gurmedergisi.com /gurmedergisi

Kıbrıs'ın yemek, içki ve mutfak kültürü dergisi

GURME

Kamp Zamanı

ÖZGÜR ZÜMRÜT

COVİD İŞTAHIMIZI AÇTI; TÜM DÜNYADA İNSANLAR BİR YILDA 6 KİLO ALDI

TAZE BAKLANIN BİLİNMEYEN 5 ÖNEMLİ FAYDASI

MUCİZE ANTİOKSİDAN; ELMA SUYU

Şifa kaynağı;

ENGİNAR

tarifleriyle birlikte hakkında bilmek isteyeceğiniz herşey..

ŞİFA NİYETİNE; ÇİLEK

MAKARNA ASLINDA İTALYAN DEĞİL(MİŞ)

HAZİRAN 2021

9 769485 190004 9

YIL 10 Sayı 115
FİYATI 10 TL
TÜRKİYE FİYATI 15 TL

ÖZGÜR**ZÜMRÜT** HASAN**A.KARAKURUM**



Rezervasyon

A: ***Old Harbour Kyrenia - North Cyprus***
T: ***+90 392 815 0429/30***

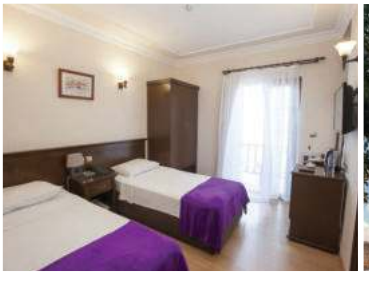
info@whitepearlhotel.com
WhatsApp +90 533 870 9141
Facebook@WhitePearlHotel

WHITE PEARL HOTEL

ENJOY YOUR STAY

www.**whitepearlhotel**.com







KUZEY KIBRIS

Sizin bir Ada'nız var.







www.turizm.gov.ct.tr

Girne Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 227 2994
Lokmacı Sınır Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 228 8765
Metehan Sınır Kapısı (Lefkoşa)
Tel: +90 392 223 7285
Girne Yat Limanı
Tel: +90 392 815 2145
+90 392 815 6079
Gazimağusa
Tel: +90 392 366 2864

Akyar Sınır Kapısı (Gazimağusa)
Tel: +90 392 366 5703
Yeşilyurt (Lefke)
Tel: +90 392 727 8491
Yenierenköy
Tel: +90 392 374 4984
Ercan Hava Limanı
Tel: +90 392 231 4003
İskele
Beyarmudu Sınır Kapısı
Baldöken



KIBRISONLINE

Kıbrıs bizimle **online**

Haziran Ayı Boyunca

aylık internete de kurulum

Bedava

Taahhüt Yok **İade Garantisi** **Cayma Bedeli Yok**

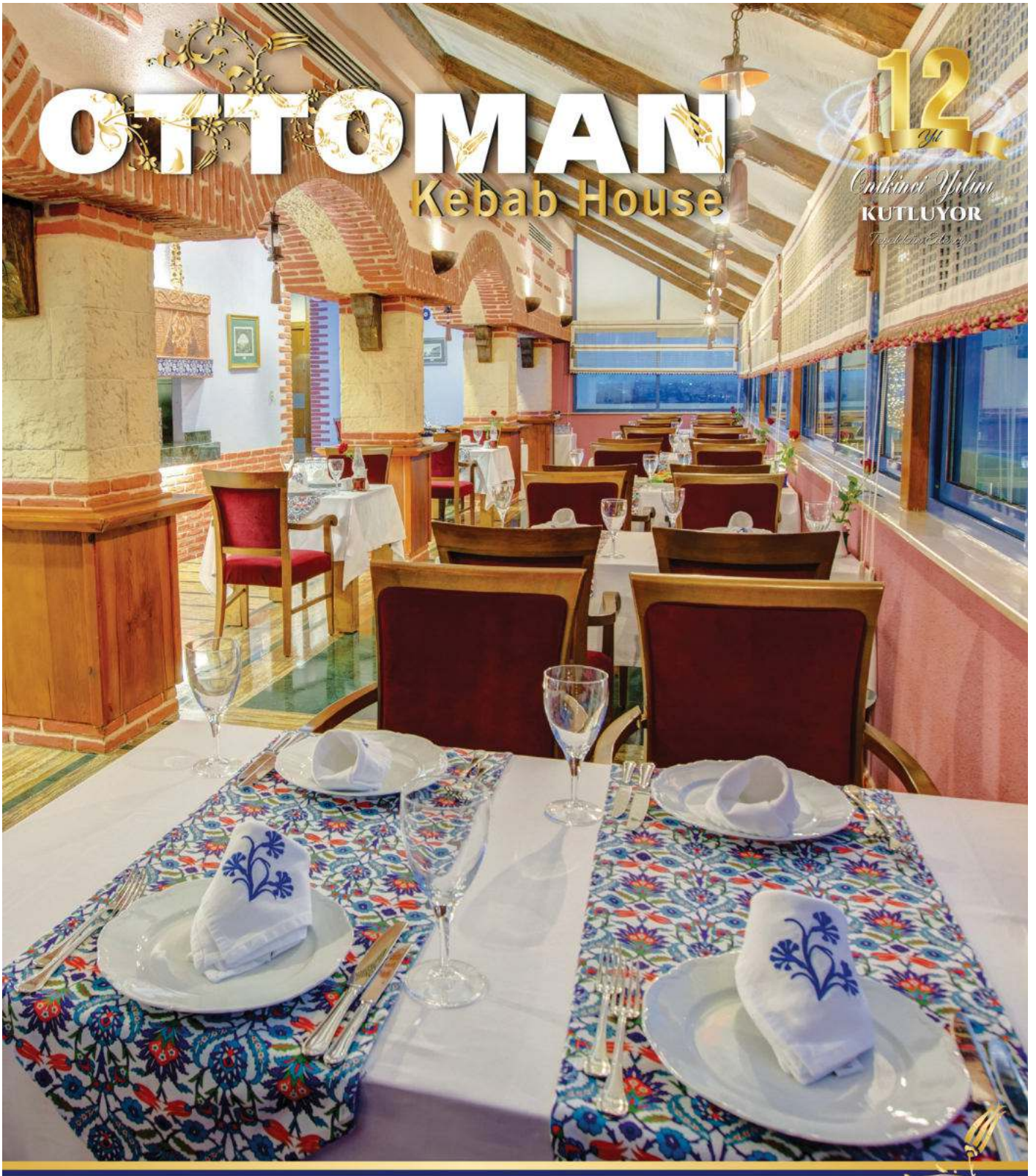
6 AYA 2 AY Bedava

12 AYA 3 AY Bedava

30 Haziran 2021'e kadar tüm paketlerde kurulum ücretsizdir. Kurulumda network kablo ücreti CAT5: 3TL/m (Yıllık paketlerde 20m'ye kadar ücretsizdir.) Wi-Fi modem ücreti fiyatlara dahil değildir. Fiyatlarımız peşin olup, %16 KDV dahildir.

0392 **444 0 433**


acapulco
Resort • Convention • SPA • Casino
Tatilin Diğer Adı

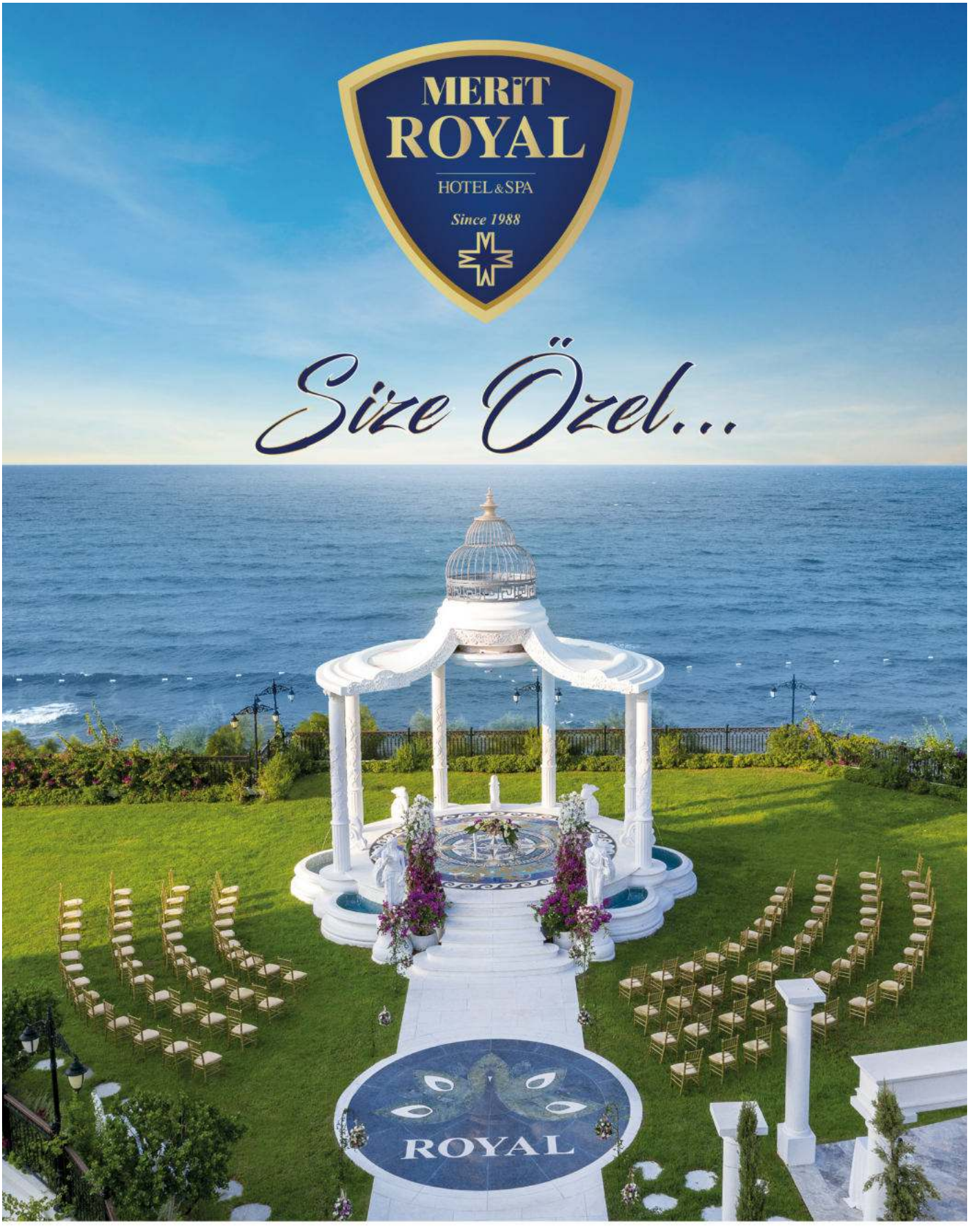


MERİT
Lefkoşa
Hotel & Casino
Since 1988

Pazartesi hariç **her gün 18:00-24:00** saatleri arasında
FASIL EŞLİĞİNDE hizmetinizdedir.

"Covid-19 Hijyen standartları çerçevesinde hizmet vermekteyiz."

Rezervasyon için +90 392 **600 55 00**



NET HOLDİNG A.Ş.

www.merithotels.com meritroyalhotel meritroyal +90 392 650 40 00 Girne / KKTC

İÇİNDEKİLER

12 SAĞLIK DEPOSU; ENGİNAR
22 ÖDEM İÇECEKLERİ HAKKINDA DOĞRU BİLİNEN 7 YANLIŞ!
26 KIBRIS'IN VAZGEÇİLMEZ LEZZETİ; PİLAVUNA
28 ŞİFA NİYETİNE; ÇİLEK
32 TAZE BAKLANIN BİLİNMEYEN 5 ÖNEMLİ FAYDASI
38 ŞİMDİ KAMP ZAMANI- **ÖZGÜR ZÜMRÜT**
48 KOKOREÇÇİ NİYAZİ USTA - UĞUR KOKOREÇ
KOKOREÇÇİ VAHİT USTA
HASAN ALPER KARAKURUM
56 MUCİZE ANTİOKSİDAN; ELMA SUYU
58 HANGİ TATLI, KAÇ KALORİ
66 MAKARNA ASLINDA İTALYAN DEĞİL(MİŞ)
72 COVİD İŞTAHIMIZI AÇTI; TÜM DÜNYADA İNSANLAR BİR YILDA 6 KİLO ALDI
78 ESKİ LİMANIN İNCİSİ; WHITE PEARL HOTEL
84 KIBRISIN GELENEKSEL TATLARI EL MAKARNASI
90 BİR OTEL HAYAL EDİN...
92 İÇKİLER İÇİN İDEAL BARDAKLAR
94 HANGİ ŞARAP İLE HANGİ PEYNİR YENİR?
95 HANGİ ÖLÇÜ BİRİMİ NE KADAR?
96 HANGİ BALIK HANGİ AYDA YENİR?

GEÇTİĞİMİZ



ZOOM DERGİ GRUBU

www.**gurmedergisi**.com - zoommagazin@gmail.com

SAHİBİ ve GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Birol Bebek

EDİTÖR
Gülsüm Gözenler

Katkıda Bulunanlar
Reha Arar
Mustafa Şah
Aygen Ersalıcı
Sinem Donancı - İzmir
Süheyla Dilek - Adana
Yaprak Gürdal - İstanbul
Özgür Zümrüt - İzmir
Hasan Alper Karakum- İzmir

Grafik-Tasarım
Profil Reklam

ZOOM Dergi Grubu Yayın Kurulu
Mesut Günsev
Ersin Gözenler
Nurhan Günsev

Reklam Rezervasyon
(0533) 825 7000
(0533) 868 9581

Yayın Türü; Aylık Süreli Kıbrıs'ın yemek, içki ve mutfak kültürü Dergisi

Baskı
ZOOM YAYINEVİ

ZOOM
DERGİ GRUBU, bünyesinde yayınlanan ZOOM ve GURME Dergileri Profil Reklam ve Danışmanlık Limited Şirketi'ne aittir. Cemal Hamit Sok. Aldora 3 Sitesi 29/4 Hamitköy, Lefkoşa



PROFİL REKLAM
tüm yayınlarında başta Deniz Temiz Derneği olmak üzere tüm çevre örgütlerine, çevre bilinciyle destek vermektedir.


MERIT
ROYAL
HOTEL & SPA
Since 1988
BLUE SEA
Balık Restoranı
Denizden Gelen Lezzet...
NET
HOLDİNG A.Ş.
www.merithotels.com
meritroyalhotel
meritroyal
+90 392 650 40 00
Girne / KKTC

editörden



GÜLSÜM GÖZENLER
gulsumgozenler@gmail.com

NORMALLEŞME?

Bu günlerde en çok duyduğumuz kelime. Peki nedir bu normalleşme. Kime ve neye göre normal. İki yıl öncesinde normal olan bugün normal mi. Bir düşünmek lazım.

İnsanları normalleşme altında psikolojik olarak bir rahatlama sağlanmaya çalışılsa da aslında bu kelime insanları hata yapmaya sürüklüyor.

Önce şunu bir anlamak lazım. Bugün hiç birşey dün ile aynı normallikte değil. Örneğin elimizi yıkama süremiz veya sabunlama miktarımız önceden 3-5 saniye ile normalken bugün 20 saniye yıkamak gerektiği söyleniyor.

