

# KARADENİZ'İN TUZLU MİRASI: HAMSİ ÇİĞİT'İN HİKAYESİ

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

## 1. Giriş

### 1.1. Hamsi Çiğit Nedir?

Hamsi Çiğit, Karadeniz mutfağının en geleneksel ve lezzetli ürünlerinden biridir. Tuzla muhafaza edilerek fermente edilen hamsi balıklarından elde edilen bu ürün hem bir saklama yöntemi hem de bir kültürel mirastır. Hamsi Çiğit, genellikle yoğun tuz aroması, yüksek besin değeri ve kendine özgü dokusuyla tanınır.



### 1.2. Hamsi Çiğit'in Karadeniz Kültüründeki Yeri

Karadeniz insanı için hamsi, sadece bir balık değil, aynı zamanda bir yaşam tarzıdır. Hamsi Çiğit, bu kültürün somutlaşmış halidir ve Karadeniz'in sert kış şartlarında besin ihtiyacını karşılamak için geliştirilmiş bir yöntem olarak ortaya çıkmıştır. Bölgedeki her



ailenin kendi yöntemleri ve tarifleriyle hazırladığı bu ürün, köyden köye farklılık gösterir ve sofraların vazgeçilmezi olarak bilinir.



## 2. Tarihçesi ve Kökeni

### 2.1. Hamsinin Karadeniz Halkları İçin Önemi

Hamsi, Karadeniz'in bereketli sularında yaşayan, bu coğrafyanın halkıyla özdeşleşmiş bir balıktır. Tarih boyunca Karadeniz kıyılarında yaşayan insanlar, hamsiyi yalnızca taze tüketmekle kalmamış, aynı zamanda çeşitli muhafaza yöntemleriyle dört mevsim sofralarında yer vermiştir. Tuzlama yöntemi, balığın uzun süre dayanıklılığını sağlayarak sert kış günlerinde bile hamsinin lezzetini korumayı başarmıştır.

### 2.2. Hamsi Çiğit'in Tarihsel Gelişimi

Hamsi Çiğit'in kökeni, Karadeniz halklarının kıtlık dönemlerinde balıkçılık bilgisiyle geliştirdikleri geleneksel saklama tekniklerine dayanır. Osmanlı döneminde, özellikle köylerde büyük kazanlarda tuzlanan hamsiler, çömlek veya ahşap fiçilerde saklanırdı. Bu



yöntem, balığın sadece dayanıklılığını artırmakla kalmayıp, aynı zamanda kendine özgü bir aroma ve lezzet kazanmasını da sağlardı.

### 2.3. Bölgesel Gelenekler

Hamsi Çiğit, Karadeniz'in doğusundan batısına kadar yaygın bir gelenek olmasına rağmen, her bölge ve hatta her köyde farklılık gösterebilir. Trabzon, Rize, Ordu gibi bölgelerde hamsi tuzlama yöntemleri arasında kullanılan malzeme ve süreçlerde küçük farklılıklar bulunur. Bazı bölgelerde hamsi çiğit, kahvaltılarda bile tüketilirken, diğer yerlerde meze olarak sofralarda yer alır.



### 3. Hamsi Çiğit'in Yapılışı

#### 3.1. Geleneksel Hamsi Çiğit Yapımı (Evde)

Hamsi Çiğit'in evde yapılması, yıllardır Karadeniz halkının kullandığı geleneksel yöntemlerle gerçekleştirilir. İşte adım adım süreci:

##### 1. Malzemeler ve Gerekli Ekipmanlar

- ❖ Taze ve iri hamsiler
- ❖ Kalın tuz (tercihen kaya tuzu)



- ❖ Cam kavanoz veya seramik kap
- ❖ Defne yaprağı ve isteğe bağlı baharatlar (aromatik tat için)

## 2. Adım Adım Yapım Süreci

- ❖ **Balığın Hazırlanması:** Hamsiler ayıklanır, kılçıkları çıkarılır ve temizlenir.
- ❖ **Tuzlama:** Balıklar, kalın tuz ile her iki tarafı tamamen kaplanacak şekilde dizilir.
- ❖ **Katmanlama:** Tuzlanmış hamsiler, kavanoza veya kaba sıkıca yerleştirilir. Her katmana biraz daha tuz eklenir.
- ❖ **Fermente Süreci:** Kavanoz serin ve karanlık bir yerde saklanır. Ortalama 2-3 hafta içinde tüketim için hazır hale gelir.

