

İÇİYORSAM SEBEBİ VAR

MUHABBETİYLE BİRLİKTE
VEGAN RAKI MEZELERİ

İ. CAN ŞİRAM

Bu kitap

rakisever bir vegan
tarafından rakisever
veganlar ve veganlık
hakkında bilgi
edinmek isteyen
açık (ya da ileri)
görüşlü naveganlar için
yazıldı

**Evinizde
yapabileceğiniz**

60

**vegan raki
mezesi tarifi.**

İ. Can Şıram

1969 yılında Zonguldak'ta doğdu. İstanbul Erkek Lisesi'nin ardından Orta Doğu Teknik Üniversitesi Makina Mühendisliği Bölümü'nden mezun oldu. 1997-2019 yılları arasında Doğu Grubu şirketlerinde ve iştiraklerinde görev yaptı. Bu süreçte ağırlıklı olarak otomotiv alanında, orta ve üst düzey yönetici olarak araç muayenesi, satış ve satış sonrası hizmetler, bayi ve bayi ağı yönetimi, kalite ve denetimi, süreç tasarımı ve yönetimi üzerine çalıştı.

İş dışındaki hayatında ahşap işleri, yemek ve bira yapımı, fotoğraf ve yelkenle ilgilendi. İki arkadaşıyla birlikte Fransa'dan Türkiye'ye yelkenli tekneyle yaptıkları seyahati anlattığı *Mırmır'ın Seyir Defteri* adlı kitabı *Naviga* dergisiyle birlikte dağıtıldı. Şıram'ın *Vegan Yarım* adlı kitabı 2022 yılında Oğlak Yayınları tarafından yayımlandı.

2019 yılında vegan oldu.

İ. Can Şıram evli ve iki çocuk babasıdır.

İ. Can Şıram'ın OĞLAK'taki kitapları

Vegan Yarım

İçiyorsam Sebebi Var

(Muhabbetiyle Birlikte Vegan Rakı Mezeleri)

İçiyorsam Sebebi Var

MUHABBETİYLE BİRLİKTE
VEGAN RAKI MEZELERİ

İ. Can Şıram



OĞLAK / GASTRONOMİ / VEGAN

İçiyorsam Sebebi Var
Muhabbetiyle Birlikte Vegan Rakı Mezeleri / İ. Can Şıram

© İ. Can Şıram, 2023

© Oğlak Yayıncılık ve Reklamcılık Ltd. Şti., 2023

Bu yapıtın bütün hakları saklıdır. Tanıtım için yapılacak kısa alıntılarının dışında yayımcının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Kurumsal kimlik danışmanı: Serdar Benli

Kitap tasarımı: M. Deniz Çorbacıoğlu

Fotoğraflar: İ. Can Şıram

Dizgi düzeni: Goudy, 11 / 15 pt.

Ofset hazırlık: Oğlak Yayınları

Baskı: Oğlak Baskı Hizmetleri

Tel: (0-212) 251 71 08-09, Faks: (0-212) 293 65 50

Oğlak Yayıncılık ve Reklamcılık Ltd. Şti.

Genel yayın yönetmeni: Senay Haznedaroğlu

Zambak Sokak 21, Oğlak Binası, 34435 Beyoğlu-İstanbul

Tel: (0-212) 251 71 08-09, Faks: (0-212) 293 65 50

e-posta: info@oglak.com

oglak.com

twitter.com/oglakkitap

facebook.com/oglakyayinlari

instagram.com/oglakkitap

Birinci baskı: 2023

İÇİNDEKİLER

önsöz / 9

başlarken / 11

tüm muhabbetlerin başlangıç ve bitiş noktası:

ne olacak bu memleketin hâli? / 13

Ayşe Hanım / 16 Badem Mozzarella / 17 Bahçe Salata / 18

Barnak Kebabı / 18 Baskuayı / 19

futbol, ülkemizin tatlı belası... / 20

Binbir Direk / 22 Bolognalı Temphe / 23 Brüksel'den Sevgiler / 24

Bulgur Salatası / 25 Cevizli Ispanak / 26 Çiğ Köfte / 27

kurumsal hayat: neredeyse her şey ve biraz da iş... / 28

Dahl / 31 Deniz Böreği / 32 Deniz Dolma / 33 Ezme / 34 Fasule / 35

duyuların aldatıcı güzelliği ya da boşa kostaklanma kostak değilsin karam... / 36

Fırında Soğan / 39 Fırında Soslu Patates / 40 Habemus Humus / 41

Havuç Küpetta / 42 Havuçlu Fava / 43 Humus Maximus / 43

Humus Tapemus / 44 Hibeş / 44

o her neredeyse, cennet orasıdır; kadınlar, erkekler... / 45

Ispanak Kökü Salatası / 49 Kara Şimşek / 49

Karnabahar Turşusu (kolay ve çabuk tarif) / 50

Kereviz Kızartma / 50 Kokteyl Köfte / 51 Koreli Ispanak / 52

toz ve diğer önemli şeyler... / 53

Mantar Pate / 55 Meybi Beybi / 56 Misomantar / 57 Muhaciriki / 58

Muhammara / 59 Narlı Mercimek / 59

biz kırk kişiyiz, birbirimizi biliriz; türklerin hâlleri / 60

Nohut Ezmesi / 63 Otlı Provence Peyniri / 64 Pancar Salatası / 65

Parmak Kabak / 65 Patlıcan Kofti / 66 Patlıcan Salamura / 67 Patlıcan Sarma / 68

kalbin gör dediği: vegan olmak... / 69

Patrik'in Patatesi / 72 Peh Peh Tempeh / 73 Romesco Alaturka / 74

Salatalık Turşusu (kolay ve çabuk tarif) / 75 Sicilyalı Kabak / 76 Sinkonta / 77

Soğan Salatası / 78 Soğan Turşusu (kolay ve çabuk tarif) / 78 Soğan Yahnisi / 79

Şakşuka / 80

mantığın kırmızı çizgisi; neyse hâlimiz, çıksın fâlimiz... / 81

Taratorlu Pancar / 86 Tavşan Rüyası / 86 Toskanalı Mozzarella / 87

Zeytin Kavurma / 88 Zeytin Kreması / 89 Zeytinyağlı Patlıcan / 89 Zeytuni / 90

müzik ruhun gıdası... / 91

sonsöz / 93

ek bilgiler / 94

ölçülerle ilgili... / 99

kaynaklar / 100

Sevgili oğullarım Ateş ve Deniz'e...



Önsöz

Sevgili okuyucu,

Elinizde tuttuğunuz kitap rakısever bir vegan tarafından, rakısever veganlar ve veganlık hakkında bilgi edinmek isteyen, açık (ya da ileri) görüşlü naveganlar için yazıldı. Tarifi verilen mezelerin her biri evde yapıldı, tekrar tekrar denendi, tadına bakıldı, farklı marka rakılarla uyumu titizlikle (günün farklı saatlerinde, değişik mekânlarda, farklı kişilerle ve değişen miktarlarda) kontrol edildi... Biz memnun kaldık, sizin de seveceğinizi umuyorum.

Fark edeceğiniz üzere kitapta yalnızca meze tarifleri değil, seçilmiş bazı muhabbet konularıyla ilgili yazılar da var. Rakının ana mezesi muhabbettir diyerek giriştik bu işe. Umarım seçtiğimiz konular ilginizi çeker. Muhabbet konularını kitaba koyma kararımızın hikâyesini de ilerideki sayfalarda okuyacaksınız.

Yeri gelmişken, ilk kitabım *Vegan Yarım*'de yer alan bazı açıklama ve uyarıları burada tekrar etme ihtiyacı hissediyorum.

Bu kitabın, okuyucusuna farklı ve yakın geleceğini umduğum iki özelliği var.

1. Yazarı gibi, profesyonel şef olmayan, farklı bir alanda eğitim almış ve çalışmış birilerinin derlediği ve denediği tarifleri içeriyor, dolayısıyla yapılanlar ve sonuçları, okuyucunun kendi mutfağında yaşayacaklarıyla çok yakın olacaktır.

2. Kitaptaki görselleri, kendi mutfağımızda yaptığımız yemekleri evimizde fotograflayarak oluşturduk. Okuyucu bu kitapta yemeklerin idealize görüntülerini değil, tarif edilen yemekleri yaptığında kendi mutfağında yaklaşık neyle karşılaşacağını görecektir.

Haydi bir de uyarıda bulunayım:

Kitaptaki tariflerde gluten içeren katkı ve malzemeler kullanılmıştır. Gluten hassasiyeti, alerjisi olanların ya da çölyak hastalarının tarifleri seçer ve uygularken dikkat etmeleri gerekir.

Son olarak, kitabın oluşumunun her aşamasında desteğini esirgemeyen sayın Senay Haznedaroğlu'na teşekkür etmek istiyorum, onun yardımı ve önerileri yalnızca kitabı mümkün kılmadı, daha iyi bir hâle de getirdi. Oğlak Yayınları çalışanlarına da özveri ve içten destekleri için özel bir teşekkür borçluyum. Umarım her yazar, böyle bir yayıncı ve yayıneviyle çalışma fırsatı bulur.



başlarken

Vegan beslenme konusundaki ilk kitabım *Vegan Yarım*'in hazırlıklarına başladığımız günden bu güne Türkiye'deki vegan hareketin kaydettiği gelişme sevindirici. Son araştırmalara göre ülkemizde seksen bin civarında vegan olduğu tahmin ediliyor ve bu sayı giderek artıyor. Artık lokantalarda vegan yiyecek seçenekleri bulmak eskiye göre daha kolay; kısa süre önce navegan ürünlerinin yanında bir o kadar da vegan pizza yapan bir pizzacıya rastladım. Birçok üniversite kafeteryasında vegan menü çıkıyor. Yalnızca vegan yiyecekler sunan yerler de çoğalıyor. Ne güzel! Ama ne yazık ki, "meyhane" sınıfına giren mekânlar henüz bunun dışında. Elbette kendiliğinden vegan olan mezeler mevcut, ancak bunlardan başka vegan seçenek sunmaya yönelik bir çaba göremedim. Gittiğimde her meze için de, "Ustacım, şimdi sen buna peynir koyma ya da bunu tereyağında değil de, az zeytinyağında pişir, olur mu?" gibi tarife girişmek uzun sürüyor, hem zahmet veriyorum diye sıkılıyorum, hem üşeniyorum, ben de ne yapayım salatadan, varsa humustan, favadan tırtıklayıp oyalanıyorum.

Dolayısıyla Koşuyolu'nda uğradığım bir mekânda, rakının yanında pek bir şey yemediğimi görüp ilgilenen garson vegan olduğumu öğrenince, "Abi, o zaman vegan pide yaptırayım ben sana" dediğinde açıkçası şaşırdım ve sevindim. "Evde var bi tane, ondan biliyorum" dedi; kızı veganmış. İşte elinizde tuttuğunuz bu kitap biraz da o garson dostum ve sevgili kızı sayesinde yazıldı. Hemen, "Yahu pideden meze olur mu?" diyenler... Mesele o değil. Üstelik rakı kalender bir içkidir, rakı içmeye karar verdikten sonra meze işi sizin keyfinize kalmıştır, damak tadınıza uyan her şey olabilir, uymayan şey aslında, "Aa rakı şununla olmaz, bununla rakı gitmez" muhabbetidir. Rakı bu, isterse pekâlâ gider. Bu kitapta otuz iki farklı ana malzemeye yapılmış altmış meze var. İtalya'dan esinleneni de var, Kore'den de, bir deneyin bakalım nasıl oluyormuş...

Kitabın yazılış nedenlerinden biri de şunu duyurmak: Veganız, rakı da içeriz! Çünkü etrafımdan gözlemlediğim kadarıyla, çoğunlukla sağlık nedenleri ya da sağlıklı olmak gerekçesiyle vegan olduğumuzu düşünüyorlar. Öyle değil. (Öyle olan da var elbette, kim istemez ki sağlıklı olmayı, isteyen de o sebepten oluversin...) Neyse, diyeceğim, rakı içen vegan fikri belki bundan dolayı biraz yadırganıyor; "Hem beslenme tarzını kökten değiştirecek kadar sağlığına düşkün olacaksın hem de içki içeceksin, olur mu?" Oysa bizim ailenin birincil veganlık nedeni çok basit: Başka bir canlıyı öldürmek ve yemek istemememiz. Sağlık kaygılarımız ile bunun arasında bir bağlantı yok...

İlk aşamayı geçtikten sonra bu sefer balık ve rakı arasında japon yapıştırıcısı varmış gibi sorular başlıyor, “Ee, balık da yemiyorsan rakıyı neyle içiyorsun?” ya da “Yanında balık yiyemedikten sonra rakı nasıl olacak?” diye soruyorlar mesela. Bence rakının tadını çıkarabilmek için balığa ihtiyaç yok, bir. Rakı ile illa yemek yenecek diye bir kural da yok, iki. Benim bildiğim, rakı masasında güzel güzel oturulur, rakı içilir, arkadaşlarla muhabbet edilir, ufak ufak meze yenir. Hayır, memlekette zaten yerleştirilmeye çalışılan ve içki içenleri ötekileştiren bir söylem var; hem içki içip hem vegansan, bir de bunun bir alt kümesindesin. Oysa Kerim Yanık'ın dediği gibi, “Ülkemizde içki içmeyenlere gösterilen hoşgörü ve anlayış, içenlere gösterilmediği sürece, toplumda ayrışma, hatta düşmanlaşma daha da ağırlaşarak devam edecektir.” Dediğim gibi, bunu aşmak yolunda, “veganlar da rakı içer” düsturuyla yazılmış bir kitaptır bu.

Üçüncü neden, bu kitabı görüp inceleme şansı bulacağını umduğum naveganlar. Sevgili navegan dostlar, sözüme güvenin, ben elli yıl sizler gibi beslendim, biliyorum nedir ne değildir. Şimdi veganım, vegan besleniyorum, rakıma da vegan mezeler eşlik ediyor. Ne vegan olduğum için bir şeyin eksikliğini hissediyorum ne de rakı sofram eskisinden daha tatsız. Denemekten ne çıkar?

Kitabın, tarif edilen mezelerin vegan olması dışında diğerlerinden farklı bir tarafı daha var. Seçilmiş muhabbet konularını da içeriyor. Şimdiye kadar benim başka bir kitapta görmediğim bir özellik. Yani elinizde dünyanın ilk, muhabbeti içinde meze kitabını tutuyorsunuz büyük ihtimalle. Sevinmek ve gururlanmak hakkınız!

Bu kitabın bu şekilde yazılması iki kişi sayesinde oldu. Biri dostum ve (kitapta geniş bir araştırmasının sonuçlarına da rastlayacağınız) ÖOD'nin kurucularından Ömer. Dostum Ömer ilk kitabım *Vegan Yarım*'i okuduktan sonra büyük bir içgörüsüyle şöyle bir yorum yapmıştı: “Üstad, bu bir yemek kitabı olmuş”. Kendisine kitabın zaten bir yemek kitabı olduğunu açıklamaya hazırlanırken devam etmişti, “İnsan biraz daha bir şey istiyor”. Ömer zaten böyledir, altyazısız konuştuğunda bayağı kafayı çalıştırmanız gerekir anlamak için... Yorumu üzerine düşündüm uzun süre. Sonra şöyle bir karara vardım: Biraz daha bir şey yapmalıydım.

İşte tam o kara kara düşündüğüm günlerde imdadıma Sait Faik Abasıyanık yetişti. Hayır, gece rüyama girip hikmet buyurmadı ama kendisinin bir zamanlar söylediği bir sözü okudum: “Edebi eserler, insanı yeni ve mesut, başka iyi ve güzel dünyaya götürmeye, kurmaya yardım etmiyorsa neye yarar?” Ne güzel söz! Muhabbetsiz rakı olur mu, en azından kendiyile hesaplaşır insan diyerek kolları sıvadım ve işte bu kitap ortaya çıktı. Muhabbetiyle birlikte mezeler. Beğeneceğinizi umarım. Ve umarım yeni ve güzel dünyaya ulaşmamıza yardımcı olur.

Şerefe!

tüm muhabbetlerin başlangıç ve bitiş noktası: ne olacak bu memleketin hâli?

Ne hikmetse rakı masasıyla ilişkilendirilen, belki biraz da sulandırılıp küçük görülen bir soru olarak karşımıza çıkmaktadır. Ama öyle değildir.

Bu soru aslında akli başında olan, mutlu bir hayat sürmek isteyen, yapmak istedikleri, değer verdiği şeyler, dostları, sevgilisi olan (henüz bulamamış ya da bulmuş kaybetmiş de olabilir ama bir şekilde sevmiş olan) her insanın sık sık sormak zorunda kaldığı ciddi bir sorudur.

“Ne olacak bu memleketin hâli? Biz böyle ilanihaye yüzümüz yerde mi gezeceğiz?” diye yazmış Tevfik Fikret 1910 yılında Salih Keramet Nigar’a bir mektubunda. 1998 yılında *Milliyet* gazetesindeki bir yazısında Oktay Akbal, ona atıfta bulunmuş ve eklemiş, “Bu gidişle 2000 bilmem kaçta da yineleyeceğiz: Ne olacak bu memleketin hâli...” Haklıymış, yüz yılı çoktan devirmiş soru, hâlâ bunu düşünüyoruz. Yahu, bu kadar sürüncemede kalan bir konu olabilir mi?

Geleceğe dair bir hayalimiz yok demek ki ya da herkes başka bir şey düşünüyor veya üzerine çok konuşmak tüketiyor her konuyu...

Haydi biraz kolaylaştıralım işi, enseyi de çok karartmamak lazım. Bu soruyu yanıtlamaya çalışırken genel yaklaşımlar nelerdir, onları bir özetleyelim, sizin masada da mutlaka benzer akımlar oluşacaktır:

“Yahu, yarın ne olacağını bilemiyorsun, hangi gelecek hayali! Ne demiş Ferhan Şensoy üstad: ‘Her gün, ulan bugün acaba ne olacak diye kalkıyoruz; bu kadar da olmaz ki canım, deyip yatıyoruz’. Her şey mümkün...”

“Günümüzde memleket mi kaldı, artık bireydir kendi başına memleket. Kazanabiliyorsan, bir adım öndeysen tamamdır. Öyle vallahi, ahlak, toplum, vicdan, terbiye, bunlar büyük yanılgılar, gemisini yürüten kaptandır, kamp ateşi etrafında otururken aslan saldırısına uğrayan Japon’la Amerikalı’yı hatırla, bilmiyor musun, dur bak anlatayım, çok güzel hikâye...”

“Ben bu milletin, bu topraklarda yaşayanların dönüşüm gücüne güveniyorum, sağduyusuna inanıyorum, memleket elden gidiyor derken her seferinde silkinip kendine gelmeyi bilmişiz, yine böyle olacak, en karanlık noktadan ışığa döneceğiz, bak görürsünüz...”

“Canım benim, o soru yanlış bi kere, memleket değil insan önce, ‘Ben ne oldum, ne olacak benim hâlim?’ diye sormalı, değil mi ya, sen bi kendine bak önce, kendini

bir değiştirmeyi dene, herkes böyle düşünse ve davranırsa zaten memleket kendiliğinden düzelir...”

“Barış Manço ne demiş: ‘Hemşerim, memleket nire? Bu dünya benim memleket.’ Yaaa. Biz ne zaman aynı ve astronomik ölçekte, afedersin, kış kadar bir gezegeni paylaşan canlılar olduğumuzu anlayacağız? Anlamazsak zaten bırak memleketi, dünyadaki yaşamı bitirecek insan. İklim krizi kimsenin umrunda değil mi? İyi, yakında çok umrunda olacak. Suriyedeki içsavaş nasıl başladı sanıyorsun?”

“Abi güzel diyorsun da, dişim iki gündür öyle bir ağrıyor ki, ha, çok şiddetli değil ama sürekli, çenemin sağ tarafı resmen zonklıyor, biraz da onun için içiyorum, soğuk rakı iyi geliyor, yoksa biliyorsun ben öyle her gece içen bi adam değilim... Memlekete bi şey olmaz, merak etme...”

“Güzelim, memleket bizden bağımsız bir şeymiş gibi konuşuyoruz, bak, bizim burası, biz nasıl karar verirek öyle olacak. Yeter ki korkmayalım, birbirimize güvenelim, omuz omuza, umutlu olalım.”

“*Ursprung* der Almanlar, Türkçe’si ‘köken’ ama tam da karşılamıyor Türkçe’si. Neyse, önce bir *Ursprung*’a dönmek lazım ama herkesin *Ursprung*’u farklı tabii. *Ursprung* unutulursa o zaman Godard’ın söylediği gibi iletişim araçlarıyla çevrili ama iletişimsiz yaşayacağız. ‘İyi ama şeytani kim aldattı?’ sorusuna gelebiliriz Spinoza gibi. Nietzsche’nin de tam oturan bi sözü vardı da şimdi hatırıma gelmedi.”

“Her şeyin başı sevgidir arkadaş, kendini seveceksin, yanındakini, köpeği, kediyi ama fareyi de, sineği de ezcümle doğayı, dünyayı... Yoksa ne yapsan boş...”

“Peki, ben size soruyorum, gelecek dediğimiz nedir? Beş yıl mı, on mu, yüz yıl sonrası mı? Bi kere o belli değil, soru belirsiz yani. Ha ben elbet bi gün iyi olacağını düşünüyorum o ayrı ama çok kısa sürede olmayacaktır bu, yani biz görür müyüz, belki...”

“Nasıl yani ne olacak? Kötü mü ki hâlimiz? İyiye gitmiyor muyuz? Oğlum bu topraklarda neler yaşandı, bu millet neler yaptı... Dış güçlere bok atmaya gerek yok, kendi günahlarımıza bakalım, bunları halletmeden olmaz...”

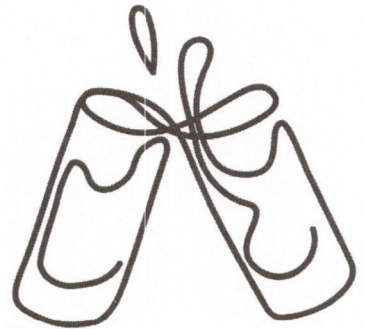
“Üstad, geleceği bilmem ama *100 Ne Olacak Memleketin Hali* kitabında mevcut durumumuzu anlatan iki çok güzel söz okudum yakın zamanda, biri Tan Oral’a ait, demiş ki; ‘Memleketin hâli, şanlı geçmişimiz ile parlak geleceğimiz arasına sıkışmış durumdadır’, diğeri de Sevan Nişanyan’ın aktardığına göre İngiltere başbakanlarından Salisbury tarafından 1880’lerde dile getirilmiş; ‘*Turkey is a country with a great future, and it shall always remain so.*’ Neden? İşte onu bilmiyorum. Havasından, suyundan herhal...”

“Bak size bi fıkra anlatayım; Almanya’da çok sayıda Türk’ün çalıştığı bir fabrikada görev yapan iki Alman teknisyen merak etmişler, ‘Nedir bu Türklerin rakı merakı, ne var bu içkide?’ diye. Bir akşam rakıyı denemek için sözleşmişler, çıkışta Türk bakkalına gidip bir yetmişlik almışlar, masaya koyup çökmüşler başına. Bir, iki, üç duble sonra biri

diğerine dönmüş: ‘Ya arkadaş, ne olacak bu Almanya’nın hâli?’... Diyeceğim, belki de rakıdan bütün bunlar, ha?”

O hâlde Şakşuka ile başlayalım kitaba... diyecektim ki yayımcım, “Olmaz! Alfabetik sıralıyoruz mezeleri Can Bey” dedi! Neden Şakşuka mı? Hem çok çeşitliliği, hem olağanüstü lezzeti pek uyuyor bizim memlekete. Hazırlanışı da, yani malzemelerin kıyılıp ufalanması, kızartıldıktan sonra yoğurtla biraz serinletilmesi ama tam oh derken üzerine kızgın yağlı domates sosu dökülmesi... Teşbihte hata olmaz demişler, neresinden benzeteceğiniz size kalmış ama memlekete en uyan meze gibi geliyor bana... İlk kitabım *Vegan Yarım*’de vardı bu tarif ama bu rakı mezeleri kitabımda da (her nekadar 80. sayfada yer aldıysa da) ben ona başköşeyi veriyorum...

Haydi şerefimize...



AYŞE HANIM

250 g ayşekadın fasulye

Çeyrek karnabahar

1 tatlı kaşığı zerdeçal

2 tatlı kaşığı hardal

Yarım bardak ceviz, parçalanmış

1 tatlı kaşığı tuz

4 kaşık ayçiçekyağı

4 diş sarımsak, kıyılmış

2 kaşık domates salçası

Çeyrek demet dereotu, kıyılmış

1 tatlı kaşığı garam masala

2 çarliston biber ya da köy biberi, doğranmış

80 ml (1/3 bardak) su

Fasulyeleri yıkayın, saplarını ve en uç kısımlarını kesip atın. Bir buçuk-iki santim uzunluğunda doğrayın, kenara ayırın.

Karnabaharı bıçakla birkaç parçaya bölerek mutfak robotunda çekin, leblebiden ufak parçacıklar hâline getirin.

Zerdeçal, hardal, ceviz ve tuzu küçük bir kâsede hazırlayın (hepsini aynı anda kullanacaksınız).

Yağı büyükçe bir tavaya koyun altını açın. Sarımsakları ekleyin, kokusu çıkana kadar ısıtın. Karnabaharı ilave edin, 5 dakika kavurun. Fasulye dışındaki malzemeleri tavaya katın. Karıştırarak yüksek ateşte 3-4 dakika pişirin. Fasulyeyi ekleyin, altını kısıp kapağını kapatarak kısık ateşte 30 dakika pişirin.

Afiyet olsun!

BADEM MOZZARELLA

5 kaşık (75 ml) katı bitkisel yağ
1 1/3 bardak (315 ml) badem sütü
1/3 bardak (80 ml) tapyoka nişastası
2 kaşık agar agar

1 kaşık besin mayası
1 çay kaşığı tuz
1 kaşık limon suyu

saklama suyu için

3 bardak (700 ml) soğuk, buzlu su
1 kaşık tuz

Öncelikle saklama suyunu hazırlayıp buzlukta bekletin.

Yağı küçük bir sos tenceresinde hafif ateşte eritin. Blenderde yağ, badem sütü, tapyoka nişastası, agar agar, besin mayası ve tuzu yüksek devirde, uzunca bir süre çekin. Sos tenceresine alıp orta yüksek ateşte spatulayla sürekli karıştırarak 5-6 dakika ısıtın. Koyulaşmaya başladığında altını orta düşük ateşe kısın ve karıştırmaya devam edin, koyu kremamsı bir kıvam aldığında ateşten alın. Limon suyunu karıştırarak yedirin.

Buzluktaki suyu çıkartın. Hazırladığınız peynir karışımından bir yemek ya da dondurma kaşığı yardımıyla ceviz büyüklüğünde parçalar kopararak suya atın. Mozzarella toplarını saklama suyu içinde buzdolabında en az 3 saat bekletin.

Afiyet olsun!

Not: Tarifi, ev yapımı badem sütüyle deneyin. Yapması oldukça kolay, hem de daha besleyicidir. Badem sütü için, 1 bardak (235 ml) bademi (mümkünse bir gece önceden) ıslatın, süzüp kabuğunu soyduktan sonra 4 bardak (1 litre) suyla blenderde çekin. Tülbentle süzdükten sonra badem sütünüz hazırdir. Posasını ayırıp saklayın, onunla lezzetli bir peynir daha yapacaksınız.

BAHÇE SALATA

Yarım demet maydanoz	1 tatlı kaşığı hardal
Yarım demet dereotu	1 tatlı kaşığı vegan mayonez
Yarım demet roka	2 limonun suyu
4 dal taze soğan	15-20 kiraz domates
Çeyrek bardak zeytinyağı	2 küçük turp

Maydanoz, dereotu ve rokayı yıkayıp saplarıyla beraber ince ince doğrayın. Taze soğanın beyaz bölümlerini kabaca doğrayın (yaklaşık 1 santim uzunluğunda), yeşil bölümlerini ince kıyın. Doğradığınız yeşilliklerin hepsini karıştırma kabına alın.

Küçük bir kavanozda zeytinyağı, hardal, mayonez ve limon suyunu karıştırın, yeşilliklerin üzerine boşaltarak güzelce harmanlayın, kenara ayırın.

Domatesleri yıkayıp boylamasına ikiye bölün, salata tabağının kenarına dizin. Sosta beklettiğiniz yeşillikleri bir kez daha karıştırarak salata tabağının ortasına yayın. Turpları çok ince dilimleyin, salatanın üzerine serpin.

Afiyet olsun!

BARNAK KEBABI

Yarım kilo (7-8 adet) ince havuç	1 çay kaşığı tuz
1 portakalın suyu	1 kaşık susam
2 kaşık miso	Çeyrek demet maydanoz, kıyılmış
2 kaşık susamyağı	

Fırınınızı 200° C sıcaklığa ayarlayarak çalıştırın.

Havuçları yıkayıp kabuklarını kazıyın, 3-4 santim uzunluğunda doğrayın ve fırın kabına alın.

Portakal suyunu karıştırma kabında miso, susamyağı ve tuzla iyice karıştırın. Hazırladığınız sosu fırın kabındaki havuçların üzerinde gezdirin. Fırın kabının kapağı varsa kapatın, yoksa alüminyum folyoyla üzerini örtün ve ısıttığınız fırına yerleştirin. Yarım saat pişirin. Daha sonra üzeri açık olarak bir yarım saat daha, havuçlar yumuşayıp sosu iyice azalana kadar fırında tutun. Havuçları fırından çıkarttıktan sonra kenarda soğumaya bırakın.

Bu arada küçük bir sos tenceresinde susamı (yağ eklemeden) rengi değişene kadar kavurun. Havuçlar soğuduktan sonra üzerini kavurduğunuz susam taneleri ve maydanozla süsleyin.

Afiyet olsun!

BASKUAYI

1 salatalık

250 g turp (küçük, 15- 18 adet)

2 kaşık soya sosu

1 kaşık pudra şekeri ya da tozşeker

2 avokado

2 kaşık sıvıyağ

1 çay kaşığı pul biber

1 tatlı kaşığı susam

Salatalık ve turpları yıkayıp temizleyin. Salatalığı kabaca doğrayın, turpları ikiye bölün. Bıçağın yan yüzüyle bastırarak salatalık ve turp parçalarını ezin. Ezdiğiniz salatalık ve turpları karıştırma kabına alın, soya sosu ve pudra şekerini ekleyerek karıştırın ve kenara ayırın.

Avokadoları ikiye bölerek çekirdeklerini çıkartın. Kaşıkla kabuğundan ayırdığınız etli bölümlerini bir tabağa alın, çatalla iyice ezin. Orta boy salata tabağına ezdiğiniz avokadoyu yayın.

Küçük bir sos tenceresinde sıvıyağı ısıtın, pul biberi de ilave ederek kızdırın, ateşten alın. Avokadonun üzerine karıştırma kabında beklettiğiniz ezilmiş salatalık ve turp parçalarını yayın. Kızdırdığınız yağı üzerinde gezdirin. Üstüne susam serpin.

Afiyet olsun!

futbol, ülkemizin tatlı belası...

Futbola tamamen kayıtsız kalabilenimiz var mıdır? İlgilenmese bile maruz kalan vardır, sevmese de sevdikleri futbolsuz yapamayanı vardır, çok sevmesine rağmen bizdeki futboldan ikrah edeni vardır, var oğlu vardır yani... Muayyen bir yaşın üzerindekiilerin (kendim gibilerden bahsederken artık rakam vermemeye gayret ediyorum) futbolla ilgili ilk anıları, hafta sonları bir yandan evde banyo-çamaşır-ütü ritüeli gerçekleşirken, o harala gürele içinde radyodan gelen maç spikerinin sesidir, "Evet İstanbul'a bağlanıyoruz tekrar", "Değerli dinleyiciler, sizlerle birlikte olmadığımız dakikalarda soldan gelen bir ortaya Faruk çok iyi yükseldi, yaptığı kafa vuruşunda top kalecinin bakışları arasında sağ üst köşeden ağlarla buluştu ve bu golle Beşiktaş bir-sıfır öne geçti", "Şimdi de mikrofonlarımız Ankara'da, dakika ve skor alalım...".

Takip eden günlerde de maçlar üzerine yapılan konuşmalar, sevilen köşe yazarlarının yazıları üzerinden yorumlar... Sevsin ya da sevmesin, herkesin ayrı bir yere koyduğu İslam Çupı'nın yazıları biraz hınzır bir gülümsemeyle ama bir yandan da hissederek okunur ya da alıntılanırdı.

