

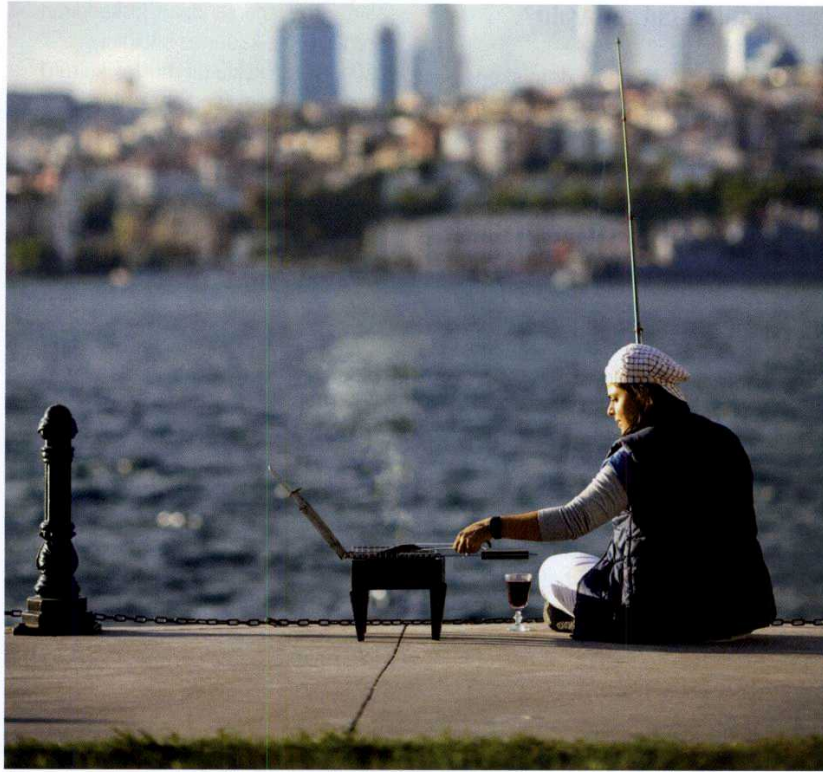
KİTAP

Hem göze hem damağa

Refika Birgül'ün kaleme aldığı *Refika'nın Mutfak*, tarifleri uygulamak istediğinizde içinde geçen malzemeleri nereden bulurum derdine düşmeyeceğiniz, uygulanması kolay tekniklerin kullanıldığı bir yemek kitabı... Türkçe ve İngilizce olarak iki dilde hazırlanmış, tam 372 sayfa. Teknede pişirilebilecek kadar pratik, yaratıcı, ekonomik ve bir o kadar da leziz reçetelerle dolu.

Yazı: Pınar Demirer
Fotoğraflar: Alp Korfalı





Refika Birgül, "Bizim buralara gelmeye ne dersiniz?" deyince düştük yollara. Uzun bir aradan sonra ilk defa gittim Kuzguncuk'a...

Sevimsiz, yüksek yüksek binaları, birbirine selam vermekten kaçan komşuları, süper hatta hiper marketleri filan düşününce, bu semt, "Bizimki de yaşam mı?" dedirtir insana. Yine nefes aldım, huzur buldum. Özellikle yenilenmiş eski evlere bir kez daha vuruldum. Mahalle kasabı, kahvehane, birbirinden merhabayı esirgemeyen komşular görmek şaşırtır mı hiç insanı, şaşırdım işte. Şehrin içinde ama bir yandan da şehrin çok dışında, masalsı bir yer burası.

Yemek kitabı yazarları hep böyle keyifli, samimi, sıcakkanlı insanlar oluyor sanki ya da bana öyle geliyor bilemiyorum. Refika Birgül ile konuşurken de aynı şeyleri düşündüm, hatta bunu kendisine de söyledim... Samimiyetine güvenerek yazı boyunca kendisinden Refika diye bahsetmek istiyordum çünkü 'hanım' kelimesi aramızda oluşan samimiyete biraz 'mesafe' koyacak.

Tanışma faslı ile başlayalım mı?

