



## Geleneksel Kıbrıs Mutfağından Bir Örnek: Golifa (Koliva) (An Example of Traditional Cypriot Cuisine: Golifa (Koliva))

\* Aysun YILMABAŞAR<sup>a</sup> , Fulya SARPİR<sup>b</sup> 

<sup>a</sup> Eastern Mediterranean University, Faculty of Tourism, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Famagusta/Cyprus

<sup>b</sup> Ankara Hacı Bayram Veli University, Faculty of Tourism, Department of Gastronomy and Culinary Arts, Ankara/Türkiye

### Makale Geçmişi

Gönderim Tarihi: 19.12.2023

Kabul Tarihi: 11.03.2024

### Anahtar Kelimeler

Golifa (Koliva)

Baharat

Kıbrıs

Besin ögesi

### Öz

Kıbrıs mutfağı kültürel zenginliğine geçmişten günümüze Ada'da hüküm süren uygarlıklardan ve içinde bulunduğu Akdeniz havzası etkisinde ulaşmıştır. Kıbrıs adasının hem Kuzey toplumları hem de Güney toplumları tarafından yapılan Golifa her iki toplum içinde sembolik anlam taşıyan önemli bir yiyecektir. Çalışmada Kıbrıs mutfak kültüründe özel gün gastronomisi olarak yer edinmiş Galoifa ve onun lezzet bileşenlerinden anason, susam ve garacocço (çörekotu) baharatları aktarılmaktadır. Ada mutfak kültürü bilgi ve deneyimine sahip, 20 kültür aktarıcısı ile yapılan yüz yüze görüşmelerde Golifa'nın Kıbrıs toplumu için ne anlam ifade ettiği ve geçmişinin nereye kadar dayandığı ortaya konulmaya çalışılmıştır. Golifa'nın uygulama aşamalarının kayıt altına alınması ile hem Kıbrıs gastronomi literatürünün genişletilmesine hem de gelecekte unutulmasının önüne geçmek ve yeni nesillere aktarılmasına katkı sağlamak hedeflenmiştir. Golifa'nın bir porsiyon üzerinden besin değerleri hesaplanmış ve önemli fonksiyonel beslenme özellikleri ortaya konulmuştur. Çalışmada Golifa'nın asırlar öncesine dayandığı söylenebilmektedir. Günümüze kadar geleneksel Kıbrıs mutfağında yerini korumuştur. Geleneksel Kıbrıs Mutfak kültüründe bolluk ve bereketin simgesi olarak önemli bir yere sahip olan Golifa özel gün gastronomisi olarak yeni yılı karşılamak üzere yapılan inanış ve ritüeller içeren iki toplumlu sosyal yapının ortak bir kültür mirasıdır. Golifa besin öğeleri ve lif açısından oldukça zengindir. Ergenlik çağındaki gençlere, yetişkinlere ve yaşlılara önerilebilir.

### Keywords

Golifa (Koliva)

Spices

Cyprus

Nutritional element

### Makalenin Türü

Araştırma Makalesi

### Abstract

Cypriot cuisine has reached its cultural richness from the civilizations that have reigned on the island from the past to the present and under the influence of the Mediterranean basin in which it is located. Golifa, which is made by both the Northern and Southern societies of the island of Cyprus, is an important food that has a symbolic meaning in both societies. In this study, Galoifa, which has taken place in Cypriot culinary culture as a special day gastronomy, and anise, sesame and garacocco (nigella) spices are transferred from its flavor components. In face-to-face meetings with 20 cultural transmitters who have knowledge and experience of island culinary culture, it was tried to reveal what golifa means for the Cypriot community and how far its history dates back. By recording the implementation stages of Golifa, it is aimed to contribute both to the expansion of the Cypriot gastronomy literature and to prevent it from being forgotten in the future and to transfer it to new generations. In the study, it can be said that Golifa dates back centuries. It has maintained its place in traditional Cypriot cuisine until today. Golifa, which has an important place in the traditional Cypriot culinary culture as a symbol of abundance and fertility, is a common cultural heritage of a bi-communal social structure containing beliefs and rituals performed to meet the new year as a special day gastronomy. Golifa is very rich in nutrients and fiber. We can recommend it to teenagers, adults and the elderly at the age of puberty

\* Sorumlu Yazar

E-posta: aysun.yilmabasars@emu.edu.tr (A. Yilmabaşar)

DOI: 10.21325/jotags.2024.1366

## GİRİŞ

Kıbrıs mutfak kültürü zenginliğini tarihi olaylara, içinde yer aldığı coğrafyaya ekonomik, ekolojik, kültürel yapısına, gelenek-göreneklerine ve yüzyıllar boyu diğer farklı kültürlerle etkileşim içerisinde bulunmasına borçludur (Yilmabaşar & Durlu Özkaya 2023). Toplumların mutfak ve yemek kültürlerinin ortaya çıkmasında, etkileşim içinde bulundukları coğrafya, aldıkları göç ve coğrafi keşifler, komşularıyla yaptıkları ticaret ile ekonomik ilişkiler, savaşlar gibi faktörlerin etkili olduğunu bilinmektedir (Beşirli (2021). Söz konusu durumlardan dolayı insanların içinde yer aldığı toplum yapısı mutfak kültürünün oluşumu ve şekillenmesinde önemli rol oynamaktadır Gelişmiş olan bir mutfak kültürü bireylerin yaşamını şekillendirirken, mutfak kültürü çerçevesinde gerçekleştirilen özel gün ve tören pratikleri sosyal hayatın şekillenmesinde etkili olmaktadır. Toplumlarda yer etmiş özel gün ve tören uygulamaları; geçiş dönemleri olarak bilinen doğumdan ölüme kadar ki süreçte toplumun kültür yapışan göre gerçekleşen uygulamaları, inanç sisteminin bir göstergesi olarak dini gün ve gecelerde yerine getirilen uygulamaları ve mevsimlik bayramlar gibi şenlikleri ifade eder. Mutfak kültürlerinin zenginliğini ortaya koyan bu özel gün ve tören uygulamaları yeme içme unsurları ve ritüellerle törensel hale getirilmektedir (Âdemoğlu, 2022).

Bu bağlamda günümüz Kıbrıs mutfak kültüründe özel gün gastronomisi olarak yerini alan Golifa (Koliva) atıştırmalık yemişi yeni gelen yılın kutlanması ritüeli açısından güzel bir örnek teşkil ederken ve toplumların yemek kültürlerinin etkileşimine de en güzel örneklerden birisi olarak gösterilebilmektedir. Kıbrıs'ta yaşanan iki toplumunda günümüzde severek tükettiği Golifa'ya eklenen baharatlar tat ve aromasını zenginleştirirken daha fonksiyonel olmasını da sağlayabilmektedir. Yapılan çalışmalarda, gıdalarda tat ve aroma vermek amacıyla kullanılan baharatların aynı zamanda antioksidan, antimutajenik, antimikrobiyal, antienflamatuvar ve bağışıklık düzenleyici gibi multifonksiyonel özelliklere sahip olduğu belirtilmektedir (Kanat, Ersan & Özcan, 2023).

Yüzyıllar boyunca "pahada ağır, yükte hafif" özellikte uzun mesafeli ticaretin en önemli kalemi olan baharatlar, Mısır ve Suriye'den Anadolu ve Avrupa'ya yayılmıştır (Ayyıldız & Sarper, 2019). Muhteşem kokuya sahip, içine eklenen içecek ve yiyecekleri tatlandıran, baharatın hikayesi dolayısıyla da kültürü çok zengindir. Baharat yüzyıllarca tarihin akışının yönünü değiştirebilecek türde stratejik güce sahip olmuştur. Avrupalılar Orta çağdan itibaren baharata çok önem vermişler ve Avrupalı tüccarların baharat ticareti yapmak arzuları dünyayı fethetmek için sebepler doğurmuştur. Uğrunda kaybedilmiş ve kazanılmış servetler, çökmüş ve yeniden yeşermiş imparatorluklar ayrıca sayesinde keşfedilmiş bir kıtanın varlığı baharatın ticari önemini de gözler önüne sermektedir (Gürsoy, 2012; Özdemir, 2022).

Çalışmada Kıbrıslı Türklerin ve Kıbrıslı Rumların özel günlerini süsleyen Golifa atıştırmalık yemişi ve fonksiyonel özelliğini artıran baharatlar üzerinde durulmaktadır. Anason, susam ve garacoço (çörekotu) baharatlarının eklenmesi ile daha fonksiyonel bir bileşime dönüşen Golifa (koliva)'nın Kıbrıs toplumu için önemine yer verilerek, geçmişte nereye kadar dayandırıldığı ortaya konulmaya çalışılmıştır. Ayrıca Golifa'nın uygulama aşamaları kayıt altına alarak, Kıbrıs gastronomi literatürünün genişletilmesine katkı sağlanması ve bu kültür mirasının nesiller boyu aktarımına yardımcı olmak hedeflenmiştir.

## Kavramsal Çerçeve

### Anason (*Pimpinella anisum* L.)

Baharatların içinde meyan kökü ve anason baharatları kategorisinde olan anason kâfuru, tatlı ve ılık bir özelliğe sahip baharatlardandır (Güney, Duman, Güleç, Karer, Sarper, 2022). Anasonun ana vatanı olan Doğu Akdeniz, Mısır ve Orta Doğunun yanı sıra ticari olarak Baltık ülkeleri ve Latin Amerika kadar uzak yerlerde de artık yaygın olarak yetiştirilmektedir (Farrimond, 2018).

Anason Apeiaceae familyasından aroma ve tedavi edici özellikleri nedeniyle ticari öneme sahip Avrupa, Afrika ve Asya’da tarımı yapılan ilk bitkilerdendir. Yemişi ve onun lezzet bileşenlerinden anason, susam ve garacocço (çörekotu) baharatları aktarılmaktadır. Apeiaceae familyası dünyada yaklaşık olarak 450 cins ve 3700 tür ile temsil edilmektedir. (Haşimi vd, 2014; Boztaş & Bayram, 2021). Anason (*Pimpinella anisum* L.) anavatanının Doğu Akdeniz havzası olduğuna dair yaygın görüşün yanısıra, Uzak Doğu veya Güney Batı Asya kökenli olduğuna dair görüşlerde mevcuttur (TC Tarım ve Orman Bakanlığı, 2020). Ağırlıklı olarak Dünyada yetiştirildiği bölgeler Türkiye, Güney ve Orta Avrupa, Orta ve Batı Asya, Çin, Japonya, Orta ve Güney Amerika, Doğu Hindistan, Rusya Akdeniz iklimi ülkeleri, Doğu Akdeniz Havzası, Orta Doğu, Meksika, Mısır, İspanya, Rusya, Suriye Kıbrıs’tır (Küllü, 2020).



**Resim 1.** (Farrimond, 2018)

Yazılı kaynaklar incelendiğinde çok eski zamanlardan beri yetiştiriciliği yapılan Anason bitkisi, 30-50 cm yüksekliğinde, beyaz çiçekli ve küçük yeşil sarı tohumlu, Ağustos ve Eylül de hasat edilen meyveleri(anason) için yetiştirilir. Tohum ve uçucu yağ ihracatında önemli bir yere sahiptir. Tohumlarında %1-6 oranında uçucu yağ bulunan ve bu yağın en önemli bileşeni kendine has kokusu ve tatlımsı tadı veren trans-anetolden oluşmaktadır (Kepekçi, 2020).