Neden bilmiyorum, güzel hatırladığım yıllardı. Rakip takım taraftarlarının aynı tribünde maç izlediği zamanlara yetiştik, şimdi inanılmaz geliyor bu. Ama oluyordu işte. Unutulmaz maçlar izledik, şampiyonluklar gördük, diğer takımları tutan can arkadaşlarımızla kutladık, üstelik onların bayraklarını sallayarak.

Haydi, daha eskiye gidelim, bu ülkenin yetiştirdiği en büyük futbolculardan biri, Lefter, oynamaktan en çok zevk aldığı futbolcuyu sorduklarında, "Metin" der, "Metin Oktay". Seyircileri selamlarken efendiliğinden, tevazusundan yüzü kızaran Kral Metin Oktay. Biri Fenerli, diğeri Galatasaraylı.

Baba Hakkı'nın bir Karagümrük maçında attığı gol, fileler delindiğinden, kalenin içinden dışarı çıkar. Hakem golü vermez, seyirci çıldırır, maç sonunda çıkışta hakemi beklerler. Baba Hakkı, hakeme haber gönderip kendisini beklemesini söyler, stattan kol kola çıkarlar, kızgın kalabalığın arasından kol kola geçerler.

Cihat Arman, bir maçları kar yağışı nedeniyle ertelenince o yağış altında kaleye geçer, takım arkadaşlarına şut çektirip yarım saat kalede uçarak gösteri yapar, o maç için gelen seyirciler evlerine elleri boş dönmeler diye.

İstanbul Ligi şampiyonu olan takımın golcülerinden Voleci Şeref'e (Şeref Görkey) başarısının sırrı sorulduğunda, "Hakkı Yeten ve Şükrü Gülesin gibi insanlarla aynı takımda oynarsanız, bunu siz de kolaylıkla yaparsınız, çünkü topu lokum gibi ayağınıza

oturtuyorlar, size kalan sadece ayağınızı kaldırmak...” diye yanıtlar. Voleci Şeref attığı toplam doksan üç vole golüyle *Guinness Rekorlar Kitabı*’na girmiştir.

Kornerden direkt attığı otuz iki golle *Guinness Rekorlar Kitabı*’na giren bir başka futbolcu olan Şükrü Gülesin için yazılmış olsa da İslam Çupı’nın sözleri bu değerli futbolcuların hepsi için geçerli: “Türk futbolunun gelmiş geçmiş en büyük çizgi ilahı olan Şükrü Gülesin’in arkasında, o zamanlar, ne yalan dinozoru dev bir rotatif vardı ne de sözünün nereye varacağı belirsiz olan bu günün aracı ve tefecileri.”

Ha, tam da havaya girmişken “rotatif ne ki?” diye soran, sormayı düşünen ya da rotatife takılıp konunun özünden uzaklaşarak bu özlem dolu güzelim muhabbeti kendi kafasında bozmaya yeltenenler için haydi yazalım TDK açıklamasını: Büyük bir çabuklukla dönerek işleyen ve saatte binlerce adet baskı yapan bir tür basım makinesi. Edebiyatta kullanımı: “... antenler yalan söylüyorsa, yalan söylüyorsa rotatifler, kitaplar yalan söylüyorsa... elleriniz balçık gibi itaatli, elleriniz karanlık gibi kör, elleriniz çoban köpekleri gibi aptal olsun, elleriniz isyan etmesin diyedir...”

Bu kısmi alıntıdan sonra titreyip konumuza dönelim. Ama kaldığımız yerden değil, merak edenler o zamanları büyüklüklerine sorar ya da açıp okurlar, fakat nasıl bu güne geldik ve ne yapmak gerek sorularının yanıtını bulmak, günümüzü anlamlandırmak mümkün olur mu bilmiyorum.

Bu arayışta bizlere belki yardımcı olabileceğini düşündüğüm üç güzel söz var, yorumsuz yazıyorum:

“Eskiden futbolu aç ve fakirler oynar, tok zenginler seyrederdi. Şimdi ise tok oyuncular oynuyor, fakirler seyrediyor.” (Şenol Güneş)

“... Bu ülkedeki insanların ahlakı ne ise, bu yöneticilerin, futbolcuların vicdanı ne ise futbol da o kadardır. Eğer onlar yüksek ahlaka, vicdana sahipse, futbol da o kadar yüksek olur. O yüzden futbol, edebiyat, sinema, hayat, siyaset hiç ayrılmaz...” (Zeki Demirkubuz, / *Gözden Kaçan Pozisyonlar*)

“Profesyonel sporun teknokratları, futbolu sırf sürat ve güce dayalı, mutluluğa boşvermiş, fantazinin gelişemediği, cüretin yasaklandığı bir spor dalı hâline getirdiler” (Eduardo Galeano / *Gölgede ve Güneşte Futbol*)

Son olarak da *Gözden Kaçan Pozisyonlar* adlı kitapta Uğur Yücel’in aktardığı bir hikâye: Platini futbolu bıraktıktan sonra psikolojik sorunlar yaşıyor ve psikoloğa gidiyor. Psikolog buna diyor ki, “Kendini fazla önemseme, alt tarafı bütün hayatın boyunca hiçbir özelliği olmayan sıradan bir meşin yuvarlağa güzel tekmeler attın.” Bir durup kendine geliyor ve “O zaman dert edecek bir şey olmadığını anladım” diyor Platini... “Hayatın tadını çıkarıyorum...”

Unutamadığımız güzel maçların, eski ve daha az eski efsane oyuncuların, uğranılan haksızlıkların, onurlu duruşların, kazanılan zaferlerin ve bunları yaşarken hep yanımızda olan dostların şerefine!

BİNBİR DİREK

2 sap pırasa (ince-orta kalınlıkta seçin)

50 g silken tofu (ya da taze tofu)

1 kaşık elma sirkesi

1 tatlı kaşığı tozşeker

3 kaşık besin mayası

5 kaşık tapyoka nişastası

1 tatlı kaşığı tuz

1/3 bardak (80 ml) ayçiçekyağı

1 ¼ bardak (295 ml) su

Fırınınızı 180° C sıcaklığa ayarlayarak çalıştırın.

Pırasayı yıkayıp varsa kök kısmını ve en uçtaki tek kat yapraklı bölümünü atın, kalan gövdeyi 4-5 santim uzunluğunda parçalar olacak şekilde doğrayın. Pırasa parçalarını kapaklı bir fırın kabına yanyana ve dik duracak şekilde yerleştirin. Fırın ısındığında kabı fırına koyun, kapağı kapalı olarak yaklaşık 1 saat pişecek. Ara ara bakın, pırasalar hafif renk değiştirmeli ama yanmamalı.

Onlar fırındayken siz, önce bir kahve ya da çay içip dinlenin. Sonra silken tofu, elma sirkesi, tozşeker, besin mayası, tapyoka nişastası, tuz, ayçiçeği yağı ve suyu blendere koyun, pürüzsüz bir karışım olana kadar çekin. Hazırladığınız karışımı kenara ayırın.

Pırasalar fırında 45 dakika kaldıktan sonra çıkartın, blenderde hazırladığınız karışımı gezdirerek fırın kabındaki pırasaların üzerine boşaltın, aralarda ve kenarlarda boşluk kalmamasına gayret edin. Bir de, döktüğünüz sos pırasaların boyunu geçmesin, pırasaların tepeleri sos seviyesinin üzerinde kalsın. Sonra kabı, bu defa kapağı açık olarak, tekrar fırına koyun. On beş-yirmi dakika daha pişirin. Çıkarttıktan sonra biraz soğumasını bekleyin.

Afiyet olsun!

BOLOGNALI TEMPEH

1 paket (yaklaşık 250 g) tempeh	1 çay kaşığı pul biber
2 kaşık zeytinyağı	4 domates, rendelenmiş
1 soğan, küçük küp doğranmış	3 kaşık salça
100 g kestane mantarı, küçük küp doğranmış	2 kaşık besin mayası
3-5 diş sarmısak, kıyılmış	1 kaşık pekmez
1 tatlı kaşığı kekik	Çeyrek bardak (60 ml) su
2 kaşık balsamik sirke	2-3 dal maydanoz, ince kıyılmış

Tempeh kalıbını rendeleyin (çok yumuşaksa bıçakla ince kıyın).

Derin olmayan geniş bir tencerede zeytinyağını ısıtın. Soğanı yağda orta yüksek ateşte soteleyin. Renkleri değişmeye başladığında mantarları ekleyin, 3-4 dakika daha soteleyin. Tempeh ve sarmısağı ilave ederek karıştırın, kekik, balsamik sirke ve pul biberi koyun, karıştırarak tenceredekilerin rengi sarı-kahverengi arasına dönene kadar sotelemeye devam edin. Domates, salça, besin mayası ve pekmezi katın, kıvamını ayarlamak için gerekiyorsa biraz su da koyun, karıştırın. En son, maydanozu ekleyin, karıştırıp ocaktan alın.

Afiyet olsun!

BRÜKSELDEN SEVGİLER

1 paket (500 g) brüksel lahanası

1 tatlı kaşığı tuz

Yarım tatlı kaşığı karabiber

2 tatlı kaşığı sarmısak

Yarım bardak zeytinyağı

sosu için

50 g bitkisel katıyağ (paket margarinin beşte biri, iki kibrit kutusu kadar)

3 diş sarmısak, ince kıyılmış

1 kaşık kırmızıbiber ya da pul biber

3 kaşık pekmez

Fırınınızı 230° C sıcaklığa ayarlayarak çalıştırın. Bir tepsiyi içine yerleştirin, ısınmaya bırakın.

Brüksel lahanalarını yıkayıp temizleyin, varsa köklerini ve gerekiyorsa en dış yapraklarını kesip atın. Lahanaları boylamasına ikiye kesin ve karıştırma kabına alın. Tuz, karabiber, sarmısak ve zeytinyağının yarısını kaba ekleyerek iyice karıştırın.

Fırın ısındığında tepsiyi çıkartın (dikkat sıcak!), zeytinyağının kalanını tepside gezdirin. Yağlanmış tepsiye lahanaları boşaltın ve yayın. Tepsiyi tekrar fırına yerleştirin, arada bir karıştırarak yaklaşık yarım saat (lahanaların rengi kararsın, birkaç yaprak hafiften yanabilir, önemli değil) pişirin.

Onların pişmesine yakın, sosunu hazırlamak için bir tavada katıyağı eritip kızdırın. Sarmısakları renkleri biraz dönene kadar kavurun. Kırmızıbiberi koyun, karıştırın. En son pekmezi ilave ederek karıştırmaya devam edin, biraz köpürdükten sonra altını kapatın.

Brüksel lahanalarını fırından çıkartıp tekrar aynı karıştırma kabına alın, üzerine sosu dökün, karıştırın, bir tadına bakın, belki biraz tuz eklemek isteyebilirsiniz. Karıştırma kabından servis kabına alın.

Afiyet olsun!

BULGUR SALATASI

1 bardak (235 ml) ince bulgur	2 kaşık nar ekşisi
Sıcak su	1 tatlı kaşığı hardal
2 armut	3 kaşık zeytinyağı
2 turp	2 limonun suyu ve kabuklarının rendesi
1 çay kaşığı tuz	

Bulguru kapaklı, orta boy bir kaba koyun ve üzerini geçecek kadar kaynar su ekleyin. Kapağını kapatarak kenara ayırın.

Armut ve turpları yıkayın, kabuklarını soyun, armudun çekirdeklerini çıkartın. İkisini de çok küçük küp küp doğrayın.

Küçük bir kavanoza tuz, nar ekşisi, hardal ve zeytinyağını koyun.

Limonları iyice yıkadıktan sonra kabuklarını ince ince rendeleyin, limonların suyunu sıkın. Limon suyunu ve kabukların rendesini de kavanoza ilave edin, ağzını kapatarak iyice çalkalayın.

Siz bunları hazırlarken bulgurlar şişmiş olmalı. Karıştırma kabında bulguru, turpları, armutları ve sosunuzu iyice harmanlayın ve servis yapacağınız kaba alın.

Afiyet olsun!

26

ÇİĞ KÖFTE

1 soğan	1/3 bardak (80 ml) nar ekşisi
5 diş sarımsak	1 tatlı kaşığı tatlı kırmızıbiber
2 bardak (470 ml) ince bulgur	1 tatlı kaşığı pul biber
Yarım bardak (120 ml) zeytinyağı	1 tatlı kaşığı isot
2 kaşık domates salçası	1 limonun suyu
2 kaşık biber salçası	Tuz (damak tadına göre)
1 kaşık sumak	1 bardak (235 ml) sıcak su

Soğan ve sarımsakları kabaca doğrayarak mutfak robotunda çekin. Püremsi bir kıvam aldığı anda kaynar su hariç diğer malzemeleri ekleyip çekmeye devam edin (ara ara durdurmanız iyi olabilir, bazen mutfak robotu fazla ısınabiliyor). Malzemeler iyice karıştığında kaynar suyu ilave edin, az karıştırıp durdurun.

Bulgurun şişmesi için 10 dakika bekleyin. Bulgur şiştikten sonra mutfak robotunu (yine ısınmasını kontrol ederek, gerekiyorsa ara ara durdurarak) 5 dakika daha çalıştırın. Macun kıvamında bir karışım olmalı. Ayrı bir kaba alıp elinizle şekil vererek servise hazırlayın.

Bildiğiniz üzere marul yaprağına konarak ve üzerine limon sıkılarak pek hoş olur.

Afiyet olsun!

kurumsal hayat: neredeyse her şey ve biraz da iş...

Bildiğiniz gibi “kurumsal firma” ülkemizde “büyük firma” anlamına gelir, yani patronu çok ama çok seyrek görebildiğiniz, ara sıra patronun yeryüzündeki gölgesi olan üst düzey yöneticilerle karşılaştığınız şirkettir. Bu şirketlerde yazılı kurallar vardır ve herkesin görev tanımı bellidir. Üst düzey yöneticiler mümkün olduğunca işe bulaşmak istemediklerinden daha alt kademedekilere hedefleri ve iş tanımları yazılı olarak verilir. Yapılan işin bir bütün olarak takibini, ölçümünü ve kendileriyle ilişkilendirilmesini zorlaştırmak için de şirket genel müdür yardımcılıklarına, departmanlara, bölümlere ve çalışma gruplarına ayrılır. Kısa aralıklarla yapılan reorganizasyon projeleriyle iş mükemmellik seviyesinde karmaşılaştırılır.

Bu verimli yapılanma sonucunda, iş sonuçlarıyla ilintileri kendi isteklerine bağlı hâle gelen üst düzey yöneticiler enerjilerini ilişki yönetimi gibi gerçekten önemli alanlarda değerlendirebilir. Kurumsal olmayan firmalarda, ki bunlara ülkemizde genelde “patron şirketi” denir, yapılan işler birebir aynıdır ancak onlarda patronu çok sık görürsünüz. Milyonlarca insan hayatının büyük bölümünü bir şirkette çalışarak ve patronu çok ama çok seyrek ya da çok sık görerek geçirir.

İnsan hayatında büyük bir yer kapladığı için, rakı sofralarında da laf sıklıkla dönüp dolaşıp çalışma hayatına gelir. Eğer iş arkadaşlarıyla içiliyorsa, en sevilen muhabbet konuları o masada bulunmayan yöneticiler ve iş arkadaşlarıdır. Kurumsal olsun olmasın, her şirkette dönem dönem mutlaka bir toplantıda komik duruma düşen bir iş arkadaşı, patrona yağ çekmeyi abartan bir yönetici, şirketten birileriyle gizli ilişki yaşayan başka birileri, komik giyinen biri, iş yapmayan birileri, işe yeni giren güzel ya da yakışıklı biri, tedarikçilerden para tırtıkladığı konuşulan birileri, yönettiği teknik projeyi anlamayan bir müdür, her cuma öğleden sonraları ortadan kaybolan bir yönetici, herkesin gıcık olduğu birileri, sosyal medyada tuhaf paylaşımlar yapanlar, kadın çalışanlara fazla ilgi gösteren bir üst düzey erkek yönetici, yaşına uygun davranmayı reddeden birileri, görev değişikliğinden sonra eskiden kanka olduklarıyla kanlı bıçaklı olanlar, performansı prim zamanı birden zirve yapan çalışanlar ve benzeri enteresan karakterler, yani muhabbet konusu adayları vardır. Şirketlerin anonim gözleri bunları atlamaz. Herkes görür, herkes konuşur...

Birlikte çalıştığım arkadaşlarım ve ben, tahmin edebileceğiniz gibi, bu muhabbetleri tasvip etmeyiz, asla ve asla böyle konuşmaların içinde olmadık, olmuyoruz ve olmayaca-

ğiz. (Çalıştığım şirketlerde vegan olan çok az sayıda insan var, dolayısıyla bu kitabı alma ihtimalleri düşük ama ne olur ne olmaz...)

Diyebilirsiniz ki, “Siz yapmamış olabilirsiniz ama bu muhabbetler keyiflidir, kısmen öğreticidir, insanın kimseyi gözünde fazla büyütmesine gerek olmadığını, iş arkadaşlarımızın da yöneticilerin de hemen hemen aynı seviyede, bir kısmı biraz kaçık, hayatını sürdürmeye çalışan sıradan insanlar olduğunu öğretir.” Doğrudur. Gayet iyi bilmek lazım ki kimse hepten salak da değil, süper zekâ da. Uygun ortamını bulduğunda herkes parlayabilir ama uygun ortamı bulmak ya da yaratmak zordur. Ukalalık etmek istemem ama yegâne tavsiyem iyi insanlarla bir arada olmaya çalışmak, kötü niyetli olduğuna inandığınız insanlardan mümkünse uzak durmaktır. Kötücül insanlardan iyi iş çıkmaz.

İyi iş demişken, yakınlarda elime ÖOD’nin 2023 yılına ait (2022 verilerini içeren) Kurumsal Hayat Araştırma Raporu (KhAR 2023) geçti. Bilindiği gibi bu rapor ülkemizde üst düzey yöneticilerle yüz yüze görüşülerek bir anket uygulanması sonucu oluşturuluyor. Çeşitli sorular sorulan ankette yanıtlar açık uçlu. Yöneticilerin anket sorularını yanıtlamak dışında yapmak istedikleri katkılar da değerlendiriliyor ve ortaya iş dünyasının nabzını tutan bir çalışma çıkıyor. Her yıl olduğu gibi dikkatle inceledim. Aşağıda raporun “Work, Work, Work” başlıklı giriş kısmından öne çıkan başlıkları ve notlarımı dikkatinize sunuyorum.

- Ankete katılan yöneticilerin %60’ı iş hayatındaki başarının tanımını özel hayatındaki mutluluk, huzur ve heyecanla ilişkilendirmiş.
- Yöneticilerin %20’si iş hayatını bir sahne, sahnede kalmayı da oyunun amacı ve başarı göstergesi olarak tanımlıyor.
- Hedeflerine ulaşmayı başarı kriteri olarak gören yöneticilerin oranı yalnızca %20.
- İlginç bir veri: Her beş yöneticiden biri ankette başarının tanımının net yapılmadığını gerekçe göstererek, “Sizce iş hayatında başarının tanımı nedir?” sorusunu yanıtlamayı reddetmiş. Bunların en deneyimli yöneticiler olduğu anlaşılıyor.
- Ankete katılan üst düzey yöneticilerin %80’i paranın özgürlükten daha değerli olduğunu düşünüyor. (Aslında katılımcıların %20’si tarafından “özgürlük paradan değerlidir” vurgusu yapılmış ama diğer türlü söylemek daha çarpıcı oldu.)
- Geçmiş dönemlerden farklı olarak bu yıl yöneticilerin kendi ücretlendirilmeleri hakkında bir “manevi gelir” tanımı da ortaya attıkları ve maddi gelirin yanı sıra manevi gelire de vurgu yaptıkları gözlemlenmiş. İşverene bir maliyet getirmediği için genelde alt kademe çalışanların bolca nemalandığı bu manevi gelir kalemine de göz dikilmiş olması bu yılki çalışmanın vurucu noktalarından biri.

Çalışmanın en kapsamlı bölümü “SBLAD” (*Shine Bright Like A Diamond*) başlığını taşı-

yor. Bu bölümde başarıya giden yolda, ülkemizin yetiştirdiği en değerli yöneticilerin zihinlerinden saçılan elmas parlaklığında ve bazıları kanıtlanmış fikirler sunuluyor; aralarından seçerek aktarıyorum:

- “Senden bekleneni anla, kimlere güveneceğini bil, senden iyi olanları senin için çalıştırmanın ve bunu sürdürmenin yolunu bul.”
- “Akıllı ol. İyi bir strateji belirle ve vazgeçme.”
- “Sakin ol. Kavgadan ve huzursuzluktan kaçın.”
- “İş hayatını algoritmik yönet.”
- “Zenginlerle iş yapılan sektörleri seç.”
- “Memursan memursundur, sermayedar gibi davranma.”
- “Zarar eden firmada çalışma.”

ÖOD 2023 raporu “*Rude Boy* (CYGIU)” bölümünde listelenen, kurumsal hayatta başarıyı yakalamak isteyenlerin aklından çıkarmaması gereken özlü sözlerle bitiyor, yine seçerek aşağıda listeliyorum:

- Herkes yalan söyler (House prensibi)
- Müdür karar verir
- Başkasına yaptıracağın işi kendin yapma
- Çalışanlar hata yapar
- Az konuşmak iyidir
- Raporlamak iyidir
- Her kademedede emir tekrarı gereklidir
- Toplantılarda not almak uyku açar
- Küçük işletmede büyük, büyük işletmede küçük söz söyleme
- Kendine güvendiğin kadar güven hak edersin

ÖOD’ye bu doyurucu çalışma (KhAR 2023) için ne kadar teşekkür etsek azdır.* Hızlı, esnek, titiz, bilimsel ve profesyonel iş anlayışıyla fark yaratmaya devam ediyorlar. Bu arada, yıllardır sürdürdükleri araştırmalardan damıtarak oluşturdukları, çalışanlara yönelik pratik bilgi ve tavsiyeler içeren bir rehber hazırlığında olduklarını duyduk, geç kalınmış, ancak güzel bir karar olarak değerlendiriyor ve heyecanla bekliyoruz. Benzer araştırmaların çoğalması dileğiyle...

Şeref!

* 29 Mart 2023 tarihli toplantılarına beni davet eden Bülent Bey’e, yemekli bölümde zaman ayırıp (gerçi yemekleri bittikten sonra ama olsun) bana rapor hakkında detay bilgi veren Ömer, Can ve Gürol beylere ve kurumun gizli kahramanlarından Başkanışman Sedat Bey’e kişisel olarak da teşekkür etmek isterim.

DAHL

Yarım demet maydanoz

2 kaşık ayçiçekyağı

2 soğan, küçük küp doğranmış

1,5 bardak (300 g) yeşil mercimek

4 diş sarmısak, ezilmiş

1 tatlı kaşığı garam masala

1 tatlı kaşığı zerdeçal

1,5 bardak (300 g) yeşil mercimek

2 domates, kabaca doğranmış

1 limonun suyu

4 bardak (1000 ml) su ya da sebze suyu

Karabiber, tuz

Maydanozun birkaç yaprağını süsleme için ayırıp gerisini (saplar dahil) çok ince doğrayın.

Büyükçe bir tavada yağı kızdırın, soğanları rengi dönene kadar, yaklaşık 10 dakika pişirin. Sarmısak ve kıyılmış maydanozu da ekleyerek 2-3 dakika daha pişirin. Garam masala ve zerdeçalı ilave ederek kokusu çıkana kadar, 2 dakika daha pişirdikten sonra mercimeği, domateslerin yarısını ve suyu katarak karıştırın. Kaynadığında altını kısıp ara ara karıştırarak yarım saat pişirin.

Mercimekler yumuşadığında ateşten alın, limon suyunu koyun, karabiberini tuzunu ayarlayın, karıştırın. Üzerini doğranmış domates ve ayırdıysanız maydanoz yapraklarıyla süsleyin.

Afiyet olsun!

DENİZ BÖREĞİ

500 g tofu

Pirinç yufkası (12 yaprak kadar)

2 yaprak nori

Çeyrek bardak zeytinyağı

Çeyrek bardak soya sosu

Çeyrek bardak turşu suyu

2 kaşık elma sirkesi

1 limonun suyu

1 tatlı kaşığı hardal

1 kaşık miso (isteğe bağlı)

3 kaşık mısır unu

Ayçiçekyağı (kızartmalık)

Taze tofu kalıbından, parçalamamaya dikkat ederek yaklaşık 1 santim kalınlığında 3 dilim kesin. Dilimleri tekrar ikiye bölerek 6 tane dikdörtgen tofu parçası elde edin. Kâğıt havluyla hafifçe bastırarak fazla suyunu alın ve dilimleri kesme tahtasının üzerinde bırakın.

Onlar biraz kururken siz, 2 yaprak noriyi elinizle ufalayarak blendera atın. Çok küçük parçalar hâline gelene kadar birkaç defa çekin. Çekilmiş noriden 1 yemek kaşığı kadar alarak kenara ayırın, gerisi blenderde kalsın. Zeytinyağı, soya sosu, turşu suyu, elma sirkesi, limon suyu, hardal ve kullanacaksanız misoyu da ekleyin, homojen bir karışım olana kadar çekin.

Tofu dilimlerinin tek kat hâlinde sığabileceği bir kap alıp blenderde hazırladığınız karışımı içine boşaltın. Tofu dilimlerini de sosa yatırın, yaklaşık yarım saat bekletin. Ara ara kaşıkla sostan alıp tofu dilimlerinin üzerinde gezdirin.

Bir yayvan kâsede mısır ununu hazırlayın. Daha önce ayırdığınız noriyi yakına bir yere koyun. İki düz tabak alıp birine su koyun. Pirinç yufkalarından bir dilim alıp su koyduğunuz tabakta ıslatın ve yumuşamasını sağlayın. Yumuşadığında diğer tabağa alın. Sosta beklettiğiniz tofu dilimlerinden birini yufkanın ortasına yakın bir yere koyun. Üzerine 1 yaprak ufalanmış noriden biraz serpin. Yufkanın yanlarını içe kıvrın, sonra yuvarlayarak sarın. İkinci bir yufkayı daha ıslatarak birincinin üzerine sarın, kenara ayırın.

Altı tofu dilimini de bu şekilde “paketledikten” sonra, mısır ununa bulayın, az yağ kızdırdığınız yapışmaz bir tavada orta ateşte kızartın. Arada üzerlerine fırçayla yağ takviyesi yapabilirsiniz. (Biz *air fryer*’da pişirmeyi de denedik, o da güzel oluyor).

Afiyet olsun!

Not: Sert tofudan da yapılabilir ama yumuşak tofu bulabilirseniz tercih edin, daha lezzetli oluyor.

