HATAY YÖRESİ GELENEKSEL YEMEĞİ: HUMUS

M. Murat Ceylan*, Bayram Yurt, Ayhan Baştürk, Nurhan Akyüz
Iğdır Üniversitesi, Mühendislik Fakültesi, Gıda Mühendisliği Bölümü, Iğdır, Türkiye
*m.murat.ceylan@igdir.edu.tr

ÖZET

Nohut karbonhidrat, protein, mineral madde ve vitamin içerikleri bakımından zengin olduğundan insanların beslenmesinde önemli bir yere sahiptir. Humus, Nohut, tahin, zeytinyağı, sarımsak, tuz, kimyon, kırmızı toz biber, limon suyu kullanılarak yemeğe hazır hale getirilir. Daha çok Arap ülkelerinde yapılmakla birlikte Türkiye, Ermenistan, Lübnan, Suriye ve Yunanistan'da da geleneksel bir yemek olarak yapılıp tüketilir. Geçmişten günümüze kadar gelen Humus, özellikle Hatay ve bazı çevre illerde de tüketilen pratik bir meze olup sofralara tat ve görünüş zenginliği katan geleneksel bir yemektir. Yapılışı zahmet gerektiren fakat çok pahalı olmayan bir geleneksel yemektir.[1]

Anahtar Kelimeler: Humus, Nohut, Hatay

TRADITIONAL MEAL OF HATAY REGİON: HUMUS

ABSTRACT

Chickpea has an important position in human nutrition due to rich carbohydrate, protein, mineral and vitamin content. It is ready when the ingredients such as chickpea, crushed sessame seed, olive oil, garlic, salt, cumin, red powder pepper, lemon are put together.Update is made more in Arab countries, traditionally consumed as a meal made inTurkey, Armenia, Lebanon, Syria and Greece.Humus, particularly consumed in Hatay and its neighbourhood and as a practical snack adding flavour and appearance wealth to the dining-table, is a traditional food extending from past to present. Humus preparation is not simple but it s a traditionally meal that it does not cost too much money.

Keywords: Humus, Chickpea, Hatay

GİRİŞ

Beslenme, büyüme-yaşamın sürdürülmesi ve sağlığın korunması için besinlerin vücuda alınmasıdır. Beslenme insan ihtiyaçlarının en başında gelir[1]. İnsanların beslenme alışkanlıkları sosyo-ekonomik düzeye, yerleşme yerine, mevsimlere bağımlı olarak farklılık göstermektedir [2]. Beslenme kültürü, insanların yemek için seçimlerini, seçilen besinlerin tüketim zamanı ve besinlerin nasıl hazırlanıp pişirildiği konularını kapsamakta ve aynı zamanda söz konusu toplumun alışkanlıklarına da bağlı bulunmaktadır [3].

Humus: Nohut ve tahine limon suyu, sarımsak, tuz, kimyon, kırmızı biber ve zeytinyağı eklenerek yapılan bir Ortadoğu mezesidir. Houmous ve Hummus olarak da yazılıp okunur. Hummus Arapça nohut anlamına gelmektedir [4].
Daha çok Arap ülkelerinde yapılmakla birlikte Türkiye, Ermenistan, Lübnan, Suriye ve Yunanistan'da da geleneksel bir yemek olarak yapılıp tüketilir. Ülkemizde ise Hatay yöresinde yapılmaktadır. Son yıllarda Avrupa ve Amerika'da da popüler bir ürün olmuştur. Humus Ortadoğu'da pide, domates ve salatalıkla yenen bir kahvaltılık, ana yemek öncesi iştah açıcı bir atıştırma veya kendi başına bir öğün iken Avrupa ve Amerika'da cipsle birlikte tüketilen bir meze haline gelmiştir.

Hazırlama ve sunum

Kuru nohut yumuşaması için önceden suya yatırılır. Nohut'un cinsine göre ıslatma işlemi birkaç saatten bir güne kadar çıkabilir. Suyu süzülen yumuşamış nohutlar bir tencereye konup üzerlerini örtecek kadar yeni su konur ve kabuklar ayrılıncaya kadar kaynatılır. Kaynamış nohutların kabukları soyulup bir miktar su (kaynatıldığı su da olur) ile püre haline gelinceye kadar ezilir. Bu püreye ezilmiş sarımsak, tahin, limon suyu eklenir, baharatı ve tuzu ayarlanır. Kimyon, nane, dereotu eklenmesi tercihe bağlıdır. Kıvamını kalınlaştırmak için azıcık yağ, açmak için su katılıp karıştırılır.Tabağa alınan karışımın üzerinde sızma zeytin yağı gezdirilip ince kıyılmış maydanoz ve toz kırmızı biber eklenir. Üzerine orta yere süs maksadı ile bir iki haşlanmış nohut eklenebilir. Yarım somun ekmek, pide dilimleri ve tercihen zeytin ve turşu ile servis edilir [5].
Humus yukarıda anlatılan şekilde servis edilebildiği gibi, kiremit kaplara koyularak fırında ikinci kez pişirilerek de hazırlanabilir. Bu sunum genelde biraz daha zengin çeşniler içerir, üzerinde kavrulmuş pastırma, biberli tereyağı ve sumağa rastlamak mümkündür [6].

Kolay hazırlama

Zahmetli bir hazırlık gerektiren ve kıvamını tutturması çok kolay olmayan bir meze olduğu için hazırlığı kolaylaştırmak için tarifte ufak değişiklikler yapılabilir. Örneğin tüm malzemeler birleştirilip bir seferde mutfak robotundan geçirilebilir. Pişirme işlemini kısaltmak için konserve nohut kullanılabilir veya nohutlar ıslatılmadan pişirilecekse düdüklü tencere kullanılabilir. Günümüzde süpermarketlerde hazır humus tozuna da rastlanmaktadır. Üzerindeki yönergelere göre sadece tahin limon suyu tuz ve isteğe göre sarımsak ekleyip hazır humus elde etmek mümkündür [7].

Nohutların Suda Bekletilmesi (Yumuşatma İşlemi)