

deniz gürsoy
zevk veren
yemekler

tarifleriyle
afrodizyak yemekler
ve macunlar



sofra ve yatak

“Yemek ve cinsellik birbirini tamamlar.
Yemek çoğunlukla cinselliğin pezevengidir.”
Franco Marenghi

Biz istesek de istemesek de yiyecek-içecekler ile seksin vazgeçilmez birlik-teliği var. Freud’a göre insanların ilk seks ve yeme içme tatmini annelerini nin memelerini emmeleriyle başlar.

“Anne, hani sen bana, bir erkeğin kalbine giden yol, midesinden geçer demiştin ya?”

“Evet kızım... Ne oldu ki?”

“Hiç, dün akşam ben başka bir yol buldum da...”

Soru şu olmalı: “Beslenme düzeniyle seks hayatının arasında bir bağlantı var mı?”

Herhalde bu soruyu ona da sormuş olmalı ki Aristotle şöyle demiş: “Sizde kuvvet yoksa afrodisyaklar ne yapsın.”

Bence doğru söylemiş üstat. Önce iyi ve dengeli besleneceğiz ki vücudumuzun kuvveti yerinde olsun. Sonrası zaten kendiliğinden gelmeli.

XV. yüzyılın ilk yarısında yaşamış olan Muhammed bin Mahmud Şirvani’nin Türkçe yazılmış *Sultaniye* adlı tıp kitabında yiyeceklerle insan sağlığının yakın ilgisi ortaya koyulmuş.

Bu kitap, XI. yüzyılda Kaşgarlı Mahmud'un yazdığı *Divanü Lugati't-Türk*'den sonra Türkçe yazılmış ikinci büyük eserdir ve zamanın yiyecek ve içecekleriyle ilgili en geniş bilgileri içerir.

On dört bölümden oluşan *Sultaniye*'nin 11. bölümü cinsel gücü artırıcı ilaçlardan bahseder ve bu konu dört alt başlıkta incelenir.

Beslenmeye olan iştahımız gibi cinsel iştahımız da vücudumuzun genel sağlığının bir göstergesidir.

Şehvet durumumuz da ruh halimizin bir aynası olmalıdır. Ruhi halimizin bozukluğu oranında karşı cinse şehvet duygularımızın da azaldığı bir gerçektir. Tabii, tam tersi de doğrudur: Karşı cinse şehvet duygularıyla ne kadar donatılmışsak o kadar zevkli ve mutlu bir ruh hali içinde olduğumuz muhakkaktır.

Sevişmek ve seks sırasında dakikada 4,5 kalori yakıyor insan. Yani, saatte 270 kalori civarı. Yeni bir sayfa açmak için eski sayfanın tükettiğini yerine koymak lazım. Tabii en azından.

Cinsel faaliyet vücudumuzundan bu denli yüksek düzeyde enerji çekince vücut hastalıklı olduğunda enerjinin çoğu hastalığı onarmaya yöneldiğinden, cinsel faaliyete ayrılacak enerji musluğu otomatik olarak kapatılıyor olmalıdır.

Seks öncesi çok fazla yemek ve yediklerimizi iyi çiğnememiş olmak da sindirim sisteminin kan dolaşım sisteminden fazla kan çekmesine yol açar. Bu arada yatakta size gerekli yerlere gidecek yeterli kanı, dolaşım sistemi bulamayacaktır, çünkü sindirim sisteminin işi daha bitmemiştir. O miktarda kanı size serbest bırakmayacaktır. Demedi demeyin!

Gastronomi kelimesinin anlamı “midenin kuralı”. Yunanca mide demek olan *gaster* ve *nomos* yani kural kelimelerinden geliyor. Seks arzusu ile iştah, tarihin iki büyük gücü olarak bilinir. Bu iki büyük güç de kuralarla yönetiliyor anlaşılır.

Erotizm ile gastronomi sözlükleri de birbirine karışmıştır iyice. Hatta bazı meyve ve sebzelerin (özellikle incir, şeftali, karpuz ve kabak) erotik çağrışımları rönesans ressamlarının eserlerinde yer alır. Raphael (1483-1520) ile başlayıp Caravaggio (1571-1610) ile biten dönemdir bu. Kadının cinsel organı kimi zaman şeftali kimi zaman kayısı kimi zaman incir olmuştur. Yeme de yanında yat!