## 3. Saklama ve Servis

- ❖ Hamsi Çiğit, cam kavanozlarda buzdolabında 6 aya kadar saklanabilir.
- ❖ Tüketmeden önce fazla tuzun gitmesi için sudan geçirilir ve limon, zeytinyağı ile servis edilir.



### 3.2. Endüstriyel Üretim Süreci

Modern teknolojiler, Hamsi Çiğit'in geniş ölçekte üretimine olanak sağlar. Endüstriyel üretimde standartlar, hijyen ve seri üretim hız ön plandadır:

1. **Balık Seçimi ve Ayıklama:** Balıklar, genellikle otomatik ayıklama makinelerinde temizlenir. Bu süreçte balığın kılçıkları ve başları çıkarılır.
2. **Tuzlama ve Ambalajlama**
  - ❖ *Büyük ölçekli tuzlama makineleri kullanılarak balıklar düzenli olarak tuzlanır.*
  - ❖ *Fermente edilen balıklar, vakumlu ambalajlara alınır ve paketlenir. Bu sayede raf ömrü uzatılır ve ticari pazarlara sunulabilir.*
3. **Kalite Kontrol ve Hijyen Standartları**
  - ❖ *Her parti ürün, tuz seviyesi, lezzet ve mikrobiyolojik analizlerle kontrol edilir.*
  - ❖ *Modern üretimde düşük sodyum içerikli alternatifler de sunulmaya başlanmıştır.*



### 3.3. Ev Yapımı ile Endüstriyel Üretim Arasındaki Farklar

Kriter	Evde Yapım	Endüstriyel Üretim
Lezzet	Daha kişisel ve zengin tatlar	Standart ve daha hafif tatlar
Hijyen	Geleneksel yöntemlere bağlı, doğal süreç	Yüksek hijyen ve kalite kontrol
Maliyet	Daha düşük maliyet	Yüksek üretim maliyetleri
Raf Ömrü	Kısa (6 ay)	Uzun (12-18 ay arasında)
Aromalar	Kişisel tercihlere göre eklemeler yapılabilir	Standart üretim nedeniyle sınırlı aromalar





