İnsan hayatının amacı mutlak gerçeği aramaktır.

BENLİĞİN KEŞFİ

BBT Aylık Bülteni

Özel sayı:

Bhakti Mutfağı

Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare Hare Rāma Hare Rāma Rāma Rāma Hare Hare

Śrī Śrīmad
A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda

Uluslararası Kṛṣṇa Bilinci Topluluğu Kurucu Ācārya'sı

Śrī Śrīmad A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda (1896-1977) kadim *Gauḍīya Vaiṣṇava* geleneğini Batı'ya taşıdı. 1966 yılında Uluslararası Kṛṣṇa Bilinci Topluluğu'nu kurdu. Onun yönetimi altında bu topluluk; āśramalar, okullar, hastaneler, çiftlik toplulukları, sosyal sorumluluk projelerinden oluşan pek çok farklı alanda tüm dünya çapında yayılan bir hareket oldu. Kitapları Vedik felsefe, teoloji, edebiyat ve kültürünü mükemmel bir şekilde yansıtması nedeniyle tüm dünyada büyük bir ilgiyle karşılanmaktadır.

İNSAN HAYATININ AMACI
MUTLAK GERÇEĞİ ARAMAKTIR

BENLİĞİN KEŞFİ

BENLİĞİN KEŞFİ
BBT Aylık Bülteni
© BBT Türkiye

Editör:
Nṛsiṁha Kṛṣṇa Dāsa /
Sāttvika Dāsa

Tarifler:
Dhanyā Devī Dāsī

Koordinatör:
Candramālā Devī Dāsī

Tasarım:
Navīna-kumārī Devī Dāsi
Tasarım Asistan:
Dhanyā Devī Dāsī

Tashih: Meghāmbarī Devī Dāsī /
Dīna-bandhu Dāsa

Bhakti Mutfağı

İÇİNDEKİLER

05 Sattvik Beslenme ve Beslenme Şeklinin Bilinç Üzerine Etkileri
08 Ekādaśī: Yogīlerin Orucu
11 **Ekmekler ve Unlu Mamüller**
12 Capātī
15 Aloo Palak Parathai
17 **Atıştırmalıklar**
18 Kabak Pakora
21 Samosa
26 Seitan
30 **Çorbalar**
31 Kremalı Butternut Kabağı Çorbası
34 Karkkidaka kānji (Uluva Kānji)
35 Filizlenmiş Maş Fasulyesi Çorbası
36 **Sicak Yemekler / Sabjiler**
37 Hyderabadi Bagara Baingan

41 Kitchari: Detoksun En Lezzetli Hali
45 Asya'nın Mantısı: MOMO
49 Köri Soslu Kremalı Karnabahar
52 Mısır Köftesi
55 Patatesli Ispanak Sabjī (Aloo Palak)
58 Panīr Domates Köri
61 **Tatlılar**
62 Çikolata Parçacıklı Kurabiye
65 Hindistan Cevizli Laḍḍu
67 Gajar Helva (Havuç Helvası)
69 İrmikli Lokum
72 Elmalı Kurabiye
77 İncir Uyutması
80 Yumurtasız Çilekli Cheesecake
85 **Hindistana Özel Tatlar**
86 Kimyon Kişniş Masala
88 Panīr: Ev Yapımı Peynir
91 Kişniş Çatni
93 Domates Çatni
96 Lassi
97 Altın Süt
98 Kṛṣṇa'ya Yiyecek Sunmak

Sattvik Beslenme

ve Beslenme Şeklinin Bilinç Üzerine Etkileri

Hepimizin de bildiği eski bir söylem vardır: "Ne yersen osun!" Bu, havuç yediğimde havuç olacağım anlamına mı geliyor? Hayır, tabii ki değil. Peki o zaman bu ne demek ve bunun hayatımızla nasıl bir ilgisi var? 5000 yılın üzerinde bir tarihi olan bilim ve şifa sistemi *Āyurveda*, yiyecekleri *sattvik, rajasik* ve *tamasik* kategorilere ayırıyor.

Ayrıca Vedik literatür olan ve yoganın temel kitabı olarak kabul edilen, Śrī Śrīmad A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda tarafından yazılmış, *Özgün Bhagavad-gītā*'da da maddi doğanın üç halinden bahseder. Bunlar *sattva guṇa* (erdem hali), *raja guṇa* (ihtiras hali) ve *tama guṇa*dır (cehalet hali). Bunlar hayatımızın her alanını etkiler ve kontrol eder. Biz bu etkiden dolayı belli bazı şekillerde davranmaya koşullanır ve hatta belli tip yiyecekleri tüketmeyi tercih ederiz. Örneğin, erdem modunun etkisi halindeyken, daha çok sebze, meyve, tahıl, kuruyemiş, süt ve süt ürünleri gibi *sattvik* yiyecekler yemek isteriz. *Sattvik* gıdalar yaşam, saflık, güç, sağlık, sevinç ve neşe verir. Bunları yediğimizde mutlu hissederiz ve bu gıdalar daha uzun ve sağlıklı bir hayat sürmemize imkan yaratır.

Soğan, sarımsak gibi gıdalar veya çok acı, çok ekşi, çok sıcak yiyecekler tükettiğimizde, ihtiras modunun etkisi altına girebiliriz.

Bununla birlikte et, balık, yumurta, mantar tükettiğimizde ise cehalet modunun etkisi altında oluruz ve bunlar bedenimizde uyuşukluğa ve hastalığa yol açar. Zihnimizde karışıklığa sebebiyet verdiği için de olguları net göremeyiz.

> Taze ve saf gıdaların içinde "*prāṇa*" veya pozitif enerji olduğu bilindiği gibi, *sattvik* gıdaların da "*prāṇa*" ve hayat veren özelliklerle dolu olduğu bilinmektedir.

Bunlar olguları daha net bir şekilde gözlemleyip algılamamızı sağlarlar. Yiyecekler sevgiyle ve taze malzemelerle pişirildiğinde, içlerindeki prāṇa artar. Buna karşın üzgün ya da öfkeli olan biri tarafından pişirilirse, prāṇa azalır. Bu *sattvik* gıda felsefesinin sadece bir yönüdür. *Sattvik* yiyecekler vücutla birlikte zihni de besler. Görüldüğü gibi gıdaların ve pişirilme şekillerinin zihnimiz üzerinde doğrudan bir etkisi vardır.

Özgün Bhagavad-gītā'nın ele aldığı temel unsurlardan biri, her canlı varlığın Kṛṣṇa'nın ebedi parçası ve bölümü, bedenin ise sadece geçici bir örtü olduğudur. Kṛṣṇa tüm bu ruhları – insanlar, hayvanlar, bitkiler vs – eşit olarak görür ve sever. Tüm canlı varlıklar farklı derecelerde zekaya sahiptir fakat Kṛṣṇa sadece insanlara kim olduğumuzu, O'nun kim olduğunu ve O'nunla ilişkimizin ne olduğunu ayrıca neyin doğru neyin yanlış olduğunu anlamamızı sağlayacak zekayı vermiştir. Hayvanlara, ayırt etme güçleri olmadığı ve doğalarına göre hareket etme zorunlulukları nedeniyle, beslenmek için diğer canlı varlıkları öldürme hakkı verilmiştir, fakat insanların böyle bir hakkı yoktur. Kṛṣṇa kendisinin hangi tür yiyecekleri kabul edeceğini *Özgün Bhagavad-gītā* 9.26'da belirtmiştir:

"Birisi Bana saf ve adanmışlıkla bir yaprak, bir çiçek, bir meyve veya su sunarsa kabul ederim."

Bu süreç aslında çok basittir; sadece her şeyin Kṛṣṇa'dan geldiğini anlamalı, her şeyi O'nunla bağlantı kurarak kullanmalı ve bilincimizi bunun üzerine yapılandırmalıyız.

Gelecek sayımızdan itibaren bu ilkeler doğrultusunda hazırladığımız tariflerle bu sayfada görüşmek dileğiyle…

Ekādaśī: Yogīlerin Orucu

Adanmanın annesi olarak bilinen *Ekādaśī*, çok kutsal bir gün olarak kabul edilir. Yeni aydan sonraki 11. gün ve dolunaydan sonraki 11. gün olmak üzere ayda 2 kez yogiler ve bhakti-yogiler tarafından uygulanır.

Ekādaśī orucu kişinin manevi yolda ilerlemesine yardım ettiği gibi onun karmik etkilerden de korunmasını sağlar. Fiziksel ve zihinsel olarak arınma sağladığı için sağlığınızı da olumlu yönden etkiler.

Ekādaśī günlerinde daha sade ve daha az baharat içeren yiyecekler hazırlamaya özen göstermek gerekir.

Katkısız kaya tuzu kullanmak tavsiye edilir. *Ekādaśī* günlerinde kullanacağınız tuz ve baharatı ayrı bir kapta veya dökmeli bir kapta muhafaza etmeniz iyi olur.

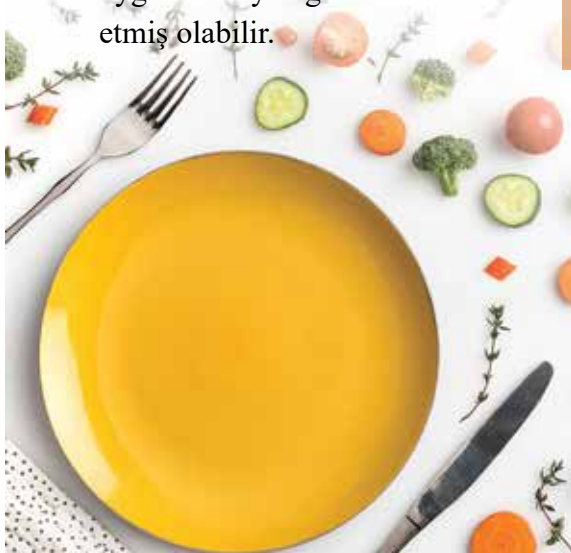
Ekādaśī orucunda özellikle bazı gıdalardan uzak durmamız gerekir. Bunlar:

- ***Tahıllar, susam, baklagiller ve glüten içeren tüm gıdalar,***
- ***Sarımsak, soğan ve soğangillere ait tüm sebzeler, pırasa gibi,***
- ***Çay, kahve, tein içeren diğer çaylar ve sigara,***
- ***Et, tavuk, balık ve yumurta içeren tüm ürünlerdir.***

Mümkünse baharatları kendiniz öğütebilirsiniz, bazı baharatlar üretim aşamasında glüten ile temas etmiş olabilir.

Kuruyemiş ve kuru meyve tüketirken iyice yıkanmış olmasına dikkat etmelisiniz bunlar da çoğu zaman glüten içerir. Aldığınız paketli ürünlerin içerik kısmına dikkat ediniz.

Eğer kızartma yapacaksanız yağınızın temiz olduğundan emin olmalısınız. Daha önce kullandığınız yağa *Ekādaśīye* uygun olmayan gıdalar temas etmiş olabilir.



Bu orucu uygulamanın farklı yöntemleri vardır:

Ekādaśī gününden başlayarak belirtilen *Dvādaśī* saatine dek;

1. Hiçbir şey yemeyerek ve içmeyerek,

2. Sadece su içerek,

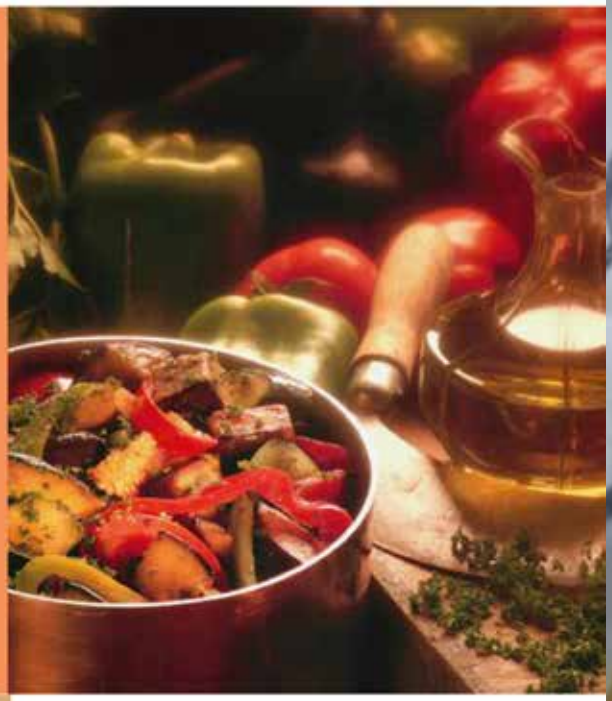
3. Su içerek ve meyve yiyerek,

4. Yukarıda bahsettiğimiz gıdaların tüketiminden uzak durarak; süt, ev yoğurdu, taze meyve, kuruyemiş, taze sebzelerden hazırlanmış yiyecekler tüketerek de *Ekādaśī* orucunu uygulayabilirsiniz.

Bu yöntemler kişiyi strese sokmadan, kişinin yapmak istediği fedakarlık ve tapasyā ile ilgili olarak değişkenlik gösterir. Bu günlerde daha fazla spritüel faaliyetlerde bulunmanın kişiye çok fazla yarar sağladığı vedik metinlerde belirtilir.

GOVİNDA İSTANBUL

"Bizimkisi bir AŞK hikayesi"



Dünya genelinde vejetaryen restaurant ve kafe olarak tanınan Govinda's zincirinin Türkiye'deki tek şubesi Govinda İstanbul Mecidiyeköy'de hizmet veriyor.

SAF VEJETARYEN HİNT MUTFAĞI

Yeni yerimiz Goranga Yoga Merkezi'nin içinde sıcak bir ortamda sizlerle Hint Mutfağı'ndan seçme saf vejetaryen ve vegan lezzetlerle birlikteyiz. Govinda İstanbul Türkiye'deki ilk ve tek saf Vejetaryen Hint Mutfağı'dır.

govinda
vedik hint mutfagi

Büyükdere Caddesi, Naci Kasım Sokak No:6B
Mecidiyeköy, İstanbul
0212 234 36 33
info@gorangayoga.com
www.govindaistanbul.net

Ekmekler ve Unlu Mamüller

Capātī

Capātī, özellikle kuzey ve orta Hindistan'da ve pek çok Asya ülkesinde tüketilen mayasız bir ekmek türüdür. *Roṭī, phulka* gibi farklı isimleriyle de bilinir. *Capātīnin* en önemli özelliği, mayasız olarak taze hazırlanmasıdır. Sindirimi kolay olduğu için ağırlık hissiyatınızda olmayacaktır. Ekmek yemenin en sağlıklı hali de diyebiliriz.

Hindistan'ın kadim mutfak geleneğinde *āyurvedik* ve *sattvik* prensiplerin çok önemli olduğunu görüyoruz. Eski zamanlarda buğday, günlük olarak taze ve elde öğütülerek un haline getirilirdi. Öğütülen bu undan yapılan ekmekler de her öğünde taze olarak yapılıp, tüketilirdi.

Bu ekmeği yemeklerinizin yanında, kahvaltıda veya lezzetli dürümler yaparak tüketebilirsiniz.

Taze ve sıcak bir *Capātīnin* güzelleştiremeyeceği bir öğün yoktur!

Malzemeler

1 kap = 250 ml
1,5 kap (190 gr) tam buğday unu
3/4 kap (95 gr) beyaz un
1 yemek kaşığı yumuşamış *ghī*, tereyağı ya da zeytinyağı
1/2 tatlı kaşığı tuz
2/3 kap (160 ml) ılık su (un çeşidine göre değişiklik gösterebilir)

Yapılışı

Geniş bir kabın içine tam buğday unu ve beyaz unu koyun. Daha sonra *ghīyi* ve tuzu ekleyip bir kaşık yardımıyla karıştırın. Karışıma yavaş yavaş su ekleyerek karıştırmaya devam edin. Hamur biraz toparlandıktan sonra tezgâha alıp yoğurmaya başlayın.

1-2 dakika yoğurduktan sonra un veya su ihtiyacı duyarsanız bu aşamada ekleyebilirsiniz. Su miktarı unun çeşidine ya da markasına göre farklılık gösterebiliyor.

