

İRAN'IN YEMEK KÜLTÜRÜ GELENEK VE GÖRENEKLERİ, TÜRK MUTFAĞI İLE KARŞILAŞTIRILMASI

Dyt. Ferda ÇAKIROĞLU

ÖZET

Ülkelerin yemek kültürü yıllar süren bir birikimin sonucu nesilden nesile aktarılarak günümüze kadar ulaşmıştır. Doğu komşumuz İranla ortak bir tarih, dil, din birliğimiz vardır. Kültürler sürekli etkileşim içerisindeyler. Bu benzerlik yemek kültüründe daha da belirginleşmektedir. Aş, dolma, kebab, köfte ve bazı sütlü tatlılar her iki kültürde de aynı isimde ve benzer tatlardadır.

Anahtar Kelimeler: İran yemek kültürü, gelenek ve görenekler, Türk mutfağı, kültür

ABSTRACT

A Comparison of Iranian and Turkish Cuisine and Tradition

Food culture accumulates and passes through from generation to generation for ages. We have common background with our eastern neighbor Iran regarding history, language, religion and tradition, etc... There are widespread similarities between the two cuisines. Foods like aş (food), stuffed vegetables, kebab and kofta have similar names and taste more or less alike in the two cultures.

Key Words: Iranian food culture, tradition, Turkish cuisine, Iranian cuisine, culture

GİRİŞ

Ortak bir tarih ve kültür birliğimiz olan doğu komşumuz İran yemek kültürü, gelenekleri Türk kültürüne benzer yönleri çok fazladır. Özellikle bu benzerlik Türkiye'nin İç Anadolu ve doğu kesiminde daha da belirgindir. Bu yazının amacı İranlıların yemek kültürü, gelenek ve göreneklerini ve Türk mutfağına benzer yönlerini göster-

mektir. Yazı için bu konu ile ilgili yayınlar incelenmiştir.

Yemek evrensel bir olaydır. İnsanları aynı ortamda birleştirir. Düğünler, doğum, bayram, anma törenleri her topluma ait özel günlerde ve kutlamalarda sunulan yemek bir iletişim aracıdır. İçerisinde geçmişten bugüne kadar gelen gelenekleri, alışkanlıkları ve kültür birikimini barındırır. Aynı zamanda bir toplumun nasıl beslendiğini göstermesi açısından da önemlidir.

Gelenek ve Görenekler

Nevruz, İran'ın en önemli bayramı ve yeni yıldır. 21 Martta kutlamalara başlanır. Türkiye'de de bazı yörelerde nevruz ve bahara giriş olarak kutlanır. Yeni yıl hazırlıkları bir kaç gün öncesinden başlar. Bayram sofrası için buğday veya yeşil mercimek veya maş (bir çeşit bitki tohumu) suya konup filizlendirilir. Yeni yılda sunulan tatlılar hazırlanır. Bunlardan "nan nohodci (Nohut unu, yöresel katı yağ ve pudra şekeri yoğrulup ya elle ya da yonca yaprağına benzer kalıplarla kesilip fırında pişirilir), sohan eseli bir çeşit şekerlemedir (bal, badem ve yeşil fıstık ve tereyağının kavrulması ile yapılır), baklava, nan berenci (pirinç unu, pudra şekeri ve yöresel katı yağla yoğrulup elle küçük yuvarlak şekil verilir, üzerine çörek otu serpilir, safranlı türüde vardır). Mutlaka kuru yemiş her evde ikramlarda sunulur. Yılın son çarşambasına bir gece kala (çarşamba suri) İran'ın hemen hemen bütün mahallelerinde ateşler yakılıp, maniler söylenerek ateşten atlanır. Yeni yılda sağlık dilenir. Nevruz bayramında yenen geleneksel yemekte balığın yanma mutlaka sebze bir pilav (dereotu, maydanoz, tere, taze sarımsak) yapılır. Aynı yemeği tamamlayan kuku sebzi (sebze yumurta yada mücvere benzer) yanında yenir.