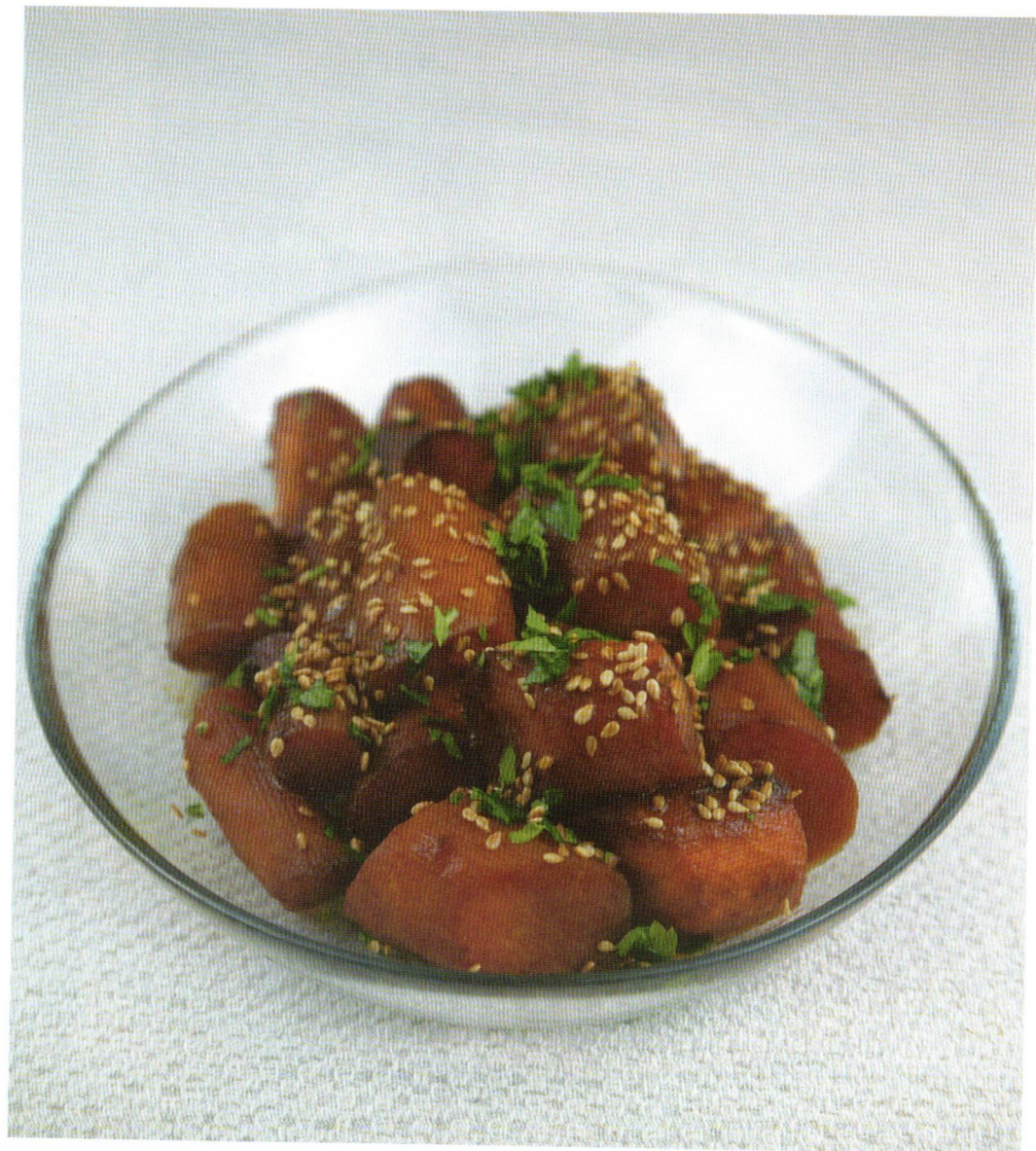


AYŞE HANIM, s. 16

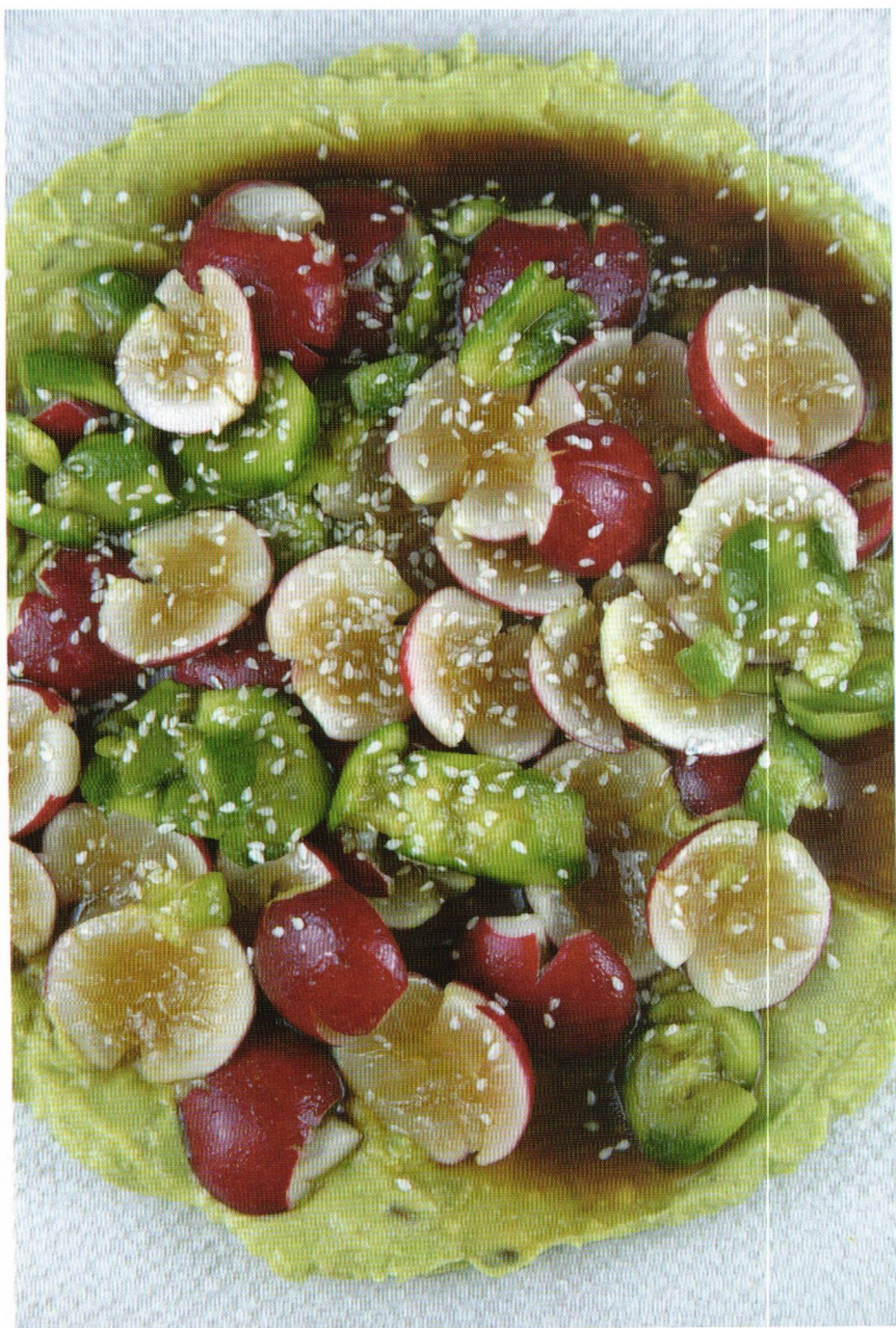




BAHÇE SALATA, s. 18



BARNAK KEBABI, s. 18







BOLOGNALI TEMPEH, s. 23



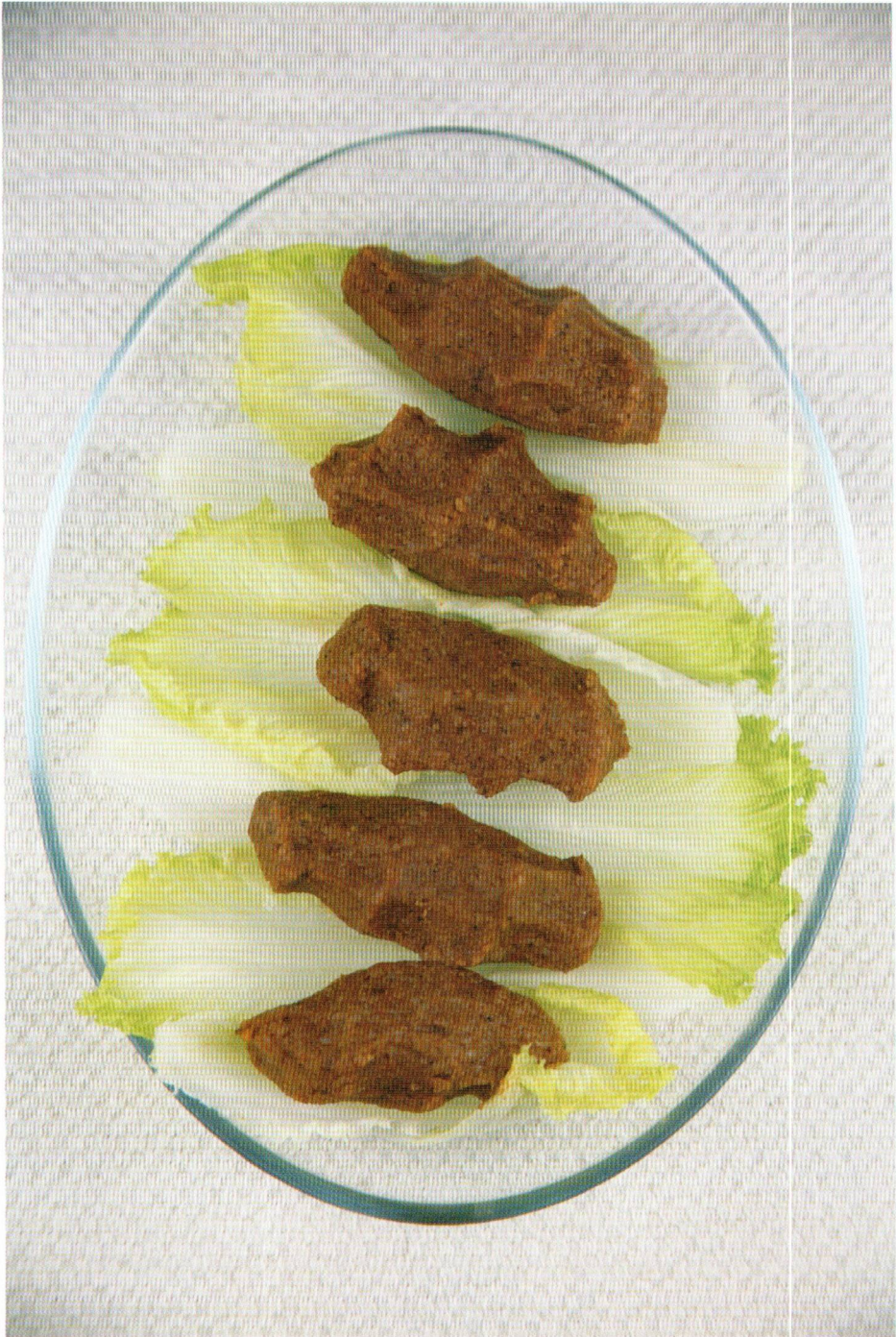
BRÜKSEL'DEN SEVGİLER, s. 24



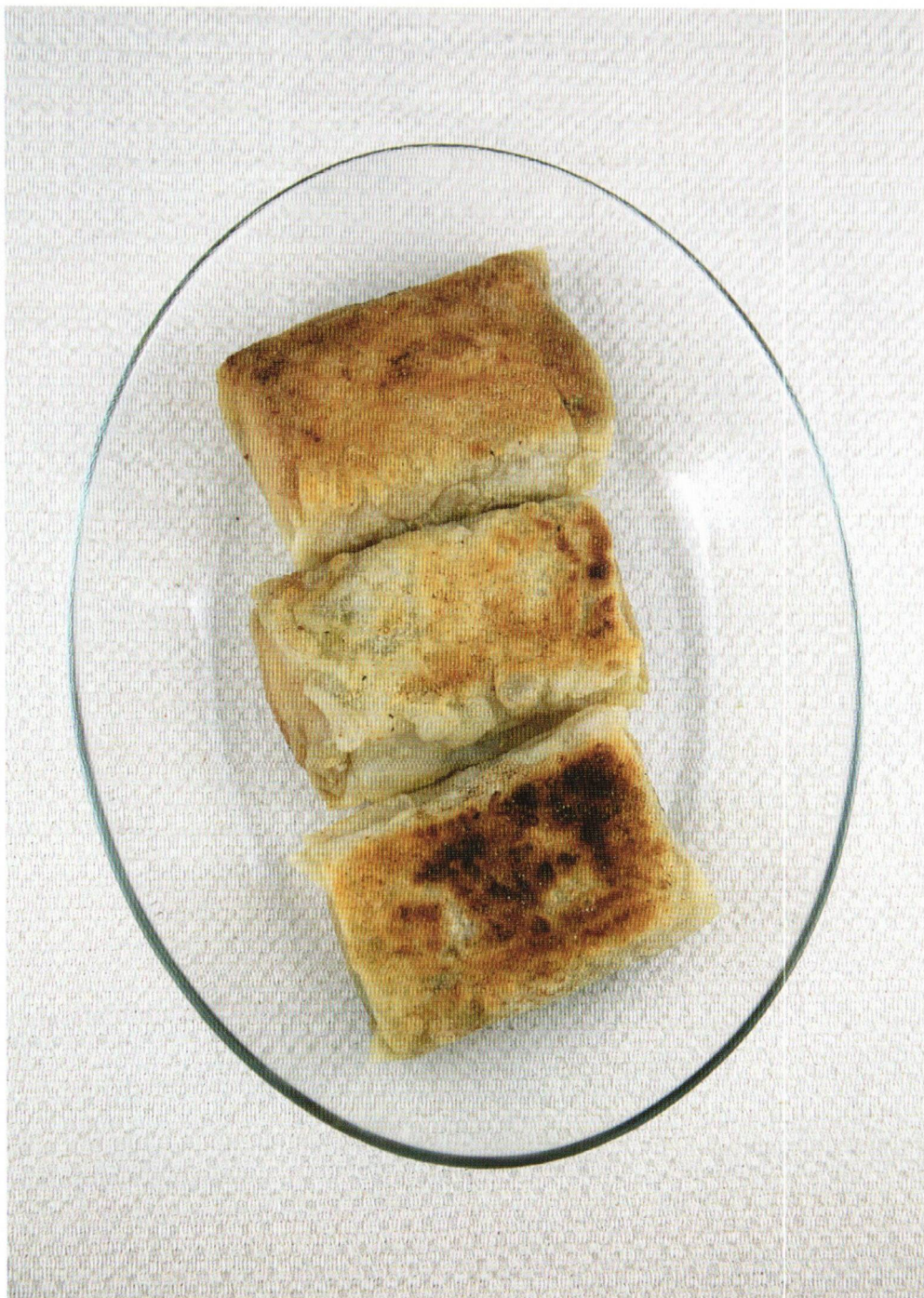
BULGUR SALATASI, s. 25



CEVİZLİ İSPANAK, s. 26



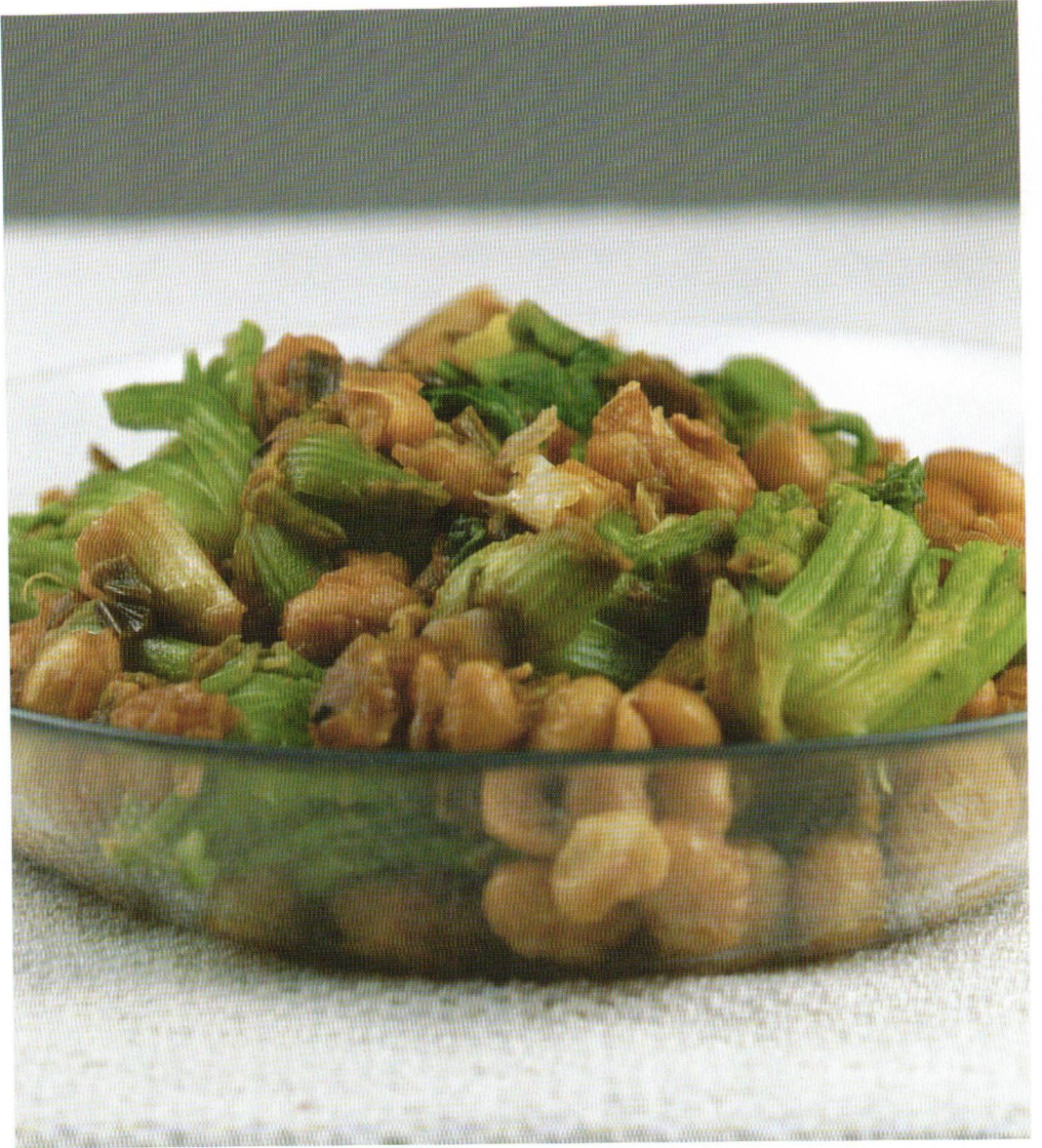






DENİZ DOLMA, s. 33





FASULYE, s. 35

DENİZ DOLMA

1 bardak pirinç

3 soğan

Çeyrek demet maydanoz

Çeyrek demet dereotu

1 paket (250 g) ıstiridyе mantarı

Yarım bardak (120 ml) ayçiçekyağı

2 çay kaşığı karabiber

2 çay kaşığı tuz

2 bardak (470 ml) kaynar su

1 limonun suyu

1 çay kaşığı tarçın

1 çay kaşığı yenibahar

1 kaşık kuşüzümü

1 çay kaşığı tozşeker

Pirinci üzerini geçecek kadar suyla ıslatarak kenara ayırın.

Soğanın kabuklarını soyup rendeleyin, maydanoz ve dereotunun yalnızca saplarını ince ince doğrayın, bunları beraber kenara ayırın. İstiridyе mantarının saplarını kontrol edin, toprak saman vb varsa temizleyin. Elinizle mantarın yapraklarından başlayarak kâğıt gibi yırtarak ince şeritler hâlinde parçalayın.

Büyükçe bir tavaya ayçiçekyağını koyun, yüksek ateşte ısınsın, iyice kızdığında mantarları tavaya alın, birer çay kaşığı karabiber ve tuz ekleyip karıştırarak kavurun. Piştiğinde mantarları ayrı bir kaba alın.

Daha önce hazırladığınız soğan, dereotu, maydanoz sapı karışımını mantarları kavurduğunuz tavaya koyup kavurun. Soğanların rengi değişince, ıslatmış olduğunuz pirinci süzün, onu da tavaya ilave edip bir-iki çevirerek kavurun. Sonra sıcak suyu koyun, bir kere karıştırın ve kapağını kapatıp altını orta ateşe getirin, suyunu çekinceye kadar pişirin. Piştikten sonra ateşten alın, kapağı kapalı olarak 15 dakika bekletin.

Pilav demlenirken dereotu ve maydanozun yapraklarını ince ince kıyın. Limon suyu, tarçın, yenibahar, kuşüzümü, tozşeker, karabiber ve tuzu bir kâsede harmanlayın. Pilav piştiğinde mantarları, yeşillikleri, limon suyunu ve baharat karışımını katarak iyice karıştırın.

Afiyet olsun!

Not: Daha yapışkan olduğu için osmancık pirincini tercih edin.

EZME

1 büyükçe domates	2 kaşık nar ekşisi
2 yeşil biber (Çarliston ya da köy)	Yarım çay kaşığı tuz
1 kapya biber	1 tatlı kaşığı tatlı kırmızıbiber
Yarım demet maydanoz	1 tatlı kaşığı isot
1 soğan	1 tatlı kaşığı pul biber
1 limonun suyu	1 tatlı kaşığı sumak
1 kaşık domates salçası	1 tatlı kaşığı nane
1 kaşık biber salçası	2 kaşık zeytinyağı

Domates ve biberleri yıkayın, biberlerin çekirdeklerini çıkartın, hepsini kabaca doğrayarak mutfak robotuna koyun.

Maydanozun kalın saplarını ayırın, yapraklı bölümlerini mutfak robotuna ekleyin.

Soğanı soyup, birkaç parçaya bölerek mutfak robotuna koyun. Hafif koyu sıvı bir karışım oluncaya kadar (gerekirse arada durdurup spatulayla kenarlarını tekrar içine sıyırarak) çekin. Kalan malzemeyi de robota ilave ederek (karıştırma amaçlı) biraz daha çekin.

Afiyet olsun!

Not: Daha az acı olmasını isterseniz, yarım tatlı kaşığı isot kullanın.

FASULE

1 konserve kuru fasulye
2 kaşık katı bitkisel yağ
2-3 demet ıspanağın kökü
1 kereviz sapı
6 dal taze soğan

5 diş sarmısak
2 kaşık miso
1,5 bardak (350 ml) su
Yarım limonun suyu

Yağı büyükçe bir tavada orta yüksek ateşte ısınmaya bırakın. Bu arada konserve kuru fasulyeyi açıp süzün, birkaç defa temiz suyla çalkalayın, sonra tavaya ekleyin, ara ara karıştırarak kızarmaya bırakın.

Ispanak saplarını bol suyla iyice yıkayarak sirkeli suya koyun. Kereviz sapını yıkayıp ince ince doğrayın, kenara ayırın. Taze soğanı yıkayıp irice doğrayın (1-2 santim uzunluğunda) kenara ayırın. Sarmısakları ayıklayıp ince doğrayın, kenara ayırın.

Bir karıştırma kabında 2 yemek kaşığı miso ve 1,5 bardak suyu karıştırın, kenara ayırın.

Orta boy bir tencereye yarısına kadar su koyup kaynatın, su kaynayınca sirkeli sudan çıkardığınız ıspanak köklerini içine atın, 5 dakika haşlayın. Ispanak köklerini süzün, soğuk suyla durulayın, kenara ayırın.

Fasulyeler hafiften çatlaya patlaya kızarınca, kereviz sapı ve taze soğanı ilave edin, karıştırarak kızartmaya devam edin, 2-3 dakika sonra sarmısağı koyun, karıştırın. Sarmısakların rengi değişirken miso ile su karışımını katın, güzelce karıştırıp altını orta ateşe getirin, ara ara karıştırarak kaynamaya bırakın.

Suyunu çektiğinde ıspanak köklerini ekleyerek bir-iki karıştırın. Üzerine yarım limon suyu gezdirin, karıştırıp ocaktan alın.

Afiyet olsun!

duyuların aldatıcı güzelliği ya da boşa kostaklanma kostak değilsin karam...

Babam Bozcaada'da bir şarap imalatçısından dinlediği hikâyeyi anlatmıştı: Üretilen şarapları değerlendirmesi için çağırılan yabancı bir tadımcı tanklardan birindeki şarapta kemik tadı aldığını söylüyor. Tank dediğimiz öyle küçük bir şey değil, dört-beş tonun üzerinde hacmi. Biraz telaşlanıyorlar, "Birisi boğulmuş ya da kedi filan düşmüş olabilir mi?" diye. Tankı boşaltıp kontrol etmeye karar veriyorlar. Tanktaki şarabı aktardıklarında dipte bir çakı buluyorlar. Sapı kemikten yapılmış...

Bu hikâyeyi her seferinde huşu içinde dinler, babamın en sonda konuyu toparlayıp özetleyen, "Dört-beş ton şarabın içindeki ufacık bir çakının kemik sapının tadını almış adam, öyle gelişmiş tat duyusu yani..." cümlesini hayranlık ve takdir içerisinde, kafamızı hafifçe sallayarak onaylardık. Ama ne yalan söyleyeyim bir kuşku da hep kemirirdi içimi, *Olabilir mi böyle bir şey?* diye. O çocuk aklımla, ne bizim ailede ne de çevremizde kimsede böyle incelmış, uzmanlaşmış bir yeti görmüyordum. Biz daha halk tipiydik, yemeklerde örneğin, "Ooh anne, çok güzel olmuş, eline sağlık" derdik, hiç "Anneciğim yalnız buna kişniş tohumu koymuşsun ya, yemeği başka bir seviyeye taşımış" dendiğini hatırlamam. O zamanlardan beri bu tadım ve gurmelik müessesesi bana hep bir miktar şaibeli gelmiştir.

Babamın o hikâyeyi anlatmasından yıllar sonra Ankara'da Kavaklıdere Şarapları'nın bir tesisine geziye gitmiştik. Tur fiyatına şarap tadımı da dahildi. Tadım için bağda toplandık, yaklaşık yirmi-yirmi beş kişi. Birkaç farklı şarabı tattırıp yorumlamamızı isteyecekler, hem de bunu nasıl yapacağımızı biraz öğreteceklerdi. Hangi şarap olduğunu görmeyelim diye folyoyla kaplanmış bir şişeden kadehlerimize azar azar şarap koydular. Biz sıranın en başındaydık. Nihayet herkes şarabını alıp tadım için hazır olduğunda, rehberimiz, "Evet şimdi şarabımızı önce kokluyoruz" derken, o zamana kadar şarabını çoktan içip bitirmiş olan değerli dostum Süleyman, "Ben biraz daha alabilir miyim?" diye sormuş, makul insanların gülmesine, bir kısmının da bayağı surat asmasına neden olmuştu. Sonra surat asanlar da gülünler de gayet güzel şaraplar içmiş ama şarap yorumlarında hep beraber çuvallamıştık.

Yeterince içtiğimiz için kimse buna pek takılmamıştı tabii...

Bu bölümün bir anı yazısına dönüşmesini istemiyorum ama anlatmadan duramayacağım bir tadım hikâyem daha var. Geçtiğimiz yıllarda çalıştığım şirketten orta ve üst kademe yöneticiler için bir viski tadımı organize edilmişti. Biliyorsunuz ülkemizde

gelir seviyesi arttıkça kadınların saçları sarıya dönüşürken erkekler de genelde şarap ya da viski uzmanına evrilirler. Bahsettiğim yönetici grubunda, genel müdürümüz de viski sevdiği için, viski konusunda çok iddialı olmak isteyen arkadaşlarımız vardı, buna bir de rekabet ortamında tüm erkek yöneticilerin on yaşında oğlan çocuğuna dönüştüğü gerçeğini eklerseniz durumu az çok gözünüzde canlandırabilirsiniz. İşte bu tadımda, üstelik söylendiğine göre birbirinden çok ayrı özelliklere sahip olan viskilerden birini bile doğru tahmin edemedik. Hiç birimiz.

Bu son olay benim tadıma ve gurmeliğe olan inancımı iyice sarstı. Diyeceksiniz ki, “Kardeşim senin tat duyun yeterince gelişmemiş diye herkesinki de öyle mi olacak?” Tabii ki hayır, ben zaten kendimden geçtim, öyle bir iddiam da yok, beni asıl şaşırtan şey bu konuda çok iddialı olanların bir yandan tadım işini çok ulvi bir havaya büründürmeleri ama diğer yandan da yine fos çıkmaları. Yine diyebilirsiniz ki, “Yahu bu işin uzmanları var, eğitimini almış, yıllarını buna vermiş, hayatını bundan kazanan insanlar var, iddialı olmak başka bir şey, işe hâkim, uzmanlaşmış olmak başka bir şey. Gerçek tadım işte onların yaptığı...” Öyle mi gerçekten? Bordeaux Üniversitesi’nden Frederic Brochet’in 2001 tarihli deneylerine rastlamasaydım ben de böyle düşünebilirdim.

Özetle anlatıyorum (isteyenler deney raporunu okuyabilir): Brochet’in ilk deneyinde elli dört önoloji (şarap bilimi) lisans öğrencisine kırmızı ve beyaz şarap tattırıldı ve şarapları tanımlamaları istendi. Deneklerin bilmediği konu, kırmızı şarap diye tattıklarının aslında gıda boyasıyla kırmızıya boyanmış aynı beyaz şarap olduğuydu. Yani bir kırmızı ve bir beyaz şarabı değil, renk dışında birbirine eş iki beyaz şarabı değerlendirmişlerdi. Sonuçlar çarpıcıydı. Denekler beyaz şarabı, şarap terminolojisinde beyaz şarap için kullanılan terimlerle, kırmızıya boyanmış beyaz şarabı ise kırmızı şarap için kullanılan terimlerle tanımladılar. Yani kırmızı ve beyaz şarabı ayırt edemediler. Bir kişi bile, “Yahu bu kırmızı şarabın tadı aslında beyazı andırıyor” demedi.

Brochet bir deney daha yaptı. Bu deneyde bir kırmızı Bordeaux şarabı elli yedi deneğe tattırıldı ama iki farklı şişeyle. İlk tadımda deneklere bir sofraya şarabı tadacakları söylendi ve ona uygun etiketli bir şişeden servis yapıldı. İkinci tadımda deneklere pahalı bir şarap şişesinden servis yapıldı ve üstün bir şarap tadacakları söylendi. Denekler sofraya şarabını basit, oransız ve damakta kalıcılığı olmayan gibi terimlerle anlatırken, pahalı şarabı karmaşık, orantılı, damakta kalıcı gibi terimlerle tanımladılar. Aslında iki tadımda da aynı Bordeaux şarabı sunulmuştu.

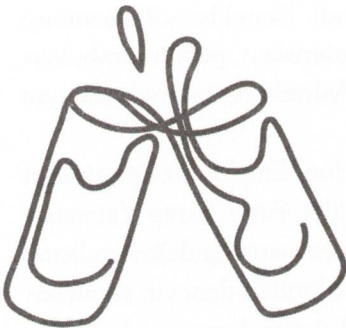
“Ama profesyoneller...” diyenler için bir örnek daha verelim: Emekli bir biliminsanı ve bir şarap üreticisi olan Robert Hodgson, Kaliforniya Eyalet Fuarı Şarap Yarışması organizatörleriyle görüşerek bir deney hazırladı. Yarışmalarda aynı şaraplar değerlendirme için hakemlere üç kere sunuldu. 2005-2013 yılları arasında sürdürülen deneyin sonuçları hayret vericiydi. Eğitilmiş ve profesyonel hakemler bile şarap değerlendirme işinde olduk-

ça kötüydü. Aynı şarap, aynı hakemden birkaç dakika içinde önce iyi-90, sonra kabul edilebilir-86, daha sonra mükemmel-94 puan alabiliyordu.

Anlaşılan o ki, yaratılan beklentiler ve çevresel etkiler algımızı ve algıladığımız gerçekliği etkiliyor, yani mutlak tat alma, dolayısıyla standart değerlendirme diye bir şey pek mümkün değil. Beyin, verileri yorumlarken (fiyatıyla, kokusuyla, bence tadımcının o anki ruh hâliyle, ortam sesiyle, servis şekliyle vb) bir deneyimler bütününe değerlendiriyor, hatta görme duyusuna biraz iltimas geçiyor. Bunu şarapseverleri ve tadımcıları kızdırmak için söylemiyorum, merasimli biçimde tadımı yapılan her içki ya da yemek için geçerli bence. Yani işi, “Ben bundan bir yudum alırım, hangi bağdan, hangi senenin üzümlerinden yapıldığını şakkadanak söylerim” ya da “Şurada şunu yedim bana yavan geldi, aslında ne fazla yumuşak ne de sert olmalı. Şunlar mangala atılmadan önce çok fazla haşlanmış, dokusu bozulmuş. Bunlar aşırı kremamsı, yağı fazla kaçmış, lezzeti gelmiyor damağa” noktasına sürüklemek riskli biraz. Brochet ya da Hodgson gibi birine denk gelerseniz yazık olur size...

Rakı tadımıyla ilgili benzer bir deneye rastlamadım ama sonuçlarının aynı olacağını düşünüyorum. “Peki ne diyorsun?” dersiniz, bence takılmayın bunlara, “En güzeli şudur, o öyledir, bu böyledir, şununla bu içilmez, onunla şu yenmez” mevzuuna hiç girmeyin, girdirmeyin. Kimseyi kasmayın, kendinizi de kastırmayın. Mezelerinizin keyfini çıkarın, azar azar götürün. Rakınızın yanında sizin damak tadınıza ne uyuyorsa en güzel meze odur. Mutlak tat alma diye bir şey yoksa, bu sofrada tadı yaratan sizsiniz, dostlarınız, rakı, meze ve belki müziğiniz, gerisi yalan...

Şerefe!



FIRINDA SOĞAN

4 büyükçe soğan

3 kaşık miso

4 kaşık katı bitkisel yağ

2 bardak (470 ml) sıcak su

Fırını fanlı en yüksek sıcaklığa ayarlayın ve çalıştırın.

Soğanları dikine ikiye bölün. Üst taraftaki uzantılarını kesin, kabuklarını soyun. Alt tarafındaki köklerini de kesin ama çok derinden almayın (soğanın katmanlarını birarada tutması gerekli).

Bitkisel yağı ve misoyu sıcak suda karıştırarak eritin. Fırın kabına soğanları kesik yüzleri alta bakacak şekilde yerleştirin. Sıcak su karışımını da kaba dökün. Kabın üzerini alüminyum folyoyla kapatıp fırına verin (kapaklı bir fırın kabınız varsa onu da kullanabilirsiniz). Otuz beş-kırk dakika fırında pişirin. Kabı fırından çıkartıp folyoyu açın. (Folyoyu açarken çok dikkatli olmak gerekiyor, buhar elinizi yakabilir.)

Soğanları, dağılmamalarına özen göstererek çevirin. Yağlı sosundan kaşıkla alarak soğanların üzerinde gezdirin ve bu sefer üzeri açık olarak tekrar fırına verin. Soğanların rengi kahverengiye dönene kadar, yaklaşık 40-45 dakika daha pişirin.

Afiyet olsun!

FIRINDA SOSLU PATATES

1 kg patates, soyulmuş, kabaca doğranmış
2 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı kırmızıbiber
1 çay kaşığı karabiber
1 baş sarımsak

3 limon
Yarım bardak (120 ml) su
Yarım demet maydanoz, ince doğranmış
Ayçiçekyağı

Fırınızı 190° C sıcaklığa ayarlayarak çalıştırın.

Bir fırın kabına, kabın zeminini kaplayacak kadar ayçiçekyağı koyun (patatesleri koyacağınız için büyükçe bir kap seçin). Fırın kabını da ısınması için fırına yerleştirin.

Tencereye bolca su koyarak patatesleri içine atın, yüksek ateşte ısınmaya bırakın, kaynadığında içine 1 tatlı kaşığı da tuz koyun, patatesleri su kaynadıktan sonra yaklaşık 10 dakika haşlayın. (Patateslerin yumuşaması gerekli, bir bıçağı patateslere saplayarak kontrol edebilirsiniz.) Patatesler yumuşayınca süzüp kenara ayırın.

Isınmış olan fırın kabını fırından çıkartıp suyunu süzdüğünüz patatesleri kaba aktarın, üzerlerine kırmızıbiber, karabiber ve tuz serpin, dikkatlice karıştırarak hepsinin yağlanmasını sağlayın.

Sarmisağın sap kısmını kesip atın, sarmisağı da bütün olarak (kesik kısmı alta gelecek şekilde) fırın kabına koyun ve kabı tekrar fırına verin. Patatesler kızarana kadar, yaklaşık 1 saat fırında kalacak ama 20 dakikada bir kabı fırından alarak patatesleri karıştırmanız gerekli.

Patatesler pişerken, limonları iyice yıkayın, saplarını kesip atın, sularını sıkın. Limon suyunu sos tenceresine alın. Limonların çekirdeklerini attıktan sonra kabuklarını ince ince kıyın ve onları da sos tenceresine ekleyin. Su ve 1 tatlı kaşığı tuz koyduktan sonra orta düşük ateşte, kapağı kapalı olarak yaklaşık 15 dakika pişirin. Dibini tutacak gibi olursa biraz daha su ilave edin. Limonlar iyice yumuşadığında ateşten alın, bir kâseye aktarın.

Patatesler iyice kızardığında fırından çıkartın, sarmisağı soğuması için fırın kabından alın. Sarımsak biraz soğuduğunda kabuğundan elinizle sıkarak pişmiş olan içlerini limonların olduğu kâseye aktarın. Maydanozun yarısını da bu karışıma katıp çatalla ezerek macun kıvamına getirin. Patatesleri servis kabına alın, üzerine bu sosu gezdirin, kalan maydanozlarla süsleyin.

