

İÇİNDEKİLER

Mutfaktaki psikolog.....	9
<i>Büyükannem Anne'ın köri soslu et tarifi</i>	<i>17</i>
<i>Xérès ve incirli chutney sosu</i>	<i>18</i>
1. Yemek yapmayı bilmiyorum.....	21
<i>Sufle harçları</i>	<i>25</i>
<i>Peynirli sufle.....</i>	<i>29</i>
<i>Rokforlu beyaz sufle.....</i>	<i>31</i>
<i>Kabaklı sufle</i>	<i>31</i>
<i>Bademli kremalı sufle</i>	<i>33</i>
<i>Kestane şekerli, çikolatalı sufle</i>	<i>34</i>
2. Yemek yapmayı sevmiyorum.....	35
<i>Miso soslu, hafif buharda pişmiş morina fileto</i>	<i>43</i>
3. Yemek yapmayı sevmek şart mı?	45
<i>Turp yaprağı çorbası</i>	<i>53</i>
<i>Mantar çorbası</i>	<i>53</i>
<i>Kuşkonmaz çorbası.....</i>	<i>54</i>
<i>Karidesli deniz ürünleri çorbası.....</i>	<i>54</i>
<i>Karidesli deniz ürünleri çorbalı sufle.....</i>	<i>55</i>
<i>Kuşkonmazlı ve karidesli sufle</i>	<i>56</i>
4. Kendinizi pastalarla ifade edin	57
<i>Kahveli ve çikolatalı ekler pasta</i>	<i>58</i>
<i>İngiliz kreması</i>	<i>61</i>
5. Vaktim yok	67
<i>Şimdiki an ve anda olmak</i>	<i>70</i>
<i>Tayland usulü yeşil körili çorba</i>	<i>74</i>
<i>Kendi usulümce çin tavası (wok).....</i>	<i>76</i>
<i>İncir ve sebzeli, hafif ateşte pişmiş hindi but.....</i>	<i>77</i>

6. Coşkuların yaşanabileceği bir ortam	79
<i>Ekmek hamuru</i>	<i>88</i>
<i>Pizza hamuru</i>	<i>89</i>
7. Duyuların bilincine varmaktan bir arada var olmaya, farkındalık meditasyonu	91
Kendimizle temasta olmak	91
Kök salıyorum	97
Nefes alıp veriyorum	99
Duyuların açılımı.....	102
Tatmak.....	106
Koklamak	107
Dokunmak	108
Dinlemek	109
Bakmak.....	109
Somestezi, kinestezi, bedenime kulak veriyorum	112
Propriosepsiyon, duruş ve ergonomi.....	116
Dikkatimi ve konsantrasyonumu geliştiriyorum	120
Düşüncelerimi seçiyorum.....	122
Açık yüreklilik ve şükran	123
8. Bilinç.....	125
9. Şeker.....	141
<i>Acı biberli, çikolatalı afrodizyak tatlı.....</i>	<i>151</i>
<i>Kayısı köpük krema</i>	<i>152</i>
<i>Frambuaz ve liçi meyveli pembe tatlı</i>	<i>152</i>
<i>Çilekli ve güllü donmuş sufle.....</i>	<i>154</i>
10. Sindirim ve gıdalardaki gizli uyuşturucular	155
Çocuklarımızın beynini kontrol altına alan peptidler.....	157
<i>Zeytinyağı ve kaparili vatoz kanadı.....</i>	<i>161</i>
<i>Çilekli, limonlu, frambuazlı, çikolatalı glütensiz turta.....</i>	<i>162</i>
<i>Glütensiz çiğ turta hamuru</i>	<i>162</i>
<i>Kazeinsiz limon kreması</i>	<i>163</i>
<i>Portakal çiçekli muhallebi.....</i>	<i>164</i>
<i>Çilekli dondurmamsı.....</i>	<i>175</i>
<i>Çikolatalı dondurmamsı</i>	<i>175</i>
<i>Krema kıvamında çikolatalı sorbe.....</i>	<i>176</i>
<i>Mango ananas sorbesi.....</i>	<i>176</i>

