

>> Dilşad Aktaş

Eğri oturup
doğru konuşalım...



Çayın yanının boş kalmaması gerektiğini düşünen bir milletin, hamaratlıkta rekabet eden kadınları buluştuğunda, akla zarar manzaralar ortaya çıkar. Çeşit sayısı 14-15'i bulan günleri bir kenara koyup, ahirete yatırım yapma niyetiyle kurulan gruplara baktığımızda dahi ikram hususunda ipi ucunun kaçıdığı görülür. Pasta börek dolu tabaklar bitirildiğinde "Böyle günlerde akşam yemeği yemiyorum" şeklinde içler rahatlatılmaya çalışılsa da bu tip oturmalarda yenenlerin kadınlara yağ ve kilo olarak döndüğü aşikârdır.

Kadınlar gün, çay, ziyaret, dini sohbet, ne vesile ile bir araya gelirlere gelsinler içinde az da olsa bir ikram bulunsun isterler. Leziz ikramlar yanında çaylarını yudumlayıp muhabbet etmekten büyük keyif alırlar. Dünyevi- uhrevi pek çok şeyden bahsederler bu ortamlarda. Kâh siyaset kâh şifalı bitkiler üzerine ara vermeden konuşurlar. Bu tip pasta-lı, börekli ev oturmalarında laf döner dolaşır ve muhakkak "fazla kilolar" a gelir. "Aslında bunları yemesek daha iyi" sözle-ri eşliğinde çatallar bol kalorili çeşitlere doğru uzatılır ve bir anda diyet defterleri açılır. Neler yenerek, hangi süre zarfında, kaç kilo verildiği, ne kadarının geri alındığı konuşulmaya başlanır. "Sen yine iyisin. Benim şuram şöyle, buram böyle. Bu kadar fazlam var" şeklinde karşılıklı moral verilir. Sabah aç karna içilecek maydanoz, lahana suları tavsiyeleri havada uçuşurken, tuzlular bitirilir tatlılara geçilir. Gençken incecik olduğundan bahsedilip avunulur. Televizyonlarda kilo verdireceği garanti edilen yeni reçeteler ve teknikler paylaşılır. Bir masa başı muhabbeti daha benzer şekilde sürer, gider. Yapılan araştırmalar; kadınların, vücutlarını erkeklerden daha farklı algılayıp, normalden azıcık sapmalar-da bile kendilerini şişman bulduğunu ve günümüzde güzel-lik zayıf olmakla özdeşleştirildiğinden, kaygılanıp; durum-larını abarttıklarını gösterse de toplumumuzda belli yaşın üstündeki pek çok kadının hakikaten bir kilo problemi oldu-ğu ortadadır. Gelin yazımızda bu durumun sebepleri üzeri-ne beraberce düşünelim:

Sosyal bir olay...

Türk kadını için yemek yemek sosyal bir olay... Kendisine sofraya dahi hazırlamayan çok sayıda kadın, grup halinde yemekten büyük keyif alır. Bu yönüyle kadın-ların bir araya geldiği her ortam az da olsa kalori yüklüdür. Çayın yanının boş kalmaması gerektiğini düşünen bir milletin, hamaratlıkta rekabet eden kadınları bulduğunda, akla zarar manzaralar ortaya çıkar. Çeşit sayısı 14-15'i bulan gün-leri bir kenara koyup, ahirete yatırım yapma niyetiyle kuru-lan gruplara baktığımızda dahi ikram hususunda ipin ucun-kaçtığı görülür. Misafire bir şey vermemeye kimse yanaşmaz, bir çeşidin yeterli olacağına inanmaz, tuzlusu tat-lısı derken çeşit önce ikiye, salata ilavesiyle ise üçe yükselir. "O sayılmaz", "Bunu ben yapmadım, falanca getirdi", "Fatma Hanım da geçen hafta dört çeşit yapmıştı" gibi bahaneler-le kural delik deşik edilir. Pasta börek dolu tabaklar bitirildi-ğinde "Böyle günlerde akşam yemeği yemiyorum" şeklinde içler rahatlatılmaya çalışılsa da bu tip oturmalarda yenenle-rin kadınlara yağ ve kilo olarak döndüğü aşikârdır.

