Cengiz Han İsodum...

53

Ceylan gözler diyarı,  
Şirin sözler diyarı,  
Önce Çiğköfte yerler,  
Sonra severler Yar'ı...

54

Çat kapı'yla girersin,  
Çarşafını serersin.  
Çiğköfte yedin, şimdi  
Bastıh-çekçek istersin...

55

Çavuşa, nefere yap,  
İftara, sehere yap,  
Çiğköfteyi unutma;  
Mutlak bu sefere yap...

56

Çerçiyem köye geldim,  
Bir yük sermaye geldim,  
Bir topak Çiğköfteye  
Yüküm vermeğe geldim...

57

Çıkageldi misafir,  
Nimet has, niyet Tahir,  
Şanslılar, et döğülmüş,  
Bulgur evs'ilmiş hazır...

58

Çındırın,  
Etten ayır çındırın,  
Çiğköftede çıkarsa  
Boylarsın Tıfındır'ı...

59

Çiğ düşer,  
Çiğköfteye çiğ düşer..  
Taptaze maydanozdan,  
Köfte yoğuran kızdan,



İlk lokmadaki hazdan,  
Neyden, kudümden, sazdan;  
Soframıza çiğ düşer...

60

Çiğ idim, yeni piştim,  
Köftesiz kaldım şiştım,  
Kaynanam beni sevmi;  
Boş leğene yetiştım...

61

Çiğ kalmış,  
Köfte gitmiş, çiğ kalmış,  
Yar'ı sabrım pişirdi;  
Ağyar gene çiğ kalmış...

62

Çiğ olur, şebnem olur,  
Hep sorarlar, ne'm olur,  
Akrabaya kıyasla;  
Çiğköfte annem olur...

63

Çiğköfte gelmez oldu,  
Gözlerim gülmez oldu,  
Şu zamane komşular  
Halimi bilmez oldu...

64

Çiğköfte haza yemek,  
Boşa gitmeyen emek,  
Herkes iştahla yiyor;  
Çobandan sultana dek...

65

Çiğköfte oldu belli,  
Biraz tadan bilmeli,  
Tavana yapıştıran  
Ne akıllı, ne deli...

66

Çiğköfte sıkım sıkım,  
Sıkımlar benim hakkım,  
Aslan gibi yiyene;  
Aslancadır hukukum...

67

Çiğköfte yedim kavi,  
Bin bir devayı havi,  
Ne hikmet ki, Allah'ım;  
Acı-tatlı müsavı...

68

Çiğköfteler yoğrulur,  
Garip yola koyulur,  
Ayağı gider ama  
Gözü arkada kalır...

69

Çiğköftem çayır çimen,  
Yoğrulur tümen tümen,  
Bir yanda Münih, Paris,  
Bir yanda Halep, Yemen...

70

Çiğköftem erilmezsin,  
Erilir doyulmazsın,  
Topağına on altın  
Verseler, verilmezsin...

71

Çiğköftem sofrada gül,  
Her misafire ödül,  
Acıyı ye keyfince,  
Korkanın haline gül...

72

Çiğköftemiz çiğ değil,  
Yârin huyu huy değil,  
Bir acı, bir tuzlu der;  
Yoğuran er toy değil...

73

Çiğköftemiz sevdadır,  
Urfa'da bir sedadır,  
İbrahim sofrasından;  
Unutulmaz nidadır...

74

Çiğköftenin tesiri  
Verir hayat iksiri,  
Faydasını say bitmez;  
Duyulmadı kusuru...

75

Çiğköfteye çiğ demem,  
Yanmış pişiremem..  
Dövülmüş, ezilmiş,  
Bir de od'a veremem...

76

Çiğköfteye çiğ derler,  
Bir şeyler kekelerler,  
Lokman Hekimler diyor:  
"Anlamaz lekelerler..."

77

Çiğköfteyi az etme,  
İyi yoğur, naz etme,  
Uzaktan beklenen var;  
Çoksalar, ham söz etme...

78

Çiğköfteyi bildiler,  
Ölüm ölüm öldüler,  
Biz üç kişi beklerken;  
Bir hırhana geldiler...

79

Çiğköfteyi bol etti,  
Ayrarını sel etti,  
Sohbetiyle bal etti,  
Dağı-taşı yol etti...

80

Çiğköfteyi yiyelim,  
"Şükür Allah" diyelim,  
O yoğuran ellere  
Sağlıklar dileyelim...

81

Çiğköfte'yle - Aşure,  
İkram oldu beşere,  
Geldi İbrahim'le - Nuh  
Son Resul'ü tebşire...

82

Çorak yeri kır etti,  
Kırlarda bir yır etti,  
Çiğköfteyi görünce  
Kız fıkır fıkır etti..

83

Çöğürü çala çala,  
Koyuldum ince yola,  
Yolculuk bin bir ümit;  
Biri de Köfte ola...

84

Çörten akar serince,  
Gark olurum sevince,  
Çiğköfte'yle şifayı  
Mevla'm verir, verince...

85

Çul serdim ki, gelesen,  
Bize akıl veresen,  
Bayatlıyan Çiğköfte  
Yenir mi?. Gösteresen...

86

Dağdağan dadımlıhtır,  
Ömür üç adımlıhtır,  
İlk ikisi : Süt, ekmek;  
Çiğköfte kadımlıhtır...

87

Damlacadan su aldım,  
Kerpiç yoğurda saldım,  
Nefis bir ayran oldu,  
İçtim, hayrette kaldım...

88

Denizi ölçen mildir,  
Yol gösteren delildir,  
İsodun ayarını  
Bilen, damaktır-dildir...

89

Dersini al bu gece,  
Bize gel ailece,  
Çiğköfte : Tek kelime  
Ve uyumlu üç hece...

90

Dilim dilim,  
Ah yandı dilim dilim,  
Ağzım çiğköfte gördü;  
Kıvrandı dilim dilim...

91

Dilsiz hatip oldu,  
Bahtsız şahip oldu,  
Halsiz, iştahsız  
Çiğköfte tabip oldu...

92

Dolaplara koyulmaz,  
Bekletmeğe kıyılmaz,  
Her yemeğe doyulur;  
Çiğköfteye doyulmaz...

93

Dolu meme, hoş meme,  
Boşalır eme eme,  
Ana çiğköfte yer ki,  
Yavru sağlam beslene...

94

Dükkâna tepsi geldi,  
At, payton, taksi geldi,  
Çiğköfte kokusunu  
Alanın hepsi geldi...

95

Ekmeğim,  
Bir hay ü hay ekmeğim,  
Önce kan, ter, gözyaşı;  
Sonra buğday ekmeğim...

96

Elde yemek kitabı,  
Yapmış beşinci tab'ı,  
Çiğköfteden habersiz;  
Kime eyler kitabı?..

97

En gerekli,  
Vidandır en gerekli,  
Vidansızların sonu  
Akrep, engerekli...

98

Erken kalktım işime,  
Ballar kattım aşıma,  
Çiğköfte çok güzeldi;  
Teşekkürler komşuma...

99

Esemkulu'na gittik,  
Yeni Gelin'e gittik,  
Fıstıklı köfte yedik;  
Kâbe yoluna gittik...

100

Esvabı yama yama,  
Konuk çağırılmış dama,  
Bir nişan gönderirsem,  
İsot ver o adama...

101

Eşkili dilde kaldı,  
Bostana gölde kaldı,  
Çiğköfteler hasrette;  
Mırra'lar selde kaldı...

102

Et için ceylan vurmuş,  
Köftesi hoş olurmuş..  
Hayvanın nesli bitti,  
Valla avcı kudurmuş...

103

Et taşı,  
Et tokmağı, et taşı,  
Gün çiğköfte günüdür;  
Bulgur, isot, et taşı...

104

Etbe' Ağayı yansılar,  
Boşa gider akan sular,  
Çiğköftemi çalanlara  
Aman vermeyin komşular...

105

Etli-sütlü nedeyim?  
Siz yiye seyredeyim,  
Bir parça köfte verin,  
Ben işime gideyim...

106

Evel'Allah her şeyim,  
Sultanım, ağam, bey'im..  
İz süren izci gibi  
Çiğköfte peşindeyim...

107

Evlenende toy olsun,  
Damadımda boy olsun,  
İyi köfte yapsın da,  
Ne olursa koy olsun...

108

Evs'in bulguru evs'in,  
Kızlar da eti dövsün,  
Emirsiz iş yürür mü?  
Sen de çok trefesin...

109

Evvela et niyeti,  
Hazırla bulgur-et'i,  
İsodu da katarsın,  
Olur sultan nimeti...

110

Fakirem gücüm yetmez,  
Hakirem öcüm yetmez,  
Çiğköfte katilini  
Boğmağa sicim yetmez...