30 yaşındayım. Robert Kolej, Koç Üniversitesi, London Business School'da

eğitim gördüm. Aslen psikoloğum. Yemek yapmaya dokuz yaşındayken yani boyum ocak seviyesindeyken, tüm aileye kahve yaparak başladım. Annem ve babam çalışan insanlar olduğundan, geç saatlerde eve gelirlerdi, "Acaba onlara neler hazırlayabilirim?" diye başladı bu serüven. Ağabeyim Tolga bana günbegün iştah bulaştırdı. Anne tarafım Kıbrıslı, baba tarafım Nevşehirli.

Zengin Akdeniz mutfağını teyze ve dayılarımdan, lezzetli İç Anadolu mutfağını ise dede, hala ve yengelerimden öğrendim. İlk önce Türk mutfağına aşık oldum sonra dünya mutfağına merak saldım. En sevdiğilerimi görmeye gittiğim Londra'da damak zevkim iyice gelişti. Hep daha farklısını arar oldum, daha farklısını bulamayınca da kendim yapmaya karar verdim. Sevgiyle yapılan yemeğin hem vücudu hem de ruhu iyileştirebileceğine inanarak gece uykularımdan yeni yeni tariflerle uyandım. Bu kitap senelerin harmanı diyebilirim.

Deniz ile aran nasıl?

Şöyle söyleyeyim; beni güney sahillerinde, tekne içinde bırakın, bir hafta

tatil yapayım yeter. Teknede yemekler hazırlayayım filan. Yanımdakilerle hiç konuşmasam da olur. (Gülüyoruz) Abimin de teknesi var ama ne yazık ki koşturmacadan çok fazla ona katılmaya vakit bulamıyorum. Sen böyle sorunca bir an çocukluğum geldi aklıma; ne güzel kayığımızdan balık tutardık.

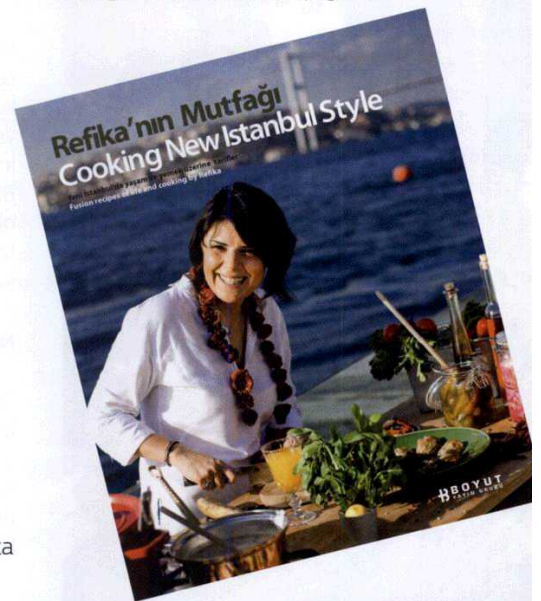
Haydi Refika, bir kitap yaz artık

Bir kitap yazmaya nasıl karar verdin?

Senelerin harmanı dediğim yemeklerim, kendi evimde yaşamaya başladıktan sonra dost sohbetlerini lezzetlendirmeye başladı. Sevmeyi seven ve seilmeyi seven olarak insanları ikiye ayırıyorum. Ben sevmeyi sevenlerdenim; o nedenle birileri evime gelsin, yedireyim, içireyim, güzel güzel ağırlayayım, bir lokmayı ağzına attıklarında yüz ifadeleri değişsin filan, ben bu tip şeylerden mutlu oluyorum. Evime gelen arkadaşlarım "Artık bir yemek kitabı yazsana" demeye başladı. Bu kadar yoğun çalışırken nasıl yaparım derken ikna olmuş bir şekilde yazmaya başladım. Ancak öncesinde kitap elimde epeyi dolaşıp durdum, bazı yayınevleri kabul etmedi. Oturup ağladım filan. Boyut Yayıncılık sağolsun tüm haklarını aldı. Yaklaşık bir yıl içinde de kitap çıktı.

Gelelim kitabın içeriğine...