1500 kişilik düğün kuyruğunda 1,5 saat beklemek ve ağır ağır ilerlemek dün normalken bugün 100-200 kişinin bile aynı ortamı 15 dakikadan fazla kalmaması gerektiği söyleniyor. Dün seyahat etmek herkese çok normal gelirken bugün aşı karnesinden veya PCR'sız bu seyahati gerçekleştiremeyeceğinden bahsediliyor.

Yani diyeceğim şu ki insanlara normalleşmenin sankide eski günlere geri dönülebilecekmiş gibi lanse edilmesinden vazgeçilmeli ve tutarlı, kararlı normlar artık belirlenmeli ve bundan sonra bu şartlarda yaşamın devam edeceği konusunda bilgi paylaşımı yapılmalı diye öneriyorum.

Yani kafaları hergün farklı kararlar alarak karıştırmaktan vazgeçmenin tam da zamanı. Lakin hala ansızın bir inşaat şantiyesinden 80 vâka çıkabiliyor. Buda bir normal durum olabilir.

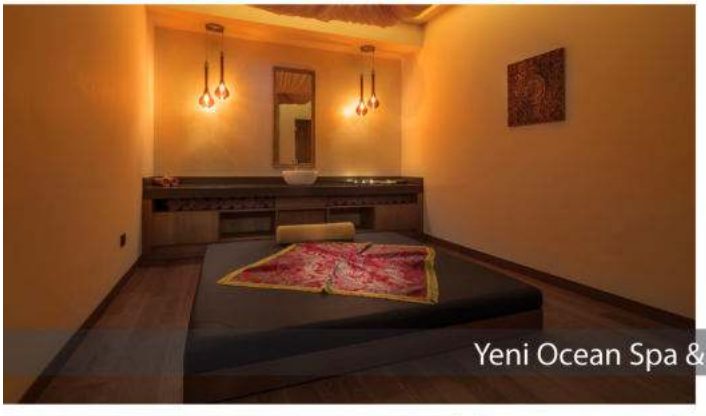
Neysa sosyal mesajımızı da verdiysek gelelim işin en zevkli kısmına yeme içme. Bu konu açılınca da akla ilk gelen GURME Dergisi oluyor şüphesiz.

Bu ay da elinizden bırakamayıp bir solukta okuyacağınız bir dergi hazırladık sizlere. Sevgi gibi bilgi de paylaştıkça çoğalmakta. Okuyun ve sevdiklerinizle de paylaşın lütfen.

Seviliyorsunuz.







Yeni Ocean Spa & Wellness & Slime









t. +90 392 650 4500 **w.** acapulco.com.tr

Çatalköy / Girne - KKTC

facebook.com/acapulcoresort @acapulcoresort #acapulcoresort



KIBRIS'TA MORMENEKŞE BÖLGESİ, ENGİNAR TARIMIN YOĞUN OLARAK YAPILDIĞI BÖLGEDİR. TÜRKİYE'NİN AKSİNE ADADA ENGİNAR, YEŞİL OLARAK DA TÜKETİLİR. MEVSİMİNDE, SAPLARI İLE BİRLİKTE SATILIR. SEZBEZENİN KENDİSİ GİBİ SAPLARININ İÇİNDE KALAN BÖLÜMÜ KESİLİP DİLİMLENİR, ÜZERİNE LİMON SIKILARAK, MUHTEŞEM BİR İÇKİ MEZESİNE DÖNÜŞÜR.



SAĞLIK DEPOSU

ENGİNAR

Sağlık deposu olarak öne çıkan sebzelerinden biri enginar... Çoğunlukla, yeşil yeşil yapraklar arasına saklanmış 'enginar kalbi' olarak adlandırılan, çanak şeklindeki etli kısmı tüketilse de, yaprakları da ayrı birer şifa kaynağı.

Acıbadem Altunizade Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Hazal Çatırtan Çobanoğlu "Kangar, kenger, sinar olarak da bilinen, karaciğer dostu olan enginar; kalpten kansere birçok hastalığa karşı korunmamızda destek sağlıyor. Ayrıca sağlıklı bir diyet dostu olarak karşımıza çıkıyor. Enginarın yapraklarını da tüketerek, içeriğindeki A, C, B, D ve E vitaminleri ile bağışıklığınızı güçlendirebilirsiniz. Enginar, her ne kadar ilkbahar-yaz döneminin sebzesi olsa da uygun saklama koşulları ile sağlandığı takdirde ilk günkü tazelik ve lezzeti ile her mevsimde tüketilebilir. Ancak potasyum içeriği ve vücuttan su atıcı etkisi nedeniyle böbrek hastalığı olanların kontrollü bir şekilde tüketmesi gerekiyor" diyor.

Çobanoğlu, enginarın sağlığımıza faydalarını ve baharın bu sağlık deposu sebzesinden kışın da faydalanabilmek için saklama koşullarını anlattı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

ENGİNAR KIBRISLI İÇİN ÖZEL BİR YERE SAHİPTİR. İÇKİ MASALARININ VAZGEÇİLMEZ MEZESİ OLAN ENGİNAR, KARACİĞERİ TEMİZLEMESİ NEDENİYLE, İÇKİYİ KEYFİ SEVEN ADALILAR İÇİN DOĞAL BİR İLAÇ; BİLİNEN ONLARCA TARİFİ İLE MUTFAKLARIN BAŞTACIDIR. MORMENEKŞELİ HANIMLARIN BU ÖZEL SEBZE İÇİN BİR YEMEK KİTABI DA VARDIR..







Enginar, Kıbrıs'ta mevsiminde en çok tüketilen sebzelerden biridir. Çiğ olarak içkili masaların vazgeçilmezi mezelerinden biri olan Enginar, onlarca çeşit yemeği ile de adanın popüler besini sayılabilir. Ancak, doğa da kendi başına yetişen Gafgarıt'ın ada insanı için ayrı bir yeri vardır. Yabani enginar olan Gafgarıt çok daha küçük olup, lezzet açısından farklıdır. Gafgarıt'ın toplanması, temizlenmesi hayli zordur. Ancak içeriğindeki zengin besin kaynağı, aklınızdan çıkmayacak lezzeti ile, denediğiniz andan itibaren, vazgeçemeyeceğiniz yemeklerden biri haline gelir..





KARACİĞERİ TEMİZLİYOR

Antioksidan içeriği (sinarin ve silimarin) ve safra salgısına katkısı ile karaciğerin temizlenmesinde ve toksinlerden arınmasında etkilidir. Bu etkisi ile karaciğer yağlanması tedavisinde de önemli bir yere sahiptir.

İYİ KOLESTEROLÜ YÜKSELTİYOR

Yapılan bazı çalışmalar; enginarın iyi huylu (HDL) kolesterolü yükseltmeye ve luteolin isimli antioksidan sayesinde kötü huylu (LDL) kolesterolün oluşumunu engellemeye fayda sağladığını gösteriyor.

BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİRİYOR

Enginar; içeriğinde yüksek miktarda fosfor, kalsiyum, demir, sodyum, potasyum, magnezyum, çinko, A, B1, B2, B6 ve C vitaminleri barındırıyor. Zengin mineral ve vitaminleriyle bağışıklığı güçlendiriyor.

KAN BASINCINI DENGELİYOR

İçeriğindeki potasyum ve damar genişlemesini sağlayan enzimi aktive etme özelliği ile kan basıncını düşürmede ve dengelemede fayda sağlıyor.

SİNDİRİMİ DÜZENLİYOR

Diyet lifleri ve prebiyotik inülin açısından oldukça zengin bir besin olması nedeniyle bağırsak fonksiyonlarını düzenliyor, yararlı bakterilerin beslenmesini sağlayarak bağırsak florasını düzenlemeye yardımcı oluyor.

KANSERE KARŞI KORUYOR

Quercetin, silimarin, gallik asit gibi çok çeşitli antioksidanlar içeren enginar; bu özellikleri sayesinde düzenli tüketildiğinde vücudun kansere ve daha pek çok kronik hastalığa karşı korunmasına katkı sağlıyor.

KİLO VERMEYE YARDIMCI OLUYOR

100 gramının yaklaşık 50 kalori ve karbonhidrat içeriğinin de düşük olması nedeniyle kilo verme/koruma, sağlıklı beslenme sürecinde diyetlerin önemli bir parçasıdır.

ENGİNARI SAKLAMAK İÇİN ALTIN ÖNERİLER

Enginarı her mevsim tüketmek istiyorsanız en uzun süre tutabileceğiniz yer buzluk/derin dondurucu olacaktır. Bunun için temizleyip ayıkladığınız enginarları öncelikle limonlu suda bekletmelisiniz ki kararmasın. Sonrasında kaynamış tuzlu suyun içerine 2 dakika kadar bir süre atın. 2 dakika sonunda çıkarıp buzun içerisine koyun, bu işlemler enginarın buzluktaki ömrünü uzatacaktır. Buzda en fazla 1 dakika duran enginarları kurulayıp hava almayacak poşet/kaplara yerleştirip buzluğa/derin dondurucuya yerleştirin.



ENGİNAR ve AVAKADO SALATASI

MALZEMELER

Küçük kavanoz konserve enginar kalbi
2 avakado
3-4 yaprak marul
8-10 yaprak taze nane
2 çorba kaşığı (doğramış maydanoz)
İki diş sarımsak (ince doğranmış)
3 adet limon
3 çorba kaşığı zeytinyağı
Süslemek i.in 5-6 zeytin
Taze rezene,
Karabiber
Tuz

HAZIRLANIŞI

Enginarları yıkayın. Ortadan ikiye veya dörde bölerek zeytinyağı, limon suyu, sarımsak ,tuz ve karabiber ile marine edip 10 dakika dinlendirin. 10 dakika dinlendirdikten sonra doğranmış maydanoz, ince doğranmış taze rezene, iri doğranmış marul, nane yapraklarını ve küp kesilmiş avakadoyu ekleyip ezmeden karıştırın ve servis tabağına alın. Zeytin ile süsleyip servis yapın.

ZEYTİNYAĞLI KUŞKONMAZLI ENGİNAR

MALZEMELER

1 adet Enginar
60 gr Kuşkonmaz
40 gr havuç
20 gr Kuru soğan
1 diş sarmısak
1 limon
1 tutam tuz
1 tutam
Beyaz Karabiber
1 tutam toz şeker
20 gr. zeytinyağı

HAZIRLANIŞI

Kuru soğanı, sarımsağı küçük ince doğrayıp zeytinyağı ile soteliyoruz. Havuçu kuşkonmazı soteleyip enginarımızı ilave ediyoruz. Tuzumuzu, beyaz karabiberimizi, toz şekerimizi, 2 su bardağı suyumuzu ilave edip 1 tutam kaynaktıktan sonra servise sunuyoruz.









MANTARLI ENGİNAR

KÖFTE MALZEMELER

6 Adet çanak şeklinde temizlenmiş enginar
(donmuş hazır kullanılabilir)
2 Yemek kaşığı zeytinyağı
1 Adet orta boy kuru soğan
2 Diş sarımsak
1 /2 Paket mantar (kültür mantarı yerine
donmuş mantar kullanıldı)
2 Adet domates
1 Fincan kadar Kaşar rendesi
1 Tutam dereotu
1 Tatlı kaşığı tuz
Az miktarda karabiber

ENGİNAR HAZIRLANIŞI

Enginarlar iyice yıkanıp, bir tencereye alınır. Üzerini geçecek kadar su ekleyip, enginarlar yumuşayana kadar haşlanırken, diğer yandan bir tavaya zeytinyağı, yemeklik doğranan soğan ve rendelenen sarımsaklar eklenerek kavurulur. Mantarları 2 veya 3 parça halinde doğrayıp, soğanların üzerine ilave edilir ve suyunu çekene kadar kavurulur.
Domatesleri soyup, doğradıktan sonra mantarlara ilave edilir. Domatesler de suyunu çekinceye kadar pişirilir. Tabii tuz ve karabiber unutulmasın. Altını kapattıktan sonra dereotu eklenir.
Haşlanan enginarların suyunu süzüp bir fırın tepsisine alınır. Enginarların içine mantarlı harçtan doldurulur. Üzerlerine rendelenmiş kaşar serpilir ve 175C° fırında kaşarlar eriyip bir miktar kızarıncaya kadar pişirilir.
Sıcak servis tavsiye edilir.
Afiyet olsun.







KÖFTELİ ENGİNAR

KÖFTE MALZEMELER

Enginar
(istenildiği kadar)
1 soğan
Kıyma
Kıyılmış Maydanoz
Yumurta
Karabiber
Bahar
Bayat ekmek
(yoksa Galeta unu)
Süt

HAZIRLANIŞI

Bir soğan rendelenir. Kıyma, kıyılmış maydanoz ve yumurta konulur.
Karabiber, bahar, bayat ekmek yoksa galeta unu ve biraz süt ile iyice yoğurulur.
Elde şekil verilerek enginarların üzerine oturtulur. Biraz su eklenip fırına verilir. Kızarıncaya kadar pişirilir. Bir çatal yardımıyla enginarların pişip pişmediği kontrol edilir.

ENGİNAR HAZIRLANIŞI

Soğanlar ince ince kesilir. Tencerede yağ ile kavrulur. Domatesler rendelenip biber salçasıyla tencerede kaynatılır. Enginarlar içine atılır. Çok az su ile 10 dakika pişirilir.daha sonra bir tepsiye dökülür. Enginarlar tepsiye muntazam oturtulur.







NET HOLDİNG A.Ş. Since 1974 www.merithotels.com meritlefkosahotel meritlefkosa +90 392 600 55 00 Lefkoşa / KKTC

ÖDEM İÇECEKLERİ HAKKINDA **DOĞRU BİLİNEN 7 YANLIŞ!**



Gerek pandemi sürecinde gerekse kışın alınan kilolar yine can sıkıcı olmaya başladı. Bu nedenle pek çok kişi hızlı kilo vermenin arayışına girerken, ilk başvurulan yöntemler arasında ödem çayları da yer alıyor. Ancak dikkat!

Acıbadem Kozyatağı Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Nur Ecem Baydı Ozman "Ödem çayları veya ödem içecekleri genel olarak farklı bitki, sebze veya meyve türleri karıştırılarak hazırlanıyor ancak bu karışımlar kişide tam bir kilo kaybı sağlamazken, ödem atmaya destek olabilse de zaman zaman faydadan çok tehlike saçabiliyor. Özellikle riskli grupta bulunan kişilerin ödem söktürücü karışımları kullanırken çok daha fazla dikkatli olması gerekir." diyor. Toplumumuzda ödem çaylarıyla ilgili doğru bilinen yanlışların sağlığa zarar verdiğini vurgulayan Beslenme ve Diyet Uzmanı Nur Ecem Baydı Ozman, ödem içecekleri hakkında doğru bilinen 7 yanlışı sıraladı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu.

Ödem içecekleri zayıflatır:
YANLIŞ!
DOĞRUSU: Ödem içecekleri zayıflatmaz. Zayıflamak her ne kadar tartıda azalma ile ölçülse de aslında burada hedeflenen yağ kaybı olmalıdır. Oysa zayıflama sürecine girerken ilk hedeflenen ödem atmak oluyor. Ödem içecekleri dokularda fazla biriken suyun atılmasına yardımcı olur ancak beden değişimi sağlayan asıl olarak yağ kaybı olduğundan kilo verme sürecinde ödem kaybından çok yağ kaybına odaklanmalısınız. Yağ kaybı da ne yazık ki bitkisel çözümlerle değil, dengeli bir beslenme planı ve düzenli egzersiz ile mümkün olabiliyor.

