

Foodrum magazine

B o d r u m ' u n G a s t r o n o m i M e c m u a s ı

GÜZİN YALIN İLE
GİRİT MUTFAĞI'NA YOLCULUK
BODRUM'UN BALIK MEVSİMİ:
ALİ ÜZER İLE BALIKÇILIK ÜZERİNE
KIŞA ÖZEL TARİFLER
RUHUN GIDASI KİTAPLAR

OKUMAKTA OLDUĞUNUZ YAYIN, BİZİM İÇİN YALNIZCA BİR HAYALDEN İBARETTİ, TA Kİ BUNDAN TAM BİR YIL ÖNCE PROJELENİP İLK SAYISIYLA HAYAT BULANA KADAR.

O ZAMANDAN BU YANA, KENDİMİZE VERDİĞİMİZ YILIN DÖRT MEVSİMİNE DÖRT SAYI HAZIRLAMA SÖZÜNÜ TUTTUK VE ŞİMDİ DE İKİNCİ YILIMIZIN İKİNCİ MEYVESİ OLAN KIŞ SAYIMIZLA KARŞI-NIZDAYIZ.

BODRUM'DA HİZMET VEREN  'UN ÇALIŞMALARININ, ETKİNLİKLERİNİN VE PROJELERİNİN GASTRONOMİ KAYDINI TUTARAK ARŞİV OLUŞTURMA AMACIMIZA, SİZ OKUYUCULARIMIZDAN VE TÜM KİŞİ, KURUM VE KURULUŞLARDAN GELEN İLGİ VE DESTEKLERE DE TEŞEKKÜRÜ BİR BORÇ BİLİRİZ.

HEPİMİZE AFİYET OLSUN.

*FOODRUM MAGAZINE ÜÇ BİN ADET BASILMAKTA VE ÜCRETSİZ DAĞITILMAKTADIR. İZİNSİZ ÇOĞALTILIP, KOPYALANAMAZ, KAYNAK GÖSTERMEDEN ALINTI YAPILAMAZ. TÜM HAKLARI SAKLIDIR.



FOODRUM MAGAZINE
BODRUM'UN GASTRONOMİ MECMUASI
SAYI 006 | KIŞ 2017
FİKİR VE İÇERİK: FOODRUM
YAYIN YÖNETMENİ:
PELİN DUMANLI, NURGÜL ATALAY
TASARIM: DANDUN.CO
BASKI: A4 OFSET İSTANBUL

FOODRUM.COM | INFO@FOODRUM.COM

Foodrum

culinary park

2014 yılında Bodrum'da, gastronomi alanında hizmet vermek üzere kurulan Foodrum, her yaştan insanı yemek etrafında birleştiren bir atölye özelliği taşımaktadır. Yemek yapmak ve yemenin yanısıra, yemeği bir araç olarak kullanarak eğlenmeyi, öğrenmeyi ve keşfetmeyi amaçlayan Foodrum'un bünyesinde catering hizmeti, profesyonel aşçılık eğitimi ve atölyeler de düzenlenmektedir. Hakkında daha fazla bilgiye ve Foodrum Magazine'in önceki sayılarına foodrum.com adresinden ulaşabilirsiniz.

“profesyonel aşçılık eğitimi”

Mutfakta vakit geçirmeyi seven, kendisini bu konuda geliştirmek ya da kariyerini gastronomi konusunda ilerletmek isteyenler için özel eğitim programlarımız mevcut. Sektörde 10 yıl deneyimli, gastronomi ve mutfak sanatları bölümü mezunu ve yemek kültürü alanında yüksek lisansı bulunan Şef Pelin Dumanlı ile birebir ya da en fazla 3 kişiye kadar grup olarak katılabileceğiniz bu program kapsamında profesyonel anlamda mutfakta çalışmak için gerekli tüm temel bilgileri öğrenebileceksiniz.

eğitim programı;

1. temel mutfak bilgileri
2. bıçak kullanma ve kesme teknikleri
3. et hakkında her şey
4. soslar ve çorbalar, hazırlama ve kullanma metodları
5. temel pişirme teknikleri
6. salata yapmanın incelikleri, püf noktaları, farklı salata sosları yapımı
7. party food - finger food – tapas ve meze yapımı
8. balık ve deniz ürünleri pişirmenin incelikleri
9. ev yapımı artizan makarna hazırlama ve temel makarna sosları
10. sakatatlar
11. ekmekler ve pideler
12. tatlılar ve dondurmalar

foodrum.com

*Eğitim programı yukarıda belirtilen 12 temel konudan oluşmakta ve dersler 3'er saat sürmektedir. Zaman çok değerli, onu siz yönetin istedik ve bu nedenle eğitimi ister haftada 2 gün, 6 haftalık bir program dahilinde, isterseniz de 1 ayda 12 ders ile toplu olarak alabilirsiniz. Program ücretine tüm malzemeler ve 80 tariftten oluşan kitapçık dahildir. Detaylı bilgi için bize ulaşın!

**BODRUM'UN
GASTRONOMİ
MERKEZİ**

Konacık Çarşısı No:16
Bodrum Muğla
0252 317 15 89
instagram/foodrum_
facebook/foodrumculinary

BODRUM PAZARLARI

Pazarlarda sadece sebze-meyve de yok.
Çiçekler, fideler, yöresel ürünler; peksimet, gambilya, zeytin-
yağı, kuru baharatlar, mevsimsel otlar, süt ürünleri, yufka, el
yapımı börek ve sarmalar da emrinize amade!



kışın tam zamanı!

sebze:

kereviz, pırasa, karnabahar, ıspanak, pazı, brokoli, lahana, havuç, mor bodrum havucu, turp, pancar, kıvrıcık, marul, balkabağı, yabancı mantarlar.

meyve:

limon, portakal, mandalina, greyluft, bergamut, kestane, yerli muz, nar, elma, ayva, trabzon hurması, armut.

otlar:

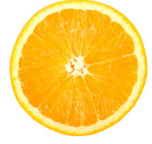
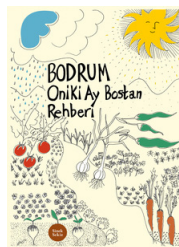
turpotu, arapsacı, baldıran, şevket-i bostan, ebeğümeci (ilmek).

yöresel ürünler:

zeytinyağı, tarhana, pekmez peksimet, kuru baharatlar, bitki çayları, gambilya baklası ve diğer baklagiller, ekşi maya ekmek ve bazlamalar, yufka, lokum pilavı eriştesi.

Pazarlarda gördüğünüz ürünleri kendiniz yetiştirmek isterseniz size Sinek Sekiz Yayınevi'nin hazırladığı Hope Holtzman imzalı kitapçık **Bodrum 12 Ay Bostan Rehberi**'ni edinmenizi öneririz.

www.sineksekiz.com



BODRUM PAZARLARI

Pazartesi:	Türkükü	Kumbahçe Pazarı	Güvercinlik Pazarı
Salı:	Bodrum Kumaş Pazarı	Yalıkavak Pazarı	Dereköy Pazarı
Çarşamba:	Bodrum Üretici Pazarı	Ortakent Pazarı	Gündoğan Pazarı
Perşembe:	Bitez Pazarı	Akyarlar Pazarı	Gümüşlük Pazarı
Cuma:	Bodrum Pazarı	Konack Pazarı	
Cumartesi:	Turgutreis Pazarı		
Pazar:	Gümbet Pazarı	Kızılbaş Pazarı	Mumcular Çiftçi Pazarı

(Bodrum pazarı da 1 Gün erkenden kuruluyor ama esas pazar cuma günü)

Bodrum
-1999-2000-



Mutfaktaki Matematik

Ayşe Savcı

Metamatikten hazzetmeyen, hiç anlamam, hiç de sevmem, sayılarla pek de işim olmaz, sayısal işleri de anlayanlar yapsın canım diyen herkese duyurulur: Matematik her yerde, ondan kaçış yok! Siz de matematikle yaşıyorsunuz ve farkında olmasanız bile siz de onu kullanıyorsunuz.