Afiyet olsun!

HABEMUS HUMUS

1 adet haşlanmış nohut konservesi (süzülmüş hâli 400 g)

6 diş sarmısak (2+4 diş)

1 limonun suyu (yaklaşık 2 kaşık)

Yarım çay kaşığı tuz

Yarım çay kaşığı karabiber

1 tatlı kaşığı kimyon

1 kaşık tahin

4 kaşık zeytinyağı (2+2)

1 tatlı kaşığı kekik

300 g çeri domates

1 dal biberiye (isteğe bağlı)

Fırını 180° C sıcaklığa ayarlayarak çalıştırın.

Sarmısakları ayıklayın, nohudu süzün, domatesleri yıkayın. Domatesleri orta boy bir fırın kabına koyun. Dört diş sarmısağı ince ince doğrayın, domateslerin üzerine yayın. İki yemek kaşığı zeytinyağı, kekik, tuz ve karabiberi ekleyin, karıştırın, üzerine 1 dal biberiye koyun, fırına verin. Yaklaşık yarım saat, domatesler yumuşayıp hafif kızarana, kabukları biraz çatlayana kadar pişecek.

Onlar pişerken nohut, 2 diş sarmısak, limon suyu, tuz, kimyon, tahin ve 2 yemek kaşığı zeytinyağını mutfak robotuna koyarak pürüzsüz bir kıvam alana kadar çekin, çok katı oluyorsa azar azar su ilave ederek kıvamını ayarlayın, macun gibi olmalı.

Hazırladığınız humusu servis tabağına alın, üzerine fırında pişirdiğiniz domates ve sarmısak karışımını yayın.

Afiyet olsun!

HAVUÇ KÜPETTA

- 1 büyük havuç
- $\frac{3}{4}$ bardak su (180 ml)
- 2 kaşık soya sosu
- 1 kaşık tütsülenmiş biber
- 1 kaşık barbekü sos (isteğe bağlı)
- Yarım kaşık zeytinyağı
- Çeyrek bardak ayçiçekyağı (60 ml)
- 1 çay kaşığı tuz

Havucun sapını ve ucunu kesin, yanlardan tıraşlayarak dikdörtgen bir şekile getirin, küçük küpler hâlinde doğrayın (küplerin kenarı yaklaşık 1 santim olsun).

Su, soya sosu, tütsülenmiş biber, barbekü sos ve zeytinyağını karıştırın, büyükçe bir tavada orta yüksek ateşte ısıtın.

Havuçları ekleyip karıştırın, kapağı yarı örtülü hâlde, ara sıra karıştırarak su tamamen buharlaşana kadar (yaklaşık 10 dakika) pişirin.

Ayçiçekyağını ekleyip tavanın altını yüksek ateşe getirin. Küplerin dışı çıtır olana ve belki azıcık yanana kadar kızartın... İyice kızardığında ateşten alıp tuzlayın.

Afiyet olsun!

HAVUÇLU FAVA

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------------|
| 500 g kuru bakla | 3 havuç, temizlenmiş, rendelenmiş |
| 5 kaşık (75 ml) zeytinyağı | 1 çay kaşığı tuz |
| 3 soğan, yemeklik doğranmış | 1 demet dereotu, ince kıyılmış |
| 5 diş sarımsak, ezilmiş | |

Baklayı iyice yıkayıp bir gece önceden suya koyun, sabaha kadar bekletin.

Büyükçe bir tencerede 2 kaşık zeytinyağını ısıtın. Soğanları kavurmaya başlayın. Soğanların rengi değişmeye başladığında sarımsakları ilave edin. Yanmamasına dikkat ederek kavurun. Dört-beş dakika kavurduktan sonra geceden ıslatmış olduğunuz baklayı süzüp tencereye ekleyin, biraz karıştırıp havuçları da koyun, tuzunu ve üzerini geçecek kadar suyu da katarak baklalar yumuşayana kadar pişirin. Arada suyunu kontrol edin, gerekiyorsa ekleyin.

Baklalar yumuşadığında el blenderiyle çekerek püre kıvamına getirin. Donmak üzere uygun bir kaba alın.

Dereotu ve 3 yemek kaşığı zeytinyağını karıştırın, servis yaparken üzerinde gezdirin. Afiyet olsun!

HUMUS MAXİMUS

- 1 adet haşlanmış nohut konservesi (süzülmüş hâli 400 g)
- 1 paket (200 g) kuru domates (yağlı olanlardan)
- 2 diş sarımsak
- 1 limonun suyu (yaklaşık 2 kaşık)
- Çeyrek tatlı kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı kekik

Domatesin paketindeki yağı mutfak robotuna koyun, kuru domatesleri bıçakla kabaca doğrayın. Tüm malzemeyi mutfak robotuna atıp çekin. Alet çok zorlanıyorsa bir yemek kaşığı zeytinyağı eklenebilir.

Afiyet olsun!

HUMUS TAPEMUS

- 1 adet haşlanmış nohut konservesi (süzülmüş hâli 400 g)
- 20 tane (yaklaşık 75 g) siyah zeytin, çekirdekleri çıkarılmış
- 2 diş sarmusak
- 1 limonun suyu (yaklaşık 2 kaşık)
- Çeyrek tatlı kaşığı tuz
- 1 tane közlenmiş kırmızı biber, irice doğranmış
- Çeyrek demet maydanoz, irice doğranmış
- 2 kaşık zeytinyağı

Tüm malzemeyi mutfak robotuna atıp çekin.

Afiyet olsun!

Not: Kavanozda hazır satılan közlenmiş biber de kullanabilirsiniz.

HİBEŞ

- | | |
|-----------------------------|--------------------------|
| Yarım bardak (120 ml) tahin | 1 çay kaşığı kimyon |
| 1 limonun suyu | Yarım çay kaşığı tuz |
| 2 diş sarmusak, ezilmiş | Çeyrek bardak (60 ml) su |
| 1 çay kaşığı kırmızıbiber | |

Tahini karıştırma kabına alın, limon suyunu ekleyin, çatal ya da çırpıcıyla karıştırın. Sarmisakları karıştırma kabına ilave edin. Kırmızıbiber, kimyon ve tuz koyarak iyice karıştırın. (Elle karıştırmaya üşenirseniz mutfak robotunda da yapabilirsiniz.) Suyu yavaş yavaş katıp karıştırmaya devam ederek istediğiniz kıvama ayarlayın. Üzerini kırmızıbiberle süsleyin.

Afiyet olsun!

o her neredeyse, cennet orasıdır; kadınlar, erkekler...

1994 tarihli *Size de Çıkabilir (It Could Happen to You)* filminde Nicholas Cage'in canlandırdığı polis memuru Charlie Lang bir gün eşinin ısrarıyla loto oynar. O gün gittiği bir kafede borç harç yüzünden perişan hâlde olan garson Yvonne Biasi (Bridget Fonda) ile tanışır. Yanında yeterli parası yoktur, bahşış veremediğinden garsona loto kuponuna ikramiye çıkarsa yarı yarıya paylaşmayı teklif eder, anlaşırlar. Kupon tutar ve "doğru Ahmet" Nicholas, söz verdiği gibi paranın yarısını garsona verir. Elbette polisin karısı ve garsonun kocası berbat insanlardır. Kahramanlarımız bir sürü sıkıntı yaşayıp atlattıktan sonra eski eşlerden kurtulup birbirleriyle yeni ve mutlu bir hayata başlar.

Hoş, romantik bir komedidir. Biraz abartı gelir izlerken ama aslında gerçek bir hikâyedir. Ya da gerçek bir hikâyeden esinlenilmiştir diyelim. Filmdeki hikâyenin gerçek hayattaki kahramanları polis memuru Robert Cunningham ve garson Phyllis Penzo iyi arkadaşlar ve piyangoyu kazandıktan sonra paylaşıp eşleriyle mutlu hayatlarına devam etmişler.

Phyllis Hanım dışında böyle yüksek bahşış alan garson var mıdır bilmiyorum ama garsonların bahşışleri yükseltmek için deneyebilecekleri bir yöntem biliyorum: Kibar, gülyüzlü ve hızlı servis... Şaka tabii, kim uğraşır bunlarla!

Denenecek yöntem, dokunmak. Hatta denenmiş var Amerika'da, anlatayım: April Crusco ve Christopher Wetzel adlı araştırmacılar iki restoranda yüz on dört müşteri üzerinde bir deneme yaptılar. Garson kadınlar müşterilere para üstünü verirken omuzlarına ya da ellerine hafifçe dokundular. Sonuçlar değerlendirildiğinde müşterinin omzuna dokunmanın da, eline dokunmanın da, hiç dokunmamaya kıyasla bahşış miktarını kayda değer oranda artırdığı görüldü. Şok, şok, şok! Erkek milleti işte, anında görüntü...

Yalnız, memleketimizin bu deneyden feyz alan girişimcileri ve garsonları bize dokunmaya başlamadan önce, sorumlu bir vatandaş olarak önemli olduğunu düşündüğüm birkaç uyarı yapmalıyım (çünkü biliyorum bizde dokunmakla kalmaz o iş, her konuda olduğu gibi coşarız). Birincisi, bu deney ülkemizde değil Amerika'da yapıldı, aynı sonucu verir mi Türklerle bilemem. İkincisi, ülkemizde bu yöntemi uygulayan garson kadınlar iş çıkışı kapıda hayaller kurarak onu bekleyen romantik sarhoşlarla karşılaşabilir pekâlâ. Diğer yandan, bu yöntemi denemek isteyen garson erkeklere de yine bir durup düşünmelerini öneririm, daha fazla bahşış için ne kadar risk alınabilir, neler gözden çıkarılabilir? Son uyarım da bahşış verenlere: Hemen gaza gelmeyin, sizi değil, paranızı istiyorlar...

Neyse konuyu çok dağıtmayalım. İşin özüne dönersek tekrar, öyle görülüyor ki, diğer (çoğu zaman karşı cinsten) insanlar biz farkına varmadan kararlarımızı etkileyebiliyor. Biz dediğime bakmayın, araştırmalar çoğunlukla, hatta yalnızca erkeklerin bu dertten muzdarip olduğunu gösteriyor. Örneğin, 2004 tarihli bir araştırmanın sonuçlarına göre, güzel bir kadın gören erkekler geleceği umursamaz hâle geliyor. Aldıkları kararlar kısa vadeliye dönüşüyor anında. “Yarına kim öle kim kala” moduna geçiyorlar. Kadınlardaysa böyle bir etki yok; dünyanın en yakışıklı erkeğini bile görseler gelecek algıları değişmiyor. Bu konu daha çok su kaldırır, siz aranızda tartışırsınız artık ama şunu mutlaka söylemeliyim: Sevgili erkek okuyucu, geleceğini de etkileyecek önemli bir karar almak arifesindeysen, eşinden ya da sevgiliden biraz uzak kalarak değerlendir bu kararını... (Burada hanımlardan biraz puan alırız herhalde artık...)

Haydi kadın erkek farklarıyla ilgili bir şey daha anlatayım, çok matrak çünkü: Erkekler yanlış “uyarılma”ya da daha açık. Yanlış uyarılmadan kasıt, basitçe söylemek gerekirse, vücuttaki ve duygulardaki yoğun değişikliklerin kaynağını yanlış yere bağlamak. British Columbia Üniversitesi’nden Donald Dutton ve Arthur Aron’ın tasarladıkları deney bunu çok güzel örnekliyor. Bu deneyde, Kanada’da Capilano nehrinin yetmiş metre üzerinden geçen yüz kırk metre uzunluğunda bir asma köprü kullanılıyor. Sallandıkça insanı heyecanlandıran, yüreğini hoplatan bir köprü. Bu köprüden geçen erkekleri yarı yolda hoş bir hanım durduruyor ve bir psikoloji deneyine katılmak isteyip istemeyeceklerini soruyor. Kabul edenlere bir fotoğraf gösterip bu fotoğrafla ilgili kısa bir hikâye yazmalarını istiyor. Yazma işi bittiğinde genç hanım bir kâğıda telefon numarasını yazıp onlara veriyor ve çalışma hakkında soruları olursa kendisini arayabileceklerini söylüyor.

Yarıdan çoğu arıyor, üstelik yapılan çalışmayla ilgilenmedikleri çok açık, yalnızca genç hanımla ilgileniyorlar. Kontrol grubu olarak aynı görevlinin köprüde değil de, farklı koşullarda telefon numarasını verdiği deneklerden gelen aramalar çok daha az. (Ayrıca köprüde görüşülen deneklerin yazdıkları hikâyelerin cinsellik dozu da daha yüksek). Anlaşıyor ki, köprüde görüşülen erkekler heyecanlarını ve yüreklerinin hoptamasını sallanan köprüyle değil görevli hanımla ilişkilendiriyor. Aslında korkudan hızlanan kalplerini o genç hanım hızlandırdı sanıyorlar.

Peki, aynı deney erkek bir görevli tarafından uygulandığında kadınlarda benzer bir yanlış uyarılma yaşanıyor mu? Hayır. Şaşırdık mı? Hayır. O hâlde belki buradan da kadın okuyucuya bir bonus çıkar: Sevgilinizle ya da sevgili olmak istediğiniz erkekle heyecanlı, ürkütücü aktivitelere katılın, memnun kalacaksınız. (Sanıyorum bu taktik bilerek ya da bilmeyerek Kanadalı hanımlar tarafından halihazırda kullanılıyor, köprüyü yılda 1,2 milyon kişi ziyaret ediyormuş; Dolmabahçe Sarayı’nın ziyaretçi sayısı da yaklaşık o kadar)

Tekrar aynı soruya geliyoruz: Bu kadar farklı mı gerçekten kadınlar ile erkekler? Öyle gibi. Bunu destekleyen ilginç bir örnek daha var (bu son), anlatmazsam olmaz: Florida

Eyalet Üniversitesi'nden Russel D. Clark ve Elaine Hatfield tarafından yapılan 1978 tarihli bir çalışma. Bu deneyde görevli öğrenciler kampüste dolaşıp karşı cinsten tanımadıkları (kırk sekiz erkek, kırk sekiz kadın olmak üzere) doksan altı kişiye, önce tek tip bir giriş konuşması yapıyor, "Seni sık sık kampüste görüyorum ve çok çekici buluyorum", sonra şu üç sorudan birini soruyordu: "Bu akşam benimle çıkar mısın? Bu akşam evime gelir misin? Bu akşam benimle yatar mısın?" Sonuçlar özetle şöyleydi: Hem erkek hem de kadınlar akşam dışarı çıkmak konusunda eşit oranda istekliydi. Erkeklerin ve kadınların yaklaşık yarısı çıkma teklifini olumlu yanıtladı. Eve gitmeyi ve davet edenle yatmayı ise yalnızca erkekler kabul etti. Üstelik çıkma teklifini kabul ettiklerinden daha yüksek bir yüzdeyle. İşin komik tarafı (herkes için komik olmayabilir) kadınlar eve gitme veya yatma teklifini, "Dalga mı geçiyorsun?", "Derdin ne senin?" ya da "Git başımdan!" diye yanıtlarken aynı soru sorulan erkeklerin yanıtları, "Akşama kadar beklemek zorunda mıyız?" ya da "Bu akşam olmaz ama yarın uygun" şeklindeydi. Olumsuz yanıt veren erkekler neredeyse özür dileyip mazeret bildiriyordu: "Evliyim", "Kız arkadaşım var". Yanıtların taban tabana zıt olması bir yana, deneklerin sergilediği genel tavır da birbirinin tam aksi. Yani en azından bu konuda gerçekten erkek ve kadın arasında belirgin bir fark var gibi duruyor...

Ya da duruyormuş o zaman. Allahtan süvariler yetişip içimizi kısmen ferahlatacak (diğer taraftan kısmen de karartacak) bir araştırma yaptı (bu gerçekten son ya da oğullarımın dediği gibi, son son). Süvariler dediğim, iki Alman bilim insanı, Andreas M. Baranowski ve Heiko Hecht. Bu iki değerli insan, geçmişteki deneyleri inceledikten sonra, kadın ve erkeklerin cinsel dürtüleri arasında gözüken farkların kaynağının "korku" olabileceğini düşündü. Toplumsal yargılama ya da bildiğiniz şiddet görme riski olmasa gerçek dürtüleri gözlemleyebileceklerini düşünerek bir deney yapmaya karar verdiler. 2015 tarihli deneylerinde katılımcıları kimsenin öğrenmesinden ya da fiziksel tehlikeden korkmadan seks tekliflerini kabul edebileceklerine inandırmak için ayrıntılı bir senaryo tasarladılar. Altmış kadın ve altmış erkek deneği laboratuvara davet ettiler, deneklerin sözde görevleri bir çöpçatan sitesinin kullandığı eşleştirme algoritmasını değerlendirmekti. Her deneye karşı cinsten on kişinin fotoğrafı gösterildi ve denek, fotoğrafı gösterilen on kişinin de onunla buluşmayı ya da yatmayı çoktan kabul ettiğine inandırıldı. Bu ve buna benzer ince, ikna edici yöntemlerle deneklerin, evet dediklerinde başlarına gelebileceklerden korkmadıkları durumda yabancılarla flört etmek ya da yatmak konusundaki gerçek tutumlarını gözlemlediler. Sonuçlar dramatikti. Kadınların ve erkeklerin cinsel dürtüleri arasında bir fark yoktu. Hem erkeklerin, hem kadınların tamamı, seks potansiyeli olan bir buluşma için en az bir yabancıyla görüşmeyi tercih etti. Nasıl, çarpıcı bir son olmadı mı?

Neyse, ne ders çıkartabiliriz buradan? Bilmiyorum ama en azından biraz düşünebiliriz.

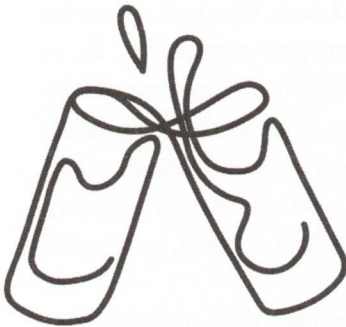
Bir kere, kadınların neden korkarak (erkeklerinkilerden farksız olan) dürtülerini gizlemek zorunda kaldıklarını düşünmek isteyebiliriz.

Kadın ve erkek rollerini düşünmek isteyebiliriz.

Erkekler ile kadınlar arasında değiştirilemez farklar olduğunu baştan kabul eden ve bunu şakayla karışık, farklı gezegenlerden gelmiş olmalarına bağlayan anlayışı da tekrar düşünmek isteyebiliriz.

İstemeyeceğimiz şeylerin başındaysa herhalde kadınların dışarıda bırakıldığı masalar gelir. Yenilen, içilen, sohbet edilen, şarkı söylenen, bakışılan, hoşlaşılan, âşık olunan, itiraf edilen, reddedilen, çok ciddi konular tartışılan, biraz gönül koyulan, sonra affedilen, ayın şavkı vuran, bazen sallanan, hep hatırlanan, gönül gönüle oturlan masalar.

Şerefe!





FIRINDA SOĞAN, s. 39



FIRINDA SOSLU PATATES, s. 40



HABEMUS HUMUS, s. 41



HAVUÇ KÜPETTA, s. 42



HAVUÇLU FAVA, s. 43



HUMUS MAXIMUS, s. 43



HUMUS TAPEMUS, s. 44



HİBEŞ, s. 44



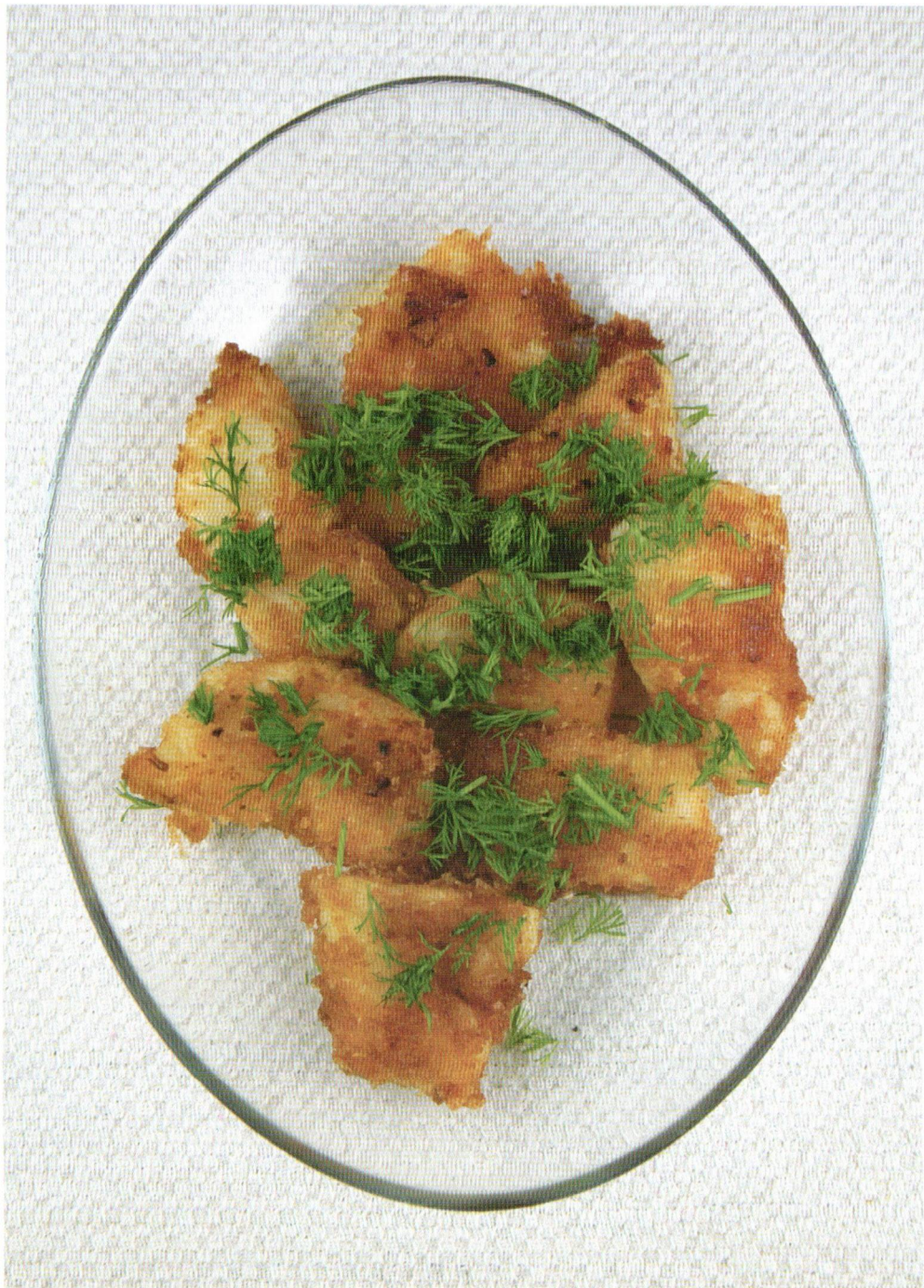
ISPANAK KÖKÜ SALATASI, s. 49



KARA ŞİMŞEK, s. 49



KARNABAHAR TURŞUSU, s. 50



KEREVİZ KIZARTMA, s. 50



KOKTEYL KÖFTE, s. 51



KORELİ İSPANAK, s. 52



MANTAR PATE, s. 55



İSPANAK KÖKÜ SALATASI

2 demet (yaklaşık 500 g) ıspanağın kökü

5 diş sarmısak, kabaca doğranmış

1 tatlı kaşığı pirinç, yıkanmış

3/4 bardak (180 ml) su

2 kaşık (30 ml) zeytinyağı

Karabiber, tuz (isteğe bağlı)

İspanakları iyice yıkayın, içine biraz sirke koyduğunuz suda bekletin, süzün. İspanak köklerinin yaklaşık 2-3 santim üzerinden keserek yapraklarını başka bir tarif için ayırın. Köklerin ucunda ince, ipliksi uzantılar varsa keserek alın.

İspanak köklerini, sarmısakları, pirinç, su ve zeytinyağını küçük bir tencereye koyun, orta ateşte 20 dakika kadar pişirin. Arada karıştırıp pirinçlerin pişip pişmediğini ve suyunu kontrol edin, gerekirse az su ekleyin. Piştikten sonra ateşten alarak biraz soğumasını bekleyin.

Afiyet olsun!

KARA ŞİMŞEK

2 kapya biber

1 kaşık susam

4 kaşık zeytin ezmesi

2 limonun suyu ve kabuklarının rendesi

1 orta boy kırmızı soğan, küçük küp doğranmış

Fırınınızı 220° C sıcaklığa ayarlayarak çalıştırın.

Fırın ısındığında kapy biberleri fırında közleyin (yaklaşık yarım saat) ve fırından çıkartıp kapalı bir kapta beklemeye alın.

Susamı küçük bir sos kabında rengi değişene kadar kavurun.

Kapya biberlerin kabuklarını soyun, çok ince doğrayın. Tüm malzemeyi bir karıştırma kabında iyice karıştırın.

Afiyet olsun!

KARNABAHAH TURŞUSU (KOLAY VE ÇABUK TARİF)

1 orta-küçük boy karnabahar

5 diş sarmısak, kabaca doğranmış

1 bardak üzüm sirkesi

1 bardak su

1 kaşık tozşeker

1 tatlı kaşığı tuz

Karnabaharın sapını kesin, kalanını çiçeklerine ayırın. Tencerede su kaynatıp karnabahar hafif yumuşayana kadar, yaklaşık 10 dakika haşlayın. Suyunu süzün.

Karnabahar çiçeklerini sarmısaklarla birlikte uygun boyda bir kavanoza koyun.

Sos tenceresinde sirke ile suyu ısıtın, tozşeker ve tuz ekleyin, karıştırın, kaynadığında ocaktan alarak karnabaharın olduğu kavanoza boşaltın. Ağzına kadar doldurun, sıvı az gelirse aynı oranlarda tekrar yapabilirsiniz. Kavanozun ağzını kapatın. Soğuyana kadar tezgâh üzerinde kalsın, sonra buzdolabına kaldırın, ertesi gün yiyebilirsiniz.

Afiyet olsun!

KEREVİZ KIZARTMA

1 büyük kereviz

3 dilim bayat ekmek

2 kaşık barbekü sos

2 kaşık zeytinyağı

1/3 demet dereotu, ince doğranmış

Fırını 150° C sıcaklığa ayarlayarak çalıştırın.

Ekmeği mutfak robotunda çekerek kırıntı hâline getirin. Fırın ısındığında ekmek kırıntılarını kâğıt serilmiş bir tepsiye yayarak fırına yerleştirin. Yedi dakika pişirin ve bir çukur tabağa alıp kenara ayırın.

Kerevizin yeşil dalları varsa kesip başka bir mezede kullanmak üzere ayırın. Kerevizi yıkayın, kök vb varsa temizleyin, kabuğunu soyun. Önce ortadan ikiye bölün, sonra parmak kalınlığında dilimleyin, dilimleri de kabaca birkaç parçaya bölün. Yaklaşık 2-3 santim boyutlarında parçalar elde edin. Kereviz parçalarını düdüklü tencerede gerektiği kadar suyla biraz yumuşayana kadar pişirin. (Tencerenizin kullanım talimatına uyun, biz su kaynadıktan sonra 4 dakika pişiriyoruz, fazla uzun pişirmeyin, dağılacak kadar yumuşamasınlar.) Tencereden çıkartıp soğuması için kenara ayırın.

Kereviz biraz soğuduğunda karıştırma kabına alın, üzerine 2 kaşık barbekü sos dökün, iyice karıştırın. Bir tavada 2 kaşık zeytinyağını kızdırın. Karıştırma kabından aldığınız soslanmış kereviz parçalarını önce ekmek kırıntılarının olduğu tabakta yuvarlayıp kırıntıyla kaplayın, sonra tavaya atın. İyice kızardıklarında tavadan servis tabağına alarak üzerlerini dereotuyla süsleyin.

Afiyet olsun!

KOKTEYL KÖFTE

100 g (1,5 bardak) soya kıyması

1,5 bardak (350 ml) kaynar su

1/3 bardak (80 ml) ekmek içi

1,5 kaşık zeytinyağı

1 küçük soğan, küçük küp doğranmış

1 kaşık soya sosu

1 kaşık salça

1 tatlı kaşığı köfte baharı

1 tatlı kaşığı kimyon

1 tatlı kaşığı kırmızıbiber

1 tatlı kaşığı kekik

1 tatlı kaşığı sarmısak tozu

Çeyrek demet maydanoz, ince doğranmış

Yarım bardak (120 ml) nohut unu

Soya kıymasını kaynar suyla ıslatın, kenara ayırın.

Ekmek içini mutfak robotunda 2-3 defa çekerek ufalayın, kenara ayırın.

Büyükçe bir tavada 1 kaşık zeytinyağını kızdırıp soğanları rengi değişene kadar kavurun, soya sosu ve salçayı ekleyin, karıştırarak biraz daha kavurun. Şişmiş olan soya kıymasını, köfte baharı, kimyon, kırmızıbiber, kekik ve sarmısak tozunu da tavaya ilave edin, suyunu çekene kadar ara ara karıştırarak kavurmaya devam edin. (Suyunu çeksin ama kupkuru olmamasına dikkat edin, biraz nemli kalsın, nohut ununu eklediğinizde toparlayacaktır.)

Maydanozu tavaya koyun, bir-iki karıştırıp ocağı kapatın. Nohut unu ve ekmek içini de tavaya katarak iyice karıştırın ve soğuması için kenara alın. Elle şekil verilebilecek kadar soğuduğunda biraz yoğurup kıvamını kontrol edin, çok cırıksa azıcık daha un ekleyin.

Hazırladığınız köfte hamurundan tatlı kaşığıyla parçalar alıp elinizde önce sıkın, sonra yuvarlayarak köfteleri oluşturun. (Vaktiniz varsa köfteleri pişirmeden önce buzdolabında 1-2 saat bekletin.) Yanmaz tavada, tavanın zeminini kaplayacak kadar yağı kızdırıp orta ateşte köftelerinizi kızartın.

Afiyet olsun!

Not: Nohut unu yoksa mısır ya da buğday unu da kullanabilirsiniz.

KORELİ İSPANAK

3 demet ıspanak	2 kaşık susamyağı
2 dal taze soğan	2 kaşık soya sosu
4 diş sarmısak, ezilmiş	1 silme kaşık susam

Üç-dört litre suyu ocakta kaynamaya bırakın.

Su ısınırken ıspanakları iyice yıkayıp temizleyin. Çok ince kökleri (ana kökün yanından çıkmış tüycükler) varsa onları kesip alın. Çok yapraklı demetler varsa onları yapraklarına ayırın.

Su kaynadığında hepsini suya atın. Kaşıkla bastırıp karıştırarak 1,5-2 dakika haşlayın. (Daha uzun haşlarsanız ıspanak hamur gibi olur.) Haşladığınız ıspanağı kevgire koyarak soğuk suyla birkaç defa yıkayın. İki elinizle avuçlayıp kevgirden alın ve suyunu akıtacak şekilde sıkın. (İspanağın fazla suyunu akıtacak ama çok da kurutmayacak biçimde sıkmalısınız.)

İspanak topunu (avuçlarınıza sığacak bir top boyutuna gelmiş olmalı) kesme tahtasına koyarak 4 parçaya kesin, karıştırma kabına alın.

Yeşil soğanları yıkayıp temizleyip çok ince doğrayın. Mümkün olduğunca körpe beyaz kısımları doğramaya dikkat edin, çok yukarılara, kaba yeşil kısımlara fazla girmeyin.

Soğan, sarmısak, susamyağı ve soya sosunu ıspanağın olduğu karıştırma kabına ekleyerek ellerinizle ya da iki çatal yardımıyla iyice karıştırın.

Servis kabına aldıktan sonra üzerine susamları serpiştirin. (Susamları küçük bir tavada kavurduktan sonra da koyabilirsiniz.)

Afiyet olsun!

toz ve diğer önemli şeyler...

*Küçük toz topağı,
Evimin dert ortağı*

Yukarıdaki mısralar değerli arkadaşım Sertaç'a ait. Bir gece rakı masasında bana şiirlerini gösterdiğinde, sanıyorum 1988 ya da 1989 yılıydı. Masumiyetinden mi, yalnızlık hissinden mi, aslında yalnız olmadığımızı düşündürdüğünden mi, sadeliğinden mi bilmiyorum ama bende en çok iz bırakan dizeler bunlardı. Yıllar sonra toz hakkında daha fazla bilgi sahibi olduğumda kapının arkasında, kanepenin altında, kuytu köşelerde biriken o toz pamukçuklarının, içlerinde hem geçmişimizi hem de geleceğimizi sakladığını öğrendim.