Ödem içeceklerini herkes tüketebilir: **YANLIŞ!**
DOĞRUSU: Ödem içecekleri herkes için tüketilebilir değildir. Kalp hastaları, yüksek tansiyon hastalığı olanlar, diyabet veya reaktif hipoglisemisi olan kişiler, gebe ve emzikli kişiler bu içecekler konusunda özellikle dikkatli olmalı. Örneğin ginseng bitkisini bilinçsizce kullanmak kan şekerinin düşmesine veya tansiyonunuzun yükselmesine neden olabilir. Bu anlamda bitkiler bilinçsizce fazla miktarlarda kullanılmamalıdır. Özellikle riskli grupta bulunan kişilerin ödem söktürücü karışımları kullanırken çok daha fazla dikkatli olması gerekir. Yine bazı karışımlar sürekli veya yüksek miktarlarda kullanıldığında hamilelerde düşük yapma riski veya emziren annelerde süt ile bebeğe geçerek istenmeyen yan etkilerin oluşumuna neden olabilmektedir.

Tansiyonu etkilemez:
YANLIŞ!
DOĞRUSU: Tansiyon hastaları özellikle dikkatli olmalı. Sıklıkla ödem atma amacıyla kullanılan mısır püskülü, kiraz sapı gibi diüretik yani idrar söktürücü bitki veya bitki karışımları hali hazırda ilaç kullanan bazı hipertansiyon hastalarında olumsuz sonuçlara yol açabilir. Çünkü bazı hipertansiyon ilaçlarının da diüretik yani vücuttan su attırma etkisi mevcuttur ve bu kişilerde su tüketimi de yetersiz ise ödem amaçlı alınan bitki karışımları bu hastalar için olumsuz sonuçlar doğurabilir.

Sağlıklı bir öğün alternatifi:
YANLIŞ!
DOĞRUSU: Kişiler zaman zaman detoks, kilo verme veya ödem atma amacıyla çeşitli bitki, meyve karışımları hazırlayarak bunları bir öğün niyetine tüketebilmektedir. Sağlıklı kişiler için zaman zaman bu şekilde sıvı öğünler planlanması sorun yaratmasa da, hem sürdürülebilirliği zordur hem de bu şekilde sıvı beslenme uzun vadede yeme davranışını olumsuz etkileyebilir. Çünkü sıvı beslenmede çiğneme faktörü ortadan kalktığından tatmin duygusu azalır ve ayrıca sıvı besinler mideyi hızlı terkettiği için çabuk acıkma, kan şekeri regülasyonu sağlama problemleri ortaya çıkabilir ve kişi bunun akabinde daha hızlı bir şekilde daha fazla kilolar alabilir.

İlaç kullanımını etkilemez:
YANLIŞ!
DOĞRUSU: Bitki veya bitki karışımları kullanarak ödeme yardımcı çaylar veya içecekler hazırlarken çok dikkatli olmak gerekmektedir. Çünkü bu



bitkiler fazla miktarda veya sıklıkla kullanıldıklarında bazı ilaçlarla etkileşime girebilirler. Örneğin; ödem atıcı olarak ya da ödem içecekleri yapım aşamasında sıklıkla kullanılan yeşil çay, warfarin grubu yani bir tür kan sulandırıcı ilaç kullanan hastalarda bu ilaçlarla etkileşime girerek bu ilaçların etkinliğini azaltabilmektedir.

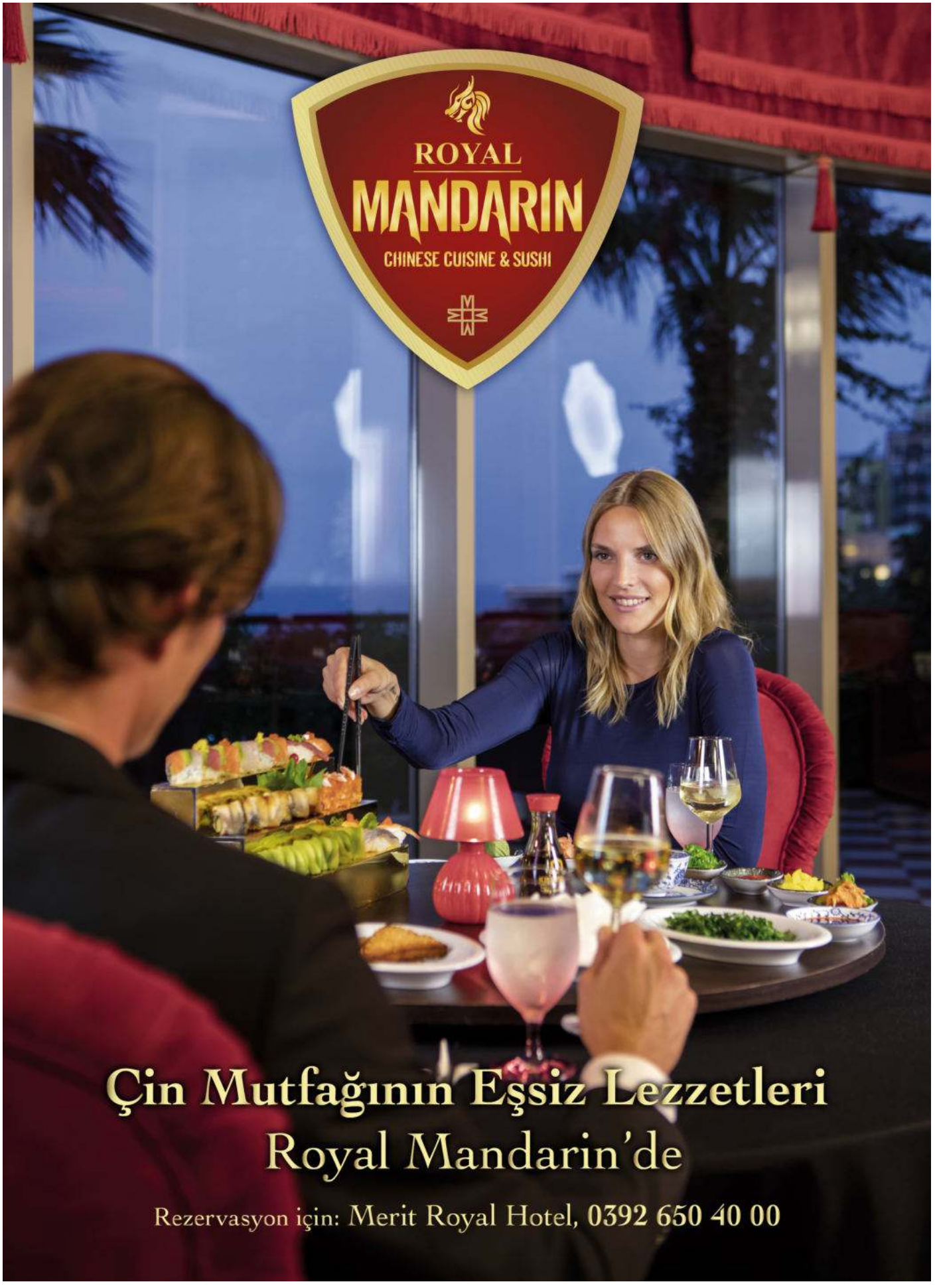
Doğal olduklarından böbreklere zarar vermez: **YANLIŞ!**

DOĞRUSU: Ödem içecekleri veya ödem çayları böbreklere ciddi zarar verebilir. Ödem sökmenin en iyi yolu yeterli su içmektir. Suyun yeterli içilmesi vücutta fazla suyun tutulmasını engeller. Ödem söktürücü içecekleri tüketirken su tüketiminiz yetersiz kalırsa böbreğin kanlanmasında azalma meydana getirerek akut böbrek yetmezliğine neden olabilir. Bu anlamda ödem atmanın en iyi yolu tuz kısıtlaması ve yeterli sıvı tüketimidir. Ayrıca okzalattan zengin olan ıspanak, pazı, maydonoz, salatalık, çilek gibi besinlerin ödem atıcı karışımlarda sıklıkla ve fazla miktarlarda kullanılması da böbrek taşı oluşumuna yol açabilir.

Su içemediğim için sıvı ihtiyacımı karşılıyorum: **YANLIŞ!**

DOĞRUSU: Ödem içecekleri suyun yerini tutmaz. Çok fazla kişi su içme alışkanlığı olmamasından şikayet etmekte ve hazırladığı bitkisel sıvı karışımları sayesinde su almayı hedeflemekte. Ancak ne yazık ki bu bitkisel karışımlar diüretik etkisi ile vücuttan su atımını arttırarak sizi susuz bırakabilir. Vücuda yeteri kadar su sağlamanın da ödem atmanın da en iyi yolu günlük yeteri kadar yani 2-2.5 litre katkısız sade su tüketmektir.


Toplantı, düğün ve organizasyonlarınızda,
sevgi ile hizmet ediyoruz...
MERİT
Lefkoşa
Hotel & Casino
Since 1988
NET HOLDİNG A.Ş. Since 1974
www.merithotels.com
meritlefkosahotel
meritlefkosa
+90 392 600 55 00 600 80 00
Lefkoşa / KKTC


ROYAL
MANDARIN
CHINESE CUISINE & SUSHI
Çin Mutfağının Eşsiz Lezzetleri
Royal Mandarin'de
Rezervasyon için: Merit Royal Hotel, 0392 650 40 00



Kıbrıs'ın vazgeçilmezleri arasında yer alan Pilavuna, bugün hala geleneksel lezzetini koruyor.



PİLAVUNA

MALZEMELER

İÇ MALZEMESİ:
1 adet köy peyniri
1 kalıp hellim
Yarım kilo nor
6 yumurta
2 kaşık irmik
1 çorba kaşığı kuru maya
1 demet taze nane

HAMURU İÇİN:
1 kase yoğurt
150 gr margarin
1 yumurta
Aldığı kadar un

ÜZERİNE:
Yumurta sarısı
Çörek otu
Susam

HAZIRLANIŞI

Peynir, nor ve hellim rendelenip içerisine maya, 6 tane yumurta, irmik konularak yoğrulur. Malzeme birkaç saat bekletildikten sonra içerisine nane ve kuru üzüm eklenir. Oda sıcaklığındaki margarin, yoğurt ve yumurta karıştırılır. Aldığı kadar un eklenerek kulak memesi kıvamında hamur yoğrulur. Hamur yarım saat bekletildikten sonra 30 eşit parçaya bölünür. Avucumuzun içerisinde yuvarladığımız hamuru merdane yardımıyla çay tabağı büyüklüğünde olacak şekilde açılır. İçine hazırladığımız peynirli karışımdan koyup karşılıklı kenarlarını üzerine katlıyoruz. Üzerine yumurta sarısı sürülüp susam ve çörek otu serpilir. Önceden ısıtılmış fırında üzerleri kızarıncaya kadar pişirilir.











Şifa niyetine;

ÇİLEK



Büyüleyici kokusu ve tadıyla ilkbahar ile yaz mevsiminde en sevdiğimiz meyvelerden olan çilek, A vitamini, potasyum, kalsiyum, magnezyum ve folat gibi pek çok besin bileşeniyle tam bir şifa deposu. Aynı zamanda C vitamininden de en zengin meyveler arasında yer alıyor. Acıbadem Kozyatağı Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Nur Ecem Baydı Ozman, ancak çileğin de her meyve gibi kararında tüketilmesi gerektiğini belirterek, "Günde 10-12 orta boy çilek tüketilebilir ve bu miktarda çilek günlük C vitamini gereksinimin yarısından çok daha fazlasını karşılıyor. Ancak içeriğinde fazlaca oksalat barındırdığı için aşırı tüketildiğinde böbrek taşlarına neden olabiliyor. Ayrıca iyi yıkanmadığında böbreklerde kum oluşmasına da yol açabiliyor." uyarısında bulunuyor. Peki, çilek sağlığımız üzerinde nasıl bir rol oynuyor?

Uzmanımız, çileğin bilinmeyen faydalarını anlattı; önemli önerilerde bulundu.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ DESTEKLİYOR

C vitamini bağışıklık sistemini destekleyen en önemli vitaminlerden biri. Çilek de C vitamininden en zengin meyveler arasında yer alıyor. C vitamini içeriğinden faydalanmak için çileği çok bekletmeden, mümkünse pişirmeden ve reçel formuna getirmeden, taze taze tüketmenizde fayda var. Çünkü bekleme, havayla temas ve pişirme gibi durumlarda fazlaca C vitamini kaybı yaşanıyor.

ANEMİYE KARŞI ETKİLİ

Çilek folat, yani B9 vitamininden de zengin bir meyve. İçeriğindeki folat sayesinde sağlıklı kırmızı kan hücrelerinin yapımında etkili oluyor. Bilindiği gibi folat eksikliğinde anemi, yani kansızlık görülebiliyor. Folat aynı zamanda vücuttaki hücrelerin oluşumlarında ve yenilenmelerinde de rol oynuyor. Özellikle doğurganlık çağındaki kadınlarda günlük yeteri miktarda folat alınması önem taşıyor, çünkü eksikliğinde spina bifida denilen, bebekte omurilik kanalının tam kapanamaması sorunu gelişebiliyor.

CİLT KALİTESİNİ ARTIRIYOR

Ciltte normalde yüksek konsantrasyonda C vitamini bulunuyor. C vitamini kollajen sentezini uyarması sayesinde cilde elastikiyet kazandırıp canlı bir görünüm sağlıyor, kırışıklıkların oluşumunu geciktiriyor. Aynı zamanda cildi ultraviyole ışınlarının hasarından koruyor. Dolayısıyla sağlıklı bir cilt için her gün yeterli miktarda C vitamini almak önem taşıyor.

KOLESTEROL DÜŞMANI

Çilek içeriğindeki C vitamini, antosiyaninler ve lifler sayesinde kötü huylu kolesterol LDL ve trigliserit seviyesini düşürerek kandaki lipid profilini iyileştirmede fayda sağlıyor.

KALP SAĞLIĞINA İYİ GELİYOR

Flavonoidler çilekteki fenolik bileşiklerin, yani biyoaktif özellikleriyle sağlık üzerinde koruyucu etkileri olan fitokimyasalların ana grubunu oluşturuyor. Bu bileşikler serbest radikallerle savaşarak ve oksidatif stres oluşumunu azaltarak, ateroskleroza (damar sertliği) önlüyor ve kan basıncının normal seviyelerde tutulmasına yardımcı oluyor.

HAFIZAYI GÜÇLENDİRİYOR

Askorbik asit, yani C vitamini beyindeki sinir hücrelerini kaplayan kılıfın oluşumunda ve bu hücreler arasındaki iletişimde rol alıyor. Bu hücreler arasındaki iletişim hafıza,

»»



karar verme ve hatırlama gibi zihinsel fonksiyonların güçlenmesinde büyük önem taşıyor.

KİLO KONTROLÜNE YARDIM EDİYOR

Çilek yüksek su ve posa içeriği sayesinde tokluk sağlanmasında da etkili oluyor. Çileğin glisemik indeksi yani kan şekerini yükseltme hızı yüksek değildir. Bu sayede kan şekerinin dengede kalmasına katkıda bulunuyor.

