

BÖLÜM



MAYALANDIRILARAK HAZIRLANAN HAMURLAR

Ercan POLAT¹

GİRİŞ

Maya dendiğinde akla ilk olarak hamur işleri yani un gelmektedir. Türk mutfağı da hamur işleri yönünden zengin ve köklü bir geçmişe sahiptir. Unun ham maddesi olan tahıl tarihte Mezopotamya da karşımıza çıkmakta ve Mezopotamya mutfak kültürü de Türk mutfak kültürünün temelini oluşturulduğu için unlu mamul ürünlerinin Türk mutfak kültüründe ayrı bir değere sahiptir.

Mayanın kültürel tarihi Anadolu toprakları için ayrı bir önem taşımakta ve mutfak kültüründe de mayalı ürünlerin yapımı çokça yer almaktadır. Ekşi maya kültürüne sahip kültürlerin geleneksel maya ile tanışmasında sonra da mutfaklarda ürün çeşitliliğini arttırması ile devam etmiştir. Maya ile yapılan ürünler günlük hayatımızda da çokça yer almaktadır. Güne mayalı ürünler ile başlar, gün içindeki öğün ve ara öğünlerde mayalı ürünler ile devam eder, akşam da yine soframızda mayalı ürünleri eksik etmeyiz. Kimi zaman yemek yerken ekmek, sohbet ederken çayın yanındaki atıştırmalıklar, eş dost ziyaretlerinde götürülen ikramlıklar olarak karşılaşılabılıriz. Yani maya ve mayalı ürünler öyle tarihi bir geçmişe sahiptir ki bir ürün olmanın yanı sıra yaşam biçimi ve kültürel bir öge olmuştur.

Her üründe olduğu gibi mayalı ürünlerinde yapımında ve tüketiminde dikkat edilmesi gereken önemli noktalar vardır. Bu noktalara dikkat edildiği takdirde doğru ürün ortaya çıkartır ve sağlıklı bir beslenme gerçekleştirmiş oluruz. Bu yüzden mayanın hamur işlerinden nasıl, ne kadar ve ne şekilde kullanıldığını bilmek gerekmektedir.

Bu bölümde geleneksel maya ve endüstriyel maya hakkında bilgi edinecek, mayanın hamur işlerinde nasıl kullanılması gerektiğini öğrenerek ve mayalı ürün yapımına ait birçok teknik detayı bulacaksınız. Konu ile ilgili reçeteler ve yapım aşamaları tablolar şeklinde tek tek anlatılacaktır.

12.1. Mayanın Hikâyesi

Tarihsel süreçte mayanın hikâyesi ekşi maya ile başlar; Anadolu topraklarında buğday yetiştiriciliğinin ilk yapıldığı yerleşim yerleri Çatalhöyük, Göbeklitepe, Hancılar ve Çayönü'dür. Tarihsel süreç içindeki bulgulara bakıldığında bilinen en eski buğday kalıntılarında Göbeklitepe'de rastlandığı görülmektedir. Çatalhöyük'te ise arpa ve gernik buğday türlerinin izleri bulunmuştur. Birçok evde buğday öğütmede

¹ Öğr. Gör. Tokat Gazi Osman Paşa Üniversitesi, Merkez Meslek Yüksekokulu, Otel, Lokanta ve İkram Hizmetleri Bölümü, ercan.polat@gop.edu.tr



SONUÇ

Mayalı hamurlar, unlu mamuller dünyasında özel bir yere sahiptir. Mayanın etkisiyle hamurun kabarması ve yumuşak bir dokuya sahip olması, mayalı hamurları diğer hamur çeşitlerinden ayırır. Bu bölümde, mayalı hamurların nasıl yapıldığına ve çeşitli tariflerine dair temel bilgileri paylaştık.

Dünya mutfağında önemli bir yere olan mayalı hamurlar, özellikle un ve unlu mamul ürünlerinin çeşitliliğini konusunda öne çıkmış olan Anadolu topraklarında daha ayrı bir öneme sahip olmuştur. Yıllar içerisinde teknolojinin de gelişmesine paralel olarak maya çeşitliliğinin artması ile birlikte kullanım alanı da genişlemiştir. İnsanların damak tadında ve beğenisinde çok yer tutan mayalı hamur ürünleri geçmişinde derin bir kültür birikime sahip olmasının da avantajı ile gelecek nesillere aktararak devam edecektir. Bu bağlamda mayaların içerik özelliklerine ve kullanımında bilinmesi gereken teknik bilgilere hâkim olunması durumunda yapılan ürünlerinde kalitesi artacaktır.

Hamurun mayalanması, içerisindeki maya organizmalarının besinleri sindirerek gaz üretmesi ve hamuru kabartmasıyla gerçekleşir. Bu süreçte, hamurun dokusu yumuşar ve kabarır, böylece pide, pizza, poğaçaya gibi lezzetli hamur işleri ortaya çıkar.

Mayalı hamurların hazırlanması biraz sabır gerektirebilir. Mayalanma süresi, ortam sıcaklığına ve hamurun içerdiği maya miktarına bağlı olarak değişebilir. Ancak, doğru koşullarda mayalanan hamurlar, yüksek kaliteli ve lezzetli sonuçlar elde etmenizi sağlar.

Mayalı hamurların yapımında kullanılan malzemeler ve yöntemler de çeşitlilik gösterebilir. Farklı kültürlerdeki hamur işleri tarifleri, kendine özgü lezzetler sunar. Bu nedenle, mayalı hamurların dünya genelinde birçok farklı versiyonu bulunur.