Toz deyip geçtiğimiz şey aslında uzay elmaslarından Sahra tozuna, dinazor kemiklerinden kelebek puluna, altın, broz, gümüş parçacıklarından volkanik küllere, kuyruklu yıldız parçalarına kadar neredeyse her şeyi içeriyor. (Elbette sadece bu romantik parçacıkları değil, virüsler, kömür santrallerinden çıkan sülfür, otomobillerden çıkan nitrojen oksit, kurşun, cıva gibi türlü kanserojenler, böcek ilaçları, asbest de içeriyor.)

Toz parçaları o kadar küçük ki yerçekiminden bile kaçabiliyor neredeyse. Yüzeylerindeki elektriklenme ya da atomlar arası çekim kuvvetleri gibi küçücük kuvvetler yerçekimine başkaldırmalarına yetiyor ve işte bu sayede tozlar kitaplarımızın üzerine de tavana da, duvarlara da aynı rahatlıkta konabiliyor. İster içeride, ister dışarıda tozdan kaçınmak mümkün değildir. Eğer tozdan kaçınmak gibi bir arzumuz varsa tabii. Aslına bakarsanız bunu pek istemeyebiliriz, çünkü tozların hemen aklımıza gelmeyen binbir türlü marifeti vardır ve bunların bir kısmı hayatımızı gerçekten kolaylaştırır. Örneğin, toz olmasaydı dünyamız olağanüstü rutubetli bir yer olurdu büyük ihtimalle. Çünkü dünyadaki su döngüsünde yüzeydeki su kaynaklarından buharlaşan su, havada yoğunlaşarak tekrar yere iner ama bunun olabilmesi için toza ihtiyaç vardır, buhar tozların yüzeyinde birikir ve yoğunlaşarak aşağı düşer. Tozsuz bir ortamda ancak görece nem %300 seviyesine geldiğinde yoğunlaşma başlayabilirdi.

Ayrıca, bulutlar toz parçalarının etrafına toplanmış su damlacıklarından meydana geldiği için tozsuz ortamda bulutlar oluşamaz, güneş ışığını yansıtan ve gölge yapan bulutlar olmadığında da ortalık acayip sıcak olurdu. Anlayacağınız yılın en serin ve kuru günleri bile bir hamamın içindeymiş gibi yaşanırdı. Çok üşüyenlerimiz hariç, bunu hiç istemezdik.

Tozun marifetleri bunlarla sınırlı değil tabii, tozun bir kısmını oluşturan uçucu küçük polenler bitkilerin devamını sağlar, çöl tozları sayesinde çıplak kayalar bitkilerle kaplanır, okyanusa düşen tozlar fitoplanktonların üremesine yardımcı olur. Bu fitoplanktonlar

mikroskopik boyuttadır ama dünyadaki oksijenin çok büyük bir kısmı onlar tarafından üretilir. Gördüğünüz gibi bizim ürettiğimiz ve tozu kirleten kimyasallar ve metaller olmasa, toz aslında bayağı sevilen bir şey olabilirdi. Belki olmalı da; ilginç bir şekilde ev tozu ile sağlıklı çocuklar arasında bir bağlantı olduğunu söyleyen doktorlar var. Gelişmiş ülkelerde steril ortamda yetişen çocuklarda astım salgın hâle gelebiliyor ama bazı araştırmalar tozlu evlerde emekleyerek büyüyen bebeklerde bu hastalığın ortaya çıkma ihtimalinin daha düşük olduğunu gösteriyor. Ev tozunun bebeklerin bağışıklık sistemini güçlendirdiğini düşünen doktorlar var. Temizlik yaparken tekrar düşünün...

Her yerde karşımıza çıkan tozda belki milyonlarca yıl önce çok uzaklarda çarpışan gök cisimlerinden parçacıklar var, yakınıımızdan geçmiş kuyruklu yıldızlardan da. Biliminsanları yıldızların patlayıp ölüken uzaya bir miktar toz püskürttüğünü söylüyor. (Bizi oluşturan tüm atomlar da, daha dünya ortada bile yokken, bir yıldızın içinde oluşmuş ve püskürtülmüştü. Yalnızca hidrojen ve helyumun, yani en hafif elementlerin büyük patlama esnasında oluştuğu düşünülüyor). Galaksimizin milyonlarca yıldan bu yana oluşan ve ölen yıldızların tozlarından meydana gelen dört bin civarında dev ve bundan çok daha fazla sayıda da küçük boyutlu toz kümesine sahip olduğu söyleniyor. "Küçük boyutlu" deyince yanlış anlamayın, küçük toz kümeleri dahi hayal edebileceğimizden çok daha büyük, o kadar ki, boyutları ışık yılıyla ölçülüyor ve büyük olanların genişliği üç yüz ışık yılına varabiliyor. Dünya ile güneş arasındaki mesafenin yaklaşık sekiz ışık dakikası olduğunu hatırlarsak sanıyorum bir mukayese yapabiliriz. İşte bu toz kümeleri yeni yıldızların ve gezegenlerin de oluştuğu yerler. Bizim güneşin ve gezegenimizin de böyle bir toz kümesinde oluştuğu düşünülüyor.

Ve bu toz parçaları hâlâ uzaydan dünyamıza düşmeye devam ediyor. Hem de günde yaklaşık yüz ton. Metrekareye bir toz zerresi hemen hemen. Yani yazın açık havada kurduğunuz bir rakı sofrasına o gece yeni bir yıldız tozu düşmesi çok olası. Belki de bir zamanlar ölmekte olan bir yıldızın çevresinde dönmüş başka bir gezegende kurulan bir sofranın tozları. O güzel şiiiri, okuduktan çok sonra anlıyorum neden sevdiğimi...

Şerefe...



MANTAR PATE

350 g mantar

Yarım bardak (120 ml) ceviz

3 dilim bayat ekmek

Çeyrek bardak (60 ml) zeytinyağı

1 kırmızı soğan, yemeklik doğranmış

1 tatlı kaşığı toz sarmısak

1 çay kaşığı kimyon

1 tatlı kaşığı kırmızıbiber

Yarım çay kaşığı karabiber

1 çay kaşığı tuz

Çeyrek bardak beyaz sirke

100 g vegan krem peynir

Mantarları temizleyip ince ince dilimleyin.

Ceviz ve bayat ekmeği mutfak robotuna koyup çok ince taneli olana kadar çekin. Tavaya zeytinyağı koyun, önce soğanları rengi hafif değişene kadar kızartın. Daha sonra mantar, sarmısak, kimyon, kırmızıbiber, karabiber ve tuz katın, karıştırarak birkaç dakika pişirin. Sonra beyaz sirkeyi ekleyin, tamamen buharlaşana kadar karıştırarak pişirin.

Tavadaki karışımı mutfak robotuna aktarın, krem peyniri (ya da tofu ya da mozzarella) ilave edin ve macun kıvamına gelene kadar çekin.

Afiyet olsun!

Not: Biz kültür mantarı ya da kestane mantarı tercih ediyoruz. Bayat ekmeğiniz yoksa yerine kızarmış ekmek de olabilir. Krem peynir yerine de silken tofu, taze tofu ya da ev yapımı vegan mozzarella kullanabilirsiniz.

MEYBİ BEYBİ

500 g beybi patates, iyice yıkanmış

1 kaşık sirke

1 tatlı kaşığı tuz

4 kaşık soya sosu

4 kaşık pekmez

2 diş sarmısak, küçük doğranmış

1 tatlı kaşığı susamyağı

2 kaşık ayçiçekyağı

1 tatlı kaşığı susam

2 dal taze soğan, ince dilimlenmiş

Orta boy bir tencerenin yaklaşık yarısına kadar su koyup orta yüksek ateşte kaynatın. Su kaynadığında sirke ve tuz ekleyin. Patatesleri de tencereye koyarak 20 dakika pişirin, dağılmasınlar ama yumuşasınlar.

Karıştırma kabında soya sosu, pekmez, sarmısak ve susamyağını karıştırın, kenara ayırın.

Patatesler piştiğinde suyunu süzün. Büyükçe bir tavada ayçiçekyağını orta yüksek ateşte ısıtın. Yağ kızdığında patatesleri tavaya alın, yaklaşık 5 dakika, patatesler renk değiştirene kadar kızartın.

Karıştırma kabında hazırladığınız sosu tavaya dökün, köpürecektir, merak etmeyin. Patatesleri spatulayla arada çevirerek 8-10 dakika, sos buharlaşıp koyulaşınca kadar pişirin ve altını kapatın. Biraz soğuduğunda servis tabağına alın, üzerini susam ve taze soğanla süsleyin.

Afiyet olsun!

MİSOMANTAR

1 paket (300 g) kültür mantarı

4 bardak (1 lt) su

2 kaşık miso

1 tatlı kaşığı mısır nişastası

2 kaşık elma sirkesi

2 kaşık pekmez

1 kırmızı soğan, kabaca doğranmış

1 kaşık sıvıyağ

Yarım bardak (120 ml) su

Küçük bir tencerede 1 litre suyu kaynaması için ateşe koyun. Su kaynadığında mantarları ekleyip yaklaşık 15 dakika haşlayın.

Yarım bardak su, miso, mısır nişastası, elma sirkesi ve pekmezi bir kâsede karıştırın.

Soğanları tavada az yağla 5 dakika soteleyin. Mantarlar pişip yumuşadığında süzün ve soğanlara ilave edin. Birkaç dakika, renkleri değişene kadar karıştırarak pişirin.

Hazırladığınız sosu da tavaya koyun. Karıştırarak orta ateşte sos koyulaşana kadar pişirin.

Afiyet olsun!

MUHACİRİKİ

500 g çarliston ya da sivri biber
1 paket (yaklaşık 300 g) kültür mantarı
Yarım bardak zeytinyağı
2 diş sarımsak, ince kıyılmış

Çeyrek demet maydanoz, ince kıyılmış
1 tatlı kaşığı tuz
2 kaşık un
1,5 bardak (350 ml) bitkisel süt

Biberleri yıkayıp çekirdeklerini ayıklayın, kabaca doğrayın.

Mantarları yıkayın, küçüklerinden alabildiyseniz ikiye, büyük mantarlara denk geldiyseniz üçe-dörde bölerek hazırlayın.

Biberleri büyükçe bir tavada zeytinyağının yarısıyla orta ateşte, arada karıştırarak kızartmaya başlayın.

Onlar kızarıırken ikinci bir tavaya, kalan yağla birlikte mantarları koyun. Zeytinyağına bulanmaları için bir-iki kere karıştırıp bırakın, yüksek ateşte karıştırmadan 4 dakika kızarsınlar. Sonra iyice bir karıştırarak 4 dakika daha kızarmaya bırakın. İyice kızardıklarında sarımsağı ekleyip karıştırın, kokusu geldiğinde maydanozu ve tuzu ilave ederek karıştırın ve altını kapatın.

Bu arada biberler kızarmış olmalı. Mantarları biberlerin üzerine koyun. İki kaşık unu da ekleyin, un biraz kavruluncaya kadar karıştırın. Unun kokusu gelmeye başladığında sütü karıştırarak ilave edin, koyu krema kıvamını aldığı anda altını kapatın.

Afiyet olsun!

Not: Bitkisel süt tatlandırılmamış olması gerekir.

MUHAMMARA

1 bardak (yaklaşık 15 adet) ceviz	Yarım bardak (120 ml) zeytinyağı
3 dilim bayat ekmek	5 diş sarmısak
2 kaşık domates salçası	1 tatlı kaşığı kimyon
3 kaşık biber salçası	Yarım tatlı kaşığı karabiber
2 kaşık nar ekşisi	

Ceviz ve bayat ekmeği mutfak robotuna koyup çok ince taneli olana kadar çekin. Daha sonra diğer malzemeleri ekleyin ve macun kıvamına gelene kadar çekin.

Servis yaparken üzerine elle ufaladığınız cevizleri koyarak süsleyebilir, biraz daha nar ekşisi ve zeytinyağı gezdirebilirsiniz.

Afiyet olsun!

Not: Bayat ekmek yoksa kızarmış ekmek kullanabilirsiniz.

NARLI MERCİMEK

3 bardak yeşil mercimek	Yarım demet dereotu, ince kıyılmış
2 kapya biber	4-5 dal taze soğan, ince kıyılmış
2 köy biberi ya da çarliston biber	2 kaşık nar ekşisi
Yarım demet maydanoz, ince kıyılmış	1/3 bardak (80 ml) balzamik sirke

Mercimeği akşamdan suya koyun. Ertesi gün suyunu döküp tencere ya da düdüklüde yumuşayana kadar haşlayın. Mercimeği süzüp geniş bir salata kabına alın.

Biberleri ayıklayın, küçük küp doğrayıp salata kabına koyun. Taze soğan, maydanoz ve dereotunu da salata kabına ekleyin. Nar ekşisini ve balzamik sirkeyi de ilave ederek iyice karıştırın.

Afiyet olsun!

biz kırk kişiyiz, birbirimizi biliriz; türklerin hâlleri

Yıllar önce Almanya'ya staj yapmaya gittiğimde, çok neşeli insanlar olan ofis arkadaşlarımdan bana ilk öğrettikleri “argo” sözcükler “*türken*” fiili ve onun sık kullanılan hâli “*getürkt*” olmuştu. İlki sahtecilik yapmak, hile yapmak, aldatmak anlamında, ikincisi de hileli, sahte anlamında. Türk isminden böyle bir fiil ve sıfat türetilmesini önce çok yadırgamıştım, yadırgama seviyem zamanla azaldı. Bir dolu hikâye dinledim çünkü oradayken. Örneğin, yüz Mark'ın altındaki hasarları önceden sigortalar yalnızca beyana dayalı olarak karşılıyorken Türk ailelerin ev ziyaretlerinde misafir çocukların sürekli olarak ve tam da doksan dokuz Mark'lık vazoları kırdıkları fark edilince bu uygulamanın kaldırıldığını anlatmışlardı. (Genç okuyucu için açıklama: Mark, Avrupa Birliği'nden önce Almanya'da kullanılan para birimiydi, DM ibaresi gördüğümüzde biz *Direct Message* değil Doyçe Mark anlıyorduk, onun da ayrı bir heyecanı vardı tabii). Ya da yine Türklere mâl edilen, normalde bir Mark'lık metal parayla çalışan otomatların aynı boyutta buz parçalarıyla çalıştırılması hikâyesi.

Genellemelere pek inanmadığım ve ahlakın milliyete bağlı olmadığını bildiğim için o zamanlar, *Demek çoğunlukla bizimkiler yakalanmış*, diye düşünmüştüm. Çok sonra “*getürkt*” deyiminin kaynağıyla ilgili rastladığım başka bir hikâyeye inanmak şimdi daha çekici geliyor: 1895 yılında Almanya'nın Kiel şehrinde Baltık Denizi'ni Kuzey Denizi'ne bağlayan Kiel Kanalı'nın (1948 yılına kadar adı İmparator Wilhelm Kanalı olarak kalmış) açılış töreninde rıhtımda bir bando vardır ve davetli olarak oraya gelip kanaldan geçen gemilerin mensup olduğu ülkelerin milli marşlarını çalmaktadır. II. Abdülhamid'in emriyle davete icabet eden Osmanlı donanmasına ait Fuad gemisi kanalda görüldüğünde orkestra şefi, elinde Osmanlı Devleti'ne ait bir milli marş ve/veya nota olmadığından ne çalacağını bilememiş ve herhalde geminin ay yıldızlı bayrağının verdiği ilhamla, “*Guter Mond, du gehst so stille*” adlı şarkıyı çaldırmış. Bu iyi niyetli hile de bahsi geçen deyimden kaynağı olmuş.

Osmanlı Dönemi'nde bir ulusal marş geleneği olmaması ayrı bir tartışma ve araştırma konusu elbette, bu durum ilginç olaylara yol açmış. Örneğin, 1914 yılında, İngiltere'de inşa ettirilen iki gemiden biri olan Reşadiye zırhlısının kızaktan indirilişi nedeniyle davet edilen Osmanlı heyetinin ulusal marş söylemek durumunda kaldıklarında hep birlikte “Entarisi ala benziyor, Sultan Reşad bana benziyor” diye bir şarkı tutturduğu rivayet edilir. (Bazı kaynaklarda, “Sultan Reşat bala benziyor” olarak da geçiyor, hangisi daha

mantıklı bilemedim.) Şarkıyla ilgisi yok ama hikâyenin devamı da var; gemilerin yapım bedellerinin tamamına yakını ödenmiş olduğu hâlde İngilizler tam o tarihlerde çıkan Dünya Savaşı'nı bahane ederek Reşadiye ve Sultan Osman zırhlılarını teslim etmeyi kabul etmemişler, üstelik savaş sonunda da tazminat adı altında gemilerin bedellerine el koymuşlar. Haydi bakalım, kim kimi *getürkt*? Neyse...

Türklerden kaynaklanan başka deyişler de var elbette yabancı dillerde, örneğin, Türkçe kalabalık sözcüğü İsveççe'de "bela" anlamına gelen bir sözcüğe dönüşmüş, bizdeki ilgili deyim düşünülürse çok şaşırtıcı değil tabii. Sadece sözcükler değil, Türkiye'den kaynaklanan ve başka ülkelerde kullanılan farklı unsurlar da var, bunların en sempatiği Avanak Avni.

Avanak Avni, rahmetli Oğuz Aral'ın *Gırgır* dergisi için yarattığı saf, temiz kalpli, haşarı, inatçı ama çok sevimli bir karakter. *Gırgır* dergisi o zamanlar dünyanın sayılı dergilerinden, haftalık tirajı beş yüz bin-altı yüz bin seviyelerinde, dünyada Amerikan MAD ve Rus *Krokodil* dergileriyle yarışıyor, hatta 1980'lerde sıkıyönetimin *Gırgır*'ı geçici süre yasaklamasına rağmen, bir ara *Krokodil*'in ardından en çok satan ikinci dergi oluyor. İşte o *Gırgır*'da Oğuz Aral, Avni'yi önce genç hâliyle, daha sonra da çocuk hâliyle çizmiş ve Avni çok tutulmuştu.

Wikipedia şöyle anlatıyor Avanak Avni'yi: "Avni, tipik bir gecekondu mahallesi çocuğudur. Hep ezilir ama hiç boyun eğmez. Bazen hileyle, bazen kurnazlıkla, bazen boyun eğerek görünerek hakkını korumaya çalışır. Mahallesindeki iri kıyım Deve Dilaver'den dayak yer, mahalle arkadaşı Leyla'ya ise âşıktır ama derdini anlatamaz, çünkü konuşmayı sökmemiştir henüz. Avanak Avni, 70'li yıllarda *Gırgır* dergisinin büyük satış rakamlarına ulaşmasıyla popüler oldu. Avni'nin ünü, Türkiye sınırlarını aşmış; Güney Afrika'daki ırkçı olaylara karşı, Meksika'daysa ABD emperyalizm karşıtı grupların sembolü olmuştur. Fransa'da AB anayasasına karşı çıkan gruplar da Avanak Avni tipini kullandılar."

Bizden kaynaklanıp diğer ülkelerin kültüründe kendine yer edinenlerin tamamını saymak elbette imkân dahilinde değildir, ancak bunların yanında yalnızca bize özgü olan ve yabancılara (bazen bana bile) oldukça değişik ya da garip gelen özelliklerimiz, davranışlarımız da mevcut. Misal, kasadakinin para üstü vermesini kolaylaştıracak şekilde para ödemek. Altı lira ödemeniz gerekiyordur örneğin, on lira değil de, varsa onbir lira verirsiniz, kasadaki para üstü olarak bir beşlik versin diye değil mi? Bu mesela Türklerin henüz anne karnındayken edindikleri bir davranış tarzıdır ama bir yabancıya anlatması, uygulatması da olağanüstü zordur. "Ee, dört lira versin işte geriye" diye düşünür o. Anlatamazsın, "Bak hem iş kolay oluyor, hem bozuk para kasada kalıyor", anlamaz..., "Dört lira versin..."

Bizim şirketlerin ticari unvanlarını da anlamakta zorlanırlar örneğin, "FALANCA AKARYAKIT TOPRAK MAHS. NAK. SALAMURA MAR. TOP. VE PERA. GIDA TİC. LOKANTACILIK OTEL MOTEL İŞLET. RES. KANTAR İNŞ. MALZ. SIHHİ TESİSAT UN

YEM GÜBRE OTO GALERİ ODUN KÖMÜR İHR. İTH. VE TİC. LTD. ŞTİ.” Bunu anlamaz çoğu yabancı, “Holding herhalde, değil mi?” Değil tabii... Değil ama fırsatlar ülkesi olduğumuz için her an yeni bir iş kapısı açılabilir, otelcilik yaparken çok acil kantar işletmen gerekebilir örneğin veya salamura ölüm kalım meselesi hâline gelirse, senin ticari unvan değiştirmekle ya da yeni şirket kurmakla vakit kaybetmeden salamuranın renkli dünyasına girme şansın olacaktır. (Bu arada yukarıda verdiğim ticari unvan benim uydurmam değil, Tarım Orman Bakanlığı’nın resmî listesinden alınmadır.)

Konu ticaretten açılmışken, herhangi bir işletmede biraz zaman geçirmesi gereken her Türk evladını, artık sıkıntıdan mı bilmiyorum, o işletmenin ticari hacmi, getirisi, götürüsüyle ilgili bir merak sarar. Gece Taksim-Bostancı dolmuşlarına bindiğimde, hafif kafa da güzelken, dolmuşun günlük ciro hesabını çok yapmışımdır. Eşinin alışverişini beklerken kenarda elinde poşetlerle oturan beylerin gözleri ifadesizce mağaza içinde dolanırken kafalarında da tilkiler dolanıyordur; “Saatte on kişi girse içeri, yok az oldu, otuz diyelim, her biri beş yüz liralık alışveriş yapsa... kaç kişi çalışıyordur ki şimdi burada, hepsi asgari ücretten desek, yok, müdür asgari ücretten olmaz... ona bakarım sonra, toplam maaş şey-sini bir buçukla çarparım.... nedir ki böyle bi dükkânın kirası, tabii elektrik de koymak lazım... o ortak da olabilir gerçi, AVM’ye ödüyorlardır aylık belli bir miktar...”

Şimdi bile, siz bunlar hakkında masadaki dostlarınızla konuşurken, onlardan bazıları aklından, “Yahu elimiz boş geldik, ne masraf yapmış, ayıp oldu... iki büyük, neresinden baksan bilmem kaç lira, ee, o kadar da meze hazırlamış... gerçi ağırlıklı ot mot ama yine de yani... ha bak tempe diyordu demin, pahalıya benziyor o, hay Allah, dur bi dahakine bize çağırayım ben ekibi...” diye geçiriyor olabilir, genlerde var çünkü bu. Hesap vardır ama kötü niyet yoktur, hele sizin grupta, asla.

Şerefe...



NOHUT EZMESİ

1 adet haşlanmış nohut konservesi
2 kaşık tahin
1 limonun suyu
2 orta boy salatalık, küçük doğranmış
Yarım demet maydanoz, ince kıyılmış

1/3 bardak (80 ml) zeytinyağı
1 çay kaşığı tatlı kırmızıbiber
Yarım çay kaşığı tuz
Çeyrek bardak (60 ml) su

Bir kâsede tahin ve limon suyunu karıştırın.

Salatalığı ve maydanozu karıştırma kabına alın. Nohudu süzüp karıştırma kabına ekledikten sonra üzerine tahin-limon karışımını dökün. Yağ, kırmızıbiber ve tuz ilave ederek iyice karıştırın. Büyükçe bir kaşıkla nohutları biraz ezerek karıştırmaya devam edin, gerekiyorsa azar azar su katın. Biraz kremamsı ama içinde nohut parçalarının hissedildiği bir karışım olması lazım. İsteddiğiniz kıvama geldiğinde servis yapabilirsiniz.

Afiyet olsun!

Not: Nohutları çatalla ezmek zor gelebilir, varsa bir mutfak robotunda dört ya da beş kere “pulse” modunda çekebilirsiniz, çok ince çekilmemesi için dikkatli olmak gerekli.

OTLU PROVENCE PEYNİRİ

- 2 kaşık (30 ml) katı bitkisel yağ
- ¾ bardak (180 ml) badem posası, badem sütü yapımından kalma
- 1,5 bardak (350 ml) su
- 1 kaşık (15 ml) tapyoka nişastası
- 3 kaşık lahana turşusu
- 1 tatlı kaşığı besin mayası
- 2 tatlı kaşığı agar agar
- ¾ tatlı kaşığı tuz
- 1 kaşık limon suyu
- 1 çay kaşığı hardal
- Yarım çay kaşığı çekilmiş beyaz biber
- 2 kaşık + 1 tatlı kaşığı kekik

Katı bitkisel yağı küçük bir sos tenceresinde kısık ateşte ısıtarak eritin. Yalnızca eritin, kızdırmayın.

Kekik dışında malzemelerin tamamını blenderde yüksek devirde, uzunca bir süre çekin. Tamamen pürüzsüz hâle geldiğinde sos tenceresine alıp orta ateşte spatulayla sürekli karıştırarak 6-7 dakika ısıtın. Koyulaşmaya başladığını hissedeceksiniz. Tencereye yapışıyor ya da yağ bırakıyor, sıvılaşıyor gibi gözükyorsa altını kısın ve karıştırmaya devam edin. Parlak ve koyu kıvamlı bir hâl aldığında ateşten alın.

Bir tatlı kaşığı kekiği sos tenceresine ekleyip iyice karıştırın. Geri kalan kekiği peynirinize şekil vereceğiniz *cup cake* kalıplarına paylaştırın. Peynirinizi kalıplara aktarın, spatulayla biraz bastırarak üstlerini düzleştirin.

Üzeri açık olarak buzdolabında en az 1 saat soğutun. Katılaştığında gerekiyorsa silikon spatula kullanarak kalıptan çıkartın, kekikli tarafı üste gelecek şekilde ters çevirerek servis yapın.

Afiyet olsun!