Yeni yılın başlama saatlerine yaklaşırken İranlılar "heft sin" yani "Yedi tane S" harfi ile başlayan yiyeceklerle nevrüz sofrasını hazırlarlar:

Nervuz yemeğinin özellikleri

Beyaz bir örtü üzerine, elma: hayatı ve aşkı, filizlendirilmiş buğday: doğurganlığı, sarmısak: sağlığı, sümbül ve iğde: sevgiyi, sirke veya şarap: sabrı, sumak: mikroplardan arındırıcı, yeniden doğuş, semenu (filizlenmiş buğdaydan pişirilir) ve geçmişteki ayinlerin bir kanıtıdır. Boyanmış yumurta: doğurganlık, bozuk para: bereketi, kuran veya kutsal kitap (zertustler Avesta koyarlar: yaratana hatırlamak), su ve kırmızı balık: canlılık ve hayatı, ayna: kendini görebilmek, mum: aydınlık, ekmek veya hamur mayası: bereket ve rızık, bazen süt ve şerbette konur, gül suyu: hoş kokusu, tazelik ve (nogl) şeker: tat, ispend otunun tanesi: nazar ve dezenfektan olarak ve kuru yemiş de yeni yılda bunların bol olması dileğiyle konur. İranlı aileler eski yılın son yemeğini balık, otlu pilav ve sebzi kuku: otlu omlet yerler (1-3). 12 gün süren bayram süresince büyüklerin ziyaretine gidilir ve çocuklara para ya da hediye verilir. On üçüncü gün "sizdeh be der" yani 13' ün uğurlanmasıdır. "Heft sin" sofrası toplanır ve filizlenmiş buğdaylarını yanlarına alan aileler pikniğe kırlara giderler. Bu buğdayları akan suya bırakırlar.

Şeb-e Yelda: 21 Aralık gecesini 22 'ye bağlayan yılın en uzun gecesidir. Bu gecede İranlı aileler ve yakınları bir araya gelirler. Kış ayı olmasına rağmen karpuz sunulur. Kuru yemiş, lokum ve mevsim meyveleri yenir. Bu gecede İran'ın ünlü şairi Hafız'ın kitabından niyet tutulup şiirler de okunur (4).

İran Mutfağının Özellikleri: Safran etli yemek, kebab, pilav ve tatlılarda renk, koku ve aroma arttırıcı olarak kullanılmaktadır. İran yemeklerinin en önemli özelliği tatlarla oynanmasıdır. Koruk suyu ve limon suyu, kuru limon ile ekşi, şeker veya nar salçası ile mayhoş bir tat verilir. İran mutfağı baharat açısından çok zengindir. Yöresel yemeklerde bu durum kendini

daha belirgin olarak gösterir. Güneyde yemeğe başlangıç aşamasında yağda kavrulmuş baharat kuzey kesimde ise baharatın aromasının daha belirgin olması için ocaktan alınmadan hemen önce eklenir. Hazar denizi etrafındaki bölgelerde balık, sarmısak, zeytin ve pirinç bol miktarda tüketilir. En fazla pirinç üretimi yine bu bölgede yapılmaktadır. En çok kullanılan baharatlar zerçube (zerdeçal), safran, karabiber, sarı veya yeşil kimyon, zencefil, kekik, sumak, tarçın, golper**dir (5). İran'da Azeri Türklerin yaşamı karnıyarık, dolma gibi yemeklerin yaygın olarak tanınmasına neden olmuştur. Etli dolmanın bütün çeşitleri bilinmektedir. Pişirmede eti çiğden koymak yerine kıyma soğanla kavrulup salçalı iç hazırlanır. Bol miktarda ot (maydanoz, nane, tarhun, merze, tere, dereotu), haşlanmış pirinç ve leppe* karıştırılıp dolma çeşidine göre doldurulur. Genel olarak İran yemek alışkanlığında otlar çok yaygın bir şekilde hem yemeklerin içerisinde hem de yeşillik olarak (turp, yeşil soğan, dereotu, fesleğen, tere gibi) yemeklerin yanında tüketilmektedir.