#### 4. Bölgesel ve Kültürel Çeşitlilik



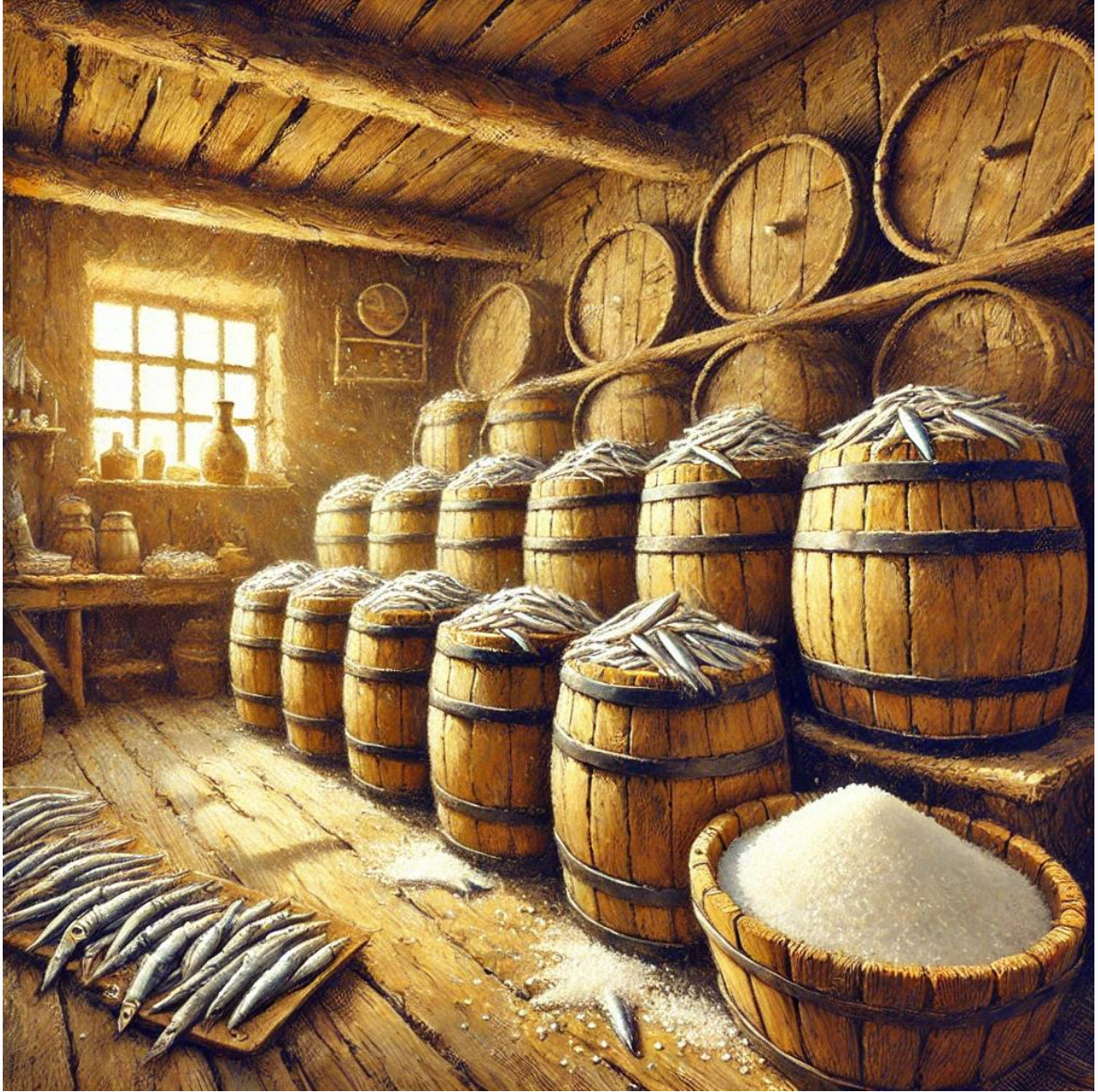
##### 4.1. Farklı Karadeniz Bölgelerinde Hamsi Çiğit

Hamsi Çiğit, Karadeniz'in farklı bölgelerinde, yerel alışkanlıklar ve geleneklere göre çeşitlilik göstermektedir.

- ❖ **Doğu Karadeniz (Trabzon, Rize, Artvin):** Bu bölgelerde hamsi çiğit yapımında yoğun tuz kullanımı dikkat çeker. Hamsiler genellikle daha küçük boyutlarda seçilir ve birkaç gün boyunca sıkıca tuzlanarak fermente edilir. Kahvaltılarda ve mısır ekmeğiyle sık tüketilen bir mezedir.
- ❖ **Orta Karadeniz (Samsun, Ordu):** Orta Karadeniz'de hamsi çiğit, daha az tuz kullanılarak yapılır ve bazen sarımsak ya da defne yaprağı gibi aromatik malzemelerle tatlandırılır. Ayrıca taze tüketim oranı daha yüksektir.
- ❖ **Batı Karadeniz (Zonguldak, Bartın, Sinop):** Batı Karadeniz'de tuzlama süreci daha yavaş yapılır ve balıkların daha iri türleri tercih edilir. Çoğunlukla akşam yemeklerinde tüketilir ve yanına yöresel içecekler eşlik eder.