İncirin bu mecazi anlamını içeren bir Karagöz tekerlemesi vardır. Şöyle söyler Karagöz:

*“Ah dimedim mi ben sana çıkma duvara
Loş inciri aşılamlar körpe hıyara.”*

Saçlar kestane, gözler badem, dudaklar kiraz ve iri iri ayvalar... Piliç denmez mi kızlara?

Karacaoğlan şöyle döktürmüş:

*Beyaz gövden safi gümüş
Yedireyim türlü yemiş
Memelerin turunç olmuş
Zülüflerin tel mi yoksa?*

Kaptan İdris yanımda habire kolumu dürtüyor ve ekliyor:

“Fıstık gibi kız, fındık kırmak, fındık kurdu... aganigi, naganigiii!”

Omuzundaki sopanın iki ucuna asılı yuvarlak tavalarda satan yoğurtçudan alırdık çocukluğumuzda yoğurdu. Elindeki mala gibi kürekle peynir gibi keserek tartardı yoğurdu mahallenin yoğurtçusu. Şimdi, o yoğurtçulara

fazla mesai verip geceleri mahalle mahalle dolaştırıp, televizyon ekranlarında prezervatifi ben mi sattırıp da içine ediyorum çocukluk anılarımın? Zaman değişti zaman! Yoğurtçu gecenin yarısında mahallede bağırtıyor: “Aganigi... Naganigiiii!”

İşte, size fındığın afrodizyak hallerini ima eden bir Karadeniz türküsü:

*“Yine yeşillendi fındık dalları.
Acep ne olacak yarın halları.”*

Bir de fındıkçılık vardır, zampara anlamında. İşte onun da örneği bir rast kantoda:

*“Bir fındıkçı yare gönül verdim
evirtiyor, aldatıyor, gelmiyor
aman aman fındık, ne güzel de kırdık
ceviz içi bademle şamfıstık.”*

Nedense kadın vücudu erkek için bir yiyecek olmuştur hep. Çıtır çıtır yemek ister onu. “Kız seni ham yaparım şimdi” der. Sevişme birdenbire “yiyişmek” olur argoda. Firikik görünce erkeğin ağzı sulanır.

Kadınlar, geç de olsa anlaşılan o ki uyanmış, onlar da erkekleri ham yapmak istiyorlar.

Bakın, Ebru Çapa “Bizi de ye” adlı köşe yazısında, Altın Küre ödülleri- nin dağıtımıyla ilgili programı televizyonda izlerken aklından geçenleri okuruyla paylaşıyor. Yazısının sonunu şöyle bağlamış: (Aktör Anthony Hopkins’den söz ediyor). “Yeriz öyle serseriye... Hatta canı çekerse o da bizi yesin, o da kabulümüz... Kaderde işkembeye gömülmek varsa, yiyen Tony Hopkins olsun yani...”

Ayşe Arman da Orhan Pamuk'la röportajında ünlü yazarı biraz sıkıştı-
rınca bakın nasıl alıyor ağızından baklayı:

“ ‘Seni yiyeceğim!’ sizin için hâlâ bir şey ifade ediyor mu?
“Evet, beni hâlâ tahrik eder!”

Haşmet Babaoğlu ise aynı konuya şöyle değiniyor bir sevgililer gününde
köşesinde yazdığı yazıda:

“Sevgililer birbirlerini yer.
Hayır!

Gündelik dırdırdan, kıskançlık krizlerinden veya çoğu kez iliş-
kinin sağlamlığını test etmek üzere kopartılan kavgalardan söz
etmiyorum.

En somut haliyle yemek yemekten söz ediyorum.

Gerçekten sevenler yemek yerken her yudumda aslında birbir-
lerini yerler.

Yuttukları her lokmada birbirlerinin bedenleri cisimlesir.

Birbirine tutkuyla bağlı çiftlerin masasında bazen öyle olur ki,
artık et sevgilinin eti, içecek sevgilinin kanı, sos sevgilinin teni, tat
sevgilinin ruhudur...