**Resim 2.** (Farrimond, 2018)

Yetiştirildiği toprak pH'sı 6-7,5 oranında olan, iyi güneş alan sulak alanlarda ekimi yapılır. Orta seviyede organik miktara sahip kumlu topraklarda yetişir. Kıbrıs'ta Pimpinella Cretica Poir türü doğal yayılım göstermektedir. Kıbrısın kayalık dağ bölgeleri ve çayırları olan Beş parmak dağlarındaki St. Hilarion, Yayla ve Tatlısu bölgelerinde görüldüğü belirlenmiştir (Yıldırım, 2010).

Plant of The World Online (KEW) 2023 Anasonun yayılımını Doğu Ege Adasından başlayarak Kıbrıs, Yunanistan, Irak, Kriti Lübnan-Suriye, Filistin, Suudi Arabistan, Sira, Türkiye olarak verir.

### Anason'nun Lezzet Bileşenleri

Başlıca lezzet bileşeni Anethol ve Anisil alkoldür. Tatlılık bileşeni anethol insan damak tadında tatlılık reseptörlerini uyarak kalorisi olmayan şekerden daha tatlı hale getirir. Bu nedenle şekerin bulunmasından önce tatlı şekerleme ve likörleri tatlandırmak için uzun zamandır tercih edilen bir baharat olması hiç de şaşırtıcı değildir (Farrimond, 2018). Anason meyveleri % 1,5-5 uçucu yağ içerir. Bu uçucu yağların ana bileşeni fenilproponoid olan trans-anetholdür. Anasonun tat ve kokusu bu bileşenden kaynaklanmaktadır. Bir anason küspesi %25 yağ ve %18 protein içermektedir (Karık, 2020).

### Anason'nun Lezzet Eşleşmeleri ve Mutfaklarda Kullanımı

**Tablo 1.** Anasonun Gıda ve Baharatlarla Lezzet Eşleşmeleri

Anasonun Lezzet Eşleşmeleri	
Gıda Eşleşmeleri	Baharat Eşleşmeleri
Elma	Ajowan
Kestane	Yenibahar
İncir	Kakule
Balık ve Deniz Ürünleri	Karanfil
Fındık	Kimyon
Kabak	Rezene
Kök Sebzeler	Sarımsak Çörek Otu
	Küçük Hindistan Cevizi
	Biber
	Yıldız Anason

**Kaynak:** (Norman, 2015; Farrimond, 2018)

Avrupa'da anason en çok kek, ekmek, kurabiye, tatlı ve meyveleri tatlandırmak için kullanılmaktadır. Kuru incirli bademli kekler, Akdeniz de genellikle balık güveçlerini tatlandırmada kullanılır. Orta Doğu ve Hindistan'da daha çok tuzlu mamullerde ve ekmeklerde kullanılırken, kuru kavrulmuş tohumları balık ve sebzelerde aroma artırıcı olarak kullanılır Fas ve Tunus'ta ekmeklere tat veren anason Lübnan'da Böreklerle ve baharatlı kremalara girer (Norman, 2015). Kıbrıs'ta da geçmişten günümüze Kıbrıs'ın Geleneksel atıştırmalık yemişi Golifa'ya şekerli tat vermektedir.



**Fotoğraf 1.** (Yılmabaşar, 2023) Araştırmacı tarafından fotoğraflanmıştır.

### Anason'nun (*Pimpinella anisum L.*) Mitolojideki Yeri

Baharatların tarih boyunca mutfaktaki misyonu yemeklere tat vermeden ziyade koruyucu madde özelliklerinden dolayı kullanılmıştır. Buna ek olarak dini ayinlerde tanrı ile bütünleşmek, cenazelerde kötü ruhları kovup, ölünün diğer dünyaya doğru çıktığı yolculukta yolunu açmak için tütsü olarak ve de büyücülükte yapılmış bir büyünün önünü kesmek gibi birçok nedenle kullanıldığı bilinmektedir (Özdemir, 2022).

Tarihte bitkilerin kullanımına dair en eski kaynaklar Mısır, Yunan ve Çin kaynaklıdır. Anadolu ve Mezopotamya'daki en eski bulgular da Hititler döneminde bazı drogların üretilip ihraç edildiğidir. Bulunduğumuz coğrafyada rakı ile özdeşleşen anason ilk defa Mısırlılar tarafından kültüre alınmış ve Mısır kayıtlarında "inst" olarak geçen bitkinin anason olduğu düşünülmektedir. Mısırlıların iki temel besininden birisi olan Pideye anason eklerlerdi. Mısır' dan Yunanca, Latince ve Avrupa dillerine Anison ve Anethon olarak geçtiği düşünülmektedir (Uhri, 2020).

Eski Mısır'da yemeklere çeşni verici olarak kimyonla beraber kullanılan anason, Orta Çağ Avrupa'sında kendisine özgü koku- tat aromatik özelliğinden dolayı birçok içki çeşidi, şarap ve unlu mamullerin lezzet bileşeni olarak kullanılmıştır. Özellikle Yunan mutfağında anason ile farklı baharatların bileşiminden yapılan uzo isimli içki yaygın olarak bilinir. Bizans'ta anason, bal ve şarapla yapılmış, "anisata kondota" bilinen kokulu şaraplardandır (Küllü, 2020).

Mısırlıların yılan ısırıkları için kullandığı anason, Roma döneminde daha yaygın kullanılmıştır. Bitkinin meyan kökü benzeri yoğun tadına düşkün olan Romalılar, her şeyi tatlandırmak üzere anasondan yaralandıkları belirtilmektedir. Romalıların özel ziyafetlerinde anason baharatlı şarap eşliğinde asırlık kekleri ile yüzbaşılara servis edilirdi. Orta Çağa gelindiğinde popüler bir mutfak bitkisi olarak karşımıza çıkan Anason Fransız aperatifi olan anason aromalı liköre lezzet katmaktadır (Farrimond, 2018).

### Susam

Botanik adı Sesamum İndicum olan susam Bennett olarak da bilinmektedir. Başlıca önde gelen bileşiği Pirazin bileşikleridir. Susam bitkisinin kullanılan yeri tohumlarıdır. Susam pedaliu ailesinden tropikal yıllık bir bitkidir. 1-2 metre yüksekliğe kadar büyür çiçekleri trompet şeklinde olup, beyaz, uçuk pembe veya morumsu olabilmektedir. Tohum kapsülleri dikdörtgen 50-100 arası yassı tohum içermektedir (Farrimond, 2018). Bitkiler tohumları olgunlaşmadan hemen önce kesilir, kesilen susam bitkisi sapları kurutulur, harmanlanır, kapsüller açılarak tohumlar saplardan silkelenerak çıkarılır, çıkarılan her bir tohumun ağırlığı ortalama, 2 ila 5 gram arasında değişmektedir. Anadolu topraklarında asırlardır yetiştirilen ve bu topraklardaki uygarlıkların istifade ettiği susam bitkisi %40,0 ila %60,0 arasında doymamış yağ asidi, %25 oranında protein, mineral ve çeşitli biyoaktif bileşenler içerdiğinden sağlıklı bir gıda kaynağı olarak tanımlanmaktadır (He vd, 2023). Susamın yağlı tohum bitkileri arasında önemini artırması, yağda çözülebilen en güçlü antioksidan olan tokoferollerce zengin olmasıdır (Yılmaz, vd. 2021).



**Resim 3.** (Depositphotos 2023)

Susam öğütülmüş, bütün olarak veya yemeklerde yağ kayağı olarak tüm dünyada ilk çağlarda 6000 yıldan fazla süredir kullanılan eşsiz bir gıdadır. Arkeolojik ve Morfolojik Sitogenetik bulgular içeriğindeki yüksek miktardaki kaliteli yağı nedeni ile dünyada kültüre alınan köklü bir geçmişe ve zengin kullanım alanına sahip en eski yağlı tohumlardandır (Kabakçı ve Tanrıverdi, 2022).

Susam bitkisi kuraklığa toleranslı, toprak seçiciliğinin olmaması, besin maddelerine az ihtiyaç duyması ve en önemlisi ana ürün tarımında yer alırken kısa sürede yetişmesi sayesinde ikinci ürün tarımında da yer alarak, tüm kültür bitkileri ile ekim nöbetine girebilen bir bitkidir (Tek, 2022).

Susamın 26 yabani 13 tanesinin kısmen yabani olan ve bir tanesinin kültürü yapıldığı *Sesamum Indicum L.* Olmak üzere 40 türü bulunmaktadır. Susamın 17 türü sadece Afrika’da bulunmakta ve bu sebeple orijinin Afrika olduğu kabul edilmektedir. Afrika’dan Mısır’a oradan Hindistan Orta Doğu, Çin ve diğer ülkelere yayıldığı düşünülmektedir (Ujong & Tamuno Emelike, 2023; He vd, 2023).

### **Susam’ın Lezzet Bileşenleri**

Susam tohumları aroması sebebi ile Doğu ve Orta Asya da yaygın olarak yağ olarak tüketilmektedir. Susamın ana yağ asitleri oleik ve linoleik asitken stearik ve palmitik asitlerde başlıca doymamış yağ asitleridir. Diğer lipidik asitler içerisinden özellikle antioksidan aktivitesi açısından susama değer katan polikasanol, fitosterol ve tokoferol içermektedir (Park vd, 2023).

Kavrulmuş susam tohumları furfural ve heksenal gibi bileşik tatlarını içerir. Kavrulduğunda tohumun dış katmanındaki proteinler, şekerler, ceviz lezzetinde pirazinler de dahil olmak üzere birbiriyle reaksiyona girerek yüzlerce yeni bileşik oluştururlar (Farrimond, 2018).

Susam tohumları çok fazla triptofan ve met iyon içermektedir. Ujong vd (2023), tarafından yapılan çalışmaya göre; 100 gr bütün ve soyulmuş susam örneğinde, 5.2 ve 6.4 g nem, 11.6 ve 17.1 g ham protein, 48 ve 44 g ham yağ, 4.6 ve 2.6 g ham lif, 6.2 ve 3.6 g kül, 29. ve 27 g karbohidrat içerdiği bildirilmektedir (Ujong & Tamuno Emelike, 2023).

Mükemmel bir demir ve bakır kaynağı olan susam, okzalik asit, kalsiyum, çinko, magnezyum, mangan, fosfor e B1 vitamini açısından oldukça zengindir. Günümüzde Mısır ve Irak’ ta yaşayan Muvesi ve Hristiyanlar yemeklerinde yağını kullanmaya devam etmektedirler (Kabakçı & Tanrıverdi. 2022).

Susamdaki protein ve şeker 130 C° üzerindeki sıcaklıkta reaksiyona girmektedir. Tohumların içindeki yağlar ise 180 C° yanar ve buruk tat üretir. Bu nedenle kavurma işleminde dikkatli olunmalıdır (Farrimond, 2018).