Bu bölgeler arasındaki küçük farklılıklar, Hamsi Çiğit'in Karadeniz mutfağındaki zengin çeşitliliğini ortaya koyar.



#### 4.2. Diğer Tuzlu Balık Gelenekleri ile Karşılaştırma

Karadeniz'in Hamsi Çiğit geleneği, Türkiye'nin diğer bölgelerinde de benzer balık saklama yöntemleriyle karşılaştırılabilir.

- ❖ **Marmara Bölgesi:** Marmara'da hamsinin yanı sıra lüfer ve sardalya gibi balıklar da tuzlanarak saklanır. Özellikle Çanakkale ve Balıkesir gibi kıyı bölgelerinde, "**sardalya tuzlama**" oldukça yaygındır. Bu ürün, genellikle sabah kahvaltılarında veya zeytinyağı ile meze olarak sunulur.
- ❖ **Ege Bölgesi:** Ege'de daha çok sardalya ve istavrit tuzlanır. Sardalya, "**Sardalya Salamurası**" adı altında zeytinyağı, defne yaprağı ve limon eşliğinde tüketilir. Tuz oranı Karadeniz ürünlerine göre daha düşüktür, bu da Ege'nin hafif ve zeytinyağlı mutfak kültürünü yansıtır.



- ❖ **Akdeniz Bölgesi:** Akdeniz’de tuzlu balık kültürü daha az yaygındır; ancak hamsi yerine genellikle uskumru ve torik gibi büyük balıklar tuzlanır ve “lakerdanın bir başka formu” olarak tüketilir.

#### Küresel Benzerlikler

- ❖ **Yunanistan:** **Pastirma Psari** adı verilen tuzlu balıklar, Karadeniz’in Hamsi Çiğit’ine benzer. Yunan mutfağında da meze olarak tüketilir.
- ❖ **Japonya:** **Shiokara**, Japon mutfağında hamsi ve benzeri küçük balıkların tuzlanarak saklandığı bir üründür.
- ❖ **İtalya:** **Bottarga**, hamsi yerine kefal yumurtalarının tuzlanıp kurutulmasıyla elde edilir; ancak geleneksel saklama mantığı Hamsi Çiğit’e benzerdir.



#### 5. İçeriği ve Besin Değerleri

##### 5.1. Hamsi Çiğit’in Besin Profili



Hamsi Çiğit, besin değeri açısından oldukça zengindir ve özellikle protein ve Omega-3 yağ asitleriyle dikkat çeker:

- ❖ **Protein İçeriği:** Hamsi Çiğit, yüksek protein oranıyla kas gelişimini destekler ve enerji verir. Karadeniz halkının fiziksel olarak aktif yaşamını destekleyen bir besin kaynağıdır.
- ❖ **Omega-3 Yağ Asitleri:** Hamsinin doğal olarak içerdiği Omega-3, kalp-damar sağlığı için hayati önem taşır. Tuzlama ve saklama süreci bu yağların büyük bir kısmını korur.
- ❖ **Vitamin ve Mineraller:** Hamsi Çiğit, özellikle B12 vitamini, selenyum, fosfor ve iyot bakımından zengindir. Bu mineraller metabolizmayı destekler ve bağışıklık sistemini güçlendirir.



## 5.2. Tuz İçeriğinin Sağlık Açısından Değerlendirilmesi

- ❖ **Yüksek Tuz Oranı:** Tuzlama işlemi, Hamsi Çiğit'in dayanıklılığını artırır da sodyum içeriğini yükseltir. Yüksek tuz tüketimi, hipertansiyon ve kalp hastalıkları riskini artırabilir.