11. Zinde bir beyin	177
<i>Sardalyeli ve deniz yosunlu iki renkli sufle</i>	<i>180</i>
<i>Karabiberli füme uskumru ve domatesli iki renkli sufle</i>	<i>181</i>
Serotonin	182
Betaendorfin	185
<i>Depresyon, açlık krizleri ve kanser karşıtı...</i>	
<i>Özetle zayıf, mutlu ve sağlıklı olmak için bir kahvaltı.....</i>	<i>188</i>
12. Kilo ve diyet meselesi	191
<i>Marion Usulü Buharda Kuzu Budu</i>	<i>200</i>
<i>Çiğ Sebze Tabağı</i>	<i>200</i>
<i>Filizlenmiş Tohumlar</i>	<i>201</i>
<i>Sebze Püresi</i>	<i>202</i>
<i>Hindistancevizli Kakuleli Sütü Pelte</i>	<i>203</i>
13. Misafir ağırlamak	205
<i>Zencefilli Ton Balığı Ezmesi</i>	<i>208</i>
<i>Kaparili Sardalye Püresi</i>	<i>209</i>
<i>Deniz Yosunu Tartarı</i>	<i>209</i>
<i>Chandra (Sri Lanka) Usulü Şekerli Avokado</i>	<i>215</i>
<i>Çikolatalı Avokado Püresi (ABD)</i>	<i>215</i>
<i>İncili Avokado (Japonya).....</i>	<i>216</i>
<i>Guacamole (Güney Amerika)</i>	<i>216</i>
<i>Avokado Sorbesi</i>	<i>217</i>
<i>Keçi Sütünden Krem Şantili, Pesto Yeşili,</i>	
<i>Kırmızı Jöleli Bardaklar</i>	<i>219</i>
14. Birlikte yemek yemek	221
15. Dini çatışma	227
<i>Üç Renkli Vejetaryen Tabağı</i>	<i>234</i>
<i>Üç Renkli Turta</i>	<i>235</i>
<i>Havuç, Hindistancevizi ve Zencefilli Sufle</i>	<i>236</i>
16. Ufak bir farklılık	237
<i>Baharatlı sufle</i>	<i>241</i>
<i>Kendi Usulümde Turta.....</i>	<i>242</i>
Sözlük ve kısa bilgiler	243
Kitap önerileri	253
Tarifler listesi	255
Teşekkürler	258

MUTFAKTAKİ PSİKOLOG

Bir psikolog (ki bu durumda o ben oluyorum), günün birinde, mutlaka burnunu mutfağa sokar. Orada yaşanan o kadar çok duygu var ki! Bir pizzanın ya da bir tencere dolusu makkaranın etrafında toplanan arkadaşların suç ortaklığı, mum ışığında yenen bir yemeğin erotizmi, balığını yemeği reddeden çocuklarının karşısında ebeveynlerin çileden çıkmaları, tabakları tıka basa dolduran *ana yüreğinin* boğucu cömertliği... Ruh sağlığını olumsuz yönde etkileyen anoreksiya* ve blumia gibi beslenme bozuklukları ile çeşitli besin duyarlılıklarını (besin intoleransı**) da unutmamak gerek. Beslenme ve mutfak, divana*** yatırılan konuların başında gelir. Bununla birlikte, size sunduğum bu kitap, tam anlamıyla psikolojik bir deneme sayılmaz; daha ziyade bir çeşit yemek tarifleri kitabı diyebiliriz. Üstelik sadece yemek tarifleri de değil, sayıları fazla olmasa da mutfakta nasıl rahat edebileceğinizi anlatan tarifler de var bu kitapta. Tarif tek başına yeterli bir çözüm

* Anoreksiya genellikle ergenlik çağında kızlarda kendisini şişman hissedip diyet yaparak ileri derecede zayıflama şeklinde gözlemlenir. Beden ağırlığı ve biçimi ile aşırı zihinsel meşguliyet, kilo almaktan aşırı korku, zayıf olmayı şiddetle arzulama dikkati çeker -ç.n.