### Susamın Lezzet Eşleşmeleri ve Mutfaklarda Kullanımı

**Tablo 2.** Susamın Gıda ve Baharatlarla Lezzet Eşleşmeleri

Susamın Lezzet Eşleşmeleri	
Gıda Eşleşmeleri	Baharat Eşleşmeleri
Bal	Casia
Limon	Kakule
Elma	Karanfil
Et-Tavuk	Kekik
Balık ve Deniz Ürünleri	Kişiş
Fındık	Tarçın
Patlıcan	Zencefil
Kabak	Sarımsak Çörek Otu
Yeşil Sebzeler	Hindistan Cevizi
Erişte	Kırmızı Biber
Baklagiller	Sumak
Pirinç	Anason
	Vanilya
	Çörekotu

**Kaynak:** (Norman, 2015; Farrimond, 2018)

Mutfaklarda baharat olarak da kullanılan susam birçok unlu mamulde (kek, pasta, çörek) kullanılmaktadır. Başta dünyaca ünlü Simit'e yegâne özelliğini kazandıran baharat çeşnisidir. Şekerleme yapılarak da tüketimi söz konusudur (Şahin, 2016; Anğın & Çatalkaya, 2019; Karakoç, 2021). Türk mutfak kültüründe tohumları kavru olarak doğrudan çerez olarak, kurabiye, çörek, börek, pide, simit, ekmeklerin yüzeylerine serpererek lezzet arttırmak üzere kullanılmaktadır. Türkiye'de Susamın en yaygın kullanımı, tohumları kavrulup kabukları çıkarıldıktan sonra tahin ve tahin helvası olarak kullanılmasıdır ve ezildikten sonra geriye kalan küspesi kıymetli bir hayvan yemi olarak, farklı ülkelerde de ekmek yapında ekmeğe karıştırılarak kullanılmaktadır. Günümüzde Kuzey Afrika ve Uzak Doğuda tahini (susam ezmesi) kullanılmakta. Doğu Asya ülkelerinde ise çoğunlukla ekmek bisküvi kraker gibi fırın ürünlerinde üst malzeme olarak kullanılırken, Kuzey Amerika'da ekmek ve hamburger ekmeği, Kuzey Avrupa'da ekmek, hamburger ekmeği, çubuk şekerler de olmak üzere unlu mamul ve şekerlemelerde süsleme ve tatlandırıcı olarak kullanılmaktadır. (Kabakçı & Tanrıverdi. 2022).

Orta Doğuda kavrulmuş susamdan elde edilen tahin ile limon suyu ve sarımsak ekleyerek yapılan tahin mezesi ve haşlanmış nohut 'un içine tahin eklenerek yapılan humus mezesi yaygın olarak susamın lezzet kattığı mutfak uygulamalarına örnek verilebilir (Norman, 2015).

Farimon (2018), Susamın gıda ortaklarını aşağıdaki şekilde aktarmaktadır.

- Muzlu böreklerin içine, muz ve elmaların üzerine kavrulmuş susam serpilmiştir.
- Kuşkonmaz ve fırında kavrulmuş lahananın üzerine, Szechuan soslu erişte ve sebze salataların üzerine serpilmiştir.
- Yağlı balıklardan ton balığı ve somonu kızartma veya fırınlama öncesi susama batırarak kaplamak ve o şekilde kızartmak güzel bir tat ve aroma vermektedir.
- Tavukları pişirmeden veya ızgara etmeden önce öğütülmüş siyah susam, bal ve soya ile kaplayarak pişirmek yine lezzetli bir tat elde edilmesini sağlamaktadır.



- Bakliyalara özellikle felafel'e eklenmektedir.
- Hamur işleri ve tatlılarda aynı zamanda ekmek hamurunun üzerine çiğ olarak kaplama, ekmeğin fırınlanma süresinde ekmeğe katacağı lezzeti pekiştirmektedir (Farrimond, 2018).

Kıbrıs mutfak kültüründe susamın en yağın kullanımını meze çeşitlerinde (ham maddesi oluğu Tahin mezesi ve Humus) ve hemen hemen tüm unlu mamullerde görülür. Çalışma dahilinde Kıbrıs mutfak kültürüne özgü Golifa (Kolifa) yapımında lezzet eşleşmesi anason ile buğdaya lezzet katmaktadır.

### **Susam'ın Mitolojideki Yeri**

Susam 4000 yıl öncesinde birçok uygarlık tarafından yetiştirildiği bilinmektedir. Babiller ve Asurlar hem mutfaklarında yemeklerde hem de dini ritüellerinde kullandılar. Asur mitolojisine göre; tanrıların dünyayı yaratmadan bir gece önce susamlı şarap içtiklerine inanılmaktadır. Eski Mısır'da yağı ilaç olarak kullanılırken tohumlarından un yapıldı. Tutankhamun'nun mezarında tohum kalıntıları bulunmuştur. Roma döneminde askerler susamı acil erzak niteliğinde taşıdılar. Romalı aşçılar susam ve kimyonu karıştırarak bir çeşit tatlandırmış macun benzeri bir çeşni haline getirdiler (Farrimond, 2018). Susam ve susam yağın çok eski zamanlarda yemeklerde ve şarap yapımında da kullanıldığı bilinmektedir (Özdemir, 2022).

### **Garacoço (Çörek Otu)**

Çörek otu dilde hafif bir ısı bırakan, acımtırak, otsu ve kömürleşmiş soğan benzeri bir tada sahip keskin baharattır (Farrimond, 2018). Latince Nigelle sativa "her derde deva ilaç" denilmekte ve tohumları kutsanmış tohum olarak bilinmektedir (Erdöngel & Mendes, 2021). Aynı zamanda Orta doğu ülkelerinde de birçok hastalığın şifa kaynağı olarak görüldüğünden Habbat, Al Barakah ya da Kutsal Tohum olarak adlandırılır (Gün, 2012; Erdöngel & Mendes, 2021). Çörek otu, Güney Avrupa ve Asya kökenlidir (Bozdemir, 2022). Ranunculea (Düğün çiçeğigiller) familyasından tek yıllık otsu bir bitki olan çörekotu, genel olarak Akdeniz ülkelerinde 20 tür olarak yayılış gösterir (Koşar & Özel, 2018). Orta Doğu, Hindistan, Kuzey ve Güney Avrupa ve Balkanlarda kültüre alınmıştır ve yabani olarak da yetişir (T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı, 2020).

Bol güneşli sıcak ve ılıman iklimlerde yetişen çörek otu 70-80 cm boyuna kadar ulaşabilmektedir. Beyaz, soluk mavi, mor, yeşil, sarı, pembe renklerde çiçekler açar. Mızrak şeklindeki yaprakları sekiz yapraktan oluşur. Bitkinin en önemli kısmı tohumlarıdır. Üç köşeli, oval 3mm genişliğe 1 cm uzunluğa sahiptir (Koçak, 2021). Hafif killi ve kumlu toprak isteğine sahiptir. Besin maddesince zengin ve süzek topraklarda iyi verim göstermektedir. Temmuz ve ağustos ayları sonunda bitkilerin sararmaya başladığı kapsüllerdeki tohumların siyahlaştığı zaman sabah erken saatlerde hasat edilmektedir (T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı, 2020).





Resim 4. (Depositphotos 2023)

### Garacoço'nun (Çörek Otu) Lezzet Bileşenleri

Günümüzde tüm dünyada ve özellikle Orta Doğuda alternatif tıbbın en gözde baharatı olarak görülen çörek otunun en önemli etken maddesi Thiymoquinone ve onun antikansorejenik etkileri üzerinde durulmaktadır. Timokinin çörekotu uçucu yağında %25-60 oranında bulunan en aktif fitokimyasal maddedir (Koçak, 2021; Güneş, 2021).

Farmakolojik açıdan Timokinon dışında önemli biyoaktif bileşenleri ditimokinon, thimohidrokinon, timoldür. İçerisinde etkili uçucu yağlar ve fitokimyasallar barındıran çörek otu, A, H, C, B1, B2, B6 vitaminleri, ile niasin ve folik asit kaynağıdır. Flavonoid, karoten, saponin, indazol tipi alkaloidlerle, kardiyak glikozitler barındırırken; Demir, potasyum, kalsiyum ve fosforca zengindir (Doğan, 2022; Bozdemir,2022).

Çörek otunun kimyasal bileşenleri bitkinin çeşidine, yetiştirildiği iklim ve bölgeye hasat edilme zamanına göre farklılık gösterebilmekle beraber, %7,0 su, %19,21-22,59 protein, %18-28,33yağ, %15 nişasta, %5,4 ham lif, %16 diet lifi ve %4,3 kül içermektedir (Bulca, 2014; Keser ve Gedik, 2021).

### Garacoço'nun (Çörek Otu) Lezzet Eşleşmeleri ve Mutfaklarda Kullanımı

Yaygın olarak Hint yemeklerinde kullanılır ve çörek otu koruyucu özelliğinden dolayı meyve ve sebzelerin salamura, turşu vb. işlemlerinde koruma niteliği taşıyan bir baharattır. Pılav ve köri sosunda kullanımı yaygındır. Sahanda yumurtanın üzerinde kullanımı önerilir. Susamla birlikte ekmeklerin üzerinde kullanımı ekmeğe güzel bir aroma katmaktadır (Norman, 2015; Farrimond, 2018).

**Tablo 3.** Garacoço'nun (Çörek Otu) Gıda ve Baharatlarla Lezzet Eşleşmeleri

Garacoço'nun (Çörek Otu) Lezzet Eşleşmeleri	
Gıda Eşleşmeleri	Baharat Eşleşmeleri
Kök Sebzeler	Susam
Kabak	Kimyon
Patlıcan	Harda
Tahıl ve Bakliyatlar	Rezene
Pirinç	Yenibahar
Bulgur	Kakule
Yumurta	Kışniş
Ekmek çeşitleri	Zencefil
Beyaz peynir ve Keçi peynirleri	Zerdeçal
Kuzu Eti	Biber
	Kekik

**Kaynak:** (Norman, 2015; Farrimond, 2018)

Özellikle en önemli eşlikçisi susamla birlikte Kıbrıs mutfak kültüründe kullanımı çok yaygındır. Çöreklerin üzeri garacocço ile susam karışımı ile kaplanarak fırınlanır. Kıbrıs mutfak kültürüne ait daha birçok unlu mamulün üzerine serpilerek aroma verici kullanılmaktadır. Çalışma konumuz Golifaya da susam, anason eşliğinde lezzet katmaktadır.

### **Garacocço'nun (Çörek Otu) Mitolojideki Yeri**

İlk olarak Tutankomun mezar kalıntılarından çıkarılan çörek otu yağ örneğinden onun yüzyıllar öncesinden 3 bin yıldan fazla süredir kullanıldığını göstermektedir (Farrimond, 2018). Aynı zamanda güzelleştirici ve iyileştirici etkileri sebebi ile Kleopatra tarafından kullanıldığına dair bilgiler ifade edilir. Hipokrat sindirim sistemi ve karaciğer rahatsızlıkları için kullanırken, Dioskoridesin antihelmintik etkisi ve ağrı kesici özelliğinden faydalandığı bildirilir. Tıp tarihi açısından önemli bir kaynak olan İbni Sina'nın eser, "Kanun" da çörek otunun halsizlik ve uyuşukluk giderici etkisi vurgulanırken metabolizmayı uyardığı belirtilmektedir. Ayrıca çörek otu bilinen en eski yazılı kaynakta Eski Ahit' te İslam peygamberi Hz. Muhammed'in "Çörek otunu kullanın ölümden başka her derde devadır" sözü çörek otunu inanılarak kitlesel olarak kullanımını teşvik etmesi bakımından önemli bir dini söz olarak dini söylemlerde geçmektedir (Gün, 2012).