Türk mutfağı zaten yağlı, salçası, unu bol çeşitler içe-

rir. Bu zengin yemek kültürü içindeki kebab ve şerbetli tat-lılar daha çok erkeklerle hitap eder. Kadınların tercihleri ise muzur şeylerden yanadır. Ekmeği bandıra bandıra yiyebile-cekleri ekşili, acılı, iştah açıcı şeyleri sever kadınlar. Gözleme, bazlama yapar. Turşu yer, acı sos hazırlar. "Kilo alıyoruz" gerekçesiyle ev oturmalarında hamur işlerini azaltıp salatala-ra ağırlık verme kararı alır ama ortaya yine nohutlu, bulgur-lu, patatesli çeşitler çıkarır, yoğurtlu olanlara lezzet vermesi için mayonez ilave eder. Tatsız tuzsuz değil bilakis son dere-ce nefis hale getirilmiş salatalardan da elbette bir değil bir-kaç kaşık almak gerekir.

Hatırım için ye!

Neyse yediklerimiz, içtiklerimiz bizlere kalsın; toplum-sal bazı değerlerin de kadınları şişmanlattığı bir gerçek-tir. Mesela bir kadın ne kadar tok olursa olsun "Hatırım için ye!" diye sunulan bir ikramı asla reddetmez. Ev sahibinin gönlü kırılmasın diye hazırlanan çeşitlerin hepsinin en azın-dan tadına bakmaya gayret eder. Yemekler çöpe dökülme-sin, israf olmasın diye çocuklarının tabaklarında bıraktıkları-nı ağzına atar. Artan sürtlen yemekleri, tencere dibinde kalan son birkaç kaşığı bitirir. Tüm bu hassasiyetlerin bedeli-ni ise maalesef kilo olarak öder.

Yine de kadınların kilo almalarındaki en önemli etken hamile ve emzikli oldukları dönemlerdir. Bu özel zamanla-rı sınırsız yemek yeme fırsatı olarak değerlendirenler müs-tesna, yavrucukların büyüye-bilmeleri için kurulmuş düzen gereği; tüm kadınların iştahları ellerinde olmadan açılır. Yeme konusunda toplumsal destek de büyüktür: "Sen ye, iki canlısın. Biraz daha al, bebek emziriyorsun, süt olsun" der-ken haddinden fazla yedirilir bu tip kadınlara. Gebelikte alı-nan 20- 30 kilonun doğumla giden kısmı da süt yapsın diye içirilen kompostolar, yedirilen tatlılar ile geri alınır. İlk bebek-ten kalan kilolar henüz verilememişken ikinci hamilelik baş-lar. Böylece eski kilo ve ölçülere dönmek hayal olur.

Her ne kadar Türk kadını "Ne yapayım? Su içsem yarıyor" bahanesinin ardına sığınca da yiyip içtiklerimiz yabana atı-lır cinsten değil hani. Düzenli egzersiz yapma kültürü olma-yan, bol kalorili bir mutfağına sahip bir toplumun üyelerinin bu kadar çok yiyip zayıf kalmayı ummaması gerekir zaten. Eğri oturup doğru konuşalım: İnsanlık dışı diyet listeleri-ni uygulamak, büyücülerin hazırladığı iksirlere benzer sıvıla-rı içmek yerine, yediğimizi itiraf edip, gereken azaltmayı yap-maya çalışalım. Masa başında fazla kilolardan şikâyet etmek-ten daha çok işe yarayacağına eminim :)

Not:Fotoğraflar Boyut Yayıncılık'tan çıkan Butik Pastacılık kitabındandır.