Matematik denince ilk akla gelen kimini bildiğimiz kiminin ne mânâ ifade ettiğini bile bilmediğimiz bir sürü sembol ve sayıların bir araya gelerek adeta uzaydan gelmişçesine anlaşılmasız formüller oluşturup gene ne ifade ettiğini anlayamadığımız sonuçlar vermesidir.

Formüller ve bilim insanları dünyasında $+$, $-$, $!$, π (pi), Σ (sigma), β (beta), Ω (omega), $\sqrt{\quad}$ (karekök), $\int$ (integral), μ (mü), $\leq$ (küçük eşit), $\geq$ (büyük eşit) havalarda uçuşurken biz normal insanlar günlük hayatımızla meşgulüz. Uyur, uyanırsız, yemek yaparsınız ve yeriz, alış veriş yaparsınız, işe gider çalışırsınız, evimiz ve ailemizle ilgilenirsiniz. Tüm bunların matematikle ilgili olmadığını, matematiğin sadece anlaşılmasız bir boyuta ait bir bilim dalı olduğunu düşünürüz. Ancak hakikat böyle değil. Çünkü matematik görünmez bir casus gibi her şeyin içine sızmış durumda.

Matematik demek ölçü, oran, orantı demek, kıyaslamak demek, eşleşme, benzerlik, uyum demek, form demek.. Farkettiyseniz, bu ifadelerin hepsi sanki matematik değil de mutfak terimleri adeta! Örneğin bir kek yapmak istiyorsunuz, öncelikle bir zaman ve mekan planlaması yaparsınız, malzemeleri belirlersiniz, seçersiniz ve satın alırsınız, ölçüm yapar, birbirine oranlarsınız, eşleştirir, uyumlandırırsınız, kekinize bir form vermek için kalıp seçersiniz, pişirmek en uygun pişirme aracını belirlersiniz, gerekli ısıyı tespit eder ve zamanı ayarlarsınız. Ve en son olarak en karmaşık matematiksel işlemi yaparsınız: Türev almak! Yanlış duymadınız, farketmeden kek alırken türev hesabı yaparsınız. Çünkü türev alma işlemi belli zamandaki değişim miktarını ölçmektir. Kek yapan hanımlar ve beyler, fırının başında kekin ne kadar zamanda istenen kabarıklığa geleceğini takip ederken beyniniz aslında türev alma işlemi yapıyorsunuz.

Mutfak işleri ile haşır neşir olan herkes matematiği en doğal hali ile kullanır, kullanmak mecburiyetindedir. Yaptığımız şeyi şuurlu ve bilerek yapmak onun kıymetini ve güzelliğini artırır. Bu her şey için geçerlidir. Mutfakta da tüm bu matematiksel işleyişleri farkında olarak, bilerek kullanırsanız zamandan, mekandan, paradan tasarruf edersiniz, malzeme israfını önlersiniz, yaptığınız her şey daha bir kıvamlı, daha bir lezzetli ve güzel olur. O halde haydi gelin tam da kış malzemeleri ile çok güzel bir kek yapalım ve yaparken zihnimizin nasıl da analitik ve matematiksel bir şekilde işlediğini farketmeye çalışalım bu farkındalıkla nefis kekimizi pişirip sevdiklerimizle birlikte afiyetle yiyelim.



Elmalı Tarçınlı Kek

Bir karıştırma kabında un, tarçın, kabartma tozu ve tuzu karıştırın.

- 3 bardak un ☒
- 1.5 bardak sıvı yağ ☐
- 3 yumurta ☐
- 1 bardak beyaz şeker ☐
- 1 bardak esmer şeker ☐
- 1 yemek kaşığı tarçın ☐
- 1 tatlı kaşığı kabartma tozu ☐
- 1 çay kaşığı tuz ☐
- 1 tatlı kaşığı vanilya şurubu ☐
(ya da bir adet vanilya çubuğunun içi)
- 3 elma (iri küpler şeklinde doğranmış) ☐
- 1 bardak ceviz (iri parçalara ayrılmış) ☐

Bir başka karıştırma kabında yağ, şeker ve yumurtayı mikser ile çırpın. Bu karışıma yavaş yavaş un karışımını ilave edin ve mikser ile orta hızda çırpmaya devam edin. Son olarak elma, ceviz ve vanilyayı da ekleyip karıştırın.

İstediğiniz bir kek kalıbına karışımı alıp 180 derece önceden ısıtılmış fırında 80-90 dakika kadar pişirin.

Bugünkü bu kadar matematik yeterlidir deyip pişen kekinizi afiyetle yiyin.

YAŞASIN ORMAN

k e s t a n e

Bodrum'un Gastronomi Mecmuası

Kestane

(Castanea Sativa-Anadolu Kestanesi)

Güney Ege'nin pek bilinmeyen cevheri kestane, ülkemizde en çok Aydın ilinde yetişmekte. Ege Bölgesi toplam üretiminde ise yaklaşık %70'lik bir payla ilk sırada. Aydın'dan ihraç edilen kestaneler o kadar kalitelidir ki Bursa Kestane Şekeri adıyla bilinen tatlı bu kestanelerden imal edilmektedir.

Doğada kendiliğinden yetiştiği için 'fakirin ekmeği-ekmek ağacı' olarak da bilinir. Dünyada 4000 yıldan beri yaşamakta olan kestane ağacı, eski Yunanlı ve Romalı yazarlara göre M.Ö.5.yy'da Anadolu'dan Yunanistan'a oradan da Güney İtalya ve İspanya'ya götürülmüş. Rivayetlere göre 1000 yaşına kadar yaşayabilen güzel bir orman ağacıdır. Meyvesi Ekim, Kasım aylarında toplanır ve tüm kış mutfağımıza misafir olur. Önemli karbonhidrat kaynağıdır. Ayrıca B1, B2, C, A vitaminleri ve mineraller bakımından da zengindir. Değerli odunu Gemi-tekne yapımında, ince dalları sepetçilikte, İtalya'da fıçı ve bizim buralarda da zeytin silkmeye kullanılan sırkaların yapımında kullanılır.

Kestane Kebap

Kestanelerin üzerini hafifçe çizip 200-220 C ısıda 10-15 dakikada kebab gibi olurlar. Tercihen soba ya da şöminenin kuru ateşi üzerine yerleştirilmiş sac üzerinde közlemenizi öneririz. İmkânınız yoksa pek tabii fırında da yapabilirsiniz.

Derleyen: Nurgül Atalay

RÖ POR TAJ



Yarımada da her mevsim balık tutmak mümkün olsa da kışın bu sporun keyfi bambaşka. Kolay gibi gözükse de sabır, deneyim ve elbette şans gerektiriyor. Bodrum'da olta ile balık avcılığı konusunda nam salmış bir isim Ali Üzer ile bizim buraların su altı dünyasına dalarak keyifli bir sohbet gerçekleştirdik.

Ali Üzer, Balıkçılık merakına nasıl ve ne zaman başladı? Balık avcılığı ve sualtı sevdam çok küçük yaşlarda, babamın yaptığı avları görerek ve onu taklit ederek başladı. Yaz aylarında babam ve arkadaşları, çoluk çocuk, gece sahil kenarına giderdik; çay demlenir, rakılar içilir ve oltalar suda bekletilirdi. Bizler de kedi gibi beklerdik, balık yakalanırsa koşup bakalım diye. İlk heyecan bunlardı aslında, bu sevdaya böyle zehirlendik diye tahmin ediyorum. 90'lı yılların başında, İlkokul zamanları, sadece bisiklet ve yaz ayları ile sınırlıydı.