** Besin duyarlılığı: Kişilerin vücutlarının, tükettikleri besinlere karşı hassasiyet göstermesidir -ç.n.

***Sözün gelişi elbette, zira benim psikoterapi seanslarımda divana yer yok; şahsen koltuk, şilte ve yastıkları tercih ediyorum.

değildir çünkü malzemeler, bunların miktarı ve bunlardan bir sonuç elde etmek için yapılacakların listesidir nihayetinde.

Yaşam öyküm, yemek ve mutfakla ilgili önemli anlarla dolu. Daha küçücük bir kızken, un karıştırır, hamur yoğurur, annemin incecik dilimlediği elmaları dizerdim. Büyükannem ve dedemi sık sık ziyarete gittiğimiz Montgeron'da, peynir tabakları boşaldı mı hemen mutfağa koşardım çünkü büyükannemin yaptığı dört kırmızı meyveli reçel üzerlerine dökülmeden önce çilekleri tatlı hamurunun üstüne dizme hakkına sahiptim. Sebze bahçesinden çalınan küçük çiğ bezelyeler, beктаşıüzümleri, bezeler, Savoie usulü sade ya da üzerine kavrulmuş badem rendesi serpilmiş moka kahveli pandispanyalar... Montgeron tam da mideye hitap eden bir yerdi. Bu büyük sebze bahçesi bize tonla aktivite sunardı: toplama, sapları koparma, kabuk soyma ve benzeri işler. Sonra büyükannem hepsini pişirirdi; bir kısmı yemek için ayrılır, kalanı konserve veya reçel için kavanozlara aktarılırdı; biz de onları mahzene indirirdik. O bunları yapmaktan zevk alıyor muydu bilmiyorum, doğrusu gözlerinde keyif ışıltısını nadiren görürdüm ama bunları dikkatle, tam bir konsantrasyon ve özgüvenle yapardı. Bu arada, ben taze fasulyeleri ayıklarken kılçıklarını çıkarmada iyiyimdir (ki onun gözünde gereksiz bir angarya olan bu iş için bana makas kullanmayı öğreten diğer büyükannem, yani babaannemdir) ancak yemek yapma sanatını büyükannemden öğrenmedim. O, çocukların kendi bölgesine girmelerine izin vermezdi. Çocukken kuzinimle pasta yapabilmiş, beze veya karamel hazırlayabilmişsem bu tamamen mutfağını kullanmama izin veren teyzem sayesinde. Evde en sevdiğim kızarmış tavuk, jambon ve püre, karnabahar graten, körili kuzu ile elmalı tarttı. Ben bu tarifleri karşı konulmaz bulurken, beni en çok şaşırtan şeyse çocuklarımın jambonlu püreye hiç ilgi göstermemeleri, hatta karnabahar gratenden nefret etmeleri! Ne derler? Zevkler ve renkler tartışılmaz. Buna karşılık köri onları baştan çıkarmayı başarabildi. Bana yemek yapmayı öğ-

reten ve bu konuda cesaretlendiren annemdir. Küçüklüğüm-den beri içimden geldiği gibi denemeler yapmama, bu konuda başarıyı ve başarısızlığı tatmama izin vermişti. Yumurthanın sarısı akının içine düştüğünde sabırla onu oradan yakalayıp çıkararak ve daha birçok yanlışımı telafi eden de o oldu. Nasıl mayonez yapılacağını, beşamel sosu ve peynirli muhteşem sufleler hazırlamayı bana öğreten de odur.