111

Fakirlerin ahababı,  
Bolca doldurur kabı,  
Çiğköfte'yle onarır;  
Nice hali harabı...

112

Fıstık, badem, nar verdim,  
Yandım dedi, kar verdim,  
Yar Çiğköfte umarmış;  
Aşıklara sır verdim...

113

Fidanı boy'a hasret,  
Kuzusu suya hasret,  
Köy sehrince kul olmuş,  
Piyara, kuy'a hasret...

114

Frengi dilin dostlar,  
Terimi silin dostlar.  
Çiğköftenin, ayrılanın  
Kadrini bilin dostlar...

115

Gam bilmez,  
Feryat eder, gam bilmez,  
Avazı şehri tutar,  
Nota bilmez, gam bilmez...

116

Gam büyür,  
İçerimde gam büyür,  
Onca yıl emek verdim;  
Meyvelerim ham büyür...

117

Gayret gelsin canına.  
Gün doğsun akşamına,  
Köfteyi iyi yoğur;  
Uygun düşsün şanına..  
Toz konduran olmasın,  
Namına nişanına..  
Yetmiş iki düvelde  
Tanındıkça tanına..  
Pis isot, bozuk et'le  
Aman girme kanına...

118

Gel hocam ol hacım ol,  
Çiğköftemde acım ol,  
Tuz-ekmek hatırına  
Dünya-ahret bacım ol...

119

Geldi et, bulgur, isot,  
Oldu "Kudret Üçgeni"  
Hakkın nimeti mazbut;  
Ye-iç sağla dengeni...

120

Geldim divana şimdi,  
Oldum divane şimdi,  
Köfte ayırmamışsın;  
Gücendim sana şimdi...

121

Gelin bize,  
Toplanın gelin bize,  
Köfte'yle şıllık yapsın,  
Ağbahtlı Gelin bize...

122

Gelir gelmez,  
Malımdan gelir gelmez,  
Borcum namusumdur bil;  
Öderem gelir-gelmez...

123

Gelir köfte sırası,  
Olur sohbetin has'ı,  
Mekân Urfa.. Hazreti  
İbrahim'in sofrası...

124

Gene sihir etme yar,  
İçimi köpürtme yar,  
Kalaysız kab'lar kimin  
Lohmi zehir etme yar...

125

Getirin ayran dedi,  
Bol bol Çiğköfte yedi,  
Yaşı 100 de yüzüyor;  
Maşallah dert görmedi...

126

Gıdalardan pay alan  
Bünyeme sordum bir an:  
- Acep var mı içinde,  
Çiğköfte gibi olan ?..  
Dedi: - Geldi nicesi,  
Geçti onbinlercesi,  
Hepsi iyi-hoş ama..  
Yok Çiğköfte gibisi...

127

Gıybetten bihaberim,  
Vardır tuzum-biberim,  
Bulguru-eti alır  
Köfte yoğurur yerim,  
Fikr'eder, zikr'ederim...

128

Gidecağam hemama,  
Heber verin kumama,  
Yımırtalı küfteyi  
Sarsın o marhamama...

129

Gitti-geldi Hacılar,  
Çok yorulmuş bacılar,  
Onlara köfte yapan  
Ellere duacılar...

130

Gökten iner yer sofrası,  
Mütevazi er sofrası,  
Tuz-ekmeği, ayraniyle,  
Çiğköfteli her sofrası...

131

Gönlümüzü kıran var,  
Nice hayal kuran var;  
(Çiğköfte bizim..) diye,  
Haksızca haykıran var..  
Olur-olmaz yerlerde,  
Çiğköfte leğenime  
Dangır-dungur vuran var...

132

Göründü birdenbire,  
Köfte yedi habire..  
Üstüne ayran içti,  
Saymadım kaç üsküre...

133

Göz ağlar,  
Öz yaralı, göz ağlar,  
Kelâm-ı kadimdendir;  
Yalan gelir söz ağlar...

134

Gurbetin ah'ı Köftem,  
Sılanın mah'ı Köftem,  
Yoğuranın kölesi,  
Yiyenin şahı Köftem...

135

Gül güzel,  
Bülbül güzel, gül güzel,  
Kış bitti bahar geldi,  
Haydi artık gül güzel...

136

Güllere el uzatmam,  
Başka yemeği tatmam,  
Çiğköftemi yemezsem,  
Huzur içinde yatmam...

137

Gün oldu devran döndü,  
Çeşmenin suyu söndü,  
Çiğköfteyi sofradan  
Alıp zihnine gömdü...

138

Gün tasarruf zamanı,  
Uyan sakla samanı,  
Urfalı hep hoş görür,  
Bulguru savuranı...

139

Güneş batar, gün biter,  
Elin çek.. artık yeter,  
Yoğrulmaya sabreden  
Olur köfteden beter...

140

Gür aktı sular bu yıl,  
Boşalan dolar bu yıl,  
Buğday gani, sebze bol;  
Keyfeder kullar bu yıl...

141

Güzel var,  
Güzelden çok güzel var,  
Aleme hayran baktım;  
Bir Nakkaş-i ezel var...

142

Hasreti var aşırı,  
Hoyrat söyler beşiri,  
Yeşil soğan, maydanoz  
Çiğköftenin hışırın...

143

Hasretim katar oldu,  
Şu gurbet yeter oldu,  
Çiğköftenin kokusu  
Burnumda tüter oldu...

144

Hava bahar havası,  
Aldık yağurdu, has'ı,  
Çiğköfte yaptık dağda,  
Bir de hatim duası...

145

Hayli çektim çileyi,  
Zor doldurdum fileyi,  
Köftemi yoğur, sonra  
Hazırla nargileyi...

146

Hekimdir,  
Çeken bilir, hekimdir,  
Çiğköfteyi anlayan;  
Her gönüle hakimdir...

147

Helâl et,  
Gidiyoruz helal et,  
Bir nimetti Çiftlikte  
Hilesiz süt, helâl et...

148

Hem yar'dan geçti,  
Hem ser'den geçti..  
Çiğköfte'yle bin  
Çemberden geçti...

149

Hemşire, ebe sever,  
Aşerir gebe sever,  
Çiğköfteyi beşikte  
Sallanan bebe sever...

150

Her başın bir derdi var,  
Ağaççığın kurdu var..  
Çiğköftenin. Urfa'da  
Tam dört dörtlük Yurdu var...

151

Her işin başı Allah,  
Sıftahımız "Bismillah.."   
Köfte şahane olmuş;  
Doyduk elhamdülillah,  
Tekrar yeriz inşallah...



152

Hiç altın paslanır mı?  
Zır deli uslanır mı?  
Köfte yemeyen herif  
Yarına yaslanır mı?..

153

İbrahim'den bu yana,  
Aranır yana yana,  
Köfteyi her yoğuran  
Borçlu, ilk yoğurana...

154

İlin çağı salladım,  
Uşağımı kolladım,  
Bi yandan Küfte yaptım,  
Bi yandan yuvaladım...

155

İsoda bak isoda..  
Neler yaratmış Hüda;  
Yapan el dert görmesin,  
Emsali yok Dünyada...

156

İsodu sizden gelir,  
Bulguru bizden gelir,  
Çiğköfte yarenliği  
Urfa'da özden gelir;  
Ekmekten-tuzdan gelir...

157

İsodum tatlı-acı,  
Her derdimin ilacı..  
Bu yıl ne güzel oldu  
Zahiremin baş tacı...

158

İsodun kurusuna,  
İnandım devasına,  
Çiğköfte merhem oldu  
Midemin yarasına;  
Kurtuldum, sen de sına...

159

İsot bitti,  
Bulgur çok, isot bitti,  
Kaç kere "Yetmez" dedim;  
Şu dilimde ot bitti...

160

İsottan dilim yandı,  
Uğraştım, elim yandı,  
Terk-i mekân eyledim,  
Oturdum kilim yandı...

161

İsteyene kat kat ver,  
Bitiyorsa, sat sat ver..  
Ev isodunu verme;  
Son lokmanı-aç yat-ver...

162

İşi-kâr düşünenden,  
Ellerin verdiğiinden,  
İsodu hisse kapmış  
Arının gizziginden...

163

İyice düşün-taşın,  
Bak ağrımazın başın..  
Çiğköfte Urfa'mızın,  
Gayrisi kurdun-kuşun...

164

İy, olmazsa biberim,  
Durmaz artar kederim,  
Köfteme tat vermezse,  
Ben yiyene ne derim?..

165

Kale'm yoksa burcum var,  
Düğürçiye harcım var,  
Duvağıy kaçırana  
Bi Çiğköfte borcım var...