Yumuşak, pürüzsüz, ele yapışmayan bir kıvam alıncaya kadar 7-8 dakika yoğurun. Hafifçe unladığınız tezgâha hamuru koyun, üzerini hamur yoğurduğunuz kabı ters çevirerek kapatın. En az 30 dakika dinlenmeye bırakın. 3 saatten daha uzun bir süre bekletmeniz gerekirse, buzdolabına kaldırın ve hamuru açmaya başlamadan önce mutlaka oda sıcaklığına gelmesini için bekleyin.

Not: Hamura çok fazla un eklerseniz *capātī* de gevrek değil, sert olacaktır. Hamurunuz çok cıvık sulu olursa, hamuru açmak sizin için zor olabilir; merdaneye yapışır, şekli bozuk olabilir vs.

Dinlenen hamuru, hamur kesici veya bıçak yardımıyla 14 bezeye bölün. Her bezeyi pürüzsüz olacak şekilde güzelce yuvarlayın. Tezgâhı hafifçe unlayın, bezeleri koyun ve üzerini nemli bezle ya da uygun bir kabı ters çevirerek kapatın. Bu sırada altı kalın, yapışmaz düz bir tavayı orta ateşte ısıtın. Bezeleri hafifçe unlayarak bir merdane veya oklava yardımıyla açmaya başlayın. Bu aşamada çok fazla unlayıp, hamuru sertleştirmemeye çalışın. Yaklaşık 15 cm olacak kadar hamuru açın. (Ortalama bir çay fincanı tabağı kadar.)

İyice ısınmış tavaya *capātī* hamurunu bırakın. Üzerinde hafif kabarcıklar gördükten sonra – 30 sn sonra – diğer tarafını çevirin. 30 sn sonra bu yüzünde de kabarcıklar gördükten sonra, tekrar ters tarafını çevirin. Yaklaşık 10 - 15 sn içinde *capātīnin* bir balon gibi şişmeye başladığını göreceksiniz. Bunu kolaylaştırmak için spatula ile üzerine hafifçe baskılar yapıp şişmesine yardımcı olabilirsiniz. Son olarak tekrar ters çevirip diğer yüzünü de biraz pişirdikten sonra tavadan alabilirsiniz.

Dilerseniz tavadan aldıktan sonra üzerini çok az *ghī* ile de yağlayabilirsiniz. Tüm *capātī,*lerinizi pişirdikten sonra üzerini bir bezle örtün, bu sayede *capātīleriniz* kurumayacaktır.

Sevgiyle sunun!

Aloo Palak Paratha

Ispanaklı ve Patatesli Hint Gözlemesi

Bu tarif Türk mutfağındaki gözlemeyi andırsa da, hazırlama tekniğiyle hem daha pratik hem de oldukça lezzetli. Özellikle kahvaltıda ailenize ve sevdiklerinize yanında çatni, raita veya yoğurtla da sunabileceğiniz sağlıklı ve doyurucu bir çeşit olabilir. Bunun yanı sıra seyahatlerde ve öğle atıştırmalığı olarak da keyifle yenebilir.

Malzemeler

Hamur için:

1 kap un
2 tatlı kaşığı zeytinyağı veya ghee
1/4 tatlı kaşığı tuz
1/3 kap su

İç Harcı için:

1 kap soyulmuş doğranmış patates
1 kap oldukça ince doğranmış ıspanak
1/2 tatlı kaşığı kimyon tohumu
1/2 tatlı kaşığı mango tozu
1/2 tatlı kaşığı garam masala
1/2 tatlı kaşığı öğütülmüş kişniş
1/4 tatlı kaşığı zerdeçal
1/4 tatlı kaşığı karabiber
1/4 tatlı kaşığı tuz

Pişirmek için; zeytinyağı veya *ghī*

1 kap= 250 ml

Yapılışı

Unu, tuzu, yağı karıştırın ve yavaş yavaş suyu ekleyin. Hamuru kaşıkla biraz karıştırdıktan sonra elinizle yoğurmaya başlayın. Hamur toparlandıktan sonra yoğurma işlemine tezgahta devam ederseniz daha iyi sonuç alırsınız. Yaklaşık 5 dakika sonra yumuşak, ele yapışmayan bir hamur olacaktır. **Hamurun üstünü kapatıp en az 15 dakika dinlendirin.**

Doğranmış patatesleri üzerini biraz aşacak kadar suyla haşlayın. Yıkayıp kuruttuğunuz ıspanakları ince ince doğrayın. **Ispanakların ıslak olmadığından emin olun.**

Oda sıcaklığına gelince patatesleri ezin, ıspanak ve diğer baharatlarla iyice karıştırın. Dinlenen hamuru 4 eşit parçaya bölün ve yuvarlayın, üzerini örtün. Hazırladığınız iç harcı 4 eşit parçaya ayırın ve yuvarlayın. **Hamur topları ve iç harç topları neredeyse aynı büyüklükte olmalıdır**.

Hafifçe unladığınız tezgahta hamuru yaklaşık 12 cm olacak kadar açın ve ortasına iç harç topunu koyun, hamurun kenarlarını iç harcı saracak şekilde birleştirin. İç harç tamamıyla hamurun içinde kalmalı. Bu şekilde hazırladığınız hamur yumağını bir merdane yardımıyla, ne çok ince ne de çok kalın olacak şekilde açın.

Altı kalın bir krep tavasını iyice ısıtın. Parathayı tavaya bırakın, orta ateşte 1 dakika kadar pişirdikten sonra çevirin. Çevirdiğiniz yüzeye bir fırça ya da tatlı kaşığı yardımıyla *ghī* veya zeytinyağı sürün, 1 dakika sonra diğer yüzeyi çevirip yağlayın. Aralıklarla çevirerek parathayı tatlı bir kahverengi rengini alana dek pişirin.

Not: Hamur yaparken, her zaman içerikleri önce bir kaşık yardımıyla karıştırın, elinizle değil.

Atıştırmalıklar

Kabak Pakora

Bu sayımızda; sizlerle yapımı çok basit ama lezzetiyle herkesi hayran bırakan, Hint Mutfağı'nın en sevilen lezzetlerinden biri olan Pakora tarifi paylaşmak istiyorum.

Pakora, sebzelerin nohut unu ve baharatlarla yapılan bir karışıma batırılıp derin yağda kızartılmasıyla yapılıyor. Mevsimine göre; patlıcan, kabak, karnabahar, kereviz, ıspanak, lahana gibi pek çok sebze ile hazırlayabilirsiniz.

Hint Mutfağı'nda Pakora, yanında çeşitli Çatni'ler ile servis edilir. Çatni (Chutney), lezzetli, içinde pek çok tadı barındıran, iştah açıcı soslardır. Ağustos sayımızda oldukça güzel bir domates Çatni'si tarifi paylaşmıştım. Bu sayıda ise, Türk Mutfağı'na biraz yabancı ama Hint Mutfağı'nın klasiklerinden olan taze kişnişten yapılan bir Çatni tarifi var. Kişniş artık İstanbul'da pazarlarda, manavlarda kolayca bulunabiliyor. Yapısal olarak maydanoza benzese de kendine özgü çok güzel, güçlü bir aroması var. Kişnişi ilk kez duyuyor olabilirsiniz ya da şöyle bir dal koparıp hiç sevmemiş olabilirsiniz ya da hali hazırda zaten severek tüketiyor olabilirsiniz. Her koşulda bu tarifi mutlaka denemenizi tavsiye ederim. İçinde barındırdığı zengin aromalar sayesinde herkesin seveceğinden şüphem yok.

Malzemeler

500 gr kabak
250 ml nohut unu
1 tatlı kaşığı tuz
1/4 kap pirinç unu ya da mısır nişastası (2 dolu yemek kaşığı)
1/2 tatlı kaşığı kimyon tohumu
2 tatlı kaşığı öğütülmüş kişniş
1/4 tatlı kaşığı toz biber (paprika)
1/2 tatlı kaşığı zerdeçal
1 tatlı kaşığı mango tozu ya da 1 tatlı kaşığı limon suyu
1/2 tatlı kaşığı köri karışımı ('Bağdat' markasını alabilirsiniz)
1/4 tatlı kaşığı hing (opsiyonel)
1/4 tatlı kaşığı karbonat (opsiyonel)
225 ml su (ihtiyaca göre bir miktar değişebilir)
Kızartmak için zeytinyağı ya da *ghī*

1 kap: 250 ml

Yapılışı

Nohut ununu, pirinç ununu ve diğer tüm baharatları bir karıştırma kabına alıp karıştırın. Suyun öncelikle yarısını ekleyin ve topaklanmaması için güzelce karıştırın. Suyu azar azar ekleyerek homojen bir karışım elde edin. Harcın kıvamı akışkan bir kek hamuru gibi olmalı, bu yüzden suyu kontrollü eklemek önemli. Harç sıvı olursa biraz daha nohut unu ekleyebilirsiniz ya da çok kalın olursa biraz daha su ekleyebilirsiniz. Kabakları, kalınlığı en fazla yarım cm. olacak şekilde dilimleyin. Derin bir kızartma tavasında zeytinyağını ısıtın. Derin yağda kızartacağımız için yağ miktarını tencerenize göre ayarlayın. Yağın yeterince ısınıp ısınmadığını kontrol etmek için hazırladığınız karışımdan bir damla içine atın hamur anında yağın yüzüne çıkıp kızarıyorsa, kızartma zamanı gelmiş demektir.

Kabakları harca batırarak her yerini bulayın ve kızartın. Kızartırken tek seferde çok fazla kabak koymaya çalışmayın, pakoralar birbirinin üstüne gelmemeli. Arkalı önlü altın rengi aldıktan sonra çıkarın.

Mutlaka sıcak servis edin ve hepsinden önemlisi

Sevgiyle sunun!

Samosa

Hindistan'ın en meşhur yemeklerinden biri olan Samosa. Samosalar öylesine lezzetli ki, yıllar önce Hindistan sınırlarını aşıp pek çok ülkenin mutfağında ufak değişikliklere uğrasa da kendine bir yer bulmuş.

Samosayı Türk Mutfağı'nda da böreğe benzetebiliriz fakat kullanılan baharatların ve iç malzemesinin çeşitliliği, sarma ve pişirme tekniği ve yanında servis edilen çatnilerin eşlik etmesiyle börekten hem farklı hem de ötesinde bir kategoride yer alıyor diyebiliriz.

Samosanın iç malzemeleri değişiklik gösterebilir, sadece patatesle veya karnabahar ve bezelye ile ya da verdiğim tarife göre ev yapımı *panīr* ekleyerek de yapabilirsiniz. Tavsiyem öncelikle bu tarife tam uyarak bu lezzeti tatmanız olacaktır.

Karnabahara karşı mesafeli olanların bile vazgeçemeyeceği tatlardan biri olacak.

Malzemeler

1 kap: 250 ml

Hamur için;

200 g ((1 + 3/4 kap) un
1/4 tatlı kaşığı tuz
50 g (1/4 kap) eritilmiş tereyağı (zeytinyağı da kullanabilirsiniz)
75 ml (1/3 kap) su

İç harcı için;

150 g (1 tepeleme dolu kap) küçük küçük doğranmış karnabahar
165 g (1 tepeleme dolu kap) doğranmış patates
100 g (1/2 kaptan biraz fazla) bezelye
2 yemek kaşığı *ghī* veya zeytinyağı
1/2 tatlı kaşığı kimyon tohumu
1/2 tatlı kaşığı çemen otu tohumu
1/4 tatlı kaşığı hing
1/4 tatlı kaşığı zerdeçal
1/4 tatlı kaşığı karabiber
5 adet karanfil (varsa 1/4 tatlı kaşığı öğütülmüş kullanabilirsiniz)
1 tatlı kaşığı rendelenmiş zencefil
1/2 tatlı kaşığı öğütülmüş kişniş
1/2 tatlı kaşığı köri karışımı (opsiyonel)
1/4 tatlı kaşığı tarçın
1/4 tatlı kaşığı isteğinize göre acı veya tatlı toz biber
1 tatlı kaşığı mango tozu veya limon suyu
1 tatlı kaşığı tuz

Kızartmak için yağ

Yapılışı

Derin bir kapta un ve tuzu karıştırın. Ortasına erittiğiniz tereyağını ekleyin ve kaşıkla karıştırarak, tereyağını una iyice yedirin. Suyu ekleyin ve önce kaşıkla karıştırın, sonra elinizle 5 dakika yoğurun. Hamurun dinlenmesi için üzerini, yoğurduğunuz kap veya bir örtü ile örtün.

İç malzemeleri için bezelyeyi yumuşayana kadar haşlayın ve süzün. Karnabaharları fotoğrafta gözüktüğü gibi küçük çiçeklere ayırın ve saplarını ufak ufak doğrayın. Patatesi soyup, yıkayın ve bir zarın boyutu gibi küçük doğrayın. Zencefili rendeleyin.

2 yemek kaşığı yağı tavada ısıtın. Yağ iyice ısındıktan sonra kimyon ve çemen otu tohumunu ekleyin, karıştırın. Karanfili, karabiberi, zerdeçalı ve hingi ekledikten hemen sonra

patatesi ekleyin. 3-4 dakika tavada soteleyin. Zencefili, kişnişi, köriyi, tarçını, toz biberi, mango tozunu ekleyin (limon suyu kullanacaksanız, bezelye ile birlikte ekleyin). Ardından karnabaharı ekleyin 3-4 dakika karıştırarak pişirin. 2- 3 yemek kaşığı su ekleyin, kapağını kapatın. Ara ara kontrol ederek, sebzeler yumuşayana kadar pişirin. Gerekirse biraz daha su ekleyebilirsiniz ama sebzelerin fazla pişip, dağılmamasına dikkat edin. Bezelyeleri ekleyin, karıştırın ve altını kapatın. Oda sıcaklığına gelene kadar bekleyin. Tane karanfil kullandıysanız içinden çıkarmayı unutmayın.

Hamuru 10 eşit parçaya bölün ve düzgün bezeler oluşturarak yuvarlayın, üzerini kapatın.

Hamuru bir merdane ile 10-12 cm olacak şekilde açın. Açarken un kullanmanıza gerek yok. Hazırladığınız iç harçtan yaklaşık 1,5 yemek kaşığı alarak hamurun kenarlarına gelmeyecek şekilde, fotoğraftaki gibi koyun. Hamurun ağzını parmak uçlarınızla bastırarak iyice kapatın ve incelmesini sağlayın. Hamurun ağzını baş ve işaret parmağınızın arasında iyice sıkarak içe doğru kıvırın.

Not: Samosalarınızı bir gün önceden hazırlayıp, hava almayan bir saklama kabında veya streç film geçirerek buzdolabında muhafaza edebilir, ertesi gün de kızartabilirsiniz.

İkinci bir seçenek olarak;

Bir beze hamurunu aynı şekilde açın ve ortadan ikiye kesin ve kestiğiniz kenardan uçları birleştirerek bir huni oluşturun, iyice yapışmasını sağlayın. Ortasına iç harcını doldurun ve ağzını sıkıca kapatın (İhtiyaç duyarsanız iyice yapışması için parmaklarınızla hafifçe ıslatabilirsiniz). Ağız kısmını yine kıvırabilirsiniz veya düz bir şekilde de bırakabilirsiniz.

Tüm samosaları bu şekilde hazırlayın. Yağ iyice ısındıktan sonra derin yağda her tarafı altın rengini alıncaya dek kızartın.

Dilerseniz fırında da pişirebilirsiniz.

Samosaları sıcak servis etmeye özen gösterin. Kızarttığınız samosaları daha sonra servis edecekseniz, fırında ısıtabilirsiniz.

Kişniş veya domates çatni ile ya da yoğurtlu bir sosla servis edebilirsiniz.

Not: Samosalarınızı bir gün önceden hazırlayıp, hava almayan bir saklama kabında veya streç film geçirerek buzdolabında muhafaza edebilir, ertesi gün de kızartabilirsiniz.

Seitan

Seitan, ülkemizde vegan beslenmenin yaygınlaşması ile artık daha çok bilinir bir hale geldi. Buğday ununun nişastasından ayrıştırılmasıyla ana proteini olan glüten elde ediliyor. Dolayısıyla protein açısından oldukça zengin bir besin. Seitan ile hiçbir canlıya zarar vermeden sucuk, sosis, kebap, burger köftesi, döner, şnitzel, gibi pek çok yiyecek hazırlayabilirsiniz. Baharatları ve seitanın formunu değiştirmeniz yeterli.