### **Yöntem**

#### **Araştırmanın Amacı**

Kıbrıs mutfak kültüründe özel gün gastronomisi olarak üretilen ve tüketilen Golifa (Koliva) atıştırma yemişinin Kıbrıs mutfak ve Kıbrıs toplumundaki yeri ve önemi, Golifa'nın ne kadar süredir yapıldığının tespit edilmesi çalışmanın amaçlarındandır. Aynı zamanda Golifa'nın geleneksel uygulama aşamaları kayıt altına alınarak, bu geleneksel atıştırma yemişin gelecek nesillere aktarımı sağlanarak unutulmasının önüne geçmek hedeflenmiştir. Bunlara ek olarak Kıbrıs gastronomi literatürünün genişletilmesine katkı sağlamak, Kıbrıs mutfak kültürünün zenginliğini ortaya koymak ve Kıbrıs gastronomisinin tanıtımının önünü açmak çalışmanın alt amaçları arasındadır.

#### **Araştırmanın Örnekleme ve Veri Toplama Araçları**

Nitel araştırma desenlerinden etnografik çalışma deseni kullanılarak planlanan çalışma 25 Mayıs-25 Temmuz 2023 tarihleri arasında gerçekleştirilmiştir. Etnografik çalışma; araştırmacının ortak kültüre sahip bir grubun, değerlerinin, dilinin ve inançlarının paylaşılan ve öğrenilen modellerini tanımladığı ve yorumladığı nitel bir desendir (McGranahan, 2018). Çalışmayı yürüten araştırmacı Kıbrıs kültürünün değerleri, dil ve inanışlarının getirdiği bilgi ve öğretileri tanımlayıp yorumlayabilecek yeterli bir zaman dilimi olan 25 yıldır Kıbrıs'ta yaşamakta olup bu doğal yapının bir parçası durumundadır. Bu durum nitel araştırmalar da iç geçerlilik(inandırıcılık) ölçütlerini karşılayan uzun süreli etkileşim ve sürekli gözlem tekniğini refere etmektedir. Uzun süreli etkileşim araştırmaya kapsam sağlarken, sürekli gözlemin araştırmaya derinlik kattığı ifade edilmektedir (Arslan, 2022).

Yapılan çalışma nitel bir çalışmadır. Nitel çalışmalar; gözlem, görüşme dokuman analizi gibi nitel veri toplama tekniklerinin kullanıldığı, algıların ve olayların doğal ortamda gerçekçi ve bütüncül bir biçimde ortaya koyan nitel bir sürecin izlendiği araştırmalar olarak ifade edilmektedir (Yıldırım & Şimşek, 2016). Bu araştırmada kullanılan verilerin toplanabilmesi için gerekli olan etik kurul izin belgesi Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Etik Kurulu 17.05.2023 tarihi ve 05 sayılı toplantısında görüşülmüş olup 2023/170 karar/sayı numarası ile alınmıştır. Ek olarak katılımcılardan aydınlatılmış onam formu alınmıştır.

Araştırmanın verileri yarı yapılandırılmış görüşme tekniği ile toplanmıştır. Görüşme katılımcıların konu üzerinde duygu ve düşünceleri aktarması olarak tanımlanabilmektedir. Görüşme birincil amaç bireyin iç dünyasına girerek onun bakış açısını anlayabilmektir. Görüşme sayesinde bireyin konu ile ilgili düşünceleri, tutumları, niyetleri, zihinsel algıları, tepkileri ve yorumları gibi daha çok gözlenemeyen bilgilere ulaşılması hedeflenmektedir (Yıldırım & Şimşek, 2016; Süren, 2022). Yarı yapılandırılmış görüşmelerde konu ile ilgili önceden hazırlanan soru veya temalar ile görüşme gerçekleştirilir. Yarı yapılandırılmış görüşmeler sayesinde araştırma katılımcıları fikirlerini rahatça ortaya koyabilmekte ve farklı konulara değinebilmektedirler. Yarı yapılandırılmış görüşmelerde görüşmeci ihtiyaç durumunda katılımcılara sorularla ilgili açıklama yapabilmekte, yeni sorular ekleyebilmekte, soruların soruluş tarzını sırasını değiştirebilmekte ve sorulacak soruları tekrar düzenleyebilmektedir (Âdemoğlu, 2022). Burada amaç katılımcılardan nitelikli bilgi, davranış, tutumları keşfederek doğru yorumlayabilmektir (Polat, 2022).

Araştırmada veri toplama aracı olarak görüşme formu kullanılmıştır. Katılımcılarla yüz yüze birebir görüşülmüştür. Katılımcıların cevapları gözlem formuna aynen aktarılmıştır. Demografik bilgilerden yaş, meslek ve yaşadığı yer bilgisi alınmıştır. Bunun dışında Kıbrıs'ta özel günlerde yapılan gastronomi uygulamaları, golifanın sembolik anlamı, hangi baharatlarla yapıldığı ve tarifi, yapımının kimden öğrenildiği, geçmişinin ne zamana dayandığı ve varsa farklı uygulamaları hakkında görüşlerini öğrenmeye yönelik 7 soru sorulmuştur. Sorular öncelikle araştırmanın da katılımcıları olan alanında uzman 2 öğretim üyesi K5 ve K11 ile gözden geçirilerek son haline getirilmiştir.

Saha araştırması sürecinde nitel araştırma yöntemlerinden amaçlı örnekleme ile görüşmeler gerçekleştirilmiştir. Amaçlı örnekleme, araştırmacının amaçlarını gerçekleştirmek için zengin bilgi birikimi olduğu değerlendirilen katılımcıların seçimi olarak tanımlanır. Amaçlı örnekleme; olasılığa dayalı rastgele olmayan bir örnekleme yöntemidir. Amaçlı örneklemede amaç, örneklemin evrenin bütününe temsil edilmesinden çok, araştırılan konu kapsamında belirli koşulları karşılayan ilgili ve bilgili katılımcıların deneyimlerine, tecrübelerine ve bilgilerine başvurulmasıdır (Sığı, 2018; Arslan, 2022). Araştırmanın örneklemini Kıbrıs'ta yaşayan geleneksel Golifa atıştırmalık yemişi bilen, çok kez yaparak deneyimlemiş 20 kadın oluşturmuştur. Katılımcıların kültür aktarıcısı niteliğinde olması, golifayı yapma deneyimlerinin olmasının yanında geleneksel özelliklerini ve hikayesini bilmeleri kriter olarak belirlenmiştir. Araştırmanın örnekleme dahil olan kişiler katılımcı olarak adlandırılmış ve K1-K20 arası kodlanmıştır. Sahada geçirilen süreyi ve katılımcı sayısını doyum noktasına ulaşma belirlemektedir. Araştırma süresince kaç kişi ile görüşüleceği katılımcılardan gelen cevapların, ortaya çıkan kavram ve süreçlerin birbirini takip etmeye başlaması yani verilerin kendini tekrar etmesi belirlemektedir (Ademoğlu, 2022). Araştırmada katılımcılardan alınan yanıtlar birbirini tekrarladığı anda elde edilen verilerin doyum noktasına ulaştığına karar verilmiş ve veri toplama K20 ile sonlandırılmıştır.

Bunlara ek olarak golifa kayıt altına alınmak üzere katılımcılardan K19 eşliğinde tüm aşamaları ile araştırmanın gözetiminde uygulaması gerçekleştirilmiştir. Golifa'nın tüm aşamalarının görsel verileri araştırmacı tarafından fotoğraflanarak oluşturulmuştur.

Nitel araştırmalarda geçerlilik ve güvenilirliğin sağlanmasının ve gösterilmesinin çeşitli yolları bulunmaktadır. Bu amaçla öncelikli olarak yapılan araştırma detaylı bir şekilde açıklanmalı ve aktarılabilirlik ölçütünü karşılamalıdır (Arslan, 2022). Araştırmada örneklemin seçimi, katılımcı özellikleri görüşme formu ve veri toplama süreci ile yöntemle ilişkin konular ayrıntılandırılmıştır. Bunlara ek olarak nitel araştırmalarda inandırıcılık (iç geçerlilik)

ölçütünü sağlamada araştırmacının mevcut durumu uzun süre etkileşim ve sürekli gözlem tekniklerini karşılamaktadır.

Kıbrıs mutfak kültürü içinde bulunduğu coğrafyada, birçok medeniyetle iç içe geçmiş, bu medeniyetlerin mutfak kültürlerinden etkilenirken aynı zamanda farklı mutfak kültürlerini etkisi altında bırakmıştır. Yemek kültürünü etkileyen birçok faktörün eşliğinde, Kıbrıs mutfak kültürü de sentezlenerek kendine özgü mutfak kültürünü oluşturmuştur. Günümüzde geleneksel mutfak kültürü unsurları turizmde kullanılma yolu ile turistleri destinasyona çekebilmektedir. Sahip olunan gastronomik kimlik destinasyonun markalaşmasında ve gastronomik unsurların nesillere aktarımında çok önemli rol oynamaktadır. Golifa Kıbrıs toplumunun kültürel yapısını ifade eden, yeni gelen yılın kutlanması ritüelleri için üretilen önemli bir atıştırmalık yemiştir. Bolluk ve bereket beklentisi ile yapılması Kıbrıs toplumu açısından sembolik önemini ifade eder. Bu sembolik ürünün araştırmaya dahil edilmesi, Kıbrıs mutfak kültürünün zenginliğini ortaya koymak, turizmde kullanılmasının önünü açmak adına önemlidir. Araştırmamızda özel gün gastronomisi olarak sınıflandırdığımız Golifa atıştırmalık yemişinin Kıbrıs mutfak kültüründeki yeri ve önemi üzerinde durulacaktır.

Bu kapsamda; örnekleme dahil edilen katılımcılara aşağıdaki sorular sorulmuştur.

1. Kıbrıs mutfak kültüründe özel günlerde yemiş olarak neler üretir ve tüketirsiniz?
2. Golifa sizin için ne ifade etmektedir? Çoğunlukla ne zaman yapılır ve tüketilir?
3. Golifa'nın hazırlık aşamasında hangi baharatları kullanıyorsunuz?
4. Golifa yapımını kimden öğrendiniz? (Anneniz, vb.)
5. Golifa geçmişte nereye kadar dayanmaktadır? Bu konuyla ilgili bir bilginiz var mı?
6. Biliyorsanız Golifa'nın yapımı Kuzey ve Güney de farklılık göstermekte midir?
7. Golifa'nın tarifini ve yapım aşamalarını verebilir misiniz?

Yarı yapılandırılmış görüşme formundaki soruları cevaplayan katılımcılar aşağıdaki tabloda tanımlandığı gibidir.