Kendi başımıza ava gitmeye başladık. Sandal üzerinde televizyon kablosundan yaptığımız sahte yem ile levrek tutuyorduk, zıpkınla avcılık yapıyorduk, bunlar ilk amatör avlarımız olmuştu. Zaman ilerledikçe kullandığımız malzemeler daha kolay bulunur, daha ekonomik ve daha profesyonel oldu. Zıpkınla balık avcılığı benim için büyük bir sevdaya dönüştü, 1 Mayıs 2013 tarihinde zıpkınla balık avı yapan kuzenimi sığ su bayılması nedeniyle kaybettik. Bu üzücü durum, benim için dönüm noktası oldu ve dalışı bırakıp oltaya merak sardım. O zamanlarda da yapıyordum ama artık tamamen olta avcılığı üzerine yoğunlaştım.

“Sandal üzerinde televizyon kablosundan yaptığımız sahte yem ile levrek tutuyorduk, zıpkınla avcılık yapıyorduk, bunlar ilk amatör avlarımız olmuştu.”

Bodrum’da amatör balıkçılık yapmak isteyenlere önerilerin neler, en çok hangi tekniklerle balık avlanabilir? Hangi teknik hangi tür deniz ürününe göredir? Bodrum, yarımada olması sebebiyle kuvvetli rüzgarları bir şekilde yakalayabildiğimiz ya da o havadan korunabildiğimiz koylara sahip; balıkçılık açısından bir çok av stilini yapmanıza olanak veriyor. Kıyıda yemli av yapanlar da var, son zamanlarda benim gibi maket balık ile av yapanlar da. Maket yem, kokusu olmadığı için her zaman yanınızda gezdirebiliyorsunuz. Arabada her zaman hazır bulunan bir takımınız oluyor ve sahil kenarından geçerken bir bakmışsınız akşam yemeğiniz oltanızda. Bu inanılmaz keyifli bir an oluyor. İş öğrendikçe av için doğru yerler seçmeye, daha az zamanda daha verimli avlar yapmaya başlıyorsunuz. Yem çeşitleri çok fazla ama çantanızda birkaç çeşit yem olduğu sürece kesinlikle av yap-

ma şansını yakalıyorsunuz. Çok büyük bir sektör ve çok kısa olarak geçerse su üzerinden gelen yemler, su altına dalan gagalı yemler, metal jigler, kalamar ahtapot zokaları ve silikonlar olarak ayırabiliriz. Hepsinin farklı kullanım yerleri ve kullanım stilleri var. Bir balık sadece tek bir yemi seçebilir diyemiyorum; farklı yemler ile çok farklı beklenmedik avlar gerçekleştirdik. Ancak su üzerinden gelen yemleri daha çok kışın levrek, yazın kofana avında kullanabilirsiniz. Dalan yemler daha çok turna, levrek, sinarit, torik gibi avcılarda kullanılabilir. Kullanılan malzeme mutlaka çok önemli ancak avcı ruhu ile yer ve zaman seçimi çok daha önemli! Bundan sonrası ise bence şans... Çok fazla kalıplara bağlı kalmadan denemenizi tavsiye ederim, balık avcılığı tecrübenin yanında şans faktörünü de fazlasıyla barındırır.

“Kullanılan malzeme mutlaka çok önemli ancak avcı ruhu ile yer ve zaman seçimi çok daha önemli! “



Ali Üzer’in oğlu tuttuğu sübye ile.

RÖ POR TAJ

Senin küçüklüğünde olan ama şimdilerde olmayan (nesli tükenen ya da tükenmek üzere olan) balıklar var mı? Amatör balıkçı da olsak balık neslini korumak için neler yapılabilir? Denizlerimizde şimdilik benim gözümle gördüğüm kaybolan bir tür yok: orfoz, beyaz lahos gibi azalan türler var ve bunlar son çıkan tebliğe göre yasaklandı. Amatör avcılar olarak aslında üzerimize büyük yük düşüyor. Biz ne kadar bilinçli yaklaşırsak bizden sonra gelenler de aynı bu bilinç ile hareket edecekler. Geçen yıl facebook üzerinden bodrumdaki balık avcıları olarak levrek döneminde yumurtlayacak balıkları geri bıraktık “goove gitsin” dedik, bizlerden bu davranışı örnek alıp bu kampanyaya katılan avcılar oldu. Hem yakalayıp hem de sorunsuz, hasarsız şekilde balık iade etmek geleceğe bir ışık yakmak, beni inanılmaz mutlu etti.

Yasal düzenlemeler var bunlarla ilgili ama biz üzerinde bir şeyler yaptık. Balık avı yarışması düzenledik ve sırf bu bilinç daha iyi anlaşılabilir diye salınan her balığa 2 katı puan verdik. Toplamda 35 balık yakalandı ve bunlardan yalnızca 12 adet alıkonuldu. Birçok konuda okumuyor ve araştırmıyoruz, bazen de işimize gelmiyor, el kadar levrek tutup yanında onun 5 katı levreği suya iade ettiğinde insanlar şaşırıyor tabi, hatta karşı çıkanlar oluyor: “bırakma onu ben yerim” diye, tartıştığımız avcılar da oluyor sırf bu yüzden ama yavaş yavaş değiştiriyoruz çevremizi ve bilinçleniyoruz. Ahtapot mesela; o kadar çok avcısı var insanın dışında ve bence çok değerli bir hayvan. Zaman yasağı var, 15 Nisan-31 Ekim, Anne olarak korunması gereken zamanlar, bir çok amatör avcı bu zaman yasağını ya bilmiyor ya da işine gelmiyor.





Hem yasak olmasına rağmen avlıyor, hem de ulu orta paylaşımlar görüyorum, uyardığım zaman bilmediklerini söylüyorlar. Yasal limitlerden çok vicdan limitimiz öne çıkmalı ve bizi durdurmalı diye düşünüyorum. Yiyeceğimizden ve ihtiyacımızdan fazlasını avlıyorsak vergi mükellefi olup bu işi ticarete taşıyalım ya da sadece ihtiyacımız kadar olanı alıp amatör ruh ile hem ruhumuzu dinlendirip hem denizi koruyarak av yapalım.

“Yasal limitlerden çok vicdan limitimiz öne çıkmalı!”

Bodrum’da amatör balıkçılık için elverişli bölgeler neresi ve günün hangi saatidir? Bodrum’un her köşesinde av yaptım ama ilk başlayacaklar için Güllük Körfezi balık popülasyonu açısından daha bereketli, bu bölgeyi seçmelerini tavsiye edebilirim. Balık saati için genel olarak gün doğumu ya da gün batımı en verimli saatlerdir. Bu saatlerde deniz kenarında hazır olurlar ise balık avı yapma şansı günün diğer saatlerine göre daha fazla olacaktır.

Balık avcılığı yada deniz ile olan sevdamız tek taraflı, sadece denizden ne bulursak alıp gitmek gibi olmamalı. Denizdeki balıklardan sahil şeridindeki çöplere kadar her şeyden sorumlu-yuz, bu bilinçle hareket etmeliyiz. Çocuğumuzu arkadaşımızı en yakındakinden başlayarak bu bilinci aşılmalı ve korumalıyız.

Levrek Izgara

Balıkçınızdan levreği sizin için temizlemesini ve fileto çıkarmasını isteyin. Pişirmeden önce iyice yıkayıp, havlu peçete ile iyice kurulayın, bu önemli bir detay.

Fırını ızgara modunda 200 derecede çalıştırın.

Fırına girebilen bir tavayı ocağa alıp, ısıtın.