Zaten bu kitabı yazma fikri de bir sufleden doğdu, iki renkli bir sufleden... Çünkü annemin tarifindeki bazı şeyleri değiştirdim ve yeniledim. Sufle, tartışmasız benim en iyi yaptığım yemeklerden biri. Mevsime ya da o anki keyfime göre sufleyi pek çok farklı şekilde hazırlayabiliyorum: tuzlu, tatlı, turuncu, yeşil, kırmızı... Namına bakıp da aldanmayın, aslında oldukça basit bir yemektir sufle. Size temelini öğreteceğim sufleyi daha sonra kendi zevkinize göre şekillendirmek için nerdeyse sonsuz olasılığa sahipsiniz. Yaratıcılığınızı denemeniz için olağanüstü bir fırsat bu. Buna rağmen, ona yer veren çok az kitap* var ve hiçbiri de iki veya üç renkli olasılıklara değinmiyor. Tariflerimi sizlerle paylaşma isteğim işte böylece ortaya çıktı. En klasığı olan gravyer peynirli sufleden tutun da en orijinali olan iki renkli (sardalye ve su yosunlu tartar soslu) sufleye kadar her türlü tarifi paylaşacağım sizinle; dondurmalı sufleleri de es geçmeyeceğim tabii... Bunların yanı sıra, giriştiğim mutfak serüvenleri sonucunda keşfettiğim yemek ve tatlıların tariflerini de sunacağım size. Kahveli ekler pasta ya da köri gibi kendi mutfak tarihimde önem taşıyan birkaç lezzet dışında, sadece kendi yaratıcılığımın meyvesi olan, özgün tariflerimi sizinle paylaşmayı tercih ettim. Her tarif bir malzeme listesi ile başlıyor, sonrasında ise size hazırlanışını tarif edip alternatif lezzetler öneriyorum. Özetle tariflerin hepsini, okurların kendi fikirleri ile işleyip geliştirebileceği birer konu (tema) olarak işledim bu kitapta. Kuşkusuz önerilen çeşitle-

* Bu kitabı yazdığım esnada, tüm araştırmalarımın rağmen, sufleye yer veren sadece iki tane Fransızca kitap bulabildim.

meler eksiksiz değil; bunlar benim denemelerim ve umarım size de yeni şeyler deneme cesaretini verirler! Çünkü bu tarifler vasıtasıyla sizi yalnızca yemek pişirmeye değil, hem bu yaratıcılığa açık alanı keşfetmeye hem de kendinizle, başkalarıyla ve yaşamla canlı bir temas kurmaya davet ediyorum. Bölümler arasında ve kitabın sonunda, konularına göre gruplanmış bazı tarifler bulacaksınız. Yıldızla işaretlenmiş terimlerin açıklamasını da yine kitabın sonundaki sözlükte bulabilirsiniz.

Kimileri yemek yapmayı sever, kimileri sevmez. Bazıları usta bir aşçıdır, bazılarıysa mayonez yapmakta hatta hamur açmakta bile zorlanır. Bu kitabı yazmamın sebebi, günlük mutfak işlerinden aldığım zevki benim gibi olanlarla paylaşmanın yanı sıra, özellikle yemek yapmaktan sıkılan, hatta bezen kişilerde yeni ufuklar keşfetme arzusunu uyandırma isteğimdi.

Yemek yapmayı bilmiyorum ve *Yemek yapmayı sevmiyorum* başlıklı bölümlerde bu kesin tavırların altında yatan psikolojik kökenleri keşfedeceğiz. Aslında bu tutum, beslenme ile ilgili olduğu kadar, evin mutfak olarak adlandırılan ve çocukken girmemize izin verilen veya verilmeyen o bölümüyle ve tabii ki annemizle olan ilişkimize dayanır -büyükannelerin ve tariflerinin önemi de unutulmamalı.

Çiftlerde taraflardan biri hiç yemek yapmadığında ilişkide nasıl bir dinamik oluşur? Aradaki bağ ve eşitliğin nasıl sağlandığını üçüncü bölümde göreceğiz.

Yemek pişirme bir ifade biçimidir ve iyi yapılmış yemekler sadece bedeni beslemekle kalmaz ilişkiyi de besler. Dördüncü bölümde size “kendinizi pastalarla ifade etmekten” bahsedeceğim. Yemek yapmak konuşmak, konuşturmak, dinlemek ve paylaşmak demektir. Bununla birlikte yemek masası sıkça -özellikle çocuklarla- tartışma platformuna da dönüşebilir.