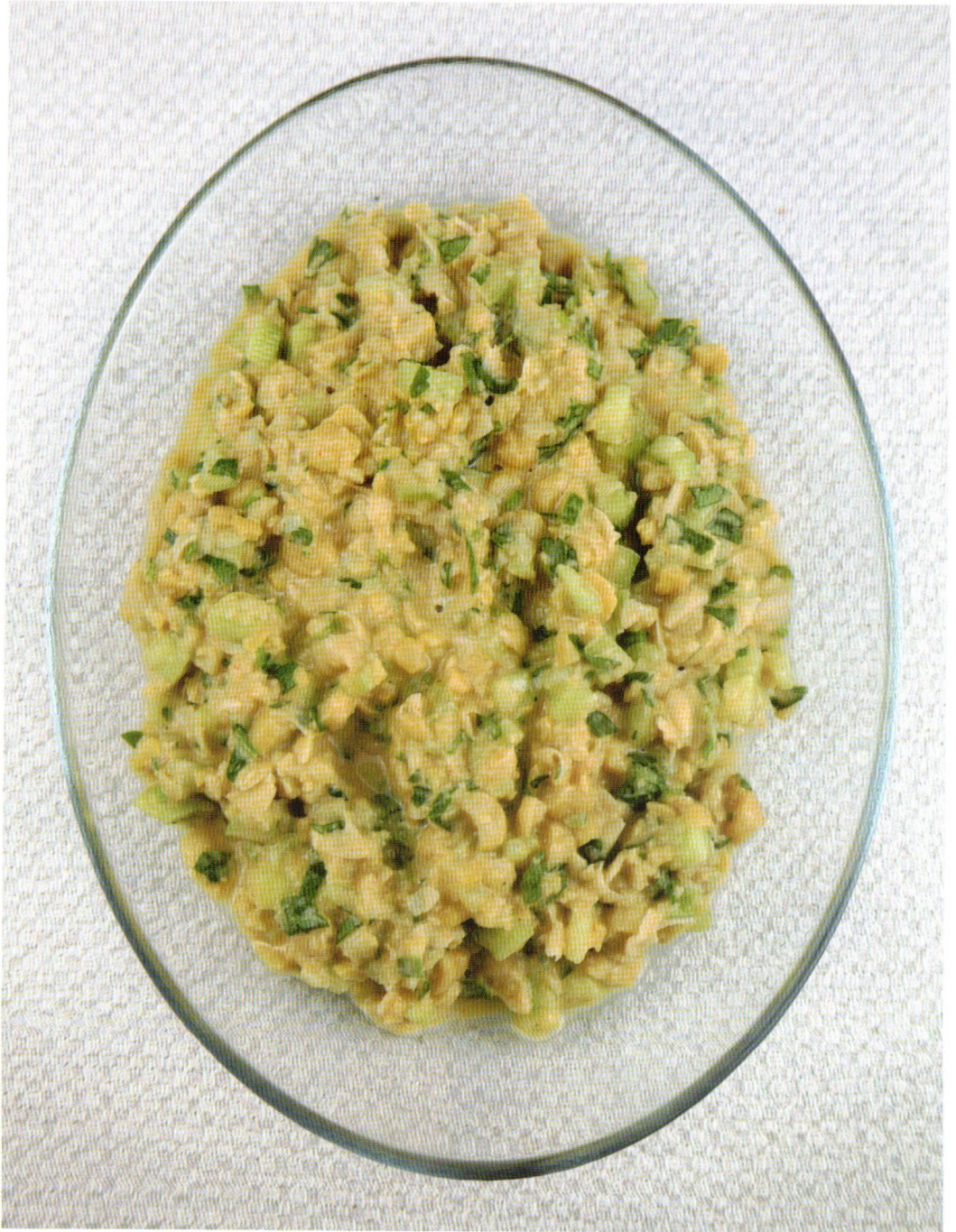




MUHAMMARA, s. 59



NARLI MERCIMEK, s. 59



NOHUT EZMESİ, s. 63



OTLU PROVENCE PEYNİRİ, s. 64



PANCAR SALATASI, s. 65



PARMAK KABAK, s. 65



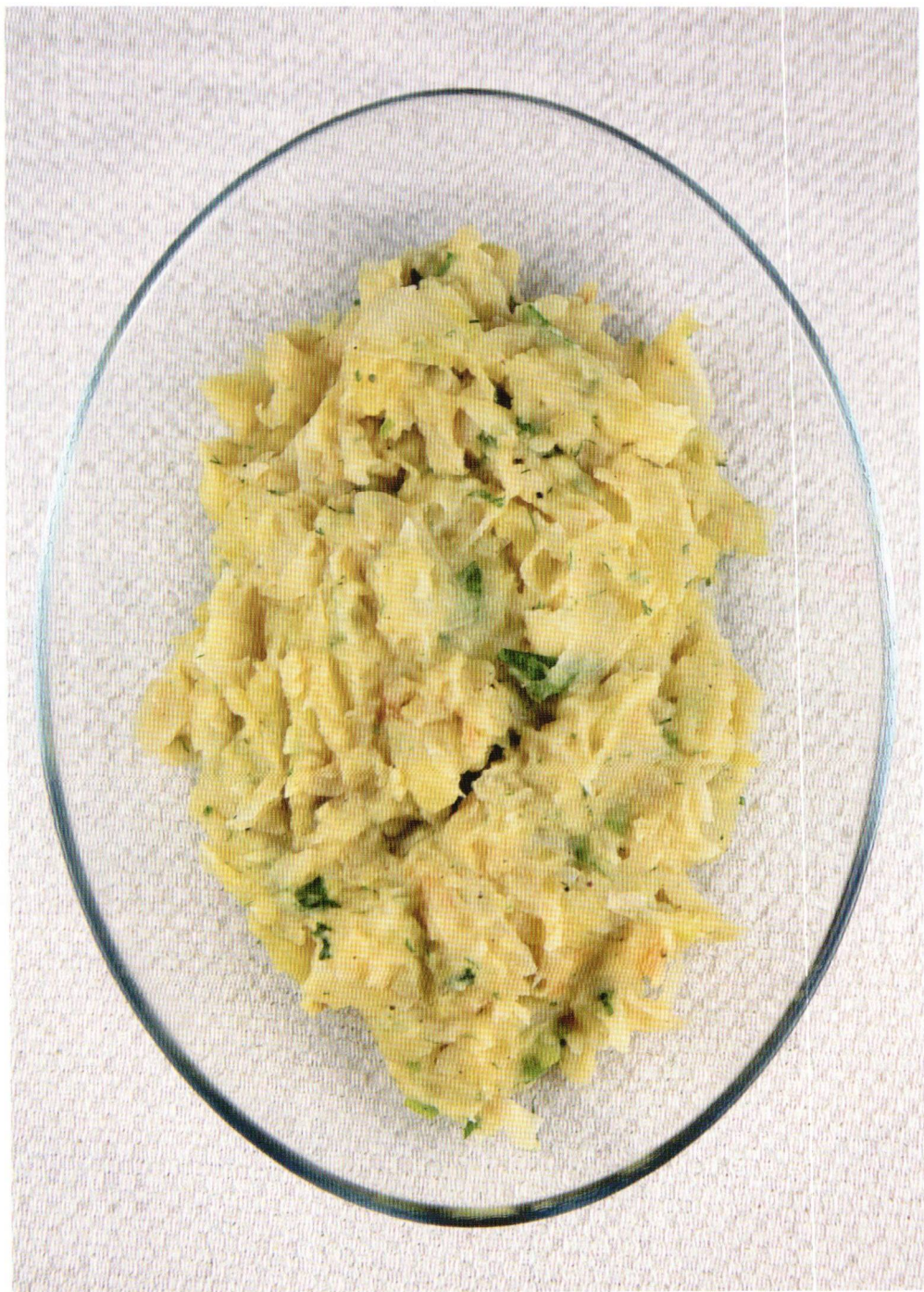
PATLICAN KOFTI, s. 66



PATLICAN SALAMURA, s. 67



PATLICAN SARMA, s. 68

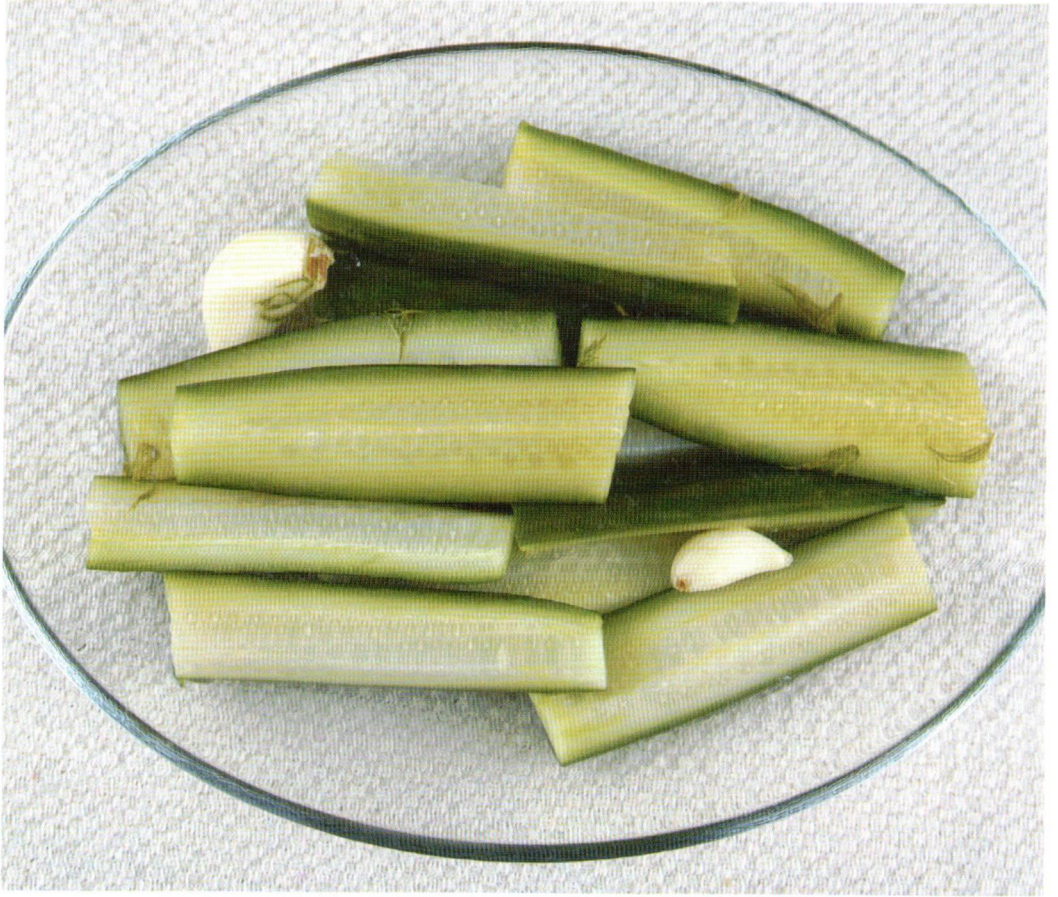




PEH PEH TEMPEH, s. 73



ROMESCO ALATURKA, s. 74



SALATALIK TURŞUSU, s. 75



SİCİLYALI KABAK, s. 76

PANCAR SALATASI

2 orta boy pancar	Yarım demet dereotu, ince doğranmış
Yarım bardak maş fasulyesi	1 kapya biber, ince doğranmış
2 kaşık nar ekşisi	3 iri dal yeşil soğan, ince doğranmış
2 kaşık balzamik sirke	Yarım bardak (120 ml) ceviz, doğranmış
Yarım demet maydanoz, ince doğranmış	Tuz
Yarım demet nane, ince doğranmış	

Pancarları yıkayıp haşlayın, sonra soyup küp küp doğrayın.

Maş fasulyelerini diri kalacak şekilde haşlayın, süzün, soğuk sudan geçirin ve kenara ayırın.

Nar ekşisi ve balzamik sirkeyi kâsedede karıştırın. Büyükçe bir kâsenin içinde maş fasulyesi, yeşillikler, pancar, tuz ve sosu harmanlayın, üzerine cevizi serpin.

Afiyet olsun!

Not: Cevizi kavurursanız daha da lezzetli oluyor.

PARMAK KABAK

2 kabak (sakız)	1 tatlı kaşığı kırmızıbiber
4 kaşık mısır unu	1 çay kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığı besin mayası	1 çay kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı sarmısak, öğütülmüş	Çeyrek bardak zeytinyağı
1 tatlı kaşığı soğan tozu	2 limon
1 tatlı kaşığı kimyon	

Fırınınızı 220° C sıcaklığa ayarlayarak çalıştırın.

Fırın ısınırken mısır unu, besin mayası ve tüm baharatları kâsedede karıştırarak hazırlayın, kenara ayırın.

Yıkayıp saplarını kestiğiniz kabakları enlemesine ortadan ikiye bölün, parmak şeklinde ve kalınlığında doğrayın, çok kalın olmamasına gayret edin. Parmak kabakları büyükçe bir karıştırma kabına alın, zeytinyağını ekleyin iyice karıştırın. Hazırlamış olduğunuz mısır unu ve baharat karışımını üzerine serpin, tekrar karıştırın.

Kabakları fırın tepsisine aralıklı olacak şekilde dağıtın. Çıtır olana kadar, yaklaşık 25 dakika pişirin. Sıcak ya da ılıkken üzerine limon sıkarak servis yapın.

Afiyet olsun!

PATLICAN KOFTİ

2 orta boy patlıcan
150 g bayat ekmek
1 çay kaşığı pul biber
3-4 dal maydanoz

70 g pirinç unu
1 çay kaşığı tuz
Ekmek kırıntısı
1 bardak ayçiçekyağı (235 ml)

Küçük bir tencerede 1-2 litre su kaynatıp içine biraz tuz atın. Patlıcanları soyup küçük küpler hâlinde doğrayın (çok düzgün olmasına uğraşmayın, kolay pişsin diye ufalıyor-sunuz, sonra robottan geçecek), su kaynattığınız tencerede 10 dakika haşlayın. Suyunu süzün, biraz soğumasını bekleyip patlıcanları dikkatlice sıkarak kurutun, mutfak havlusu ya da kâğıt havlu üzerinde iyice kurumaya bırakın.

Bayat ekmeği, karıştırma kabına koyduğunuz suda biraz bekletin, sonra fazla suyunu sıkarak akıtın. Patlıcanları, ıslattığınız ekmeği, pul biber ve maydanozu mutfak robotunda çekin. İyice karıştığında pirinç unu ve tuzunu ekleyin, tekrar çekin. Oldukça yapışkan bir macun kıvamında olacak.

Elinizi ıslatıp şekil vererek küçük köfteler oluşturun. Köfteleri ekmek kırıntısında yuvarlayarak her tarafının kırıntıyla kaplanmasını sağlayın. Derin bir kapta, orta yüksek ateşte kızdırdığınız ayçiçekyağında yaklaşık 2 dakika kızartın.

Afiyet olsun!

Not: Ekmek kırıntısını para verip hazır almaya kalkmayın. Evdeki bayat ekmekleri robotta ince çekip fırında 80° C ısıda 10-15 dakika kurummasını sağlarsanız mis gibi ekmek kırıntınız olur.

PATLICAN SALAMURA

2 patlıcan (kemer)	1 çay kaşığı tane biber
4 diş sarmısak, ince doğranmış	1 çay kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığı kırmızıbiber	Çeyrek bardak zeytinyağı
1 tatlı kaşığı kekik	1 kaşık elma sirkesi
1 çay kaşığı kişniş tohumu	1 kaşık tuz

Küçük bir tencereye 4-5 bardak su koyun, altını yüksek ateşe getirin, kaynamaya bırakın.

Patlıcanları soyup yaklaşık 1 santim kalınlığında dilimleyin. Kaynamış suya 1 yemek kaşığı tuz ekleyin. Patlıcan dilimlerini kaynayan suya atın, 12 dakika kaynatın. Suyunu süzgeç ya da kevgirle süzün, hafifçe bastırarak kalan suyunu akıtın, patlıcanları süzgeçte bırakın.

Sarmısakları orta boy bir kavanoza koyun.

Küçük bir kapta baharatlarınızı karıştırın, kenara ayırın.

Bir tavaya zeytinyağından bir yemek kaşığı alıp kızdırın.

Süzgeçteki patlıcanları tavaya alarak yalnızca bir yüzlerini, yüksek ateşte ve hafif renkleri dönene kadar kızartın. Fazla kızartmayın, amaç pişirmek değil, biraz renklerini değiştirmek biraz da aroma vermek.

Patlıcanları ateşten aldıktan sonra sarmısakların olduğu kavanoza koyun. Kalan zeytinyağını ekleyin, seviyesi kavanozun yarısını geçsin. Baharat karışımınızı koyun. Bir yemek kaşığı elma sirkesini de ilave ederek kapağını kapatın. Kapağın sızdırmadığına eminseniz bir-iki ters yüz edin. Soğuduktan sonra buzdolabına kaldırın. Dolapta bekledikçe lezzeti artacaktır.

Afiyet olsun!

PATLICAN SARMA

2 kemer patlıcanı	3 kaşık tahin
Yarım demet maydanoz	1 tatlı kaşığı kimyon
2 dilim ekmek	1 çay kaşığı tuz
6 diş sarmısak	1 limonun suyu
50 g ceviz	Zeytinyağ
2 kaşık elma sirkesi	Tuz

Fırınınızı 180° C sıcaklığa ayarlayarak çalıştırın.

Fırın ısınırken patlıcanları yıkayıp saplarını ve en uç bölümlerini kesin ve yaklaşık 1 santim kalınlığında dilimler olacak şekilde boylamasına dilimleyin. İki patlıcandan 12-16 dilim çıkmalı. Fırın tepsinine dizdiğiniz patlıcan dilimlerine biraz tuz serpin, 10 dakika bekletin. Sonra üzerlerine fırçayla zeytinyağı sürün ve tepsiyi ısıttığınız fırına yerleştirin. Yaklaşık yarım saat, patlıcanların rengi hafif dönene kadar pişecek.

Bu arada maydanozu yıkayıp saplarıyla birlikte doğrayın, mutfak robotuna koyun. Ekmek dilimlerini ıslatıp biraz suyunu sıktıktan sonra onları da robota ekleyin. Sarmısakları ayıklayın, mutfak robotuna katın. Ceviz, sirke, tahin, kimyon, tuz ve limon suyunu da ilave ettikten sonra macun kıvamına gelene kadar robotta çekin.

Patlıcanlar renk değiştirip yumuşadığında tepsiyi fırından çıkartın. Biraz soğumalarını bekledikten sonra patlıcan dilimlerine hazırladığınız karışımdan 1'er kaşık koyun. İsterseniz dilimin bir ucuna karışımdan 1 kaşık koyabilir, isterseniz dilimin tamamına sürerek yayabilirsiniz. Patlıcan dilimlerini yuvarlayarak sarın.

Afiyet olsun!

kalbin gör dediği: vegan olmak

Vegansanız ya da bitkisel besleniyorsanız bulunduğunuz masada, hele o masa sevdiğiniz, samimi dostlarınızla beraber olduğunuz bir rakı masasıysa, veganlık konusunun gündeme gelmemesi mümkün değildir. Dışarıda yiyorsanız navegan arkadaşlarınız sizin aç kalmalıktan endişe edip bir şeyler ikram ederler ama konuşmalar, “Şundan alsana, a onda peynir vardı di mi, ciğer, hay Allah özür, ee, balık yesen, o da mı olmuyor, biz ortaya beyin söyledik ama sana ayıp olmuyor di mi, yav ne zor iş bu seninki...” diye tekrarlanır sürekli. Anlatamazsınız derdinizi doğru düzgün, hem ana konunun veganlığa dönmesini istemezsiniz hem de o çok sevdiğiniz ve değer verdiğiniz insanların bu konu açıldığında sordukları sorulardan ve yaptıkları yorumlardan zekâlarının o anda neredeyse sıfırlandığını anlamak çok tatsız bir histir. *Ee bu salakmış ya!* diye geçer bir an içinizden, sonra vegan olmadan önceki kendi hâlinizi hatırlayarak, “Oğlum ben de böyleydim eskiden, ne salakmışım!” deyip arkadaşınızla bir kadeh tokuşturursunuz ama tam da sindiremezsiniz.

Düşünceli olanlar genelde bu anlık çözümsüzlüğü hisseder ve muhabbeti başka yöne çeker, yemek konusunda herkes kendi işine bakar, veganlık gündemden düşürülerek, başka her şey hakkında ilham veren konuşmalar, tartışmalar yapılır, huzur içinde içilir. Yıllar geçtikçe buna razı olmayı öğrendim. İlk kitabım *Vegan Yarım*’de anlattığım kendi veganlık hikâyem de bana bunun iyi bir yöntem olduğunu gösterdi. Dostlarımin bir gün vegan olacaklarına kuvvetle inanıyorum, çünkü hepsi vicdanlı ve zeki insanlar, yalnızca düşünecek biraz daha zamana ihtiyaçları var.

Veganlık üzerine konuşurken benim iki temel yaklaşımım var:

1. Bütüncül ve eşitlikçi etik yaklaşım
2. Diğer

Önce birinci temel yaklaşımı biraz inceleyelim. Bütüncül ve eşitlikçi etik yaklaşım çok özetle şunu söyler: “İnsanlar diğer yaratıklardan üstün değildir. İnsanlar bu dünyanın hâkimi değil, yalnızca bir parçasıdır ve buna uygun davranmalıdır. Dünyada yaşanan tüm sorunların temelinde, özelde insan bireylerin, genelde insan türünün kendini diğerlerinden üstün görmesi yatar. Savaşların da, ırkçılığın da, kadına şiddetin de, iklim krizinin de kök sebebi budur. İnsan türünün kendini her şeyin üzerinde görmesi ve kendinden başka hiçbir şeyi önemsemeyen davranış tarzı, yakın zamanda gezegeni insanlar için yaşanmaz hâle getirecektir. Hayvanların haklarını kabul etmek, onlarla ve doğayla uyum içinde yaşamak bunu bir miktar geciktirebilir; başka önlemlerle de desteklenirse belki insan

türünün gelecekte de yaşamını sürdürmesi sağlanabilir. Vegan olmak bunun ilk ve en büyük etki yaratacak adımıdır...”

Gözlemlerime göre bu yaklaşımın iki olumsuz sonucu var. Birincisi çok kapsamlı oluşu, toplumsal bir dönüşüme işaret etmesi dolayısıyla insanları ürkütmesi, ikincisi sonuçlarının çok uzun vadede ortaya çıkacağı gibi bir yanlış algılamaya yol açması. Ne yazık ki insan türünün “gelecek” sözünden anladığı, çoğu zaman yarın, bir hafta sonrası ya da en iyi ihtimalle önümüzdeki birkaç yıl olduğundan, tahmin edebileceğiniz üzere “Bütüncül ve eşitlikçi etik yaklaşım” hakkında konuşmaya başladığında konuşma genelinde “o zamana kim öle kim kala” açmazına sürükleniyor ya da ürküp toptan reddediliyor.

Diğeriye kısaca şöyle der: “Bütün hayvanlar, aynı insanlar gibi, acıyı hisseder ve acıdan kaçınır, hiç bir hayvan ölmek istemez.” Bu yaklaşım her bireyin hemen şimdi verebileceği bir kararı işaret ediyor. Bir hayvanın canını yakmak ve/veya onu öldürmek ister miyim? Bu soruya evet yanıtını veren olabilir mi? Olmaz diye düşünüyorum. Zaten olmuyor. Ama etrafından dolaşmaya çalışan çok oluyor. Neler mi söyleniyor, bazılarını aşağıya yazdım:

1. “Ama aslanlar da ceylanları yiyor...”
2. “Bitkilerin canı yok mu, onlara yazık değil mi?”
3. “Biz bu hayvanları zaten yemek için yetiştirmiyor muyuz, ne olacak bunlara yemezsek?”
4. “Et yemek doğal evrimsel sürecin sonucu değil mi?”
5. “Protein nereden alacağız et yemezsek, süt içmezsek?”
6. “Tamam da, peynirden asla vazgeçemem...”
7. “Yalnızca serbest gezen tavuk yiyorum ben...”
8. “Sen önce insan haklarını hallet...”

Bunlara benim karşılıklarım genelde şöyle oluyor:

1. a) Aslan mısın sen? b) Aslanların bir çiftleşmesi ortalama yirmi dört saat sürüyor, madem aslanları taklit edeceksin bari işe yarar bir yerden başla.

2. a) Canları var da merkezi sinir sistemleri ve beyinleri yok b) Hayvan yiyen biri aslında bir vegan dan daha çok bitki tüketiyor, bitkileri korumak istiyorsan hayvan yemeyi bırakmalısın.

3. “Ne olacak bu hayvancağızlara, başlarına kötü bir şey gelmesin” diye endişelenip öldürüp yiyelim mi? Saçma değil mi? Yeni besi hayvanı yetiştirmeyi durdurursak çok kısa süre sonra, “Ne olacak bunlara” diye bir sorunumuz olmayacak zaten...

4. Değil. İnsan fizyonomisi etoburdan çok otobura yakın. Yani insanlar hayvan yiyebilir ama insan vücudunun hayvan yemek için evrildiğini gösteren bir şey yok.

5. Bitkisel gıdalardan alacaksın. Protein eksikliği çeken fil gördün mü, hayır; demek ki bitkilerden protein almak mümkünmüş.

6. Bir sıfırdan büyüktür. Madem niyetin var, hayvansal ürünlerden yalnız peynir kal-sın diyetinde, bir başla bakalım.

7. Peki.

8. Üstad, anlıyorum ki insan haklarıyla ilgili büyük ve amansız bir mücadele içeri-sindesin. Peki, ya insan hakları ya da hayvan hakları mı, ikisi birlikte yapılamaz mı? Gündelik hayatında, “Şurada sömürülen kadınlar var, hemen bir hayvan kesip yiyeyim” diye mi düşünüyorsun? Ya da hayvan yememek senin süregelen insan hakları mücadelesi-ne sekteye uğratacak bir şey mi? “Hayvanların bağırsaklarını ekmeğin arasına koyup yeme-yen biri nasıl olacak da azınlık haklarını savunacak?” mı diyorsun? “Loğusa ineklerin yavrularını beslemek için ürettikleri sütü içmezsen, çocuk istismarına nasıl karşı duracak-sın?” diye sorgular mı yol arkadaşların seni? Daha ne diyeyim...

Sonuç olarak, biraz da içimi dökmeme izin verirseniz şunu söylemek istiyorum: “Ben hayvanların acı çekmesini ve öldürülmesini istemiyorum, bunun için de hayvansal ürün-leri tüketmeyeceğim” diyen birine bunun neden olamayacağını anlatılmasını, “Hayır, illa hayvansal ürün tüketmelisin!” denmesini, doğrudan böyle söylenmese de ima edilme-sini anlamakta güçlük çekiyorum. Yalnızca iyi niyetten ve diğer canlılara zarar vermeme arzusundan kaynaklanan bir düşüncenin neden bu kadar anlaşılma-z bulunduğunu ben çözemiyorum.

Bir kadeh içelim, biraz duygusallaşalım... Bazen kalbiyle daha doğru kararlar alır insan. Şerefe...



PATRİK'İN PATATESİ

1 kg patates

1 dal pırasa

2 kaşık katı bitkisel yağ

2 kaşık zeytinyağı

1 küçük soğan, küçük küp doğranmış

2 diş sarımsak, ince doğranmış

4 bardak lahanası, ince doğranmış

1 çay kaşığı karabiber

1 çay kaşığı tuz

1 bardak bitkisel süt

2 dal taze soğan, ince dilimlenmiş

Yarım demet maydanoz, ince kıyılmış

Büyükçe bir tencereyi yarısına kadar suyla doldurup yüksek ateşte ısınmaya bırakın. Su ısınırken patatesleri yıkayıp kabuklarını soyun, kabaca doğrayın, tencereye koyun.

Pırasayı yıkayın, yeşil yapraklarını kesin, başka bir mezede kullanmak üzere ayırın, beyaz bölümlerini ince ince dilimleyin.

Tenceredeki su kaynayınca altını kısın, patatesleri yumuşayana kadar haşlayın.

İki yemek kaşığı katıyağı ve zeytinyağını büyükçe bir tavada kızdırıp soğan ve pırasayı kızartmaya başlayın, onlar pişip renk değiştirirken sarımsak ve lahanayı tavaya ekleyin, karıştırarak pişirmeye devam edin. Lahana iyice yumuşadığında karabiber ve tuz ilave edin, karıştırıp altını kapatın.

Patatesleri süzün, tavadaki lahanalı karışımı tenceredeki patateslere katın, sütü, taze soğanı ve maydanozu koyun. Kaşıkla ya da eziciyle kabaca ezerek karıştırın. Tadını kontrol edip gerekiyorsa karabiber ve tuz takviyesi yapın.

Afiyet olsun!

Not: Dört bardak ince doğranmış lahanayı, 1 orta boy lahananın dörte biri gibi düşünebilirsiniz.



PEH PEH TEMPEH

1 paket (yaklaşık 250 g) tempeh	1 kaşık zeytinyağı
Çeyrek bardak soya sosu	1 çay kaşığı barbekü sos
2 kaşık pirinç sirkesi	1 çay kaşığı karabiber
2 kaşık pekmez	

Tempeh kalıbını yaklaşık 1-2 santimlik orta boy küplere bölün. Varsa buharlı pişiricide, yoksa bir tencerede su kaynatarak (suya değmeyecek şekilde) içine yerleştireceğiniz bir kevgirde, buharda 10 dakika pişirin.

Bu arada soya sosu, sirke, pekmez, zeytinyağı, barbekü sos ve karabiber karıştırın. Tempeh 10 dakika buharda piştikten sonra alıp marinasyon için kullanacağınız kaba koyun, tek kat olacak şekilde yerleştirin, hazırladığınız sosu üzerinde gezdirin ve yaklaşık 1 saat bu sosta tutun.

Bir saatin dolmasına 10 dakika kala fırınınızı 220° C sıcaklığa ayarlayın ve çalıştırın. Fırın ısındığında tepsiye pişirme kâğıdı serin ve tempeh küplerini yayın. (Marinasyon için kullandığınız sosu dökmeyin.) Tepsiyi fırına koyun ve 10 dakika pişirin. On dakika sonra fırından çıkartıp ayırmış olduğunuz sostan tempeh küplerine fırçayla sürüp tekrar fırına verin. Yaklaşık 10 dakika daha pişirin, küplerin köşeleri kararmaya başladığında fırından alın.

Afiyet olsun!

Not: Pirinç sirkesi yerine herhangi bir sirke kullanabilirsiniz. Barbekü sos yerine de acı ketçap tercih edilebilir.

ROMESCO ALATURKA

200 g çiğ badem, kabuksuz

4-6 diş sarmısak, ince doğranmış

Yarım demet maydanoz, saplarıyla beraber

200 g közlenmiş kırmızı biber

2 kaşık salça

4 kaşık sirke

2 tatlı kaşığı kırmızıbiber

1 tatlı kaşığı pul biber

3/4 bardak (180 ml) zeytinyağı

1 çay kaşığı tuz

Orta boy tavaya bademleri koyup orta ateşte kavrulmaya bırakın.

Maydanozu yıkayıp ince ince doğrayın, sarmıslara ekleyin.

Arada bademleri kontrol edin, hafif kızarmaya başladılarsa bir karıştırın.

Hazır satılan közlenmiş biberden maydanoz-sarmısak karışımına ilave ederek birlikte kıyın. Arada karıştırarak, incecik olana kadar karışımı kıymaya devam edin.

Bademlerin renkleri iyice kahverengiye döndüyse ateşten alın, mutfak robotuna koyun, en yüksek devirde 3-4 kez çekerek ufalayın ama kum hâline gelmemesine dikkat edin, biraz parçalı kalsın.

Salça, sirke, kırmızıbiber, pul biber, zeytinyağı, tuz ve ince kıymış olduğunuz sarmı-saklı-maydanozlu karışımı da mutfak robotuna koyarak malzemeler karışana kadar çekin.

Afiyet olsun!

SALATALIK TURŞUSU (KOLAY VE ÇABUK TARİF)

2 orta boy salatalık

3 diş sarmısak, kabaca doğranmış

2 dal dereotu

1 tatlı kaşığı tane karabiber

1 bardak su

1 bardak beyaz sirke

1 kaşık tozşeker

1 tatlı kaşığı tuz

Salatalıkları önce ortadan ikiye kesin, sonra dikine ikiye bölün, elde ettiğiniz çeyrek salatalıkları uzunlamasına iki ya da üçe bölerek salatalık çubukları oluşturun. Salatalık çubuklarını sarmısaklarla birlikte uygun boyda bir kavanoza koyun.

Dereotunu yıkayıp salatalıkların aralarına sıkıştırın. Biber tanelerini de kavanoza koyun.

Sos tenceresinde su ile sirkeyi ısıtın, tozşeker ve tuz ekleyin, karıştırın, kaynadığında ocaktan alarak salatalıkların olduğu kavanoza boşaltın. Ağzına kadar doldurun, sıvı az gelirse aynı oranlarda tekrar yapabilirsiniz. Kavanozun ağzını kapatın. Soğuyana kadar tezgâh üzerinde kalsın, sonra buzdolabına kaldırın, ertesi gün yiyebilirsiniz.

Afiyet olsun!

SİCİLYALI KABAK

1 kg balkabağı

Yarım bardak üzüm sirkesi

1 kaşık tozşeker

Yarım bardak (120 ml) zeytinyağı

4 diş sarmısak, ince doğranmış

2 kaşık taze nane, kıyılmış

Tuz

Bir bardakta sirke ve tozşekeri karıştırın, kenara ayırın.

Kabak dilimlerinin koyu yeşil dış bölümlerini önce bıçakla, sonra meyve soyacağıyla iyice tıraşlayın. Tıraşlanmış kabağı yaklaşık yarım santim kalınlığında dilimleyin, zeytinyağında rengi değişip tatlı bir kahverengiye dönüşene kadar kızartın. Kızarttığınız kabak dilimlerini kâğıt havlu serilmiş tabağa alarak fazla yağın süzülmesini sağlayın.

Sarmısakları tavadaki sıcak yağa atın, bir-iki çevirdikten sonra nanenin yarısını da ekleyin. Naneler çok ölmeden sirkeli karışımı tavaya dökün, tuzunu ayarlayın, biraz karıştırın, hafif köpürsün.

Kabakları, servis yapacağınız kaba alın, üzerine tavadaki sirkeli sarmısaklı yağı gezdirin. Nananın kalanını kabakların üzerine serpiştirin. Biraz ılıyınca buzdolabına kaldırın, yemeden önce birkaç saat soğumasını bekleyin.

Afiyet olsun!

Not: Biz balkabağını hazır paketli alıyoruz.

SİNKONTA

500 g balkabağı	1 tatlı kaşığı pul biber
3 kapya biber	1 tatlı kaşığı zerdeçal
2 çarliston biber	1 bardak (235 ml) su
4-6 diş sarmısak, ince dilimlenmiş	1 çay kaşığı tuz
2 soğan, piyazlık doğranmış	1 kaşık salça
2/3 bardak (160 ml) zeytinyağı	1 kaşık biber salçası
1 tatlı kaşığı kırmızıbiber	

Fırınınızı 180° C sıcaklığa ayarlayarak çalıştırın.

Balkabağını yarım santim kalınlığında dilimleyin, daha ince olabilir ama kalın olmasın.

Kapya biber ve çarliston biberleri yıkayıp çekirdeklerini çıkartın, ince uzun şeritler hâlinde doğrayın. Büyükçe bir fırın kabına, kabakları, biberleri, soğan ve sarmısağı yayararak yerleştirin.

Karıştırma kabında zeytinyağı, kırmızıbiber, pul biber, zerdeçal, su, tuz ve salçaları iyice karıştırıp fırın kabının üzerinde gezdirin. Elinizle biraz daha karıştırın, fırına verin. Yarım saat piştikten sonra çıkartın, bir kaşık ya da spatulayla iyice karıştırın ve tekrar fırına verin, yarım saat daha pişsin. (Sebzelerin biraz kızarması gerekir ama yanmaya başlarsa fırından hemen alın.)

Afiyet olsun!

Not: Biz balkabağını hazır paketli alıyoruz.

SOĞAN SALATASI

- | | |
|-----------------------------------|--------------------|
| 4-5 kuru soğan | 1 çay kaşığı tuz |
| 2 kaşık zeytinyağı | 1 kaşık nar ekşisi |
| 1 tatlı kaşığı tatlı kırmızıbiber | |

Fırını 180° C sıcaklığa ayarlayarak çalıştırın.

Soğanları kabuklarını soymadan oldukları gibi fırın kabına koyarak fırına yerleştirin, yaklaşık 45 dakika pişirin. Fırından çıkartıp soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra kabuklarını soyup (çok uğraşmanıza gerek yok, kök tarafını bıçakla kestikten sonra soğanı elinizde sıkığınızda kendiliğinden çıkıveriyor kabuğundan) kabaca doğrayın. Üzerine zeytinyağı, kırmızı biber, tuz ve nar ekşisini gezdirip karıştırın.

Afiyet olsun!

SOĞAN TURŞUSU (KOLAY VE ÇABUK TARİF)

- | | |
|--|--------------------|
| 2 kırmızı soğan, ince piyazlık doğranmış | 1 bardak su |
| 3 diş sarmısak, kabaca doğranmış | 1 kaşık tozşeker |
| 1 tatlı kaşığı tane karabiber | 1 tatlı kaşığı tuz |
| 1 bardak beyaz sirke | |

Soğanları, sarmısak ve biber taneleriyle birlikte uygun boyda bir kavanoza koyun.

Sos tenceresinde sirke ile suyu ısıtın, tozşeker ve tuz ekleyin, karıştırın, kaynadığında ocaktan alarak soğanların olduğu kavanoza boşaltın. Ağzına kadar doldurun, sıvı az gelirse aynı oranlarda tekrar yapabilirsiniz. Kavanozun ağzını kapatın. Soğuyana kadar tezgâh üzerinde bekletin, sonra buzdolabına kaldırın, ertesi gün yiyebilirsiniz.

Afiyet olsun!

SOĞAN YAHNİSİ

Yarım kilo arpacık soğan

2 kaşık zeytinyağı

2 yeşil biber (çarliston ya da köy biberi)

1 kapya biber

2 domates

1 tatlı kaşığı tozşeker

2/3 bardak (160 ml) su

1/3 bardak (80 ml) pilavlık bulgur

Soğanların kabuklarını soyun.

Tavaya zeytinyağı ve soğanları koyun, orta ateşte sotelenmeye bırakın.

Biberler ve domatesleri yıkayın. Biberlerin çekirdeklerini çıkartın, ince ince doğrayın.

Domatesi küp küp doğrayın.

