

GÜMÜŞHANE'NİN NEFİS 'LEMİS'LERİ



S. Vedat Karaarslan Arkeolog- Elektronik Müh. (MSc.)

İçine patates, ıspanak, peynir, kıyma gibi nebatat ya da etin konulduğu ve içine ne konuyorsa onun adını alan gözleme gibi değil ancak açık ve kesin olarak geleneksel olarak gördüğümüz şekliyle içine sadece ve sadece **'ıspanak'**, bulunmadığı takdirde (bazen de) **'pazı'** konulan **'lemis'** in adı hangi anlama geliyorsa gelsin Gümüşhane ilinin efsanevi mutfağının vaz geçilmez bir ürünüdür.



Arapça **vurmak, dokunmak, dövmek, yapışmak** anlamına gelen, Osmanlı'da cariyelere konulan bir isim ancak yörede Rumca bir kelime olduğu düşünülen **'lemis'** adının kökeni hala tartışılıyor olsa da, hamurun **D** harfine benzer şekilde kıvrılarak dairesel tarafına parmak uçları ile vurularak kapatıldıktan sonra kızgın sacda kızartılarak servis edilir. Üzerine halis **'Gümüşhane'** tereyağı sürülerek yenilmesi **'lemis'** in adının nerden geldiğine yönelik tartışmaları ortaya çıkarıyor olsa da lezzetinden hiçbir şey kaybetmez ve adına da bir hanel gelmez. Bugünlerde bazı yerlerde tanıtım amaçlı fuarlarda **'lames'** olarak lanse edilmesi ise tarihe düşülen bir uydurukça yanılığın öte bir şey ifade etmez. Lemis dairesel olmaz, yarım ay şeklinde yapılır. İngilizce **'spinach'**, Fransızca **'epinard'**, Katalanca'da **'espinac'** Andalusien (*Endülüs*) Arapça'da **'ıspanakh'**, Farsca'da **'aspanakh'** adlı sebzenin kökenlerini **'İspanyol otuna'** bağlama

tartışmaları gibi haşlandıktan sonra ıspanağın içine konulduğu açılmış yufka hamurun dairesel tarafına parmak uçları ile vurularak yapıştırılmasından dolayı **'lemis'** olarak adlandırılır.

Gümüşhane yöresinin ünlü yemekleri olan borani, muhla, sarma yemeklerinin de vazgeçilmesi sebzesi olan 'ıspanak' ın ya da (spinacia oleracea) hamur içine doğranarak baharatlar ile çeşnilendirilip sac üzerinde pişirilerek yenilmesindeki mucize bu sebze de çok miktarda bulunan **potasyum** (simgesi K, Latince: Kalium) mineralinin kalp ritmini ayarlayıcı özelliğinin insana faydalı desteğinden kaynaklanıyor olması da bir tesadüf olamaz.



Bu durum ıspanaktaki potasyumun önemini her hastanenin acil servis dolaplarında bulunması gereken hücrelerimizin içindeki sıvının temel katyonu olan **'potasyum'** elementinden imal edilmiş tablet bulundurma zorunluluğundan anlayabiliriz. Bu nedenle doktorlar, acil servislere getirilen hastaların bakılması gereken en öncelikli muayenesini kandaki potasyum seviyesini ölçerek yapmaları birincil sağlık önlemi olarak görülür. Kandaki oranının düşük olmasına **'hipokalemi'** yüksek olmasına ise **'hiperkalemi'** denilen Potasyum, sodyum ile birlikte bedenimizdeki hücrelerin sıvı ve elektroit dengesini sağlayan eksikliğinde ise kalp krizi riskini artıran bir elementtir. Diyetisyenler gıdalardan günlük 1600-2000 miligram potasyum alınmasını önermektedirler. Ispanağın 100 gramı 26 Kcal enerji sağlarken 51 mg fosfor, 470 mg potasyum ve 71 mg sodyum sağlar. Ispanağın Sodyum elementini de içermesi aynı zamanda kandaki hücre dışı sıvının temel katyonu olan Sodyum (Na) elementini hücre içindeki Potasyum (K) ile dengelemesi açısından önemlidir.



Ispanağın içinde efsaneleştiği lemisin yapımında, orantısız olarak kuru soğan, az zeytinyağı, az tereyağı ve yumurta karışımı kavrulduktan sonra buna haşlanmış ıspanaklar katılarak yörenin söylemi ile yumurta özü 'kırılincaya' kadar kaşık ile çevrilen bir karışım kullanılır. Bu karışımın içine karabiber ve bir çay kaşığı pul biber tuz ile atılarak kısık ateşte pişirilir. Standart büyüklükte olan lemis' in çapı bir insanın elinin bir karış uzunluğuna tekabül eden 18 cm çapında dairesel bir yufkanın açılması ile yarısına gelecek şekilde yerel söylemle bir 'yumurta' büyüklüğündeki kavrulmuş ıspanaklı karışım konulur. Ispanağın konulmadığı boş taraf ile karışımın olduğu taraf kapatılır ve dairesel kısma el ucu parmakları ile vurularak lemis'in içinin hava ile irtibatı kesilir. Odun ateşi üzerindeki kızgın sac zeytinyağı ile yağlanır ve lemis pişirilmeye başlanır. Pişirilen lemis bir yuvarlak bir tepsiye üzeri tereyağı sürülerek düz kenarı tepsi ortasına gelecek şekilde dizilir. Sacdan alınan lemisin sadece bir tarafına tereyağ sürülür, bir sonraki lemisin tereyağı sürülen tarafı tepsideki lemisin tereyağı sürülmeyen tarafına oturtulur ve lemislerin istiflemesi tepsi içinde düz kenarları aynı yönde gelecek şekilde devam eder. Kızgın sac üzerinde yer yer üzerinde küçük dairesel yanıklar oluşan Lemisin her iki tarafına tereyağı sürülmez.

Lemis, yukarıda arz ettiğimiz şekilde kesinlikle içine ıspanak ya da pazı konulmadan yapılan bir besin değildir. Ispanak ya da pazı konulmadan yapılan sırf D şekline benzediği için ölçüsü ve standartlara uymayan bir ürünün adı da bizim bildiğimiz **Gümüşhane Lemisi** olamaz.

ARKEOTEKNO

[1] <https://ingilizce.osmanlica.org/ingilizce-turkce-sozluk-28643.html?fbclid=IwAR2T53ETHd8gS1C2rz8jmvHckIACgrRq5WoHZhIpwBdQc4JuypdQ1b4jimI>

[2] <https://www.healthline.com/nutrition/foods/spinach#nutrients>

KAYNAK LİNK:

https://www.arkeotekno.com/pg_525_gumushanenin-nefis-lemisleri