Çok fazla çorba çeşidi yoktur. Çorbanın asıl kelime anlamı şurba yani tuzlu su demektir. Daha çok arpa çorbası ve eşkene (yumurta, un, şenbelile: bir ot ve zerdeçal) tüketilir. Aş, çorba anlamında kullanılır. Aşlar İran mutfağında çok önemli bir yer tutar. Aşların çok çeşitleri vardır (erişteli ve arpalı aş, ayran aş, meyve aş gibi). Hepsinde genelde nohut, kuru fasulye, yeşil mercimek, keşk (kurut), erişte, bol miktarda kızartılmış soğan, sarmısak, nane ve yine bol miktarda değişik otlar (kişniş, maydanoz, nane, dereotu, ispanak, tere gibi.), çeşidine göre de arpa ve buğday da konmaktadır. Üzerine keş (çökelek) dökülerek servis edilir.

*Leppe yarım nohuta benzeyen bir baklagildir.

**Golper bir baharat çeşidi. Daha çok haşlanmış iç bakla ile tüketilir.

Etli Pilavlar: Pilavlar hem sade olarak et yemeklerinin yanında hem de et ve sebze karıştırılarak ana yemek olarak sunulur. Pilav yemeklerinden bir kaç örnek saymak istersek; zereşk* polo**(tavuk, pirinç, safran ve zereşkle yapılır), Luby polo (etli yeşil fasulyeli pilav), etli veya

tavuklu baklalı pilav, istanbuli polo (patates ve salçalı İstanbul pilavi), albalu polo (vişneli pilav), yeşil mercimekli kuru üzümlü veya hurmalı pilav, tehçin (yoğurt, yumurta ve safranla marine edilmiş tavuğun pilavla demlenmesi), şirinpolo (tatlı pilav; tavuk, portakal kabuğu, badem, yeşil fıstık ve safran; bu yemek daha çok düğünlerde şirinpolo (tatlı pilav; tavuk, portakal kabuğu, badem, şam fıstığı ve safran; bu yemek daha çok düğünlerde, muştuluk (yada bir bebeğin dünyaya gelişi) gibi özel durumlarda sunulur.

Pilav demlenirken tencere dibine yağ, sade pirinç veya levaş ekmeği veya dilimlenmiş patates veya marul yaprağı yada yağ, yoğurt, yumurta, safran karışımı konup üzerine pilav demlenmeye bırakılır. Buna tencere dibi anlamında "tehdig" denir.

Abegust: Et suyu anlamına gelir. Küçük toprak kaplarda, nohut, kuru fasulye, kuzu eti, kuyruk yağı, patates ve domates ile pişirilip, yine çömlük içerisinde servis edilir. Önce suyuna sengek ekmeğini tirit yapar sonra da bütün malzemeyi bir et ezicisi ile ezerler. Yanında soğan ile yenir.

*zereşek bir çeşit yabani çekirdeksiz kuş üzümüdür.

**polo pilav demektir.

Etlı Sebzeleler (Khorost): Sebzelerin yanısıra meyve de eklenen (vişne, elma, kuru erik, ayva veya can eriği), yemekler de vardır (4,6). Bunların en tanınmışları Türkiye'de de çok iyi bilinen tas kebabıdır. Aynı isimle bilinmektedir. Genelde yemeklerde kuşbaşı et tercih edilir. Köfte ve kebablar Türk yemeklerine çok benzer. Köftelere ceviz ve kuru erik gibi iç veya Tebriz köftesi gibi içerisine küçük bir piliç konur ve genelde suda pişirilir. Kebablar çeşit olarak Türk kebablarına benzer (7-10). Pilavla veya lavaş ekmeği ve yanında közlenmiş domatesle tüketilir. Ayrıca et ve baklagil karışımı şami ve balıklı galye de ünlüdür. Balık tüketimi İranda çok azdır daha çok kuzey ve güney kesimde deniz kenarında tüketilmektedir (günde kişi başına 7 gram) (11).