SİGARANIN ZARARLARINI AZALTMADA GÖREV ALIYOR

Sigara içen kişilerin kanlarındaki C vitamini seviyesinin daha düşüktür, kanserojen olabilecek reaktif oksijen türlerine maruziyet fazladır. Vücutta reaktif oksijen türleri arttığında doku hasarı kaçınılmazdır. Bu nedenle sigara içen kişilerin reaktif oksijen türlerini nötralize eden antioksidanlara olan gereksinimi içmeyen kişilere göre daha fazla oluyor. Bu anlamda çilek, içeriğindeki C vitamini sayesinde hem sigara içen kişilerin C vitamini eksikliğini telafi etmesine yardımcı oluyor hem de reaktif oksijen türleriyle savaşmaya, bu sayede de oksidatif stresin azaltılarak doku hasarının önlenmesine katkı sağlıyor.

KABIZLIĞI ÖNLÜYOR

Su ve lif içeriğinin yüksek olması bağırsakların çalışmasını optimize ediyor ve bu sayede kabızlığı engelliyor. Ayrıca hem kabızlığı önleyerek bağırsak sağlığına katkıda bulunması, hem içerdiği antioksidan vitamin ve bileşiklerle kolon kanserine karşı da koruyucu rol üstleniyor.

Diş etlerini güçlendiriyor

C vitamini dişlerin tutunduğu diş eti dokusunun güçlü ve sağlıklı kalmasına yardımcı oluyor. Bu nedenle C vitaminini yetersiz alan kişilerde diş eti problemleri gelişebiliyor. İyi bir C vitamini kaynağı olan çilek diş eti problemlerinin önlenmesine katkıda bulunuyor.

KANSERE KARŞI KORUYUCU ETKİ GÖSTERİYOR

Çilek içerdiği antosiyaninler sayesinde kansere karşı koruyucu etki gösteriyor. Kırmızı meyvelerde doğal olarak bulunan antosiyaninler antioksidan özellik göstererek vücutta oksidatif stresi azaltmaya yardımcı oluyorlar. Ayrıca antiinflamatuar ve antimutajenik (genlerdeki zararlı olabilecek mutasyona karşı koruyucu) etkileriyle de kansere karşı koruyucu rol üstleniyorlar.

KAN ŞEKERİNİN DENGEDE KALMASINDA FAYDA SAĞLIYOR

Uzun açlık sonrasında kan şekerinizin düşmesi nedeniyle yüksek karbonhidrat içeren şekerli yiyeceklere yönelmeniz muhtemeldir. İkindi vaktinde tüketeceğiniz 10-12 adet orta boy çilek ve yanına ekleyeceğiniz 2-3 top ceviz kan şekerinizi dengede tutmanıza ve bir sonraki öğünde porsiyonlarınızı kontrol etmenize yardımcı olacaktır.

ÇİLEKLİ SAĞLIKLI TARİFLER



ÇİLEKLİ SMOOTHIE

Hazırlanışı

3/4 su bardağı kefir, 1/4 su bardağı su, 10 adet çilek ve bir tepeleme yemek kaşığı yulafı blenderden geçirdikten sonra bir bardağa alın. İkindi ara öğününde afiyetle tüketebilirsiniz.

ÇİLEKLİ SEMİZOTU SALATASI

Hazırlanışı

Bir küçük demet semizotunun üzerine 10-12 adet çileği dilimleyin. Taze nane yaprakları ve bir yemek kaşığı zeytinyağı ekleyerek yaz sofralarınızı renkli ve besleyici bir salatayla şenlendirin.

ÇİLEKLİ KURU CACIK

Hazırlanışı

2 adet orta boy kabuğu soyulmuş salatalık ve 10-12 adet çileği dilimleyin. Ardından malzemeleri büyük bir kase süzme yoğurtla karıştırın. Üzerine taze dere otu ve bir yemek kaşığı zeytinyağı ekleyerek hem tok tutan hem de besleyici bir cacık hazırlayın.



TAZE BAKLANIN BİLİNMEYEN 5 ÖNEMLİ FAYDASI

Kendine has aromasıyla bahar sofralarının sağlık deposu bakla, Covid-19'dan korunmada büyük öneme sahip olan bağışıklık sistemini desteklemesiyle de öne çıkıyor.

Acıbadem Altunizade Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Deniz Nadide Can "Mevsim geçişinin olduğu şu günlerde başta Covid olmak üzere diğer hastalıklara karşı bağışıklık sisteminin desteklenmesi çok önemlidir.. Bahar ayının yıldız sebzesi olan taze bakla zengin içeriğiyle son derece besleyici bir özelliğe sahip. Susam yağı ile pişirdiğiniz de besleyiciliğini daha da artıyor. 100 g baklada 8.2 gr karbonhidrat, 4.64 gr protein, 1.63 gr lif bulunmaktadır. Bununla birlikte sodyum potasyum, folik asit, C vitamini içeriği açısından zengindir" diyor. Can, baklanın çok bilinmeyen 5 önemli faydasını sıraladı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu;

KALBİ KORUYOR

Kurubaklagiller familyasından olan bakla kalp dostu olarak bilinir. Yüksek protein ve lif içermesi, kolestrol içermemesi bakımından yüksek kolestrolü olan bireylerce kırmızı ete alternatif olarak tüketilmelidir. Lif içeriği sayesinde vücutta kötü kolest-





rolü düşürücü etkisi bulunmaktadır. Bunun yanında vegan ve vejetaryenler için kaliteli bir protein kaynağıdır.

KOLON KANSERİ RİSKİNİ AZALTIYOR

Bakla, düzenli tüketildiği zaman içerdiği çözünür lif ile kabızlığa karşı iyi bir alternatiftir. Kronik olarak kabızlık yaşayan insanların kolon kanserine yakalanma riski yüksektir. Kurubaklagillller ve sebzeler ile günlük almamız gereken lif miktarını mutlaka tamamlamalıyız. Ortalama 1 porsiyon bakla; günlük lif ihtiyacının yüzde 36'sını karşılayabilir. Yeterli lif tüketimi ile kolon kanseri görülme riskini azaltmak mümkün. Mevsiminde haftada 2 gün bakla tüketmekte fayda var. Ancak huzursuz bağırsak sendromu (irritabl bağırsak sendromu) olan hastalarda gaz yapabileceği için bakladan kaçınması önerilir.

BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİRİYOR

Covid-19 ile mücadele ettiğimiz bu aylarda, içerdiği linoleik asit ile virüsün hücre zarı yapısını bozarak, bu sayede vücudun virüs ile savaşmasında katkı sağlıyor. Baklayı susam yağı ile pişirdiğiniz de besleyiciliğini daha da arttırmış olursunuz.

ZAYIFLAMA ÇABASINA DESTEK SAĞLIYOR

Bakla zengin lif ve protein oranına sahiptir. Düşük kalorili olup aynı zamanda tok tutan bir besindir. Öğünde tüketildiğinde tokluk hissi

BAKLA, COVID-19 İLE MÜCADELE ETTİĞİMİZ BU AYLARDA, İÇERDİĞİ LİNOLEİK ASİT İLE VİRÜSÜN HÜCRE ZARI YAPISINI BOZARAK, BU SAYEDE VÜCUDUN VİRÜS İLE SAVAŞMASINDA KATKI SAĞLIYOR. BUNUN YANINDA, YÜKSEK PROTEİN VE LİF İÇERMESİ, KOLESTROL İÇERMEMESİ BAKIMINDAN YÜKSEK KOLESTROLÜ OLAN BİREYLERCE KIRMIZI ETE ALTERNATİF OLARAK TÜKETİLMELİDİR. LİF İÇERİĞİ SAYESİNDE VÜCUTTA KÖTÜ KOLESTROLÜ DÜŞÜRÜCÜ ETKİSİ BULUNMAKTADIR. BUNUN YANINDA VEGAN VE VEJETARYENLER İÇİN KALİTELİ BİR PROTEİN KAYNAĞIDIR.



uzun olacağından günlük kalori alımını azaltabilir. Diğer baklagiller gibi zayıflama diyetinde mevsimindeyken muhakkak yer verilmelidir.

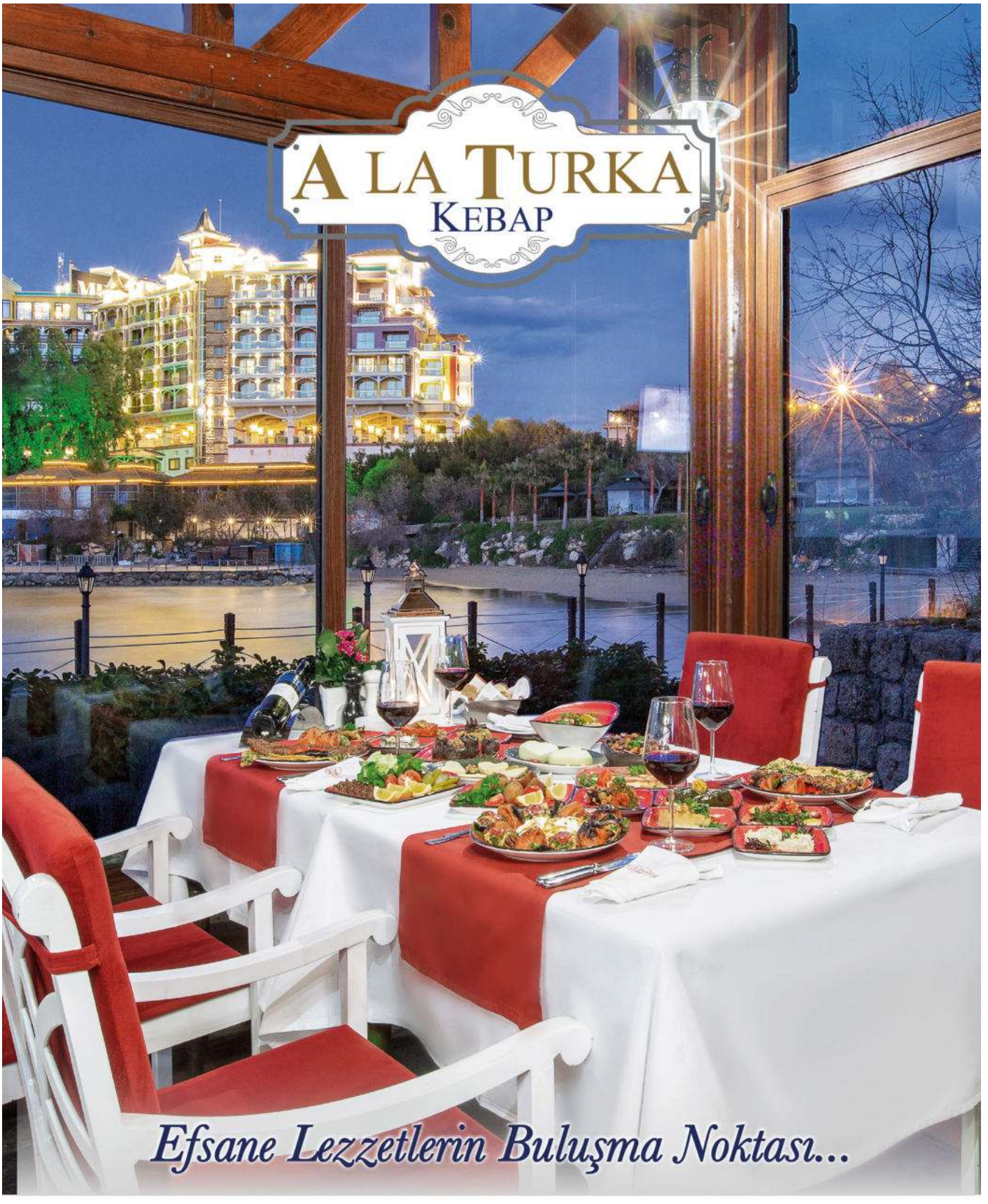
Parkinsonun ilerlemesini azaltıyor

Yapılan bilimsel çalışmalara göre; bakla levedopa açısından zengin olan bir baklagildir. Levedopa vücutta dopamin adlı bir nörotransmittere dönüştürülür. Parkinson hastalarının tedavisinde dopamin kullanılmaktadır. Literatüre göre; zengin dopamin içeriği olan bakla düzenli tüketildiğinde hastalığın ilerlemesinin yavaşlamasına yardımcı olabiliyor. Ancak ilaç ilaç tedavisi gören bireyler mutlaka doktor kontrolü eşliğinde tüketmelidir.



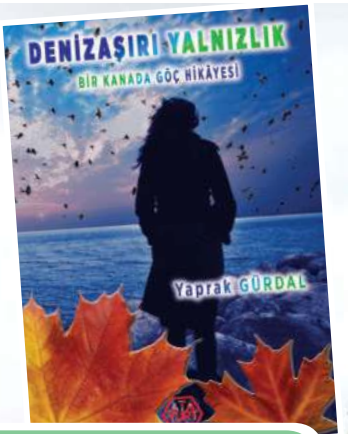
DİKKAT! BU HASTALIĞINIZ VARSA BAKLA TÜKETMEYİN!

Baklanın faydalarına karşın bazı kişilerin bakladan uzak durması gerekiyor. Halk arasında bakla zehirlenmesi, tıp literatüründe ise favizm olarak bilenen bu rahatsızlık Ege, Akdeniz'de ve Afrika'da halkın yaklaşık yüzde 20'sinde olduğu tahmin edilen G6PD (glikoz 6 fosfat denidrogenaz) enzim eksikliği olan kişilerde görülmektedir. Talesemi ile paralel görülen bir rahatsızlık olduğu için de bu hastaların bakla tüketmemeleri önerilmektedir. Özellikle bebeklerde bu enzim eksikliği henüz bilinmiyorsa gebelere ve bebeklere bakla tüketimi önerilmemelidir.



NET HOLDİNG A.Ş. Since 1974

www.merithotels.com meritroyalhotel meritroyal +90 392 650 40 00 Girne / KKTC



Bloggerlıktan yazarlığa: Yaprak Gürdal'dan Kanada'ya gerçek bir göç hikâyesi

"DENİZAŞIRI YALNIZLIK"

Blog yazıları ile dünyada gezdiği onlarca ülkeyi takipçileri ie paylaşan Yaprak Gürdal, kısa bir süre önce yayınlanan ilk kitabı ile gündemde.

Başarılı gezi yazarı pandemi döneminde de üretmeye devam etti ve Türkiye'den Kanada'ya göç hikâyesini kaleme aldı. Kitabının basıldığını duyuran Gürdal bu çalışmasıyla gezi yazarlığından sonra kartvizitine bir kimlik daha eklemiş oldu.

"Denizaşırı Yalnızlık" adını taşıyan kitap yazarın Kanada'ya göç hikâyesini, Kanada'da yaşadıklarını ve Kanada, Amerika Birleşik Devletleri ve Karayipler gezi anılarını anlatıyor.