Bu tarifin en önemli özelliği āyurvedik baharatlarla hazırlanıyor olması. Bildiğiniz gibi protein ağırlıklı gıdaların sindirimi zordur fakat bu tarifte kullanılan baharatlar seitanı daha kolay ve iyi bir şekilde sindirmemizi sağlıyor. Bu da sağlığımız için çok önemli bir husus.

Bu tarifi denedikten sonra damak zevkinize göre farklı baharatlar ekleyebilirsiniz.

1 kap = 250 ml

Malzemeler

1 kap haşlanmış süzülmüş nohut
4 yemek kaşığı soya sosu
2 yemek kaşığı domates salçası
2 yemek kaşığı biber salçası
200 ml maden suyu (1 şişe)
1,5 kap vital buğday glüteni
6 yemek kaşığı zeytinyağı
3 tatlı kaşığı rezene tohumu
3 tatlı kaşığı kimyon tohumu
4 tatlı kaşığı kekik
1 tatlı kaşığı hing (opsiyonel)
1,5 tatlı kaşığı tuz (salçanızın ve soya sosunuz tuz oranına göre değişiklik gösterebilir)

Yapılışı:

Küçük bir sos tavasına zeytinyağını ekleyip orta ateşte ısıtın. Yeterince ısınıp ısınmadığını kontrol etmek için yağa bir tane kimyon tohumu atabilirsiniz. Yağ ısındıktan sonra kimyon ve rezene tohumunu ekleyin. Eğer top kekik kullanıyorsanız onu da bu aşamada koyabilirsiniz, normal yaprak kekik kullanıyorsanız bekleyin. Tohumlar kavrulup, kokusu çıktıktan sonra yağın altını kapatın hiç beklemeden yaprak kekiği ve hingi ekleyin ve karıştırın.

Bir mutfak robotuna nohutu, soya sosunu, salçaları, maden suyunu, zeytinyağında hazırladığınız baharat karışımını ve tuzu ilave edin, robotu çalıştırın. Kısa bir sürede homojen bir kıvam alacaktır. Bu karışımın içine glüteni ilave edin ve robotu 1 dakika kadar tekrar çalıştırarak karışımı karıştırın. Yumuşak ama şekil alabilen bir hamur elde edeceksiniz. Seitan hamurunu tezgâha alın bir iki dakika elinizle yoğurun ve şekil verin. Dilerseniz iki veya üç parçaya ayırabilirsiniz. Seitan hamurunu, alüminyum folyonun etkisinden korumak için önce bir yağlı kâğıda, sonrasında alüminyum folyoya sarın.

Buharda 45 dk. kadar pişirin. Piştikten sonra mutlaka soğumasını bekleyin, kendi yağlı kâğıdı ile buzdolabı poşeti veya kapalı bir kap içerisinde buzdolabında muhafaza edebilirsiniz.

Seitanı, piştikten sonra tercihen bir gece buzdolabında dinlendirebilirsiniz.

Seitandan döner yapmak için; bir tavada biraz *ghī* veya zeytinyağını ısıtın içerisine kekik, karabiber, hing ve dilediğiniz baharatı ekleyin. Uzun ince dilimlenmiş seitan dilimlerini ekleyerek kavurun. Döner dürüm olarak, pilavın üstüne ya da iskender yapmak için kullanabilirsiniz.

Çorbalar

Kremalı Butternut Kabağı Çorbası

Sonbaharın gelişi ile raflar da tıpkı doğada olduğu gibi kızıla, turuncuya ve sarıya bezenmeye başladı.

Mevsiminde sebze ve meyve tüketmek vücudumuzun değişen mevsime daha iyi uyumlanmasını sağlar. Savunma mekanizmamızı da destekleyerek mevsimsel hastalıklara karşı daha iyi direnç göstermemize de yardımcı olur.

Mevsimsel beslenmenin bir diğer önemi ise besin içeriklerinin daha zengin ve tarım ilaçlarının, hormonların daha az olmasıdır. İçinde bulunduğumuz zamanda araştırmacılar kanserin, kronik hastalıkların, alerjilerin ve gıda intoleransı gibi pekçok hastalığın artış sebebinin tükettiğimiz gıdalarla ilişkilerine dikkat çekiyor.

Ben de bu yıl raflara ve tezgahlara daha dikkatli bakmaya başladım ve farklı tür pek çok kabağa rastlayınca içlerinden birini seçip denemek için mutfağın yolunu tuttum.
Ülkemizde balkabağının en çok tatlısı yapılıyor ve çok da lezzetli oluyor ama sizde benim gibi şeker tüketmeden bu sağlık deposu sebzeyi mevsiminde daha sık tüketmek istiyorsanız bu tarif tam sizin için.

Bu soğuk havalarda, akşamları içinizi tatlı tatlı ısıtacak bir çorbadan başka ne isteriz!

Malzemeler:

1200 gr butternut kabak
4 yemek kaşığı zeytinyağı (1 yemek kaşığı üzeri için)
1/2 tatlı kaşığı kadar kekik
1/4 tatı kaşığı hing
1/4 tatlı kaşığı zerdeçal
1/4 tatlı kaşığı karabiber
1 yemek kaşığı minik doğranmış veya rendelenmiş zencefil
1,5 tatlı kaşığı tuz
1000 ml sıcak su
200 ml krema (süt de kullanabilirsiniz)

Yapılışı:

Öncelikle fırınınızı 220 derecede çalıştırın. Kabağı boydan boya olmak üzere ikiye ayırarak kesin. Üzerine bir fırça yardımıyla zeytinyağı sürün ve biraz kekik serpiştirerek, kabuklu kısmı altta kalacak şekilde fırına verin. 15 dakika sonra kabakları ters düz ederek, kabuklu kısım üste gelecek şekilde çevirin. 15 dakikada bu şekilde piştikten sonra tekrar kabukları altta kalacak şekilde ters düz edin. Bu aşamada bir çatal ile pişip pişmediğini kontrol edin. Yeterince yumuşadıysa 5 dakikada bu şekilde pişirerek fırından çıkartın. Kabakların içini bir yemek kaşıyla çıkartın. Oldukça yumuşak olduğu ve iyi piştiği için bu işlemi kolayca yapacaksınız. Bu esnada suyu ısıtmaya başlayın.

Tencereye zeytinyağı ekleyerek orta ateşte ısıtın. Yağ ısındıktan sonra hingi, zerdeçalı, karabiberi ve doğranmış zencefili ekleyin yaklaşık 1 dakika ara ara karıştırarak baharatları kavurun. Kabak içlerini ekleyin ve 1-2 dakika karıştırarak bir yandan ezilmeleri sağlayın. Sıcak suyu ekleyin ve pürüzsüz bir kıvam alması için blenderden geçirin ve kapağını kapatarak kaynamasını bekleyin. Kaynadıktan 3- 4 dakika sonra kremayı ekleyin ve ocaktan alın.

Butternut Kabak

Tatlı, lezzetli ve biraz tatlı patatesi andıran tadı ile krem renkli ve uzun bir armut şekline benzer.

Diğer bal kabaklarından farklı olarak, butternut'un cildi ince ve soyulması kolaydır, yarım olarak kesilebilir. İç kısmı pürüzsüz ve lezzetli olduğu için butternut ismini almışır. Çekirdeği yok denecek kadar azdır.

Karkkidaka kānji (Uluva Kānji)

Vāta Doşa için *Āyurvedik* Kış Çorbası

Yağmurlu ve karlı havalarda 7 gün üst üste içilmelidir, *Vāta Doşanın* eklem ağrılarına iyi gelir, bedeni içeriden ısıtır ve dengeler; soğuk algınlığına iyi gelir, kolesterolü düşürür, emziren kadınlarda sütü arttırır, anemiye iyi gelir.

Malzemeler:

- 3 tatlı kaşığı çemen otu
- 3 yemek kaşığı maş fasulyesi
- 5 yemek kaşığı kırmızı pirinç
- 1 çay kaşığı kaya tuzu
- 500 ml su
- 5 yemek kaşığı esmer şeker
- 1 tatlı kaşığı ghī
- 100 ml hindistancevizi sütü

Yapılışı:

Çemen otu, pirinç, maş fasulyesi bir gece önceden ıslatılır, tencereye konur, 20 dakika 400 ml su ile kaynatılır. Ayrı yerde şeker 100 ml suya karıştırılır ve tencereye eklenir, ghī ve tuz konur, en son süt eklenir ve karıştırılır, sıcakken servis edilir.

Üç Doşa için Filizlenmiş Maş Fasulyesi Çorbası

Filizlenmiş maş fasulyesi protein ve amino asitlerle doludur. Bu çorba 3 *Doşa* için dengeleyici ve onarıcıdır, sindirimi kolaydır.

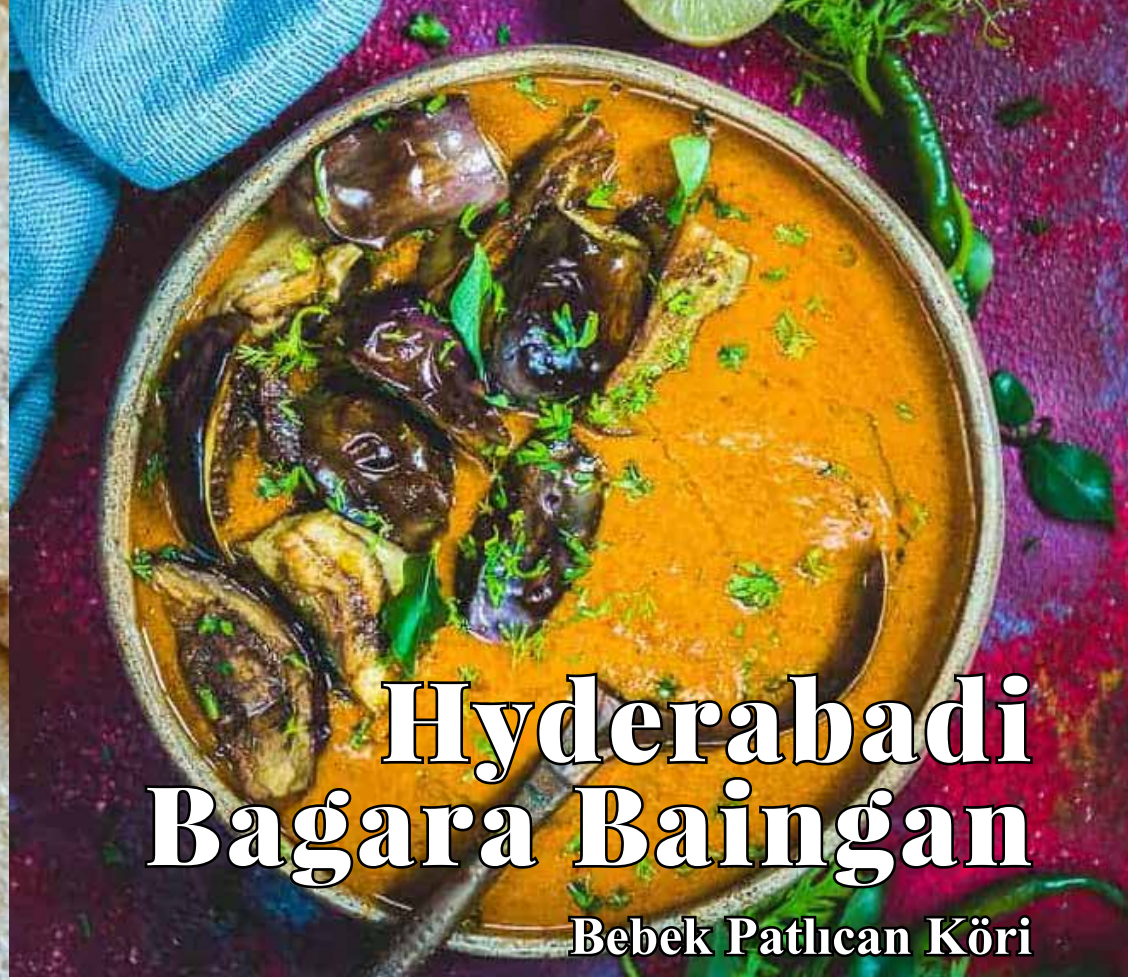
Malzemeler:

1 yemek kaşığı ghī, * *Kapha Doşa* ½ kaşık zeytinyağı kullanmalı
1 çay kaşığı kıyılmış taze zencefil
1 çay kaşığı kıyılmış taze yeşil biber
1⁄4 bardak doğranmış kereviz,
4 su bardağı su
3 su bardağı filizlenmiş maş fasulyesi
1⁄2 misket limonu suyu

Yapılışı:

Büyük bir tencerede, yağı ısıtın, zencefil ve yeşil biberleri ekleyin ve soteleyin. 1 dakika sonra kereviz ekleyin ve yumuşayıncaya kadar 5-6 dakika pişirmeye devam edin. Sebzeler karamelize olunca suyu ve filizlenmiş maş fasulyesini ekleyin ve 10 dakika kaynatın, sonra ısıyı düşürün ve 15 dakika daha pişirin, sıcakken servis yapın.

Sicak Yemekler Sabjiler



Hyderabadi Bagara Baingan

Bebek Patlıcan Köri

Bagara Baingan, adını da aldığı Haydarabad'ın en bilinen yemeklerinden biridir. Ben de son haftalarda tezgahlarda bu patlıcanı görünce sizinle mevsimine uygun bir yemek paylaşmak istedim.

Bebek patlıcanların oldukça zengin bir masala köri ile pişirilmesi ile yapılıyor. Kajunun, hindistan cevizinin ve susamın birleşiminin yemeğe nasıl bir lezzet ve kıvam verdiğini göreceksiniz. Bu yemeği konuklarınıza rahatlıkla servis edebilirsiniz. Yanında sade bir pilav iyi bir tercih olacaktır.

1 kap = 250 ml

Malzemeler

12 tane bebek patlıcan ya da 6-7 tane normal patlıcan
2 yemek kaşığı zeytinyağı

Baharat Karışımı için;
1 tatlı kaşığı kimyon
1/2 tatlı kaşığı çemenotu tohumu
1 yemek kaşığı kişniş tohumu
12 tane doğranmış kaju
1 yemek kaşığı susam
2 yemek kaşığı hindistan cevizi tozu

Sosu için;
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1/2 tatlı kaşığı siyah hardal tohumu
1/4 tatlı kaşığı hing (asafoetida)
1/2 tatlı kaşığı zerdeçal
1 tatlı kaşığı tatlı veya acı toz biber
1,5 tatlı kaşığı şeker
1,5 tatlı kaşığı tuz
3 büyük domates (2 cup rondodan geçirilmiş domates)
1 tatlı kaşığı minik doğranmış zencefil
1 kap sıcak su
2 yemek kaşığı doğranmış taze kişniş veya maydanoz

Yapılışı

Bebek patlıcanları birbirinden ayrılmayacak şekilde 4'e bölün. Eğer normal patlıcan kullanacaksanız önce ortadan ikiye, sonra aynı şekilde iki parçayı da 4'e bölün. Patlıcanları tuzlu suda bekletin.

Baharat karışımı için tüm malzemeleri; kimyonu, çemenotu tohumunu, kişniş tohumunu, kajuları, susamı ve hindistan cevizi tozunu baharat öğütücüde öğütün.

Patlıcanları kurutun. Geniş bir tencereyi ısıtın ve 2 yemek kaşığı yağ ekleyin. Patlıcanları orta-kısık ateşte aralıklarla ve patlıcanları dağıtmayacak şekilde dikkatlice karıştırarak kızartın.

Bir yandan da zencefili domateslerle birlikte rondodan geçirin.

Patlıcanların her yanının yeterince yumuşamış ama ezilmemiş olduğundan emin olun. Bu süreç kısık ateşte yaklaşık 20 dk. sürebilir. Piştikten sonra patlıcanları bir tabağa alın.