Her gün yemek yiyoruz, üstelik günde birçok kez. Beşinci bölümde, yemek yemeyi kendini tekrarlayan sıkıcı bir etkinlik olmaktan çıkarmak üzere anda kalmanın yolunu keşfedeceğiz.

Bastırduğumuz duygular kendimizi ifade etmemizi engeller, bizi sürekli olarak geçmişe götürür ve geleceğimizi belirler. Şimdiki anın huzurunu yaşamak için bu duyguları etkin şekilde yönetmeyi öğrenmemiz gerekir. Altıncı bölümde duygularımızı ayırt ederek onları mutfakta nasıl dönüştüreceğimizi göreceğiz. Kızgın mıyım? Bir pizza yapayım!

Küçüklüğümden beri hayatın anlamını arıyorum. On dört yaşında Budizm ile tanıştım. Bu farkındalık ve sorumluluk yolu beni anında cezpt etti. Yine de uygulamalara dayalı kültürel gelenekleri benimsemeyi seçmedim; dolayısıyla sadece belirli bir yolda ilerlemedim. Bir üstadı körü körüne takip etmedim hiç; farklı kaynaklardan beslendim ve kendi yolumda ilerledim.* On yedi yaşından otuz yedi yaşına dek, her gün birkaç saat, farklı meditasyon tekniklerini uyguladım. Yavaş yavaş Japon, Sri Lanka, Tibet esintileri taşıyan Hinayana, Mahayana, Zen, Vipassana akımları ve tabii ki psikoterapi ile harmanladığım kendi meditasyon tekniğimi geliştirdim! Çünkü psikoterapi de Budizm'e oldukça yakın. Farkındalık, duygular, zincirleme düşünce gibi konuları her ikisi de detaylı olarak inceler. Meditasyon üzerine yapılmış bilimsel deneyleri derinlemesine incelemiş biri olarak, yedinci bölümde sizinle paylaştığım öneri, beni besleyen, bana yardımcı olan ve kendimi oluşturmama vesile olan şahsi deneyimimdir. Okuduğum sayısız kitabın ötesinde, birlikte yol aldığım üstatlar arasından beni en etkileyenler Thich Nhat Hanh, Chan Khong, Tarab Tulku ve son zamanlarda ise Lene Handberg'dür. Her biri içinde buldukları ve üzerine düşündükleri kültürlerdeki farkındalık ve meditasyon araçlarını çekip çıkarmayı bilmiştir.

Bana göre meditasyon, farkındalık çalışması için ayrıcalıklı bir yöntem, farkındalığı geliştirmekse hayat amaçlarımdan

* Bu kendi içime yolculuk sürecini, ilk olarak 1991'de Belfon Yayınları'nın "Kova Burcu Çağı" serisinde, şimdilerde ise Presses Pocket Yayınları'nın cep kitapları arasında yer alan ikinci kitabım *Kendi Yolunu Bulmak, 60 Alıştırma ile Kendinin Farkında Olma'yı* (Trouver Son Propre Chemin, La Conscience de Soi en 60 Exercices) anlattım.

biri. Öte yandan, anne olduğumdan beri (yani 37 yaşından bu yana) boş vakitlerim oldukça azaldı; artık daha yoğun bir hayatım var; çok çalışıyorum ve her gün sakince oturup kendime ayırabileceğim bir saatlik boşluğu çoğunlukla yaratamıyorum. Geriye sadece aktif (etkin) meditasyon seçeneği kalıyor elimde. Her anımı yapıcı şekilde değerlendirmeyi öğrendim. Kendimi bir bekleme kuyruğunda ya da trafikte sıkışmış halde bulduğumda yapıyorum meditasyonumu. Günlük rutin işlerimle uğraşırken, yani soyarken, yoğururken, karıştırırken, ezerken, dökerken, yıkarken meditasyon yapıyorum. Hepimizin kısıtlı vakti olduğu, hazır ya da dondurulmuş gıdaların masalarımızı doldurduğu günümüzün yaşam koşullarında, **mutfakta tam farkındalık** uygulamamı paylaşmanın yararlı olabileceğini düşündüm. Oldukça hareketli geçen gündelik yaşamımızda hepimizin şarj olmaya ihtiyacı var. Kök salma, nefes, dikkat ve konsantrasyon yoluyla yüreğimizdeki hislerin kapısını açacağız.