Tavaya 2 çorba kaşığı zeytinyağı ekleyin ve balığı derisi aşağıya gelecek şekilde tavaya yerleştirin. Üzerine tuz ve karabiber ekleyin. Derisi büzüşecek ve çıtır çıtır olacak, yaklaşık 2 dakika sonra tavayı fırının en üst rafına yerleştirin. Balığın beyaz eti saydamlığını yitirene kadar 2-3 dakika fırında tutun. Çok pişirip, kurutmamaya dikkat etmelisiniz.

Afiyetle..

- ☐ Kişi başına 1 adet levrek
- ☐ Her levrek için 2 çorba kaşığı zeytinyağı
- ☐ Çekilmiş karabiber
- ☐ Deniz tuzu



Tencerede Balıkçı Usul Kara Midye

Bir tencereye zeytinyağını, tereyağını ve sarımsakların yarısını ekleyin ve orta ateşte sarımsakların kokusu çıkana kadar bekleyin, sonra içine beyaz şarabı ve midyeleri ekleyin. Tencerenin kapağını kapatıp 3 dakika pişirin. Sonra kapağını açın ayırdığınız sarımsak ve kıyılmış maydanozları ekleyip tekrar kapağını kapatın. Tencereyi sallayarak 1-2 dakika daha pişirin. Sıcak ya da ılık servis edin.

30 adet kabuklu midye, donuk da kullanabilirsiniz. ☐

(soğuk suda iyice yıkayın, piştikten sonra açılmayanlar olursa onları asla yemeyin)

3 diş sarımsak, ezilmiş ve ufak doğranmış ☐

1 çay kaşığı tuz, ☐

½ demet maydanoz, kıyılmış ☐

3 çorba kaşığı zeytinyağı ☐

1 çorba kaşığı tereyağı ☐

1 çay bardağı beyaz şarap ☐

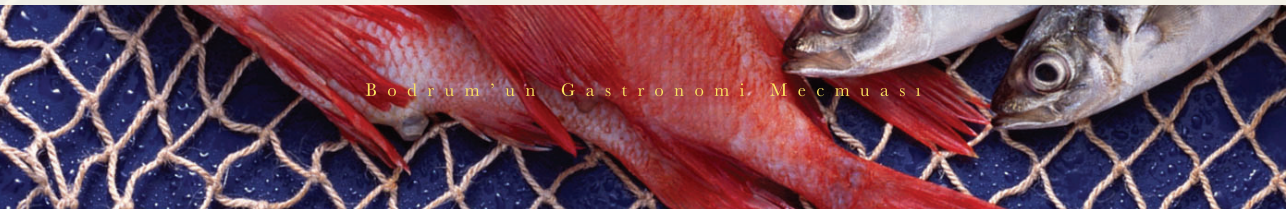


BALIK / OMEGA-3 VOLUMETRİK TABAKLAR

Uzman Diyetisyen **Seçil Ünal Eşingen**
Diyetseç

Haftada en az üç gün balık tüketmek, beslenme uzmanları ve doktorların nadir olarak hem fikir olduğu önerilerden biridir. Peki balık tüketiminin bize fayda sağladığı konular nelerdir? Malum tam balık mevsimi açılmışken merak edilen sorulara, bilimsel cevaplarla açıklık getiriyorum.

Sağlıklı beslenmenin 3 temel makro-besin ile sağlandığını hepimiz biliyoruz: Karbonhidrat, Protein ve Yağ. Ancak bu makro-besinlerin kendi içinde de çeşitliliği çok fazla. Bu çeşitlerden kaliteli kaynakları tükettiğimizde çok daha besleyici ve Dengeli Tabaklar yaratmış oluyoruz. Bu yazımda yağ kaynaklarından balık yağı içeriği yüksek beslenmenin sağlık üzerindeki etkilerinden bahsedeceğim. Aslında “balık yağı almak için balık tüketin” derler hep! Ancak bazen seçtiğimiz balık türü düşük oranda omega-3 içeriğine sahip olduğu için özel durumlarda (çocukluk, hamile, emzirme döneminde olma veya koroner kalp hastalığına/riskine sahip olma gibi..) balık yağını takviye olarak almak gerekebiliyor.





Ancak Soframızın Baştacı Balık hala başrolde olmaya devam ediyor. Çünkü tek faydası omega-3 içermesi değil, çok iyi içerikteki bir protein kaynağı olması. Aynı zamanda yüksek hacimde düşük kalori sağladığı için volumetrik tabaklarla hem ruhumuzu hem bedenimizi doyuran sofralar kurmamızı sağlaması açısından da çok önemli!

Peki Bilim Balık Yağı (Omega-3) İçin Ne Diyor?

Omega-3 yağ asitlerinin faydalı olduğu, ilk olarak Greenland Eskimolar'ı üzerinde yapılan araştırmalar sonucu bulunmuştur. Eskimoların tükettikleri yağlı balıklardan dolayı kalp krizi riskinin çok düşük olduğu saptanmış ve balık faydaları üzerine yapılan çalışmalara ağırlık verilmiştir. Yıllar süren ve hala devam eden birçok bilimsel araştırmanın da desteklediği gibi; balık yağı içeriğindeki yağ asitlerinin kalp krizi, kalp damar hastalıkları, depresyon, migren türü baş ağrıları, eklem romatizmaları, şeker hastalığı, yüksek kolesterol ve tansiyon, bazı alerji türleri ile kanser gibi bir çok hastalıktan korunmada önemli etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Omega-3'ün Deniz Ürünlerinde Kaynağı Nedir?

Omega-3; algler ve soğuk su bitkileri gibi bazı deniz ve tatlı su bitkileri tarafından üretilirler ve besin zinciri yoluyla deniz ürünlerinde birikirler. Yani bu yağ asitleri deniz algleri tarafından sentezlendikten sonra plankton ve diğer küçük deniz hayvanları tarafından tüketilerek onların bünyesine yerleşirler ve böylece besin zincirine katılmış olurlar. Tükettiğimiz balıklardaki yağ oranı ile omega-3 içeriği elbette balığın türü, beslenmesi, avlama mevsimi ve cinsiyet gibi çeşitli faktöre bağlı olarak değişebilir. Özellikle derin denizlerde yaşayan ve siyah etli olan balıklarda bu oran yüksektir. Ancak çok nadiren rastlansa da kültür balıkları eğer omega-3 yönünden zengin yemlerle besleniyorsa da yüksek oranda omega-3 içerebilirler. Fakat bu oran tahmin edildiği üzere azdır ve her çiftlik balık etinin omega-3 içeriğini ölçmek mümkün değildir, o nedenle çiftlik balığı yerine, deniz balığı tüketmek çok daha akıllıca olacaktır.

İyi omega-3 kaynakları arasında akla ilk gelen somondur. Ancak başka tür balıklarda da azımsanmayacak ölçüde omega-3 vardır; hamsi, istavrit, lüfer, palamut, uskumru gibi...

Mutlaka Dışardan Balık Yağı Almalı Mıyız? Peki Ne Kadar? Sağlığımız için çok önemli olan çoklu doymamış yağlar'dan (PUFA) EPA ve DHA vücutta sentezlenemeyen yağ asitleri olduğu için dışardan mutlaka alınması gerekiyor. Yapılan bilimsel araştırmalarda günde ortalama 850 mg ile 2.9 g arasında balık yağı tüketiminin kalp hastalıklarını önleyici etkide olduğu, 850 mg/gün omega-3 (DHA ve EPA) tüketen koroner kalp hastalarının kalp krizi riski %45 oranında azalttığı saptanmıştır.

Fazla Balık Yağı zararlı mı? Balık olarak tüketildiğinde bu dozlara çıkmak pek mümkün değil ancak takviye olarak balık yağı alıyorsanız günlük 3 g/gün üzerinde omega-3 alımı önerilmiyor. Çünkü yoğun kan sulandırıcı etkiye sahip bu balık yağını yüksek oranda almak özellikle kan sulandırıcı etkisi nedeniyle yine kan sulandırıcı etkiye sahip coumadin (warfarin) gibi ilaçlarla bir arada kullanılması kanama riski yaratabileceğinden uzman diyetisyen ve doktorlar tarafından önerilmiyor.