166

Karacadağ uludur,  
Kar'ı zemzem suludur,  
Lokman'la ot topladık;  
Çiğköfte kokuludur...

167

Kara et,  
Karataşta kara et,  
Urfalı'nın halini  
Kadir Mevla'm göre et..  
İştahlanır tokmaklar  
Bize vura vura et..  
Tak'takların ecrini  
Ancak, Hak, hak.. vere et...

168

Karakoyun ahanda,  
Su boyuma çıhanda,  
Gidip çiğköfte yapah,  
Oğluma kız bahanda...

169

Karınca kararınca,  
İsot dövdüm yarımca,  
Kız mahvolmuş anladım  
Üst üste hapşırınca...

170

Kasapta kara et az,  
Satar sada niyaz -naz,  
Kuzum ,seni keserem;  
Deme ki, biye kıymaz...

171

Kastelden sular akar,  
Dost içer, düşman bakar,  
Bir saat çiğköfteden  
Ayrılısam, canım çeker...

172

Kesilmişti nefesi,  
Nihayet çıktı sesi,  
Midemize oturdu  
Tıktık'ın köftesi...

173

Kırmızı turp, yeşil has,  
Bostana, ayran tas tas,  
Nimet âleme mahsus;  
Çiğköfte Urfa'ya has...

174

Kışımı yaz ederim,  
Başarır hazzederim,  
Ödül vermek isterler;  
Köfte niyaz ederim...

175

Kime kalmış,  
Bu dünya kime kalmış?  
Bunca bezirgan geçti;  
Ne götürmüş, ne almış?..

176

Kimine bir bir vermiş,  
Kimine bin bir vermiş..  
Rabb'im Çiğköfteye de  
Teşekkür, takdir vermiş...

177

Kimler geçti,  
Kim geldi, kimler geçti..  
Mazlûm bir "Ya Hu.." çekti;  
Göçmez zalimler göçtü...

178

Kirazın al'ı başka,  
Anzel'in balı başka,  
Hepisine eyvallah;  
Köftemin hali başka...

179

Kirvem gile gidelim ,  
Biraz sohbet edelim,  
Köftemizi yapınca,  
Katmer de istiyelim...

180

Komşudan köfte gelmiş,  
Çevresine turp dilmiş,  
Komşu eline sağlık,  
Tadı da ne güzelmış...

181

Konuğa açık sofram,  
Köfteye aşık sofram,  
Fakiri ağırlarken  
Hakka ulaşık sofram...

182

Koyun -kuzu ağılda,  
Rızkı çağıl çağıl da,  
Köfteye et olmadan,  
Sütü kızda -oğulda...

183

Köfte yapmak bir sanat,  
Zevki bir, cevri on kat..  
Daha kolay geçilir  
Belki coşmuşken Fırat...

184

Köfte yaptım karıya,  
Merhem olsun yarıya,  
İçine et'le-bulgur  
Koydum yarı-yarıya...

185

Köfte yedik pek cazip,  
Acılığı münasip,  
Gene kismet olur mu?  
Bilmiyorum.. Ya nasip...

186

Köftede keklik eti,  
Avcı eder sohbeti,  
Dedik: Tadında kalsın,  
Bozulmasın lezzeti...

187

Köftelerin sevilir,  
Ne yapsan beğenilir,  
Bizimki ince ince  
Eleklerden elenir...

188

Köftem çiğ, özü yanmış,  
İsodu- tuzu yanmış,  
Tadıp ayrı kalanın  
Baharı- güzü yanmış...

189

Köftemiz koyun etli,  
İsodumuz heybetli,  
Bulgursa sert buğdaydan;  
Ele geçmez kıymetli...

190

Köftesiz Dünyam dardır,  
Ben avcı, o şikârdır,  
Her gün yapıp yesem de,  
Hiç usanmam, mibardır...

191

Köfteyi acı yapma,  
İsot kısıkcı yapma,  
Soframızda "Kerip" var;  
Keribe acı.. Yapma...

192

Köfteyle sefa olur,  
Yiyende vefa olur,  
Zalimler zehirlenir,  
Mazluma şifa olur...

193

Körü, sağırı, lal'ı,  
Her dilden bağırmalı:  
"Urfalı'nın evinde  
Köfte lokum olmalı..."

194

Kudretin narı güzel,  
İlgaz'ın kar'ı güzel,  
Bizim evde çiğköfte  
Yoğuran arı güzel...

195

Kuraklıktan ot bitmez,  
Akar suyu tut, yetmez,  
Koç'lar sırf kemik kaldı;  
Çiğköfteye et yetmez...

196

Kuru bulgurum kuru,  
Çok özledim huzuru,  
Köfteme su beklerken,  
Yağdı Nisan yağmuru...

197

Kuzu gibi me'leşir,  
Benimle haberleşir,  
Yârim çiğköfte sever,  
Yedikçe dilberleşir...

198

Köfte yaptım o kapar,  
Bu kapar.. ödüm kopar,  
Az kalınca, şegirde  
Dedim: Ustaya apar...

199

Külünçemiz çörekli,  
Köftemiz mercimekli,  
Yiyenlerin hepsi  
Yiğit, aslan yürekli...

200

Lahanamız göbekli,  
Gelinimiz bebekli,  
Köfteye bükür ayran  
Ekmekten de gerekli...

201

Legeni getir beri,  
Açsın gözümün ferî,  
Bulgur, et, soğan tamam,  
Dök kırmızı biberi...

202

Lokmasıyla uyudum,  
Topağıyla büyüdüm,  
Yasaksız köfte yerken;  
Paşa idim, bey idim...

203

Maddeye mana köftem,  
Menü'ye ana köftem,  
Uzaklaşma gönlümden;  
Yakın gel cana köftem...

204

Mahkûmum hep yeke ben,  
Uzandım Tektek'e ben,  
Çiğköfteyi gözlerim;  
Hâsret çeke çeke ben...

205

Mani yazdım,  
Hoyrat'la mani yazdım,  
Gelene geçit verdim,  
Kendime mani yazdım...

206

Mekke'ye Umre'de gel,  
Kolunu çemre de gel,  
Çiğköfteliğini al;  
İlk düşen cemre'de gel...

207

Mirra kulpsuz fincandan,  
Candan sunulur çandan,  
Çiğköftenin üstüne  
Bu güzel kahve kimden?..

208

Midede hazmı kolay,  
Badesi, bezm'i kolay,  
Köfteye alışanın  
Acı'ya azmı kolay...

209

Mideye verir kâmi,  
Gönülden atar gamı,  
Çiğköfteyi bilenler  
Derler: Cennet taâmı...

210

Nankörler,  
Ne kötüdür nankörler,  
Sayısız nimetlere  
Taştan sağırılar körler...

211

Ne bulgur verdik, ne et,  
Ne de başka bir nimet..  
Hep senden yedik-içtik;  
Çiğköfteni helâl et...

212

Nerde eski komşular?  
Hayırlı konuşurlar..  
"Şeere kesah" derken  
Köftede buluşurlar...

213

Ocakta kala kala  
Aş pişer, lâtif-âlâ..  
Çiğköftem ateş görmez;  
Daha âliy ül âlâ...

214

Odur yemekler pir'i  
Odur sofralar mir'i,  
Bir yiyen, bir daha yer  
Ve der: Hayat iksiri...

215

Oğlan çiğköfte yidi,  
"Çoh şorlah olmuş" dedi..  
Bi palıza, bi akıt;  
Gene küfte istedi...

216

Oğlan tezkere almış,  
Bizim sırıya gelmiş,  
Çiğköfteyi yiyerken  
Gördü ki. hapan kalmış...

217

Oğlan vermez âmânı,  
Kız tüttürür dumanı..  
Bir çiğköfte isterler  
Nişan-nikâh zamanı...

218

Oğlumuzu everdik,  
Dükkân açıp el verdik,  
Gelin çiğköfte yaptı;  
Mürüvvetini gördük...

219

Oku yaz  
Okula gel, oku yaz,  
Sinemi nişangâh et;  
Sapladığın ok'u yaz...

220

Oldum Babama âsı,  
Çaldım leğeni-tası,  
Çiğköfte beni etti  
Edepsiz, gözü yassı...

221

Olsun, gişim it olsun,  
Getirdiği et olsun..  
Kıkırdaksız, çındırsız,  
Yağsız kara et olsun...

222

Öğretmeni çağırdı,  
İmtihanı ağırdı..  
Sınıfla dağa gittik,  
Bir test köfte yoğurdu...

223

Ölürsem dua edin,  
Yeşil kırlara gidin,  
Bana helva yerine  
Çiğköfteler hayr'edin...

224

Önce hiçkink oldu,  
Sonra gözleri doldu,  
Hiç isot yememiş ki,  
İkramımız zehroldu...