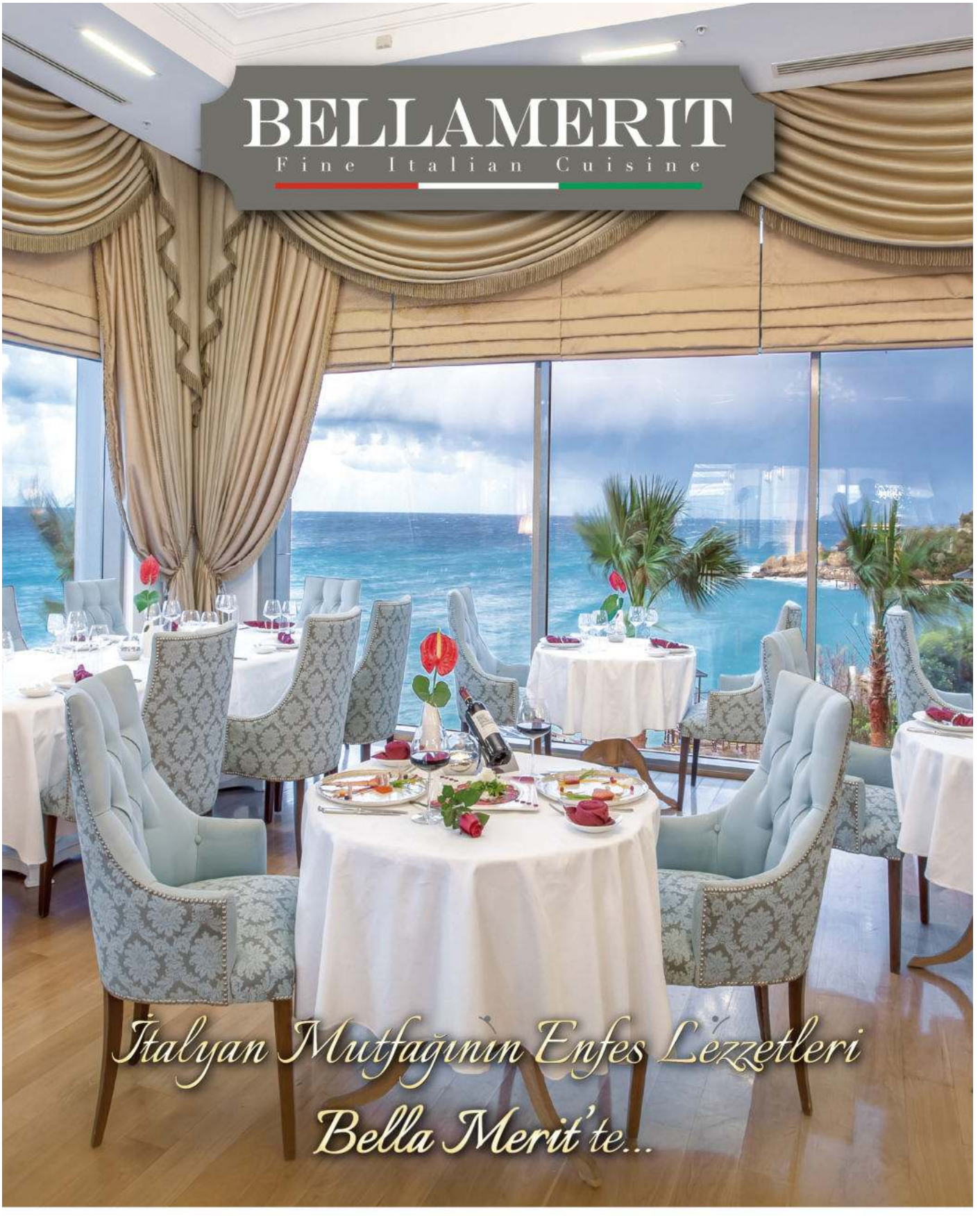
"Bu kitabı bana 'hayat sana güzel' diyenler için yazdım" diyen Gürdal, kitabında hayatta hiçbir şeyin ona kolaylıkla gelmediğini anlattığına, ödediği bedelleri gözler önüne serdiğine işaret ediyor. Sadece blog yazılarından ve gezdiği yerlerden ismini duyanlar ile takipçilerinin kendisini tanımasını istediğini kaydediyor.

Gürdal ayrıca bunları ifade ediyor: "Bu kitabı Kanada'ya göç etmeyi düşünen herkes için yazdım. Yüksek beklentilerle dünyanın öbür ucuna gidip, sonra büyük hayal kırıklıkları yaşasınlar istemedim. Bunun yanında kendi gerçeklerimi kendime itiraf ettim. Bütün hayatımı olduğu gibi ve herşeyiyle anlattım. Kendimi iyileştirmek, yaralarımı sarmak, geçmişimle barışmak istedim. Çocukluğumda kanadı kırık bir kuş iken büyüdükçe uçmayı nasıl öğrendiğimi anlattım.

Kitabımın çok anlamlı bir amacı da var. Eğitim hayatımda karşılaştığım maddi sıkıntıları başka çocuklar yaşasın istemiyorum. O nedenle kitabın tüm gelirini Çağdaş Yaşamı Destekleme Derneği'ne bağışlıyorum. Yani alacağınız her kitap bir çocuğun önündeki umut dolu yolculuğuna ışık tutacak.

Hayatlarımız sevgiyle dolsun. Yollarımız açık olsun."

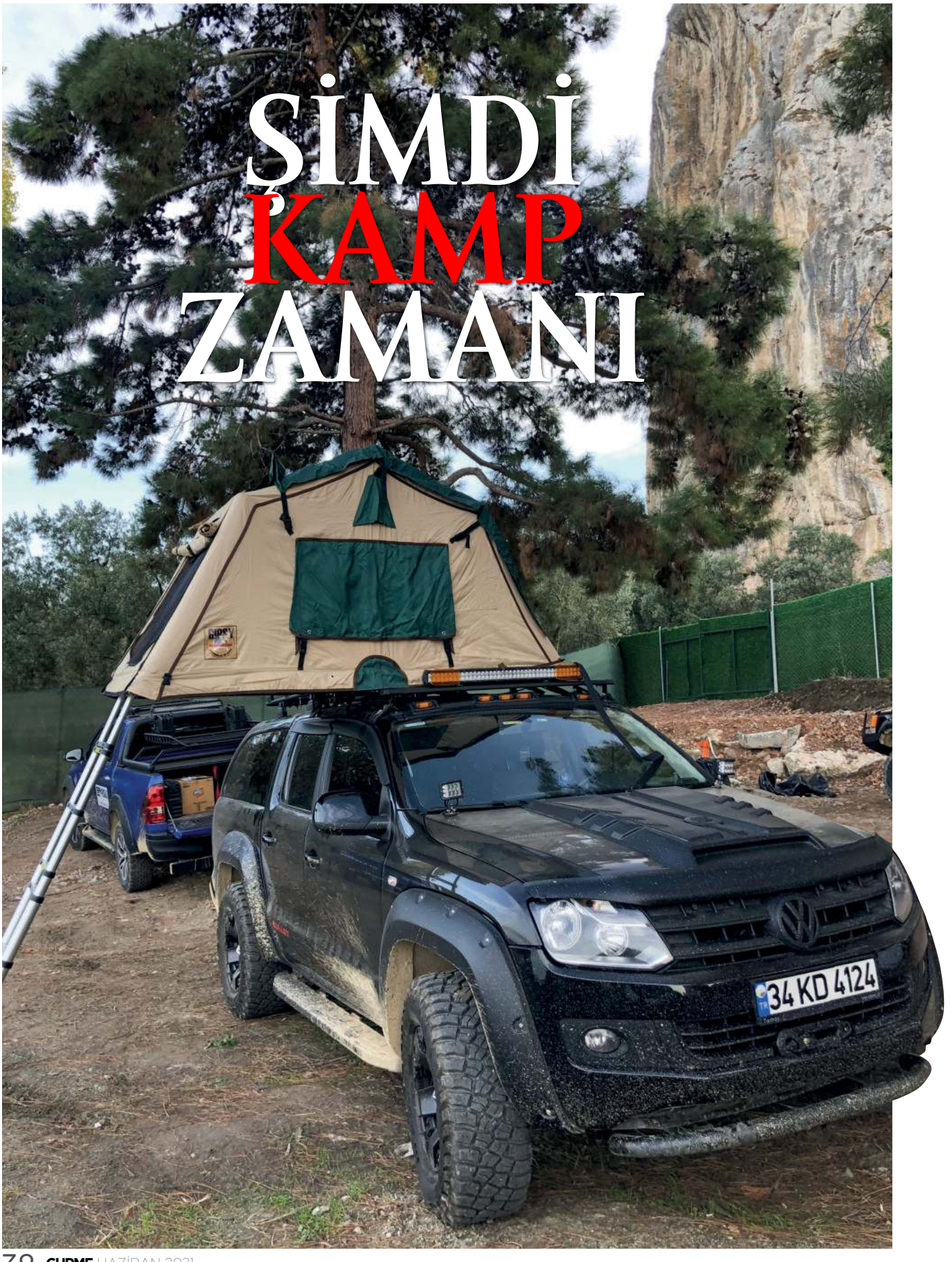
Yazarın Kanada'ya göçünü, orada 12 yıl yaşadıklarını içeren kitap Atayurt Yayınevi tarafından basıldı. Kitap tüm kitapçılarda ve internet mağazalarında satışta.



NET HOLDİNG A.Ş. Since 1974

www.merithotels.com meritroyalhotel meritroyal +90 392 650 40 00 Girne / KKTC

ŞİMDİ KAMP ZAMANI





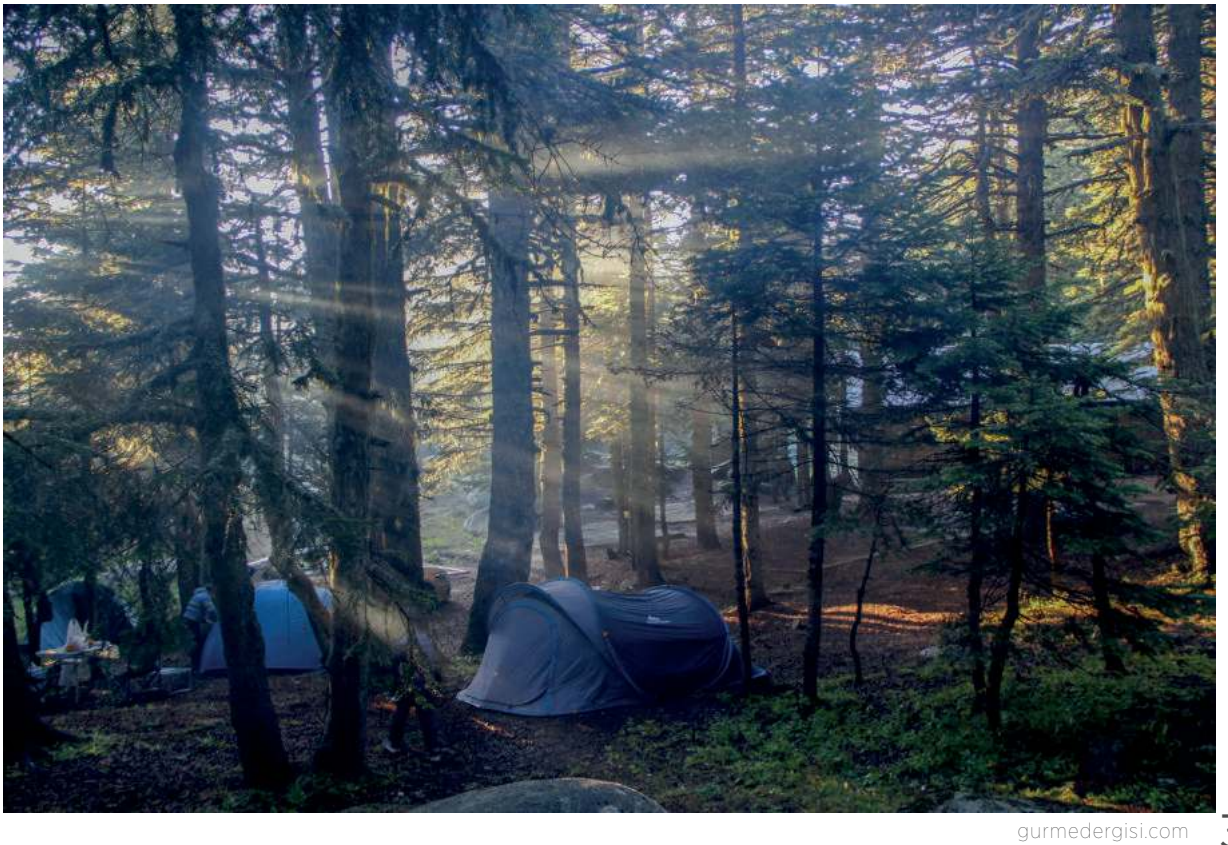
ÖZGÜR ZÜMRÜT

bugunbiraradayiz@bugunbiraradayiz.com

Üniversite yıllarında gerçekleştirdiğim, dağcılık faaliyetlerinden geliyor kamp merakım. Üniversitede Kıbrıs'ta Beşparmak dağlarında gezinmedik delik bırakmamıştık. Türkiye'de en zevkli yürüyüş rotalarından Likya Yolunu yürüdüm. Geçen ay sizler için bu sayfalarda kaleme almıştım. 535 km'lik parkur Fethiye'den Antalya'ya harika bir rotayı yürümüştüm. Nefis doğal güzelliklerle doğada vakit geçirmek, modern toplumun nimetlerinden vaz geçerek doğada saflığı yaşamak. Bu bana hep keyif verdi.

Bundan iki yıl kadar önce bir sabah uyandığımda doğadan ne kadar uzaklaştığımı düşündüm. Kendimizi iş, ev, sosyalleşme çabaları arasında nerede bulmuştuk. Ben doğa da olmayı bu kadar seven bir insan ne olmuştu da uzaklaşmıştı. Hemen bir şeyler yapmalıydık. O gün tüm hissiyatımı WhatsApp gruplarından arkadaşlarıma anlattım. Sonra uzun zamandır görüşmediğim Tolga abim geldi aklıma. Sosyal medyada namı değer Pina. Tolga abi benim üniversiteden arkadaşım. Aynı zamanda Basketbol antrenörüm. Uzun yıllardır bir doğa aşığı ve kampçı. Onların tabirlerine göre sıkı kampçılardan.

Hemen aradım abi biz Kamp yapmak istiyoruz. Senin kamplarına katılabilir miyiz diye. Oda seve seve olabileceğini söyledi ve son iki yıllık kamp







serüvenimiz böylelikle başladı. Hemen bizim ekibe haber verdim ve uzun zaman sonra ilk kampımızı İzmir'in saklı cennetlerinden Karagöl'de yaptık. Herkes hazırlıklarını yaptı ve beraberlerinden dostluklarını da getirdiler. Orada yarattığımız dostluk uzun zamandır devam etmekte. Münferit ve birlikte sonrasında kamp yapma şansımız oldu. Dostluklar büyüdü. Yeni arkadaşlarla tanıştırdı bizi bu serüven.

Ekip diyorum çünkü kamp işinde öğretilerden en önemlisi takım olmak. Doğa da modern toplumun nimetlerinden uzaksınız ve takım arkadaşınız her zaman sizin yanınızda. Kamp işi paylaşım işi, sadece sofrayı, ateşi paylaşmıyoruz. Ortadaki işi de paylaşıyoruz. Ciddi bir organizasyon şeması çiziliyor resmi olmasa da. Herkesin bir rolü oluyor, oluşuyor. Herkesin sorduğu insanlar var deneyimlerine güvendiği. Bizler kampımızı ailelerimiz ile yapıyoruz. Çocuklarımız bizlerle birlikte. Onlara müthiş deneyimler yaşatıyoruz. Ağaç sevgisinden bahsediyoruz. Doğayı öğreniyorlar. Gelecek nesillere bu bilinçle insan yetiştirme çabamız.



Kampım alanı İzmir'in saklı cennetlerinden Karagöl.













Ve çok eğleniyoruz. Bol gülüyoruz. Ama en çok, doyuyoruz.

Her defasında kamp yemeklerinin üstüne koyuyoruz. Önceden marine edilmiş dana pirzolalar mı istersiniz, iste pişirilmiş bonfileler mi dersiniz. Pişiler, kokoreçler hatta cağ kebabı bile yaptığımız oldu.