Aynı tencereye 2 yemek kaşığı zeytinyağı ekleyin. Yağ

ısındığında hardal tohumlarını ekleyin ve çatlamaya başladığında tencereyi kenarı alın ve hing, zerdeçal, kırmızı toz biber ve hazırladığınız baharat karışımını ekleyin. Orta ateşte 2 dakika karıştırarak kavurun.

Domates püresini, şekeri ve tuzu ekleyin. Sos suyunu çekip koyulaşıncaya dek pişirin.

Yağ domates sosunun kenarlarından ayrılmalı. 1 kap sıcak suyu yavaş yavaş ekleyin karıştırın.

Patlıcanları ekleyin, dikkatli bir şekilde karıştırın, tencerenin kapağını kapatın ve ara ara karıştırarak 10 dk. kadar pişirin. Patlıcanlar iyice yumuşamış olmalı. Sosunun kıvamı çok yoğun olursa biraz kaynar su ekleyip birkaç dakika daha pişirebilirsiniz.

Piştikten sonra taze kişnişi veya maydanozu ekleyin.

Pilav veya *capātī* ile sıcak servis yapmanız önerilir.

Sevgiyle sunun!

Kitchari:

Detoksun En Lezzetli Hali

Kitchari, vücudunuza detoks uygulamanın, arındırmanın en iyi yollarından biridir. Ateş, soğuk algınlığı, öksürük, mevsimsel alerji, grip veya hazımsızlık ve mide ekşimesi gibi rahatsızlıklardan mustarip olduğunuzda detoksifikasyon gereklidir. Bu gibi durumlarda tüketilmesi tavsiye edilen ve iyileşmeyi destekleyen önemli bir yemektir.

Ağır öğünler tükettiğiniz günlerin ardından vücudunuzu temizlemek, hafifletmek ve dinlendirmek için tüketilmesi tavsiye edilir.

Özellikle yaz veya kış aylarına geçiş yaptığımız mevsim dönüşlerinde uygulayacağınız kitchari diyeti, bedeninizi arındıracak ve sindirim ateşini kuvvetlendirip sizi yeni mevsime hazırlayacaktır.

Mevsim geçişlerinde detoks için tüketebileceğiniz kitchari elbette daha sade ve basit olmalı.

Bunun için maş fasulyesi, basmati pirinci, ghī, kimyon, zerdeçal, zencefil ve tuz ile hazırladığınız kitchariyi tüketebilirsiniz. Sebze eklemek isterseniz sindirimi kolay, mevsimine uygun sebzeleri tercih etmelisiniz; kabak, balkabağı, ıspanak gibi.

Günlük öğünlerinize eklemek isterseniz de mevsimine uygun sebzeler ile pişirerek sabah ve öğle öğünlerinizde tüketebilirsiniz.

Yaşamın her aşaması ve yaşı için sindirimi oldukça kolay aynı zamanda doyurucu bir yiyecektir. Bu yemeğin öne çıkan özelliklerinden biri de yıl boyunca pişirilebilmesi ve her mevsim için uygun olmasıdır.

Malzemeler:

1 kap: 250 ml
4 yemek kaşığı zeytinyağı veya ghī (arıtılmış tereyağı)
1/2 tatlı kaşığı kimyon tohumu
1/2 tatlı kaşığı öğütülmüş çemen otu (opsiyonel)
1/2 tatlı kaşığı zerdeçal
1/4 tatlı kaşığı öğütülmüş karabiber
1/4 tatlı kaşığı hing (opsiyonel)
15 adet kurutulmuş köri yaprağı (opsiyonel)
1 kap maş fasulyesi
1 kap basmati pirinci
1 orta boy havuç
2 dilim kereviz (100gr)
2 orta boy kabak
200 gr pazı veya ıspanak
1 tatlı kaşığı öğütülmüş kişniş

1/2 tatlı kaşığı kuru veya 1 tatlı kaşığı taze zencefil
1200 ml sıcak su (daha katı kıvam için 1000 ml)
2 tatlı kaşığı tuz
2 yemek kaşığı ghī
1 tatlı kaşığı garam masala

Yapılışı:

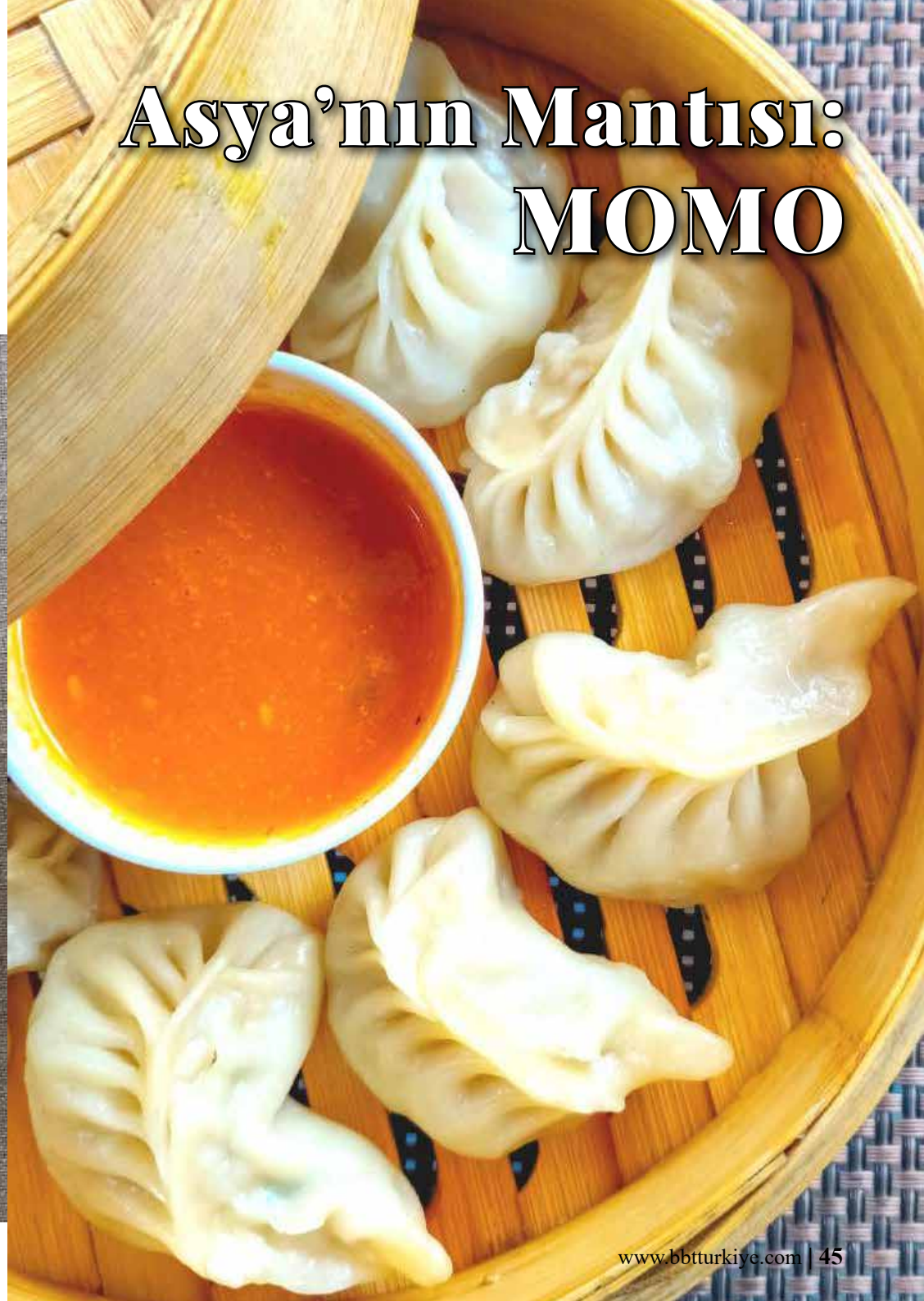
Orta ateşte ısınan zeytinyağına veya *ghīye* kimyon tohumunu, çemen otu tohumunu, zerdeçalı, karabiberi, hingi ve en son köri yaprağını koyup karıştırın. Küp şeklinde doğradığınız havuç ve kerevizi de ekleyerek 1-2 dakika kavurun.

Bir gece önceden ıslatıp ve birkaç su yıkayıp süzdüğünüz maş fasulyesini tencereye ekleyin ara ara karıştırarak birkaç dakika pişirin. Ardından küp küp doğranmış kabağı, kişnişi ve zencefili ekleyin, karıştırın ve kapağını kapatıp ara ara karıştırarak 5 dakika pişirin. **En az yarım saat suda beklettiğiniz** ve birkaç su yıkayıp süzdüğünüz **pirinci** ve pazıyı ekleyip karıştırın, sıcak suyu ve tuzu ekleyip, kapağını kapatıp orta ateşte pişmeye bırakın. Piştikten

sonra ocaktan alın ve garam masala ve 2 yemek kaşığı *ghī* ekleyip karıştırın. Kitchari bu sırada biraz sulu gözükebilir ama bekledikçe suyunu bir miktar çekecektir. Kitchariyi istediğinize göre lapa bir şekilde ya da hafif sulu bir şekilde servis edebilirsiniz. Daha az sulu, lapa şeklinde yemek istiyorsanız su miktarını biraz azaltabilirsiniz.

Sevgiyle sunun!

Asya'nın Mantısı: MOMO



Momo, aslen Asya Mutfağına ait olsa da lezzeti sınır tanımayıp tüm dünyaya yayılmış bir lezzet. Hemen hemen her ülkenin mutfağında farklı isimle, farklı biçimlerde kendine yer bulmuş: İtalya'da Ravioli, Rusya'da Pelmeni, Türkiye'de Mantı, Çin'de Baozi gibi. Yanına farklı sosların eşlik etmesi, katlama biçimleri, boyutları, pişirme teknikleri ve iç malzemeleri oldukça çeşitlilik gösteriyor.

Biz de hem sebzeli olarak hazırlayabileceğimiz hem yapımı türk mantısına göre çok daha kolay olan Hindistan'ın Momo'suna bu sayıda yer verdik.

İç malzemesini farklı sebzelerden, balkabağıyla veya ıspanak ve patates karışımıyla hazırlayabileceğiniz gibi, buharda veya kızartarak da pişirebilirsiniz.

Mantı için özel buhar tencereleri de bulabilirsiniz mağalarda ama ben evde bulunan buharda sebze haşladığım bir delikli tencere üstünü kullandım. Bu tariften 53 tane momo çıktı, siz dilediğiniz gibi tarifi azaltıp arttırabilirsiniz.

Sevdiklerinizle biraraya gelmek için çok güzel bir bahane değil mi?!

Malzemeler:

Hamuru için:
500 gr un
1 tatlı kaşığı tuz
4 yemek kaşığı zeytinyağı veya *ghī*
250 ml su

İç Malzemesi için:
2 tane kabak
3 orta boy patates
2 yemek kaşığı zeytinyağı veya *ghī*
1/2 tatlı kaşığı hing (asaofetida)
1/4 tatlı kaşığı öğütülmüş çemenotu tohumu
1/4 tatlı kaşığı zerdeçal
1/2 tatlı kaşığı öğütülmüş karabiber
1/2 tatlı kaşığı paprika
1 tatlı kaşığı kimyon - kişniş masala

Üzeri için:
Yoğurt
Ghī , tereyağı veya zeytinyağı
1/2 tatlı kaşığı salça
Pulbiber
Nane

Yapılışı:

Derin bir kapta unu, tuzu ve yağı ekleyip karıştırın ardından kontrollü bir şekilde suyu ekleyin ve bir kaşık yardımıyla karıştırın. **Unların su ihtiyacı çeşidine, markasına göre farklılık gösterebilir, her zaman dikkatli olmakta fayda var.** Hamuru tezgâha alın ve en az 5 dakika yoğurun. Hamur çok yumuşak veya çok sert olmamalı, buna göre ihtiyaç olursa su veya un ekleyebilirsiniz. Orta sertlik şekil vermek için ideal olacaktır. Yoğurma işlemi bittikten sonra hamurun üzerini kapatıp kenara alın.

Patateslerin kabuklarını soyup yıkadıktan sonra minik küpler halinde doğrayın. Kabakları yıkayın ve minik minik doğrayın. Bir tencerede yağı ısıtın. Ve sırasıyla çemenotu tohumu, hing, zerdeçal, karabiber ve paprikayı ekleyin ve karıştırın. Hemen ardından patatesi ve kabağı ekleyin 2-3 dakika ısınan baharatlarla karışmasını sağlayın. Ocağın altını kapatın ve kimyon kişniş masalayı ekleyip tekrar karıştırın.

Dinlenen hamuru 4 parçaya bölün ve kesmeyi kolaylaştırmak için rulo haline getirin. Yaklaşık ceviz büyüklüğünde 15 gr'lık bezelere kesin, yuvarlayın ve üzerini bir kap veya nemli bezle örterek kenara alın.

İlk yuvarladığınız bezeyi alın, hafif unlayarak bir merdane yardımıyla yuvarlak olacak şekilde açın.

İçine hazırladığımız harçtan bir yemek kaşığı kadar koyun ve resimde gördüğünüz gibi kapatın. Hamurun ağzının kapandığından emin olun, zorluk yaşarsanız parmağınızı ıslatarak hamurun kenarlarını hafifçe ıslatıp kapatabilirsiniz. Kenar uçlarını da birleştirip şekli tamamlayın. Yapımı oldukça basit ve de güzel göründüğü için bu şekli tercih ettim. İnternette pek çok farklı şekil de bulabilirsiniz.

Buharda pişiriciye mantıları yerleştirdikten kaynamakta olan tencerenin üstüne koyun ve kapağını kapatın arada kontrol ederek 20 dakika kadar pişirin.

Bir sos tavasında tereyağı ısınırken salçayı ekleyin ve kaşığın tersiyle ezerek karıştırın.

Yağ iyice ısındıktan sonra pulbiberi ekleyin karıştırın ve altını kapatın. Naneyi ekleyin.

Mutlaka sıcak servis edin. Soğuduğunda tekrar buharda ısıtabilirsiniz.

Köri Soslu Kremalı Karnabahar

Karnabahar, haksızlığa uğrayan sebzelerin başında geliyor ki, bu da genel olarak Türkiye'de karnabaharı çok da iyi değerlendiremediğimizi gösteriyor.

Bu yemeğe lezzetini veren esas unsurlar; baharatların uyumu ve domates sosunun krema ile birleşimi! Malzeme listesi ilk bakışta size çok görünebilir ama bu baharatlar mutfağınızda olması gereken temel baharatlar.

Baharatlar doğru oranlarda kullanıldığında yemeklerinize hem sağlık hem de lezzet verir. Özellikle de bu tarifte karnabaharın istenmeyen kokusunu da minimize eder. Karnabahara karşı mesafeli olsanız bile, bu tarife bir şans vermenizi tavsiye ederim.

Malzemeler

4 yemek kaşığı zeytinyağı veya *ghī*
1/4 tatlı kaşığı kimyon tohumu
1/4 tatlı kaşığı çemen otu tohumu
1/4 tatlı kaşığı öğütülmüş karabiber
1/4 tatlı kaşığı zerdeçal
1/8 tatlı kaşığı hing (opsiyonel)
1 havuç
1 tatlı kaşığı rendelenmiş ya da minik doğranmış taze zencefil
250 ml domates konservesi (taze domates kullanacaksanız biraz salça ilave edebilir ya da 400 ml domates rendesi kullanabilirsiniz)
1/2 tatlı kaşığı köri karışımı ("Bağdat" markasını kullanıyorum)
1/4 tatlı kaşığı acı veya tatlı paprika
1 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı şeker
1 küçük boy karnabahar
1 orta boy patates
250 ml sıcak su
2 tatlı kaşığı limon suyu
1 tatlı kaşığı kimyon-kişniş masala
100 ml krema

Yapılışı

Öncelikle karnabaharları çiçeklerine zarar vermeden ayıklamaya çalışın. Saplarını ufak ufak doğrayın. Havucu soyup boydan önce ikiye, sonra o iki parçayı da ikiye bölüp doğrayın. Patatesi de orta boy küpler şeklinde doğrayın. Bu sırada kullanacağınız suyu kaynatmaya başlayın.

