

Yayın Adı Fashion & Travel
Referans No 34333592
Renk Renkli

Yayın Tarihi 01.12.2013
Etki Tarafsız
STxCM 240,56

Küpür Sayfa 1
Tiraj 10000
Sayfa 148

f&tcookingclasses



Yayın Adı Fashion & Travel
Referans No 34333592
Renk Renkli

Yayın Tarihi 01.12.2013
Etki Tarafsız
STxCM 239,72

Küpür Sayfa 2
Tiraj 10000
Sayfa 149

Ünlü TV Şefinden Yemek Dersleri

REFİKA BİRGÜL

O'nu hepimiz tanıyoruz. TV programındaki samimi tavırları ve yapmacıksız konuşmasıyla sanıyoruz hepimiz için aileden birisiymiş gibi bir his uyandırıyor. İyi eğitim almış, yaratıcı, pozitif enerji saçan tatlı mı tatlı **Refika Birgül** ile keyifli bir sohbete koyulduk. Röportajımız hediyeyle üstelik. Enfes mücver tarifini dostlarımızla paylaşabilirsiniz.

Röportaj Nilüfer Ülkügüner Şengel

FASHION&TRAVEL Merhaba sizi televizyonda, gazetede zevkle izliyoruz ve sayenizde misafirlerimize hava atıyoruz. Kadayıf sarıltı muz tatlınızı ve kadayıf böreğinizi arkadaşlarıma yaptım ve çok sevdiler. Doğrusu tariflerinizi çok yaratıcı ve pratik buluyorum. Sağlıklı menüler yaratıyorsunuz. Yemeği meslek edinme sürecinizden kısaca bahseder misiniz?

REFİKA BİRGÜL Benim yemeği meslek edinme sürecim aslında şöyle başladı... Gandi'nin çok sevdiğim bir sözü var; "Hayatta olmasını istediğin değişikliği kendin yap" diye ve ben neden kadayıf başka türlü kullanılmıyor, neden güllaç sadece ramazanda yeniyor ve tek bir şekilde yeniyor diye düşünken kendi tariflerimi bir kitapta toplayayım ve bu kitap bir alternatif olarak yazılı tarihte bulunsun istedim. Ancak kitap benim bir yolculuğum haline dönüştü ve benimle ilgili de bir çok şey farkettim. Benim için ilk kitap, daha sonra sadece kendim için yaptığım bu şeydi. Daha sonrasında da kitap çıkar çıkmaz Hüriyet yazarlık teklif etti. Kısa bir süre sonra televizyon programı yapar mısınız teklifi geldi. Daha sonra Arçelik'le güzel bir dostluk başladı ve yoldaşlığa dönüştü. Dolayısıyla hayal ettiğim ve sevdiğim şey mesleğim oldu. Aslında meslek demeye de bir taraftan çekiniyorum çünkü ben hala hayallerimde yaşamaya devam ediyorum diyebiliriz.

F&T Tarifler nasıl şekilleniyor? Bir tarafta gelenekler kaya gibi önünüzde, bir tarafta gençliği-niz ve yaratıcılığınız karşı karşıya duruyor. Bir yemeği görüncüye çıkarmadan önce çok denemeler yapar mısınız ya da bir gurme grubunuz var mı güvendiğiniz?

RB Bazen çok denemeler yaparım, bazen de

tak diye bir tarif gerçek olabilir. Hayal edersiniz ve hop diye çok güzel bir tarif ortaya çıkabilir. Bazen de çok güzel olabileceğini hayal edersiniz ve hiç olmaz. Bunlar yemeğin yapım şekline göre uzun ve kısa süreler olarak değişir. Bir gurme grubuna bunu tattırmak ve başkasının ağız tadında tecrübe ettirmek yerine demin bahsettiğim gibi insanın kendi yolculuğu olması ve kendini mutlu etmesi daha önemli oluyor. Sevdiğim insanlara yemek yaparkende onların ağızlarında nasıl bir tecrübe edineceklerini kendi hayal dünyamda kuruyorum. Bunun haricinde bir otorite figürünün buna karar vermesi bana göre yemeğin ruhuna ters gibi geldiği için ondan kaçınıyorum. Hatta bunu yapmamaya çalışıyorum.

F&T Sizi bir yemekte en çok ne heyecanlandırır? Tatlar, kokular, tabağın dekorasyonu, yaratıcılık, deneysellik..?

RB Bu dönem dönem değişebiliyor, çok açken veya midem yanarken bir kuru ekmek iskender tadında olabiliyor ama içinde bir parça özen, bir parça sevgi ve bir parça ters köşe olması da hoşuma gitmıyor değil tabi.

F&T Sizce de yemek yapmak sanat mıdır?

RB Sanat işi gibi çıkan yemekler de var, sadece ailedeki mutluluğu, huzuru sağlayacak türden basit olanlar da... Bazen sadece evdekileri değerlendir-mek üzere de olabiliyor. Yemek benim için hayatın güzel bir heyecanı ve parçası diyebiliriz.

F&T Dünyayı ve ülkemizi geziyor ve yeni mutfak-ları tadıyorsunuz. Sizin en sevdiğiniz ülke mutfağı hangisidir?