Peki Neden Haftada en az 2-3 Kez Balık?

Haftada en az 2 kez (300 g) balık tüketilmesi; ihtiyaç duyulan omega-3 miktarına erişmek için minimum miktar olduğu için önerilmektedir. Yapılan epidemiyolojik araştırmalar; ülkemizde balık tüketiminin önerilen miktarların oldukça altında olduğunu göstermektedir. Türkiye'de kişi başına balık tüketimi yılda 8 kg iken dünyada ortalama 16 kg/yıl, Avrupa Birliğinde (AB) 22 kg/yıl. Bu nedenle üç yanı denizlerle çevrili ülkemizde balık tüketiminin artırılması teşvik edilmelidir. Aslında doğa bize tüm faydalarını sunarak cömertçe karşılıyor, bizi besliyor. Bize de av yasaklarına uymak, balığı zamanında avlamak ve yerel lezzetlerimize sahip çıkmak düşüyor. Balık tüketimi yoğun olan toplumlarda olduğu gibi, üç yanı denizlerle çevrili ülkemizde düzenli balık tüketimi sayesinde bizi çok daha sağlıklı bir beden ve beslenme alışkanlığı bekliyor olacak.

Sağlıkla, afiyetle hem ruhunuzu hem bedeninize beslediğiniz günler olsun.

MEAT BURGER

Bodrum'da yaşıyor ya da sık gelip gidiyorsanız, çevreyolundan geçerken Meat Burger'in tabelasını muhakkak görmüşsünüzdür. Kapısından henüz içeri girmediyseniz, bu röportajdan sonra eminiz girecekseniz. Çünkü Meat'de hamburgerden fazlası var. Neden böyle söylediğimizi de bu röportajı okuyup Levent Obalar'ı tanıdıktan ve kendiniz deneyimledikten sonra anlayacaksınız.

Klasik olacak ama sizi kısaca tanıyalım? Levent Obalar kimdir? 1966, Konya doğumluyum ama babam memur olduğu için hayatım Eskişehir ve Ankara'da geçti. Odtü'de İnşaat bölümününü bitirip Amerika'da finans üzerine yüksek lisans yaptım. Orada sektörde çalıştım sonra bir inşaat firması kurdum derken 20 yıl geçmiş. "Amerika'da bu kadar yaşamak yeter." dedim ve döndüm. Ailem de burda olduğu için beni orda tutacak bir şey de yoktu aslında.

Yokuşbaşı Mahallesi, Kıbrıs Şehitleri Cd. 79-A
48400 Bodrum/Muğla 0252 316 09 59
Çalışma saatleri: 12:00-00:00



Peki Meat Burger kaç yıldır var?

6 yıldır var. Hani derler ya since 2011.

Hep bir hayal vardır ya emekli olunca Bodrum'a yerleşeyim, küçük bir yer açayım... Şimdi geldim, ne açayım derken; benden balıkçı olmaz, mezeci olmaz, ocak başıcı olmaz. Amerika'da o kadar yaşamışken, bir hamburgerci açayım, o kadar komplike bir iş de değil diye düşündüm. Bir mekanım olsun ve yemek yapmanın yanı sıra lezzet katmanın da hazzını yaşayayım istedim. İlk sene çömez olduğum için, araştırdım-gözlem yaptım ve 2011'de Meat Burger'i açtım.

2011’de burayı açarken ne hayal etmiştin? Hayal ettiğin yere vardın mı? Dürüşçe söylemek gerekirse 2 senem daha var hayal ettiğim yere varmak için. Ama bu yolda çok değişik şeyler oldu. Öncelikle 20 yıldır Amerika’da yaşadığım için Bodrum’a gelip burayı açtığımda aslında baştan yenik başlamışım, 1-0 ordan mağlubum yani; yöreyi, buranın insanlarını, ekonomisini hiç birini bilmiyordum. Benim için yeni bir iş, çünkü mühendis bir adamım. Burayı Hamburgerci diye açtım, 2 sene sonra bir baktım ev yemekleri yapıyorum. Bodrum’a özgü bir şeymiş bu, birçok restoran öğle yemeği de veriyormuş. Bu durum ilk önce bana ters geldi, çünkü ben hamburger yapmayı sevdiğim için açmıştım burayı. Sonra Nadya’yla (Nadya’nın Mutfağı) yolumuz keşişti ve iyiki de keşişti, çok iyi ev yemekleri yaptığı için bir süre başarılı olduk.

Bir de Halikarnas maceramız oldu... Kapalı olduğu, restorasyonu olduğu yılda 10 kişilik personeli için yemek çıkardık. Sonra mimarları geldi, kadro büyüdü, araya bankacılar, büyük otel işletmecileri de girdi. Biz bir baktık ki 400 kişiye yakın yemek çıkarmaya başlamışız. Bir anda hamburger işi ikinci plana düştü, şaka gibiydi...

Sonra bir gün kendimi kazanlarla yemek taşırken buldum, “ben insanlara güzel hamburgerler yapmak istiyordum ne oldu bu hayale dedim” ve yemek işine ara verdim.

“Herkes soruyor niye Amerika’dan Türkiye’ye geldin diye? Ben Türkiye’ye değil, Bodrum’a geldim.” Diyorum

Peki Bar nasıl dahil oldu? Hamburgerin yanında güzel giden içeceklerin başında kola, ayran, bira derken baktık insanlar burda sadece hamburger yemiyor, happyhour yapıyorlar, küçük toplantılar, iş görüşmeleri yapıyorlar, diz üstü bilgisayarlarını alıp çalışıyorlar... Sonra müşterilerin isteği üzerine menüye şarap da ekledik. Dedik o zaman burası güzel hamburgerler yapan keyifli bir Pub’a dönüşsün. Küçük bir barımız vardı zaten 5 kişilik, yetmemeye başlayınca yeni bir tasarım yapıp bugünkü haline getirdik. Barın etkisiyle etkinlikler açmaya başladık; Bodrum Bisiklet Kulübü (BBK) başta olmak üzere büyük gruplara servisler, doğum günleri, playback geceleri yapıyoruz.

“Bisiklet dostu, iki tekerlek dostu bir mekan: Bodrum Bisiklet Kulübü ve BOSKU-Bodrum Scooter Kulübü’nün lokali gibiyiz...”



BBK hakkında daha fazla bilgi için
<https://www.bodrubisiklet.org>



Sonra müziği de ekledik, canlı müzik kullanmıyoruz, iş çıkışı gelinip kafa dinlenen, dans edilen keyifli bir mekan olma yolunda büyük adımlar attık.

Sana bu mekan neden marina da değil ya da neden çevreyolu üzerindesin diyenler oluyor mu? Onunla ilgili de şöyle bir anekdot anlatayım. Geldiğim ilk yıl pek bir şey yapmadım, etrafi araştırdım-izledim demiştim ya biz Akyarlar'da oturuyoruz, haftasonları Havva Ana'ya kahvaltuya gidiyoruz, 40 dk falan sürüyor. O zaman kafama koydum: illa çok iyi bir lokasyonda olmanın değil, bir şeyi çok iyi yapmanın önemli olduğunu.

“Lokasyonla değil, bir şeyi çok iyi yapmakla insanlar gelir.”

Çünkü herkes bana niye burada açtın, niye Marina'da bir yerin yok diye soruyordu. Ben de herkese dedim ki: Ben bir şeyi iyi yaparsam herkes bana gelir, illa Marina'da olmama gerek yok! Yıllar içinde haklı çıktığımı düşünüyorum... İkincisi birazcık Amerikan mantalitesi; yol üstünde olmak, arabayla kolay ulaşılabilir olmak artı arabanıza ücretsiz park yeri bulmak...