Arada karıştırdığınız soğanlar renk değiştirmeye, hafif kızarmaya başladığında biberleri ekleyin, arada karıştırarak sotelemeye devam edin. Biberler de hafiften yumuşayıp kızarmaya başladığında domatesleri, tozşeker ve suyu ilave edin, karıştırarak altını kısın. Yaklaşık 15 dakika pişirin.

Bulguru katın, bir kez karıştırıp 5 dakika daha pişmeye bırakın. Bulgurların piştiğini kontrol edin, piştiyse altını kapatarak yaklaşık yarım saat dinlendirin. Ilık da, soğuk da yenebilir.

Afiyet olsun!

ŞAKŞUKA

2 patlıcan	6-8 diş sarmısak
2 patates	2 bardak (470 ml) vegan yoğurt
10 çarliston biber	5 domates
2 kaşık sıvıyağ	Sıvıyağ, kızartma için

Hazırlık ve kızartma işi biraz el tutsa da şakşuka her zaman ve her masada sevilen bir lezzet, üşenmeyip denemekte fayda var.

Patlıcan ve patateslerin kabuklarını soyup küçük küpler hâlinde doğrayın. Biberleri yıkayıp ayıklayın, ince doğrayın.

Tavada biraz yağ kızdırıp önce patatesleri, sonra patlıcan ve biberleri kızartın. Tavadan aldığınız kızarmış sebzeleri önce kâğıt havlu serdiğiniz bir tabakta bekletip yağın alın, sonra servis yapacağınız kaba aynı sırayla aktarın.

Sarmısakların yarısını ezerek yoğurda ekleyin, iyice karıştırın. Sarmısaklı yoğurdu kızarmış sebzelerin üzerine dökün.

Domatesleri küçük küpler hâlinde doğrayın (rendelemeyi tercih edenler de olabilir), kalan sarmısakları ezip domateslerle birlikte tavada az yağla pişirin. Yoğurtlu sebzelerin üzerine bu domatesli sosu dökün.

Afiyet olsun!



SĪNKONTA, s. 77



SOĞAN SALATASI, s. 78



SOĞAN TURŞUSU, s. 78



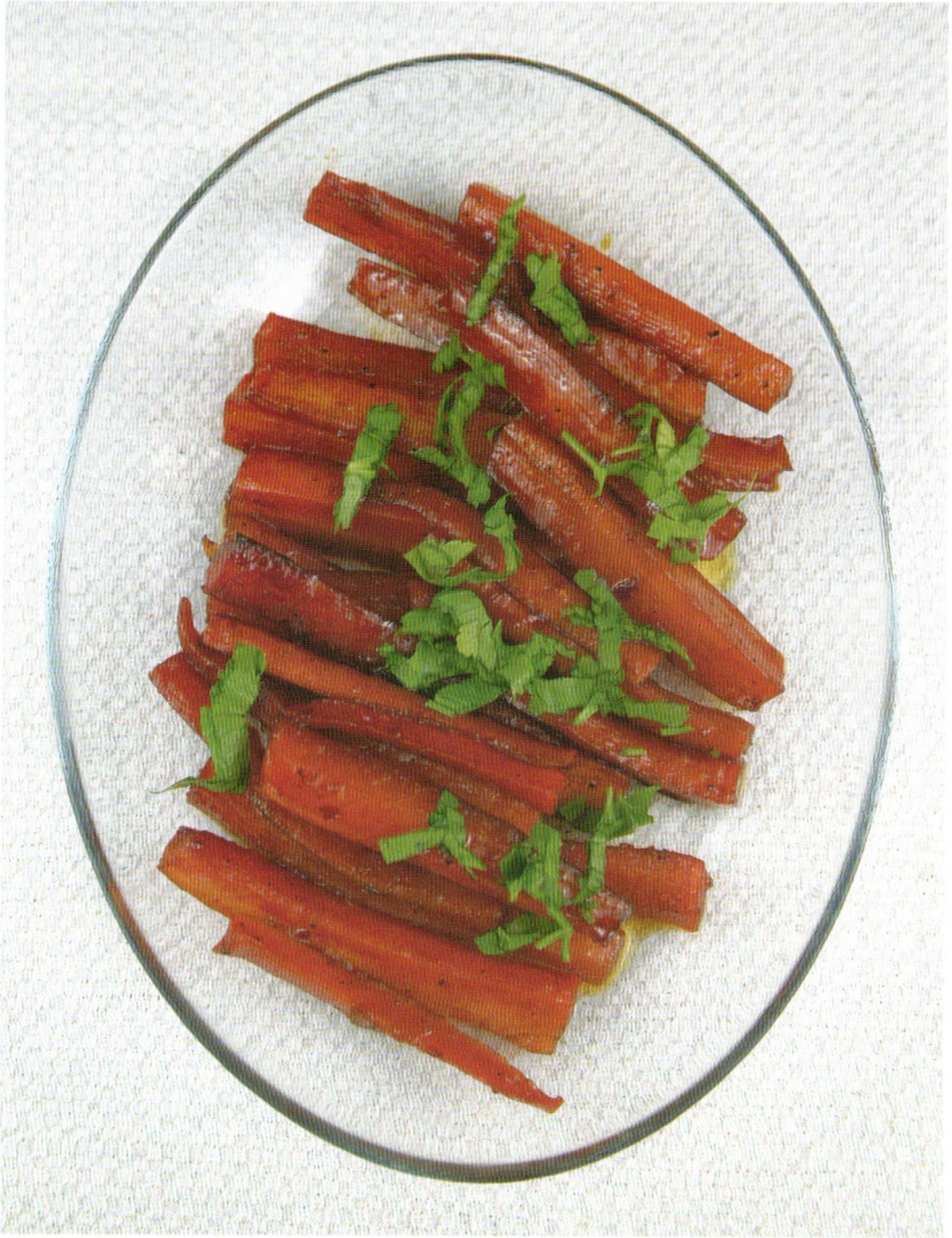
SOĞAN YAHNISI, s. 79



ŞAKŞUKA, s. 80



TARATORLU PANCAR, s. 86



TAVŞAN RÜYASI, s. 86



TOSKANALI MOZZARELLA, s. 87



ZEYTİN KAVURMA, s. 88



ZEYTİN KREMASI, s. 89



ZEYTİNYAĞLI PATLICAN, s. 89



mantığın kırmızı çizgisi; neyse hâlimiz, çıksın fâlimiz...

Henüz beş-altı yaşlarındayken annemin bir falcıya gittiğini hatırlıyorum, tabii ben de yanındaydım. Biraz gizli saklı yapılan bir şeydi gibi kalmış aklımda, babam fala filan inanmadığından kızar, verilen paraya da acırdı herhalde. Biraz bakımsız bir evin loş salonunda kadınların yan yana oturup muhabbet ederek kahve içtiklerini, sonra falcının gelip her birinin fincanını inceleyip hayatları hakkında bir şeyler söylediğini hatırlıyorum. Kadınlardan birine, “Senin oğlun çubuklarla uğraşıyor, sabahtan akşama kadar elinde böyle uzun çubuklar, sopalar, gezip duruyor...” demişti falcı. Kadın heyecandan ağlamaya başlamıştı, meğer çöpçüymüş oğlu belediyede. Bu hikâye annem, kardeşleri, diğer akrabalar ve komşular arasında yıllarca konuşuldu, yarı şaka yarı ciddi ama her seferinde hayret ve takdirle karşılandı, keramet sayıldı.

O falcı, anneme neler anlattı, geçmişle mi, yoksa gelecekle mi ilgili konuştu bilmiyorum ama bunca yıldır bunların hiç sözü edilmediğine göre falcının o günkü en büyük başarısı birisinin oğlunun çöpçü olduğunu bilmektir sanıyorum. Onu da birisinden mi duydu, bizim müşteri sandıklarımızdan bazıları aslında falcıya mı çalışıyordu, yoksa gerçekten falda mı gördü, bilmiyorum. Görmüş müdür?

Kahve falı, yani kahve içilen fincanda kalan telve kalıntılarının oluşturduğu şekillerden kehanetlerde bulunma işi literatürde taseografi olarak geçer, Fransızca *tasse*, yani bardak sözünden gelir, sonundaki -grafi eki yunanca yazı anlamındadır. Bardak yazısı gibi bir şey anlayacağınız. Bu bardak yazısındaki bazı simgelerin de anlamı artık oturmuş, herkesçe kabul edilmiştir; örneğin, balık kısmet ya da müjde, elma mezuniyet veya bir başarı, kuş iyi haber, fil işyerinde yükselme vb. Kahve bütün dünyada içiliyor ama bu simgeler tüm kültürlerde aynı anlama mı geliyor onu bilmiyorum, yani Kongo’lu birine, “Falında fil çıktı” dediğinde, “Ne olacak, geçen gün bizim bahçede de çıktı” diyebilir. Bir Norveçli’ye, “Göz var sende” desen ne anlar ya da İsviçre’de birisine, “Devlet kapısında bir işin hallolacak senin” desen, “Neden hallolmasın ki?” demez mi?

Biliyorsunuz, kahvenin anavatanı Etiyopya. Sonra Arap Yarımadası’na yayılmış, Kanuni zamanında, yani 1500’lerde Yemen Valisi Özdemir Paşa sayesinde İstanbul’a gelmiş ve çok sevilmiş. Oradan Venedikli tacirler tarafından 1615 yılında Venedik’e götürülmüş, 1643 yılında Paris’e, 1651 yılında Londra’ya ulaşmış ve bütün dünyaya yayılarak bugün en sevilen içeceklerden biri olmuş. Günümüzde tartışmasız en büyük kahve üreticisi Brezilya, onu Vietnam, Kolombiya ve Endonezya takip ediyor. Türkiye’de iklim uygun olmadığından kahve yetişmiyor ama parası neyse verip bu ülkelerden alıyoruz ve dünyanın kim bilir

neresinden gelen kahvenin fincanımızda kalan tortularından kaderimizi görmeye çalışıyoruz. Çok tuhaf değil mi? Değil. Daha doğrusu az tuhaf, daha ne tuhafliklar var.

Kahve falı yurdumuzda çok yaygın ama onun kadar yaygın olmasa da bakılan başka fal çeşitleri de var. Liste uzun, aralarından seçerek yazıyorum: Atmosferik koşulları yorumlayarak, tahıl gagalayan bir horozun gözlemlenmesiyle, un ile, kuşların uçuşuna bakarak, fal kâğıtlarını seçen kuşlarla, suyla, yer, kum, toprak ya da topraktaki işaretlerle, eriyen veya damlayan mumdaki desenlerle, bulutların şekilleriyle, bir sarkaçın hareketleriyle, ateşe bakarak, gök cisimlerinin hareketleriyle, iskambil, tarot ya da kehanet kartlarına bakarak, ellerin şekli ve avuç içi çizgileriyle, ruhlarla konuşarak, sayılarla, rüyaları yorumlayarak... Anlaşılan o ki, bazı insanlar gelecekleri hakkında bilgi sahibi olmayı çok istiyor. Başka birileri de artık o anda ellerinin altında ne varsa (ya da ne uydurabiliyorlarsa) kullanarak onlara ücret mukabilinde bilgi verme aşkıyla tutuşuyor...

Geleceğe dair bilgi edinme yöntemleri arasında sanıyorum en yaygını astroloji, hem bu konuda birçok kitap yayımlanıyor hem de gazetelerin ve dergilerin neredeyse hepsinde astroloji köşesi var. Üstelik kahve falındaki gibi, “Elma gördüm, balık gördüm, üç vakte kadar yol var” gibi uydur kaydır yorumlarla geçiştirilebilecek bir şey değil; burçlar, karşıt açılar, retro hareketler, yöneticiler vs bir sürü ilginç tabir var, hepsi saçmalık olmaz herhalde. Bakalım bakalım...

Astroloji ya da gök cisimlerinden yola çıkarak insanın karakteri hakkında bilgi edinme ve geleceği hakkında öngöründe bulunma işinin kökeni yaklaşık üç bin yıl öncesine dayanıyor. Zodyak (burçlar kuşağı) fikrinin, tarihteki ilk medeniyet diyebileceğimiz Sümerler’de başladığı düşünülse de bilinen ilk zodyak Babilliler tarafından yaratıldı, onlardan da Yunanlar devraldı ve öncülü İznikli Hipparkos’un çalışmalarından da beslenen “Batı Zodyak’ının babası” Klaudios Ptolemaios’un elinde bugünkü şekline geldi.

Zodyak’ı kısaca açıklamak gerekirse; dünya bir yıl boyunca güneşin etrafındaki turunu atarken, dünyadan bakan birisi, güneş sanki farklı takımyıldızların önünden geçiyormuş gibi görür. Güneşin arka plandaki yıldızlara göre konumu her gün biraz doğuya doğru kayar. Bir yıl boyunca, güneş her ay farklı bir yıldız grubunun (burcun) önündeymiş ya da astrologların sevdiği deyişle “içindeymiş” gibi görünür. Önce ikizler burcunda görünür, sonraki ay yengeç burcunda. Fal köşelerindeki tarihler güneşin belirli astrolojik burçlardaymış gibi görüldüğü zamanlardır. Örneğin, 21 Mart ile 19 Nisan arasında güneşin Koç burcundaymış gibi gözükeceğini düşünürüz. Ama öyle olmaz. Astrolojiye göre olabilir belki ama astronomik olarak olmaz. Çünkü o burç orada değil artık. Babilliler’in Zodyak’ı tanımladıkları, Yunanların son şeklini verdikleri tarihten bu yana geçen iki-üç bin yılda burçlar gökyüzünde yaklaşık bir ay kaymış durumda. Bunun nedeni de dünyanın yalnızca eksenini etrafında dönmeyip aynı zamanda sanki yavaşlayan bir topaç gibi yalpalaması. Bu yalpaların bir tanesi neredeyse yirmi altı bin sene sürüyor. Gündelik hayatta bir şey

fark etmiyor tabii ama iki bin yılda ciddi bir fark yaratıyor. Örneğin, şu andaki kutup yıldızımız Polaris, Babilliler zamanında ya da eski Mısır piramitleri yapılırken kutup yıldızı değildi, dünyanın eksenini, dolayısıyla Kuzey Kutbu başka bir yıldızla bakıyordu; tabii burçlar da farklı konumdaydı. Üstelik 2016 yılında NASA'nın yaptığı açıklamayla aslında on iki değil, on üç burç olduğu anlaşıldı. Babilliler Zodyak'ı hazırlarken bu on üçüncü yıldız grubunu (on iki aylık takvimlerine uydurmak için) burç mertebesine yükseltmeyip sistem dışında bırakmış.

Haydi bir gariplik de ben ekleyeyim, burçları oluşturduğunu düşündüğümüz yıldızların aslında bundan haberleri yok, yani "Haydi arkadaşlar biraraya gelelim, bir Yay burcu oluşturalım" demiyorlar. Yay burcunu oluşturuyor dediğimiz yıldızlardan Nunki, dünyaya iki yüz yirmi sekiz ışık yılı, Rukbat yüz seksen iki ışık yılı, Kaus Media üç yüz kırk sekiz ışık yılı uzaklıkta, yani biz, onları iki boyutta el ele, göz göze, gönül gönüle hayal edip burç hâline getirmiş olmamıza rağmen bu yıldızlar aslında üç boyutlu uzayda birbirlerinden onlarca, belki yüzlerce ışık yılı uzakta.

Bir de bunlara tüy diken "retro" meselesi var, "Mars retrosu geliyor, kadersel etkilere hazır olun, değişim döngüsünü tetikleyecek." Gerçekten mi? Güneşin etrafında daha kısa bir yörüngede ve daha hızlı dönen dünya Mars'ı solladı diye mi olacak bunlar? Mars'ın "retro" döneminde güneş etrafındaki dönüşünde bir değişiklik var mı? Yok. Mars yavaşlıyor mu? Hayır. Durup geri geri gidiyor mu? Hayır. Sonra tekrar durup eski yönünde ilerlemeye başlıyor mu? Hayır. Mars milyonlarca yıldır döndüğü gibi dönmeye devam ediyor. Peki, bize ne oluyor? Bir arabayı solladığınız zaman nasıl o arabayı geri gidiyormuş gibi görüyorsak o oluyor. Tamam süper bir örnek değil belki ama kafanızda canlandırdığınız biraz. Dünyadan bakıldığında perspektif etkisiyle Mars yavaşlayıp geri gidiyor "gibi görünüyor" sadece. Ballandıra ballandıra sanki çok önemliymiş gibi "gezegenlerin retro hareketi" diye anlatılan şey bu perspektif etkisi yani.

Özetleyecek olursak, evrende yaklaşık iki trilyon civarında galaksi olduğu tahmin ediliyor. Bunlardan biri de bizim galaksimiz Samanyolu. Yalnızca bizim galaksimizde en az yüz milyar yıldızın bulunduğu düşünülüyor. Elimizde bu yıldızlardan, dünyadan bakıldığında birbirine yakınmış gibi gözükken üç yüz kırk iki tanesiyle günümüzden yaklaşık üç bin yıl önce oluşturulmuş bir Zodyak var. Bu Zodyak'ın burçları şimdiden bir ay kaymış durumda, kaymaya devam edeceği de biliniyor ve insanın karakterini ve kaderini bunun belirlediği söyleniyor.

Bu özeti okuduğunuzda size garip gelen bir şey yoksa iki ihtimal var; ya gerçekten Mars retrosu yaklaşıyor ya da gezegenlerimiz karşıt açıda demektir. Biraz daha çalışalım...

Astrolojinin ne doğrulukta sonuçlar verdiğini şöyle anlatmayı deneyeyim: Birkaç tane eski dergi ve gazete alsanız, bunlardaki burç tahminlerini kesip karıştırıp rastgele burçlara dağıtsanız, tahminlerin doğru burçlarda olup olmadığını kimse ayırt edemez. Dahası var,

kafanıza göre burçlara dağıttığınız bu tahminleri gizemli ve önemli bir astroloğun yazdığını söyleyerek arkadaşlarınıza verseniz bir süre sonra tahminlerin “cuk oturduğunu” söylerler size. Yalnızca geleceğe yönelik tahminler değil, doğrudan sizi tanımlayan burç değerlendirmesi de yapabiliriz, buyurun: “Kendinizi eleştirmeye çok açıksınız. Henüz avantajınıza çevirmediğiniz büyük bir potansiyele sahipsiniz. Bazı zaaflarınız olsa da, genellikle onların üstesinden gelebiliyorsunuz. Karşı cinsten beklentileriniz sizin için problemler doğurabilir. Bazı zamanlarda doğru şeyi yaptığınızdan ve doğru tercihte bulunduğunuzdan emin olamıyorsunuz”... Aaa, aynen ben! Evet sen tabii... ya da kim değil ki?

Yukarıda anlattığım burç yorumlarını kesip rastgele burçlara dağıtma işi ne yazık ki benim icadım değil; James Randi, *Flim-Flam!* adlı kitabında anlatıyor, Montreal’de bir gazetede astrolog olarak çalışırken bizzat yaptığı iş. Çok başarılı oluyor. Okuyucu tepkileri o kadar iyi ki, çoğu insanın gizemli güçlere sahip bir otoritenin söylediği her şeyi doğru kabul edip mantıklı bulacağını görüyor ve işi bırakıyor.

Kişisel özellikleri veren değerlendirme de bana ait değil, Psikolog Bertram R. Forer’in, 1949 yılında yayımladığı çalışmadan bir alıntı. Forer, öğrencilerine kişilik testi uygulayıp bir hafta sonra her katılımcıya bir zarf içinde kişiye özel ve gizli bir değerlendirme veriyor. (Yukarıda okuduğunuz ve kendinize uygun bulduğunuz değerlendirme.) Katılımcılardan, test sonuçlarına göre hazırlanan bu değerlendirmenin kendilerini ne kadar doğru tarif ettiğini, 0 (hiç uymuyor) ile 5 (tam uyuyor) arasında bir sayıyla puanlamalarını istiyor. Ortalama sonuç 4.26 oluyor. İşin enteresan tarafı aslında herkese aynı değerlendirmeyi göndermiş olması. Nedir bu işin sırrı diye sorarsanız, üç maddede özetleniyor genelde:

1. Okuyanlar değerlendirmenin kendilerine özel hazırlandığına inandırılmalı, (şu tarihler arası doğanlar, yükseleni şu olanlar, erkekler, kadınlar vb) bu şekilde okudukları değerlendirmenin kendilerine tam oturduğuna inanmaya daha hazır olurlar.

2. Okuyanlar fala bakan, burçları yorumlayan kişinin bir otorite olduğuna inandırılmalı. (Meşhur astrolog, ünlülerin astroloğu, daha önce şunları şunları bilmişti, hatta her şeyi bildi vs.)

3. Herkes için ya da her durumda geçerli olabilecek yuvarlak cümleler kullanılmalı, her zaman olumlu değerlendirmeler daha çok yer tutmalı ama çok da abartılmamalı. Olumsuz değerlendirmelerse görece düşük oranda olmalı.

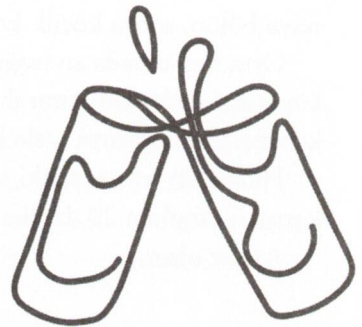
Bunları yaptıktan sonrası biraz makyaj, biraz saç sakal şekli, değişik bir konuşma tarzı, fonda haritalar, çemberler, semboller, gezegenler...

Oysa hayatınızda ebenizin etkisi, Satürn’den daha fazla. Bunu da ben söylemiyorum, 12 Şubat 2014 tarihli *Hürriyet* gazetesinde Gökbilimci Prof. Dr. Ethem Derman söylüyor: “Sizin doğumunuzu sağlayan ebenin kütlesini ve ebe ile sizin aranızdaki uzaklığı bildiğimiz için onun etkisine bakıyoruz ve anlıyoruz ki ebenin etkisi Satürn’ün etkisinden fazla.” Ben daha ne diyeyim...

Gezegeniimizi çevreleyen sonsuz uzaydaki sayısız yıldızdan bekleyeceğimiz tek fayda, o narin ve göz kırpan ışıklarıyla bize hayaller kurdurmaları olsun.

Biz de şarkılar söyleyelim (mümkünse sesi güzel olanlar lütfen). Bir kadeh de gökyüzündeki yalnız yıldızlara gelsin o hâlde.

Şerefe!



TARATORLU PANCAR

1 orta boy pancar	Yarım bardak (120 ml) ceviz
3 dilim ekmek	Çeyrek bardak zeytinyağı (60 ml)
3 diş sarmısak, kabaca doğranmış	1 çay kaşığı tuz
1 kaşık üzüm sirkesi	1 kaşık zeytinyağı, sunum için

Pancarı düdüklü tencerede pişirin. Tencerenizin kullanma talimatını esas alın. Biz, en az seviyede su koyuyor, kaynadıktan sonra 10 dakika pişiriyoruz.

Taratoru hazırlamak için, pancarlar pişerken ekmekleri bir kapta ısıtın, pancar pişene kadar bekletip hafifçe suyunu sıkın. Islak ekmekleri, sarmısak, sirke, ceviz, zeytinyağı ve tuzu mutfak robotuna koyun, akıcı bir macun kıvamına gelene kadar çekin. Hazırladığınız sosu bir kâseye alın.

Pancarlar piştiğinde biraz soğumasını bekledikten sonra kabuklarını soyun (iyi piştiyse meyve soyucu, bıçak vb kullanmadan elle soyabilirsiniz) ve çok ince dilimleyin. Pancar dilimlerini servis tabağına keyfinize göre dizin, 1 kaşık zeytinyağı gezdirin, yanında taratorla servis yapın.

Afiyet olsun!

TAVŞAN RÜYASI

2 orta boy havuç	1 çay kaşığı pul biber
2 kaşık sıvıyağ	Yarım çay kaşığı tuz
1 kaşık pekmez	Maydanoz, ince kıyılmış
1 çay kaşığı karabiber	

Fırınınızı 220° C sıcaklığa ayarlayarak çalıştırın.

Havuçları yıkayıp kabuklarını kazıyın, 3 parçaya bölün. Parçaları önce boylamasına ikiye bölün, sonra küçük kalem boyutunda çubuklar olacak şekilde doğrayın.

Orta boy tavada sıvıyağı ısıtın, pekmez, karabiber, pul biber ve tuz ekleyin, kaynayıp köpürene kadar karıştırarak kızdırın. Havuçları tavaya ilave edin, birkaç dakika çevirerek kızartıp her tarafının sosla kaplanmasını sağlayın.

Havuçları ve tavadaki sosu fırın kabına alın. Fırında, 10 dakika tutun, çıkartın, bir karıştırıp toplam 20 dakika pişirin. Maydanozla üzerini süsleyin.

Afiyet olsun!

TOSKANALI MOZZARELLA

1 1/3 bardak (315 ml) badem sütü	Yarım tatlı kaşığı pul biber
Yarım bardak (120 ml) katı bitkisel yağ	1/3 bardak (80 ml) tapyoka nişastası
3 diş sarmısak, küçük doğranmış	2 kaşık agar agar
1 tatlı kaşığı zeytinyağı	1 kaşık limon suyu
Çeyrek bardak kuru domates, küçük doğranmış	1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı fesleğen	

Badem sütünü buzdolabındaysa çıkartıp oda sıcaklığına gelene kadar dışarıda tutun ya da kısık ateşte biraz ısıtın (soğuk sütle yapması zor oluyor, bu adımı ihmal etmeyin).

Yaklaşık 9-10 yemek kaşığı katı bitkisel yağı ölçerek küçük bir sos tenceresinde çok kısık ateşte ısınmaya bırakın. Yalnızca eritin, kızdırmayın.

Sarmısağı küçük bir sos tenceresinde az zeytinyağıyla ısıtın, fazla ısınıp yanmamasına dikkat edin, amaç aromasını ortaya çıkartmak, pişirmek değil. Kuru domatesleri de içine atın iki-üç kere çevirip ocaktan alın ve küçük bir kaba aktarın, fesleğen, pul biber ve tuzu da kaba ekleyerek karıştırın ve kenara ayırın.

Badem sütü, tapyoka nişastası, agar agar ve erittiğiniz yağı blendere alıp pürüzsüz bir karışım elde edene kadar çekin (el blenderi de kullanabilirsiniz). Kenara ayırdığınız sotelenmiş sarmısak ve baharatları da blendere koyun ve bir kere daha ama bu sefer kısa süreli çekin, domates ve sarmısaklar ufalanmalı ve karışmalı ama toz hâline gelmemeli.

Elde ettiğiniz karışımı sos tenceresine alarak orta ateşte silikon spatulayla karıştırarak pişirmeye başlayın. Sürekli karıştırarak 5-6 dakika ısıtın. Sabırlı olun, altını fazla açmayın. Koyulaşmaya başladığında altını kısın, karıştırmaya devam edin. Pürüzsüz, parlak, koyu kıvamlı bir hâl aldığında ateşten alın. Limon suyunu kuvvetlice karıştırarak yedin.

Soğumasını beklemeden kalıp olarak kullanacağınız kaba aktarın. Yarım saat kadar üzeri açık olarak soğumasına izin verin. Sonra kabınız kapaklıysa kapağını kapatın, değilse üzerini streç filmle örtüp buzdolabına alın. En az 6 saat dinlendirin.

Afiyet olsun!

Not 1: Peyniri kalıba koymak yerine, biraz soğumasını bekleyip daha sonra pişirme kâğıdına dökebilirsiniz.

Önce kâğıdı yuvarlayarak peyniri sarın, sonra kâğıdın uçlarını bayram şekeri gibi kıvrıp sıkıştırarak yuvarlak, silindir şeklinde bir peynir elde edebilirsiniz. Buzdolabında dinlendirip katılaştırmayı bekledikten sonra kâğıdı çıkartabilirsiniz. Biraz el becerisi ve deneme yanılma gerektiriyor ama sonuç güzel oluyor.

Not 2: Peynirinizin içindeki sarmısak ve kuru domates parçalarını daha büyük tercih ederseniz, blenderde değil, pişirme aşamasında sos tenceresindeki peynire ekleyebilirsiniz.

Not 3: Tarifi ev yapımı badem sütüyle deneyin. Yapımı oldukça kolay, hem de katkısız ve daha besleyici.

Badem sütü için, 1 bardak (235 ml) bademi (mümkünse bir gece önceden) ısıtın, süzüp kabuğunu soyduktan sonra 4 bardak (1 litre) suyla blenderde çekin. Tülbentle süzdükten sonra badem sütünüz hazır. Posasını ayırıp saklayın, onunla lezzetli bir peynir daha yapacaksınız. (Bkz s. 64, Otlı Provence Peyniri)

ZEYTİN KAVURMA

350 g yeşil zeytin (80-90 adet)

6 kaşık zeytinyağı

3 kaşık biber salçası

5 diş sarmısak, ezilmiş

100 g kuru domates (7-8 adet)

Çeyrek demet maydanoz, ince kıyılmış

3 kaşık nar ekşisi

1 kaşık kekik

Zeytinlerin çekirdeklerini çıkartın.

Zeytinyağını bir tavada ısıtın ve salçayı orta ateşte 3-4 dakika kavurun. Sarmısakları zeytinlerle birlikte biber salçasını kavurduğunuz tavaya ekleyin ve kavurmaya devam edin.

Diğer yanda kuru domatesleri kabaca doğrayın, onları da tavaya ilave edin, 5-6 dakika daha kavurun. Maydanoz, nar ekşisi ve kekiği de tavaya koyun, birkaç kere daha karıştırın ve ocaktan alın.

Afiyet olsun!

Not: Biz, kuru domatesleri paketli olarak alıyoruz, baharatlı yağ içinde olanlardan. Eğer kuru hâlde satılan domatesiniz varsa mezeyi hazırlamaya başlarken sıcak suya koymanızı tavsiye ederiz, 10 dakika civarında yumuşar, kullanılabilir hâle gelir.

ZEYTİN KREMASI

200 g yeşil zeytin (40-50 adet)	3 kaşık (30 ml) zeytinyağı
2 kaşık çiğ badem	1 tatlı kaşığı hardal
2 diş sarmısak	1 tatlı kaşığı miso (isteğe bağlı)
3 kaşık tuzlu yer fıstığı, kavrulmuş	1 kaşık (15 ml) beyaz sirke
2 kaşık kapari	4-5 nane yaprağı, kabaca doğranmış

Zeytinlerin çekirdeklerini çıkartın.

Bademler kabukluysa kaynar suda 15 dakika bekletip suyunu süzün, kabuklarını soyun.

Nane dışında malzemenin tamamını kavanoza koyup el blenderiyle küçük taneli krema kıvamına gelene kadar çekin. Servis tabağına aldıktan sonra üzerini nane yapraklarıyla süsleyin.

Afiyet olsun!

ZEYTİNYAĞLI PATLICAN

4 kemer patlıcan	1 kaşık tozşeker
4 domates, rendelenmiş	Yarım çay kaşığı pul biber
8 diş sarmısak, ince doğranmış	Yarım çay kaşığı karabiber
Çeyrek bardak zeytinyağı	1 çay kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı elma sirkesi	

Domatesleri ve sarmisakları tencereye koyun. Zeytinyağı, elma sirkesi, tozşeker, pul biber, karabiber ve tuz ilave ederek karıştırın, altını orta ateşe getirin, ısınmaya bırakın.

Patlıcanları yıkayıp soyun. Saplarını kısaltın ama üzerinde kalsın. Bütün hâlinde tencerenin dibine yan yana yatırın. Kapağını kapatın, domates suyu kaynamaya başladığında altını kısın, patlıcanların rengi değişip yumuşayana kadar yaklaşık 1 saat pişirin. Dibini tutup tutmadığını ara ara kontrol edin. Piştikten sonra soğumaya bırakın.

Afiyet olsun!

ZEYTUNİ

250 g (60-70 adet) yeşil zeytin
250 g (60-70 adet) siyah zeytin
1 bardak (235 ml) ceviz

200 g (15-16 adet) kuru domates
6 kaşık (90 ml) zeytinyağı

Cevizi mutfak robotunda, toz gibi olmamasına dikkat ederek, belki bir-iki defa en yüksek hızda çekerek ufalayın ve karıştırma kabına alın.

Zeytinlerin çekirdeklerini çıkartın, domatesleri kabaca doğrayın.

Zeytinyağı, domates ve zeytinleri mutfak robotunda, yine çok ince olmamasına dikkat ederek çekin. Cevizin olduğu karıştırma kabına alarak güzelce karıştırın.

Afiyet olsun!

