

FAS'IN ALTIN İKSİRİ ARGAN
FİGEN GÜNDÜZ LETACONNOUX



İÇİNDEKİLER

önsöz / 13

fas'a ilk yolculuk / 17

konumuz tabii ki argan / 23

geleneksel metotlarla üretim / 34

essaouira yakınlarında bir berberi kooperatifi / 40

modern metotlarla üretim / 46

argan çimlendirme / 47

tekrar tekrar fas / 49

mağrip mutfağında argan yağı / 57

fas kahvaltılarının vazgeçilmezi - *amlou* / 62

argan yağı ile tatlandırılmış kaz ciğerli

couscous / 64

figen usulü *couscous* tarifi / 70

enginarlı kuzu *tajine* / 74

Berberi usulü *tajine* / 76

kuzu *tajine* / 78

fas usulü midye / 80

kişniş ve frenk soğanı ile marine edilmiş

somon *carpaccio* / 82

kalamar salatası / 84

kabak salatası / 85

kuzu ıspanak mezesi / 86

fas usulü nane çayı / 88

argan yağı kozmetikte bir numara / 91

hamam ya da saunadan sonra / 99

mucizevi banyo / 100

- parlak bir cilt için / 101
- akneye karşı / 102
- gece kremlerine rakip / 102
- kırıksıklıklara karşı / 103
- güzel dudaklar için doğal çare / 103
- şiş gözlerle kompres / 104
- mucize selülit giderici / 104
- ciltteki kahverengi lekelere elvada / 105
- çatlaklara karşı / 105
- argan yağının saça yararları / 106
- güçsüz ve kabarmayan saçlar için / 107
- kırık saçlar için / 107
- boyalı, röfleli, yıpranmış saçlar için / 108
- kuru saçlar için maske / 108
- kırılan ve soyulan tırnaklar için / 110
- kirpiklere bakım / 110
- en uzak batı'nın doğu ile eşsiz sentezi,
mistik ve gizemli ülke, fas / 113**
- kızıl şehir marakeş / 117**
- essaouira / 145**
- agadir / 169**
- Ek1 kuzey afrika'daki en eski kabile -
Berberiler / 193**
- kaynakça / 203**

önsöz

Gökyüzüne bakın ve sorun kendi kendinize:

Evet mi, hayır mı?

Koyun çiçeği yedi mi, yemedi mi?

Bakın nasıl her şey değişecek...

Antoine de Saint-Exupéry, Küçük Prens

Sizlere bu kitapta olağanüstü argan ağacından, keçilerle yaşadığı sıra dışı birliktelikten, şifa deposu meyvelerinden ve bu meyvelerden elde edilen, Fas'ın "altın iksiri" diye de adlandırılan, kozmetik ve gastronomik değere sahip argan yağından bahsediyorum.

Antik çağlardan beri, Berberi kadınları tarafından Fas'ın çöl ikliminde tahriş olup kurumuş ciltlerini nemlendirmek ve yumuşatmak, saçlarına parlaklık kazandırmak için, bir çok hastalığın tedavisinde ve yemeklere lezzet katmak amacıyla kullanılagelen argan yağı günümüzde gerek kozmetik gerekse gastronomi sektörünün gözbebeği durumunda.

Fas'a değişik zamanlarda yaptığım seyahatlerimin sonucunda hayatıma giren kozmetik argan yağından sıkça yararlanmaktayım. Kuzey Afrika mutfağının inceliklerini öğrenip uygulamaya



başladığımdan beri de üç yıldızlı Michelin restoranların ünlü şeflerinin vazgeçilmezi gastronomik argan yağı benim de yemeklerimin lezzet sırrı oldu.

Doğaya ve doğala özlem duyduğumuz ve modern dünyamızda Berberi kadınların yüzyıllar öncesinden beri kullanageldikleri kozmetik reçeteleri ve Kuzey Afrika mutfağında argan yağıyla hazırlanan leziz yemek tariflerini bu kitapta derledim.

Gezi ve anı yazarı olmam nedeniyle Fas'ı gezip de bu kitapta yalnızca Fas'ın güneyinde, Atlas Dağları ile Sahra Çölü arasında kalan Sous

Vadisi'ne özgü 21 milyon argan ağacını ve argan yağının yararlarını anlatmakla kalamazdım. Sous Vadisi'nin üç bir köşesinde yer alan, bu mistik ülkenin üç değişik yüzünü yansıtan Marakeş, Essaouira ve Agadir şehirleriyle ilgili bazı gezi turyolarına da kitabımda yer verdim.

Afrika, Arap, Berberi ve Avrupa kültürlerinin hoş bir sentezi, Batı'nın etkisi altında olsa da Doğulu özelliğini kaybetmemiş, Osmanlı İmparatorluğu'nun Kuzey Afrika'da fethedemediği tek ülke Fas'ın altın iksirinin meziyetlerini tanıdıkça gerek bu iksiri gerekse bu mistik ve gizemli toprakları deneyimlemek arzusuyla yollara düşeceksiniz.

Fas'ın altın iksirinden en iyi biçimde yararlanmanız dileğimle...