Başta birçok kişi burası 1 yılda batır dedi, hatta sonra iddiaya girdiklerini itiraf edenler bile oldu. Ben biraz sabırlıydım; işin türevlerini üretmeye, kalitemizi bozmadan ilerlemeye çalıştım.

“Biz hamburger yapmıyoruz, insan biriktiriyoruz.”



Kendi sevdiğim şeyi, başkalarına da yedirip mutlu etmek istiyorum. Bunun için personelime dikkat ediyorum; güler yüzlü ve buraya isteyerek gelen insanlarla birlikte çalışıyoruz. Köfteme, ekmeğime, domatesime dikkat ediyorum. Müşterilerimize sadece hamburger değil, lezzetli ve sağlıklı bir yemek sunuyoruz. Mikro dalga bile kullanmıyoruz, köftemi yoğurup kendim pişiriyorum, kimse de beklediği için şikayet etmedi henüz. Olabildiğince doğal ürün ve teknik kullanıyorum anlayacağınız. Bu yaz limonata yaptık, Bitez mandalinalı dondurma sattık, rokayı ayran yaptık mesela. Lokal markaları da destekliyoruz; lokal şaraplarımız ve yerli-yabancı 30'a yakın bira çeşidimiz var. Menüye Hamburgerin yanında salatalı ama yine kırmızı etli yemekler de ekledik.

Bodrum'a yiyecek içecek işi yapma hayaliyle gelenlere tecrübelerine dayanarak ne tavsiye edersin? Çok iyi bir fizibilite yapmaları gerekiyor! Buradan şu anlaşılmasın; "A şu işi yapıyor, çok iyi iş yapıyor ben de yaparım, bir dükkân açar parayı basarım." Birincisi para basılmıyor, çalışıp alın teriyle kazanılıyor. Bir işi çok seviyorum diye bir yer açılıp başarılı olunur. Bu dediğimin en güzel örneği ve hepimizin duayeni Orhan abimiz (Kısmet Lokantası)... İkincisi fizibiliteyi niye çok iyi yapmaları gerekiyor; burası Bodrum, ne kadar 12 Aylık bir yer olmaya çalışsa da maalesef hala sezonluk bir yer. Artı son zamanlardaki siyasal konjonktürdeki hareketler ya da ekolojik hareketler (deprem gibi), sizin o 90 günlük çok karlı sezonunuzu mahvettiği anda kumara dönüyor. Ben, 12 ay açık kalıp riski 12 aya dağıtarak ayakta kalabiliyorum. Bodrum'da ayakta kalanlar 12 Ay açık kalan mekanlar... Biz Pazarları bile açığız, çünkü ürüne gelen ve bizimle güzel vakit geçirmek isteyen müşterilerimiz var.

Uluslararası Bir Şöhret; Girit Mutfağı

Güzin YALIN

Yemek yazarı ve yemek kültürü araştırmacısı. Robert Koleji ve Boğaziçi Üniversitesi'nden mezun oldu. BM Uluslararası Zeytin Konseyi (International Olive Council) Türkiye tanıtım sorumlusu, Akdeniz Mutfakları Konservatuvarı Türkiye Platformu'nun kurucu yöneticisi ve Yeditepe Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü öğretim görevlisi olarak çalıştı. Açık Radyo'da yine yemek kültürü üzerine on yıl süreyle programlar yaptı. Gastronomi alanındaki çalışmalarını kurucusu olduğu Ruhun Gıdası Kitaplar yayınevinin genel yayın yönetmeni olarak sürdürüyor. "Mutfaktan Tabaktan Sokaktan" ve "Laf Söyledi Balkabağı" adında iki kitabı bulunuyor. Yemek ve seyahat kültürüne dair yazıları Cazkolik başta olmak üzere çeşitli dergilerde ve internet sitelerinde yayınlanıyor. Aynı alanda Avrupa Birliği projelerinde yönetici ve uzman olarak görev yapıyor.



Hiç şüphesiz, herkesin yaşamında, belirli aralıklarla geri gitmek ve hasret gidermek istediği, fazla uzak kalınca özlediği bir yerler vardır. Benim için, Girit işte bu yerlerden birisidir. Küçük kentlerinin karmaşasını özlerim, iklimini ve doğasını özlerim, müziğinin coşkusunu özlerim, Giritli arkadaşlarımı özlerim ve ünlü Girit yemeklerini özlerim. Giritliler, yediğiniz yemeklerin lezzetine lezzet katan bir dostlukla paylaşırlar sofralarını, yaşamın keyfine varmayı sanat haline getirmiş kişilikleriyle insana eşsiz sohbetlerin zevkini yaşatırlar, Akdenizli olduğunuza her lokmada bir kez daha sevinmenize neden olurlar; ben belki de bu yüzden özlerim Girit'i. Ama her özlediğimde, tüm bu güzelim özelliklerini, eşsiz zeytinyağının, taze balığının ve boğma rakısının tadıyla harmanlarım kafamda.

Yokluktan doğan hoşluk

Önce, bir noktanın altını çizelim: Girit mutfağı, öyle herhangi bir başka kentin, adanın, hatta ülkenin mutfağı gibi, yalnızca yenilip içilenler, yetiştirilen hayvanlar, bitkiler ve üretilen gıda maddeleri anlamına gelmez. Girit mutfağı, tüm dünyada sağlığı ve lezzetiyle farkını ve önemini kabul ettirmiş, hatta bir görüşe göre, son yıllarda yemek dünyasının en önemli trendi haline gelmiş olan Akdeniz mutfağının anası ve Akdeniz tarzı beslenme alışkanlıklarının çıkış noktasıdır. Yani Akdeniz mutfağı denen nefis macera, Girit'ten başlar. Nasıl mı? Aslında, rivayete göre, biraz da tesadüfen... Yanlış anlaşılmasın; Giritlilerin temel yeme-içme alışkanlıkları tabii ki, tesadüf değil. Tesadüf olan, bu alışkanlıkların sıra dışı bir olay yüzünden sağlamca pekişip sonunda tüm dünya tarafından keşfedilmeleri. II. Dünya Savaşı sırasında yıllarca işgal altında kalan Girit, bir ada olduğu için, özellikle işgalin sonlarına doğru, aynı durumda olan başka yerlerden çok daha ciddi bir kıtlık ve açlık tehlikesiyle karşı karşıya kalmış. Savaşın sonunda, adadaki tüm yiyecek stokları tükendiği gibi, yenebilecek büyük veya küçükbaş hayvanlar ve hatta tüm sebze ve meyveler de yok olmaya yaklaştığı için, Giritliler, bulabildikleri her türlü yenebilir canlıyı tüketmek zorunda kalmışlar. İşte, Girit mutfağının en önemli elemanları arasında bulunan ot yemekleri, tavşan eti ve salyangozun, bu dönemde ve bu nedenle bulundukları noktaya yerleştikleri biliniyor. Aslında genel hatlarıyla sebze ve zeytinyağına ağırlık veren bir yeme alışkanlıkları olduğu için, Giritlilerin bu duruma

katlanması veya uyum sağlaması fazla zor olmamış herhalde ama zaten ilginç olan da bu değil. İlginç olan, savaş sonrasında, uzun süre işgal altında açlıkla boğuşmuş bu adanın halkında beslenme bozukluğu yüzünden oluşan hastalıkları incelemeye niyetlenen Amerikalıların bulguları. Akıllarınca yetersiz beslenme yüzünden insanın başına gelebilecekleri örneklemek için ada halkı arasında bir sağlık taraması yapan araştırmacılar, beklediklerinin tersine, son derece sağlıklı bir grup insanla karşılaşmışlar. Kanseri ve kalp hastalıkları oranları, dünyada rastlanan değerlerin çok altında olduğu için de, konuyu incelemeye almışlar. Hikayenin sonunu tahmin ettiniz tabii. Savaş öncesinde bol miktarda zeytinyağı, buğdaylı gıdalar ve şarap tüketen adalılar, savaş sırasında da mecburen otlardan oluşan bir diyetle yaşamlarına devam edince, Akdeniz diyetinin meşhur mucizesinin en güzel örnekleri haline gelmişler. Bundan sonrası belli... Amerikalıların ve tüm dünyanın dikkati, Girit'in temsilcisi olduğu Akdeniz mutfağının üzerine çevrilmiş.