Not: Biz kuru domatesleri paketli olarak alıyoruz, baharatlı bir yağ içinde olanlardan. Eğer kuru hâlde satılan domatesiniz varsa mezeyi hazırlamaya başlarken sıcak suya koymanızı tavsiye ederiz, 10 dakika civarında yumuşar, kullanılabilir hâle gelir.

müzik ruhun gıdası...

Şakşuka diye bir şarkı da vardı, hatırlarsınız, 2000’li yılların başında çok popüler olmuştu. Zaten Roman havaları hep sevilmiştir memlekette. En bildiklerim ve en çok çalınan şarkılar; “Ayılana gazoz bayılana limon”, “Mastika”, “Karaçalı” ve “Fasulya”. Enteresan, bunların tamamı da Edirneli klarnetçi Selim Kızılcıklılar’a aitmiş. Tolga Arvas’ın aktardığına göre, Deli Selim olarak bilinen Kızılcıklılar için, “Klarnetini üflemeğe başladığı zaman Selimiye’nin çimenleri oynamaya başlar” denirmiş. Çimenleri oynatan müzik, insanın gönlüne dokunmadan durabilir mi? Muhabbet ve mezeyle zenginleşen rakı sofrasına belki de bitirici dokunuşu müzik yapar.

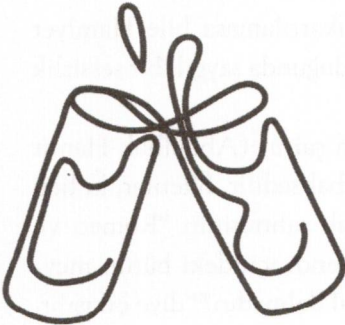
Dostların arasında, lezzetli mezeler eşliğinde sohbet sürerken fonda uslu uslu çalan müzik kimi zaman dikkat çeker, muhabbeti değiştirir, bazen alçalır, başka zamanlara götürür, hatırlatır, duygulandırır, bazen neşelendirir, umutlandırır. Olmazsa olmaz denemez ama olunca ne güzel olur. Zeki Müren’in sesinden unutulmaz şarkılar dinlerken onun hayatını, ihtişamını, fırtınalı iç dünyasını ve memlekette nasıl bir etki yarattığını düşünmemek elde değil. Sonra belki yine onun sesinden, “Ağlama Değmez Hayat” ile tekrar masaya döneriz. Müzeyyen Senar ile “Sofular haram demişler, Bu aşkın şarabına, Ben doldurur ben içerim, Günah benim kime ne?” mırıldanıp “Nesimi’ye sordular ki, Yarın ilen hoş musun? Hoş olayım olmayayım, O yar benim kime ne?” diye gülümseyerek yari anmak, sonra rakıdan bir yudum almak için de içilir bazen.

Birazcık kızdırmak için onu, “Çoktan unutturdum ben seni çoktan, Ah bu şarkıların gözü kör olsun...” bölümüne eşlik edilir. Bazen masadakilere çaktırmamaya çalışarak, “Bir yangının külünü yeniden yakıp geçenin” ardından, “Niçin yarım bıraktı, neden bırakıp gitti?” diye düşünülür, saat ilerlediyse ve duygular yükseldiyse hayaldeki kişiye, “Yazık olmuş o gözlerden sana akan yaşlara...” diye çıkışılırken, gözler hafif tertip silinebilir. “Her Yer Karanlık”ın ilk notaları, haydi notalardan o an çıkartılamasa bile Hamiyet Yüceses’in, Hafız Burhan’ın ya da Nesrin Sipahi’nin sesi duyulduğunda saygılı bir sessizlik olur çoğunlukla.

Bazen, şarkı bittiğinde, “Her Yer Karanlık”ın, çoğu zaman şairin (Abdülhak Hamit Tarhan) başka bir eseri olan, “Makber” ile karıştırılmasından bahsedilir, bilenler, ki hep vardır sofrada, bu şiirin alındığı, Tarık tiyatrosunun mezarlık sahnesinin “Romeo ve Juliet”den esinlenilerek yazıldığını anlatır. O sırada bazıları kendi içindeki bütün meyhaneleri dolaşıp onu arar, “Hayrola, daldın?” diyene, “Sen nasıl dalmadın?” diye çıkışılır.

Kafalar güzelleştiğinde, “Müjde ey güzel kuşum, Bahara döndü kışım, Gülüyor içim dışım, Çile bülbülüm çile...” diye ferahlayıp bir de sonuna hep bir ağızdan bir “Allah!” eklenince keyifler yerine gelir. Bilenlerden biri, “Bu çile dediğimiz aslında bildiğimiz çile değil, çilemek fiilinden geliyormuş, bülbülün şakıması anlamına gelirmiş” derken elini omzuna atarak, “Vay bakarmısın sen şu işe, bilmiyordum bunu!” deyip sevindirilir. Bir saatten sonra artık, “Benimki de şimdi evde söylüyordur” diyerek “Sakin geç kalma erken gel”e eşlik edilir, tadında bırakılır, lezzeti damakta kalır, tekrarı için sözleşilir.

Çıktıktan sonra, yoldan arayıp *Bir gece ansızın gelebilirim desem mi?* diye düşünülür, zorlanmaz, mutlu bir gülümsemeyle yuvaya uçulur...



sonsöz

Sevgili okuyucu,

Kitaptaki mezeler benim sıfırdan yarattığım tarifler değil. Bu kitabı, erişebildiğimiz her kaynaktan fikir ve ilham alarak, mevcut tarifleri deneyip uyarlayarak oluşturulmuş ve vegan rakı severlerin hayatlarını güzelleştirmeyi amaçlayan bir derleme olarak görün lütfen. Kitabın sonunda kaynakça bulunması bu nedenledir.

Kitabı hazırlarken, yemek, veganlık ya da meze konusuyla ilgili olmasa da fikir almak için değişik edebi ya da teknik eserler okuma fırsatım oldu. Bazılarından aldığım bilgileri kullandım, bazılarını keyif için okumuş oldum. Bunları da kaynakçaya koyuyorum, okumak güzel şey, zamanınız olur da bakabilirseniz aralarından sevecekleriniz çıkabilir diye düşünüyorum.

Benim için yeni mezeler öğrenmenin ve yaratmanın ve güzel rakı içmenin yanında bu sürecin en büyük kazanımı, kitaptaki muhabbet konuları hakkında yazarken okuduğum kitaplar ve onların verdiği heyecanla ve referanslarla okuduğum diğer kitaplar oldu. Dediğim gibi ancak bir kısmını kitaptaki muhabbet konularına aktarabildim, oysa daha yazmak istediğim birçok şey vardı. Örneğin, Sait Faik'in tuttuğu küçük balığı öpüp denize geri bırakması ve yanındakilerin itirazlarını, "Bu denizde benim öptüğüm bir balık dolaşıyor artık" diye yanıtlaması ya da *Lüküs Hayat* operetinin sözlerinin (*Şişli'de bir apartman, Yoksa eğer hâlin yaman, Nikel-kübik mobilyalar, Duvar da yağlı boyalar... İki tane otomobil, Biri açık biri değil, Aşçı uşak hizmetçiler, Dolu mutfak dolu kiler...*) Nazım Hikmet'e ait olması gibi, ya da Nikola Tesla'nın... neyse, başka bir kitaba artık... Kitapta muhabbet konuları hakkında yazdıklarımın kimseyi kızdırmayacağını umuyorum. Rakı masası rahatlığında yazmış olsam da, tamamını önemseyerek ve ciddiye alarak yazdım ama okuduklarınızdan size uymayan varsa lütfen çok takılmayın, gülüp geçin. Ya da takılın, üzerine düşünüp araştırın, size kalmış...

Bir de bazen "biz" diye yazıyorum, bu ruh hastası ya da megaloman olduğumdan değil, o sırada bahsedilen konuda kıymetli eşimle birlikte çalıştığımızdandır çoğu seferinde.

Bu kitabı yayına hazırlarken ülkemiz yine, yeni, yeniden çok önemli bir dönüm noktasından (Mayıs 2023) geçiyor. Yine bahar gelecek diye söz veren tanıdıklar var, umarım haklı çıkarlar. Hayır, ayran sevmediğimden değil, onun yeri ayrı ama huzur sevdiğimden, çocuklarımın yarınlara umutla bakmasını istediğimden... Yalnız ne ülkeymiş arkadaş, meze kitabında bile... anlayın yani, içiyorsam sebebi var.

Şerefimize!

ek bilgiler

agar agar (ya da agar)

Agar agar tozu, bitkisel içeriğe sahip ve kıvam artırıcı bir üründür. Deniz yosunundan üretilir. Tadı ya da kokusu yoktur.

Önemli Agar ısı tersinir değildir. Yani örneğin, agar kullanarak katılaştırdığınız bir bitkisel peynir yeniden ısıtıldığında tam olarak erimez. Dolayısıyla ısıtıldığında erimesini istediğiniz peynir vb ürünlerde kullanmamalısınız. Erimesi istenen peynir için Kappa Karragenan tercih edilmelidir.

badem posası

Badem sütü yapımından arta kalan öğütülmüş badem taneleridir. Otlı Provence peyniri yapımında kullanıyoruz, pek beğeniyoruz.

badem sütü

Hoş bir tadı olan, vegan peynir ya da yoğurt yapımında ve yemeklerde rahatça kullanılabilir bitkisel süttür. Evde yapımı da oldukça basittir. Üstelik arta kalan badem posasıyla güzel bir vegan peynir de yapılabilir.

Nasıl yapalım? Şöyle; 200 g çiğ bademi akşamdan ıslatın. Ertesi gün suyunu süzerek bademleri kaynar suyla bir kez daha ıslatın, 10 dakika bekleyip soğuk suyla durulayın. Kabuklarını soyun. Bademleri blendere koyarak üzerine 1 litre su ekleyin. Yüksek devirde tanesi kalmayana kadar çekin. Bir karıştırma kabının üzerine süzgeç koyun, süzgecin üstüne de ince bir tülbent ya da peynir bezi yerleştirin. Blenderdeki karışımı tülbentten geçirerek süzün. Tülbentte kalan posayı elinizle iyice sıkarak bütün sütün süzüldüğünden emin olun. Badem sütünüz hazır. Yalnız hemen kullanmayacaksanız buzdolabında saklayın ve kullanmadan önce çalkalamayı ihmal etmeyin.

Aynı yöntemle, 1 bardak yulaf ezmesini 4 bardak suyla blenderde çekip süzerek yulaf sütü de hazırlayabilirsiniz.

besin mayası

Aktif olmayan bir mayadır, protein ve vitamin kaynağıdır. Hem hoş tadı, peynire uygun aroması hem de besleyiciliği için tercih edilir. Ülkemizde genelde toz formunda satılmaktadır.

bitkisel süt

İnek, keçi vb memeli hayvanların (yavruları için) ürettikleri sıvıyı içmek istemeyen insanlar için şahane bir seçenektir. Soya, badem, yulaf, fındık gibi çok çeşitli bitkilerden kolayca üretilir. Lezzetli ve besleyicidir.

Biliyorsunuz, (bilmeyenlerle de karşılaştım gerçi) memeli hayvanlar yalnızca doğum yaptıklarında süt üretir, bunun amacı da doğurdukları yavruyu beslemektir. Hayvanların sütünü satmak isteyenler, bu sütü elde etmek için dişi hayvanları tekrar tekrar hamile bırakır, her doğumdan sonra da yavruyu annesinden uzaklaştırarak süt emmesini engeller. Dişi yavrular, anneleri gibi süt makinesi olarak kullanılmak üzere kapatılır, erkek yavrularsa süt üretmedikleri ve dolayısıyla ekonomik faydaları olmadığı için daha bebekken kesilir.

Şunları da bilmeyenler ya da düşünmeyenler olabilir çevremizde; hayvanlar, insanlar için diye süt üretmez. Hayvanlar, yavruları için olan sütü insanlara isteyerek vermez. Hayvanlar, yavrularının öldürülmesini istemez. Hayvanlar, hayatlarının tamamını sürekli hamile bırakılarak geçirmek istemez. Hayvanlar, artık doğuramayacak hâle geldiklerinde mezbahada kesilerek ölmek istemez. Hayvanlar öldürülmek istemez. (Farklı düşünen tanıdıklarınız varsa onlara yukarıdaki olumsuz cümleleri olumlu hâlde okumayı deneyin, ne saçma olduğunu görsünler...)

Hayvan sütü içmeyi ya da hayvan yemeyi tercih edenler belki de bilmeden bu acımasız döngüyü destekler. Bu gerçekler orta yerde dururken hayvan sütünün insan sağlığına ve süt üretim sisteminin çevreye verdiği zararlardan bahsetmeyi gereksiz buluyorum. Vicdan sesini çıkartmıyorsa akıl ne işe yarar...

garam masala

Hindistan kökenli baharat karışımıdır. Kişniş, kimyon, karabiber, muskat, kakule, karanfil ve tarçın gibi baharatlardan hazırlanır. Hazır satılıyor. Evde de baharat tohumlarını tavada ısıtıp sonra robotta çekerek toz hâline getirebilir ve kendi garam masala'nızı hazırlayabilirsiniz. Sonuçta garam masala söz konusuysa tek bir doğru yoktur, herkesin kendine özgü garam masala'sı olabilir. Ülkemizde kişiye özel lezzetler için yasal bir sınır lama ya da hususi kullanıma mahsus garam masalaları vergilendiren bir uygulama yok... henüz. Yani en azından garam masala konusunda rahat davranabilirsiniz ama çok da gevşemeyin, ne olacağı belli olmaz...

kappa karragenan

Deniz yosunundan elde edilen bir kıvam artırıcıdır. Isı tersinir özelliği bence en önemli tercih sebebidir. Satın alırken "Kappa" olmasına dikkat edin.

Lambda ya da İota Karragenan aynı şekilde iş görmez.

Kappa Karragenan kullanırken dikkat edilmesi gereken iki önemli nokta var: Kappa Karragenan kullanarak hazırladığınız karışımın pişirilirken mutlaka 80° C sıcaklığa ulaşması gerekir, yoksa Karragenan etkinleşmez. İkincisi, Kappa Karragenan asitlere duyarlıdır. Eğer hazırladığınız üründe limon suyu, laktik asit vb bir malzeme kullanacaksanız bunu karışımı pişirdikten (yani Karragenan etkisini gösterdikten sonra) eklemeye dikkat etmelisiniz. Aksi taktirde Karragenan'ın kıvam artırıcı etkisi azalabilir ya da kaybolabilir.

miso

Japon kökenli bir tatlandırıcıdır. Değişik, hafif tuzlu hoş bir tadı vardır, son yıllarda çok revaçta olan terimle umami tadını verir. Soya fasulyesi ya da bazen arpa veya nohudun fermente edilmesiyle elde edilir. Olgunlaştırılmış peynir aromasına katkıda bulunur.

nori

Deniz yosunundan üretilir. Kurutulmuş yaprak hâlinde satılır. Suşi sarmak için kullanımı yaygındır, çeşni olarak ya da süsleme için de kullanılır. Denizi çağrıştıran bir tadı vardır. Yüksek oranda protein ve lif içerir.

silken tofu

Soya fasulyesinden elde edilen sütün asitle (ya da bazen farklı kimyasallarla) kestirilmesi (pıhtılaştırılması) ile elde edilir. Tadı yok gibidir, dolayısıyla marine edilmeye çok uygundur. Sade olarak ya da marine edilerek neredeyse her çeşit yemek ve tatlıda kullanılabilir. Yüksek miktarda kalsiyum ve protein içerir. Yağ oranı sıfıra yakındır. Çok zengin bir demir ve B vitamini kaynağıdır. Kısacası veganların en iyi dostudur. Evde yapması da kolaydır ayrıca.

Dokularına göre farklı tofu çeşitleri bulunabilir. Sert tofu, silken (ipeksi) tofu gibi. Silken tofu yumuşak ve pürüzsüz yapısıyla kendi başına yenebileceği gibi sos, krema, sürülebilir peynir vb hazırlamakta da kullanılabilir. Yemeklerde, kızartma vb amaçlar içinse sert tofu daha uygun olur.

tapyoka nişastası

Tapyoka, bitki köklerinden elde edilen tatsız, kokusuz ve renksiz bir tür nişastadır. Genel olarak kıvam artırıcı özelliği için kullanılır. Eklendiği gıdanın tadını değiştirmez. Glutensiz olduğundan çölyak hastaları için buğday unu yerine kullanılabilir. Bitkisel peynir yapımında kullanıldığında peynirin elastikiyetini de artırmaya yardımcı olur, diğer nişastalarla bu mümkün değildir.

tempeh

Soya fasulyelerinin fermente edilmesiyle üretilir. Topraksı, belki hafif buruk, mantar ya da cevizi de hatırlatan hoş bir tadı vardır. Yüksek miktarda protein, lif ve vitamin içerir.

vegan krem peynir

Bitkisel, sürülebilir peynir türüdür. Biliyorsunuz yakın zamana kadar marketlerde satılan farklı krem peynirler vardı ancak açılan tuhaf davalar sonrasında bazıları piyasadan çekildi. Şu anda az sayıda da olsa satılan çeşit var.

Evde yapmak isterseniz kolay bir tarif verebilirim; 200 g kaju fıstığını akşamdan ıslatın, üzeri kapalı olarak oda sıcaklığında beklesin. Ertesi gün suyunu süzerek kajuları durulayın. 1,5 yemek kaşığı besin mayası, küçük bir limonun suyu, $\frac{3}{4}$ yemek kaşığı kapari (suyu süzölmüş), 1 çay kaşığı tuz ile kajuları blendera alın. İki yemek kaşığı su ekleyin. Blenderde önce yavaş, sonra yüksek devirde yumuşak pürüzsüz bir kıvam alana kadar çekin. Bu biraz uzun sürebilir, bazen ara verip blenderin kenarlarına sıçrayanları silikon spatulayla sıyırmamız gerekebilir. Sabredin. Sonuç güzel oluyor. Hazırladığınız kıvamlı karışımı bir kaba alın, buzdolabında tercihen bir gün bekletin, biraz katılaşsın. Krem peyniriniz hazır. Biz bazen içine çok ince kıyılmış 1-2 dal taze soğan da karıştırıyoruz, yakışıyor.

vegan mayonez

Salatalarda, mezelerde kullanabileceğiniz bitkisel mayonezdır.

En kolay tarifi şöyle; önce 300 ml ayçiçekyağını büyükçe bir kavanoza koyun, üzerine 100 ml, oda sıcaklığında (oda sıcaklığında olması önemli) soya sütü ekleyin. (Lütfen bu sırayla yapın.) El blenderiyle çekin, koyulaşmaya başlayacak. Bir yemek kaşığı hardal, 1 çay kaşığı tuz, 1 yemek kaşığı tozşeker, 1 yemek kaşığı elma sirkesi ve yarım limonun suyunu ilave edin. El blenderiyle iyice çekin. Buzdolabında soğutun. Mayoneziniz hazır.

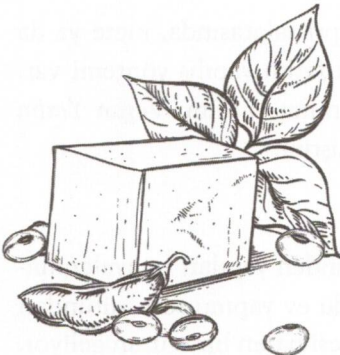
vegan mozzarella

Ev yapımı badem sütüyle hazırlayabileceğiniz, pizzalarda, capri salatasında, meze ya da kahvaltılık olarak kullanabileceğiniz güzel bir peynir. Birçok farklı yapılış yöntemi var. Bu kitapta hafif baharatlı ve kurutulmuş domatesli versiyonunu yazdım. *Vegan Yarım* kitabında sade ve buzlu suda top top hazırlanan tarifini vermişim.

vegan yoğurt

Badem sütünden ya da soya sütünden yapılabilir. Badem sütünden yapılan (mayalanmamış) yoğurt bize kolay geliyor, lezzeti de güzel. Mayalı yoğurdu ev yapımı soya sütünden yapıyoruz, o da güzel oluyor ama akşamdan hazırlayıp beklemesi bazen biraz uzun geliyor.

Badem sütünden yapılan kolay versiyon şöyle: Evde yapılmış yaklaşık 4 bardak badem sütünün yarısını blendere koyun, 1 yemek kaşığı un, 1 yemek kaşığı mısır nişastası ve 2 yemek kaşığı buğday nişastası ekleyin. Blenderde çekerek karıştırın. Hazırladığınız karışımı teflon tavaya alıp muhallebi kıvamına gelene kadar orta ateşte karıştırarak ısıtın. Muhallebi kıvamına geldiğinde tekrar blendere aktarın, sütün geri kalanını da ilave edin. Üzerine 2 limonun suyunu sıkın. Bir yemek kaşığı zeytinyağı koyun, 1 tatlı kaşığı da tuz katın. Blenderde iyice çekin. Karışımı kapaklı bir kaba alarak soğumasını bekleyin. Soğuyunca kapağını kapatarak buzdolabına koyun. Yaklaşık 2 saat sonra yoğurdunuz hazır.



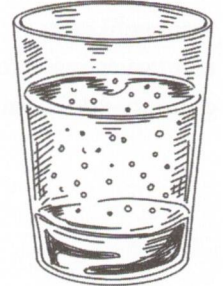
Ölçülerle ilgili...

Kitapta kullandığım bardak-ml denklik tablosunu da burada ayrıca vermek istedim. Bazı miktarların farklı birimlerde denk geldikleri değerlerin kimi zaman tam tamına tutmadığını görebilirsiniz, bunun nedeni yuvarlamadır. Yuvarlamanın nedeni de, ev koşullarında ölçülemeyecek değerler yazarak okuyucunun hayatını zorlaştırmamaktır.

Örneğin, kitapta bir bardak 235 ml kabul edilmiştir. Buna göre $\frac{1}{4}$ bardak 58,75 ml olması gerekirken, daha kolay ölçülebileceği düşünülerek 60 ml olarak verilmiştir. Ev koşullarında yemek yaparken, diğer değişkenleri (fırın sıcaklığı, gazlı ocak-elektrikli ocak farkı, süreler vb) de göz önüne alınca, bunların ihmal edilebilir farklar olduğunu düşünüyorum.

Aşağıda, kullandığım dönüşüm tablosunu bulabilirsiniz.

bardak	ml
3	700
2 $\frac{3}{4}$	645
2 $\frac{2}{3}$	625
2 $\frac{1}{2}$	585
2 $\frac{1}{3}$	550
2 $\frac{1}{4}$	530
2	470
1 $\frac{3}{4}$	410
1 $\frac{2}{3}$	395
1 $\frac{1}{2}$	350
1 $\frac{1}{3}$	315
1 $\frac{1}{4}$	295



kaynaklar

Mezeler / Basılı kaynaklar

Conroy, S. M., *The Non-Dairy Evolution Cookbook*, CreateSpace Independent Publishing Platform, 2014.

Eksen, İ., *Dengeli Demlenme ve Rakı Mezeleri*, Alfa Yayınları, İstanbul, 2009.

Firth, H., I. Theasby, *BOSH! HQ.*, London, 2018.

Gold, L. *Vegan Junk Food*, Adams Media, Massachusetts, 2018.

Gold, R., *Üç Malzemeli Beş Yıldızlı Yemekler*, Oğlak Yayınları, İstanbul, 2002.

Kaya, G., *Meze*. Hayykitap, İstanbul, 2022.

Locke, A. *Vegan Salads*, Mitchell Beazley, London, 2016.

Lucero, C. *One-Hour Diary Free Cheese*, Workman Publishing, New York, 2019.

McNish, D. *The Classics Veganized*, Penguin, Canada, 2020.

Pritchard, M. *Dirty Vegan*, Mitchell Beazley, London, 2018.

Sidey, S., *Broke Vegan*, Hamlyn, London, 2020.

Uzcan, S., *Büyük Sos Şöleni*, Oğlak Yayınları, İstanbul, 2018.

www

insanelygoodrecipes.com

minimalistbaker.com

cookieandkate.com

kisikates.com.tr

itdoesnttastelikechicken.com

butikicki.com

theguardian.com

dishingdelish.com

maangchi.com

recetasvegnas.pro

culinary-cool.com

heartbeetkitchen.com

simplyrecipes.com

zardyplants.com

avegtastefromatoz.com

thehiddenveggies.com

archanaskitchen.com

thecheekychickpea.com

simpleveganblog.com

spain.info

happyherbivore.com

wonderfulcook.com

connoisseurveg.com

Instagram

food52

glowwithella

cookingforpeanuts

cleankitchenjournal

lebonvivrerestaurant

ruhamasfood

natsnourishments

spoonsofdilli

alexandracooks

johnsgs

captainjules_

halfbatchbaking

nourishtoflourishtoday

christieathome

vadesabores

the_greenquest

celestedelabanda

beatrizmoliz

mediterranean.diet.plan

evergreenkitchen

cosatipreparopercena

poesiadefogon

camillechamignon

funnypeoplemakingfood

bunchuk

comiendobienn

ketorebot

origemtemperos

lachichicocina

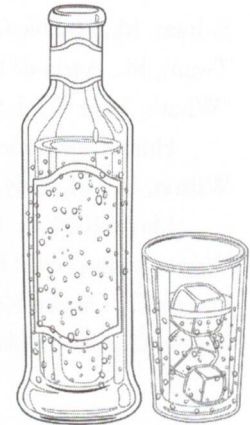
roberto_ottini

Her daim takip edilenler:

basitvegan

veganrecete

vegansaglikpro



sohbetler

- Abasıyanık, S. F., "Kriz", içinde *Kumpanya*, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, İstanbul, 2014.
- Arvas, T. *100 Lakap - Alınış Velveleri İle*, Ağaçkakan Yayınları, İstanbul, 2015.
- Boese, A., *Kafası Güzel Filler ve En Acayip Deneyler*, Gürer Yayınları, İstanbul, 2011.
- Crusco, A., C. Wetzel, "The midas touch: the effects of interpersonal touch on restaurant tipping", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 10, 1984, ss. 512-517.
- Dutton, D.G., A. P. Aaron, "Some evidence for heightened sexual attraction under conditions of high anxiety", *Journal of Personality and Social Psychology*, 1974, ss. 510-517.
- Francione, G. L., A. Charlton, *İnsan Neden Vegan Olur?*, Metropolis Yayıncılık, İstanbul, 2016.
- Galeano, E., *Gölgede Ve Güneşte Futbol*, Can Yayınları, İstanbul, 2021.
- Holmes, H., *Tozun Gizli Hayatı*, TÜBİTAK, Ankara, 2011.
- Meriç, M., *Hayat Dudaklarda Mey*, Anason İşleri Kitaplar, İstanbul, 2019.
- "NASA Elegantly Shuts Down Those New Zodiac Star Theories", *Time*, 17/07/2020, https://en.wikipedia.org/wiki/Babylonian_astrology
- Nazım Hikmet, *Saat 21-22 Şiirleri*, (haz.) Asım Bezirci, Cem Yayınevi, İstanbul, 1979.
- O'Mahony, M., "Smell illusions and suggestion: reports of smells contingent on tones played on television and radio", *Chemical Senses*, Temmuz 1978, ss. 183-189.
- ÖOD Kurumsal Hayat Araştırma Raporu, KhAR 2023; <https://en.wikipedia.org/wiki/Rihanna> XXXX
- Özkan, M. K., M. Açıkgözoğlu, *Türk Futbolunun 100 Aka*, İstanbul Büyükşehir Belediyesi Yayınları, İstanbul, 2022.
- Solmaz, M., *100 Ne Olacak Bu Memleketin Hali?* Ağaçkakan Yayınları, İstanbul, 2016.
- Twain, M., *Adem ile Havva'nın Güncesi*, Nora Kitap, İstanbul, 2017.
- "What's Your Real Star Sign? Here's Why You've Probably Been Reading The Wrong Horoscope Your Entire Life" *Forbes*, 03/09/2021.
- Wilson, M., M. Daly, "Do pretty women inspire men to discount the future?", *Proc Biol Sci.* Mayıs 2004, ss. 177-179.
- "Your starsign could be wrong! NASA introduces 13th zodiac sign", *The Tribune*, 25/04/2023
- Zamur, C., *Gözden Kaçan Pozisyonlar*, İletişim Yayınları, İstanbul, 2015.
- Zamur, C., *Onun Gibisi Gelmedi*, İletişim Yayınları, İstanbul, 2012.

<https://www.milliyet.com.tr/yazarlar/ne-olacak-diye-diye-5361186>
<https://9lib.net/article/edebiyat-yaz%C4%B1lar%C4%B1ndan-hareketle-tevfik-fikret-te-kriz-buhran.wyeeerey>
<https://www.hurriyet.com.tr/yazarlar/tayfun-timocin/cile-bulbulum-cile-4177765>
https://tr.wikipedia.org/wiki/Kiel_Kanal%C4%B1
https://www.egetelgraf.com/kose_yazilari/100uncu-yilinda-istiklal-marsimizin-ilginc-oykusu
<https://twitter.com/mrtbardakci/status/1647726146056867844>
https://www.academia.edu/7631481/Paras%C4%B1n%C4%B1_%C3%96dedi%C4%9Fim_iz_Halde_Alamad%C4%B1%C4%9F%C4%B1m%C4%B1z_Gemiler
<https://www.coursehero.com/file/p7rbki3/K%C4%B1sacas%C4%B1-hangid%C3%B6nemde-hangi-sebeple-olursa-olsun-mill%C3%AE-mar%C5%9Flar-her-toplumda/>
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886905004046>
<https://www.aramcoworld.com/Articles/November-2017/12-Things-Twitter-Won-t-Tell-You-About-Zodiacs>
<https://earthsky.org/astronomy-essentials/what-is-the-zodiac/>
<https://t24.com.tr/haber/astrologlar-mahkemeye-verilebilir-mi,191689>
<https://www.independent.co.uk/voices/the-real-romance-in-the-stars-1527970.html>
<https://www.cumhuriyet.com.tr/bilim-teknoloji/astroloji-gelecekten-haber-veriyor-mu-1870308>
https://tr.wikipedia.org/wiki/Forer_etkisi
<https://evrimagaci.org/astrolojinin-bilimle-imtihani-astroloji-bilimin-en-temel-testlerini-gecebilir-mi-431>
<https://www.hurriyet.com.tr/gundem/hayatinizda-ebenin-etkisi-saturnden-daha-fazla-25791995>
<https://www.nhm.ac.uk/discover/are-we-really-made-of-stardust.html>
<https://www.livemint.com/Leisure/PiYHWglsq1mZppFp3IGTIL/A-little-dirt-is-good-for-you.html>
<https://www.gazetevatan.com/yazarlar/prof-dr-ahmet-rasim-kucukusta/hijyen-takintisi-hasta-ediyor-1003730>
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0171298507000332>
https://www.cervejaetremoco.pt/a-fragilidade-da-percepcao-do-gosto/brochet_wine_experiment.pdf
<https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2013/jun/23/wine-tasting-junk-science-analysis>
<https://www.sciencefriday.com/wp-content/uploads/2016/04/gender-differences-in-receptivity-to-sexual-offers.pdf>
<https://medicalxpress.com/news/2015-04-society-isnt-women-sex-rivals.html>
http://www.communicationcache.com/uploads/1/0/8/8/10887248/the_effect_of_touch_on_tipping-_an_evaluation_in_a_french_bar.pdf



“

VEGANİZ, RAKI DA İÇERİZ!

ELİNİZDE TUTTUĞUNUZ KİTAP RAKİSEVER BİR
VEGAN TARAFINDAN, RAKİSEVER VEGANLAR
VE VEGANLIK HAKKINDA BİLGİ EDİNMEK İSTEYEN
AÇIK (YA DA İLERİ) GÖRÜŞLÜ NAVEGANLAR İÇİN YAZILDI.
KİTAPTA YALNIZCA MEZE TARİFLERİ DEĞİL, SEÇİLMİŞ BAZI
MUHABBET KONULARIYLA İLGİLİ YAZILAR DA VAR.
RAKİNİN ANA MEZESİ MUHABBETTİR DİYEREK
GİRİŞTİK BU İŞE. BİZ MEMNUN KALDIK, SİZİN DE
SEVECEĞİNİZİ UMUYORUM.

”

VEGAN YAZAR İ. CAN ŞİRAM'DAN, *İÇİYORSAM SEBEBİ VAR...*
VEGAN RAKI SOFRASI OLUR MU DİYENLERE,
HEM DE EN ÂLÂSINDAN OLUR... RAKI MEZELERİNİ
BU KEZ MUHABBETİYLE BİRLİKTE SOFRANIZA TAŞIYIN...

