

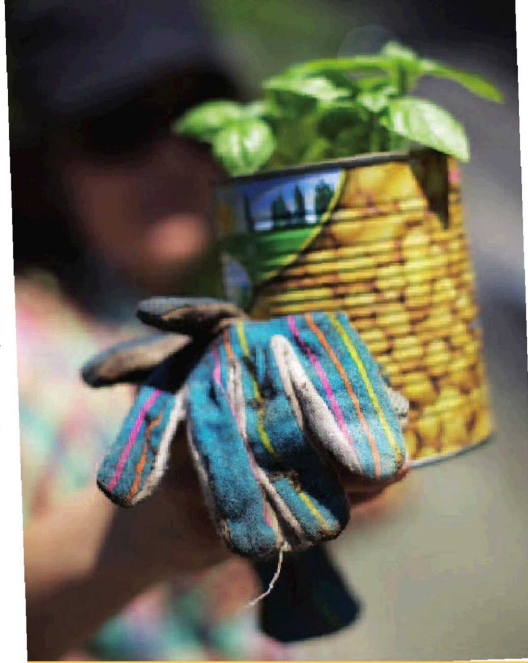
CUMARTESİ

# Cennetten kovulmadık

Amerika ve İngiltere'de yemek devrimi yapmaya çalışan 35 yaşındaki Jamie Oliver ağaçtan bir şeftali koparıyor ve "Bunu hayatımda ilk kez yaptım" diyor. Bu



cümle bile ne kadar şanslı olduğumuzun kanıtı. 17 milyonluk bir şehirde sokaktan ıhlamur, kiraz, asma yaprağı ve şeftali toplamak, denizden balık tutmak... Yani henüz cennetten kovulmadık biz



## ELİMİZDEKİLERİ KORUMAK İÇİN ÖNERİLER

- Yediğiniz galeatadan kalan parçaları galeta ununa ekleyin. Köfte ve kızartma yaparken kullanabilirsiniz. İçinde çörekotu veya susam varsa daha da güzel bir lezzet katar.
- Sebze haşladığınızda suyunu ayırın ve çorba yaparken kullanın. Çorbanız daha lezzetli olur.
- Sıkıttığınız limonların kabukları tabak yıkarken veya bulaşık makinesi için akıtkurken sünger görevi görür. Yağ çözücü özelliği var, doğaya zararı da yok.
- Geri dönüşüm yapıyor musunuz? Birçok belediye bu servisi veriyor. Beyaz masaları arayın; kağıt, metal ve cam için küçük kutular getirebilirsiniz. Bina yönetiminizi harekete geçmeye zorlayın.
- Metal konserve mi kullanıyorsunuz? Kutularını ister orijinal halleriyle ister boyayarak ayırın. Fesleğen, kekik, nane ekin içlerine. Nasıl arsızca büyüüp hayatınızın güzelleştirdiklerine şaşıracağınız.
- Çöpe nimet atılmaz anlayışıyla yetiştirdik biz. Buna rağmen, Türkiye'de her gün 12 milyon ekmeğe çöpe gidiyor. Tüketmediğimiz kadar yemek

Marifetli 10  
Maarif  
Takvimi  
Temmuz  
2010

■ Vakti geçmeden balık özlmesini de güdermek için Kılıç vakti.  
■ Fesleğenli, reyhanlı salatalar yaparak doymak en güzeli.  
■ Mersiminde kavun, karpuz aslen şimdi!

**HAFTANIN SÖZÜ**  
Bak, gül yeşiller, sevinçler içinde; Arar bulamazsın gelecek perşembe. İç şarabını, gül kokla, yeşil topla: Toprak oluvermeden gül de, yeşil de.  
**ÖMER HAYYAM**  
(Sebahatin Eyüboğlu çevirisiyle)

Bir kola şirketi satış uzmanını iki haftalığına Uzakdoğu'ya gönderir. Görevi, fastfood restoranlarındaki tüketimlerinin artırılmasıdır. Çok basit bir fikir gelir aklına. Kağıt kola bardakları üç boydudur. En küçük boy çocuk çizimleri eklettirir, bir de XL seçeneği ekler. Hangi boy içecek istedikleri sorulduğunda, en küçük bardağı çocuk bardağı olarak gören müşteriler, otomatik olarak bir büyüğünü seçer. En büyük bardaktan içenler de üst mertebeye ulaşır XL alır. Bu hikayeyi 2000'de dinlediğimde heyecandan başım dönmüştü. Fakat bu satılan yazarken fark ettim ki çok değişmiş. Amerika'nın "daha fazlasını tüket, daha büyüğünü al" feifesei elbette hâlâ yaygın fakat miyadını doldurmak üzere.

Dolayısıyla tüzel kişiler de, ürünler ve hizmetler de değişmek zorunda. Vatandaşın gerçekliği tartışılıyor. Kanımca bunu hissedebilen belli markalar ayakta kalacak. Ne olursa olsun, eskisi gibi saf değil kimsel!