...Belki de işte bu yüzden, en gösterişli, en havalı biçimde dile
getirilen ‘seni seviyorum’lardan çok daha coşkulu ve gerçek bir
sevgi ifadesidir ‘yerim seni’ demek...”

Kadın bunu köfte, dilber dudağı, hanım göbeği gibi adlar vermişiz yemek
ve tatlılarımıza. Yani, kadınlarımızın övülecek yerleri için yiyeceklerle
ilgili sıfatlar kullanırken bazı gıdalarımıza da bayanların hoşlandığımız

yerlerinin adını vermişiz. Tamam buraya kadar anladım da vezir parmağı tatlısına ne demeli? O tatlının adını da, bir hergele bayanlara yaranmak için koydu herhalde. Bir parmak bal yenecekse, herhalde rütbesi hayli yüksek, vezir gibi birinin parmağından yenmeli!.. Parmak dedim de aklıma geldi:

Silah meraklısı bir adam, silah satılan bir dükkâna girer. İncelediği tüfekte köşeye doğru nişan alır. Bunu gören tezgâhtar hemen atılır:

“Lütfen yapmayınız. Dün bir müşteri ateş etti. Kurşun sekreterin bacakları arasına isabet etti.” Müşteri, hayretle sorar:

“Sekreter yaralandı değil mi?”

Tezgâhtar: “Hayır ama satış müdürünün dün den beri orta parmağı yok.”

“Yemek, sevişmenin prelüdüdür” denir. Hatta bazıları yiyeceklerle seksin ilişkisini yamyamlığa kadar uzatır. Merak etmeyin, bu kitapta yamyamlıktan bir daha bahsetmeyeceğiz. Neden mi? Korkarım biri aşka gelir sevgilisini ham yapar, işte o zaman ayıkla pirincin taşını.

KİME NE?

Fırından yeni çıkmış taze ekmeğin gibisin
Çıtır kalsın üzerin, aman kimse örtmesin
Alevlenir ellerim, hem de gelir yiyesim.
Umurumdu katık, hava gitmiş, su nerede?

Kapat gözlerini, bir an düşte san kendini.
Farzet ben kurbağayım, prens sandım kendimi,
Vakit az, gece yarılanmadan, gel öp beni,
Umurumdaydı cadı, kurbağa, prens nerede?

Yarım asırlık çınarım ben, gölgem büyüktür.
Sen yeni bitme bir fidan, püf desem eğilir.
Sana bakan dallarda yapraklar filizlenir.
Umursamam sular sel, yel fırtına, kime ne?

D.G.

afrodizyak tarifler

orbalar

BÜYÜK ŞÖLEN ÇORBASI

1 fincan haşlanmış nohut (bir gece önceden suda ıslatın ve iyice yumuşayana kadar yaklaşık bir saat haşlayın)

2 kaşık ince kıyılmış soğan

1 diş dövülmüş sarmsak

1 küçük rendelenmiş havuç

1 kaşık zeytinyağı

2 fincan tavuk ya da et suyu

Yarım fincan süt

Çeyrek fincan beyaz şarap

2 kaşık küçük doğranmış jambon

Kimyon

Karabiber, tuz

Soğan, sarmsak ve havucu zeytinyağında iki dakika çevirin, kabukları ayıklanmış nohutları ve jambon dışındaki malzemeyi katın. Beş dakika kaynatın. Hepsini blenderden geçirerek pürüzsüz bir krema elde edin ve sıcak olarak servis yapın. Kâselerin üzerini doğranmış jambonlarla süsleyin. Jambon yerine salam da kullanabilirsiniz.

salatalar

AVOKADO SALATASI

2 olgun avokado
10 karides
1 kaşık mayonez

Yarım limon suyu
Tuz

Avokadoları ikiye bölün ve çekirdeklerini çıkarın. Bir tatlı kaşığı yardımıyla avokadonun etli kısmını küçük bir kaba boşaltın ve çatala ezin. Üzerine mayonez, limon suyu ve tuz ilave ederek karıştı-
rın. Bu karışımı tekrar avokado kabuklarının içine doldurun.

Avokado salatasını karidesli yapmak istiyorsanız, karidesleri tuzlu suda haşlayın. Kabuklarını ayıklayın. Avokado salatasının üzerinde servis yapın.