225

Parayı mala verdik,  
Malı hamala verdik,  
Bir sıkım çiğköfteyi,  
Bir kovan bala verdik...

226

Pastaya-çaya köftem,  
Dostluğa gaye köftem,  
Yavruların sütüne  
Urfa'dan maya Köftem...

227

Pazarda alış-veriş,  
Bitmez-tükenmez yarış..  
Köftelik alamadık;  
Suratları bir karış...

228

Pışo pışo ederih,  
Eşşegine at derih,  
Bi Çiküfte umarih;  
Olmaz kazıhlar yirih...

229

Rahatsızsan hap sana,  
Düğün-dernek hop sana,  
Hâlâ iyi değilsen;  
Bir Çiğköfte yapsana...

230

Ramazanda, bayramda,  
Dostlar ile seyranda,  
Çiğköfte arzulanır  
Hasat günü Harran'da...

231

Sabırla duadayım,  
Doksandokuzdur sayım,  
Köfte ile yoğrulдум;  
Sıkım'lar olmadayım...

232

Sağlığın servet için  
Kayb'edilemez.. Niçin ?  
Servetin kâfi gelmez  
Bir nefes sihhat için...

233

Sakkomu astım alıc'a,  
Sarıldım yalın kalıc'a,  
Köfte yedim ya.. Tarlayı  
Şimdi biçerim delice...

234

Sarımsak hep lazımdır,  
Antep der ki, gözümdür  
Biber Maraş'a kalsın;  
Kuru isot bizimdir...

235

Sattık kabı-kacağı,  
Dolandık dört bucağı,  
Urfa'da karar kıldık;  
Peygamberler ocağı...

236

Sazımın sözü köftem,  
Gıdamın özü köftem,  
Yemeklerde ağzımın  
Tadiyle, tuzu köftem...

237

Seçilir inci inci,  
Bulgur geçer pirinci,  
Şanlıurfa kâmilin  
Çiğköftede birinci...

238

Seçtiñ daşı, çürüğü,  
Yedti etli firigi.  
Ne bilim ki, gelinler  
Yeriy küfte yerigi...

239

Sehende  
Aş koymadı sehende,  
Kalay bile kalmadı;  
Nasıplendi sehen de...

240

Servet, para elçidir,  
İnsanlığa ölçüdü:  
Cimriye bir efendi,  
Cömerde hizmetçidir...

241

Seyhun, Ceyhun, Nil dostum,  
Hasretimi bil dostum..  
Fırat Harran'a geldi,  
Oyna, işte zil dostum...

242

Sıcakların ahengi,  
Salça etti frengi,  
Yemeklerin içinde  
Yoktur Köftenin dengi...

243

Sırtında kalın urba,  
Adam bayağı zorba..  
Bed sözle Köfte ister,  
Bulduğu ancak çorba...

244

Sigara katran verir,  
Nefes yolunda erir,  
Akciğerin sinyali  
Erken ölümle gelir...

245

Sigara kuru kaldı,  
Zehrin kusuru kaldı,  
Bıraktı, nefes aldı;  
Ciğeri duru kaldı...

246

Sofra zengin fark'etim,  
Bir köşeye park ettim,  
Çiğköfteyi görünce.  
O tarafa çark'ettim...



247

Söğüt altı serince,  
Keçeleri serince..  
Keyfim çardağa çıkar,  
Çiğköfteyi görünce...

248

Sözüm aynıyle vaki,  
Ayrar sunmada saki,  
El tütüne oldu, biz  
Çiğköfteye tiryaki...

249

Su kaynatır semaver,  
Tarçına ver, çaya ver..  
Köftesiz geçen günü  
Hiç saymadan zay'a ver...

250

Su sevinci sevinci,  
Gözümde inci inci,  
Nâmert düşman hasette,  
Dost hasatta birinci...

251

Su mudur, hava mıdır?  
Hilkatten deva mıdır?  
Köftedeki hareket  
Cemre mi, cıva mıdır?..

252

Sultan Nevruz'la geldi,  
Dostlar kadrini bildi;  
Köftem Top dağı oldu,  
Ayrar Fırat'la-Nil'di,  
Bir ilâhi sebildi...

253

Susamışa su gerek,  
Kul olmuşa Hû.. gerek,  
Çiğköfte pay olanda;  
Tabağıma dû gerek...

254

Suyum suların akı,  
Süt misali berrakı,  
İçmeğe niyyet ettik;  
Melekler oldu sakı...

255

Sürpriz kararlar hakim,  
Tıb'dan giydirdi hüküm..  
İğne-ilâç istemem,  
Çiğköftem Lokman Hekim,  
Yiyip sağalmayan kim?..

256

Süt emdi, köfte yedi,  
İsodu benimsedi,  
Zıpır oğlan büyüdü;  
Gören maşallah dedi...

257

Sütü ocak pişirir,  
Yâri kucak pişirir,  
Çiğköfteyi gün-güneş;  
Bucak bucak pişirir...

258

Şahin kuşu,  
Uçurdum şahin kuşu,  
Frenk-isot çihadan  
Aşmış olur lokuşu...

259

Şanlı Urfa,  
Şerefli, Şanlı Urfa,  
İlmin "Harran"künyeli;  
Ömrün irfanlı Urfa...

260

Şu yamaca sapalım,  
Gölgelik yer kapalım,  
Bugünkü Çiğköfteyi  
Herefene yapalım...

261

Şükr'edeyim,  
Ömrümce şükredeyim,  
Rızım helâl olsun, tek  
Yavan kalsın ekmeğim...

262

Tadmayan damak olmaz,  
Dostu kınamak olmaz,  
Köfteye söz verdikse;  
Sözde durmamak olmaz...

263

Tahtımı kurdum dama,  
Serin çıkar akşama,  
Bana bir çiğköfte yap  
Acı doldur.. Acıma...

264

Takırdattı martini,  
Şenlendirdi düğünü..  
Bir topak çiğköfte'yle  
Zapt etti sevdiğini...

265

Tan doğar.. Tan'dan yoğur,  
Urfa'da şandan yoğur,  
Hızır ovsun belini;  
Köfteyi candan yoğur...

266

Terazim iki kefe,  
Birinde türlü cefa..  
Öbüründe Çiğköftem  
Ömrüme verir sefa,  
Şükrederim bin defa...

267

Tokmağı-taşı ile,  
Akşam telâşi ile,  
Köfteme et döğdördüm;  
Yüzüğün kaşı ile...

268

Toplumdan yası sildi,  
Yürekten pası sildi.  
Çiğköfte zihinlerden,  
Gözlerden pus'u sildi...

269

Torunımdan kol kola  
Çıhtıh legenle yola,  
Hemamda Küfte yaptım;  
Ağziya layih, vallâ...

270

Türk ana, Arab ana,  
Canım emanet sana,  
Etimi-bulgurumu  
Da koydum arabana...

271

Türkü çağırana bak,  
Köfte yoğurana bak..  
Ses'le-enfes yanyana;  
Zevki doğurana bak...

272

Urfa odalarında ,  
Hoyrat sedalarında,  
Çiğköfteler de ağlar;  
Veda gecelerinde...

273

Urfa'da Hacı kaldı,  
Oldu baş tacı kaldı,  
Yıllardır Çiğköfteden  
Hatıra :Acı kaldı...

274

Urfa'lı hep bir hallı,  
Sözü-sohbeti ballı,  
Çiğköftenin çeyizi;  
Morlu, yeşilli, allı...

275

Urfa'mın yazı yazdır ,  
Kışı da kış, ayazdır,  
Baharla güz dört mevsim  
Köfte sevene azdır...

276

Utandırmaz,  
Hak bizi utandırmaz,  
İbrahim şulbü malum;  
Ateş dahi yandırmaz...

277

Üçe ayır,  
Mideni üçe ayır,  
Biri yemek, biri su,  
Birini hiç'e ayır...

278

Verimsizler elenir,  
Bir dahaya bilenir,  
İyi Köfte yoğuran  
Her tarafta söylenir...

279

Yağmur yağdı hayr'etti,  
Gören gözler seyr'etti,  
Çiğköfte ayrına  
Yüz külek yoğurt getti...

280

Yar dediğin yar olsun,  
Mayasında ar olsun,  
Aynı gün bir köfteye,  
Bir de sana yar olsun...

281

Yar yanıma gelende ,  
Gelmeyip özenende,  
Hep Köfte hazırlarım;  
Yolunu gözleyende...

282

Yaş yetmişe dayandı,  
İş bitmişe dayandı,  
Çiğköfteyle ülfetim  
Yetmemişe dayandı...

