

Yayın Adı Radikal
Referans No 20342066
Renk Renkli

Yayın Tarihi 21.12.2012
Etki Tarafsız
STxCM 106,00

Küpür Sayfa 1
Tiraj 26482
Sayfa 32

ANNE OLMAK



“Eğer benim gibi çocuğunun ne yediğiyle kafa patlatan bir anneyseniz Dilara Erbay'ın 'Doğal Beslenme Rehberi'ni hemen edinin.”

Evrım Sümer

Çocuklara Abracadabra!

Size bir kitaptan bahsedeceğim ama önce yazarını anlatmam lazım ki kitabı da doğru hayal edin.

Hani bazı insanlar vardır, delidir, ama faydalı delidir. Çılgınlığını iyi işler için kullanır, yaratıcılıkta sınır tanımazlar. İşte Dilara (Erbay) da onlardan. On seneye yaklaşmıştır tanışıklığımız. Hatırladığım ilk dükkânı, Galatasaray'daki Dilara Sabra Cadabrah'yı. Sonra Cezayir, Arnavutköy'deki Abra Cadabra, Cihangir'deki Datlı Maya geldi. Daha önce ismini duymadığım onlarca içeriği, aklıma bile gelmeyecek kombinasyonları hep Dilara'nın elinden tattım.

Çocuğu olduktan sonra, ko-nuya tahmin edebileceğiniz gibi bu tarafından da eğildi. Ali Mete, hayatımda gördüğüm en sıradışı yemekleri, ara öğünleri yiyen çocuktur. Ne yalan söyleyeyim, hep gıpta ettim. Çünkü bu, sadece doğal beslenme kafasıyla gelen bir hal değil. Yaratıcılık da gerekiyor.

Dilara'nın birkaç aydır sesi soluğu çıkmıyordu ki bir e-posta ile durum anlaşıldı. **Ailecek bir süreliğine New York'a göçmüşler.**

Ben şimdi böyle bir cümlede yazdım diye kolay sanmayın. Küçük çocukla kıta ve hayat değiştirmek deli cesareti ister. Ben tabii oğlanı sordum hemen; orada bir okula yazdırmışlar, çok da memnunmuş halinden. Anne-baba food-art çalışmaları ve özel catering'ler yapıyorlarmış.

Bizim enerji bombası Dilara, giderayak hoş durmamış, bir yemek kitabı yazmış: **'Anne Karnından Bebeğe, Çocuktan Yetişkinine Doğal Beslenme Rehberi.'** Althaşlığı; lezzetli, sağlıklı, pratik ve eğlenceli tarifler.

İki gündür elime yapıştı kitap. Başından sonuna Ali Mete'nin, Dilara'nın ve muhteşem yemeklerinin fotoğraflarıyla bezeli, tasarımın da çok iyi bir elden çıktığı belli.

Bakın Dilara kitabını nasıl

tanımlamış: **"Bu kitapla mütevazı bir beslenme farkındalığı yaratmayı amaçlıyorum. Doğaya saygı duyarak, nimetlerini tekrar hatırlayarak... Çocuklar daha da büyük tehlike altında, o yüzden hadi onları sağlıklı besleme ile işe başlayalım. Tabii kendimizi ve ailemizi de."**

Benim okurken "İşte Dilara" dediğim cümle ise şu oldu: "Bu bir tarif kitabı değil, bir fikir kitabıdır; burada pilavın ya da çorbanın nasıl yapılacağından ziyade yaratıcı, besleyici, pratik faydalı yemek olasılıklarını çalışıyoruz..."

Siz onun tarif yok demesine kanmayın, **harika tarifler var tabii.** Ama kitabı şöyle bir karıştırdığımızda anlayacağınız ilk şey, hangi gıdaların neye, nasıl iyi geldiği. Bir de hani gazetelerde, sık sık verilen 'mevsimlere göre

sebzeler ve meyvelerin içerdikleri' listesi vardır ya, onları da vermiş. Tekrar tekrar hatırlamak, mevsim ürünü almak için gözümüze sokmalı.

Kitabın bölümleri ne de bir göz atalım... Bir çocuğun sağlıklı beslenme temelleri annesinin karnında

atıldığı için o da oradan başlamış yazmaya. Sonra emzirme dönemindeki besin ihtiyaçları geliyor. **Bebeğin 7. ayıyla birlikte mönüler zenginleşmeye, tarifler gökyüzünde uçmaya başlıyor.** Bir bölüm ise tamamen Ali Mete'nin sevdiklerinden oluşmuş. Hepsini de evdeki malzemelerle yapılabilecek şeyler. Yeter ki evinizde her dem taze meyve, sebze, tahıllar, doğal malzemeler olsun.

Tariflerde envai çeşit meyveli smoothie'ler de var, ekmek de, lor peyniri de, avokado çorbası da...

Eğer benim gibi, çocuğunun ne yediğiyle kafa patlatan bir anneyseniz hiç vakit kaybetmeyin, kitapçıya koşun. Dilara Erbay'ın Doğal Beslenme Rehberi, **Boyut** Yayınları'ndan çıktı. Yılbaşı öncesi, harika bir hediye de olur.

evrim.sumer@radikal.com.tr
twitter.com/evrimsumer