ELMALI YENGEÇ SALATASI

Yarım kilo pişmiş yengeç etini kıvamında bir karışım olacak kadar mayonezle karıştı-
rın. Limon suyu, tuz ve karabiber ekleyin. Dibine kırmızı lahana ya da yeşil salata yaprağı döşenmiş kadehlere doldu-
rarak buzdolabında saklayın. Servis yapmadan önce bir ya da iki elmayı rendeleyin ve her kadehin üstüne birer kaşık serpin.

ana yemekler

AFRODİZYAK TAVUK

Yarım kilo tavuk kalça eti

1 tutam zerdeçal

50 gr kuru erik

1 çay kaşığı kekik

50 gr kuru kayısı

1 çay kaşığı toz kırmızıbiber

1 fincan kırmızı şarap

1 defne yaprağı

3 soğan

4-5 közlenmiş salçalık biber

4 diş sarmısak

Tuz

1 çay bardağı sıvıyağ

Kuru kayısı ve erikleri yumuşatmak için şarapta bekletin. Süzerek şarabı bir kenara alın.

Soyduğunuz soğan ve sarmısakları ezin. Sıvıyağı tencerede kızdırın, soğan ve sarmısağı pembeleştirin. Tavuk etlerini ilave ederek kavurun. Ayırdığınız şaraptan iki kaşık ilave edin. Zerdeçal, kekik, toz kırmızıbiber, defne yaprağı, tuz ve iki çay bardağı sıcak su ekleyin. Kısık ateşte tencerenin kapağı kapalı olarak 15 dakika pişirin.

Kuru meyveleri küçük küçük doğrayarak tencereye ilave edin. On dakika suyunu hafifçe çekene kadar pişirin. Közlenmiş biberleri geniş şeritler halinde doğrayarak servis tabağına dizin. Üzerine tavuğu sosuyla birlikte ilave edin. Sıcak servis yapın.

tatlılar

AŞK LOKMASI (GLOBI MELLITI)

225 ml ricotta peyniri

Yarım bardak süzme bal

80 ml un

1 bardak zeytinyağı

2 kaşık haşhaş tohumu

Balı derince bir tavaya koyun, yarım bardak su ilave edin ve kısık ateşte karıştırarak balın suyun içinde erimesini sağlayın. Suyu kaynama noktasına getirmemeye dikkat edin.

Bir yayvan kapta peyniri unun üçte ikisiyle yoğurun. Gerekirse unu daha fazla ekleyerek hamur kıvamına getirin. Avcunuzda yuvarlayarak üç cm çapında hamur topları yapın. Hamur elinize yapıştıyorsa avcunuzu arada musluğa tutarak ıslatın.

Bir tavada yağı kızdırın. Altı taneyi geçmeyecek biçimde peynir toplarını içine atın, ara sıra karıştırarak altın rengi olana kadar kızartın.

Topları tavadan çıkarın, kâğıt havlu üzerinde fazla yağlarını alın. İki dakika sonra topları ballı suya atın, iki dakika da orada bırakın. Topları ballı sudan çıkardıktan sonra bir kâğıt havluya yayılmış haşhaş tohumlarının üzerinde yuvarlayın, tohumlara iyice bulayın. Bir tabağa alarak hemen sıcak servise yapın.

padiřah macunu reęeteleri

FATİH SULTAN MEHMET'İN KUVVET MACUNU

32 gr karanfil	32 gr sinameki
32 gr kebâbe	32 gr akgünlük
32 gr karabiber	32 gr üzerlik tohumu
32 gr tarçın	32 gr acı badem yağı
32 gr anason	16 gr û-dü'l-kahir
32 gr ısırgan tohumu	16 gr kereviz tohumu
32 gr havuç tohumu	16 gr misk
32 gr řalgam tohumu	64 gr çörek otu
32 gr turp tohumu	192 gr toz řeker
32 gr mestaki (damla sakızı)	Bal

Bal dışında bütün malzemeleri bir havana koyun, hepsini bir arada iyice dövün, üç katı balla macun kıvamına gelinceye kadar karıştırın. Hergün sabah ve akşam iki kaşık kullanabilirsiniz.