Bu yemeklerin yanısıra KUKU ve NERGİSİ (ıspanaklı), denen çeşitli yumurtalı sebze yemek-

leri de vardır. Değişik otların yumurtayla karışımı yada kabak, patlıcan veya yeşil fasulyenin yumurtalı çeşitleri bulunur. Borani Türkiye'de de iyi bilinen yoğurtlu ıspanaktır. Borani ve galye (balıkla yapılan bir yemek) Mevlana mutfağında adı geçmektedir. Mevlana mutfağı da zamanının yemek kültürünü göstermesi bakımından önemlidir. Mevlana'nın doğudan (Belh) göç ettiği göz önüne alınırsa İran kültürü ile benzerlikleri daha iyi ortaya çıkar. İlgi çekici bir başka benzerlikte Türkiye'deki gibi kelle paça satan yerlerdir.

Tatlılar: Tatlı ve dondurmada gül suyu, safran ve hel (kakule) çok sık kullanılır. Pişmaniye, tulumba tatlısı, lokum (rahatul holgum), un helvası benzer tatlılarda ve İran baklavası Türk baklavasına göre çok farklı yapıda ve kurudur. Kabak tatlısı batı ve kuzeyde yapılmaktadır. Muhallebi, sütlaç, zerde ve keşkül gibi sütlü tatlılar Türk tatlılarına benzer. Masgati ya da yekh der behesht nişasta, kakule ve şekerle hazırlanır ve renkli pelte de yapılır. Bunların dışında çeşitli reçeller ve marmelat, yazın tüketilen değişik şerbetler başlı başına bir araştırma konusudur. Özellikle şerbetler iç harareti alıcı, sakinleştirici gibi tedavi edici amaçlarla da tüketilmektedirler. Turşu ve şur* bakımından da İran mutfağı oldukça zengindir. Sarmısaktan hurmaya olgunlaşmamış karpuza kadar her çeşit turşu yapılmaktadır (4,6). Yazın sokakta adım başı havuç suyu, nar suyu, sütlü muz, kavun suyu ve palude**, khak e şir (aşırı sıcaklarda güneşin etkisini azaltmak için içilen bir bitki tozu) ve geleneksel kaymak, gül-suyu ve safran karışımı dondurma satan mağazalar vardır.

*Torş ve şur farsça da ekşi ve tuzlu demektir.

**Yazın soğuk olarak tüketilir, saçaklanmış nişasta, gül suyu ve limon suyunun karışımıdır.

Halk arasında bir inanışa göre bazı yiyeceklerin vücut üzerinde sıcak veya soğuk etkisi vardır. Özellikle yeşil mercimekli pilava hurma veya kuru üzüm katılır. Yeşil mercimeğin soğuk etkisi olduğu ve bunu dengelemek için sıcak bir besin maddesi hurma veya üzümünden faydalanılmaktadır. Aynı şekilde balıkla yenen sebze pilavda balık soğuk, sarımsağın sıcak etkisi gibi. Bazı

Tablo1: Bazı ülkelerdeki Ekmeklerin Besin Değerleri

Ülkeler	Enerji (kkal)	Protein (g)	Posa (g)	Tiamin (g)	Riboflavin (mg)	Kalsiyum (mg)	Demir (mg)
İran	383	11.6	1.5	0.39	0.09	85	8.7
Arabistan	394	11.2	0.7	0.14	0.08	82	0.8
Fransa	378	13.2	2.1	0.11	0.1	62	1.0
İtalya	395	13.3	0.3	0.13	0.09	24	1.0
Amerika*	409	16.5	2.5	0.4	0.2	155	3.6
Türkiye (15)	276	9.1	0.2	0.09	0.06	17	0.7

*Amerikan ekmeğinde %2 oranında süt tozu vardır.

otların da aynı etkiyi gösterdiklerine inanılır, örneğin: reyhan, nane ve dereotu sıcak, kasni soğuk diye bilinir. Bu besinlerin sindirilmeye güçlüğü ile ilgili bir teoriye bağlanabilir.

