

En Eski Yemek Tarifleri



Eski uygarlıklar zamanında da yemek pişirmeye, yemekleri sunma biçimine ve iyi beslenmeye çok önem verilirmiş. O dönemlerde pişirilen yemeklerden bazılarının tarifleri günümüze kadar kalabilmiş. Bu yemekleri bir büyüğünüzün yardımını alarak siz de kolaylıkla yapabilirsiniz...!



Eski Yunanlılar'ın Susamlı Kızartması

Susamlı kızartma tarifi, MÖ birinci yüzyıldan kalma bir kitapta yer alıyormuş. Ama, bu yemeğin tarihinin çok daha eskilere uzandığı sanılıyor. Eski Yunan döneminde yemeklerde tatlandırıcı olarak bal kullanılmış. İncir ve üzümünden yapılan yiyecek ve içecekler de tatlı olarak sunulmuş.

Unu, suyu ve bir kaşık balı karıştırıp hamur elde edin. Zeytinyağını tavada ısıtın. Hamurdan parçalar koparıp elinizle şekil verin ve tavaya koyun.

Parçaları ki üç kez çevirerek her taraflarının iyice kızarmasını sağlayın. Tavadan çıkardıktan sonra üzerlerine balın geri kalanını dökün ve susam serpin. Sıcak olarak servis yapın.

Malzeme

1/2 bardak un

2 kaşık bal

1/2 bardak su

2 kaşık zeytinyağı

1 kaşık kavrulmuş susam

Sümer Keki

Dünyanın en eski yemek tarifleri, Sümerlere ait eski Ur kentindeki arkeolojik kazılarda bulunmuş. Bu tarifler, MÖ 1800-1900 yıllarında kil tabletlerin üzerine çivi yazısıyla yazılmış. İşte Sümer Keki bu tariflerden biri.

Malzeme

3 bardak un

1 yemek kaşığı tereyağı

1 bardak hurma

1/3 bardak beyaz peynir

1/3 bardak kuru üzüm

Hurmaların çekirdeklerini çıkarın.
Malzemeleri karıştırıp bir hamur elde edin.
Hamuru kek kalıbına koyun.

Önceden ısıtılmış fırında 150°C'de
25-30 dakika pişirin.

Eski Mısır'dan Kahvaltılık Bakla Yemeği "Ful Medames"

Bakla, firavunlar zamanından beri Mısır'da en çok tüketilen besinlerden biri. Bakladan yapılan ful medames'in tarifi de çok eskilere dayanıyor. Bu yemek, içine kimyon, limon suyu ve tuz da eklenerek günümüzde de yapılıyor. Genellikle kahvaltıda, yumurtayla ve pideye benzeyen bir tür ekmekle birlikte tüketiliyor.

Malzeme

2 bardak kuru bakla

2-4 diş ezilmiş sarımsak

Kuru baklayı 12 saat suda bekletin.
Sonra bir tencereye alın. Tencereyi
baklaların üzerini örtecek kadar suyla
doldurun. Baklaları yumuşayana kadar
suda kaynatın.

Sonra süzün ve sarımsakla karıştırın.
Dilerseniz servis yapmadan önce
üzerini baharatla süsleyebilirsiniz.

Aslı Zülal
Çizim: Barış Hasırcı