RB Benim en sevdiğim mutfak memleketimin mutfağı. Türkiye'nin farklı yörelerini gezdiğimizde

İNGİLTEYE'YE GİDİP
YEMEK YEMEĞİ
SEVİYORUM
ÇÜNKÜ ORADA
SABAH İTALYAN
BİR KAHVALTI
YAPIP, ÖĞLEN
ÇİN, AKŞAMÜSTÜ
FRANSIZ, GECE
FUSION, ERTESİ GÜN
HİNT BİR SONRAKİ
GÜN DE THAI
YİYEBİLİYORSUNUZ.

Yayın Adı Fashion & Travel
Referans No 34333592
Renk Renkli

Yayın Tarihi 01.12.2013
Etki Tarafsız
STxCM 240,56

Küpür Sayfa 3
Tiraj 10000
Sayfa 150



f&t cooking classes

bambaşka tatlar bulunabiliyor. Hayatta hiçbir şeyi çok şükür kıskanmamışım ama Antep, Adana ya da Antakya'da doğmuş olmayı isterdim. Buranın tatlarını çocukluktan yaşamakla sonradan öğrenmek arasında çok büyük fark var. İkincisi sonradan görmek gibi birşey. Diğer ülkelere gidip yemek yemeyi seviyorum. İngiltere'ye gidip yemek yemeği seviyorum mesela çünkü orada sabah İtalyan bir kahvaltı yapıp, öğlen Çin, akşamüstü Fransız, gece fusion, ertesi gün Hint bir sonraki gün de Thai yiyebiliyorsunuz. Böyle hoş bir tarafı var İngiltere'nin.

F&T Sağlıklı yaşamak için nasıl beslenmeliyiz? Yemekleri nasıl saklamalıyız? Birkaç tavsiye alabilir miyiz?

RB Mevsimin bize sunduğu malzemeleri tüketmek çok önemli, onlar bizi hem bir sonraki mevsime hazırlıyor, hem de dirayetimizi artırıyor. Bu yüzden tam kışa girmeden meyvelerin tatlanıp bütün yazın güneşle şekerlenen inciri, üzümü yemek ya da Trabzon hurmasıyla o dolu lezzetleri tadabilmek güzel oluyor. Kızılıncın o güzel ekşisi insana bir anda ilaç gibi gelebiliyor. Bence en önemlisi mevsiminde yemek ve hiçbir şeyden çok fazla yememek, abartmamak, yani dengeyi sağlamak.

F&T Yakında yeni bir kitap çalışmanız var mı? Yeni projelerinizi bizlerle paylaşır mısınız?

RB Kitap bitmek üzere, son fotoğraflarını çekiyoruz. İsmi ve konusunu sürpriz olarak tutuyoruz. Refika'nın Mutfağı'na daha çok kişinin gelmesini ve buranın tadını almalarını istediğimiz için workshoplar yine sonbahar sonu gibi başladı. Bir kaç tane daha gizli tuttuğumuz ve enerjisini dağıtmak istemediğimiz sürpriz projeler olacaktır. Daha sonra onları paylaşmak dileğiyle.

F&T Çok teşekkür ederiz, iyi ki hayatımızdasınız.

FARKLI BİR MÜCVER

Herşeyi mevsiminde yemenin öneminden bahsetmişken size soğuk sonbahar ve kış günlerinin en önemli malzemelerinden biri olan balkabağıyla yapılmış bir mücver tarifi vermek istiyorum.

MALZEMELER

- 250 gram balkabağı
- Yarım soğan
- 3 dal taze soğan
- 4 çorba kaşığı un
- 2 adet yumurta
- 2 diş sarımsak
- 9 adet karanfil
- 1/6 muskat rendesi
- 1 adet kuru kırmızı biber ya da 1 çay kaşığı pulbiber
- 30 gram kabak çekirdeği içi
- 1 çay kaşığı çekilmiş dört renk karabiber
- Tuz

hızlı bir el hareketi yerine daha büyük ve uzun şeritler çıkması için kabağı rendenin en başından sonuna kadar rendeden ayırmadan rendeleyin. Böylece kabağı çok ezmemiş ve suyunu çıkarmamış olacaksınız.

Balkabağı dışındaki tüm malzemeleri ince ince doğrayarak ekleyin. Karanfil koymadan önce ezin. Böylece toz haldeki karanfil, karışımın her tarafına homojen yayılacak.

Servisi için de yanına çok yakıştığını düşündüğüm baharatlı yoğurt ve yeşillik kullanabilirsiniz. Bunun için 10 çorba kaşığı yoğurda, 1/6 muskatın rendesi, biraz tuz ve 1,5 çorba kaşığı zeytinyağı ekleyerek iyice karıştırın. Ferahlatıcı bir tat için de 20 yaprak taze naneyi kesme tahtasında üst üste koyup bir puro gibi sararak ince ince doğrayın ve yoğurtla karıştırın.

Mücveri tabağa alınca üzerine kıyılmış marul ya da kıvrık yaprakları koyarak yine hazırladığınız yoğurt sosundan gezdirerek servis edebilirsiniz.

KIZARTMAK İÇİN

- Ayçiçek yağı

SOSU VE SÜSLEMESİ İÇİN

- 6 yaprak kıvrık ya da marul
- 10 çorba kaşığı yoğurt
- 1/6 muskat rendesi
- 1,5 çorba kaşığı zeytinyağı
- 20 yaprak laze nane
- Tuz

HAZIRLANIŞI

Başrolde balkabağı bulunan bu tarife dair birkaç incelik var. Balkabağını rendelerken