283

Yaşı yüz'lü-bin'lidir,  
Efsanesi ünlüdür,  
Urfa'nın Çiğköftesi  
Urfa gibi şanlıdır...

284

Yaşımız iki girmi,  
Legeniy hâlâ bir mi ?  
Pakır yudmuş kalayı,  
Bunda küfte yenir mi?..

285

Yaşlısı da genci de,  
Bir bahar sevincinde..  
Çiğköfteler yapmışlar  
Dedeyin serincinde...

286

Yavaş yavaş terledi,  
Acı acı gürlledi,  
Bu nasıl isotmuş ki ?  
Her tadan ferfirledi...

287

Yaza geldik,  
Kalemle yaza geldik,  
Hür Ülke, uyumlu Halk;  
Şükre - niyaza geldik...

288

Yedik biraz aralı,  
Aşırılmış sıralı,  
Baktık Köftemiz olmuş  
Çiğköfteler kralı...

289

Yel eser ne götürür?  
Yardan selâm getirir..  
Çiğköfte kokusunu  
Alan, menzil bitirir...

290

Yemek seçilmez derler,  
Değer biçilmez derler ,  
Çiğköfteyi yiyenler  
Ondan geçilmez derler...

291

Yoğrulurken deh düştüm,  
Bu işte biraz piştim;  
Köfteye su aldıkça,  
Bulgur değil, ben şiştim...

292

Yoğurmak pazu ister,  
Güç ister, arzu ister,  
Aklım her gün Köftede;  
Utanır bazı ister...

293

Yorulma sihirbazım,  
Bunlar boş şeyler kuzum..  
Marifetin var ise,  
Bize Çiğköfte lazım...

294

Yumruk vurur birkaç er,  
Sofranın başı mahşer..  
Cemelden bir ses gelir;  
"-Çiğköfteden ne haber?  
Komşu. bize de gönder..."

295

Yumurtanın sarısı,  
Mercimeğin irisi..  
İsot çeşit çeşittir,  
Makbulü en yerlisi...

296

Yün eğiren teşidir,  
Yuva kuran dişidir..  
Çiğköfteye gelince;  
Ender erkek işidir...

297

Zamanımız az kızım,  
Başlamadan saz kızım,  
Köftenin tarifini  
Şu deftere yaz kızım...

298

Zarfa-mazrufa yazık,  
Ettiğin lâfa yazık,  
Köftemiz hamur omuş;  
Yazık, masrafa yazık...

299

Zor doyar,  
Özü ac'lar zor doyar,  
Karnı ac olan kolay,  
Gözü ac'lar zor doyar...

300

Zor geçti yılın kışı,  
Dondur gözümün yaşı,  
Köfteyle aç baharı;  
Pul biberle nakışı...

Not : Kitaptaki yazı ve şiirler, mani ve hoyratlar ancak kaynak gösterilerek kullanılabilir.

# SÖZLÜK

## A

Âb : Su

Afife : Temiz, namuslu, saygıdeğer

Akademik : Yüksek ilim seviyesinde

Akit : Şeker veya pekmezin kaynatılarak katılaştırılması

Akran : Eş ve benzer, emsal

Alıç : Yabani erik çeşidi

Âli : Yüksek, yüce

Âliy ül âlâ : En âlâ, yücenin yücesi

Anasır : Unsur

Anatomi : Organlı varlıkların yapısını inceleyen bilim

Anber : Amber, güzel koku

Aparmak : Götürmek

Araf : Ara-örfler, adetler

Ansili : Tertemiz

Arş-i âlâ : Göğün en yüce katı

Arvad : Kadın, karı

Ası : Başkaldıran, asi

Aşerme : Hamile kadının bir yiyeceği arzu etmesi

Aşüfte : Delicesine seven kadın

Atşan : Susamış, susuz

Avam : Halkın büyük kısmı

Avaz : Ses seda, bağırtı

Ayan : İleri gelenler

Aygır : Erkek at

## B

Bade : Arap  
Bahadır : Yiğit, kahraman  
Basil : Çomak şeklinde bakteri  
Bastih : Üzüm pestili  
Bayah : Demin, biraz önce  
Bende : Kul, köle  
Beşiri : Bir hoyrat çeşidi  
Beyn'el havass : Okumuşlar, bilginler arasında  
Beyn'et taâm : Yemekler arasında  
Bezirgân : Tacir, tüccar  
Bezm : Sohbet ve yiyip içme meclisi  
Bidayet : Başlangıç  
Bihaber : Habersiz  
Bimaran : Hastalar  
Bostana : Bir çeşit sulu salata  
Bükür : Halis, aslına uygun  
Bülâha : Ebleh, akılsız, budala

## C

Ca'de : Mideye yararlı bir ot  
Cemel : İki evi ayıran duvarın yukarı kısmı  
Cemre : Yanmış kömür parçası, kor. Şubatta havada, suda, toprakta görülen ısı artışı  
Cenin : Ana rahmindeki çocuk  
Cinan : Bahçeler, cennetler  
Cüz'i : Az miktar, parça

## Ç

Çar : Dört

Çekçek : Üzüm suyu ve nişasta ile yapılan dayanıklı tatlı

Çemremek : Sıvamak

Çerçi : Genellikle mal değişimi ile geçinen seyyar köy esnafı

Çiğ : Pişmemiş - ham - şebnem

Çındır : Etin sinir kısmı

Çöğür : Bağlama, saz

Çörten : Yağmur tahliye oluğu

## D

Dadımlıh : Tadımlık

Dağdağan : Bir çeşit meyve ağacı

Dangır dungur : Rastgele vuruş gürültü

Deh düşmek : İlgi duymak, fark etmek

Delil : Kılavuz, rehber

Detay : Ayrıntılar

Dezavantaj : Zarar

Diba : Dallı, çiçekli bir cins ipekli kumaş

Diet : Alışlagelen yemek tarzı perhiz menüsü

Diyetisyen : Beslenme uzmanı

Dilbaz : Konuşmasından hoşlanılan kişi

Dirayet : Bilgi ve tecrübe, beceriklilik

Divan : Büyük, yüce meclis

Dozaj : Ölçü

Drog : İlaç, ecza

Dû : İki

Duvağiy : Duvağını

Düğürçü : Görücü



## E

Ebeveyn : Ana ile baba

Ecir : Manevi mükâfat

Efin tefin : Darmadağın

Efsane : Şöhret olup dillere düşen hadise

Eğirmek : İğ ile iplik bükme

Ehli dil : Kalender, gönül ehli

Ekber : En büyük

Ekl'etmek : Düşünmek, akl'etmek

Ekol : Okul

Elvand elvand : Rengârenk

Elyaf : Lifler

Enfes : Pek kıymetli, makbul

Engerek : Çok zehirli yılan

Enva : Çeşit çeşit

Erkân : İleri gelenler

Eshel : Pek kolay

Eşkili : Bir nevi sirkeli turşu

Eşraf : Şerifler

Eşref-i mahlûkat : Şerefli yaratıklar

Etbe : Yardımcı, hizmetçi

Etibba : Tabipler

Etkinlik : Tesirlilik

Evermek : Evlendirmek

Evs'mek : Kepeğini ayırmak için bulguru savurmak

Eyvân : Avlulu evler de ki çardak yahut iki oda arasındaki yazlık mesken

## F

Fazilet : Değer, meziyet

Ferahfeza : Sevinç ve gönül açıklığını arttırma

Ferfırllemek : Kendini kaybetmek, telaşa düşmek

Ferment : Maya

Fettan : Kışkırtıcı, kurnaz

Fıtrat : Yaradılış

Fibrin : Kan ve lenf serumunda bulunan albüminli madde

Firik : Taze buğdayın ateşte hafif kavrulmuşu

Fitne : Karışıklık, fesat

Fizyoloji : Organizmada organların görevini belirleyen bilim

Flora : Bir bölgede yetişen bitki varlığının tamamı

Fonksiyon : Görev, iş görme

## G

Gaf : Yersiz söz veya davranış

Gani : Zengin, bol

Ganimet : Bolluk, hesapsız varlık

Ger : Eğer

Gevher : Cevher, mücevher

Gıybet : Birinin gıyabında konuşma çekiştirme

Gişi : Koca, eş

Gizzik : Arının zehirli iğnesi

Glikojen : Karaciğerde bulunan ve gerektiği zaman glikoza dönüşebilen organik madde