Eğer doğru ölçüler ve tekniklerle mayalı hamur yapmayı öğrenirseniz, kendinizi mükemmel sonuçlar elde etmenin ve damak çatlatan lezzetler sunmanın keyfini çıkarırken bulabilirsiniz. Mayalı hamurlarla deneyler yapmaktan korkmayın ve kendi tariflerinizi yaratmaktan çekinmeyin. Her deneme, becerilerinizi geliştirecek ve daha da iyi sonuçlara ulaşmanızı sağlayacaktır. Yaratıcılığınızı kullanarak ve lezzetli malzemelerle mayalı hamurlarınızı özelleştirebilirsiniz. Şimdiden harika bir hamur macerası dileriz.

KAYNAKLAR

- Arlı, M., Şanlıer, N., Küçükkömürler, S., Ersoy, Y., Yaman, M., Özgen, L., Seren, S. ve Gümüş, H. Yiyecek Üretimi I, İstanbul, Turan Ofset, 2002.
- Ataman M. (2018). Cennetten ilk sofraya (Bilge Kadın), Elma Yayınları, Ankara
- Bulduk, S. (2018) Beslenme İlkeleri ve Menü Planlama, Detay Yayınları, 2018.
- Chavan, R. S. and Chavan, S. R. (2011). Sourdough technology-a traditional way for wholesome foods: A review, *Compr, Rev, Food Sci, F., (10)*, 170-183.
- Diatek, (2023). Fermente gıdalar ve laktik asit bakterileri, Erişim Adresi: https://www.diatek.com.tr/Makale-Yontem/Genel/Fermente-Gidalar-ve-Laktik-Asit-Bakterileri_213.htm, Erişim Tarihi: 17 Mart 2023.
- Doğan, H. (2017). Adım Adım Hamur İşleri. İstanbul: Alfa Yayıncılık.
- Doğan, H. (2016). Ekşi Mayalı Ekmekler. İstanbul: Alfa Yayıncılık.
- Durlu Özkaya Fügen, Öney Hüseyin, Mil Burak, Yıldız Emrah, Doğan Mutlu ve Ünlü Dilek (2018). *Temel Mutfak Teknikleri*, Eskişehir, Anadolu Üniversitesi Yayınları, 180-200.
- Erkmen, Osman (2010). *Gıda Mikrobiyolojisi*, Gaziantep: Efil Yayınevi.
- Eryılmaz Cılızoğlu Leman, Pasta Bisküvi Hazırlama Teknikleri ve Çeşitleri, Remzi Kitabevi, İstanbul, 2010.
- Gıdabilgi, (2023). Maya Çeşitleri, Erişim Adresi: <https://www.gidabilgi.com/Makale/Detay/maya-cesitleri-1a126d>, Erişim Tarihi: 17 Mart 2023.
- Gastrofest. (2020) Gurme tarifler dergisi, *Ekmekler*, Kasım 6 sayı
- Gisslen, W. (2019). Profesyonel Aççılık. Ankara: Nobel Yaşam (8. Basımdan Çeviri).
- İSMEK, (2018). "Ekmekçiliğe Giriş" *İstanbul Büyükşehir Belediyesi*, 16-20.
- Pekcan Gülcan, Şanlıer Nevin ve Bağ Murat (2015). *Türkiye Beslenme Rehberi (TÜBER)*, Ankara: Sağlık Bakanlığı.
- MEB (2012a). "Mayalandırılarak Hazırlanan Hamurlar" (Aile ve Tüketici Hizmetleri İçinden), Ankara
- MEB (2012b). "Mayalı Hamurlardan Ürünler Hazırlama" (Yiyecek ve İçecek Hizmetleri İçinden), Ankara
- Önay, H. Mil, B. Yıldız, E. Doğan, M. Ünlü, D. Durlu Özkaya, F. "Temel Mutfak Teknikleri" Anadolu Üniversitesi Açık öğretim Fakültesi Yayını. 2018.
- Türkan, C. (2003). *Mutfak Teknolojisi*. İstanbul: UBF FOODSOLİTİON.
- URL-1: Erişim Adresi: <https://www.yemekeli.com/berliner-alman-coregi>, Erişim Tarihi: 03.04.2023
- URL-2: Erişim Adresi: <https://www.google.com/imgres?imgurl=https%3A%2F%2Fcdn.yemek.com%2Fmncrop%2F620%2F388%2Fuploads%2F2015%2F03%2Fpaskalya-coregi>, Erişim Tarihi: 03.04.2023
- URL-3: Erişim Adresi: <https://www.sabah.com.tr/yemek-tarifleri/aparatifler/2016/04/07/kandil-simidi-nasil-yapilir-kandil-simidi-yapimi-icin-hangi-malzemeler-gerekliyor>, Erişim Tarihi: 03.04.2023
- URL-4: Erişim Adresi: <https://www.haberturk.com/kolay-ve-be-reketli-lokma-tatli-si-yapilisi-lokma-tatli-si-nasil-yapilir-lokma-tatli-si-tarifi-ve-malzemeleri-2977165>, Erişim Tarihi: 03.04.2023
- URL-5: Erişim Adresi: https://www.google.com/search?q=pide&sxsrf=APwXEdd5bzfJpRBW2dS-IFI_TO-jxf3-dLQ:1680499712398&source=inms&tbm=isch&sa=X&ved=2ahUKEwi1_Juj_Yz-AhXscvEDHW_gD2IQ_AU-oAXoECAEQAw&biw=1536&bih=714&dpr=1.25#imgsrc=oVrD4aaG-Ds9BM&imgdii=iZcjpod3aj5GeM, Erişim Tarihi: 03.04.2023
- URL-6: Erişim Adresi: <https://www.ardaninmutfagi.com/yemek-tarifleri/hamurlular/sakalli-sandvic>, Erişim Tarihi: 03.04.2023