Bu anlatımın içerisinde bir takım süslemeler de mevcut olabilir ama gerçek olan bir şey var; Girit mutfağının en önemli özelliği basitliğinden kaynaklanıyor. Bu "basitlik", hem doğallıktan, hem de katışıksız olmaktan geliyor. Mecburen yaşanmış bir fakirlik dönemini, farkında bile olmadan yalın bir kaliteye dönüştürmüş oldukları için kutlamak gerek Giritlileri. Sonuçta Girit'te yiyecekler, "mevsiminde ne buluyorsan, onu ye" düsturuyla tüketiliyor ve bu sayede

olabilecek en saf, en taze ve en yararlı halleriyle, gerekli olduğu kadar yenilen lezzetli yemekler ortaya çıkıyor. Harvard Üniversitesi tarafından sağlıklı beslenme örneği olarak geliştirilmiş olan ünlü “Akdeniz beslenme piramidi”ne göre en fazla tüketilmesi gereken ürünler olan zeytin ve zeytinyağı, üzüm ve şarap, buğday ve buğday unundan yapılmış yiyecekler, aslında Girit’te rastlanan beslenme biçiminin bir özeti anlamına geliyor. Yani bu ünlü sağlık ve lezzet çerçevesinin çıkış noktası Girit mutfağı. Akdeniz’deki yeme-içme alışkanlıkları genel olarak bu yönde ama Girit bu beslenme biçiminin hem en eski, hem de en eksiksiz uygulayıcısı olarak dikkat çekiyor.

Binlerce yıldan beri...

Girit’te uygarlığın başlaması aşağı yukarı sekiz bin yıl öncesine dayanıyor. MÖ 2600 yılından itibaren, Avrupa’nın en eski uygarlıklarından birisi olan Minos uygarlığının merkezi olduğu için, önemli bir kültür mirasına sahip Girit. Heraklion kentindeki Knossos Sarayı harabeleri başta olmak üzere, pek çok ilginç tarih hazinesi barındırıyor. Girit’in tarihi birikimi Minos uygarlığıyla kısıtlı değil; adada sırasıyla Yunanlılar, Romalılar, Bizanslılar ve Araplar yaşayıp iz bırakmışlar. Bu etkilere bir de, kısa bir süre Girit’te kalan Venediklilerin ve iki yüz yıl Girit’i yönetmiş olan Osmanlıların bıraktıklarını da eklemek gerek. Bu, Girit’in mutfak kültürüne en az altı-yedi farklı uygarlığın vazgeçilmez katkıları olduğu anlamına geliyor çünkü uygarlıkların çakışma noktalarındaki tüm yerler gibi, Girit de birçok farklı kültürün kendine özgü bir sentezini oluşturmuş bulunuyor.

Girit ince uzun bir ada ve herhalde anakaraya daha yakın olduğu için, önemli kentlerin hemen hepsi, adanın kuzey kıyılarına yerleşmiş durumda. Heraklion, Hanya, Rethimnon, Ayos Nikolos gibi kentlerin hepsi Girit’in kuzey kıyılarındadır. Bütün bu kentlerin dokusunda, Akdeniz kent yapısında genel olarak söz konusu olan canlılık ve enerji had safhada mevcut. Bütün kentlerin en çarpıcı noktaları yaşam alanları; kahvehaneler, çarşılar ve restoranlar. Tüm ada kentlerinde sık rastlanan bir durum bu kentlerde de geçerli; restoranların çoğu balık restoranları ve meyhane tarzında, mezelerle süslenmiş sofralar kuruyorlar. Dikkatinizi çekmiş olmalı; “kafeler” değil, “kahvehaneler”, zira Girit’te artık belki Türkiye’de bile bulmakta zorlandığımız Osmanlı kahvehaneleri hâlâ mevcut. Oralarda hâlâ, Giritlilerin “Yunan kahvesi” dedikleri Türk kahvesi, Türkiye’de artık asla rastlamadığımız biçimde, klasik usulle, mangaldaki kömür ateşinde dakikalarca kaynatılarak pişiriliyor.

Pamuk gibi, çevrilmiş, yoğurtlanmış kuzu Girit yemeklerini anlatmaya, Akdeniz mutfak kültürüne ters düştüğünü düşüneceğiniz bir yiyecekten bahsederek başlamak istiyorum; kuzu eti. Girit’te çok yüksek oranda kuzu eti tüketiliyor ama Giritlilerin pişirme yöntemleri sayesinde, kuzunun sağlığa beyaz etten daha fazla zarar verecek pek bir özelliği kalmıyor. Toprak oyularak oluşturulmuş tandır benzeri ocaklarda ağır ağır çevrilerek pişiriliyor kuzu ve bu sayede, zararlı olabilecek tüm yağ toprağa akıp gidiyor. Ortaya çıkan, “pamuk gibi” denebilecek kıvamda, asla ağır olmayan, son derece lezzetli, insanı baştan çıkartan bir yemek.

Girit'te bolca tüketilen başka bir ilginç et türü de tavşan eti. Ashında tavşan eti ne Akdeniz bölgesinin, ne de Girit'in orijinal diyetinde bulunan bir şey değil ama II.Dünya Savaşı'ndaki meşhur işgal sırasında, adadaki diğer hayvanlar istilacı askerler tarafından yenilip tüketilince, Giritliler aç kalmamak için mecburen adada çok bol bulunan tavşanlara yönelmışler.

Giritlilerin savaş yüzünden razı oldukları diğer bir "mecburi" hayvansal gıda, salyangoz yemekleri. Açlık döneminden kalma salyangoz lezzetleri hâlâ çok tüketiliyor. Çaresiz bir şekilde oturup beklerlerken, bolca yağın yağmurların ardından adanın dört bir yanını saran salyangozlar, Giritlilerin cankurtaranı olmuş adeta. Topladıkları bu fazla özel bir lezzeti olmayan hayvancıkları nasıl tatlandırabiliriz diye düşünmüşler ve çeşitli denemelerin ardından, Fransız mutfağında mevcut olan bildiğimiz tereyağı ve maydanozla pişmiş salyangozdan oldukça farklı tatlar yaratmışlar. Çok daha tanıdıklarımıza yakın, sağlam ve basit lezzetler bunlar; etle pişen başka yahnilere benzeyen, adanın lezzetli otlarıyla pişirilmiş yemekler. Özellikle bol limon ve unla pişen salyangoz yemeğini ve daha ziyade manastırlarda pişirildiği için bu ismi alan papaz yahnisini çok severek yemek için açlık çekiyor olmaya hiç gerek yok!

Zeytinyağında yaşamak

Dağarcığında böyle çok sayıda değişik hayvani gıdalar bulunsa da, Girit mutfağının anadamarını hiç şüphesiz özel olarak yetiştirilen veya yabani olarak kendiliğinden biten pek çok çeşit bitki oluşturur. Her şeyden önce, tüketim rekor-

ları kırdıkları (yılda kişi başına ortalama yirmi dört litre) zeytinyağı adanın, Yunanistan'ın tamamını gölgede bırakacak kadar alamet-i farikası haline gelmiştir. Zeytin adanın her yerinde mevcut; adadaki zeytin ve zeytinyağı üretimi neredeyse Türkiye'dekine eşit ve hatta bazı yıllar Türkiye'dekinin önüne geçiyor denebilir. Adada zeytinciliğin tarihçesi, burada ilk kurulan uygarlıklara kadar gidiyor.