**Tablo 4.** Katılımcı bilgilerinin tanımlanması

K. Kodları	Yaş	Meslek	Yaşadığı Yer
K1	70	Ev Hanımı	Lefkoşa
K2	65	Ev Hanımı	Yeniboğaziçi
K3	63	Ev Hanımı	Yeniboğaziçi
K4	63	Ev Hanımı	Yeniboğaziçi
K5	51	Öğretim Üyesi	Yeniboğaziçi
K6	63	Ev Hanımı	Mormenekşe
K7	79	Ev Hanımı	Mormenekşe
K8	60	Ev Hanımı	Gazimağusa
K9	63	Ev Hanımı	Gazimağusa
K10	45	Ev Hanımı	İskele
K11	45	Öğretim Üyesi	Yeniboğaziçi
K12	60	Ev Hanımı	İskele
K13	69	Ev Hanımı	İskele
K14	45	Ev Hanımı	İskele
K15	50	Memur	İskele

**Tablo 4.** Katılımcı bilgilerinin tanımlanması (devamı)

K16	78	Ev Hanımı	Büyük Konuk
K17	65	Ev Hanımı	İskele
K18	61	Ev Hanımı	İskele
K19	57	Memur	İskele
K20	71	Emekli	Yiğitler

### Bulgular ve Tartışma

Çalışmanın bu bölümünde katılımcılar ile yapılan görüşmeler neticesinde katılımcıların demografik bilgilerine yönelik tanımlayıcı çözümlemeler ve toplanan mülakat verilerine ilişkin bulgular, Kıbrıs'ın geleneksel atıştırmalık yemişi Golifa'nın tarihçesi, ritüelleri, tarifi ve yapım aşamalarına yer verilmiştir.

Çalışmaya katılan katılımcıların %50,0' sinin 60 yaş üstü, %30,0'nun 60 yaş altı ve %10,0'nun ise 60 yaşında olduğu belirlenmiştir. Bu kişilerin %65,0'nın ev hanımı, %10,0'nun ise öğretim üyesi ve memur oldukları saptanmıştır. Katılımcıların özellikle kadın, ev hanımı ve geleneksel golifa yapımında oldukça deneyimli olma kriterleri gözetilerek seçilmiştir. Katılımcıların % 50,0'sinin 60 yaş üzeri olması golifa yapımında çok daha fazla deneyime sahip olmalarının yanı sıra inanış, hikaye ve ritüellerin daha kapsamlı ifadesine etki edebilmektedir.

### Geleneksel Kıbrıs Mutfak Kültüründe Golifa / Koliva

Bereketle simgelenen özellikle yılbaşında yapılan Golifa (Koliva), günümüzde Kıbrıs mutfak kültüründe özel gün gastronomisi olarak yerini alan bir atıştırmalık yemiştir.

Katılımcılara yöneltilen Kıbrıs Mutfak Kültüründe özel günlerde atıştırmalık yemiş olarak neler üretir ve tüketirsiniz ve Golifa sizin için ne ifade eder? Sorusuna 20 katılımcı da (K1 den K20' ye kadar hepsi) yılbaşı olarak tabir ettikleri yeni yılda bolluğun, bereketin ve kültürün simgesi Golifa'yı yaptıklarını hem evlerine gelen misafire ikram ettiklerini hem de yapmayan komşularına dağıttıklarını ifade etmişlerdir. Çalışmaya katılan kültür aktarıcılarının tümü Golifa'yı bolluk, bereket ve Kıbrıs kültürünün bir simgesi olarak görmektedir. Bu soruya K11: Golifa bizler için geleneksel bir atıştırmalık yemişi ifade eder. K8, geçmişten kalan önemli bir mirastır. Şeklindeki ifadeleri ile Golifa'nın önemini vurgulamışlardır.

Golifa'nın yanı sıra Kıbrıs mutfak kültüründe özel günler için yapılan yiyecekler; K6-K7-K18 üzüm sucuğu, köfter, pastelli, ve macun çeşitleri (bergamot, turunç, ceviz, karpuz ve kabak macunları) K12, şekerli badem, K7-K18, Üç ayların başlangıcında lokma, K14, muharrem ayının 10. Günü aşure yaptıklarını ifade ederler. K13: Golifa bizim için yeni yılın bolluk ve bereket içinde geçeceğinin müjdecisidir. Şimdilerde evlerde azalarak yapılmaya devam ediyor ama gençler hazır alıyorlar genç nesil evlerinde yapmayı tercih etmiyor ve isteyen hazır alıyor. Yine çok eskilerden her evde yapılan, artık benim bile yapmadığım, kavrulmuş nohut, buğday, bakla, susam ve çitlembik karışımı yemiş yılbaşı akşamlarını süslerdi. Çünkü bu ürünler bizim mahsulümüzü ve evlerimizde bol bulunurdu. Bizlerde çocuğumuza çocuğumuza yılbaşı gecelerinde ve kış gecelerinde oyalantı olarak bu yemişi yapardık. Şeklinde özel günlerde atıştırmak üzere yaptıkları yemişlerden bahsetmişlerdir.

Bunların dışında K1, K2, K3, K4, K5, K7, K9, K10, K15, K16, K17, K19, K20 kodlu katılımcılar bayramlarda özellikle arife günlerinden başlayarak başta çörek olmak üzere yapılan unlu mamul (hellimli-zeytinli bulla, pilavuna, peksemet, kafes) çeşitlerini, katmer, samsı, ekmek kadayıfı, tel kadayıf, gibi tatlı çeşitleri ve herse, fırın patatesi, nohutlu pilav, molohiya, aytotora tavası gibi geleneksel bayram yemeklerini yaptıklarını da aktarmaktadırlar.

K1: Golifa'nın kollektif kelimesinden geldiğini, çoğalan meyvelerin bir araya gelmesi ve yapım aşamasında komşuların birlikte beraber bir araya gelerek üretmelerinden kolektif olarak yapılmasından bahsetmekte ve kelimenin etimolojik kökenini kolektif kelimesine dayandırmaktadır. Bütün senenin bolluk içerisinde geçmesi için yeni yılda yapıldığı, bolluk ve bereketin ifadesi olarak görüldüğü aktarılırken, Kıbrıs'ın güneyinde yaşayan Rum toplumu için dini açıdan kutsal olduğu, daha çok ölmüşleri için yapıldığı kiliseye götürerek yapılan duanın ardından dağıtıldığını aktarmaktadır.

Golifa ile ilgili Ada insanının sahip olduğu inanışını aktaran birçok katılımcı, bu inanışı eskiden daha çok uyguladıkları fakat zamanla azalarak günümüzde nerdeyse hiç kalmadığını ifade etmektedirler. İnanişâ göre; Golifalık buğdayı haşlandıktan hemen sonra bir avuç çatıya kuşların yemesi için ve aynı zaman da varsa evde küçük baş veya büyük baş havanların yemesi için birer avuç atılır. Bu ritüelin gelen senenin olgun (bereketli) geçmesi için yapıldığını bereketi ve bolluğu dahada artıracağına inandıklarını ifade edilmektedir. Farklı bir inanışı aktaran K16; o gece sene başıdır, öğleden sonra golifa hazırlanır, gece olunca 3 kaşık dama (evin çatısı) atılır, inanişâ göre dama atılan Golifa, "Golaganzora-Goncolozlar" (korkunç varlıklar) adı verilen kötü yaratıklar tarafından yenilecek ve oradan uzaklaşacaklar, eve girmeleri engellenmiş olacak, kısacası o kış Goncolozlar memnun edildiğinden hane halkını rahatsız etmeyeceklerine inanılırdı. Şimdilerde pek kalmadı. Şeklinde farklı bir ritüeli ifade etmektedir.

Geçmişte yapılan bir diğer ritüelde de K9: Eskilerimiz yapılan Golifa'dan bir avuç buğday tarlasının bir köşesine gömerlerdi. Şeklinde aktarımla o yıl bol ürün hasat edileceğine inandıklarını aktarmaktadır. K5 te bu ritüelin yapıldığını belirtir.

Çalışmamızın temelini oluşturan soru olan Golifa'nın hazırlık aşamasında hangi baharatları kullanırsınız sorusuna tüm katılımcılar sırayla anason, sussam ve garacoço (çörekotu) cevabını vermişlerdir. Sadece K19 aracoçoçu kullanmadığını söylemiştir.

Katılımcıların hemen hemen hepsi Golifa yapımını annelerinden veya ninelerinden (anneanne-babanne) öğrendiklerini ve onların da yine kendi anne ve ninelerinden öğrendiğini ifade etmektedirler. Golifa geçmişte nereye kadar dayanmaktadır, ne zamandan bu yana yapılmaktadır herhangi bir bilginiz var mı? Şeklindeki sorulara K7 bir evvelden, K4, K19, K20 yüzyıllar öncesinden ve yüzyıllardır, K8 tam emin olamamakla beraber çok uzun zamandır, hemen hemen 2-3 asırdır yapılan bir ikram çeşididir. Şeklinde ifade ederlerken diğer katılımcılar nesilden nesile gelen bir kültür olduğunu ama ne zamandan bu yana yapılır emin olmadıklarını aktarmışlardır. Verilen bu bilgilere ek olarak K1; Kıbrıslı Rumların Golifa'nın geçmişini St. Nicolas dönemine (1192-1488, Kıbrıs'taki Luzinyan Egemenliği) kadar dayandığına inandıklarını belirtmektedir.

Kıbrıs'ta yapılan Golifa yemişinin yüzyıllardır yapıldığını destekler nitelikte bir çalışma ile de karşılaşmıştır. Işın (2018) çalışmasında Bizans döneminde yapılan Golifa'dan bahsetmektedir; "Koliva Ortadoks Hristiyanlarda, haşlanmış buğdaydan hazırlanan bir perhiz yemeği olarak ortaya çıkmış ve mevlite benzer mnimosimo ayinleri için ve bütün ölülerin hatırlandığı günlerde yapılırdı" diyerek aktarımda bulunmaktadır. Bu bağlamda bahsedilen dönem, M.S. 395-1190 tarihleri arasında Bizans'ın Kıbrıs' ta hüküm sürdüğü dönemlere tarihlenmektedir. Bu atıştırmalık yemişin bu dönemlerden aktarılacak ufak değişikliklerle günümüze ulaştığını düşündürmektedir.

Çalışmanın bir diğer sorusu ise; Golifa'nın yapımı Kuzey ve Güney'de farklılık göstermekte midir? Bu konuda herhangi bir bilgiye sahip misiniz? Sorusuna katılımcıların çoğunun cevabı aynıdır, hiçbir yapılaş farkı yoktur.

Şeklinde olurken, K15, Rum tarafında golifa yapımını görmedim, fakat büyüklerimizden bildiğim kadarı ile aynı kültüre dayandığı için (ortak/benzer) yapılmaktadır şeklinde ifade etmiştir. Katılımcı K16, Rumların golifa yapıldıktan sonra en son üstüne minik altın ve rengarenk şekerlemelerle süslediklerini ifade eder. K7-K9-K10-K11-K14- ve K20 kodlu katılımcılar fark var mı tam bilmiyorum ama Güneyde de ve Kuzeyde de yapılmaktadır. Şeklinde bilgi vermişlerdir.