Hayatın tuzu, biberi, tutkusu olan baharatları anlatıyorum. Sonra balık pazarı köşesine geçiyoruz; taze balık nasıl anlaşılır, lezzetli balık sırası, balıkgillerde kim kimin büyüğü,



KİTAP

mevsimine göre balıklar ve beraberinde balık takvimi... Kendi yeşilliklerini yetiştirmek isteyenler için minik bitki bahçesi bölümünde ekim işlemi ve ekin takvimi yer alıyor. Mahalle fırını ve mahalle yufkacısı başlığı altında hamurdan ve bayatlamış ekmekten neler yapılabilir, yufka nasıl hazırlanır vb. okuyabilirsiniz. 85'inci sayfadan 95'e kadar organik pazar ve ürünler hakkında bilgiler, tam mevsiminde meyve ve sebzelerin çizelgesini sundum.

Zeytinyağı çeşitleri, alırken nelere bakılması gerektiği hakkında bilgiler verdim. Mahalle kasabı başlığına geldiğinizde ise lezzetli etin nasıl olması gerektiğini, iyi kıymanın nasıl anlaşılacağını, en sevdiğimiz et parçalarını okuyacaksınız. Sahne arkası: Mutfak... Burada da pişirme kapları, bıçaklar, kaşıklar vb. yemek yardımcıları mevcut. Ve... atıştırmalıklarıyla, soğuk-sıcak ufaklarıyla, büyükleriyle, tatlı ve içecekleriyle tarifler geliyor... (Örneğin; atıştırmalıklarda kuruyemiş mantı, kurutulmuş etli kavun, soğuk ufaklarda şık lakerda, kavunlu kısır, suşiler, salatalar, sıcak ufaklarda börekler, pilav ve eriştelere, pideler, büyüklerde şişler, dolmalar, mantılar, tatlılarda çıtır muz, pişmaniyeli dondurma, içeceklerde mandalinalı su, çaylar vb. var.) En sonunda da tüm duyulara hitap edecek şekilde düşünülmesi tavsiye edilen (Ses, koku, doku, tat, görünüm) sunum köşesi var.



Taze balık nasıl anlaşılır?

Balık pazarı köşesi var demişken, malum okurlarımız denizci, şimdi de balıkları konuşalım.

İyi balık, öncelikle taze olmalıdır (dondurucuya veya buzdolabına girmemiş), mevsiminde yenen, çiftliklerde yetiştirilmiş değil, denizlerde özgürce büyümüş ve doğal şekilde beslenmiş balıktır. Gözleri dışa bombeli, saydam ve parlak olmalı. Solungaçları ise parlak kırmızı. Eti sert, tok ve diri görünmeli, parmakla bastırıldığında oluşan çukur hemen yukarı çıkmalı. Pulları derisine yapışık, düzgün, sıralı ve parlaksa tamamdır. Balığı ortasından elinizle tuttuğunuzda kasları kendini tutmalı ve olabildiğince düz durmalı. Kafası ve kuyruğu kendini bırakıyorsa balık taze değildir. Balığı koklayın ve imkan varsa su dolu bir kovaya atın, çöken balık maktuldür.

Sonbaharda hangi balığı yemeli?

Eylül-ekim-kasım, İstanbul'da balık tutmaya başlama zamanı. Yapabiliyorsanız bir olta alıp sahile gidin veya bir kayak kiralayıp denize açılın. Olmadı bir balıkçıya yalvarın sizi de yanında götürsün. Palamudun peşinden koşulacak, istavritin göz kırptığı, lüferin havasını atmaya başladığı, tekirin de ne kadar lezzetli bir balık olduğunu hatırlattığı aylardır. Hamsi de tatlısından yenmeye başlar.

Tekne sofraları ile ilgili birkaç fikir verebilir misin?

Teknede beyaz örtü çok şık duruyor. Özellikle beyaz ile hasır güzel bir uyum sağlıyor. Mesela hasır bir ekmeklik kullanılabilir. Muhakkak bir zeytinyağlı yemek olmalı derim çünkü zeytinyağı kokusu, denizin kokusuna çok yakışıyor. Balık zaten tekne sofralarının olmazsa olmazı ama çok fazla sosa boğmamalı. Izgara yapmak hem lezzetli hem de sağlıklı.