Bunlar bizi farkındalığa biraz daha yakınlaştıracak. Tam farkındalık bireyin kendisinin, hislerinin, duygularının, düşünce ve davranışlarının bilincinde olması halidir. Bu aynı zamanda, bu dünyadaki yerimizin farkında olmak, başkalarının ve onların motivasyon kaynaklarının, duygularının, düşünce ve davranışlarının farkında olmak, geçmişin bugün, bugünün de gelecek üzerindeki etkisinin farkında olmak, gelecek ile ilgili düşüncelerin bugün üzerindeki etkisinin farkında olmak, tüm seçimlerin birbiriyle ilişkili olduğunun farkında olmak demektir... Bu da bizi şu sorulara götürür: “Besin nedir? Yemek yemek nedir?” Sekizinci bölüm bunları meditasyonla birlikte ele alacak. Bir elma. Basit bir elma. Sıradanlığına rağmen dünyayı barındıran bir elma, bizi etik, ekoloji ve sağlık boyutlarında yeni keşiflere sürükleyecek.

Hali hazırda şeker, tabaklarımızda yerini almış durumda ve başlı başına bir bölümü hak ediyor! Bu da dokuzuncu bölüm olacak. Süpermarketler şekerli gıdalarla dolup taşarken aler-

jiler boy gösteriyor, bağışıklık sistemi hastalıkları geliyor, obezite insanları tehdit ediyor... Beslenme alışkanlıklarımız bizi bir yandan hasta ederken bir yandan da daha sinirli, anlayıştan yoksun hale getiriyor, dikkat eksikliğine (hiperaktivite) hatta öğrenme bozukluğuna (disleksi) yol açıyor. Şimdiye kadar, beslenmenin davranışlar üzerindeki etkisine dair medyaya çok az bilgi sızabildi. Ancak son zamanlarda biliminsanları bu konuda çalışmalar yapmaya başladılar. Onuncu bölümde bu araştırmaların birkaçından bahsedeceğim. Besinler bizim ilacımız olabilir. On birinci bölümde beynimizin ihtiyaç duyduğu besinleri ve kendimizi mutlu veya mutsuz hissetmemize yol açan hormonların hassas dengesini inceleyeceğiz.

Birçok kadın gibi ben de kilo sorunuyla çok uğraştım. Pek çok rejim yaptım ve anlamsızlıklarını keşfettim. Öyle ya da böyle, bu süreç bana her türlü beslenme yöntemini keşfetme fırsatı verdi. Beslenme hakkında pek çok şey okursunuz; kısa bir süre sonra da bunların tam aksini. İdeal bir rejim var mıdır? Kendimize uygun olanı nasıl buluruz? Bunların cevaplarını on ikinci bölümde bulacağız.

Yemek yapmak, aynı zamanda başkaları için yemek hazırlamak, eve misafir davet etmek, sunulan yemeklerle kendini ortaya koymak da demektir. On üçüncü bölümde, bazıları misafir ağırlamaktan keyif alsada, eleştirilme ve yetersizlik korkuları nedeniyle bunun herkes için geçerli olmadığını göreceğiz. Bazıları dışarıdan hazır yemek almayı tercih eder, oysaki yaratmak bir keyif ve kendini gerçekleştirme kaynağıdır.

Farklı yeme alışkanlığı edinerek et, süt veya glütenden uzak durmak ya da çiğ beslenmek bir takım sorular doğurur, bazen de itirazlarla karşılaşılır. Beslenme konusu da en az çocukların eğitimi veya politika kadar ateşli tartışmalara yol açıyor! Neyi neden yiyorum? Soframda farklı beslenme alışkanlıklarını kabul edebilir miyim? Birlikte yemek yeme konusunu on dördüncü bölümde işleyeceğiz.

