

Bacalhau à Brás

Prof.Dr.Oğuz ÖZYARAL, Mikrobiyolog, Koruyucu Sağlık Uzmanı, Yazar



1. MENŞEİ

- ✓ Bacalhau à Brás, Portekiz mutfağının en ünlü yemeklerinden biridir.
- ✓ Menşei Portekiz olmakla birlikte, özellikle Lizbon ve çevresinde popülerdir.
- ✓ Adını, yemeği ilk kez hazırlayan Lizbonlu Brás adlı bir aşçıdan aldığı düşünülmektedir.



2. TARİHÇESİ

- ✓ **Morina balığı (Bacalhau):** 15. yüzyıldan itibaren Portekiz denizcileri tarafından kurutulmuş tuzlanmış morina balığı, uzun deniz yolculuklarında dayanıklılığı ve kolay taşınabilirliği sayesinde temel bir besin kaynağı olmuştur.
- ✓ Bacalhau à Brás'ın tarifinin ortaya çıkışı 19. yüzyıla dayandırılmaktadır.
- ✓ Yemeğin Brás adında bir tabakhane çalışanı tarafından bulunduğu rivayet edilir. Bu kişi, elindeki az malzemeye yaratıcı bir yemek yapmıştır.



3. YAPILIŐI

- **Malzemeler:**

- ✓ *Tuzlanmış morina balığı*
- ✓ *İnce doğranmış patates (Kibrit çöpü şeklinde)*
- ✓ *Soğan*
- ✓ *Sarımsak*
- ✓ *Zeytinyağı*
- ✓ *Yumurtalar*
- ✓ *Maydanoz ve siyah zeytin (süsleme için)*
- ✓ *Karabiber & tuz*



- **Hazırlık:**

1. *Tuzlanmış morina balığı suda bekletilerek tuzu çıkarılır.*
2. *Kibrit çöpü şeklinde doğranmış patatesler kızartılır.*
3. *Soğan ve sarımsak zeytinyağında yumuşatılır, ardından didiklenmiş morina balığı eklenir.*

4. Kızarmış patatesler karışıma katılır ve üzerine çırpılmış yumurta dökülerek hafifçe pişirilir.
5. Maydanoz ve siyah zeytinle süslenerek servis edilir.

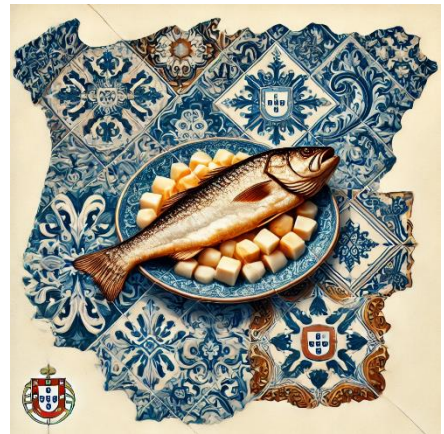


4. KULLANILIŞI

- ✓ Bacalhau à Brás, hem günlük yemeklerde hem de özel günlerde tüketilen bir yemektir.
- ✓ Portekiz mutfağının temsilcisi olarak, restoran menülerinde sıklıkla yer alır.
- ✓ Özellikle Noel ve Paskalya gibi dini bayramlarda tercih edilir.

5. BESİN DEĞERİ

- ✓ **Protein:** Tuzlanmış morina balığı, yüksek protein içerir.
- ✓ **Sağlıklı Yağlar:** Zeytinyağı kullanımı, sağlıklı yağlar açısından zengin bir katkı sağlar.
- ✓ **Karbonhidrat:** Kızarmış patateslerden dolayı karbonhidrat içeriği yüksektir.
- ✓ **Vitamin ve Mineraller:** Soğan, sarımsak ve maydanoz C vitamini, potasyum ve antioksidan açısından zengindir.



6. GASTRONOMİ KÜLTÜRÜNDEKİ YERİ

- ✓ **Portekiz Mutfağı:**
Portekiz’de morina balığı "bacalhau" bir ulusal ikon olarak kabul edilir ve 365 farklı tarifile hazırlandığı söylenir. Bacalhau à Brás bu tariflerin en sevilenlerinden biridir.
- ✓ **Kültürel Bağlantı:**
Tarifin kökeni, Portekiz’in denizcilik tarihiyle derin bir bağa sahiptir.
- ✓ **Gastroturizm:**
Yabancı turistler için bir cazibe noktasıdır ve genellikle yerel restoranlarda deneyimlenir.
- ✓ **Uluslararası Etki:**
Bacalhau à Brás, Portekiz dışında Brezilya ve Angola gibi Portekizce konuşulan ülkelerde de popülerdir.



7. İNOVATİF YAKLAŞIMLAR VE GÜNCEL KULLANIM

- ✓ Modern şefler, tarife farklı dokunuşlar ekleyerek avokado, mantar ya da deniz ürünleriyle çeşitlendirilmiş versiyonlar yaratmaktadır.
- ✓ Sağlıklı beslenmeye uygun hale getirmek için patates kızartması yerine fırınlanmış versiyonlar sunulmaktadır.



8. BACALHAU À BRÁS'IN TÜRK MUTFAĞINA UYARLANMASI VE TÜRK DAMAK TADINA UYGUNLUĞU

Portekiz'in bu geleneksel yemeği, Türk mutfağına çeşitli dokunuşlarla uyarlanabilir.

