



+

REFİKA 'NIN MUTFAĞI

Nar, kolesterolü düşürüyor, cildi güzelleştiriyor... Bize de bol bol narlı yemek yapmak düşüyor. *Sayfa 12*

Nar saadeti

Shakespeare'den Homeros ve Bedri Rahmi'ye kadar pek çok yazar, şair ve ressamın aklına girmiş nar. Romalılar kabuğundan deri, kendisinden ayakkabı boyası yapmış; Osmanlı çinilerindeyse baş köşeye oturmuş. Bu altınlı ve bereketli meyvenin faydaları da bol. Başlıca antioksidanlardan bir kere; bağırsakları güçlendiriyor, ishali kesiyor, idrar söktürüyor, kolesterolü düşürüyor, cildi güzelleştiriyor... E, dolayısıyla bize de bol bol narlı yemek yapmak düşüyor

işimiz kolay aslında; zira salatalara, mezelere, kısra pek yakışmasa bir yana, ana yemeklerde nefes kesiyor, tatlılaraysa taze bir renk ve tat katabiliyor nar. Nar ekşisi veya nar pekmeziyle yapılabilecek yemekler de cabası! Balsamik sirkenin bir mucize gibi dünyada her geçen gün daha fazla yayılıyor olması, bambaşka bir rayihaya sahip nar ekşisinin nasıl bir geleceği olabileceğiyle ilgili bir fikir veriyor doğrusu. Nar üretiminde dünyada ön sıralardayız. 'Hıcaz nar' diye adlandırdığımız Avrupa'da, ithal diğer meyvelere kıyasla yüksek fiyatlara satılıp Türk narı olarak bilinmeye başladı. Sağlıklı yemek kültürü yayıldıkça nar da popülerleşiyor. Ne mutlu ki geçen beş senede Türkiye'de çok sayıda nar ağacı ekildi; dolayısıyla nar üretimimiz iyice artacak. Fakat yenmesi zor olduğundan mıdır, diğer meyvelere pek benzemediğinden midir, estetik boyutu öne geçtiğinden midir ne, nar tüketimimiz öyle çok yüksek değil. Hazır mevsimi de



gelmişken, yemeklerde bol bol kullanıp tadına iyice varalım istedikim.

NAR NASIL SOYULUR

Soyması zor diye, pek çok kişinin nardan biraz uzak durduğunu biliyorum. Bu sebepten bildiğim en kolay ve zararsız nar soyma yöntemini yazmadan geçmek istemedim. Narı iki parçaya ayırın; taneli tarafı avucunuzun içine gelecek şekilde tutun. Elinizi çukur bir kaba yerleştirin. Hatta mümkünse kazaları önlemek için mutfak lavabosunun içerisine koyun kabınızı. Sonra arka tarafından, bir kepecin arkasıyla vurun. Önce narın tepesinden başlayın sonra kenarlara doğru geçin. Narlar parmaklarınızın arasından dökülüp tabağa birikecek. En fazla bir dakikanızı alır.



LONDRA'DAN PATLICANLI NAR

Bu tarif Londra'daki Ottolenghi restoranı sahipleri; biri İsraili diğeri de Filistinli kökenli dahi şeflerin kitabından. Hani ben de tam böyle yapardım dediğimiz şeyler olur ya, onlardan. İçinde patlıcan, fındık, fesleğen, yoğurdun safranla demlenmesi ve tatlı var. Daha ne olsun! Londra'ya yolunuz düşerse, çok da abartılı fiyatları olmayan bu restoranı bir öğlen ziyareti etmenizi ayrıca tavsiye ederim.

3 çorba kaşığı kaynar suya bir tutam safran atıp 5 dakika demlendirin. Bu sırada 180 gram yoğurdun içine 1 diş sarımsağı ezip, iki buçuk çorba kaşığı limon suyu, 3 çorba kaşığı zeytinyağı ve dillediğiniz kadar tuz ekleyin. Demlenmiş safran suyunu yoğurtla karıştırın. Bu karışımı bolca çırpıp yemeğin üzerinde gezdirecek kıvamda getirin.

3 adet orta boy patlıcanı 2 santim kalınlığında kesin ve fırını ızgarasına, iki tarafı da iyice yağladktan sonra yerleştirin. Üstüne tuz ve biber serpin, elimize ovun. Patlıcanlar güzel bir kahverengiyeye dönene dek 20-30 dakika arası bir süre bekleyin. Tabağa patlıcanları yerleştirip yoğurtlu karışımı ekleyin; taze fesleğen yaprakları, nar taneleri ve dolmalık fındıkları serpin. Ben yemeklerimde kurtarı sevdiğimden fındıkları biraz pişiriyorum, tercih sizin.



Marifetli Maarif Takvimi

23 Ekim 2010

★ Kestane başladı.

★ Armutlar çeşit çeşit.

★ Son taze fasulyeleri yapıp buzdolabına atma zamanı.

★ Barbun halen çok lezzetli ancak tekir boyundaki barbunları lütfen satın almayın. Satıcıları da uyarın.