Ramazan Yemekleri: Ramazan ayı boyunca iftardan önce dışarıda yemek yemek şeriat kanunlarına göre yasaktır. Bu nedenle restoranlar iftar saatine kadar servis yapmazlar, dolayısıyla oruç açmak için çıkan yemeklerden biri Aş ereşte diğeri de helim'dir. Helim Amasya ve Muğla yöresinde yapılan keşkek'e benzer. Buğday, et veya hindi eti ile iyice halolana kadar pişirilir, iyice ezilir, üzerine tarçın, şeker ve erimiş tereyağı gezdirilir. Ramazan dışında da sabah kahvaltısında tüketilmektedir. Ramazan sofrasını süsleyen bir tatlı "zulbiya"(nişasta, yoğurt, un, ve kabartma tozu), guşe fil (yumurta sarısı, süt, yağ, un, kabartma tozu), bamye (un, yağ, yumurta ve su) tulumba tatlısıdır. Kadayıf şeklinde Reste khatayı tatlısı ise erişte arasına şekerli ceviz ve tarçın konur ve şerbetle tatlandırılır.

Şol-e Zerd: Türkiye'de zerde olarak bilinir. Pirinç, safran, şeker, tereyağı, gülsuyu, file badem ve fıstıkla yapılır. Üzerine tarçın, badem ve fıstık serpilip iftarda veya adak niyetine komşulara dağıtılır.

Helva ve Kaçi: Görünüş ve pişirme yöntemi Türk helvasına benzer. Ancak farklı olarak hel-

vanın unu kavrulduktan sonra safran, hel (kakule) ve gülsuyu şeker ile kaynatılıp ilave edilir. Kaçi de daha yumuşak bir helvadır, un çok fazla kahverengileştirilmeden yapılan bir çeşiddir. Rengini safrandan alır. Üzerine file badem, fıstık konup servis edilir (4-6).

Ekmek Çeşitleri

Geleneksel İran diyetinin asıl kaynağı tam buğday unundan, rafine edilmemiş, mayasız ekmektir. Pirinç, buğdaydan sonra en çok tüketilen diğer önemli tahıl maddesidir. Son besin tüketim araştırmalarına göre özellikle kırsal kesimde pirinç tüketimi giderek artmaktadır (11,12).

İran'da günlük tüketilen ekmek miktarı günde 320 gramdır. Ortalama günlük enerjinin ekmekten sağlanan miktarı %31.9'dur (11). Ekmek çeşitleri berberi, levaş, taftun, sengek, köy tipi ve baget tipi ekmeklerdir. Pişirme yöntemleri eski, geleneksel yöntemlerle fırında veya tandırda yapılmaktadır. En fazla tüketilen ekmek çeşidi sırasıyla levaş, berberi ve sengektir. Tercih edilme sebebi de kolay bulunabilmesi olarak gösterilmiştir. En fazla artık miktarı levaş ekmeğinde en az artık miktarı da sengek olarak rapor edilmiştir. Ekmeğin iyi pişmemiş olması, hızlı bayatlaması, taze ve sıcak ekmek tüketimine olan ilgi ve saklamanın iyi bilinmemesi, ihtiyaçtan fazla alınması, ekmeğin atılmasına neden olmak-

tadır. Ekmeklerin yapımında kullanılan unun düşük randımanlı olması, yüksek orandaki posa miktarı, fitat oranının yüksek olması ve mayalandırma süresinin kısa olması özellikle minerallerden çinkonun yetersizliğine sebep olmaktadır (13,14).