Sizin hiç kamp deneyiminiz oldu mu? Olanlar lütfen bana yazsınlar. Neler yaşıyorlar, neler hissediyorlar? Hatta önerecekleri kamp lokasyon bilgisi de paylaşırlarsa çok mutlu olurum. Son dönemde kampçılığa meraklı çok insan var. Kamp malzemelerinin sayısı artmaya başladı. Zincir mağazalarda Kamp ile ilgili herkese uygun malzemeler bulunabiliyor. Deneyimi olmayan meraklıları bunu yaşamaya davet ediyorum.

Biz kamplarımızda çok eğleniyor ve dost oluyoruz. Bu deneyimleri anlattığımız çeşitli etkinliklere katıldık. Bizleri dinlemeye gelen tüm katılımcılara günün anlamı dolayısı ile birer ağaç hediye ettik.

Bir buçuk senedir hayatımızda olan pandemi illeti ile mücadele ediyoruz. Neleri özledik, nelerden mahrum kaldık, kaybettik. İşte bu nokta bizi doğaya daha çok bağlamalı diye düşünüyorum. Değer bilerek. Anlamını hissederek. Evet, doğaya çıkın ve gördüğünüz en geniş gövdeli bir ağaç bulun. Sırtınızı yaslayıp gücünü hissedin. Bakın size neler anlatacak.









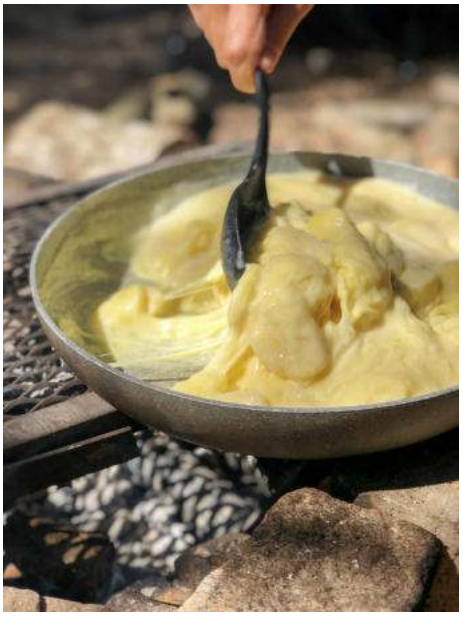

Bud




















Dedim ya bizim kamplarımızda bol dostluk, kahkaha ve lezzet var.

Benim kampa yakıştırdığım, en özel yiyecek her zaman kokoreç. Beni yakından tanıyanlar bilir tam bir kokoreç sevdalısıyım. Ve kamp ateşinde yanında buz gibi Efes Pilsen'le harika bir uyum sağlar.

Yine sucuk olmazsa olmazlarımızdandır. Sabah ayrı, öğlen ayrı güzeldir. Ekmek arasına, yanında hellim ızgara ile harika bir uyum sağlar.

Kampta pişirmek için önceden hazırladığımız etler oluyor. Dana pirzola, bonfile, antrikot mangala en yakışanlar listemize giriyor. Dana pirzolayı önceden marine ediyorum. Bunun için viskiden, pekmezden yardım alıyorum. Uzun pişirme yaptığımız dana bonfile için pişirme tekniğimiz tütsülenme.

Sizde bizim gibi tenekede tavuk seviyorsanız önceden peynir tenekenizi ayarlamayı unutmayın. Zira harika bir lezzet olarak sofralarımızı süslüyor.

Kampta için güzel bir köfte tarifi yazmak istiyorum. Kamptan önce evde köfte hazırlamak için harika bir tarif. Deneyin, oldukça beğeniliyor.









KAMP KÖFTESİ

MALZEMELER

600 gr Dana Kıyma(Tercihen Kaburgadan yağlı kısmından olsun)
1 adet yumurta
1 adet soğan
2 diş sarımsak
1 tutam maydanoz
3 yemek kaşığı galeta unu
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı kimyon
1 yemek kaşığı üzüm pekmezi
Yarım çay kaşığı karbonat
1 tatlı kaşığı biber salçası
Karabiber

HAZIRLANIŞI

Köftenin iç harcı için yumurtayı rondoya alıyorum. Soğanın kabuklarını soyarak rondoya ekliyorum. Son olarak sarımsakları da ilave edelim, malzemelerimizi rondodan geçirelim. Maydanozu ince ince doğrayalım. Geniş bir yoğurma kabına kıymamızı, maydanozları, soğanlı karışımı, galeta ununu, tuzu, kimyonu, üzüm pekmezini, karbonatı, domates veya biber salçasını ve son olarak ta karabiberi ekleyerek yoğurmaya başlayalım. Köfte harcını güzelce yoğurduktan sonra birkaç saat dinlenmeye bırakıyorum. Dinlenen köfte harcından parçalar alarak şekillendirmeye başlıyorum. Köfte harcım bitene kadar şekillendirmeye devam ediyorum.
Köfteleri kamp ateşimizde diler döküm tavada dilerseniz ızgarada pişirin.
Afiyet olsun.

Akdeniz CARETTA Beach & Restaurant





Kral Mezarları, Antik Kent, Kıbrıs'ın en uzun sahili ve el değmemiş ormanını bir arada hissedebileceğiniz safari turları sizi bekliyor.



Safari tours that you can feel which includes Royal Toms, Antique City, the longest beach in Cyprus and untouched forests are a waiting for you...











Altın kumsalımız, Yerli Balık,
SAFARİ Turu , FAYTON ve AT Biniciliği..

Golden Sandy Beaches, Locally Caught Fresh Fish, Beachside and Trail Horse Riding, Jeep Safari Tours, Horse Carriage and Coach Tours

0 533 848 61 61
0 548 848 44 44
www.akdenizcaretta.com
akdenizcaretta@hotmail.com
facebook: akdenizcarettabeach
AKDENİZ KÖYÜ - GİRNE





KOKOREÇCİ NİYAZİ USTA

İZMİR-BORNOVA



halperkarakurum@gmail.com
HASAN ALPER KARAKURUM

Restoranlara ve işletmelere rastgele aralıklar ile gittiğimde tat ve doku değişikliği var mı görmek istiyorum. Bazı koşullarda sonuna kadar gerçekleri söylemek lazım. Bazı durumlarda ise gerektiği kadar söylemek.

Bu işletmeye ilk kez gittim. Yeşilova'da ara mahallede mukim. Usta ile alakalı ilk gözlemim samimi ve işini seviyor olması. Gerçekleri söyleyebiliyorsunuz. Çünkü neyi nasıl yapması gerektiğini biliyor. Ustalığı işine yansımış.

Basit bir sokak lezzeti gibi görünse de özellikle İzmir ve çevresinde bu işin ne kadar ciddiye alındığı gerçeği görülüyor.



Sokak lezzetti anlamında bir kıvılcım mavileniyor diyebiliriz bir yönden de.

Kokorecin yanında menüde atom mevcut. Atom; uykuluk, badem ve boğazlıktan yapılıyor. Tadı dengeli. Kuruluk yok. Gerçekten güzel. Kokoreç yapan herkes "gelin, hep birlikte şu işi halledelim" dese ve de Niyazi Usta'dan örnek alsa inanın çıta yükselir.

Hayalet adı verilen bir diğer lezzet daha hafif ve yumuşak. Yoğun ve bir o kadar da damakta hissedilmiyor. Fantastik.

1993 yılında müdavimi olan bir esnaf müşterisi Niyazi Usta'ya kokoreci çok çiğnemek istemediğini ifade ediyor. Bunun üzerine usta sarımları değiştiriyor. Süt kuzusu mevsiminde bu işlem yapılıyor. 2008 yılına kadar tek müşteriye yönelik hazırlanıyor. Sonra diğer müşterilerde tadı merak ediyor. "Hayalet" adı ise bu lezzeti çok çiğnemek istemeyen ve talebi üzerine sarımı/karışımı revize edilen esnaf müşteri tarafından veriliyor. Sonrasında da umumi sunuma geçiliyor. İşletmenin alameti farikası böylece tescilleniyor.

Bu örnekten de anlaşılacağı üzere müşterinin önemi daha da net bir şekilde ortaya çıkıyor. Atom, badem ve hayalet lezzetlerinin en iyisi Balıkesir kuzusu ile yapılıyor. Piyasada yer alan bazı kokoreçciler gibi fabrikasyon değil. Ne sardığı ve ne emekli ile yapıldığı belli. Bugüne kadar yediklerim arasında en iyisi diyebilirim. Fiyatlar kalitesine baktığımızda normal seviyelerde.

UĞUR KOKOREÇ

İZMİR - ŞEMİKLER



Başka dillerde karşılığı olmayan kelimeler vardır. Mesela İsveçlilerin kuşların sesini dinlemek için sabah erken kalkıp dışarı çıkma hali için kullandıkları kelimenin adı 'Gökotta' yada Ruslar'ın nedensizce içlerine çöken keder ve üzüntü için söyledikleri ''toska''.

Kokoreç sözcüğünün bir karşılığı var ama kökeni Arnavutça kokerroz'dan geliyor. Bu sözcük ise ''mısır koçanı''anlamına gelir.

Kokoreç kelime olarak Türkçe diline Yunancadan geçiyor. Kokoreç muazzam bir sokak lezzeti. Uğur Kokoreç'de taktire şayan yapılıyor. İzmir usulü kokoreç içine domates ve biber konmadan iri kesilerek servis ediliyor.

Her yemekte gereken 'dengeyi' yaratmış. Beş duyu organı ile algılanıyor. Özellikle Nisan ayında tat zirveye ulaşıyor.

Bağırsak üzerinde belirli noktalarda boğumlara verilen genel ad 'badem'. Tezgahta pişiriliyor. Badem Uğur Kokoreç'te gayet kıvamında sunuluyor. En ufak bir kuruluk yok.

Özellikle Bahar döneminde tatmanızı öneriyorum. Fiyatlar son derece makul. Afiyet olsun.



KOKOREÇÇİ VAHİT USTA

İZMİR-MENEMEN

Gençlik bir hayat devresi değil, bir akıl halidir. Yıllar cildi buruşturabilir, ancak ruh ise 'heyecanların bitişiyle' buruşur. İnsan, kendine olan güveni kadar genç, kuşkusu kadar yaşlı, cesareti kadar genç, korkuları kadar yaşlı, umudu kadar genç, bezginliği kadar yaşlıdır. Hiç kimse fazla yaşamış olmakla yaşlanmaz. İnsanları yaşlandıran ideallerin bitmesidir.





Kalbi sevdikçe, neşe duydukça, güzellikleri fark ettikçe, beyni yeni şeyler keşfetikçe , herkes gençtir. İnsanlar yaşadıkça yaşlandıklarını sanarlar , oysa yaşamadıkça yaşlanırlar. İnsan yaşlı olmaya karar verdiği gün yaşlanır.

Seyrek'de faaliyet gösteren Vahit Usta G.Civaoğlu'nun yazısında paylaştığı İngiliz W.Gladstone'un yorumunu hisseden ve yaşayan bir usta. Güler yüzlü, sohbeti seven, samimi ve işine son derece özen gösteren birisi.

Kokoreç bir sokak lezzeti evet.Fakat tezgaha geliş süreci hakikaten uzun ve meşakattli. Bahsettiğim husus işini layıkıyla yaparak hijyene dikkat eden ustalar için elbette.

Konya süt kuzusu tercihi Vahit Usta'nın. Saman ve arpa ile beslenmesi süt kuzusu için tercih sebebi. Kokoreç içerisinde badem(bağırsak üzerinde boğumlara verilen isim) noktalara verilen lezzeti katmanlı hale getiren bir nüans. Üzerine sarılan gömlek yağı ile pişime hazır hale geliyor.

Gerçekten şahane bir tat bıraktı damağımda. Bu kokoreci yemek nefesi uzatabilir:)

Ağzın kurumaması gerekiyor kaliteli kokoreç yediğinizde. Sarım meselesi çok önemli. Yani bu işi basite indirgememek gerekiyor. Bir ilmi ve sanatı var. İtalya'da örneğin bu muameleyi görüyor ve son derece önem verilen bir tat.

Ustamız bu seviyede bir kokoreci oldukça son derece makul bir fiyata satıyor. Birinciyi banko yersiniz. İkinci porsiyonda gözünüz kalabilir. Yeriniz müsait ise devam etmelisiniz.

Kokorecin yanında getirdiği turşular kıtır kıtır. Gayet güzel. Uyumu olan bir bileşim

Afiyet olsun



EVDEKİ MEKSİKALI

Şehrin Meksikalısı Ranchero, sevilen lezzetlerini şimdi de evlere taşıdı. Meksikalı & Türk bir ailenin işlettiği mekan, popüler acı salon sosundan, damaklarda lezzet şöleni yaratan birbirinden özel baharat karışımlarına, buğday ve mısır tortillalarından, tarifi Meksika'da yaşayan büyük anneye ait ranch kokteyline kadar pek çok orjinal ürünü Türkçe'de 'küçük çiftlik' anlamına gelen Ranchito markası altında buluşturdu. Kökü Aztek ve Mayalara uzanan binlerce yıllık Meksika mutfağının özel tariflerini artık kendi evlerinde uygulayabilecek. Üstelik, siteye üye olarak alışveriş yapan herkes, ilk siparişlerinde yüzde 10 indirim avantajından yararlanabilecek.

Misafirlerini İstanbul'un her iki yakasında Suadiye, Watergarden Avm ve Nişantaşı Reasürans şubeleri ile Ankara Maidan'da geçen yıl hizmete giren mekanında ağırlayan Ranchero, en özel lezzetlerini Türkiye'nin her yerine ulaştırabilmek için www.ranchito.com.tr isimli online ticaret sitesini hayata geçirdi. İlk etapta mekanın en çok sevilen acı salon sosu ve birbirinden özel baharat karışımları ile satışa başlayan sitede, mekana özgü pek çok yeni ürün de kısa süre içinde online sipariş menüsüne dahil olacak.

ACININ ANAVATANINDAN RANCHİTO ACI SOS

Ranchito.com.tr adresinde satışa sunulan isli acı sos, Meksika'dan özel olarak getirilen kurutulmuş biberlerle hazırlanıyor. Ranchero müdavimlerinin yakından tanıdığı ve hemen her yemeğe kusursuzca eşlik eden acı sos, Ranchito şişelerinde mutfaklara girmeye hazır.

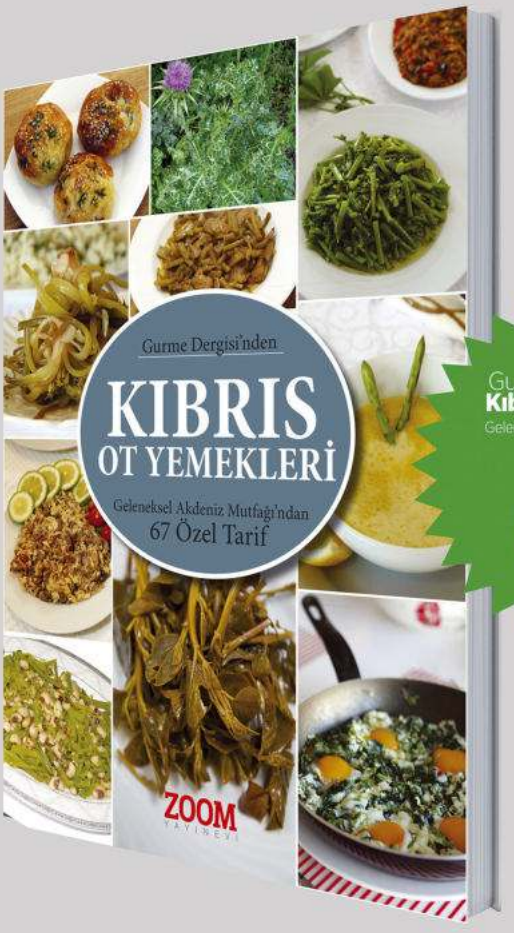
MÜKEMMEL KARIŞIMLAR...