Wok tavada veya derin olmayan geniş bir tencerede yağı ısıtın. Yağın yeterince ısınıp ısınmadığını bir tane kimyon tohumu atıp kontrol edebilirsiniz.

Isınan yağa kimyon tohumu, öğütülmüş karabiber, zerdeçal ve hingi ekleyip karıştırın. Ardından çemen otu tohumu ve havucu ekleyip tavada 1 dakika karıştırarak soteleyin.

Zencefili ekleyin ve karıştırın hemen ardından domatesi, köriyi, paprikayı, tuz ve şekeri ekleyin. Taze domates rendesi kullanıyorsanız domates suyunu çekene kadar pişirin.

Karnabaharı ve patatesi ekleyin, karıştırın. Suyu kontrollü bir şekilde ekleyin, karnabahar hem çabuk pişen hem de suyu çok çekmeyen bir sebze olduğu için fazla su eklemeyin. Limon suyunu ekleyin, karıştırın ve kapağını kapatın. Ara ara, dikkatli bir şekilde karıştırarak (karnabaharlar kolay dağılabilir) 15 dakika kadar orta ateşte pişirin.

Karnabaharlar ve patatesler yumuşadıktan sonra kimyon-kişniş masalayı ve kremayı ekleyin yavaş ve dikkatlice karıştırın. Pilav veya *capātīyle* servis edebilirsiniz.

Mısır Köftesi

Eminim tarifin ismini görünce pek çoğunuz şaşıracaksınız ama evet bu sayımızda mısırdan köfte yapıyoruz! Yiyen herkesin çok beğenip tarifini sorduğu, çok lezzetli ve aynı zamanda hafif bir köfte.

Mısır hepimizin özellikle de çocukların çok sevdiği bir yiyecek. Bu tarifte de dondurulmuş mısır kullanıldığı için yılın her zamanı kolaylıkla bulup yapabilirsiniz. Hazırlık süresinin kısa olması, bekletme, dinlendirme süresinin olmayışı ve kullanılan malzemelerinin az oluşuyla sizi hiç yormayacak pratik bir atıştırmalık.

Orijinalinde taze kişniş ile yapılsa da bunu her zaman, her yerde bulmak kolay olmayacağı için yerine maydanoz kullanabilirsiniz. Bu durumda dilerseniz 1 tatlı kaşığı öğütülmüş kişniş ekleyebilirsiniz. Acı yeşil biber bulamadıysanız, normal yeşil biber kullanıp dilediğiniz oranda acı toz biber ekleyebilirsiniz.

1 kap = 250 ml

Malzemeler

2 tepeleme dolu kap dondurulmuş mısır, 300 g
1 tatlı kaşığı kabaca öğütülmüş rezene (havanda ezebilirsiniz)
1/2 tatlı kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı rendelenmiş zencefil
1 yemek kaşığı ince doğranmış acı yeşil biber
1 yemek kaşığı ince doğranmış taze kişniş veya maydanoz
1 tatlı kaşığı mango tozu (yoksa limon suyu da olabilir)
1/4 kap pirinç unu, 40g
Kızartmak için yağ

Yapılışı

Mısırı buzluktan çıkarın. Tamamen çözülüp kuruduktan sonra mutfak robotunda kabaca çekin, 10- 15 saniye çalıştırmak yeterli olacaktır. **Mısırların tamamen ezilip hamur gibi olmaması, hafif taneli kalması önemlidir.**

Robotta çekilmiş mısırları bir kaba aktarın ve içerisine baharatları, zencefili, doğranmış yeşil biberi ve taze kişnişi (veya maydanozu) ekleyin bir kaşıkla karıştırın. Pirinç ununu ekleyin ve karıştırmaya devam edin. Çok

yumuşak bir hamur kıvamına gelecektir. Eğer çok sıvıysa biraz daha pirinç unu ekleyebilirsiniz.

Elinizi çok az yağ ile yağlayın. Hazırladığınız karışımı 12 eşit parçaya bölün ve köfte şeklini verin.

Derin yağda kızartmak için uygun tavada yağı ısıtın. Yağın yeterince ısınıp ısınmadığını kontrol etmek için karışımdan çok ufak bir parçayı yağa atıp test edin; attığınız parça cızırdayıp yukarı çıkmalı.

Yağ ısındıktan sonra köfteleri orta ateşte kızartabilirsiniz. Köfteleri kızartırken, çok sıkışık olmamasına, üst üste gelmemesine ve birbirlerine yapışmamasına dikkat edin. Ara ara çevirerek, altın rengini alana kadar, 6 - 7 dakika kızartın. Fazla yağını alması için kâğıt havlu üzerine çıkarabilirsiniz.

Mutlaka sıcak servis edin. Eğer öncesinde hazırlamanız gerekiyorsa, kızarttığınız köfteleri servis etmeden önce fırında ısıtabilirsiniz.

Patatesli Ispanak Sabjī (Aloo Palak)

Aloo Palak Hindistan'ın en bilindik yemeklerinden birisidir. Patates pek çok kültürün mutfağında en çok kullanılan sebzelerden biridir. Patates ile sayısız yemek çeşidi hazırlanabilir. Bu sebeple mutfağınızda ıspanağı daha çok tüketmek için de iyi bir seçenek olduğunu düşünüyorum.

Bu yemeği kahvaltı dahil her öğününüzde hazırlayabilirsiniz. Özellikle yanında *capātī* veya lavaş gibi ekmeklerle servis edilir.

Tariften hing ve nohut ununu çıkararak *Ekādaśī* günlerinde de pişirebilirsiniz.

Yolculuklarda ve pikniklerde *capātī* ve ayran ile doyurucu bir öğün olacaktır.

Malzemeler

4 orta boy patates
500 g ıspanak
1 domates
4 yemek kaşığı yağ
1/2 tatlı kaşığı kimyon tohumu
1/2 tatlı kaşığı çemen otu tohumu
1/4 tatlı kaşığı hing (opsiyonel)
1 yemek kaşığı nohut unu (opsiyonel)
1 tatlı kaşığı öğütülmüş kişniş
1/4 tatlı kaşığı zerdeçal
1/4 tatlı kaşığı karabiber
1/2 tatlı kaşığı kırmızı toz biber (arttırıp azaltabilirsiniz)
1 tatlı kaşığı tuz
1/2 tatlı kaşığı şeker
1/2 kap su
1/2 tatlı kaşığı mango tozu veya sumak (opsiyonel)
1 kap: 250 ml

Yapılışı

Ispanağı ayıklayıp yıkadıktan sonra ince ince doğrayın. Patatesleri soyun ve küp küp doğrayın. Domatesi soyun ve küçük küpler halinde doğrayın.

Yağı bir tencerede ısıtın. Altı yapışmaz bir tencere olursa daha iyi olur. Yağın yeterince ısınıp ısınmadığını kontrol etmek için bir kimyon tohumunu içine atıp test edebilirsiniz. Isınan yağa kimyon tohumunu, çemen otu tohumunu, hing ve nohut ununu ekleyin. Yaklaşık 1 dakika boyunca, nohut ununun rengi hafiften değişip, kokusu çıkana kadar karıştırarak kavurun.

Domatesi, kişnişi, zerdeçalı, karabiberi, kırmızı toz biberi, tuzu ve şekeri ekleyin. Yaklaşık 2-3 dakika ara ara karıştırarak pişirin. Domates iyice suyunu çekince sosun etrafında yağ gözükmeye başlayacaktır.

Patatesi, ıspanağı ve yarım bardak suyu ekleyin, iyice karıştırdıktan sonra kapağını kapatın ve orta ateşte pişmeye bırakın. İçerisinde nohut unu olduğu için altına yapışma ihtimaline karşın mutlaka ara ara kontrol edin.

Yaklaşık 15 dakika kadar patatesler yumuşayana kadar pişirin. Kullanacaksanız mango tozunu veya sumağı ekleyin, karıştırın ve ocaktan alın. Sulu bir yemek değildir, suyunu iyice çektiğinden emin olun.

Panīr Domates Köri

Malzemeler

250 gr dilimlenmiş *panīr*
200 gr doğranmış çeri domates ya da 6 orta boy domates
2 tane ince kesilmiş yeşil biber
3 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı kimyon tohumu
2 tatlı kaşığı doğranmış taze zencefil
1/8 tatlı kaşığı hing
1/4 tatlı kaşığı zerdeçal
2 tatlı kaşığı öğütülmüş kişniş
1/2 tatlı kaşığı acı toz biber / paprika
1/2 tatlı kaşığı kekik
1,5 tatlı kaşığı şeker
1,5 tatlı kaşığı tuz
1/2 tatlı kaşığı garam masala

Yapılışı

Hazırlık olarak biberleri ince uzun bir şekilde doğrayın. Zencefili ufak ufak doğrayın. Çeri domates kullanacaksanız boyutuna göre ikiye veya dörde bölmeniz yeterli. Normal domates kullanacaksınız irice doğrayın.

Altı yapışmaz bir tavaya 1 yemek kaşığı zeytinyağı ekleyin ve orta ateşte ısıtın. Yağ ısındıktan sonra dilimlenmiş *panīr*leri tavaya koyun. Her iki tarafını kızartın. Kızardıktan sonra tabağa alın.

Aynı tavaya, kalan 2 yemek kaşığı zeytinyağını ekleyin. Yağın ısındığından emin olduktan sonra kimyon tohumunu ve zencefili ekleyin 30 saniye kadar karıştırarak pişirin. Doğranmış biberleri ekleyip 30 saniye kadar kızartın. Ardından hing, kişniş, zerdeçal, kırmızı toz biberi ekleyin ve karıştırın.

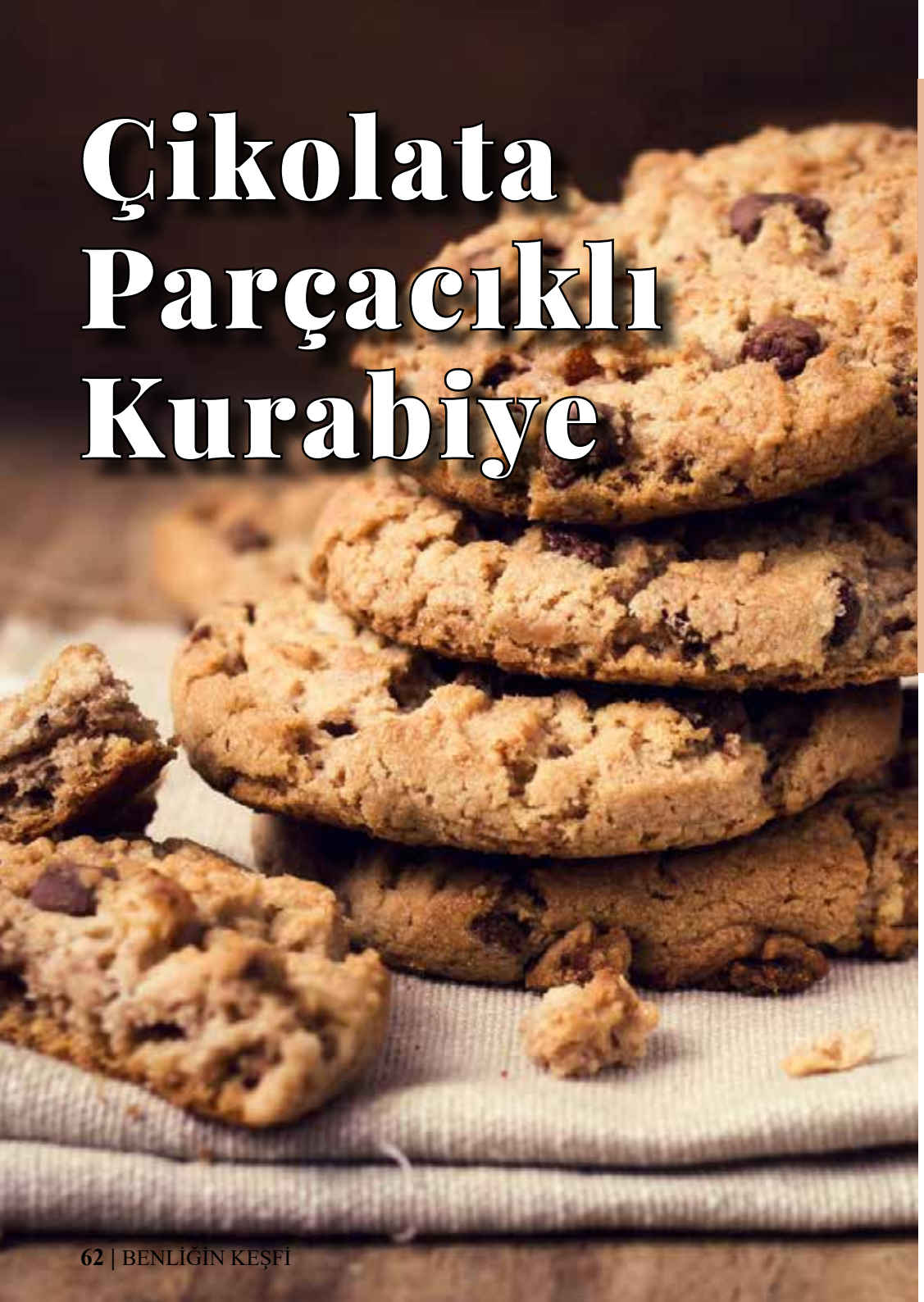
Domatesler, kekiği, şekeri ve tuzu ekleyin ve sadece 2 - 3 dakika hafifçe karıştırarak domatesleri hafif yumuşayana kadar pişirin.

Domatesler çok fazla yumuşayıp erimemeliler. Ardından *panīr*leri ekleyip baharatlarla ve sosla iyice bütünleşmeleri için karıştırarak 3-4 dakika daha pişirin. Ocağın altını kapatın garam masalayı ekleyin ve karıştırın. Sıcak bir *capātīyle* veya pilavla birlikte servis edebilirsiniz.

Sevgiyle sunun!

Tatlılar

Çikolata Parçacıklı Kurabiye



Herkesin çok sevdiği meşhur chocolate chip cookies'i denemeye hazır mısınız? Hazırlığı ve yapılışı çok kolay, pişirme süresi çok kısa ve bir o kadar da lezzetli. Dilerseniz çikolata yerine ceviz, fındık veya kuru meyveler ekleyebilirsiniz. Kuru meyveler eklediğinizde şeker miktarına dikkat edin, biraz azaltmanız gerekebilir. Sade ılık bir sütün veya baharatlandırılmış masala sütün yanına çok yakışacaktır. Dilerseniz güzel bir bitki çayının yanında da yiyebilirsiniz.

Malzemeler

100 g tereyağı
50 g beyaz şeker
80 g esmer şeker
60 ml süt
180 g un
100 g bitter çikolata (oda sıcaklığında)
1 tatlı kaşığı vanilya özütü ("Hayfene" markasından alkolsüzünü bulabilirsiniz) ya da 1 paket şekerli vanilin
½ tatlı kaşığı karbonat
¼ tatlı kaşığı tuz

Yapılışı:

Tereyağını ufak bir sos tavasına alın ve kısık ateşte eritmeye başlayın. Tereyağı köpüklenip hafif kahverengileşinceye kadar pişirin. Burada ısının düşük olmasına ve yağı yakmamaya dikkat edin. Yağ köpüklendikten sonra birkaç saniye içinde bile yanabilir. **Hazır olunca soğuması için kenara alın.** Yağ oda sıcaklığına gelene kadar bu arada diğer hazırlıkları yapın. Eğer benim gibi bütün çikolata kullandıysanız, oda sıcaklığındaki çikolatayı ufak ufak küpler halinde doğrayın. Dilerseniz damla çikolata kullanabilirsiniz ama tavsiyem bütün dikdörtgen veya kare çikolata kullanmanız olacak. Bir kapta esmer ve beyaz şekeri karıştırın, bu karışıma oda sıcaklığına gelen eritilmiş tereyağını ekleyin. Bir el çırpıcısı veya kaşık yardımıyla iyice karıştırın ardından sütü ve (vanilya özütü kullanacaksanız) vanilya özütünü ekleyin ve homojen bir kıvam alıncaya dek elle çırpmaya devam edin. Unu, karbonatı, tuzu ve (vanilya kullanacaksanız) toz vanilyayı eleyerek sıvı karışımın

içine ekleyin. Un kaybolana dek bir kaşık yardımıyla yavaşça (alttan üste doğru) karıştırın.