- ❖ **Düşük Tuzlu Alternatifler Mümkün mü?** Modern üretim yöntemleri, düşük sodyum içeren tuzlar veya kısa fermente süreleriyle daha sağlıklı alternatifler sunabilir. Bununla birlikte, düşük tuz içeriği lezzet profilini etkileyebilir.

## 6. Sağlık Açısından Değerlendirme

### 6.1. Tuzlu Balık Tüketimindeki Riskler

Hamsi Çiğit gibi tuzlu balıkların düzenli tüketimi, bazı sağlık risklerini beraberinde getirebilir:

- ❖ **Hipertansiyon ve Böbrek Sorunları:** Yüksek sodyum alımı, kan basıncını artırabilir ve böbrek fonksiyonlarını olumsuz etkileyebilir.
- ❖ **Dehidrasyon Riski:** Tuzlu besinlerin aşırı tüketimi, vücutta sıvı kaybına yol açabilir.
- ❖ **Dengeli Tüketim Önerisi:** Haftada 1-2 porsiyon, kontrollü şekilde tüketilmesi önerilir.

**6.2. Omega-3'ün Sağlık Üzerindeki Olumlu Etkileri:** Hamsi Çiğit, Omega-3 yağ asitlerinin yüksek içeriği sayesinde birçok sağlık faydası sunar:

- ❖ **Kalp Sağlığı:** Omega-3, kötü kolesterolü (LDL) düşürerek kalp-damar sağlığını destekler.
- ❖ **Beyin Fonksiyonları:** Sinir hücrelerini koruyarak beyin sağlığını ve konsantrasyonu artırır.
- ❖ **İltihap Azaltıcı Etki:** Omega-3, iltihaplanmayı önleyerek eklem ve bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkiler sağlar.

### 6.3. Sindirim Sistemine Etkileri

Hamsi Çiğit'in sindirim sistemi üzerindeki etkileri, tuzlama sürecinden kaynaklanan özellikleriyle ilişkilidir:

- ❖ **Probiyotik Etkisi:** Fermente süreci, sindirimi kolaylaştırıcı enzimler ve faydalı mikroorganizmalar içerebilir.
- ❖ **Aşırı Tüketim ve Sindirim Problemleri:** Tuz oranı yüksek olduğunda, sindirimi zorlaştırabilir ve mide rahatsızlıklarına yol açabilir.

## 7. Tüketimi ve Sunumu

### 7.1. Karadeniz Sofralarındaki Yeri

Hamsi Çiğit, Karadeniz mutfağında yalnızca bir lezzet değil, aynı zamanda kültürel bir değer taşır. Sofralarda birçok farklı şekilde kendine yer bulur:

- ❖ **Kahvaltılarda:** Özellikle köy kahvaltılarında, Hamsi Çiğit, mısır ekmeği ve çay eşliğinde tüketilir. Tuzlu ve yoğun aroması, Karadeniz kahvaltılarının belirgin özelliklerinden biridir.
- ❖ **Ara Öğünlerde:** Pratik bir atıştırmalık olarak, Karadeniz insanının günlük yaşamında sıkça tercih edilir. Hamsi Çiğit, enerji veren yüksek protein içeriği sayesinde özellikle tarım ve balıkçılıkla uğraşanlar için ideal bir öğündür.



- ❖ **Meze Sofralarında:** Rakı sofralarının vazgeçilmez mezesi olan Hamsi Çiğit, genellikle limon ve soğan eşliğinde sunulur. Hem ana hem de tamamlayıcı bir tat olarak değerlendirilir.