Neden Türk mutfağını tercih ettin?

Tartışmasız favorim Türk mutfağı. Tat, yaratıcılık, estetik, paylaşım ve bunları hem ayrı ayrı hem de bir arada yaşamının verdiği haz! Yemek yemenin ve yapmaya çalışmanın bana yaşattığı en önemli duygular. Tüm bu duyguları bana yaşatan Türk mutfağı, insanı

şaşırtan, heyecanlandıran, kışkırtan, öğrendiğe ne kadar az bildiğini yüzüne vuran köklü bir mutfak kültürü. Yüzyıllardır kendi kendine yetmiş bir toplumun olağan ve tatlı şımarıklığına da sahip.

Kitabı Türk füzyon mutfağı olarak tanımlıyorsun. Bildiğimiz kimyadaki füzyon mu bu?

Ben öyle tanımlıyorum ama herkesin takdirine bıraktım. Aslında dediğin gibi kimya teriminden geliyor; nükleer kaynaşma (füzyon); parçaların tersine çok hafif iki çekirdeği birleştirilerek daha ağır bir çekirdek oluşturmak ve bu şekilde açığa çıkan bağ enerjisini kullanmak. Füzyon mutfağı tekniğinin de benzer bir özelliği var. Dünya mutfaklarının farklı özelliklerinin bir araya getirilmesinden, kaynaştırılmasından oluşuyor. Burada aslanan birbirinden farklı iki şeyi birleştirmek, kaynaştırmaksa benim yaptığım şey de bu, yaşamak ve yemeğin füzyonu. Nedir bu? Yaşam kurallarıyla yemek yapmayı tekrar içiçe geçirmemiz, birbirine uydurmamız lazım çünkü hayatın koşuşturmacası bunu gerektiriyor.

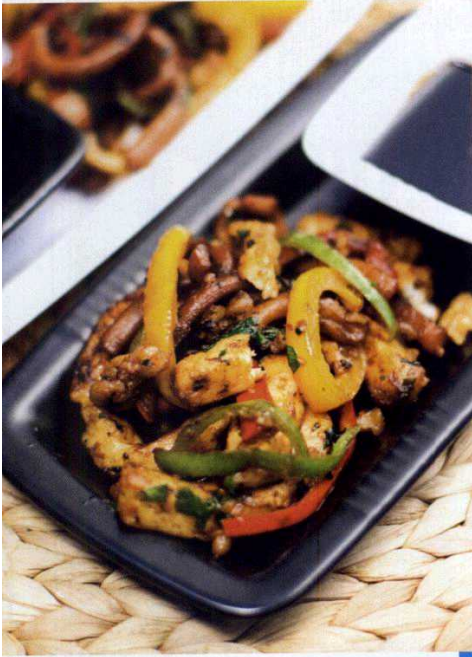
İkinci bir kitap düşüncen var mı?

Valla gönül ister ki devamı gelsin. Çok şükür bu ikinci baskısı oldu.

Bilgi: Kitabın fiyatı 48 TL. Tüm büyük kitapçevlerinden bulunabileceği gibi Boyut Yayıncılık'tan temin edilebilir. Tel: (212) 413 33 05. Yazarı takip etmek isteyenler, *Hürriyet Gazetesi*'nin *Cumartesi* ekinde, Refika'nın Mutfağı köşesini okuyabilir.



KİTAP

**Şık Lakerda**
Malzemeler

Lakerda*, 8 parça
Kırmızı soğan, 1 adet ufak
Maydanoz, ½ bağ
Sarımsak, 4 diş
Zeytinyağı, ½ çay bardağı
Soya sosu, 4 çorba kaşığı
Kişniş tohumu 4-5 adet
Bal, 2 çorba kaşığı
Acı biber, 1 adet (veya pul biber, 1 tutam)
Tatlı biber sosu

Hazırlanışı

Kırmızı soğan, sarımsak ve maydanozu kıyabildiğiniz en ince şekilde kıyın. Zeytinyağı, kırmızı biber, az dövülmüş kişniş tohumları ve soya sosunu karışıma ekleyin. Sonra karışımın kıvamını bulması için birkaç dakika bekleyin. Lakerdalarınızı tabağa dizin

ve hazırladığınız karışımı üzerlerine dökün. Tabağı bal ve tatlı biber sosu ile süsleyebilirsiniz.