Kurabiyenin istediğimiz kıvamda olması için, hamuru çok fazla karıştırmamak önemli bir nokta. Çikolata parçacıklarını ekleyin yavaşça karıştırın. Hamur size bu aşamada biraz sıvı gelebilir ama bu normal, ekstra un eklemeyin. Üzerini kapatıp **buzdolabında en az 45 dk.** bekletin. Fırını 180 derecede ısıtın. Buzdolabından hamuru çıkarın ve bir dondurma kaşığı yardımıyla veya elle hamurdan ceviz büyüklüğünde top parçalar alın. **Yağlı kâğıt serili tepsiye geniş aralıklarla dizin.** Kurabiyeler pişerken yayılacağı için geniş aralıklı dizilmesi önemli. Benim kullandığım kaşık boyutuyla 24 adet kurabiye çıktı. İki tepsi olarak, ayrı ayrı pişirdim.18 – 20 dk. kadar pişirin. Daha yumuşak bir kurabiye isterseniz 15 dk. da yeterli. Kurabiyeler fırından ilk çıktığında yumuşak olacaktır ama soğuduktan sonra istediğimiz kıvama gelecektir.

Hindistan Cevizli Laḍḍu

Gajar Helva (Havuç Helvası)

Hindistan'ın en meşhur tatlılarından biriyle bu sayıda sizlerleyiz. Gajar helva basit ama muhteşem lezzetiyle herkesi şaşkınlığa uğratacak tatlılardan biri. Hindistan'da özellikle de festival ziyafetlerinde mutlaka pişirilen bir tatlı.

Az malzeme ile hazırlanışı, un içermemesi, zaman almadan ve kolay hazırlanması nedeniyle sizin de tarif listenizde kolaylıkla kendine yer bulacağından eminim. Un veya herhangi bir tahıl ürünü içermediğinden *Ekādaśī* günlerinde de tüketebilirsiniz. Dilersiniz bu tatlıyı kış mevsiminde sıcak servis edebilirsiniz. Eğer siz de hem kolay hem lezzetli hem de sağlıklı bir tatlı arıyorsanız bu tarifi mutlaka denemelisiniz.

Laḍḍu geleneksel Hint tatlılarından biridir. Unla, nohut unuyla, irmikle veya hindistan cevizi ile çeşitli *laḍḍular* yapılabilir. Hindistan'da özellikle festival zamanları ***laḍḍusuz*** düşünülemez. İçerisinde glüten içeren hiçbir malzeme olmadığı için *ekādaśī* günlerinde de rahatlıkla tüketebilirsiniz. Aslen bu tarifi yapmak için rendelenmiş taze hindistan cevizi gerekiyor ama herkesin baharat reyonlarında kolayca bulabileceği hindistan cevizi de bir o kadar lezzetli sonuç veriyor. Hafif, kolay ama lezzetinden ödün vermeyen bir tatlı için çok iyi bir seçenek!

Malzemeler

1 kap = 250 ml

3 kap süt
1 + ¼ kap hindistan cevizi
½ kap şeker
¼ tatlı kaşığı kakule tozu

Yapılışı

Sütü ve hindistan cevizini altı yapışmaz, geniş yüzeyli bir tavada kaynatın. Süt kaynamaya başladıktan sonra orta ateşte 25-30 dakika, ara ara karıştırarak, süt çekilene kadar pişirin.

Kakule tozu elde etmek için, birkaç tane kakulenin kabuğunu elinizle soyun ve içinden çıkan tohumları bir havanda döverek toz haline getirin.

Şekeri ve kakuleyi ekleyin ve 8- 10 dakika, hindistan cevizi tüm nemi çekene kadar karıştırarak pişirin. Hindistan cevizi bu aşamada sütü tamamen çekmiş, pişmiş bir irmik ya da bulgur gibi bir görüntüye sahip olacak.

Karışımı bir tabağa yayın ve oda sıcaklığında soğumaya bırakın.

Laḍḍuları yapmak için karışımdan istediğiniz büyüklüğe göre 1,5 – 2 yemek kaşığı kadar parçalar alın. Avucunuzda sıkarak pürüzsüz yuvarlak toplar yapın.

Bu tariften 18 tane *laḍḍu* elde edebilirsiniz.

Malzemeler

500 g havuç
85 g tereyağı ya da ghī
250 ml süt
125 g şeker
1,5 yemek kaşığı ince kıyılmış badem (kaju veya ceviz de kullanabilirsiniz)
¼ tatlı kaşığı öğütülmüş kakule
1,5 yemek kaşığı kuru üzüm (tercihe bağlı, ben kullanmadım)

Yapılışı

Havuçları yıkadıktan sonra soyun ve rendeleyin. Geniş ve altı yapışmaz bir tavada tereyağını eritin ve havuçları ekleyin. Orta ateşte, altına yapışmaması ve iyice kavrulması için sık sık karıştırarak 10 dk boyunca kavurun.

Bir yandan ince kıyılmış bademleri (kaju veya ceviz de olabilir) bir tavada hafif renk değiştirene kadar kavurun ve kenara alın. Ayrı bir kapta sütü iyice ısıtın, kaynamasına gerek yok.

Kavrulan havuçlara ısınan sütü ekleyin ve süt iyice çekene kadar pişirmeye devam edin, 10 dk kadar sürebilir. Süt iyice çekildikten sonra şekeri, bademleri, kakuleyi ve kullanacaksanız kuru üzümleri ekleyin. 4 – 5 dakika daha karıştırarak pişirin.

Soğuduktan sonra yuvarlak toplar yaparak, dilimler haline getirerek ya da olduğu haliyle kaselerde servis edebilirsiniz. Dilerseniz hindistancevizi ile de süsleyebilirsiniz.

İrmikli Lokum

Türkiye denilince insanların aklına ilk gelenlerden biri de kesinlikle lokumdur. Birbirinden lezzetli, çeşit çeşit, renk renk lokumlar gerçekten de önce göze sonra damaklara zevk veriyor. Biz de köşemizde lokuma yer vermesek eksik olurdu sanırım.

Tabii ki gerçek bir lokum yapmayacağız ama lokumu aratmayacak, az malzemeli ve çok kolay bir tatlı yapacağız. Gördüğünüz gibi hem ekonomik hem de tek aşamada hazırlayabileceğiniz bir tarif.

Hindistan cevizinin bu tatlıya çok yakıştığını belirtmek isterim ama siz kendi zevkinize ve yaratıcılığınıza göre farklı malzemelerle de süsleyebilirsiniz. Sevdiklerinizi ziyaret ettiğinizde ya da misafirliğe davet edildiğinizde yanınızda ikram olarak da götürebilirsiniz.

Malzemeler

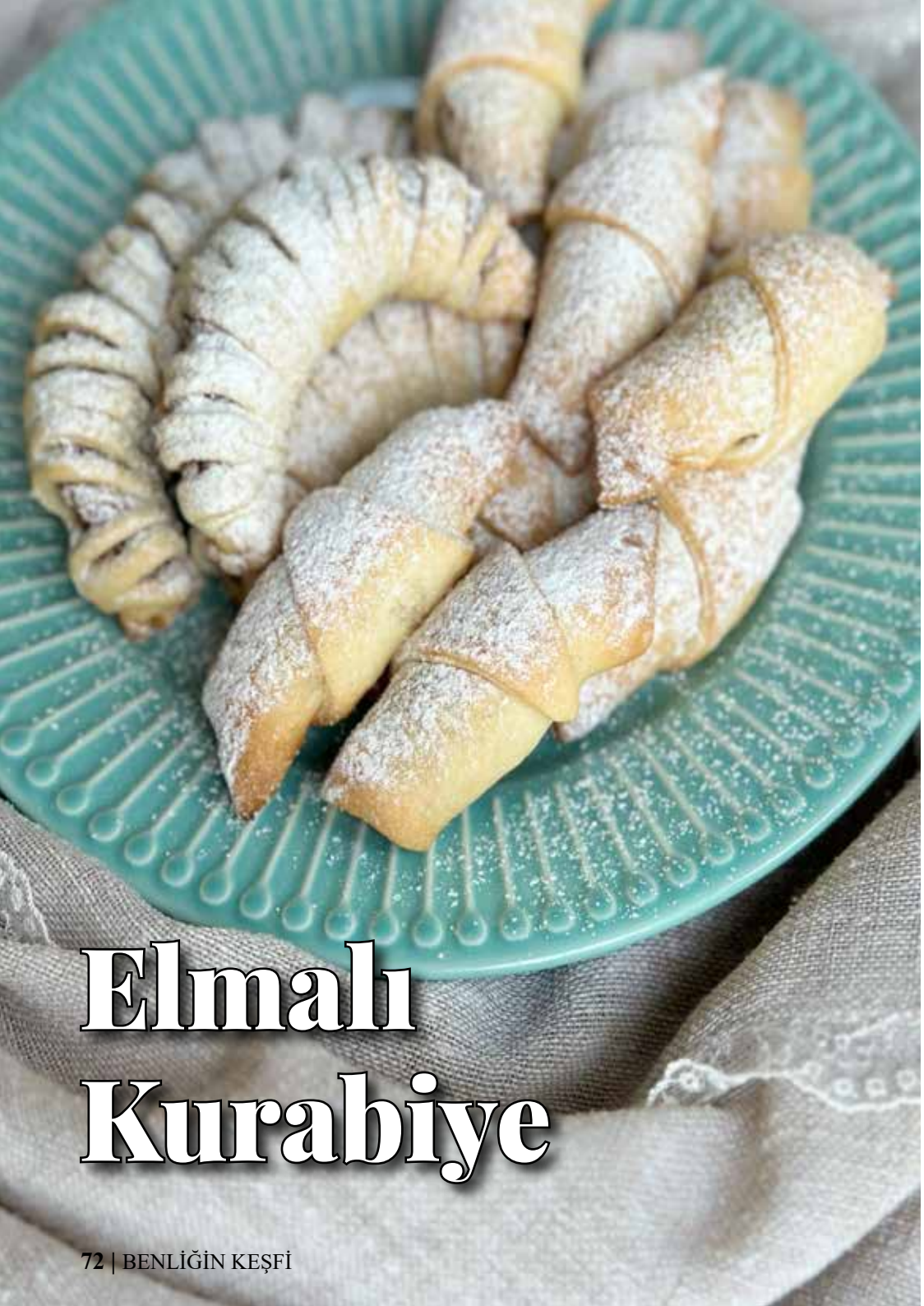
3 su bardağı süt (600 ml)
8 yemek kaşığı irmik
8 yemek kaşığı şeker
1 yemek kaşığı tereyağı
1 paket vanilya
1 paket krem şanti

Üzeri için;
Hindistancevizi tozu

Yapılışı

Derin bir tencereye irmiği, şekeri ve sütü koyun, karıştırın ve ocağa alın. Koyulaşana kadar karıştırarak pişirin. Göz göz kaynayıp, iyice koyulaşınca vanilyayı ve tereyağını ekleyip karıştırın. Ocaktan alın ve soğumaya bırakın. Daha hızlı soğumasını istiyorsanız irmikli muhallebinizi başka bir kaba aktarıp, süreyi kısaltabilirsiniz.

Muhallebi soğudukça biraz daha koyulaşacaktır. Soğuduktan sonra içerisine toz halindeki krem şanti ekleyip yoğurun. Ayrı bir kâseye su koyun. Lokumları daha kolay yuvarlamak için elinizi bu suyla ara ara ıslatın. İrmikli muhallebiden 1 yemek kaşığı kadar parçalar alın ve avuç içinizde yuvarlayıp, toplar yapın. Bu tariften 30 adet lokum elde edeceksiniz. Tüm lokumları yuvarladıktan sonra, bir kâse içerisine koyduğunuz hindistan cevizine bulayın. Her tarafının hindistan cevizi ile kaplandığından emin olun.



Elmalı Kurabiye

Elmalı kurabiyeden bahsedilince sanırım herkesin içi bir parça ısınıyordur. Ağızda dağılan kurabiyenin, elma ve baharatların yarattığı aromatik tatlar ile birleşmesiyle kimsenin hayır diyemeyeceği bir lezzet ortaya çıkıyor.

Bu, her ne kadar herkesin bildiği bir kurabiye olsa da iyi yapılmış olanı bulmak her zaman pek de kolay olmuyor. Sizin de bu tarifi denedikten sonra ne demek istediğimi daha iyi anlayacağınızdan eminim. Bu tarifte ben karanfil ve zencefilin ısıtıcı ve aromatik tatlarını kullanmayı seviyorum, elmaya çok yakışıyorlar. En azından bir kere olsun denemenizi tavsiye ederim.

Bir diğer önemli püf noktası da şekerin tereyağı ile karamelize olmasında saklı. Bu iç harcın lezzetini ikiye katlıyor. Suyunu iyice çektirdiğimiz elmaların sayesinde de kurabiyemiz yumuşamadan tazeliğini birkaç gün daha koruyor.

Kurabiyede elma harcını biraz bol ve yoğun tercih ettiğim için ben 5 adet elma kullanarak yaptım ve kurabiyelere iç harçtan bol bol koydum. Siz tercihinize göre değişiklik yapabilirsiniz.

Elmalı kurabiye için söyleyebileceğim bir şey daha sevdiklerinizle birlikte yemeniz olurdu. Arkadaşlarınızla ve ailenizle bir araya geldiğinizde tatlı sohbetlerinize mükemmel bir şekilde eşlik eder. İçimizi ısıtmasının sebeplerinden biri de bu olsa gerek.

Malzemeler

Hamuru için;
250 g oda sıcaklığında, yumuşamış tereyağı
3 yemek kaşığı yoğurt, tepeleme
1/2 kap pudra şekeri, 125 ml
1 paket vanilya
3 kap un

Elmalı iç harcı için;
30 gr tereyağı
1/2 çay bardağı toz şeker, 70 ml
4 - 5 adet elma
1/2 tatlı kaşığı toz tarçın

5 adet karanfil (opsiyonel)
1 tatlı kaşığı kadar rendelenmiş zencefil (opsiyonel)
1/2 kap doğranmış ceviz

Üzeri için;
Pudra şekeri
1kap: 250 ml

Yapılışı:

Elmalı harcı hazırlamak için elmaları soyun ve rendeleyin.

Geniş bir tavayı ısıtın ve **tereyağı ve şekeri orta ateşte karamelize olana kadar** karıştırarak pişirin. Yaklaşık 7-8 dakika kadar sürecektir.

Tereyağı ve şeker tatlı bir karamel rengi aldıktan sonra rendelenmiş elmaları, tarçını, karanfilleri, rendelenmiş zencefili ekleyin. Bu aşamada karamel sertleşecektir fakat pişme sırasında elmaların suyu ile birlikte tekrar çözülecektir.

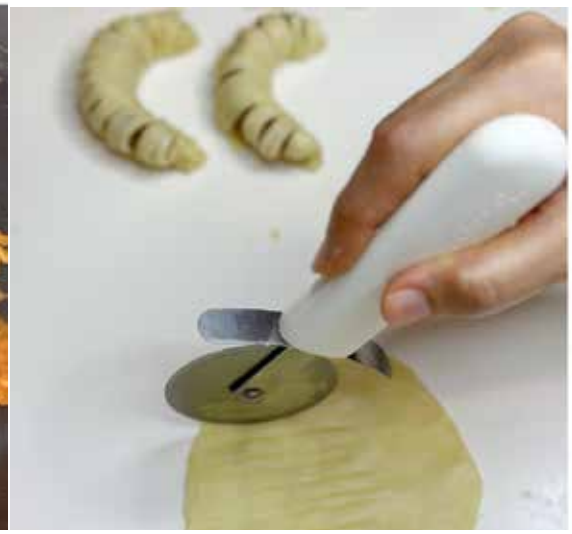
Elmalar tüm suyunu çekip macunumsu bir hale gelene kadar sürekli karıştırarak pişirin.