Çalışmanın katılımcıları Golifayı 1 paket sert golifalık buğdaydan (ciberunda buğdayı) yapmaktadırlar. Fakat aile içindeki kişi sayısına göre daha az ölçülerde de yapılabilecek standart tarifi vardır. Golifalık buğdayın özelliği hasat sonrası herhangi bir işleme tabi tutulmadan paketlenen buğdaydır. Ayrıca tüm katılımcılardan geçmişte buğday üretiminin yanı sıra susam üretiminin de adada yapılıyor olması sebebi ile buğday ve susamı hazır almadıkları bilgisine ulaşılmıştır. O dönemlerde susamları golifaya eklemekten önce işleme tabi tutmaktaydılar. Susam hasadı sonrası kabuklarının çıkarılması için susamlara ağartma (beyazlatma) işlemi uygulandığı aktarılmıştır. (Beyazlatma/Ağartma; susam tohumunun hasat sonrası kaynatılarak, kabuğundan ve toz toprağından arındırılmasıdır.) Fakat günümüzde susam üretiminin yapılmadığı ve hazır alındığı ifade edilerek, endüstriyel üretimdeki susamların fabrikalarda paketlenmeden önce ağartıldığı (beyazlatıldığı) ve şimdilerde golifa yapımında kullanılan susamları yukarıda bahsedilen ön işleme tabi tutmadıkları vurgulanmaktadır.

Bundan sonraki bölümde Geleneksel Kıbrıs mutfak kültürüne ait özel gün atıştırmalık yemişi Golifa'nın uygulama aşamaları aktarılmaktadır.

### Golifa / Koliva'nın Uygulama Aşamaları

**Tablo 5.** Golifa Standart Reçetesi

GOLİFA REÇETE						
<b>Porsiyon adedi:</b> 23 porsiyon <b>Reçete Adı:</b> Golifa						
<b>Pişirme Kabı ve Aracı:</b> BasınçlıTencere, büyük karıştırma kabı <b>Pişirme Tekniği:</b> Suda kaynatma			<b>Ön Hazırlık Süresi:</b> 12 saat suda bekletme <b>Hazırlık Süresi:</b> 1.saat 10 dk <b>Pişirme Süresi:</b> 30-40 dk. <b>Servis:</b> 5 dk			
İçindekiler	Brüt Miktar(g)	Net Miktar(g)	Ortalama Ölçü	Yapılışı	Süre	Notlar
Buğday	750g	750g	-	Golifalık buğday akşamdan suya ıslatılır, kabarması sağlanır ve sabah düdüklü tencerede kaynatılır. Sonra soğuk sudan geçirilip süzgeçte bekletilir. (tepsertilir)	12 saat 40 dk	Golifalık buğday, sert buğdaydır. Hasat sonrası herhangi bir işlem görmemiştir. Buğdayın soğuk sudan geçirilmesi karışımın ekşimesinin önüne geçmek içindir.
Nar	1000g	640g	4 Adet	Narların kabukları çıkarılır	20dk	Nar taneleri herhangi bir yere dökmeden genişçe bir kaptan tutulur
Kuru Üzüm	500g	500g	-	Kuru sultani üzüm yıkanır ve süzgeçte kuruması için bekletilir (tepsertilir)	5-6 dk	Üzümün karışımı sulandırılmaması için ıslak olmamasına dikkat edilmelidir.



**Tablo 5.** Golifa Standart Reçetesi (devamı)

Çiğ Badem	500g	500g	-	Bademler suda kaynatılır ve ılımaya bırakılır. Tek tek kabukları çıkarılarak badem boyuna olacak şekilde bıçakla ikiye bölünür	5-6 dk ve 30 dk	-
Susam	250g	250g	-	Susamlar suda kaynatılarak beyazlatılır (ağartma işlemi) daha sonra soğuk sudan geçirilerek süzgeçte bekletilir (tepsertilir)	5-6 dk	Eskiden hasat edilen susamların kabukları çıkartmak üzere beyazlatma (Ağartma) olarak tabir edilen kaynatma yapılmış. Günümüzde bu işleme çok gerek kalmamaktadır. Soğuk sudan geçirilmesi karışımın ekşimesinin önüne geçmek içindir
Garacoçço (Çörekotu)	30g	30g	-	-	-	En son karışıma serpilir
Anason	60g	60g	-	-	-	En son karışıma serpilir
<b>Servis:</b> Tüm malzemeler reçete sırasına göre geniş bir kapta homojen bir karışım haline getirilir ve servis tabaklarına alınır.						

**Tarif:** K19**Uygulama:** Yılmabaşar ve K19



**Fotoğraf 2.** (Yılmabaşar, 2023) Araştırmacı tarafından fotoğraflanmıştır.





**Fotoğraf 3.** (Yılmabaşar, 2023) Araştırmacı tarafından fotoğraflanmıştır.

**Tablo 6.** Golifa'nın Besin Öğeleri ve 1 Porsiyon Değeri

	Karbonhidrat (gr.)	Protein (gr.)	Yağ (gr.)	Lif (gr.)	Demir (mg.)	Sodyum (mg)	Potasyum (mg)	Kalsiyum (mg.)	Vitamin A (IU)	Vitamin C (mg.)
Buğday (750g.)	456,53	87,98	15	77,25	74,81	60	2857,5	285	22,5	-
Nar4 adet (640 gr.)	11,68	10,69	7,49	25,6	1,92	19,2	1510,4	64	44,8	65,28
Kuru üzüm (500 gr.)	333,87	14,98	6,42	17,12	9,5	45	4065	250	-	11,5
Çiğ Badem (500 gr.)	97,5	93	271	13	23,5	20	3865	1170	-	-
Susam (250 gr.)	58,63	44,33	124,18	29,5	36,38	27,5	1170	2437,5	22,5	-
Çörekotu (30 gr.)	13,27	5,34	6,68	3,15	19,91	-	-	279,3	381	2,31
Anason (60 gr.)	30,01	10,56	9,54	8,76	22,18	9,6	864,6	378,6	186,6	12,6
Toplam	1109,49	266,88	440,31	174,38	138,2	181,3	14332,5	4,8734	657,4	91,69
<b>1 Porsiyon (150 gr.)</b>	<b>3,11</b>	<b>12,93</b>	<b>7,83</b>	<b>19,78</b>	<b>24,96</b>	<b>19,03</b>	<b>0,24</b>	<b>0,70</b>	<b>5,25</b>	<b>37,63</b>

**Kaynak:** (Baysal, 2011).

Golifa'nın 1 porsiyon değerlerine bakıldığında; içine konan malzemelerin özellikleri açısından değerlendirdiğimiz de Buğday B grubu vitaminlerinden zengin ve lif içeriğinin çok iyi olduğu söyleyebiliriz. Nar besin değeri bakımından incelendiğinde protein, karbonhidrat, yağ, lif, kalsiyum, vitamin A, vitamin C açısından zengin, antioksidanlar açısından değerli olduğunu ve fonksiyonel özellik açısından da kanser, hafızayı güçlendiren ve Alzheimer, kronik enflamasyonun önlenmesinde önemli bir yere sahiptir (Baysal, 2022).

Buğday, nar, kuru üzüm, çiğ badem, susam, çörekotu ve anasonun lif içeriklerinin yoğun olması, sindirim sistemi ve bağırsak hareketlerinin düzenlenmesinde yardımcı olmaktadır. Günlük 25-30 gr. posa(lif) almalıyız (Baysal, 2022) sağlıklı bir sindirim işleminin gerçekleştirebilmek için gereklidir. Kalp damar hastalıklarına iyi gelmesi ve tansiyon düzenlemeye yardımcı olmaktadır. Golifa'nın içeriğindeki karbonhidrat, protein, yağ, lif, demir minerali, kalsiyum, vitamin A ve C vitamini açısından çok değerli bir yiyecektir. Golifa ergenlik dönemi gençlere, yetişkinlere ve yaşlılara önerilebilir.

### Sonuç ve Öneriler

Golifa Geleneksel Kıbrıs Mutfak kültüründe bolluk ve bereketin simgesi olarak önemli bir yere sahiptir. Özel gün gastronomisi olarak yeni yılı karşılamak üzere yapılan golifa inanış ve ritüeller içeren iki toplumlu sosyal yapının ortak bir kültür mirasıdır.

Golifa'nın geçmişte asırlar öncesine dayandığı söylenebilmektedir. Atalardan (anneler ve ananelerden) öğrenilerek nesilden nesile aktarılacak günümüze kadar gelmektedir. Kıbrıs'ta yaşayan iki toplum içinde yapılışında çok büyük farklılık göstermemesi gözlemlenmiştir. Bulgulardan anlaşılacağı üzere sadece süsleme farklılığından bahsetmek mümkündür. Kıbrıslı Rumların sunum aşamasında üzerini minik renkli şekerlemeler serperek süslediği ve bu doğrultuda süsleme farklılığı olabileceği ifade edilebilir.

Golifa'ya lezzet ve aromasını veren en önemli bileşenler içerisine katılan olmazsa olmaz baharatlarıdır. Anason, susam ve garacoçço (Çörek Otu) Golifa'nın lezzet ve aromasını artırırken, fonksiyonel bir gıdaya dönüşümünü

sağlamaktadır. Ana malzeme başta buğday olmak üzere, nar, badem, kuru üzüm besin değeri bakımından vitamin, mineral, antioksidan özellikler ve yüksek posa(lif) oranına sahiptir. Golifa fonksiyonel beslenme açısından önemli bir atıştırma malzemesidir. Ergenlere, yetişkinlere ve yaşlılara önerebilir.

Kıbrıs toplumu için bolluk bereketin ve paylaşımın simgesi olan Golifa gelecek nesiller için önemli bir kültürel miras niteliği taşıyan, unutulmasının önüne geçilmesi gereken atıştırma malzemesi bir yemektir. Golifa Kıbrıs mutfak kültürünün zenginliğini ortaya koymak açısından önemli bir gastronomik unsurdur. Turizm pazarlamasında kullanılması, Kıbrıs gastronomi turizminin de gelişmesine katkı koyacaktır.

Bir sonraki çalışmalar için; çalışmanın Kıbrıs'ın güneyindeki Kıbrıs Rum toplumu arasında yapılması ve çıkacak sonuçların karşılaştırılması önerilebilir.

Aynı zamanda Kıbrıs mutfak kültürü Golifa gibi çalışılabilecek birçok spesifik ürüne sahiptir. Kıbrıs toplumu için önem arz eden diğer spesifik ürünlerin çalışılması Kıbrıs gastronomi literatürüne katkı sağlayacaktır.

Ek olarak golifa ve benzeri ürünlere sahip zengin Kıbrıs mutfak kültüründe bu gastronomik unsurların korunması ve sürdürülebilirliğin sağlanması da diğer önemli noktadır. Bu bağlamda bu ürünlerin coğrafi işaret ile korumaya alınması, gelecek nesillere aktarımına, yerel kalkınmaya, gastronomi turizminin gelişimine katkıda bulunacaktır. Yerel ve merkezi yönetimlere Kıbrıs mutfak kültürünün sahip olduğu bu zenginlikler ile ilgili coğrafi işaret koruması kapsamında gerçekleştirilecek çalışmalara öncülük etmeleri önerilir.