## 7.2. Tüketim Önerileri

Hamsi Çiğit'in lezzetini ve aromasını en iyi şekilde ortaya çıkaran servis önerileri şunlardır:

- I. **Limon ile Servis:** Limon dilimleri, balığın tuzlu tadını dengeleyerek ferahlatıcı bir aroma katar.
- II. **Soğan ile Sunum:** İnce dilimlenmiş kırmızı ya da beyaz soğan, Hamsi Çiğit'in yoğun lezzetiyle mükemmel bir uyum sağlar. Soğan dilimlerinin üzerine bir miktar sumak eklenerek ekstra bir aroma katılabilir.
- III. **Zeytinyağı ve Baharat:** Hamsi Çiğit, üzerine zeytinyağı gezdirildiğinde hem daha parlak görünür hem de lezzeti yoğunlaşır. İsteğe bağlı olarak kekik, karabiber veya pul biber eklenebilir.



## 1. Yanında Sunulacaklar:

- ❖ **Ekmek:** Karadeniz'in meşhur mısır ekmeği ya da taze köy ekmeğiyle tüketildiğinde lezzeti artar.
- ❖ **Turşu:** Karadeniz'e özgü lahana veya salatalık turşusu, Hamsi Çiğit'in tuzlu tadıyla uyum sağlar.
- ❖ **Sıcak Yemeklerin Yanında:** Çorbalar ya da ana yemeklerle birlikte, küçük bir garnitür olarak da sunulabilir.



## 8. Ambalajlama ve Pazara Çıkışı

### 8.1. Geleneksel Kavanozlama Yöntemleri

Hamsi Çiğit'in geleneksel saklama yöntemleri, Karadeniz kültürünün doğal ve çevre dostu alışkanlıklarını yansıtır:

- ❖ **Cam Kavanozlar:** Geleneksel olarak, Hamsi Çiğit, tuzlama işleminden sonra cam kavanozlarda saklanır. Cam hem hijyenik hem de lezzeti koruyan bir malzeme olduğu için tercih edilir.



- ❖ **Seramik Kaplar:** Tarihsel süreçte, seramik kaplar da kullanılmıştır. Özellikle ev yapımında seramik kapların hava geçirgenliği sayesinde balıklar doğal olarak fermente olur.
- ❖ **Ahşap Fıçılar:** Büyük aileler veya toplu üretim için ahşap fıçılar kullanılmıştır. Bu yöntem, Hamsi Çiğit'in uzun süre dayanmasını sağlar ve geleneksel tatların korunmasına yardımcı olur.

## 8.2. Modern Ambalajlama Teknikleri

Günümüzde, Hamsi Çiğit'in ticari üretimi ve pazarlaması için daha modern ambalajlama yöntemleri kullanılmaktadır:

- ❖ **Vakumlu Ambalajlar:** Hamsi Çiğit, vakumlu paketlerde hava ile temas etmeden saklanır. Bu, ürünün daha uzun süre dayanıklılığını korumasını sağlar.
- ❖ **Metal veya Plastik Kaplar:** Gıda standartlarına uygun, hava geçirmez kaplar, Hamsi Çiğit'in taşınabilirliğini artırır ve uluslararası pazarlarda daha geniş bir alıcı kitlesine ulaşmasını sağlar.
- ❖ **Coğrafi İşaretli Ürünler:** Bazı bölgelerde, Hamsi Çiğit coğrafi işaret etiketiyle pazarlanır. Bu hem kalite güvencesi sağlar hem de bölgesel gastronomi kültürüne katkıda bulunur.

## 8.3. Yerel ve Uluslararası Pazarlarda Hamsi Çiğit

Hamsi Çiğit hem yerel hem de uluslararası pazarlarda önemli bir potansiyele sahiptir:

- ❖ **Yerel Pazarlarda:** Karadeniz bölgelerindeki yerel pazarlar, Hamsi Çiğit'in geleneksel satış noktalarıdır. Özellikle köylü pazarı tarzındaki yerlerde, ev yapımı ürünler tercih edilir.
- ❖ **Ulusal Market Zincirleri:** Ambalajlanmış ve markalaşmış ürünler, Türkiye genelindeki market zincirlerinde satışa sunulur. Modern ambalajlama teknikleri sayesinde Hamsi Çiğit'in raf ömrü uzatılarak daha geniş bir tüketici kitlesine ulaşılır.
- ❖ **Uluslararası İhracat:** Hamsi Çiğit, özellikle Türk mutfağına ilgi duyan ülkelerde talep görmektedir. Avrupa ve Orta Doğu ülkelerine ihracat, Karadeniz gastronomisini dünyaya tanıtmak için önemli bir fırsattır.