Titizlikle harmanlanan birbirinden mükemmel Ranchito baharat karışımları, tadıyla, kokusuyla, aromasıyla ve yemeklere kattığı tatlarla mutfaklarda lezzet şöleni yaratacak. Ranchito.com.tr'den sipariş edebileceğiniz Sazonador isimli karışım, birbirinden farklı aromaya sahip ot ve baharatların bir araya gelmesiyle oluşturuluyor. Kırmızı et ve tavuğa alışılmışın dışında tat veren bu karışımı ilk kez deneyenler çok beğendiklerini söylüyor. Sitenin baharat menüsünün bir başka yıldızı Nido, başta tencere yemekleri olmak üzere her türlü tarifte lezzet patlaması yaratıyor. Özellikle acı sevenlere hitap eden Chili Baharat ise, hem acılı hem lezzetli olması istenen tüm yemeklerde rahatlıkla kullanılabiliyor.

Ranchito.com.tr

KIBRIS
OT YEMEKLERİ

GURME DERGİSİ



Gurme Dergisi'nden
Kıbrıs Ot Yemekleri
Geleneksel Akdeniz Mutfağı'ndan
67 ÖZEL TARİF

BU KİTAP, KIBRIS'TA OT KÜLTÜRÜNÜN GELECEK NESİLLERE TAŞINMASINA KATKI KOYMASI AMACI İLE HAZIRLANMIŞTIR. **KIBRIS OT YEMEKLERİ** KİTABI İÇERİSİNDE YER ALAN TARİFLERİN TAMAMI DENENMİŞ VE BİREBİR ÖLÇÜLERİNDE ANLATILMIŞTIR.

ZOOM
YAYINEVİ

gurmedergisi.com /gurmedergisi cypruszoom.com /zoomdergigrubu/

Satış Noktaları: Tüm Deniz Plazalar | Işık Kitabevi | Galeri Kültür | Gurme Mutfağı - Erülkü

Mucize Antioksidan

Elma Suyu

YAPILAN ARAŞTIRMALAR, ELMA SUYUNUN ANTİOKSİDAN ÖZELLİĞİ İLE BİRÇOK HASTALIK RİSKİNE KARŞI KORUMA SAĞLADIĞINI ORTAYA KOYUYOR. UZMANLAR, DEMİR, FOSFOR, C VE E VİTAMİNİ BAKIMINDAN OLDUKÇA ZENGİN OLAN ELMA SUYUNUN YAŞLANMAYA KARŞI GÜÇLÜ BİR BESİN MADDESİ OLDUĞUNU BELİRTİYOR.



Elma suyu içeriğindeki, demir, protein, C ve E vitamini ile birçok hastalığa karşı kalkan görevi görüyor.

Antioksidan özelliği sayesinde oksidatif stresi engelleyen ve toksik maddelerin vücuttan atılmasına yardımcı olan elma suyu, içerdiği mineraller ile yaşlanmaya karşı da koruma sağlıyor.

Nuh Naci Yazgan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölüm Başkanı Prof. Dr. Neriman İnanç, stres ve yaşlanma süreci ile birlikte hızlanan hastalık risklerine karşı günde bir bardak elma suyu içilmesi gerektiğini belirtti.

Elmanın ve elma suyunun içerdiği mineral ve vitaminler açısından yoğun antioksidan özelliğine sahip olduğunun altını çizen uzman, Elmadaki C ve E vitaminlerini yaşlanma ve yaşlanmaya eşlik eden birçok kronik hastalıkla mücadelede iyi bir savaşçı olarak niteliyor.

Elma suyunun çevresel faktörlerden kaynaklanan toksinlerden vücudu arındırmak için kullanılabililiyor. Kalp damar hastalıkları, prostat kanseri ve felç riskini elma suyu içerek azaltılabilirsiniz.

Ayrıca elma suyunun alzheimer ve demans gibi beyin fonksiyonlarını etkileyen hastalıkları da büyük oranda önlediği bilim dünyasının hemfikir olduğu detaylardan sadece biri...



HANGİ TATLI, KAÇ KALORİ

Hayatımızın olmazsa olmazı tatlılar... Tatlılar da şekerli-şerbetli denilmeden, porsiyonuna dikkat edilmeden dilediğince tüketilebiliyor. Hele bir de pandemi sürecinin yol açtığı stres, endişe ve kaygı tatlı tüketiminde hepten ipin ucunun kaçmasına yol açabiliyor. Ancak dikkat! Acıbadem Maslak Hastanesi Beslenme ve Diyet Uzmanı Roksi Menase "Pandemi sürecinden dolayı hareketlerimiz de kısıtlı olduğu için yediğimiz tatlıları yeterince yakamıyoruz. Dolayısıyla bu süreçte kilo artışı, diyabet gibi kronik hastalık risklerinin artışı kaçınılmaz oluyor. Bu nedenle tatlı tüketirken mutlaka bazı kurallara dikkat etmemiz, özellikle şekerli ve şerbetli, yağda kızaran tatlılardan uzak durmamız gerekiyor" diyor. Menase, pandeminin gölgesinde bayramda tatlı tüketiminin 8 önemli kuralını anlattı, önemli uyarılar ve önerilerde bulundu, bir de evde hazırlayabileceğiniz pratik ve sağlıklı tatlı tarifi verdi.

PROTEİN KAYNAKLARIYLA BİRLEŞTİRİN

Tatlı tükettiğinizde aniden enerjinizin yükselmesinin sebebi kan şekerinizin yükselmesidir. Bu durum 1 saat sonra tam tersine döner ve yeniden acıkır, yeniden tatlı tüketmek isteyebilirsiniz. Tokluk sürenizi uzatmak için mide boşalımınızı yavaşlatacak bir protein kaynağı ile birlikte tatlınızı tüketmeye özen gösterin. Süt veya yoğurt tatlınızın yanında tüketebileceğiniz güçlü protein kaynakları olduğundan "yoğurtla tatlı tüketilir miymiş" şeklinde bir önyargıya kapılmayın.

LİFTEN ZENGİN GIDALAR TÜKETİN

Liften zengin gıdaların tokluk sürenizi uzatıcı ve kan şekerinizi dengeleyici özelliği vardır. Tatlı yediğinizde yanında liften zengin ceviz, badem, fındık, kaju gibi kuru yemişleri tüketerek ani kan şekeri dalgalanmalarını hafifletebilirsiniz. Kuru yemişleri çiğ tercih etmeniz kalp sağlığınızı da destekleyecektir.

TATLI YEDİĞİNİZ GÜN BUNLARI TÜKETMEYİN

Karbonhidrat kaynağı olan tatlıları yediğiniz zamanlarda farklı karbonhidrat türlerini eleyerek vücudunuza aldığınız yükü azaltabilirsiniz. Örneğin; tatlı yediğiniz akşamlarda taze ya da kuru meyve tüketmeyin. Ayrıca, tatlı tüketeceğinizi bildiğiniz öğünlerde ana yemeğinizin yanındaki diğer karbonhidratlardan ekmek, pide, makarna, pilav, börek türevlerini miktarca azaltarak öğününüzü dengeleyebilirsiniz.

SONRASINDA MUTLAKA YÜRÜYÜŞE ÇIKIN

Tatlılar, karbonhidrat ve şeker içeriğiyle kalorisi yüksek besinlerdir. Bu dönemde size kilo aldırmalarını istemiyorsanız hareketinizi artırın. Haftanın en az 5 günü 30 dakika tempolu yürümek bilimsel kaynaklara göre kilo kontrolünüzü ve kan şekerinizi olumlu etkiler. Tam kapanma döneminde yürüyüş yapma şansınız yoksa 1 saat ev işi yapmak veya evde egzersiz yapmak da hareketinizi oldukça destekleyecektir.

PROBİYOTİKLİ GIDALARI İHMAL ETMEYİN

Tatlı tüketimi bağırsak floranızdaki bazı yararlı bakterilerin sayılarının azalmasına sebep olabilir. Bu yararlı bakteriler bağışıklık sistemimizi güçlendirir, kabızlık, şişkinlik ve ishal gibi bağırsak problemlerinin önüne geçer. Bağırsaklarınızdaki yararlı bakterilerin sayısını artırabilmek ve tatlı tüke-



TATLI TÜKETTİĞİNİZDE ANİDEN ENERJİNİZİN YÜKSELMESİNİN SEBEBİ KAN ŞEKERİNİZİN YÜKSELMESİDİR. BU DURUM 1 SAAT SONRA TAM TERSİNE DÖNER VE YENİDEN ACIKIR, YENİDEN TATLI TÜKETMEK İSTEYEBİLİRSİNİZ. TOKLUK SÜRENİZİ UZATMAK İÇİN MİDE BOŞALIMINIZI YAVAŞLATACAK BİR PROTEİN KAYNAĞI İLE BİRLİKTE TATLINIZI TÜKETMEYE ÖZEN GÖSTERİN. SÜT VEYA YOĞURT TATLINIZIN YANINDA TÜKETEBİLECEĞİNİZ GÜÇLÜ PROTEİN KAYNAKLARI OLDUĞUNDAN "YOĞURTLA TATLI TÜKETİLİR MİYMİŞ" ŞEKLİNDE BİR ÖNYARGIYA KAPILMAYIN.



1 PORSİYON REVANİ 348 kalori



2 ADET BAKLAVA 330 kalori



4 ADET TULUMBA TATLISI 341 kalori

timinin yol açtığı zararı önleyebilmek için probiyotikten zengin gıdalar olan yoğurt, kefir ve probiyotik ile zenginleştirilmiş peynirleri beslenmenize ekleyebilirsiniz.

HAFİF TATLILAR TERCİH EDİN

Bayram denildiğinde akla şerbetli tatlılar gelir. Baklava, şekerpare, tulumba tatlısı her ne kadar iftar zamanı aranan tatlar da olsa şeker içerikleri ve kalorilerinin yüksek olmasıyla her gün tüketilmemeli. Çoğunlukla hafif tatlılar tercih edin. Örneğin; sütlü tatlılar, 3-4 kare bitter çikolata, hurma ile yapılan şekersiz tatlı alternatifleri ve taze meyveler daha masum seçeneklerdir.

HER GÜN TATLI YEMEYİN!

Her gün tatlı yemekten kaçının. Canınız tatlı istediğinde aşırıya kaçmadan meyve ile bu ihtiyacınızı giderin. Böylece vitamin, mineral ve antioksidan içerikleri sayesinde bağışıklık sistemimize destek olurken, hem vücudumuza yüklü bir miktarda şeker almamış hem de lif içeriğiyle bağırsak hareketliliğimizi artırmış oluruz.



1 PORSİYON AYVA TATLISI 426 kalori



1 PORSİYON ŞEKERSİZ İNCİRLİ HURMALI MUHALLEBİ 165 kalori



1 PORSİYON İRMİK HELVASI 532 kalori



1 PORSİYON SÜTLAÇ 268 kalori



1 PORSİYON TAVUKGÖĞSÜ 165 kalori



2 TOP DONDURMA 207 kalori



3 KARE BİTTER ÇİKOLATA 115 kalori

PORSİYONA DİKKAT EDİN

Tatlılar fazla kalori ve şeker içer içerdikleri için bir porsiyonu geçmemeye özen gösterin. Örneğin;

2 ADET BAKLAVA 330 kalori
1 PORSİYON REVANİ 348 kalori
4 ADET TULUMBA TATLISI 341 kalori
1 PORSİYON AYVA TATLISI 426 kalori
1 PORSİYON İRMİK HELVASI 532 kalori
1 PORSİYON SÜTLAÇ 268 kalori
1 PORSİYON TAVUKGÖĞSÜ 165 kalori
2 TOP DONDURMA 207 kalori
3 KARE BİTTER ÇİKOLATA 115 kalori
1 PORSİYON ŞEKERSİZ İNCİRLİ HURMALI MUHALLEBİ 165 kalori



ANANASLI ZENCEFİL MARGARİTA

MALZEMELER

30 gr zencefil şurubu
(aşağıdaki tarife bakınız)
30 gr taze limon suyu
4-5 taze ananas parçaları
(yaklaşık 30 gr)
60 gr tekila
Ananas garnitür

HAZIRLANIŞI

Bir cam sürahi içine, zencefil şurubu, limon suyu, ananas parçaları ve tekilayı verilen ölçülerde koyun. Buz ilave edip tahta bir kaşıkla koyduğunuz malzemeyi karıştırın. Daha sonra, cam bir kavanoz içinde boşaltıp yeniden, ama bu kez şiddetle 12 kez sallayın. Tatlı ve baharatlı bir karışım hazırlayıp bunu bir düz tabak içine boşaltın. Kenarı bir limonla ıslatılmış bardağınızı bu karışıma ters çevirip batırın. Kenarları hazırladığınız baharat karışımı ile kaplanacaktır. İçine buz koyup, hazırladığınız karışımı üzerine dökün. Bir taze ananas dilimini, bardağın kenarına asarak içkinizi süsleyin. Artık tatlı ve baharatlı karışıma batırılmış bardağınız ile nefis bir kokteyli yudumlayabilirsiniz.



ROYAL SPA'DA
SICACIK BİR KIŞ SİZİ BEKLİYOR

Kışa Özel Üyelik Fırsatları

3 AY
2.500 TL

6 AY
3.500 TL

1 YIL
5.000 TL

Üyelere Özel Avantajlar:

- Spa merkezi, açık ve kapalı yüzme havuzu, fitness salonu ve plaja ücretsiz giriş
- Spa vücut bakımları, masajlar, otel içerisindeki tüm yiyecek & içeceklerde **%20 indirim**
- 1 yıllık üyeliklere 2 masaj ve bir kez VIP oda kullanımı hediye

Bilgi ve rezarvasyon için (0392) **650 40 00** | (0533) **826 66 39**
www.merithotels.com



REMY ZENCEFİL

MALZEMELER

1-1/2 30 gr
Remy Martin VSOP
Zencefilli gazoz
Buz
Süslemek için bir dilim limon

HAZIRLANIŞI

Dünyanın en çok aranan içkileri arasında gösterilen konyak genelde yemekten sonra içilen bir içkidir. Ama bu defa ondan yapılan hoş bir kokteyli tanıtıyoruz. Yapımı kolay, malzemesi az olan bu kokteyl için zencefilli gazoz, buz ve konyağa ihtiyacımız var. Wisky bardağı büyüklüğünde bir bardağa, bir duble konyağımızı döküyoruz. Buz ekleyip, üzerine zencefilli gazozumuzu ilave ediyoruz. Bardağımızın kenarını bir dilim limon ile süsleyip afiyetle kokteylimizi yudumluyoruz. Unutmayın, buradaki ölçüler sizin damak tadınıza göre de değişebilir.