Gözüyassı : Namussuz veya namussuzluğa meyyal kişi

Gülzar : Güllük, gül bahçesi

Güzergah : Geçilen veya geçilecek yer, yol

## H

- Habire : Durmadan, devamlı  
Hafıza : İnsanın hatırlama hassası  
Hah : El, yabancı  
Hakir : Değeri olmayan, güçsüz tevazu ifadesi  
Halis : Saf, temiz  
Halt : Karıştırma  
Hamra : Kırmızı, kızıl  
Hapan : Aşırı derecede aç  
Has : Marul - mahsus, ait  
Havar havar : Feryad ediş  
Havî : İçine alan, kapsayan  
Hayat : Avlu  
Hay ü hay : Hayhuy, kargaşa, gürültü  
Hâzâ : Tam manasıyla  
Hepyek : Şansın asgarisi  
Herc ü merc : Karışıklık, altüst olma  
Herefene : Ortakça paylaşma  
Herslenmek : Kızmak  
Hırhana : Bir sürü  
Hışır : Ziynet eşyası, takılar Çiğköftenin yeşil katkısı  
Hijyen : Sağlık bilgisi  
Hinterland : Bulunan yerin arkasındaki bölge  
Homojen : Aynı çeşitten olan  
Hoyrat : Genellikle erkeklerin söylediği mani çeşidi  
Hüdayinâbit : Ekilmeden yerden çıkıp gelişen bitki  
Hüsn-i kabul : İyi kabul etme

## I

İdame : Devam ettirme

İffet : Namus, ırz, perde

İhsan : Verilen, bağışlanan şey

İlâ : Yükseltme, yüceltme

İlinçah : Beşik yerine konulan salıncak

İlleh : Mutlaka

İlmek : İlmik, basit düğüm

İmtisas : Emme, emerek çekme

İnsülin : Şeker hastalığı ilâcı, Albüminli bir madde

İthâf : Armağan, hediye sunulması

## J

Jelâtin : Dokulardan elde edilen renksiz,kokusuz madde

jeopolitik : Siyasal öneme haiz yer

## K

Ka'de : Oturuş

Kadim : Başlangıcı olmayan eski

Kadimlîh : Süresiz ,daimlik

Kalıç : Büyük orak

Kalite : Vasıf

Kalori : Bir kilogram suyun sıcaklığını bir derece yükseltmek için gereken ısı miktarı

Kâm : Arzu, maksat, murad

Kâmilên : Eksiksiz, noksansız

Karbonat : Sodyum bikarbonat (hazımsızlık için)

Kastel : Çeşme, musluk

Kataliz : Bazı cisimlerin kendileri hiçbir değişikliğe uğramadan, başka cisimlerin birleşmeleri üzerinde yaptığı etki

Katmer : Baklava sınıfından bir tatlı

Katre : Damla

Kav : Çakmak tutuşturacağı

Kavî : Kuvvetli, güçlü ,metin

Kavil - kavl : Söz

Keçe : Yünden yapılmış sergi

Kekelemek : Harfleri, heceleri tekrarlayarak konuşmak

Kekre : Dil buran, buruk

Kerip : Yabancı

Kelâm-ı Kadim : Kur'an-ı Kerim

Kesafet : Sıklık, tokluk

Kile : Eski bir ağırlık ölçüsü

Kirve : Akrabalık derecesinde yakın kimse, töresel dostluk

Kiska : Tohumluk soğan

Kolesterin : Öd kesesinin çıkarmış olduğu yağ

Kolesterol : Kolesterin

Komple : Dolu

Kompleks : Bir anda kavranılamayacak kadar çeşitli unsurlardan oluşmuş nesne

Konjunktivit :Göz yuvarlağının sümüksü zarının yangısı

Konsantre : Bir konuya, bir yere toplanma, şartlanma

Konserve : Uzun süre dayanacak hale getirilmiş yiyecek

Köftehor : Köfte yiyen - tavra satan,gösterişçi

Kuma : Aynı erkekle nikâhlı kadınların birbirine göre durumu

Kuy : Kuyu

Külbastı : Ateşin üzerinde, ızgarada pişmiş et parçası

Külek : Tahtadan yapılmış yoğurt kabı

Küllîye : Tamamı, bütünü

Külünçe : Mayalı hamurla yapılmış, fırında kurutulmuş peksimet

Künye : Taşınan kimlik kaydı

## L

Laakal : En aşağı

Lâtif : Nazik, hoş, güzel

Lohmi : Lokmayı

Lokuş : Yokuş

Loppır loppır : Ard'arda , iştahla yemek

## M

Mah : Ay

Maksud : Meram olunan, istenen şey

Ma'kulat : Aklın uygun bulduğu

Marhama : Büyükçe mendil

Maya : Bazı şeylere kıvam vermek için kullanılan madde

Mazbut : Derli toplu, sağlam

Mazlum : Zulüm görmüş, sessiz yavaş kimse

Mazruf : Zarfın içindeki, esas kalıp, kılıf

Me'de : Mide

Melânkoli : Karasevda

Menü : Yemek listesi

Menzil : Konak yeri, ulaşılacak istenen durak

Merd-i meydan : Meydan eri, yiğit

Mesaj : Kısa tebliğ

Meta : Eldeki varlık

Metabolizma : Vücutta besinlerin çeşitli değişikliklere uğrayarak yararlı hale gelmesi

Meziyet : Kabiliyet, üstünlük

Mırra : Acı kahve

Mibar : Turfanda

Mihaniki : Makina gibi otomatik şekilde

Mihenk : Altının, gümüşün ayarını ölçen taş

Mihman : Misafir, konuk

Mineral : Vücuda yararlı yapı taşı

Mir : Baş, komutan, bey

Muammer : Yaşayan, hayatta olan

Muhlis : Dostluğu, inancı, davranışları içten olan, katıksız

Munzam : Katılan, üste konan

Musalli : Beş vakit muntazam namaz kılan

Muvazene : İki şeyin karşılıklı olarak denkliliği, uygunluğu

Muzdarip : Sıkıntı içinde olan

Mü'min : Her haliyle sağlam müslüman

Mürekkep : Bileşik

Mürüvvet : Çocukların önemli devrelerini ve iyi hallerini ebeveyn'in görmesi hali

Müsavi : Eşit

Müstahzar : Hazırlanmış

Mütehassis : Pek duygulu

Mütevellit : Doğan, hasıl olan

## N

Nadan : Bilmez, cahil, kaba

Nadir : Az, seyrek bulunur

Nâgehan : Ansızın, birdenbire

Nakkaş-i azel : Ezeli nakşı çizen

Nâr : Ateş, cehennem

Nazariye : Tasarı halinde, uygulanmamış

Nedim : Güzelin, kraliçenin yardımcısı - büyük bir kimseyi fıkra ve hikâyeleriyle eğlendiren

Neseb : Soy, atalar zinciri

Nesic : Doku

Nostalji : Sılaya, geçmişe özlem

Nötr : Tarafsız

## O

Od : Ateş

Oksidasyon : Oksitlenme

Organik : Canlı, yaşayan

Osmoz : Dokularda hücreler arasındaki sıvının birbirine geçmesi, geçişme

## P

Pakize : Temiz, lekesiz

Palıza : Nişasta peltesi, tatlı

Payan : Son, bitim

Pazu-bazû : Kolun omuz ile dirsek arasındaki yukarı kısmı

Pışo pışo etmek : Şapşah atmak, yaltaklanmak

Pıtpıt : Lapaya benzer bulgur aşısı

Pigment : Boya maddesi, vücuttaki bütün renkli maddeler

Pir : Yaşlı, ihtiyar, koca

Pisik : Kedi

Piyar : Pınar

Polietilen : Bir çeşit plastik

Primitif : En eski, ilkel

Prostat : Erkek idrar yollarının en arka kısmında bulunan kestane biçimindeki bez

Protein : ALbüminli madde

Provitamin : Vitaminin ön maddesi, ilk hali

Psikoloji : Ruh bilimi

Psikosomatik : Ruh ve bedeni ilgilendiren

Pus : Hafif sis, bulanıklık



## R

Randıman : Verim  
Rehavî-Ruhavî : Urfa'ya ait  
Riyakâr : İkiyüzlü kişi  
Rizk-riziko : Zarara uğrama ihtimali

## S

Safa : Rahatlık, dertsizlik  
Sakî : Su veren, su dağıtan  
Sakko : Ceket  
Sanitasyon : Temizlik  
Sap yastık : Sergili, fakat mobilyasız evlerde duvara dayanan yastık  
Sarraf : Altın, gümüş taciri  
Savıh : Soğuk  
Sebil : Karşılıksız su ve çeşitli şeylerin dağıtılması  
Sehrinç-sarnıç : Yazın kullanılmak üzere yağmur sularının biriktirilmesi mahsus yeraltı hazinesi  
Sentez : Maddi, manevi parçaların bir araya getirilerek bir bütünlük sağlanması  
Serapa : Baştan ayağa  
Serencam : Başa gelen ders alınacak şeyler  
Serfiraz : Benzerlerinden üstün  
Sıkım-sıhım : Bir avuç sıkımı  
Sıla-i rahm : Yurdu, anne babayı, akrabayı gidip ziyaret etme  
Sinamak : Denemek, tercübe etmek  
Sıra : Genellikle kış geceleri periyodik sıralama ile bir araya gelip sohbet etme, eğlenme, yemek yeme  
Sibyan : Çocuk