Girit'te zeytinyağı kullanımıyla ilgili hoş bir adet de, yeni evlenen çiftlere gerdek öncesi zeytinyağı yedirilmesi. Bunun nedenini "geceyi yaşamak istiyorsan yatmadan evvel zeytinyağı yiyeceksin, geceyi uyumak istiyorsan yatmadan evvel tereyağı yiyeceksin" tavsiyesiyle açıklıyorlar. Giritlilere göre, tereyağı insanı ağırlaştırırken, zeytinyağı hareket ve can veriyor. Bu arada zeytinin, zeytinyağından bağımsız olarak Girit'te pişen pek çok yemeğin malzemesi olduğunu da söylemek gerekir. Girit ayrıca, kahvaltıda zeytin tüketen üç Akdeniz ülkesinden biri olma özelliği de taşıyor. Akdeniz'de bulunan ve Akdeniz yemek kültürünün birer parçası olan diğer ülkeler bile sofralık zeytin tüketimine hemen hiç önem vermezken, Türkiye (ki zaten dünyada sofralık zeytin üretiminde birinci sıradadır), Lübnan ve Girit sabah kahvaltısını zeytinsiz düşünemez. Burada ilginç olan, Yunanistan'ın bütününden değil, Girit'ten bahsediyor olmamızdır çünkü mutfak kültürü konusunda Girit, çok zaman olduğu gibi bu konuda da Yunanistan'ın diğer bölgelerinin önünde gider.

Ot yemeklerinin anavatanı

Ülkemizdeki Girit kökenlilerin asla vazgeçmeden sürdürdükleri özgün mutfak geleneklerinden de hatırlayacağınız gibi, Girit mutfağında her çeşit ot kendisine bir yer buluyor. Yol kenarında biten yabani mantarların, başka mutfaklarda kullanılan otlardan farklı otların ve normalde yemeyi aklınıza getirmeyeceğiniz çiçeklerin de eğer zehirli değilse, Girit mutfağında bir yemekleri var. Örneğin, içerisinde bildiğimiz sarı yabani papatyaların da bulunduğu bir yemek, yine savaş yıllarının bir yadigarı olarak arada bir Girit sofralarını süslüyor. Giritliler, çağla eriğini tıpkı bakla gibi zeytinyağlı bir yemek olarak pişiriyorlar; taze çıkmış bebek enginarları ve taze baklaları çerez niyetine çiğ çiğ yiyorlar; sarmaşıklardan salata yapıyorlar ve denememiş olduğunuz için sizi belki de ürkütecek bu yemekleri keyifle tüketirken çok özel bir şarapla, yaşamının şerefine kadeh kaldırmayı da ihmal etmiyorlar.

Girit'te güzel şaraplar da üretiliyor. Özellikle beyaz şaraplar hem daha çok tüketiliyor, hem daha çok çeşitleri var. Tipik bir Girit sofrasında, şarap içimi mutlaka beyazla başlayıp kırmızıyla devam ediyor, hatta sonrasında tatlı şaraplarla tamamlanıyor. İlginç olan, aynı sofrada, hem uzo hem şarap içilmesi. Bizdeki gibi birisini seçip bütün akşamı ona ayırmak yerine Giritliler,

birisiyle başlayıp diğeriyle devam ediyorlar. Üstelik de araya, bizde tüketimi hemen hiç olmayan bir içki türü daha katıyorlar; tsikoudia, yani Girit rakısı. Tsikoudia, üzümünden üretilen, bizde boğma rakı denen türden anasonsuz bir tür rakı. Alkol derecesi yüksek olduğu için çok sert. Bu yüzden de tek yudumluk shot'lar halinde içilmesi adet. Ama böyle içildiği için az tüketildiği sanılmasın; tsikoudia yemeğe başlamadan yani şarap ve uzo'ya geçmeden önce içiliyor ve sofradaki kişi başı tüketimi altı yedi shot'tan aşağı pek düşmüyor. Bu konuda değinilmesi gereken bir başka şey de, pek çok kişinin evinde kendi rakısını kendisinin ürettiyor olması.

Tüm anlatılanlara ilaveten, zeytinli ahtapot, tarhunlu piliç, enginarlı veya ahtapotlu pilav, türlü çeşit peynirler (ki çoğu tıpkı arka bahçelerde damıtılan boğma rakı gibi ev yapımıdır), keçi peynirli ve ballı çörek, üzüm pekmezli incir tatlısı... Yiyecek ve içecek bu kadar çok güzel şey olunca, Girit'te yemekler, elde olmadan şölene dönüşüyor. Daha oturduğunuz sofraya toplanmadan, bir sonraki öğünün sofraları kurulmaya başlıyor ve yeme-içmeler gecenin çok geç saatlerine sarkıyor. Akdeniz sıcakkanlığının, Girit misafirperverliğinin ve iklimin insana huzur veren yumuşaklığının da etkisi var tabii ki bu sofraya keyiflerinde ama tüm bunlar, yenenlerin eşsiz lezzetiyle taçlanıyor.

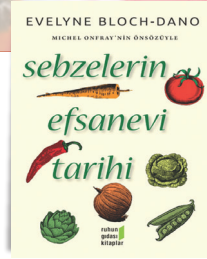
Bu yazı gidivermek.com' dan alınmıştır.

Ruhun Gıdası Kitaplar Yayınevi

Kimi zaman yiyecek-içecekler üzerine bir sohbet yazıları kitabı, kimi zaman alanındaki bir incelemenin / derlemenin sonuçları, bazen doğru beslenmenin ilkelerine dair bir uzmanın söyledikleri, bazen de işini iyi bilen aşçılardan yemek tarifleriyle karşınıza çıkan Ruhun Gıdası

Kitaplar, bir yandan da doğru beslenmeye en fazla ihtiyacı olan ruhların, yani çocuk ruhlarının da gıdası olmayı da umut ediyor ve bu nedenle, yemekle ilgili her yaştan çocukları ilgilendirecek konuları o çocukların ilgisini çekip dikkatini elde tutacak şekilde hazırlanmış kitaplar haline getirmeyi de hedefliyor.

Sebzelerin Efsanevi Tarihi Evelyne Bloch-Dano



Sebzelerin akla hayale gelmedik öyküleri, kıtalararası yolculukları, yüzyıllar içindeki serüvenleri... Günlük hayatımızda çoğu zaman fazla dikkate değer bulmadığımız sebzeler, dünya tarihinden edebiyata, botanikten beslenmeye, sanattan kültüre, hayatlarımızla iç içe geçmiş tir aslında. Fransa'da l'Essai Gourmand Eugénie Brazier ödülü alan bu şaşırtıcı ve eğlenceli kitap, sebzelerin itibarını iade ederken kültür tarihine de zengin bir pencere açıyor.

Laf Söyledi Balkabağı Güzin Yalın



Gündelik dilimizde yeme-içme dünyasına ait malzeme ve kavramların yer aldığı çok sayıda atasözü, deyim, benzetme, terim, özdeyiş var ki... Örneğin yemekle ilgili tekerlemeler, maniler, bilmece ve türküler... İşte bu kitap bunları biraraya getiren harika ve eğlenceli bir kaynak. Üstelik söz konusu yiyeceklerin bazılarıyla ilgili ilgi çekici bilgileri aktarıyor ve hatta yer yer tarifler de veriyor.

RUHUN GIDASİ KİTAPLAR

“HAKKINDA HER ŞEY”
SERİSİ



ruhun
gıdası
kitaplar