Milas Köftesi

Muğla'nın Milas ilçesine özgü, coğrafi işaretli, geleneksel yapım ve sunum özellikleriyle dikkat çeken yöresel köfte türü.

Milas Köftesi, Muğla ilinin Milas ilçesine özgü, geleneksel üretim ve tüketim pratikleriyle öne çıkan, yerel mutfak kültürünün karakteristik bir yiyeceğidir. İlk kez ne zaman ortaya çıktığına dair kesin bir tarih bilinmemekle birlikte, Milas'ın tarihî çarşısı olan Arasta'da uzun yıllardır üretilip satılması, köftenin kültürel sürekliliğini göstermektedir. Arasta, Milas Köftesi'nin yalnızca bir yiyecek değil, aynı zamanda toplumsal ilişkilerin ve yerel kimliğin aktarım aracı olarak kuşaktan kuşağa yaşatıldığı önemli bir mekânsal bağlam sunmaktadır.

Türk Patent ve Marka Kurumu tarafından 23 Ağustos 2024 tarihinde coğrafi işaret olarak tescillenen ürün, mahreç işareti kapsamında korunmakta ve bu yönüyle bölgesel gastronomi mirasının resmî olarak kayıt altına alınmış örneklerinden birini oluşturmaktadır.

Milas Köftesi'nin içeriği ve ayırt edici özellikleri, coğrafi işaret tescil belgesinde açıkça belirtilmiştir. Milas Köftesi, coğrafi sınırda açık alanda otlarla beslenen, bir-iki yaş aralığındaki erkek danaların döş eti veya kaburgalarından sıyrılan, yağ oranı yüzde 3–4,5 arasında olan az yağlı et, bayat ekmek içi ve tuz ile hazırlanır. Ürün, iç yağı veya kuyruk yağı kullanılmadan üretilir ve bu özelliğiyle birçok köfte türünden ayrılır. Ayrıca köfte harcına soğan, maydanoz ya da baharat eklenmez; baharatlar yalnızca serviste, köftenin yanında sunulur. Harca katılan bayat ekmek miktarı da oldukça sınırlıdır: 10 kilogram kıymaya yalnızca bir adet (yaklaşık 220 gram) eklenir. Bu nedenle köfte, piştiğinde koyu kırmızı renkte olur. Hazırlanan köfte hamuru, üstü kapatılarak serin bir yerde en fazla bir saat dinlendirilir. Tercihen köfteler dinlendirilmeden sıkılmaya başlanır. Hamurdan parçalar alınır ve el ile bir santimetre kalınlığında döröt-beş santimetre genişliğinde köfteler hazırlanır.

Milas Köftesi'nin pişirilme yöntemi de özgünlük taşır. Hazırlanan köfteler hafifçe küllenmiş odun kömürü veya zeytin çekirdeği prinası ateşinde, tercihen 150–180 °C arasında pişirilir. Pişirme esnasında pide ekmeği köftelerin üzerine kapatılarak aromanın ve sızan yağın emilmesi sağlanır. Servisi sumak serpilmiş kuru soğan, közlenmiş yeşil biber, domates dilimleri ve maydanoz ile yapılır.

Literatürde köftenin, Türk mutfağındaki geleneksel yemeklerin küresel gastronomi ağları içinde yeniden konumlandırılması bağlamında dikkate değer bir örnek olduğu vurgulanmaktadır. Bu bağlamda Milas Köftesi, yerel mutfak kültürünün korunmasına, coğrafi işaretli ürünlerin ekonomik ve kültürel değer kazanmasına ve turizm yoluyla kültürel sürdürülebilirliğin desteklenmesine katkı sağlayan özgün bir lezzet olarak değerlendirilmektedir.

Sağlık açısından değerlendirildiğinde, Milas Köftesi, düşük yağ oranına sahip dana etiyle hazırlandığı için yüksek kaliteli protein kaynağıdır ve enerji içeriği dengelidir. İç yağı veya kuyruk yağı eklenmemesi, doymuş yağ ve kolesterol içeriğinin görece düşük olmasına katkı sağlar. Ayrıca, demir, çinko, fosfor ve B12 vitamini açısından zengindir. Geleneksel sunumda eşlik eden soğan, domates, biber ve maydanoz ise yemeğin C vitamini, folat, potasyum, antioksidan ve lif içeriğini artırarak besin ögesi çeşitliliği sağlar. Bu sayede Milas Köftesi, ölçülü tüketildiğinde hem kültürel mirasın korunmasına hem de sağlıklı beslenme ilkelerine katkı sunan bir yöresel yiyecek niteliği taşır.

ALEV KESER

2025

Ayrıca bkz.: Muğla; Milas; Milas Zeytin Hasat Şenliği; Milas Çaykama; Milas Vekilharç; Milas Ekşili Köftesi; Milas Çıntar Kavurması; Milas Kanlı Kavurma;

Yararlanılan kaynaklar: Baysal, A. (2011). Beslenme. Ankara: Hatiboğlu Yayınları; Haberveİnsan. (2023). Bir kültürel miras: Milas Arastası. https://haberveinsan.com/bir-kulturel-miras-milas-arastasi/2642, (Erişim tarihi: 18 Ağustos 2025); Kınık, Ö. (2023). Gelenekselden küresele Türk mutfağında köftenin dönüşümü, Türk Mutfak Kültürü Araştırmaları Dergisi, 7(2): 134–148. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/4063225; Köftesi.net. (t.y.). Milas köftesi: Sadeliğin eşsiz lezzeti. Erişim adresi: https://koftesi.net/milas-koftesi-sadeligin-essiz-lezzeti/, (Erişim tarihi: 18 Ağustos 2025); Türk Patent ve Marka Kurumu. (2024). Milas köftesi coğrafi işaret tescil belgesi. Ankara: TÜRKPATENT, (Erişim tarihi: 18 Ağustos 2025), https://webim.turkpatent.gov.tr/file/05581b6e-16d5-449e-9f61-f0e0679b7b81.