Lakerda bu haliyle biraz bekleyince sosu çekip nefis bir hal alıyor, tadındaki değişime çok şaşıracaksınız. *Lakerdayı alırken deneyin. Ayrıca balıkçınıza rica edip normalden daha ince parçalar halinde kestirebilirsiniz iyi olur.

**Gökkuşuğu Altında**
Hellimli Kalamar**Malzemeler**

Kalamar, 1 adet
Hellim, ½ kalıp
Kırmızı acı biber, 1 adet
Sarı dolmalık biber, ¼ adet
Yeşil dolmalık biber ¼ adet
Ceviz, 1 avuç
Susam, 1 çorba kaşığı
Soya sosu, 2 çorba kaşığı
Sarımsak, 3 diş
Taze kekik, 2 dal

Kalamar terbiyesi için

½ şişe (200 cl) bira veya bir küçük şişe soda

Hazırlanışı

Kalamarı en az 3 saat bira veya sodada bekletin, sonra isterseniz halkalar, isterseniz uzun şeritler halinde kesin. Tavaya biraz zeytinyağı koyun, kalamarı ve ufak ufak doğradığınız sarımsağı atın. Kalamarlar şekil değiştirdikçe, uzun şeritler halinde kestiğiniz hellimleri içine ilave edin. (Hellimi biraz suda bekletirseniz de faydalı olur çünkü bazen çok tuzlu olabiliyor.) Hemen ardından ince ve uzun uzun kestiğiniz biberleri katın ve soya sosunu ekleyin. Susam, ceviz ve kekiği de ekledikten sonra karışımınızı 2 dakika çevirin.

**"Oh My God!" Suşi**

Refika, bu suşiyi Nil Karaibrahimgil'e ithaf ediyor ve ekliyor "Onun güzel ruhu, bulunduğu her yere tat, hareket ve heyecan katıyor. Bu suşiyi ilk tattığında 'Oh My God!' demişti, tarifi adı da böyle kaldı..."

Türk suşisi yapmanın en temel prensibi, çok ama çok taze yufka kullanmak. Taze ve iyi açılmış yufka ancak yufka dükkanlarında, bazen de bakkallarda bulunabiliyor. Süpermarketlerden aldığınız ve bir-iki gün evvel naylon paketlere girmiş yufkaları tercih etmeyin. Yufkayı geniş bir tezgaha açın ve kenarlarını keserek

büyük bir kare haline getirin ve kareyi ortasından iki parçaya ayırın. En düz kestiğiniz kenarlardan itibaren, 2 santimlik boşluk bırakarak malzemeleri eşit dağılacak şekilde yerleştirin ve en az 6 tur sıkıca sarın. Kalan yufkayı kesin ve kestikten sonra hafif yağlayarak sarın, böylece kocaman bir sigara gibi olacak. Sonra çok keskin ve tırtıksız bir bıçakla 4-5 santim kalınlığında bir parça kesin ve bu parçayı model olarak kullanarak diğer parçaları da aynı ölçülerde kesin.

Malzemeler

Karides, 100 gr.
Parmesan, 20 gr.
Sarımsak, 1 diş
Taze kişniş, 5 dal
Süs biberi, 2 adet
Karabiber, 15 çekimlik
Zeytinyağı, 2,5 çorba kaşığı
Soya sosu
Tatlı biber sosu veya kapari

Hazırlanışı

Karidesleri soyun, sudan geçirdikten sonra kaynayan suya atın; 3-4 dakikada haşlanacaklar. Sonra tam ortalarından bölün. Dövülmüş sarımsakları, karidesleri, zeytinyağı, karabiber ve kişniş yapraklarıyla karıştırın. Son olarak, üzerine parmesan rendeleysin ve hazırladığınız içi yufkaya sarın. Soya ve tatlı biber sosu veya kapari ile servis yapın. ⤴