Siftah : İlk alışveriş  
Simge : İşaret, remiz  
Sine : Göğüs, gönül  
Sini : Büyük tepsi  
Sinyal : Uyarıcı işaret  
Sistiserkus : Tenya larvalarının keseyi andıran şekli  
Sögmek : Küfür etmek  
Stabilite : Sağlamlık ,değişmezlik hali  
Stafilokok : Üzüm salkımı şeklinde mikrop yığını  
Standardizasyon : Ayarlama, düzenleme, bir sisteme sokma  
Sûlb : Züriyet, sülâle  
Sultan Nevruz : Nevruz günü veya bayramı, baharın başlangıcı

## Ş

Şamata : Gürültü gösteriş, yaygara, velvele  
Şarküteri : ucuk, salam, sosis gibi et mamulleri  
Şebnem : Çiğ, jale  
Şeci : Yiğit, cesur, yürekli  
Şe'ere : Şehriye  
Şegirt : Çırak  
Şehrayın : Umumi eğlence, şenlik  
Şerh : İzah, açıkça anlatma  
Şıllık : Yufka, yağ, ceviz veya fıstığın özel işlemleriyle yapılan mahalli bir tatlı  
Şikâr : Av  
Şorlah : Tuzluca  
Şov : Kapsamlı gösteriş  
Taâm : Aş, yemek  
Tab : Kitap v.s. basımı  
Tabh'etmek : Pişirme, kaynatma  
Tahayyül : Düşünme, tasavvur etme

Tahir : emiz

Takırdatmak : Silâhla seri atış yapmak

Tandırılıh : Mutfak

Tebşir : Müjde verme

Teknoloji : Teknik bilgisi

Telakki : Anlama, kabul etme

Teniasis : Tenyanın yaptığı hastalık

Terkib : Birkaç şeyi birleştirip yeni bir şey vücuda getirme

Teşi : Yün eğirmeğe mahsus tahta alet

Teşt : Çamaşır yıkamağa mahsus bakır leğen

Tevarüs : Miras kalma, irsen geçme, miras gibi

Tıktıkı : Cimri, hasis

Tiryaki : Keyif verici şeylere alışkın kişi

Topak-topah : Bir el dolusunca ve fazlasıyla tabağa konmuş

Töre : Kanun, nizam

Trefe : Çok alıngan

Türabi : Toprağa ait

## U

Ukalâ : Bilgiçlik taslayan kimse

Ulu'l azm : Azim sahipleri. Peygamberlik görevlerini büyük dikkatle yerine getirmiş olan peygamberler

Umre : Hacılık vaktinin dışında Kâbe, Mekke, Medine ve diğer kutsal yerleri ziyaret etme

Urba-uruba : Giysi

## Ü

Üfûl üfûl : Serin esen rüzgâr

Ülfet : Dostluk, sevgi

Üsküre : Büyük ayran - yoğurt taşı

## Ü

Vafir : Çok bol

Vejetatif : Sempatik ve parasempatik sinirlerin tamamına verilen sıfat, sistem adı

Vejetaryen : Et ve başka organik maddeleri yemeyen

Vital : Hayati, canlılık

Vitamin : Organik cevherler

Vuslat : Kavuşma

## Y

Yaran : Dostlar

Yerik yerime : Aşırma, hamile kadının canının bir yemeği, meyveyi istemesi

Yevm'il kıyam : Kıyametin kopacağı gün

Yır : Şarkı, türkü

Yuvalah : Köftenin küçük ceviz büyüklüğünde elde yuvarlanarak haşlanması suretiyle elde edilen bir köfte çeşidi

Yuvalamah : Yuvalah yapma hali

## Z

Zerzevat : Sebze

Zerzembe : Kiler, zahire damı

Zıpir : Çılgınca hareket eden, güçlü, kuvvetli, delişmen adam

Zikiymet : Değerli, kıymetli

**Not** : Birkaç manası olan kelimelerin kitaptaki karşılıkları veril-meye çalışılmıştır.

## KAYNAKLAR

AKBIYIK Abuzer - KÜRKÇÜOĞLU Sabri , Folklor (Halkbilim) ve Şanlıurfa, Şurhoy Yayınları No.1 Dizgi Baskı : İzmir Altındağ Matbaacılık , Şanlıurfa 1990

AKGÜL Doç. Dr. Attilâ, Baharat Bilimi ve Teknolojisi, Gıda Teknolojisi Derneği Yayınları No. 15, Ankara 1993

ALGIN Semra , Yöremizden Sofranıza Urfa Mutfağı, Harran Yayınları No. 9, Baskı :Kar Ofset

AYDIN Mehmet, Gıda Kontrolu ve Mevzuatı, T. Odalar Birliği Matbaası , Ankara 1976

BANOĞLU Vedat, BAŞDURAK Mustafa, TAMER Erdoğan, Ucuz ve Sağlıklı Beslenme, Ongun Kardeşler Matbaacılık Sanayii, Ankara 1975

BERKMEN Prof .Dr. Lâtif İbrahim, Et Muayenesi, -Ankara Üniversitesi Veteriner Fakültesi Yayınları No. 179, Ankara Üniversitesi Basımevi 1956

EKİNCİ Dr. Agr. Ali Satı, Özel Sebzecilik, Ahmet Sait Matbaası İstanbul 1976

ELGÜN Prof. Dr. Adem - ERTUGAY Prof.Dr. Zeki,Tahıl Teknolojisi ,Atatürk Üniversitesi Yayınları No .718, Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Ofset Tesisi, Erzurum 1992

GAYELORD Hauser, Özel Beslenme, Çev. ÖNDER Zafer, Dilek Matbaası, İstanbul 1972

GAZİANTEP Halk Bilgisi Derlemeleri Cilt 1 Gaziantep Adetleri, G. Antep Kültür Derneği Kitap ve Broşür Yayınları Sayı 24, Gaziyurt matbaası, Gaziantep 1959

İPEK A. Naci, Şiirlerde Urfa, Özlem Kitabevi Yayınları No.2, Töyko Matbaası, Ankara 1969

KOÇTÜRK Doç.Dr. Osman N. , Besin ve Beslenme, Varlık Yayınları Sayı 1334, Ekin Basımevi, İstanbul 1967

KOÇTÜRK Dr. Vét. Osman N. , Etle İlgili Faydalı Bilgiler, Et ve Balık Kurumu.Yayınları Sayı 7, Yeni Desen Matbaası, Ankara 1956

OYMAK Mehmet, Hz. İbrahim Halilullah ve Urfa, Harran Yayınları No.6, Semih Ofset Matbaası, Ankara 1990

OYTUN Prof. Dr. Hasan Şükrü, Genel Parazitoloji ve Helmintoloji, Ankara Üniversitesi Veteriner Fakültesi Yayınları No. 55, Ankara Üniversitesi Basımevi 1953

ÖGEL Prof. Dr. Bahaeddin, Türk Kültür Tarihine Geçiş Cilt 2, Kültür Bakanlığı Yayınları No. 244, Milli Eğitim Basımevi, İstanbul 1978

SOFUZADE Seyyid Hasan Hulûsi, Mecma'ul Adâb, Salah Bilici Kitabevi Yayınları No.35, Şenoğlu Matbaası, İstanbul 1970

ŞEŞEN Ramazan, Haran Tarihi, Türkiye Diyanet Vakfı Yayınları No. 89, TDV Ticareti İşletmesi Ofset ve Cilt Tesisleri, Ankara 1993

TANIŞIK Halil Refet, Urfa İli Yakın Çevre İncelemeleri, M.E.B Devlet kitapları, Öğretmen Matbaası, Ankara 1974

YETKİN Hulûsi, Gaziantep İçin Söylenenler, G.Antep Kültür Derneği Kitap ve Broşür Yayınları Sayı 54, Yeni Matbaa 1969

## BIYOGRAPHİ

**MEHMET H.ÖCAL** :1938 yılında ( Nüfus kayıtlarında 1935 ) Ş.Urfa'da doğdu : Liseden sonra Ankara Üniversitesi Veteriner Fakültesinde okudu.

Çeşitli yerlerde, değişik kademelerdeki görevlerde bulundu. Malatya Et Kombinası Müdürü iken 1994 yılında kendi isteğiyle emekliye ayrıldı.

