

## TARHANA NEDİR?

Tarhana bulgur gibi Türklere özgü bir gıda maddesidir. Yaz aylarında üretilir ve kışın tüketilmek üzere stok edilir. Yüksek besin değerinin yanı sıra tad ve kokusuyla beğenilen ve ülkemizde tüketimi fazla olan bir çorba çeşididir. Tarhana genellikle kabuğu soyulmuş buğday kırması veya un ile yoğurt, süt, soğan, domates, kırmızı biber, tuz ve çeşitli baharatlar katılarak elde edilir. Tarhana kolay sindirilen, pişmeye hazır bir besindir. Bir porsiyon tarhana çorbası ( içine katılan malzemelere göre değişmekle birlikte) yaklaşık, 132 kalori, 49 protein, 20mg kalsiyum, 0,6 mg demir, 200 iu A vitamini, 0,03 mg B1 vitamini, 0,05mg B2 vitamini , 0,09 mg niasil sağlar.



## TARHANA NASIL HAZIRLANIR?

Tarhana yöresel olarak farklılık göstermesine rağmen, genellikle kabuğu soyulmuş buğday kırması veya un ile yoğurt, süt, soğan, domates, kırmızı biber, tuz ve çeşitli baharatların karıştırılıp yoğrulmasıyla elde edilen hamur mayalanmaya bırakılır.



Tarhana hamuru mayalanırken ve Kurutulurken

Hamur mayalanınca küçük parçalara bölünüp temiz bir bezin üzerine konarak kurutulur. Hafif kuruyan parçalar ufalanarak toz haline getirilip torbalara konularak kışa saklanır. Birde bunun yanında kurutma yapılmadan hazırlanmış haliyle buzdolabında muhafaza edilerek tüketilen çeşidi vardır, bu çeşide yaş tarhana denir.

Şimdi ülkemizde yapılan oldukça değişik tarhana çeşitlerinin hazırlanışını öğrenelim.

### Tarhana Malzemeleri

- Yarım kilogram yoğurt (kaymaklı)
- 3 olgun domates
- 3 orta boy soğan
- 7-8 adet acı sivri biber
- Tuz, nane, maydanoz, aldığı kadar un

Domates, biber yıkanır. Soğan soyulur. Hepsi doğranır. Buna tuz ve yoğurt konup karıştırılır. Elenmiş un ile katı hamur yapılır. Mayalanması için düzgün bir kaba alınıp üzeri örtülür. Her gün karıştırılır, sulanırsa ihtiyaca göre un ilave edilir. 10-12 gün bekletilir. Sonra temiz bir örtü üzerine küçük parçalar halinde dökülür. Biraz kuruyunca parçalar daha küçültülür. En son olarak kevgirden geçirilip gölgede iyice kurutulur. Bez torbaya konup

saklanır. Tarhana hamuruna ayva kabukları da konursa hoş kokulu ve mayhoş olur.



### Yoğurt Tarhanası

1 kilogram yağlı yoğurt

Aldığı kadar un, tuz

Yoğurdu büyük bir kaba koyup, içine aldığı kadar un koyunuz. Yeterince un ilave edip, ekmek hamurundan biraz daha katı olacak şekilde hamurunu yoğurunuz. Üzerini kapatıp bir gece kendi haline bırakınız. Ertesi gün hamuru küçük parçalara bölüp temiz bir bez üzerine koyup kurutunuz. Hafif nemli haldeyken kalbur veya elekten geçiriniz. toz haline getiriniz. Tekrar serin bir yere koyup kurutunuz. Tamamen kuruyunca serin bir yere koyup kışa saklayınız.

### Domatesli Tarhana

1,5 kilogram yağlı yoğurt

2 kilogram domates

3-4 acı biber

3-4 adet soğan

Aldığı kadar un

Nane, maydanoz, tuz

Soğanları doğrayıp, geniş bir tencereye koyunuz. İçine doğranmış, biber, domates, nane, maydanoz ve 1-2 bardak su ilave edip iyice kaynatınız. Tencereyi ateşten alıp soğuyunca içine yoğurdu ve aldığı kadar unu koyup hamur yapınız. Ağızını kapatıp 3-4 gün mayalanmaya bırakınız. Bu süre zarfında zaman zaman hamuru yoğurunuz. Sonra hamuru küçük parçalara ayırıp kurutunuz. Hafif nemli iken elek veya kalburdan geçiriniz. Tekrar bez üzerine koyup kurutunuz. Tamamen kuruyunca torbalara koyup saklayınız.

### Göce Tarhanası

#### Malzemeler

2 kg katı yoğurt  
1 kg çekilmiş göce (buğday kırığı)  
1/2 kg un  
1/2 kg süt  
2 yumurta  
tuz



Göce, dış kabukları dibeklerde tahta tokmaklarla ayrılmış buğday kırma (yarması veya gendirme) demektir. Tarhana yapılacak göcenin bir kısmı tarhanaya katılarak tuz,

nane, domates, ve yoğurt ile birlikte miktarına göre tencere veya kazanlarda pişirilir. Ilık hale gelince buna kalan göce ve maya katılarak iyice yoğrulan karışım kükremeye terkedilir. Ekşime sonunda iri parçalar halinde çarşaflar üzerine dökülerek ufalanabilecek hale gelinceye kadar bekletilir. Daha sonra kalburdan geçirilip güneşte iyice kurutulur ve torbalara konularak muhafaza edilir.

### TARHANA ÇORBASI YAPIMI ( 4 kişilik )

#### Malzemeler

4 yemek kaşığı tarhana  
50 gr. Margarin  
Kırmızı pul biber  
Kızarmış ekmek  
2 diş sarımsak  
1 tatlı kaşığı nane  
Tuz

#### Hazırlanışı

Tarhanayı bir su bardağı su ile ıslatıp 2 saat kadar bekletin. Pişireceğiniz zaman tuz, kırmızıbiber, 3 su bardağı su ve sarımsakları ekleyin. Kaynayınca kadar karıştırın. Kaynayınca altını kısıp naneyi ekleyip 5 dakika pişirin. Kaselere koyduktan sonra kızarmış ekmekle birlikte servis

Adres	: Samsun Tarım İl Müdürlüğü 55060 Samsun
Santral	: 0 362 231 37 00
Fax	: 0 362 233 21 63
e-mail	: cey@samsuntarim.gov.tr
web	: www.samsuntarim.gov.tr

T.C.  
SAMSUN VALİLİĞİ  
İl Tarım Müdürlüğü



## Tarhana Yapımı

Sati ALTUNKAYA  
Ev Ekonomisi Teknikeri



No: EV/2

2006