★ Nar yazımı yazarken çok sevdiğim bir kitabı tekrar elime aldım: Hülya Ekşiği'nin Dİlîm Güllümsüyor.

Herkes tavsiye ederim.

HAFTANIN SÖZÜ

Nar tanesi, nur tanesi, ...'nın bir tanesi...

ANONİM (Birbirimize farklı seslenebilelim diye)

KIBRIS'TAN NAR ŞURUBU

Bu tarifle, İzmir Urla'dan Didem Develioğlu'na yazdığı nefis e-posta için teşekkürlerimi sunup selam etmek istedim. Bu, bir Kıbrıs tarifi. Yarı Kıbrıslı olmama rağmen bilmiyordum yapımını. Bizim alled kadınlar ve erkekler mutfakta çok iddialıdır. Özellikle bana nar şurubunu ilk öğreten insan Şakir Somek'le birlikte yaptık. Adım adım fotoğraflayarak...

Kıbrıs evlerinde de yapıp ikram edilen bu içeceğin yapım mantığı mandalinalara ve limonatayla aynı. Sıklıkla ekşi narların suyunu çıkarıyorsunuz. Bu esnada narlar da kap da kupkuru olmalı. Sonra 1 bardak nar suyuna 1 bardak oranda şeker ekleyerek akışkan ama ağdalı bir kıvam elde ediyorsunuz. Bir gün bekletip ara ara karıştırarak şekerin tamamen eridiğinden emin olup şişeliyorsunuz. Şişeleri ışık almayan bir yerde saklıyorsunuz. Servis yaparken, bardağa bir parmaktan biraz daha fazla şurup koyup üstüne su ve buz ekleyerek karıştırıyorsunuz. Ev yapımı ve uzun süre kullanılabileceğiniz nar suyunuz hazır!



GÜZELİM NARLI TAVUK

Bazen aklıma yeni bir tarif geliyor, bir heyecan bakıyorum, bilinen bir yemek olduğunu görünce hevesim kuraşında kalıyor. Bir yandan da seviniyorum: "Başkalarının da aklına gelmiş, sofralarda kendisine yer bulmuş olduğuna göre, belli ki anlamlı bir fikrimiz" diyorum. Narlı tavuk da işte o tariflerden... Güzelim nar, tavuğun liflerinin arasına girse nasıl olur derken, baktım ki çeşit çeşit narlı tavuklar varmış, Osmanlı mutfakları tabii ki nara bu şekilde de yer vermiş. Muhteşem hazinelere sahip bu mutfaka bir kez daha şapka çıkarmadan geçemeyeceğim.

Yarım kilo tavuğu 1 santim kalınlık ve 6 santim uzunlukta şeritler halinde kesin. 1 adet soğanı 3 milim kalınlığında halkalar halinde kesin. Önce 4 çorba kaşığı zeytinyağında tavuk göğüslerini hafif kızartmaya kadar devamlı karıştırarak

cevirin. Yaklaşık 5 dakika sürer. Sonra tavukları kenara alın, aynı tencerede (tercihen döküm tencere) soğanları 3 dakika çevirin, tencereden alarak yerine uzun uzun doğradığınız 2 adet havucu koyup bir kez daha çevirin. Sonra tavuk, soğan ve havuçları bir araya toplayıp tepelere dolu iki tatl kaşığı unu koyun.

Kapağını kapatıp 1 dakika bekleyin. İçine birer bardak tavuk suyu (yoksa kaynar su) ve nar suyu ekleyin. Bir bütün narın tanelerini de bir tülben içinde aralarına katın. Bu şekilde 25 dakika kısık

ateşte pişirin. Son 10 dakikasında 1 çubuk tarçın yarıyı ekleyin. Pişince içinden alın. Yağda çevirdiğiniz tuzsuz fındıkları, birkaç dal da taze kişniş yaprağını üstüne ekleyebilirsiniz servis yaparken. Ben yanına güzel bir de humus yapıp keyfime keyif katardım...



NAR EKŞİLİ FISTIKLI PİLAV

İki çorba kaşığı tereyağı ve 2 çorba kaşığı zeytinyağını kızdırıp içine 2 su bardağı pirinç ekleyin. Orta ateşte çevirerek tüm pirinçlerin hem yağlandığından ve kavulduğundan emin olun. 6 çorba kaşığı nar ekşisini, iki adet birer santim kalınlığında dilimlediğiniz zencefil ve 3 su bardağı kaynar suyla 1 dakika kaynatın. Zencefil parçalarını alıp suyu pirinçlerin üstüne dökün. Tencerenin

kapağını kapatıp, kaynatmaya kadar yüksek sonra da kısık ateşte; pilavın üstünde ufak hava delikleri oluşana kadar pişirin. Sonra altını kapatıp, ellerinizle doğradığınız ve yaprak yaprak ayırdığınız maydanızları koyun, buharı hafif olsunlar. Antep fıstıklarını yarım kaşık tereyağında çevirin. Fındıkları ve 3 avuç nar ekşiyin. Hem sıcak hem de soğuk yenilecek bir pilavınız var artık.