## Beyan

Makalenin tüm yazarlarının makale sürecine verdikleri katkı eşittir. Yazarların bildirmesi gereken herhangi bir çıkar çatışması yoktur. Araştırmada kullanılan verilerin toplanabilmesi için gerekli olan etik kurul izin belgesi Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Etik Kurulu' nun 17.05.2023 tarihi ve 05 sayılı toplantısında görüşülmüş olup 2023/170 sayı numarası ile alınmıştır.

## KAYNAKÇA

- Ademoğlu, A. (2022). *Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki Özel Gün ve Törenlerde Yapılan Gastronomi Uygulamaları*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Akkan, E. (2016). *Edirne Koşullarında Anason (Pimpinella Anisum L.) Farklı Ekim Zamanlarının Verim ve Kaliteye Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Namık Kemal Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Anğın, N. & Çatalkaya, V. (2019). Çukurova koşullarında 2. ürün susamın farklı gelişim dönemlerinde yapılan sulamaların verim ve yağ kalitesine etkileri. *Mustafa Kemal Üniversitesi Tarım Bilimleri Dergisi* 24, 112-119.
- Arslan, E. (2022). Nitel araştırmalarda geçerlilik ve güvenilirlik. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 51(özel sayı 1), 395-407.
- Ayyıldız, S. & Sarper, F (2019). Antioksidan baharatların saray mutfağındaki yeri. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(1), 363-380.
- Baysal, A. (2011). *Besinlerin Bileşimi*. (3. Baskı) Ankara: Türkiye Diyetisyenler Derneği Yayınları.

- Baysal, A. (2022). *Beslenme*. (21. Baskı) Ankara: Hatipoğlu Yayıncılık
- Boztaş, G. & Bayram, E. (2021). Geliştirilmiş anason hatlarında verim ve kaliteyi etkileyen agronomik, morfolojik ve fizyolojik farklılıkların belirlenmesi. *Bursa Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 35(1), 55-74.
- Bozdemir, Ç. (2022). *Ankara Ekolojik Koşullarında İyi Tarım Uygulamaları İle Yetiştirilen Farklı Çörek Otu (Nigella Sativa L.) Genotiplerinin Verim ve Kalite Özelliklerinin Belirlenmesi* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü Ankara
- Bulca, S. (2014). Çörek otunun bileşenleri ve bu yağın ve diğer bazı uçucu yağların antioksidan olarak gıda teknolojisinde kullanımı. *Adnan Menderes Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 11(2), 29-36. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/259501>
- Danin, A., Sapir, F. O. (2023). Flora of Israil and adjacent areas. <https://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:846733-1>. Son Erişim: 23.06.2023
- Depositphotos (2023). <https://gr.depositphotos.com/94897860/stock-photo-organic-sesame-plant.html>
- Doğan, B. (2022). *Peynir Altı Suyu ve Nar Suyu Karışımına Çörek Otu Yağı Katılarak Probiyotik İçecek Üretim*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Düzgün, E. & Durlu-Özkaya, F. (2015). Mezopotamya'dan günümüze mutfak kültürü. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 3(1), 41-47.
- Farrimond, S. (2018). *The Science of Spice. Understand Flavour Connetions and Revolutionaze Your Cooking*. London: Penguin Random House.
- Erdöngel, H. & Mendeş, B. (2021). Nigella Stiva (Çörek Otu) ve sağlık üzerine etkileri. *Uluslararası Avrasya Sağlık Bilimleri Kongresi*, <https://dergipark.org.tr/tr/pub/avrasyasbd/article/862336>
- Gürsoy, D. (2012). *Baharat ve Güç*. İstanbul: Oğlak Yayınları.
- Gün, M. (2012). Kutsal tohum (Nigella Sativa): çörek otunun iyileştirici etkisine ilişkin bazı bilgiler. *Lokman Hekim Journal*. 2(1), 43-46. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/mutftd/issue/43159/523462>
- Güneş, Z. (2021). *Mardin Ekolojik Koşullarında Farklı Ekim Dönemlerinde Bazı Çörek Otu (Nigella sativa L.) Genotiplerinin Agronomik ve Kalite Özelliklerinin Belirlenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). T.C. Dicle Üniversitesi. Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Güney, S. K., Duman, G., Güleç, H., Karaer, A. & Sarper, F. (2022). Türk mutfağında balıkların baharatla kullanımı: Ankara balık restoranları örneği. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 10(3), 1716-1744.
- Haşimi, N, Tolan, V., Kızıl, S. & Kılınç, E. (2014). Anason (Pimpinella anisum L.) ve Kimyon (Cuminum cyminum L.) Tohumlarının Uçucu Yağ Kompozisyonu ile Antimikrobiyal ve Antioksidan Özelliklerinin Belirlenmesi. *Tarım Bilimleri Dergisi*, 20, 19-26
- He, S., Pan, T., Zhang, Z., Wu, Y., Sun, H., Ma, Y. & Zhang, Y. (2023). Interactive effect of hot air roasting processes on the sensory property, allergenicity, and oil extraction of sesame (Sesamum indicum L.) seeds. *Grain & Oil Science and Technology*. <https://doi.org/10.1016/j.gaost.2023.02.001>

- Işın, P. M. (2018). *Avcılıktan Gurmeliğe Yemeğin Kültürel Tarihi*. İstanbul: Yapı Kredi Yayınları
- Kabakçı, M. & Tanrıverdi, E. (2022). Türk mutfak kültüründe susam ve susam yağı. *Journal of Gastronomy Hospitality and Travel*, 5(2), 661-667.
- Kanat, N., Yılmaz Ersan, L. & Özcan, T. (2023). Süt ürünlerinin zenginleştirilmesinde kullanılan baharatların fonksiyonel etkileri. *Bursa Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 37(1), 221-239.
- Karakoç, F. B. (2021). *Menengiç, Susam ve Keten Tohumunun Bisküvi Formülasyonuna İlavesinin Bisküvinin Kalitesi ve Raf Ömrü Üzerine Etkileri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Karık, Ü. (2020). Türkiye anason (*Pimpinella Anisum* L.) genetik kaynakları ve yabancı anason genotiplerinin uçucu yağ bileşenleri. *ANADOLU Ege Tarımsal Araştırma Enstitüsü Dergisi*, 30(2), 163-178. DOI: 10.18615/anadolu.834838
- Kepekçi, S. (2020). *Anason (Pimpinella anisum L.) Tohumunun Yonca Silajlarının Bazı Kalite Parametreleri Üzerine Etkisinin Belirlenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Uşak Üniversitesi, Zooteknik Ana Bilim Dalı.
- Keser, E. & Gedik, O. (2021). Kahramanmaraş ekolojik koşullarında kışlık ve yazlık ekilen çörek otu (*Nigella* sp.) genotiplerinin tarımsal ve kalite özelliklerinin belirlenmesi. *Adnan Menderes Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi*, 18(1), 73-81.
- KEW Plant of The World Online (2023) <https://powo.science.kew.org/taxon/urn:lsid:ipni.org:names:846733-1#source-KBD>. Son Erişim: 23.03.2023
- Koşar, İ. & Özel, A. (2018). Çörekotu (*Nigella sativa* L.) çeşit ve popülasyonlarının karakterizasyonu: I. Tarımsal özellikler. *Harran Tarım ve Gıda Bilimleri Dergisi*, 22(4), 533-543
- Koçak, M. (2021). *Çörek Otu Tohum ve Yağlarının Biyo Aktif ve Fizikokimyasal Özellikleri Üzerine Isıl İşlem Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). T.C. Selçuk Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.
- Küllü, Ö. (2020). *Piyasadaki Anason Meyvesi Örneklerinde Avrupa Farmakopesi Monografına Göre Kalite Analizi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yedi Tepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- McGranahan, C. (2018). *Ethnography*. <https://doi.org/10.1002/9781118924396.wbiea2262> Son Erişim: 14.06.2023
- Norman, J. (2015). *Herbs & Spices*. Published by: Random Penguin House.
- Özdemir, K. (2022). *Gastronomi Tarihi ve Kültürü Açısından Baharatların Değerlendirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul
- Park, Y. J., Kim, Y. J., Park, S. U., Yang, J. Y., Song, S. Y., Lee, M. J., Seo, W. D. & Kim, J. K. (2023). Lipids and volatile organic compounds in sesame seeds and their relationships with environmental temperature-induced stress. *Food Research International*. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2023.112831>
- Polat, A. (2022). Nitel araştırmalarda yarı yapılandırılmış görüşme soruları: soru formu ve türleri, nitelikler ve sıralama. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(özel sayı 2), 161-182.



- Seçer, A. (2016). Türkiye'de susam üretim ve dış ticaretinde gelişmeler. *Çukurova Gıda Bilimleri Dergisi*. 31, 27-36.
- Sığrı, U. (2018). *Nitel Araştırma Yöntemleri*. (1.Baskı), İstanbul: Beta Yayınları.
- Şahin, G. (2016). Türkiye' de üretimi azalan önemli bir yağ bitkisi susam. *Journal of The Human and Social Science Researches*. 3(2), 404-434.  
[https://www.academia.edu/8617766/T%C3%BCrkiye\\_de\\_%C3%9Cretimi\\_Azalan\\_%C3%96nemli\\_Bir\\_Ya%C4%9F\\_Bitkisi\\_Susam\\_Sesamum\\_indicum\\_L\\_Sesame\\_Sesamum\\_indicum\\_L\\_As\\_An\\_Important\\_Oil\\_Plant\\_With\\_Decreasing\\_Production](https://www.academia.edu/8617766/T%C3%BCrkiye_de_%C3%9Cretimi_Azalan_%C3%96nemli_Bir_Ya%C4%9F_Bitkisi_Susam_Sesamum_indicum_L_Sesame_Sesamum_indicum_L_As_An_Important_Oil_Plant_With_Decreasing_Production) Erişim Tarihi: 14.05.2023
- TC. Tarım ve Orman Bakanlığı. (2020). Anason fizibilite raporu ve yatırımcı rehberi. [https://www.tarimorman.gov.tr/TRGM/TARYAT/Belgeler/Projeler/ANASON\\_FIZIBILITE\\_RAPORU\\_VE\\_YATIRIMCI\\_REHBERI.pdf](https://www.tarimorman.gov.tr/TRGM/TARYAT/Belgeler/Projeler/ANASON_FIZIBILITE_RAPORU_VE_YATIRIMCI_REHBERI.pdf) Son Erişim: 23.03.2023
- Tek, H. (2022). *Susamda Makinalı Hasada Uygun Verimli Hatların Geliştirilmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Akdeniz Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü. Antalya
- Uhri, A. (2020). Anason. <https://www.evrensel.net/haber/399060/anason> Son Erişim: 23.05.2023
- Ujong, A. E. & Tamuno Emelike, N. J. (2023). "Improvement of the nutritional quality and HCl extractability of minerals of dehulled sesame seeds and their acceptance for culinary purpose by parboiling, boiling and roasting". *Applied Food Research*. <https://doi.org/10.1016/j.afres.2023.100267>
- Yıldım, A. & Şimşek, H. (2016). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. (10. Baskı) Ankara: Seçkin Yayınları.
- Yıldırım, F. K. (2010). *Kuzey Kıbrıs'ın Faydalı Bitkilerinin ve Kullanım Alanlarının Araştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yılmabaşar, A. & Durlu Özkaya, F. (2023). Kıbrıs mutfak kültürü üzerine bir inceleme. *Journal of Gastronomy Hospitality and Travel*, 6(4), 1580-1596.
- Yılmaz, A., Yılmaz, H., Arslan, Y., Çiftçi, V. & Baloch, F. S. (2021). Ülkemizde alternatif yağ bitkilerinin durumu. *Avrupa Bilim ve Teknoloji Dergisi*, (22), 93-100.