Çeşitli edebi ve mesleki dergilerde, antolojilerde, gazetelerde yazı ve şiirleri yayınlanmıştır. Urfa ile ilgili araştırma ve çalışmaları bulunmaktadır.

Evli, 4 çocukludur.

# ÖZLEM KİTABEVİ'NDEN TEMİN EDEBİLECEĞİNİZ

## URFA İLE İLGİLİ KİTAPLAR

|                                            |                            |                    |
|--------------------------------------------|----------------------------|--------------------|
| 01 - İlimiz Şanlıurfa                      | A.Naci İpek                | (Araştırma)        |
| 12 - Peygamberler Şehri Urfa               | M.Atilla MARAŞ             | (Araştırma)        |
| 13 - Şivan                                 | Mahide UYANIK              | (Öyküler)          |
| 14 - Şebnem                                | M.Yaşar UĞUR               | (Şiir)             |
| 15 - Dumanlı Dağlar                        | Mustafa DİŞLİ              | (Şiir)             |
| 16 - Urfa Mani ve Hoyratları               | A. AKBIYIK - S. KÜRKÇÜOĞLU | (Araştırma)        |
| 17 - Şanlıurfa Halk Oyunları               | Abuzer AKBIYIK             | (Araştırma)        |
| 18 - Şanlıurfa Folkloru                    | A. AKBIYIK - S.KÜRKÇÜOĞLU  | (Araştırma)        |
| 19 - Şanlıurfa Turizm Rehberi              | M. OYMAK - C. KÜRKÇÜOĞLU   | (Araştırma)        |
| 0 - Urfa Ağzı Sözlüğü                      | M. Emin ERGİN              | (Derleme)          |
| 1 - Milli Mücadelede Urfa                  | Müslüm C. AKALIN           | (Araştırma)        |
| 2 - Tuhfet'ül Haremeyn                     | NABİ- Mahmut KARAKAŞ       | (Tercüme)          |
| 3 - Şanlıurfa Kitabeleri                   | Mahmut KARAKAŞ             | (Araştırma)        |
| 4 - Şanlıurfa Şairleri                     | Bedri ALPAY                | (Araştırma - Ant.) |
| 5 - Urfalı Şair Abdi                       | Adil SARAÇ                 | (Araştırma)        |
| 16 - Deyimler ve Atasözleri                | Adil SARAÇ                 | (Derleme)          |
| 17 - Nezihe Hanım                          | İ.HALİL ÇELİK              | (Araştırma)        |
| 18 - Nabi Divanı                           | Meserret DİRİÖZ            | (Araştırma)        |
| 19 - Şanlıurfa Evliya ve Alimleri          | Mahmut KARAKAŞ             | (Araştırma)        |
| 20 - Urfa İlinin Coğrafyası                | Mustafa BENGİSU            | (Coğrafya)         |
| 21 - Urfalı Güzel                          | A.Naci İPEK                | (Şiir)             |
| 22 - Kayıp Ozan                            | Şükrü ALGIN                | (Şiir)             |
| 23 - Atatürk Barajından Doğan Destan       | Mustafa ÖNDER              | (Şiir)             |
| 24 - Şanlıurfanın Kurtuluşu ve Gap         | Mustafa C. HACI KAMİLOĞLU  | (Anılar)           |
| 25 - Gönül Dostlarımız                     | Asaf DÖNER                 | (Şiir)             |
| 26 - Bir Beyaz Tebessüm                    | Osman GÜZELGÖZ             | (Şiir)             |
| 27 - Hz. İbrahim ve Urfa                   | REŞİT RASTGELDİ            | (Tarih)            |
| 28 - Hz. İbrahim Halilullah ve Urfa        | Mehmet OYMAK               | (Tarih)            |
| 29 - Bozkırda Açan Çiçek                   | Ramazan TOPDEMİR           | (Roman)            |
| 30 - Yöremizden Soframıza                  | Semra ALGIN                | (Urfa Yemekleri)   |
| 31 - Adsız Kitap                           | M.Adil OYMAK               | (Şiir)             |
| 32 - Bencileyin                            | M.Faruk HABİBOĞLU          | (Şiir)             |
| 33 - Dobra Dobra                           | Güler KOÇAK - Gülşen KOÇAK | (Duvar Yazıları)   |
| 34 - Urfa ve Hz.Eyyüp                      | M.Adil OYMAK               | (Tarih)            |
| 35 - Leyla ile Mecnun                      | M.Adil OYMAK               | (Şiir)             |
| 36 - Şiirlerde Urfa                        | A.Naci İPEK                | (Antoloji)         |
| 37 - Ölümü Seven İbrahim Bey               | Seyyit Ahmet KAYA          | (Şiir)             |
| 38 - Urfa İl Haritası - İngilizce izahlı - |                            | (Turistik)         |
| 39 - Eskimeyen Sohbetler                   | Osman GÜZELGÖZ             | (Ropörtaj)         |
| 40 - Öyküleriyle Şanlıurfa Türküleri       | Necati AYDINLI             | (Türküler)         |
| 41 - Gönül Dostlarına                      | Halil ASAF                 | (Şiirler)          |

### ÖZLEM KİTABEVİ

Sarayönü, Hazar Pasajı

TLF : 215 16 63 FAX : 312 48 90 - URFA

### İZMİR DAĞITIM

Akademik Kitabevi

Kazım Dirik Mahallesi 159 Sk. 6/A

Bornova - İZMİR



## İÇİNDEKİLER

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| Çiğköfte'mizin Destanını Takdim.....                             | 4   |
| Önsöz .....                                                      | 7   |
| Çiğköfte (Şiir) .....                                            | 10  |
| <b>I. BÖLÜM</b>                                                  |     |
| İki Peygamber - İki Yemek .....                                  | 11  |
| Urfa ve Urfalılar .....                                          | 15  |
| Urfa Mutfağı.....                                                | 21  |
| <b>II. BÖLÜM</b>                                                 |     |
| Çiğköfte .....                                                   | 24  |
| Besin Yapıtaşları .....                                          | 36  |
| Çiğköfte Malzemesi - Çiğköftenin İçindeki Gıdalar.....           | 42  |
| Çiğköftenin Yanında, Çiğköfte Sofrasındaki Gıdalar.....          | 70  |
| Gıda Külliyesi Çiğköfte .....                                    | 76  |
| Diğer Köfteler: Yumurtalı - Mercimekli - Frenkli.....            | 82  |
| <b>III. BÖLÜM</b>                                                |     |
| Çiğköfteyi Fikir ve Kalemleriyle Yoğuranlar .....                | 87  |
| <b>IV. BÖLÜM</b>                                                 |     |
| Çiğköfte Manileri, Mani ve Hoyratlarla Yoğurdum Çiğköfteyi ..... | 115 |
| Sözlük.....                                                      | 141 |
| Kaynaklar.....                                                   | 156 |



**ÖZDAL**

**MATBAACILIK TESİSLERİ TİC. LTD. ŞTİ.**

**SÜREKLİ FORM  
FATURA - SEVK  
BAŞLIKLİ KAĞIT  
BROŞÜR  
AFİŞ  
KİTAP  
ZARF  
TAKVİM  
DAVETİYE  
ETİKET**

MRK : İpekyol Cad. No : 47

TLF : 0.414. 313 29 34 - 313 29 35 - 313 12 50

FAX : 0.414. 312 48 90

ŞUBE : Kadri Erdoğan Cad. 24/F

TLF : 0.414. 312 18 02

**ŞANLIURFA**

**1955'TEN BERİ**

**KİTAPÇILIK'ta Tek İsim.**

**Tek Adres :**

**ÖZLEM KİTABEVİ'dir.**

**ÖZLEM KİTABEVİ,**

**Kitapseverlerin, Şairlerin, Yazarların  
Hem Uğrak Yeri, Hem DERGAHIDIR.**

**A.Naci İPEK**

**Özlem Kitabevi**

**Sarayönü, Hazar Pasajı**

**TLF : 0(414) 215 16 63**

**FAX : 0(414) 312 48 90**

**ŞANLIURFA**

# GAPGAZ



**FARKLI - MÜKEMMEL - GÜVENİLİR**

**«UZUN MAVİ» ile «TOMBUL BEYAZ»**

**İKİSİ DE**

**GAPGAZ**  
*"Ailenizin Tüpü"*

"GAPGAZ % 100 Şanlıurfa  
Emek ve Sermayesinin Temsilcidir"

**GAPGAZ LPG DOLUM VE TEVZİ TİC. SAN. A.Ş.**

Merkez : Ticaret Lisesi Karşısı 76/A Tel: (414) 312 66 73-312 66 74 Fax: 312 66 72  
Tesis : Viranşehir Yolu Üzeri 22. Kilometre **ŞANLIURFA**