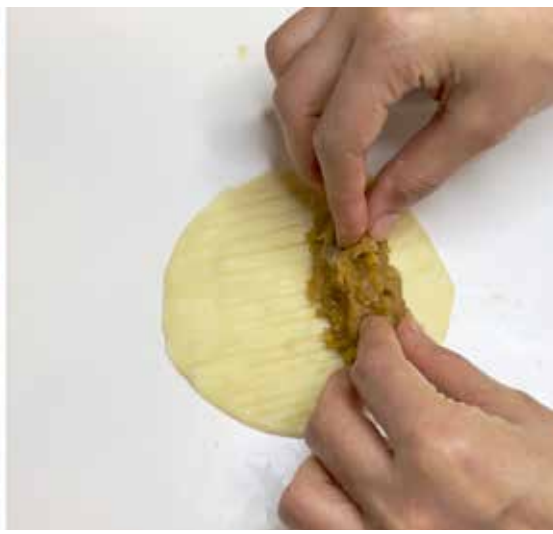
Suyunu çektikten sonra doğranmış cevizleri ekleyin ve 1-2 dakika daha karıştırıp ocaktan alın ve soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra karanfilleri içinden çıkarmayı unutmayın.

Hamur için, derin bir kaba yumuşamış tereyağını, yoğurdu, pudra şekerini ve vanilyayı ekleyin ve bir kaşık ile karıştırın.

Karışıma unu dikkatli bir şekilde ekleyin. Önce bir kaşık ile karıştırın ardından elinizle yoğurun.

Ele yapışmayan ama yumuşak bir hamur olması gerekiyor. **Kullandığımız una göre, kıvamda farklılıklar olabilir.** Örneğin, bugün bu tarifi yaparken 1 yemek kaşığı kadar daha un koymam gerekti. Unu fazla koyarsanız hamurunuz sertleşir ve kurabiyeniz istediğimiz gibi lezzetli olmaz.





Hamuru 4 eşit parçaya bölün. Parçalardan birini merdane ile yuvarlak olacak şekilde açın. Eğer yuvarlak yapamadıysanız sorun değil; bir tabağı ters çevirerek hamurun üzerine yerleştirin ve kenarlarından kesin. Kenarlardan çıkan fazla hamuru tekrar kullanmak için kenara alın.

Yuvarlak hamuru 8 eşit parçaya bölüp üçgen şekiller elde edin. Üçgen hamurların geniş kenarına elmalı harçtan koyun ve rulo yaparak sarın.

Bir başka şekil verme yöntemi daha vermek istiyorum. Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar alın ve tezgâhın üzerinde, elinizle veya merdane ile incelterek yuvarlak bir şekil verin. Bir bıçakla hamurun 3/4'lük kısmına gelişi güzel kesikler atın. Kesik olmayan tarafına iç harcı koyun ve yine rulo yaparak sarın. Elinizle hafif kıvırarak çeyrek ay şeklini verin.

Önceden ısıtılmış 170 derece fırında 30-40 dakika pişirin. Fırınlar farklılık gösterebilir lütfen arada kontrol edin.

Fırından çıkardığınız kurabiyeler soğuduktan sonra, üzerine pudra şekeri serperek servis edin.

İncir Uyutması

Bu tarif orijinalinde sadece iki malzemeyle yapılıyor; süt ve incir. Süt, yoğurt mayalama sıcaklığına gelince suda beklemiş ve doğranmış incirleri süte ekliyoruz ve blenderdan geçirip mayalanması için bekletiyoruz. Yapılan işlem sadece bu kadar. Tıpkı muhallebi gibi bir kıvamı oluyor.

Ben yıllar içinde, bu tarifi biraz daha zenginleştirip, geliştirmek istedim ve birkaç deneme yaptım. Sizinle de kendi tarifimi paylaşacağım, siz her ikisini de deneyebilirsiniz. Dilerseniz kakule veya tarçın ile de tatlandırabilirsiniz.

Un yok, yumurta yok, yağ yok! Oldukça besleyici ve sağlıklı!

Malzemeler

1 litre süt
1 paket krema, 200 ml
18 adet incir (krema kullanmayacaksınız 16 adet)
2,5 yemek kaşığı hindistan cevizi
Süslemek için,
Doğranmış ceviz
Hindistan cevizi

Yapılışı

İncirleri yıkayın ve derin bir kaba koyun. Üzerini geçecek kadar sıcak su ekleyin ve incirler yumuşayana kadar bekleyin. 10 - 15 dk yeterli olacaktır. Kullandığınız incire göre süre değişiklik gösterebilir.

Bir tencereye sütü ve eğer pastörize süt kullanıyorsanız kremayı da ekleyin ve yoğurt mayalama sıcaklığına gelene dek ısıtın. **43 - 45 derece arası idealdir.** Eğer dereceniz yoksa tıpkı yoğurt mayalarken yaptığınız gibi serçe parmağınızla sıcaklığını ölçebilirsiniz. 10'a kadar sayınca parmağınızı yakmıyorsa olmuş demektir, derler.

Çiğ süt kullanacaksanız sütünüzü mutlaka önceden kaynatın. Soğuma aşamasında kremanızı ekleyebilirsiniz.

Suda yumuşamış incirlerin saplarını kesip atın ve büyüklüğüne göre 4'e veya 6'ya bölüp kabaca doğrayın.

Sütünüz istenilen sıcaklığa gelince, sütün içerisine incirleri ve hindistan cevizini ekleyin. İncirler tamamen parçalanana kadar blenderdan geçirin.

Servis etmek istediğiniz kaselere paylaştırın, üzerlerini bir tepsiyle kapatıp, her yerini kapatacak şekilde örtüyle sarın ve 2 saat mayalanmaya bırakın. Tatlınız bu aşamada hazır. **Ağzı açık bir şekilde** buzdolabında 1-2 saat soğumaya bırakın. Buzdolabında soğuma esnasında ağzını kapatırsanız terleme yapıp tatlıyı sulandırabilir.

Servis etmeden önce ceviz ve hindistan cevizi ile süsleyin.

Yumurtasız Çilekli Cheesecake

Goranga Yoga'da her pazar düzenlediğimiz Bhakti Yoga Kulübü programlarımızı, birbirinden lezzetli *prasādamlar* (Tanrı'ya sunulmuş *sattvik* yiyecekler) sunarak taçlandırırdık. Bu programlarda zaman zaman hazırladığım bu cheesecake, yiyenleri lezzetiyle epey etkilemiş olacak ki, en çok istenen tariflerimden biri oldu.

Bu tarif sadece yumurtasız sıradan bir alternatif değil, size gerçek bir cheesecake lezzeti sunuyor.

Genelde yapıldığı üzere, tabanını pek çok koruyucu madde içeren ve işlenmiş ürünler olan bisküvilerle hazırlamaktan daha ilk cheesecake denememde dahi kaçınmıştım. Tabanı için yulaflı kurabiye tarifimi uyarladım.

Tüm bunlar birleşince ortaya her aşaması el yapımı olan bu müthiş lezzet çıktı.

Tabanda kullanılan yulafın ve Hindistan cevizinin cheesecake ile yarattığı bu uyum damaklarınızda dans edecek!

Malzemeler:

1 kap = 250 ml
Kalıp 26 cm
Çilek Sosu İçin:
400 gr çilek
125 ml şeker
60 ml su
2 tepeleme tatlı kaşığı nişasta
Tabanı İçin:
100 gr oda sıcaklığında yumuşamış tereyağı
70 ml toz şeker
1 paket vanilya
1 çay kaşığı kabartma tozu
3 yemek kaşığı hindistan cevizi
1 fiske tuz
150 ml yulaf ezmesi
160 ml un
Cheesecake Harcı İçin:
800 gr labne
240 ml şeker
1 paket krema
1 paket vanilya
1,5 yemek kaşığı nişasta
2 limon kabuğu rendesi (ince rendelenmiş)
50 ml taze limon suyu

Püf Noktalar:
Her unun su çekme oranı farklı olduğu için eklerken her zaman kontrollü olmak gerekir. Bunun için azar azar eklemek doğru olacaktır.

Yapılışı:

Öncelikle çilek sosu için, yıkanmış ve dilimlenmiş çilekleri bir tencere içerisinde 125 ml şeker ile karıştırın ve kapağını kapatın. Dinlenmesi için kenara alın.

Tabanını hazırlamak için, yulaf ezmesini mutfak robotunda veya baharat öğütücüsünde çekip incelterek un haline getirin, kenara alın.

Oda sıcaklığında yumuşamış tereyağını ve şekeri bir kaşık yardımıyla karıştırın. Vanilyayı, kabartma tozunu, Hindistan cevizini ve tuzu ekleyin, karıştırın. Öğütülmüş yulafı ekleyin ve iyice karıştırın. Unun önce yarısını ekleyin karıştırın ve kalan yarısını **azar azar ve kontrollü** bir şekilde ekleyerek yoğurun. (Un miktarı yapısına, markasına göre değişiklik gösterebilir.) Ele yapışmayan, birbirini tutmuş pürüzsüz bir hamur elde edin.

Kelepçeli kek kalıbının iç kenarlarını yağlı kağıt ile kaplayın. Bu işlem cheesecake'in kenarlarının kalıba yapışmasını engellemek içindir. Bunun için kalıbın kenarlarını bir mutfak fırçası kullanarak katı bir yağ ile çok hafif yağlayın, böylelikle yağlı kağıt yüzeye yapışacaktır. (Dilerseniz bu işlemi atlayabilirsiniz.)

Kalıbın tabanını da yağlı kağıt ile kaplayın ve kelepçeli kısmı oturtarak sıkıştırın, kenarlardan artan yağlı kağıt kısımlarını mutfak makası ile kesin. Kalıbın etrafını sarmak için resimde gösterildiği gibi alüminyum folyo-yu + işareti gibi serin, ortasına kalıbı koyun ve etrafını iyice sarın. Cheesecake'i su buharında pişireceğimiz için bu işlem gereklidir.

Hazırladığınız hamuru tabana yayın ve altı düz bir bardak ya da kap ile üzerini iyice düzeltin; böylelikle tabanın her yeri eşit kalınlıkta olacaktır. Kabarmaması için çatal ile birkaç yerden delin ve 30 dk. dinlenmesi için buzdolabına kaldırın.

Fırını 180 derecede 15 dk. ısıtın. Fırın ısındıktan sonra tabanı 20-25 dk. pişirin. (Fırına göre farklılık gösterebilir, aralıklarla kontrol edin.) Piştikten sonra soğuması için kenara alın. Bu sırada cheesecake harcını hazırlayın. Labne peyniri ve şekeri iyice çırpın. Kremayı, limon suyunu, limon kabuğu rendesini, vanilyayı ve nişastayı ekleyip pürüzsüz bir kıvam elde edinceye dek çırpın. Pişirdiğiniz tabanın üzerine harcı dökün ve kalıbı da bir fırın tepsisinin içine yerleştirin,

fırına verin. Tepsiye kalıbın 2-3 cm seviyesine denk gelecek kadar su koyun. Böylelikle cheesecake buharda pişecek ve çatlama sorunu olmayacaktır. 45 - 50 dk. pişirdikten sonra fırından çıkarın. 5 dk. bekledikten sonra dikkatli bir şekilde etrafına sardığınız folyoyu çıkarın ve oda sıcaklığında soğumaya bırakın.

Bu esnada çilek sosunu hazırlamaya başlayın. 60 ml su ve nişastayı bir kapta iyice çırpın ve kenara alın.

Şekerle birlikte beklettiğiniz çilekleri el blenderından geçirin ve ocağa alın. Orta ateşte ara ara karıştırarak kaynatın. Kaynamaya başladıktan sonra nişasta ve su karışımını azar azar ve sürekli karıştırarak sosa ekleyin. Birkaç dakika sürekli karıştırarak kaynamasına izin verin. Sos akışkan ama kıvam almış olmalı.

Sosu ocaktan alın ve yavaşça cheesecake'in üzerine dökün. Kaşık kullanmadan kalıbı hafifçe sağa sola çevirerek sosun her yere eşit yayılmasını sağlayın.

Soğuduktan sonra üzerini kapatıp buzdolabında mutlaka 1 gece bekletin.

Hindistana Özel Tatlar

Kimyon Kişniş Masala

Baharatlar için Hint Mutfağı'nın kalbidir diyebiliriz. Basit bir yemeği olağanüstü bir lezzete dönüştürmek için baharatları kullanma sanatını öğrenmemiz gerekir. Bu sayfadada sizlerle tariflerde de bahsi geçen yapımı çok basit ama lezzeti çok yüksek aynı zamanda sindirime yardımcı bir masala tarifi vermek istiyorum.

Bu masalayı her yemeğinizde ve özellikle siyah tuz ve az zerdeçal ile birlikte ayranınıza da eklemenizi tavsiye ederim.

Bu tarifi Ayurveda doktorumuz ve başeğitmenimiz Dr. Somit Kumar'dan öğrenmiştim. O günden beri mutfağımdan eksik etmiyorum ve inanıyorum ki sizin de vazgeçilmezlerinizden olacak.

Malzemeler

3 yemek kaşığı kişniş tohumu
3 yemek kaşığı kimyon tohumu

Uygun büyüklükte bir tavayı ocakta ısıtın. Önce kişniş tohumunu tavaya koyun ve orta ateşte 1 dakika sık sık karıştırarak kavurun. Ardından kimyon tohumlarını ekleyin karıştırarak 6-7 dakika kokuları çıkana kadar kavurun. Burada dikkat etmeniz gereken nokta ateşin yüksek olmaması ve baharatların her tarafının ısından emin olmak için karıştırmayı ihmal etmemeniz.

Baharatları soğuması için kenara alın. Soğuduktan sonra baharat öğütücünüzde öğütün. Ağzı kapalı bir şekilde iyi muhafaza ederseniz 4- 6 ay tazeliğini koruyacaktır.

Panīr: Ev Yapımı Peynir

Hindistan'da ev yapımı taze peynir *panīr* diye adlandırılır. Yapılış tekniği olarak lor peyniri yapımı ile aynı metodları izler; limon, sirke veya sulandırılmış yoğurt gibi asitlerle süt kestirilir. Türk Mutfağı'nda lor peynirinin kullanımı sınırlı iken, Hint Mutfağı'nda tatlılardan yemeklere kadar pek çok alanda kullanıldığını görebiliriz.

Panīrin asıl önemli özelliği ise lor peyniri aşamasında kalmıyor oluşu. Süt kestirildikten sonra sıkıştırılıp tıpkı kalıp peynir ya da kelle peynir haline getirilir. Bu haliyle yumuşak ve erimeyen bir yapısı olur. *Panīri* bu haliyle derin yağda veya az yağda kızartabilir, *pakora* yapabilir veya sebzelerle uygun kombinasyonlar sağlayarak yemeklerinizin lezzetine lezzet katabilirsiniz.

Kahvaltılarda, salataların yanında tıpkı hellim peyniri gibi az yağda kızartarak tüketebilirsiniz. Bu sayımızda sizlerle öncelikle *panīrin* yapılışını, ardından yaptığınız bu *panīr* ile hazırlayabileceğiniz çok lezzetli bir yemek tarifi paylaşacağım.

Panīrin lezzetli olması için taze çiğ süt kullanmanızı tavsiye ederim.

Ölçüleri tüketim miktarınıza göre arttırıp azaltabilirsiniz.

Kahvaltıda ya da sade olarak tüketeceğiniz *panīre* dilerseniz, süzdükten sonra tuz ekleyebilirsiniz. Tüketeceğinizden fazla miktarı iyi bir şekilde sardıktan sonra dondurucuda saklayabilirsiniz.

İçinde hiçbir katkı maddesi veya koruyucu olmadığı için, buzdolabında hava almayacak şekilde muhaza edip, 1 hafta içinde tüketilmelidir

Malzemeler

3 l süt
5 - 6 yemek kaşığı süzülmüş limon suyu

Yapılışı

Sütü uygun bir tencereye koyup ocağa alın. Arada bir karıştırmayı ihmal etmeyin, süt altına yapışırsa peynirinizin tadını bozacaktır.

Limon suyunu sıkın ve çay süzgeci yardımıyla süzün.

Süt kaynadıktan sonra limon suyunu ekleyin ve karıştırın. Bu aşamada peynirin toplandığını

ve yeşilimsi berrak bir suyun oluştuğunu göreceksiniz. Eğer kesilme tam olarak gerçekleşmezse kesilene kadar azar azar limon suyu ekleyin.