### "GDO İÇERMEZ" HAKKI

Türkiye'de geçen yıl sonlarında çıkan bir yönetmelikle, GDO'lu 16 çeşit mısır ve üç çeşit soyaun gıda ve yem amaçlı kullanılabilmesinin yolu açıldı. Ayrıca, belirli bir yüzdenin altında GDO'lu ürün kullanan firmalara bunu belirtme özgürlüğü verildi ne yazık ki. GDO'lu mısır şurubuyla hazırlanan tüm tatlı yiyecek ve içecekler piyasada serbestçe dolaşabilecek. Bununla birlikte, ölçümleri yapacak denetim mekanizmaları olmadıktan büyük bir riskle karşı karşıyayız.

Yönetmelikte "GDO'suz ürünlerin etiketlerinde GDO'suz olduğuna dair ifadeler bulunamaz" denilmesi daha da rahatsız edici. Çünkü konuya hassasiyetle yaklaşanların önü kesiliyor.

GDO'lu ürünlerin ithal edilmesi ve üretimi bir yana, savunma mekanizmalarının baştan traşlanması da ayrıca korkutucu. "GDO içermeyen" ibaresi, Almanya, Fransa ve Avusturya'da yaygın kullanılan ve başka ülkelere de hızla yayılan bir uygulamadır. Burada yolun kesilmesi gerçekten ürkütücü. Sağlıklı yiyecek ve içecek ürettiği iddiasını taşıyan bir firma "GDO içermeyen" logosunu gurur duyarak koya-bilmeli ürünlerine. Bir de böylece GDO içermediklerini bilir ve iç rahatlığıyla kullanabiliriz. Ürünlerin GDO'lu olup olmadığının belirtilmesi mücadelesi, sadece farkındalık sahibi tüketicilerin meselesi olmamalı; ahlaki büyük gıda firmaları da uzun vadede ayakta kalabilmek için mücadele vermeli.

### CENNET NEREDEN ÇIKTI

Geçen akşam, Jamie Oliver'in programını izledim. Yemek devrimi yapmaya çalışan 35 yaşındaki şef, İspanya'da ağaçtan bir şeftali koparıyor ve "Bunu hayatımda ilk kez yaptım" diyor. Bu cümle bile ne kadar şanslı olduğumuzu kanıtlıyor. 17 milyonluk bir şehirde sokaktan ıhlamur, kiraz, ve şeftali toplamak; balık tutmak. Yani henüz cennetten kovulmadık biz.

Elimizdekilerin kıymetini bilmek, israf etmemek, tüketme arzümüzü dizginlemek; kısacası, üretmek ve kontrollü tüketmek! Bu katı bir perhiz değil, popüler tabirle bir nevi detoks. İçimize aldığımız fazla etten, işlenmiş yağdan, fazla şekerden, bazı hazır gıdalarda bulunan ve E ile başlayan kimyevi maddelerden arınma ve vücut asiditemizi düşürme...

Bir yandan da doğa ve kendimiz için iyi şeyler yapmanın, sadeliğin ve kanaatkârlığın hazını keşfetme...

## NOHUTLU VE KORUKLU BAMYA OLUR MU

Koruğun (olgunlaşmamış üzüm) bamyayı ekşimesi ve fırınlanmış haşlanmış nohudun kattığı doyurucu etkiyle ortaya çıkan çok özel bir yemek. Bu tarif, Güneydoğulu nohutlu bamya ile Ege'nin koruklu bamyasının evlenmesiyle oluştu. Onlar ermiş muradı, biz gelelim tarifine.

250 gr. nohut haşlayın. Nohutların derilerini temizlemek için bir teknik var; humus yaparken de kullanabilirsiniz. Öncelikle piring bir yıkama kabı kullanın, yoksa da mutlaka alın. Kaba nohutları dökün ve musluğun altına koyup suyu açın. Nohutları



ovuşturmaya başlayın. Kabuklar su yüzeyine çıkacak, piring yıkama deliğinden su aktığı için de kenarda toplanacak. Dolayısıyla 250 gr. nohudun derilerini 30 saniyede soyabileceksiniz.

Fırınınız ızgara bölümünde 7-8 dakikada bir karıştırarak nohutları biraz kurutun ve üstlerinin közenmesini sağlayın. Soğanları (2 adet) doğrayın, sarımsakları (8 diş) da

soyup tane halinde burakın. Bir büyük Çanakale domatesi veya iki orta boy domatesi küp küp doğrayın. Tencerenizin içine 4 çorba kaşığı zeytinyağı koyun ve soğan ve sarımsağı da ekleyip pembeleşinceye kadar karıştırın. Domatesleri ekleyin. Ayıkladığınız bamyaları (750 gr.) ve 5 parçaya böldüğünüz bir salımlı koruğu da tencereye koyun. Böylece her servis için bir dal koruğunuz olacak. Üzerine 1 bardak kaynar su ve nohutları da koyup, tuz ekleyin, tencerenin kapağını kapatarak pişirin. Gerçekten cennetten bir tada ulaşacaksınız!