## **An Example of Traditional Cypriot Cuisine: Golifa (Koliva)**

**Aysun YILMABAŞAR**

Eastern Mediterranean University, Faculty of Tourism, Famagusta/Cyprus

**Fulya SARPER**

Ankara Hacı Bayram Veli University, Faculty of Tourism, Ankara/Türkiye

### **Extended Summary**

Cypriot cuisine is a rich and traditional island cuisine with the influence of many cultures that it has interacted with from past to present and the Mediterranean geography where it is located. There are many traditional products that are produced and consumed daily or as special occasion gastronomy in Cypriot cuisine. Golifa (Koliva) is a unique snack food that has gained a place in Cypriot cuisine as a special occasion gastronomy. It is important that the products specific to Cypriot cuisine are the subject of academic studies in the developing Cypriot gastronomy literature.

The aim of this study is to determine the place and importance of Golifa (Koliva) snack food, which is produced and consumed as a special day gastronomy in Cyprus culinary culture, in Cyprus cuisine and Cypriot society, and how long Golifa has been made. At the same time, by recording the application stages of Golifa, it is aimed to prevent this traditional snack from being forgotten by ensuring the transfer of this traditional snack to future generations. Another aim of the study is to contribute to the expansion of the Cyprus gastronomy literature and to pave the way for the promotion of Cyprus gastronomy.

In this study, firstly, Cypriot culinary culture cookbooks and printed academic studies were scanned. The spices aniseed, sesame, black cumin (garacocço), which are the flavour components of Golifa, are mentioned in the literature section of the study. In a study conducted by Işın (2017) on the cultural history of the dish, it was determined that Golifa was made by the Greek Orthodox under the name of Koliva on special days (324-1453 AD) and dated to the Byzantine period.

The study, which was planned using the ethnographic study design, one of the qualitative research designs, was conducted between 25 May-25 July 2023. Ethnographic study is a qualitative design in which the researcher identifies and interprets the shared and learnt models of values, language and beliefs of a group with a common culture (McGranahan, 2018). The researcher conducting the study has been living in Cyprus for 25 years, which is a sufficient period of time to define and interpret the knowledge and teachings brought by the values, language and beliefs of the Cypriot culture and is a part of this natural structure. This situation refers to the long-term interaction and continuous observation technique that meets the criteria of internal validity (credibility) in qualitative research, in a way, the study area is the backyard of the researcher. While long-term interaction provides scope to the research, it is stated that continuous observation adds depth to the research (Arslan, 2022).

The study is a qualitative study. Qualitative studies are defined as studies in which qualitative data collection techniques such as observation, interview and document analysis are used and a qualitative process is followed to reveal perceptions and events in a realistic and holistic manner in a natural environment (Yıldırım & Şimşek, 2016). The ethics committee permission document required for the collection of the data used in this research was discussed

at the meeting of Ankara Hacı Bayram Veli University Ethics Committee dated 17.05.2023 and numbered 05 and was taken with the decision / number number 2023/170. In addition, an informed consent form was obtained from the participants. The data collection process was carried out within the framework of ethical principles.

The data of the research were collected by semi-structured interview technique. Interview can be defined as the transfer of feelings and thoughts of the participants on the subject. The primary purpose of the interview is to enter the inner world of the individual and understand his/her point of view. Through the interview, it is aimed to reach more unobservable information such as the individual's thoughts, attitudes, intentions, mental perceptions, reactions and comments on the subject (Yıldırım & Şimşek, 2016; Süren, 2022). In semi-structured interviews, interviews are conducted with questions or themes prepared in advance. Thanks to semi-structured interviews, research participants can easily express their ideas and address different issues. In semi-structured interviews, the interviewer can explain the questions to the participants in case of need, add new questions, change the order of the questions, and reorganise the questions to be asked (Âdemoğlu, 2022). The aim here is to discover qualified information, behaviours and attitudes from the participants and interpret them correctly (Polat, 2022).

An interview form was used as a data collection tool in the study. The participants were interviewed face to face. The answers of the participants were transferred exactly to the observation form. Age, occupation and place of residence were obtained from demographic information. In addition, 7 questions were asked to learn their opinions about gastronomy practices on special days in Cyprus, the symbolic meaning of golifa, the spices it is made with and its recipe, from whom it is learnt, when its history dates back to and different applications, if any. The questions were first reviewed and finalised with 2 expert lecturers K5 and K11, who were also the participants of the research.

During the field research process, interviews were conducted with purposive sampling, one of the qualitative research methods. Purposive sampling is defined as the selection of participants who are considered to have rich knowledge to realise the researcher's objectives. Purposive sampling is a non-random sampling method based on probability. The purpose of purposive sampling is not to ensure that the sample represents the entire universe, but to consult the experiences, experiences and knowledge of relevant and knowledgeable participants who meet certain conditions within the scope of the subject under investigation (Sıgır, 2018; Arslan, 2022). The sample of the study consisted of 20 women living in Cyprus who know the traditional Golifa snack and have experienced it many times. The criterion was determined as the participants being a culture transmitter, having experience in making golifa, and knowing its traditional features and story. The people included in the sample of the research were named as participants and coded between K1-K20. Reaching the saturation point determines the time spent in the field and the number of participants. The number of people to be interviewed during the research is determined by the fact that the answers from the participants, the emerging concepts and processes begin to follow each other, that is, the data repeats itself (Ademoğlu, 2022). In the research, it was decided that the data obtained when the answers received from the participants repeated each other reached the saturation point and data collection was terminated with K20.

In addition to these, the golifa was carried out under the supervision of the researcher with K19, one of the participants, in order to be recorded. The visual data of all stages of Golifa were photographed by the researcher.

There are various ways to ensure and demonstrate validity and reliability in qualitative research. For this purpose, firstly, the research should be explained in detail and meet the criterion of transferability (Arslan, 2022). In the study, issues related to the selection of the sample, participant characteristics, interview form, data collection process and

methodology were detailed. In addition to these, the current situation of the researcher meets the techniques of interaction and continuous observation for a long time in order to ensure the criterion of credibility (internal validity) in qualitative research.

Cypriot culinary culture has been intertwined with many civilisations in the geography in which it is located, and while it has been influenced by the culinary cultures of these civilisations, it has also left different culinary cultures under its influence. Accompanied by many factors affecting food culture, Cyprus culinary culture has also synthesised and formed its own unique culinary culture. Today, traditional culinary culture elements can attract tourists to the destination and expand the tourism shares of countries by using them in tourism. The gastronomic identity plays a very important role in the branding of the destination and the transfer of gastronomic elements to generations. In our research, the place of Golifa snack, which we categorise as special day gastronomy, in Cyprus culinary culture is given.

In this context; the following questions were asked to the participants included in the sample.

1. What do you produce and consume as nuts on special occasions in Cypriot culinary culture?
2. What does Golifa mean to you? When is it mostly made and consumed?
3. Which spices do you use in the preparation of Golifa?
4. From whom did you learn how to make golifa (your mother, etc.)?
5. Where does Golifa go back to in the past? Do you have any information on this subject?
6. If you know, does the making of golifa differ in the North and South?
7. Can you give the recipe and the stages of making golifa?

Golifa has an important place in traditional Cypriot culinary culture as a symbol of abundance and fertility. Golifa, which is made to welcome the new year as a special day gastronomy, is a common cultural heritage of the bi-communal social structure that includes beliefs and rituals. Golifa, the symbol of abundance, fertility and Cypriot culture, is a gastronomic product with a symbolic social function that is produced and consumed with rituals for the coming year to be fertile. Golifa, which is religiously sacred for the Greek Cypriot community living in the south of Cyprus, is taken to the church and distributed after the prayer. It can be said that the differences in the production of golifa in Turkish Cypriot and Greek Cypriot communities are only the decoration materials (coloured candies) placed on it.

Within the scope of the study, the fact that the participants stated that the making of golifa came to them by learning from their family elders reveals that its history in Cypriot cuisine can be traced back to at least a century ago.

The nutritional values of 1 portion of golifa, whose recipe was recorded with the application stages, were extracted. The most important ingredients that give golifa its flavour and aroma are the indispensable spices added to it. Aniseed, sesame and Garacoçço (black cumin seed) increase the flavour and aroma of golifa and transform it into a functional food. In addition, the fact that the main ingredient wheat and other products such as pomegranate,

almonds, raisins have important nutritional values such as many vitamins, minerals, antioxidants and high fibre content makes golifa an important functional food.

Golifa, which is a symbol of abundance, fertility and sharing for the Cypriot community, is an important cultural heritage for future generations and a snack that should be prevented from being forgotten.

For future studies, it may be suggested to conduct the study among the Greek Cypriot community in the south of Cyprus and compare the results.

At the same time, Cypriot culinary culture has many specific unique products that can be studied such as Golifa. The study of other specific products that are important for the Cypriot community will contribute to the Cypriot gastronomy literature.

In addition, the protection of these gastronomic elements and ensuring sustainability in the rich Cypriot culinary culture with golifa and similar products is another important point. In this context, the protection of these products with geographical indication will contribute to the transfer of these products to future generations, local development and the development of gastronomy tourism. Local and central administrations are recommended to lead the studies to be carried out within the scope of geographical indication protection regarding these richnesses of the Cypriot culinary culture.

**Ek 1. Etik Kurul İzni**

Evrak Tarih ve Sayısı: 23.05.2023-183742



**T.C.  
ANKARA HACI BAYRAM VELİ ÜNİVERSİTESİ  
Etik Komisyonu**

Sayı : E-11054618-302.08.01-183742  
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı

**Sayın Dr. Öğr. Üyesi Fulya SARPER**  
**Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölüm Başkanlığı - Öğretim Üyesi**

Araştırmacı Aysun YILMABAŞAR'ın "**Geleneksel Kıbrıs Mutfağından Bir Örnek; Golifa**" başlıklı araştırma öneriniz Komisyonumuzun 17.05.2023 tarih ve 05 sayılı toplantısında görüşülmüş olup,

Etik Komisyonunca onaylanan ilgilinin çalışmasının, ekte gönderilen Başvuru Değerlendirme Raporunda önerilen görüş doğrultusunda yapılması planlanan yerlerden izin alınması koşuluyla yapılmasında etik açıdan bir sakınca bulunmadığına oybirliği ile karar verilmiş; karara ilişkin imza listesi ve onaylanan çalışmalar ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.  
Araştırma Kod No: 2023/170

**Prof. Dr. Ramazan ÇAĞLAYAN**  
**Komisyon Başkanı**

- Ek:
- 1- Katılımcı Listesi
  - 2- Onaylı Çalışma
  - 3- Başvuru Değerlendirme Raporu