Türk damak tadına uyarlama önerileri ve inovatif yaklaşımlar:

8.1. Türk Mutfağına Uyarlama Önerileri

a. Balık Türü Seçimi:

- ✓ *Türk mutfağında tuzlanmış morina balığına alternatif olarak **levrek**, **çipura** ya da **mezgit** gibi beyaz etli balıklar kullanılabilir.*
- ✓ *Tuzlama işlemi Türk mutfağında yaygın olmadığından, hafif marine edilmiş ya da taze balık tercih edilebilir.*

b. Patates Kullanımı:

- ✓ *Bacalhau à Brás'ta kullanılan ince kızarmış patates yerine Türk mutfağında popüler olan **kroket patates** ya da **küp kızarmış patates** kullanılabilir.*
- ✓ *Fırınlanmış patatesler, daha hafif bir seçenek olarak sunulabilir.*

c. Baharat ve Otların Uyarlanması:

- ✓ *Türk mutfağında sevilen baharatlardan **pul biber**, **kekik** ve **kimyon** gibi tatlar eklenerek damak tadına uygun hale getirilebilir.*
- ✓ *Maydanoz yerine **dereotu** ya da **taze kişniş** gibi aromatik otlar kullanılabilir.*

d. Zeytin ve Garnitür:

- ✓ *Türk mutfağında yaygın olan **siyah Gemlik zeytini** ya da **yeşil kırma zeytin** tercih edilebilir.*
- ✓ *Yanında limon dilimleri ve közlenmiş sebzeler (biber, patlıcan gibi) eşlik edebilir.*

e. Yumurtanın Sunumu:

- ✓ *Çırpılmış yumurta yerine, Türk mutfağına uygun olarak **sucuklu yumurta** gibi bir dokunuş eklenebilir.*
- ✓ *Haşlanmış yumurta dilimleri yerine, poşe yumurta şık bir alternatif olabilir.*

8.2. Türk Damak Tadına Uygunluk

- ✓ *Türk mutfağı deniz ürünleri ve balık yemeklerinde sınırlı seçeneklere sahip olduğundan, bu yemek yenilikçi bir tat olarak kabul edilebilir.*
- ✓ *Zeytinyağı, sarımsak, maydanoz gibi bileşenler zaten Türk mutfağında sık kullanıldığı için uyumlu bir lezzet oluşturur.*
- ✓ *İnce kızarmış patates, Türk damak tadına hitap ederken hem tanıdık hem de farklı bir dokunuş sunar.*

8.3. İnovatif Yaklaşımlar

a. Balık Kullanmadan Yapılan Versiyonlar:

- ✓ **Vejetaryen Bacalhau à Brás:** Balık yerine kavrulmuş sebzeler (kabak, havuç) ya da mantar kullanılabilir.
- ✓ **Tofu ile Bacalhau:** Vegan beslenenler için balık yerine marine edilmiş tofu eklenebilir.

b. Sunumda Değişiklikler:

- ✓ Bacalhau à Brás, Türk mutfağında yaygın olan **güveç** tarzında ya da **tava sunumunda** hazırlanabilir.
- ✓ Mini porsiyonlar halinde hazırlanıp şık bir başlangıç tabağı olarak sunulabilir.

c. Osmanlı Mutfağı Esintileri:

- ✓ Yemeğe **tarçın**, **kuru üzüm** ya da **dolmalık fıstık** gibi Osmanlı mutfağına ait malzemeler eklenerek zenginleştirilebilir.
- ✓ Zeytinyağı yerine, Osmanlı mutfağında kullanılan **susam yağı** ya da **çiçek yağı** ile farklı bir tat yakalanabilir.

d. Farklı Pişirme Teknikleri:

- ✓ Bacalhau à Brás'ı bir çeşit börek ya da sufleye dönüştürerek daha modern bir dokunuş yapılabilir.
- ✓ Fırında üzeri kaşar peyniri ile gratine edilebilir, böylece daha tok bir lezzet oluşturulabilir.

e. Bölgesel Farklılıklar:

- ✓ **Karadeniz usulü Bacalhau:** Balık yerine hamsi kullanılarak yapılabilir.
- ✓ **Ege usulü Bacalhau:** Ege otları (şevketibostan, radika) eklenerek lezzet uyumu sağlanabilir.



8.4. Yemekle Uyumlu Yan Tatlar ve İçecekler

- ✓ **Türk Şarapları:** Yemeğin yanında Denizli ya da Kapadokya'nın beyaz şarapları tercih edilebilir.

- ✓ **Meze Eşlikleri:** Zeytinyağlı mezeler (börülce, enginar) Bacalhau à Brás'a uygun bir eşlikçi olabilir.
- ✓ **Gastronomik Deneyim:** Bacalhau à Brás, Türk mutfağında "deniz ve baharat aromalı" yeni bir lezzet olarak sunulabilir.

Bacalhau à Brás'ın bu tür dokunuşlarla Türk mutfağına entegre edilmesi, gastronomik açıdan hem yenilikçi hem de zenginleştirici bir deneyim sunabilir.

Türk damak tadına uygun dokunuşlarla bu yemek hem restoranlarda hem de ev mutfaklarında yer bulabilir!

9. SONUÇ

- ✓ Bacalhau à Brás, sadece bir yemek değil, Portekiz kültürünün, tarihinin ve kimliğinin bir yansımasıdır.
- ✓ Hem geçmişi yaşatan hem de modern gastronomi dünyasında kendine yer bulan bir lezzet olarak varlığını sürdürmektedir.