Ocağın altını kapatın ve 5 dakika bekletin. Süzgeçin içine tülbent veya müslin bez yerleştirin. Peynir altı suyunu, çorbalarda, ekmek veya hamurişi yapımında kullanmak isterseniz altına uygun bir kap yerleştirmeyi unutmayın.

Peyniri süzün ve 5-10 saniye soğuk suyun altında tutarak karıştırın, böylece limon tadı gidecektir. Tülbent içinde peyniri bir araya toplayın ve iyice sıkarak suyunu çıkarın. Peynirin dağılmaması için tülbentin ağzını iyice sıkın ve üzerine bir ağırlık yerleştirerek en az 1 saat bekletin. Suyu iyice süzüldükten sonra tülbentten çıkarın, ağzı sıkı kapanan bir kapta hava almayacak şekilde buzdolabında muhafaza edin. Kullanmadan önce tercihen 1 gece dinlendirmenizi tavsiye ederim.

Kişniş Çatni

Çatniler, Hint mutfağının en bilinen ve en sevilen lezzetlerindendir. Bazı sebzeler kullanılsa da genelde meyvelerden yapılır. İçinde acı, tatlı, ekşi, baharatlı gibi pek çok tadı bir arada barındıran, çok iyi bir iştah açıcı sostur. Denilir ki, "İyi bir çatni, yerken zorlanacağın kadar acı, ama karşı koyamayacağın kadar tatlı olmalıdır."

Malzemeler

1 tatlı kaşığı kimyon tohumu
3 yemek kaşığı susam
3 dolu yemek kaşığı Hindistan cevizi tozu, 40 gr
1 demet taze kişniş
3 adet küçük, acı biber
1 dilim 1,5 cm kalınlığında taze zencefil, doğranmış
3 yemek kaşığı yoğurt, 60 ml
50 ml su (ihtiyaca göre bir miktar değişebilir)
1 yemek kaşığı şeker
1 tatlı kaşığı silme tuz
1 kap: 250 ml

Yapılışı

Kimyon tohumunu, susamı ve Hindistan cevizi tozunu bir tavaya alın ve kısık ateşte karıştırarak kavurun. Renkleri değişince ocaktan alın. Bu aşamada mutfağınızı karşı konulmaz bir koku saracak, sabredin. Bir mutfak robotuna, kavurduğunuz karışımı ve kalan tüm malzemeleri ekleyin ve pürüzsüz bir kıvam alana kadar çekin. Gerekirse 1–2 yemek kaşığı daha su ekleyebilirsiniz fakat Çatni'yi çok fazla sulandırmamaya dikkat edin.

Domates Çatni

Güney Hindistan mutfağından esinlenen bu tarifin hazırlanışı çok kolaydır ve içerdiği baharat karışımı oldukça güzel bir tat verir. Klasik bir çatniden ayıran özelliği ise, Hint turşularıyla ortak bileşenlerinin olmasıdır. Buzdolabında birkaç hafta saklayabilir, *capātī*, puri, pakora ve patates kızartması gibi yiyeceklerle birlikte tüketebilirsiniz.

Malzemeler

3 kap rendelenmiş/rondodan geçirilmiş domates
1/4 kap zeytinyağı
1/2 tatlı kaşığı siyah hardal tohumu
1 tatlı kaşığı hing (asafoetida)
1/4 tatlı kaşığı zerdeçal
2 yemek kaşığı susam
2 yemek kaşığı kişniş tohumu
1 tatlı kaşığı çemen otu tohumu
3 kuru acı biber
2 yemek kaşığı jülyen doğranmış taze zencefil
1 tatlı kaşığı tuz
2 tatlı kaşığı şeker

1 kap=250 ml

Yapılışı

Küçük bir tavayı ısıtın ve yaklaşık 2 dakika acı biberleri kavurun, kenara alın. Aynı tavada susamı, kişniş tohumunu ve çemen tohumunu rengi değişinceye dek karıştırarak 1 dakika kadar kavurun, kenara alın. Aynı tavaya 1 yemek kaşığı yağ koyun ve zencefilleri rengi hafif değişinceye dek karıştırarak kızartın ve kenara alın.

Kavurduğunuz baharatları öğütün. Küçük derin bir tencerede yağı iyice ısıtın. (Yağın yeterince ısınıp ısınmadığını kontrol etmek için bir kimyon tohumu veya hardal tohumu kullanabilirsiniz.) Isınan yağa hardal tohumunu ve hingi ekleyin. Ardından domatesi ekleyip karıştırın ve üzerini kapatıp 10 dakika pişmeye bırakın.

Öğüttüğünüz baharatları, zencefili, zerdeçalı, tuzu ve şekeri ekleyin, kısık ateşte koyulaşıncaya dek 10 dakika kadar pişirin.

Lassi

Lassi Tarifi:

3'er gr. kimyon tohumu, kişniş, karabiber, kırmızı pul biber yağsız tavada kavrulur, blenderdan geçirilir, 1 gr. kaya tuzu eklenir;

600 ml su ve 300 ml yoğurt ile karıştırılır.

Yemek sonrası tüketilir ise sindirimi destekler.

Pitta Doşaya bağlı mide asidi ve yanma varsa 1 çay kaşığı daha *ghī* yağı eklenebilir.

Altın Süt

Altın Süt Tarifi

1 su bardağı ılık süt içine,

1 tatlı kaşığı toz zerdeçal, toz tarçın ve toz kakule ve

1/2 çay kaşığı toz hindistan cevizini karıştırıp bir taşım kaynatın ve 1 çay kaşığı ghī yağı ekleyerek her gece Altın Süt için.

Kṛṣṇa'ya Yiyecek Sunmak

patraṁ puṣpaṁ phalaṁ toyaṁ
yo me bhaktyā prayacchati
tad ahaṁ bhakty-upahṛtam
aśnāmi prayatātmanaḥ
[*Bhagavad-Gītā* 9.26]

"Bir kimse bana sevgi ve adanma ile bir yaprak, bir çiçek, meyve veya su sunar ise kabul ederim."

Tanrı için yemek hazırlamak, O'na olan adanmışlığımız ve minnettarlığımızın bir göstergesidir. Elbette, Kṛṣṇa'nın bir şeye ihtiyacı yoktur fakat ona yiyecek ile birlikte sunduğumuz sevgiyi kabul eder.

Mümkün olduğunca pişirmek için taze ve doğal ürünler kullanın. Kṛṣṇa sadece vejetaryen yemek kabul eder. Marketlerden aldığınız paketli ve dondurulmuş ürünlerin içeriğini kontrol etmelisiniz. İçeriklerinde et, balık veya yumurta olmamalıdır. Aynı zamanda soğan, sarımsak ve mantar da sunamıyoruz. Bu yüzden etiketleri dikkatle okuyun.

Yemek pişirirken en önemli nokta temizliktir. Pişirmeye başlamadan önce elinizi ve ağzınızı güzelce yıkayın. Yemek pişirirken asla tadına bakmayın. Yemek Kṛṣṇa'nın memnuniyeti içindir, bu yüzden ilk olarak Kṛṣṇa tadına bakmalıdır. Sadece Kṛṣṇa'ya ait olan, başkasının daha önce ve sonrasında kullanmadığı, O'na sunum yaparken kullanacağınız ayrı bir sunum takımı edinin.

Tabağı Kṛṣṇa'nın resmi ya da Murti'sinin önüne koyarak sunduğunuz yiyecekleri kabul etmesini isteyin ve sonrasında aşağıdaki mantraları üçer kez söyleyin:

nama oṁ viṣṇu-pādāya kṛṣṇa-preṣṭhāya bhū-tale
śrīmate bhaktivedānta-svāmin iti nāmine
namas te sārasvate deve gaura-vāṇī-pracāriṇe
nirviśeṣa-śūnyavādi-pāścātya-deśa-tāriṇe

"Rab Kṛṣṇa'nın çok sevdiği ve O'nun Lotus ayaklarına sığınmış olan Śrī Śrīmad A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda'ya saygı dolu hürmetlerimi sunarım. Bhaktisiddhānta Sarasvatī Gosvāmī'nin hizmetkarı, Ey manevi öğretmen, saygı dolu hürmetlerimiz sana olsun. Rab Caitanyadeva'nın mesajını merhametle yayarak gayrişahsiyetçilik ve hiççilik ile dolu Batı ülkelerine taşıyorsun."

namo mahā-vadānyāya
kṛṣṇa-prema-pradāya te
kṛṣṇāya kṛṣṇa-caitanya-
nāmne gaura-tviṣe namo namaḥ

"Ey, en cömert enkarnasyon! Sen Şri Kṛṣṇa Caitanya Mahāprabhu olarak beliren Kṛṣṇa'nın ta kendisisin. Śrīmatī Rādhārāṇī'nin altın sarısı rengini aldın ve Kṛṣṇa'nın saf aşkını her tarafa dağıtıyorsun. Sana saygı dolu hürmetlerimizi sunuyoruz."

nama oṁ, brahmaṇya, devāya
go, brāhmaṇa, hitāya ca
jagad, dhitāya, kṛṣṇāya
govindāya, namo, namaḥ

"Rabb'im, Sen, inekler ve brahmanaların iyi dilekçisisin ve tüm insanlığın ve dünyanın da iyi dilekçisisin."

Sonrasında Pañca-tattva ve Hare Kṛṣṇa Maha Mantra'larını üçer kez tekrarlamalıyız.

śrī-kṛṣṇa-caitanya prabhu-nityānanda
śrī-advaita gadādhara śrīvāsādi-gaura-bhakta-vṛnda
"Şri Kṛṣṇa Caitanya, Prabhu Nityanand, Şri Advaita, Gadadhara, Şrivas ve adanma zincirindeki diğer hekese hürmetlerimi sunarım."

Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare
Hare Rāma Hare Rāma Rāma Rāma Hare Hare

"Ey Kṛṣṇa'nın enerjisi, Ey Kṛṣṇa, lütfen beni kabul et. Lütfen beni hizmetinde meşgul et."

Tabağı birkaç dakikalığına bırakın sonrasında geri gelerek Kṛṣṇa'nın tabağındaki yiyecekleri servis tabaklarına alabilirsiniz. Kṛṣṇa'ya ait olan tabakları yıkayın. Hazırladığınız yemek artık "praşadam" ya da Kṛṣṇa'nın merhameti.

Yemeğe başlamadan önce duamızı ediyoruz.

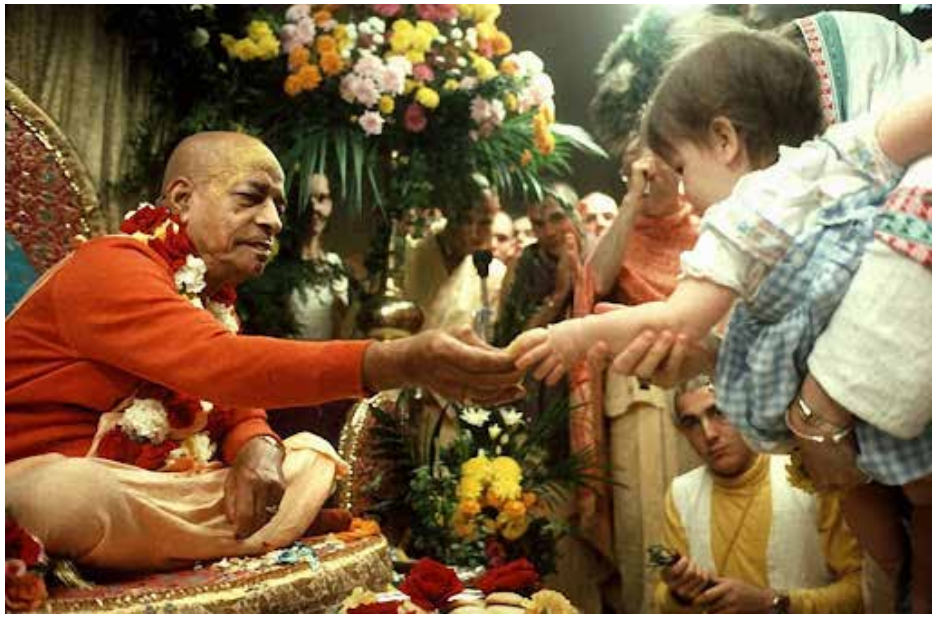
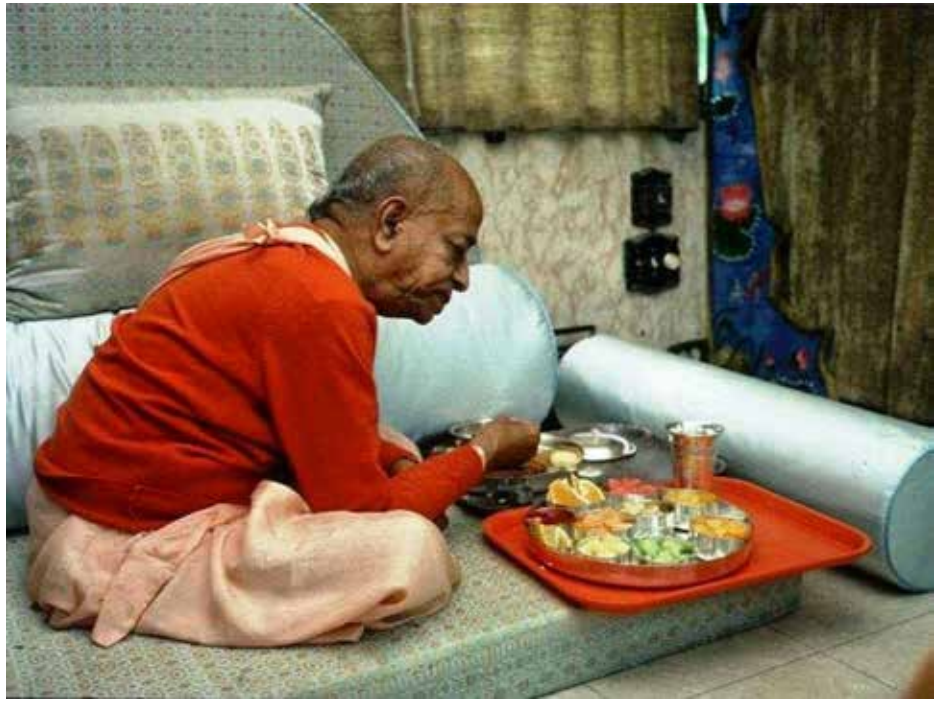
mahā-prasāde govinde
nāma-brahmaṇi vaiṣṇave
svalpa-puṇyavatāṁ rājan
viśvāso naiva jāyate
śarīra avidyā-jāl, jaḍendriya tāhe kāl,
jīve phele viṣaya-sāgare
tā'ra madhye jihvā ati, lobhamay sudurmati,
tā'ke jetā kaṭhina saṁsāre
kṛṣṇa baḍa dayāmay, karibāre jihvā jay,
sva-prasādānna dila bhāi
sei annāmṛta pāo, rādhā-kṛṣṇa-guṇa gāo,
preme ḍāko caitanya-nitāi
śrī-kṛṣṇa-caitanya prabhu-nityānanda
śrī-advaita gadādhara śrīvāsādi-gaura-bhakta-vṛnda

Hare Kṛṣṇa Hare Kṛṣṇa Kṛṣṇa Kṛṣṇa Hare Hare
Hare Rāma Hare Rāma Rāma Rāma Hare Hare

Yiyeceğinizi yerken spiritüel değerini düşünün çünkü Kṛṣṇa o yiyeceği kabul etti. Spiritüel bakış açısından Kṛṣṇa ile ilgili. Bu yüzden praşadam yedikçe arınırız.

Kṛṣṇa'ya sunduğunuz her şey spiritüelleşerek praşadam olur. Çiçekler, tütsü, su, yiyecek vs. Tüm praşadama saygı göstermeliyiz ve başkalarıyla paylaşmalıyız. Siz de merhameti çevrenize dağıtabilirsiniz!

Śrī Śrīmad

A.C. Bhaktivedanta Svāmī Prabhupāda

Uluslararası Kṛṣṇa Bilinci Topluluğu Kurucu Ācārya'sı