Aşağıdaki tabloda (Tablo 1) de bir kaç ülkenin ekmeğinin besin değerleri karşılaştırılmıştır. İran ekmeği beş ekmeğin ortalaması olarak alınmıştır.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Türkler Orta Asya' dan Anadolu'ya göç ederken bir çok kültüründe etkisi altında kalmışlardır. Türk yemekleri hem Arap, İran, Akdeniz ve hem de zamanın Bizans ve Balkan yemeklerinden etkilenmiştir. Kendi doğallığını yitirmeden diğer mutfaklarla da bütünleşmiştir. Türk mutfağı dünyaca ünlü üç mutfaktan biridir. Ancak İran mutfağı henüz dünyada yeterince tanınmamaktadır. Döner, Türk kebabı olarak İran'da tanınmakta ve yapılmaktadır. Henüz Anadolu'da yapılmakta olan bir çok yemekler (aş, dolma, köfte, kebab, keşkek), helva, pişmaniye lokum, zerde ve bazı sütlü tatlılar (muhallebi, sütlaç keşkül) ve ekmeğin çeşitleri, turşu, şerbet gibi ortak lezzetler Türk ve İran mutfağının benzer lezzetleridir. Her iki toplumun da beslenme şekli tahıla dayalıdır. İran halkının beslenme ve sağlık sorunları Türkiye'nin kine benzerdir. Yapılan besin tüketim ve diğer sağlık araştırmalarında bu benzerlikler her iki ülkenin sorunlarının çözülmesinde yol gösterici olabilir.

Ne yazık ki günümüzde de Osmanlı döneminden gelen bazı tatlar (silkme, bastı, boza gibi) Türk mutfağında unutulmaya yüz tutmuştur. Hızlı toplumsal değişim yaşam tarzını ve mutfak kültürünü olumsuz etkilemektedir. Bu yemeklerin yaşatılması ve yeni nesillere aktarılması kültür zenginliğimize daha çok katkıda bulunacaktır.

KAYNAKLAR

- 1- İran'ın tarihsel kutlamaları, Mobed Ardeşir Azergoshseb, Rasti Matbaası, Tahran, 50-62, 1970.
- 2- İran'da Yeni Yıl:Nevruz, Parsiyan, Aylık Dini, Tarihi, Edebiyat ve Bilim Dergisi, Bahar, No:7, 11-13, 2004.
- 3- İlahi Dinlerin Kültür Haftası, Milli Kültür Merkezi, Zertüstlerin Özel Günü, Zertüst Derneği, 6, 2003.
- 4- Honer Ashpezi, Yemek kitabı, Montezemi R., İran yayınları, 599-787, 1990.
- 5- Daryabandari N., Rastkar F. Sarımsaktan soğana Pişirme yöntemleri, karname yayınları, 2004.
- 6- The Art of Cooking, The First Iranian Professional Cooking & Confectionary Magazine spring 2006, 6-23.
- 7- Şavkay Tuğrul Turkish Cuisine, Rehber Basın Yayın Dağıtım, 1998.
- 8- Hünkar Beğendi 700 yıllık mutfak kültürü T.C. Kültür Bakanlığı Yayınları; 2348 Halk kültürlerini Araştırma ve Geliştirme Genel Müdürlüğü Yayınları; 290, Ankara, 2000.
- 9- Arsel Semahat Timeless Tastes Turkish Culinary Culture Vehbi Koç Vakfı Publication No;7 Third Edition İstanbul 1999.
- 10- Baysal A., Kutluay M. T., Cığırım N., Başoğlu S. Türk Mutfağından Örnekler Hatiboğlu Basınevi Yayınları. Tic. Lit. Şti. 2000.
- 11- National Comprehensive Study on Household Food Consumption Pattern and Nutritional Status IR IRAN, Ministry of Health and Medical Sciences and Health Services Shaheed Beheshti university, National Nutrition and Food Technology Research Institute, Nutrition Research Department, 2001-2003.
- 12- Ghasemi H. : Besin Güvenliği ve ülke Beslenmesi, "MABA projesinin Programlanması ve Uygulanması", National Nutrition and Food Technology Research Institute, Collaboration with United Children's Fund, 1999 Food Consumption Survey
- 13- Eminpoor A. : Ekmeğin Besin Değeri ve Besin İhtiyacının Karşılmasında En Uygun Ekmeğin Modeli, (4-37) Food and Technology and Nutrition Research Center, 1996.
- 14- Bavandi M. : Un ve Ekmeğin Zenginleştirilmesi, Ekmeğin Sempozyumundan Makaleler, (40-51, 186-201) 1996.
- 15- Besinlerin Bileşimi, Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayını:1, Ankara, 1985.