Yemek yemek insanları bir araya getirir ve böylece üstünlükleri ortadan kaldırır, nüfuzlu kişilerin planlarını bozar. Beslenme, ister istemez varoluşun merkezindedir. Doğal olarak, dinler de eskiden beri, iyi ya da kötü, bu konuya değinmişlerdir. Son söz yerine geçebilecek ve herkesin mutfağında yer verebileceği *Ufak bir farklılık* başlıklı bölüme geçmeden önce on beşinci bölümde bu konuyu işleyeceğiz.

Küçükken fırıncı olmak isterdim... Psikolog oldum ki bu da neredeyse aynı şey. Tek farkı, size ekmek satmak yerine size ekmek yapma isteğini uyandırabilmeyi umuyorum.

Bu kitapta ele alınan konuların çeşitliliği ilk bakışta kafa karıştırıcı gelebilir. Bu benim bütünleştirici bakış açımın bir yansıması. Tam farkındalık süreci bir nesneye birçok farklı açıdan bakmayı, sebep ve sonuç ilişkisi ile bunların içinde kendi yerimizi ve sorumluluğumuzu görmeyi içerir. Size, birlikte fizyolojik, psikolojik, duygusal, ilişkisel, politik, spiritüel ve sosyolojik boyutlarda bir yolculuğa çıkmayı öneriyorum... Hem de mutfaktan hiç ayrılmadan! Basit malzemeleri alıp bunları parçalarının toplamından daha avantajlı bir bütüne dönüştüren bu büyüün, hayranı ya da kölesi olmayı seçebiliriz. Gıdaları dönüştürdüğünüz yer olan mutfak, kendinizi de dönüştürdüğünüz bir yer haline gelebilir.

Başlangıç olarak, size aile yadigârı tariflerimden birini öneriyorum: Köri soslu et. Bu tarif kitapta bulacaklarınızın bir örneği niteliğinde: Yemek yapma sanatı bağlantılar kurar, bir tarihi yansıtır, bir kültürün köklerine dayanır, bir gelenek ve isyandır. Köri soslu et tarifi anneme, babaannem Anne'dan yadigâr. Kendisi Madras köri tozu kullanmayı tercih etse de (Paris'te bunu satan dükkana gitmek için kilometrelerce yol yürürdü), babaannem bu tarifi muhtemelen ya Madagaskar ya da Reunion Adası'na yaptığı seyahatlerden birinde öğrenip getirmişti. Bu şekilde hazırlanan bir yemeğe çoğunlukla, körinin yaygın olarak kullanıldığı Hint adaların-

da rastlanabilir. Biberin Hint mutfağına hayli yakın tarihte dahil olduğunu biliyor muydunuz? Bu sözcük Hint dillerinde yer almıyor! Portekizlilerin Güney Amerika'dan yanlarında getirdikleri biber 19. yüzyılın sonlarında (daha dün sayılır) tanınmıştır.

Büyükannem Anne'ın Köri Soslu Et Tarifi

O kadar lezzetli ki herkes bolca yiyebilsin diye genellikle kişi başına 250 gram et kullanırım. Siz isterseniz bu miktarı artırabilirsiniz ancak köri oranı değişmemeli. Hatta bu durumda daha bile çok ısıtılmalı!