## 9.1. Hamsi Çiğit'in Karadeniz Gastronomi Kültüründeki Yeri

Hamsi Çiğit, Karadeniz mutfağının temel taşlarından biridir ve gastronomi kültürü içinde önemli bir yere sahiptir:

- ❖ **Sofra Kültüründeki Önemi:** Hamsi Çiğit, Karadeniz sofralarının hem geçmişte hem de günümüzde vazgeçilmez bir parçasıdır. Geleneksel rakı sofralarında ve meze tabaklarında sıkça yer alır.
- ❖ **Şenlik ve Festivallerdeki Yeri:** Özellikle Hamsi Festivalleri gibi bölgesel etkinliklerde Hamsi Çiğit, kültürel bir simge olarak sunulur.

## 9.2. Kültürel Bağlam ve Gelenekler

- ❖ **Aile Tarifleri ve Geleneksel Yöntemler:** Kuşaktan kuşağa aktarılan tarifler, Karadeniz insanının bu ürüne olan bağlılığını gösterir. Her ailenin kendi Hamsi Çiğit reçetesi vardır.
- ❖ **Ritüel Anlamı:** Kışa hazırlık döneminde yapılan tuzlama işlemi, sadece bir saklama yöntemi değil, aynı zamanda toplumsal bir etkinliktir.



### 9.3. Gastroturizmde Kullanımı

- ❖ **Turistik Değeri:** Karadeniz bölgesine gelen turistler için Hamsi iđit, mutlaka deneyimlenmesi gereken yöresel tatlardan biridir.
- ❖ **Yöresel Satış Noktaları:** Küçük köy pazarları ve gastronomi turları, Hamsi iđit'i tanıtmak için önemli platformlardır.

## 10. Gelecekteki İnovasyonlar ve Yaklaşımlar

### 10.1. Yeni Tarifler ve Sunum Teknikleri

Hamsi iđit, modern gastronomi ile birleşerek yeni tariflerle yeniden yorumlanabilir:

- ❖ Fırınlanmış Hamsi iđit atıştırmalıkları.
- ❖ Limon ve otlarla marine edilerek yapılan modern meze tabakları.

### 10.2. Düşük Tuz İçerikli Alternatifler

Geleneksel tuzlama yöntemlerine alternatif olarak daha düşük tuz oranına sahip, sağlıklı seçenekler geliştirilebilir.

### 10.3. Vegan Alternatifler

Deniz yosunu veya bitki bazlı proteinlerle üretilmiş fermente ürünler, Hamsi iđit'in vegan yorumlarını sunabilir.

### 10.4. Sürdürülebilir Balıkçılık ve Çevresel Yaklaşımlar

Hamsi iđit üretiminde sürdürülebilir balıkçılık uygulamalarının artırılması ve çevre dostu ambalajların kullanımı desteklenebilir.

## 11. Sonuç

### 11.1. Hamsi iđit'in Sürdürülebilirliği ve Kültürel Değeri

Hamsi iđit, Karadeniz'in zengin gastronomik mirasını yansıtan bir üründür. Hem geleneksel yöntemlerle üretilmesi hem de modern dünyaya uyarlanması, bu ürünün geleceğe taşınmasını sağlar.

### 11.2. Geleceęe Taşınacak Bir Gelenek

Geleneksel yöntemlerin korunması ve inovasyonların uygulanmasıyla, Hamsi iđit, hem yerel hem de küresel ölçekte Karadeniz'in simge lezzetlerinden biri olmaya devam edecektir.