4 kişi için:

1 kg. kuşbaşı şeklinde büyükçe doğranmış dana (sırt) eti

4 büyük soğan

2 çorba kaşığı köri tozu

1 kase pişmiş domates

1 çorba kaşığı zeytinyağı

Ek olarak:

1 bardak tam tahıllı basmati pirinci

2 bardak su

Bir tencerede şerit halinde doğranmış soğanları zeytinyağı ile pembeleşinceye kadar kavurduktan sonra soğanları tencereden alın. Köri tozunu aynı tencerede bir dakika boyunca karıştırarak pişirin. Eti ekleyin. Et parçalarının her yanı köri olacak şekilde iyice karıştırın. Soğanları etin üzerine geri koyun ve domatesleri ekleyin. Karıştırın. Kısık ateşte bir saat pişmeye bırakın. Bir başka tencereye ya da pilav tenceresine pirinci ve iki bardak suyu koyun. Kapağını kapatarak on dakika kadar pişmeye bırakın. Sonrasında kapağını açmadan pirinçleri demlenmeye bırakın.

Çeşitlemeler

Aynı tarifi kuzu, tavuk veya hindi kuşbaşı ile de hazırlayabilirsiniz.

- *Vejetaryen versiyonu için et yerine kök sebze veya yeşil sebzeleri kullanın: yerelması, havuç, taze fasulye, bezelye ve ıspanak.*
- *Et ile sebzeleri birlikte kullanın.*
- *Soğanları farklı şekillerde doğrayın. Küçük küpler halinde doğrayın. Domates yerine domates salçası kullanın.*
- *İncir, mango veya elma ile hazırlayacağınız Chutney sosu ile birlikte servis edin (tarifi hemen aşağıda).*
- *İçine nane kıydığınız keçi yoğurdu ile birlikte servis edin.*

Xérès* ve İncirli Chutney** Sosu

Bahçemde bir incir ağacı var. Bu da bana babaannemin körisine kendi dokunuşumu katma fırsatı veriyor! Size miktarlarını vermiyorum çünkü herkesin damak zevki farklıdır; en iyisi deneyerek kendi damak zevkinize uygun olanını kendiniz bulun.

Kırmızı soğan

Taze incir

Biber

Bal veya esmer şeker

Xérès sirkesi

Tuz

Karabiber, tarçın ve sevdiğiniz tüm baharatlar (Günümüzde birbirinden güzel kokulara sahip çok çeşitli biberler bulunabiliyor)

İnce dilimler halinde kesilmiş veya küçük küpler halinde doğranmış soğanlara incir, biber ve baharatları ekleyin. 15 dakika kadar pişirin. Şeker veya bal ile birlikte sirkeyi de ekleyin.

* İspanya'nın Endülüs'teki Jerez de la Frontera şehrinin eski adı. Bu bölgenin şarap ve üzüm sirkeleri bu isimle tanınmıştır -ç.n.

** Chutney (Hint Turşusu) Hint mutfağından gelen ve çok sevilen oldukça baharatlı, meyve ve sebzelerle her yemekte taze hazırlayıp yedikleri tursudur -ç.n.

yin. Damak tadınıza göre ağza gelecek küçük incir veya soğan parçaları kalana veya kalmayana kadar karıştırın.

Hemen tüketebileceğiniz gibi, cam kavanozda da saklayabilirsiniz. Kavanozları suda kaynatın ve sıcak sudan çıkartır çıkartmaz içine sıcak Chutney sosunuzu koyun. Kapaklarını kapadıktan sonra, kavanozları tezgahın üzerinde baş aşağı olacak şekilde koyun; böylece Chutney sosunuzun hava ile teması tamamen kesilecektir.

Çeşitlemeler

- *İncir, mango, elma yerine istediğiniz diğer meyveleri kullanın.*
- *Farklı sirke çeşitleri kullanın: balzamik sirke, pirinç sirkesi, elma sirkesi.*
- *Değişik baharatlar kullanın ve miktarlarını değiştirin.*
- *Farklı ballardan yararlanın: Kestane balı daha keskin bir tat verirken ahududu (frambuaz) balının tadı daha yumuşak, hatta zor fark edilir olacaktır. Bu durumda ekleyeceğiniz baharatların miktarına ve baskın tatlarına dikkat edin.*
- *Zencefil, zerdeçal vb. ekleyin.*

Size sunduğum tariflerde verilen ölçüler yaklaşık 4 kişilik bir yemek hazırlanacak şekilde belirlenmiştir.