REMY ZENCEFİL

MALZEMELER

60 gram Likör
120 gram Şeftali
Çay garnitür için
Şeftali dilim

HAZIRLANIŞI

Bir kokteyl çalkalama buz dolu, X-Rated Fusion Likör, şeftali çay birleştirmek ve şiddetle çalkalanır. Bir şeftali dilim bardağın ve garnitür dolu bir buz küpü süzün.

MAKARNA ASLINDA İTALYAN DEĞİL(MİŞ)

Dünyanın doğru bilgi kaynağı olarak gösterilen wikipedia, makarna için, ''(İtalyanca: Pasta), geleneksel İtalyan mutfağının temel besinidir ve ilk defa 1154 yılında Sicilya'da ortaya çıkmıştır. Genellikle irmik veya durum buğdayından elde edilmiş una yumurta karıştırılarak hazırlanmış türlü biçimlerdeki kuru hamur ve bu hamurdan yapılır Türkçe'ye İtalyanca maccherone sözcüğünden geçmiştir.'' diyor. Gazeteci Giuseppe Prezzolini , sadece güzel olmakla kalmıyor, aynı zamanda makarnanın İtalyan kimliğini bir avuç kelimeyle somutlaştırıyor.

''İkinci Dünya Savaşı sonrası ABD merkezli bir gazeteci olan Prezzolini, tüm bu İtalyanlarla birlikte spagetti'nin ABD'de aynı İtalyan dilinin babasından daha iyi bilindiğini ve daha önemli olduğunu merak ediyor. Ve birinin diğeri olmadan var olamayacağı sonucuna varıyor: Dante'yi doğuran ülkede olmasa da, bir tabak spagetti kadar güzel bir şeyin doğabileceği başka bir yer yoktu.'' diyor.

'makarna İtalyan mı?' sorusunun cevabını çok azımız biliyoruz. ''Makarna İtalya'da mı doğdu? Net cevap, hayır'' ama önemli bir topluluk bunu kabul etmek istemiyor. Gazeteci Prezzolini, Parma'daki ALMA aşçılık okulunda İtalyan Mutfağı Tarihi dersi veren Profesör Luca Govoni'nin araştırma ve yardımıyla konuya açıklık getiriyor. İtalya'da ve dünyada, kahvaltı öğle ve akşam yemekleri makarna ile yapılabiliyor. Belki kahvaltı için değil ama; diğer ikisi hakkında hiçbir şüphemiz yok.

En baştan başlayalım: makarna İtalya'da mı doğdu? Cevap net, 'hayır'.



Parma'daki ALMA aşçılık okulunda İtalyan Mutfağı Tarihi dersi veren Profesör Luca Govoni'ye göre Makarnanın ancak domates soslu makarna icat edildiğinde gerçek İtalyan olduğu söylenebilir. Domates soslu bir makarnanın sadece sosu yüzde yüz İtalyan'dır. Ancak bir doğru var ki, fakir yemeği olarak yayılan makarnanın dünyadaki şöhretinin sahibi İtalyanlardır...





BİLDİĞİMİZ ŞEKLİYLE MAKARNA ARAPÇADIR. KUZEY ÇİN'DE, SARI NEHİR'İN KUZEY BÖLGESİNDE DOĞAR, HEM DOĞUDA JAPONYA'YA HEM DE BATIYA YAYILIR. KURU MAKARNA ÇOK ÖNEMLİDİR VE BESLENME TARİHİNDE İNANILMAZ BİR DÖNÜM NOKTASIDIR, ÇÜNKÜ İKİ TEMEL ŞEYE SAHİPTİR: İNSANI DOYURAN NÖTR BİR ŞEYDİR, HER NEYSE ONU TATLANDIRMAYA HAZIRDI VE HER ŞEYDEN ÖNCE BOZULMA OLMADAN TAŞINABİLİRDİ..
KURU MAKARNANIN ŞANSI TAM DA GÜNEŞTE KURUTULDUĞUNDA, ÖZELLİKLE DE BUĞDAYIN, BAKTERİ VEYA KÜFLERİN SALDIRISINA UĞRAMAMASI GERÇEĞİNDE YATMAKTADIR. BÖYLECE, MAKARNA ÇİN'DEN İRAN'A, İRAN'DAN ARAPLARIN ELİNE GEÇTİ, MS 12. YÜZYILDA ARAPLAR ONU SİCİLYA'YA GETİRDİ..



Ama bir bakıma öyleymiş gibi.

Profesör Govoni, "Makarna ve tarihi hakkında konuşmamız gerekirse, kuru makarna ile taze makarna arasında bir ayrım yapmak yerinde olur" diyor.

"Gerçekte biz gıda kullanımı için makarnanın ilk kez kullanıldığı yer konusunda bir tanıklık yok. Bir adım geri çekilmeli ve makarna derken ne demek istediğimizi düşünmeliyiz. Latin kökü 'pastus'u ele alırsak, makarnanın besin olarak amaçlanan yemeğe kadar nasıl izlenebileceğini görürüz. Ve ilk tür makarnanın gnocco olduğunu varsayabiliriz, çünkü en kolay ve en hızlı biçim. Ateşin icadıyla başlıyor, sonuç olarak bunu kaynamanın keşfi olduğunu varsayabiliriz. Sonra buğdayı kaynar suya attılar ve bu hamur tatlısını, bu protopastayı alana kadar elleriyle işlediler."

Bu aynı zamanda – aslında her şeyden önce – önemli yemek tarihçileri Silvano Serventi ve Françoise Sabban çiftinin "Makarna: Evrensel bir yemeğin tarihi ve kültürü" kitabında da tartışılıyor. Neden hamur tatlısı? Çünkü ellerin şeklindeydi. Fransızca'da 'Quenelle', Almanca'da 'knödel' haline gelen hamur tatlısı canederlo.

Bildiğimiz şekliyle makarna Arapçadır. Kuzey Çin'de, Sarı Nehir'in kuzey bölgesinde doğar, hem doğuda Japonya'ya hem de batıya yayılır. Kuru makarna çok önemlidir ve beslenme tarihinde inanılmaz bir dönüm noktasıdır, çünkü iki temel şeye sahiptir: midemizi dolduran nötr bir şeydir, her neyse onu tatlandırmaya hazırdı ve her şeyden önce bozulma olmadan taşınabiliyordu..

Kuru makarnanın şansı tam da güneşte kurutulduğunda, özellikle de buğdayın, bakteri veya küflerin saldırısına uğramaması gerçeğinde yatmaktadır. Böylece, makarna Çin'den İran'a, İran'dan Arapların eline geçti, MS 12. yüzyılda Araplar onu Sicilya'ya getirdi. O andan itibaren kılçıksız buğday, darı, sorgum ile İtalyanlar kuru makarnayı tanımaya başladılar, sadece doku ve lezzet açısından günümüzden farklı değil,ama o dönemde tamamen başka bir şekilde kullanılıyordu.





Kuru makarnanın şansı tam da güneşte kurutulduğunda, özellikle de buğdayın, bakteri veya küflerin saldırısına uğramaması gerçeğinde yatmaktadır. Böylece, makarna Çin'den İran'a, İran'dan Arapların eline geçti, MS 12. yüzyılda Araplar onu Sicilya'ya getirdi. O andan itibaren kılçıksız buğday, darı, sorgum ile İtalyanlar kuru makarnayı tanımaya başladılar. Makarna bugün bile, geldiğin den sadece doku ve lezzet açısından farklı değil, ama o dönemde tamamen başka bir şekilde kullanılıyordu.



Makarna Çin'inde olduğu gibi İtalya'da da saray yemeklerine eşlik etti. Frederick II ile birlikte, patlıcan parmigiana ve arancino gibi tariflerin bulunduğu, Arapça yemek tarifi kitabı 'Kitab-Al-Kabiq' İtalya'ya yayılıyor. Bir de doldurulmuş makarna bölümü var. 12. yüzyıldan önce sadece peynir, sebze veya nadiren etle doldurulmuş turtalar vardı. 12. yüzyıldan itibaren doldurulmuş makarnalar da tutulmaya başladı'', diyor profesör.

Profesör Luca Govoni, ''Makarnanın ancak domates soslu makarna icat edildiğinde gerçek İtalyan olduğu söylenebilir'' diyor Govono, ''Makarnayı bu anlamda İtalya'da gerçekten doğmuş olarak anlıyoruz'' diyor ve devam ediyor, ''Ben fakirim, spagettim var, beyaz yiyebilirim ama sadece 3 malzemeyle 12 farklı makarna yaparım. Bu inanılmaz bir şey. Elbette, fakir olduğum için bir domatesim varsa, onu kullanırım, eğer etim varsa sos yaparım. Domates soslu makarna, makarna ve makarnanın modern dünyasına götüren bir dönüm noktasıdır. 600-700 dönüşünde Napolitenler çok riskli bir deney yaparak yoksullukla savaşmaya karar verdiler. Avrupa'nın en kalabalık üçüncü kentinin nüfusunu ekmek yerine çeşni olarak kullanan lordların sofralarında bulunan yiyeceklerle doyurmak için kuru makarna fabrikaları inşa ederek makarna pişirdiler.

Makarnayı alan, dişlerin altına dayanacak şekilde pişiren güzel bir kadın olduğu söyleniyor ve domates ve fesleğen ekleniyor.''

Profesör Govoni, ''Bunların hiçbiri İtalya'da doğmadı'' diyor. ''Gücümüz onları bir araya getirebilmekte yatıyor. Amerika'dan domatesler, Arap makarnası ve Güneydoğu Asya'dan fesleğen.''

Açlık dönemi geçtikten sonra, on dokuzuncu yüzyılın sonunda kimse makarnadan vazgeçmek istemedi. Böylece artık sadece bir giriş, bir ana yemek ve bir tatlı sağlamayan, etten önce gelen ilk yemeği ekleyen günlük besleme sistemi değişti'' diyen Profesor Govono, İtalya'da, geçen yıla göre% 3'ün üzerinde ve 1998'de 9 milyonu 'ikiye katlayarak' 15 milyon ton makarna tüketildi. İtalya, makarna tüketen ülkeler sıralamasında dünyada birinci (kişi başına 23 kg makarna ile Tunus'un 17 kg, Venezuela'nın 12 kg önünde). Ve dünyada tüketilen her 4 makarna yemeğinden yaklaşık 1'i bir İtalyan makarna fabrikasında yapılıyor.

Sözün özü, bu bilgiyi çok az sayıda insan biliyor. Makarna İtalyan mı sorusunun cevabı net olarak 'Hayır' ama dünyaya kim tanıttı dersek İtalyanlar'ın hakkını da yemeyelim..


DRONE ÇEKİMLERİ İÇİN
0533 825 7000

KIBRIS'IN EN UZUN SÜREDİR YAYINDA OLAN DERGİLERİ

ZOOM ve GURME

Sizin olduğunuz her yerde sizinle
dünyanın her yerinden
tablette - dizüstünde bilgisayarda ve tüm akıllı telefonlarda













ZOOM ve **GURME**



turkcell dergilik uygulaması ile tüm Türkiye'de her yerde

www.dijitalbasin.com

www.cypruszoom.com

COVID İŞTAHIMIZI AÇTI; TÜM DÜNYADA İNSANLAR **BİR YILDA 6 KİLO ALDI**

Küresel Covid-19 salgını sadece yaşam biçimimizi, sağlığımızı etkilemedi aynı zamanda yeme alışkanlıklarımızı da ciddi bir şekilde değiştirdi. İpsos tarafından gerçekleştirilen, 30 ülkenin verilerinin değerlendirildiği 'Covid-19'un Beslenme ve Sağlığımız Üzerindeki Etkileri' araştırmasına göre, Covid-19 ile birlikte küresel nüfusun yüzde 31'i ayda ortalama 550 gram aldı. Yıl olarak hesaplandığında ise insanların Covid-19'un getirdiği sosyal ve psikolojik nedenlere bağlı olarak ortalama altı kilo aldığı görüldü. İstinye Üniversitesi (İSÜ) öğretim üyeleri Covid-19 pandemisinin beraberinde getirdiği yaşam şeklinin beslenme alışkanlıklarını ve davranışlarını nasıl etkilediğini araştırdı.

OBEZİTE RİSKİNİ ARTTIRABİLİR

İSÜ Beslenme ve Diyetetik Bölümü öğretim üyeleri Prof. Dr. Funda Elmacıoğlu, Öğr. Gör. Elif Emiroğlu, Arş. Gör. Mutlu Tuçe Ülker, Dr. Berkin Özyılmaz Kırcali ve Arş. Gör. Sena Oruç'un yayımladığı makalede günlük alışkanlıkların mecburi evde kalmalar nedeniyle büyük ölçüde bozulduğu ve bu durumun özellikle beslenme düzeni olmak üzere birtakım davranış değişikliklerine neden olduğu belirtildi. Buna göre, ekran karşılarında geçirilen uzun süreler, hareket alanlarının sınırlanması gibi nedenlerden dolayı birçok kişi sağlıksız beslenme eğilimleri gösterdi. ''Covid-19'un yarattığı stres artışı ve can sıkıntısı daha fazla enerji alımının yanı sıra daha yüksek miktarlarda yağ ve karbonhidrat tüketimi ile ilişkilendiriliyor'' diyen öğretim üyelerinin açıklamasında pandemide kazanılan sağlıksız beslenme alışkanlıklarının, obezite gelişme riskini ve Covid-19 ile ilişkili komplikasyonların riskini artırabileceği ifade edildi.

HER ÜÇ KİŞİDEN BİRİ KİLO ALDI

İSÜ Beslenme ve Diyetetik Bölümü tarafından, Türkiye'deki 64 ilden toplam 1036 katılımcıyla yapılan araştırmaya göre, pandeminin beraberinde getirdiği yeni yaşam tarzı, yetişkin bireylerin kontrolsüz yeme ve duygusal yeme seviyelerinde artış meydana getirdi. Bu süreçte her üç kişiden birinin vücut ağırlığında artış oldu. Araştırmaya katılan katılımcıların 5'te biri yemek yerken kendilerini kontrol edemediğini, her altı kişiden biri ise bu süreçte belirli türde besinleri, özellikle karbonhidrat içeriği yüksek besinler ve hamur işleri, daha sık tükettiğini belirtti.

COVİD-19'UN BESLENME VE SAĞLIĞIMIZ ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ' ARAŞTIRMASINA GÖRE, COVİD-19 İLE BİRLİKTE KÜRESEL NÜFUSUN YÜZDE 31'İ AYDA ORTALAMA 550 GRAM ALDI. TÜRKİYE'DEKİ 64 İLDEN TOPLAM 1036 KATILIMCIYLA YAPILAN ARAŞTIRMAYA GÖRE, PANDEMİNİN BERABERİNDE GETİRDİĞİ YENİ YAŞAM TARZI, YETİŞKİN BİREYLERİN KONTROLSÜZ YEME VE DUYGUSAL YEME SEVİYELERİNDE ARTIŞ MEYDANA GETİRDİ





FOTOĞRAF: ANDRES AYRTON

PEKİ, NE YEMELİ?

"Bağışıklık sistemini destekleyen besinlerin iyi kaynakları olan yiyecekleri yeterli seviyede tüketmek; yemek yeme zamanlarını, öğünleri ve porsiyonları planlamak karantinanın olumsuz sağlık etkileriyle başa çıkmak için yardımcı olabilir" diyen uzmanlar ne yemeli konusunda ise şu önerilerde bulunuyor:

- Akdeniz Diyeti karantinada izlenecek en sağlıklı beslenme modelini temsil ediyor. Akdeniz mutfağının temel bileşenleri arasında zeytinyağı, taze meyve ve sebzeler, protein açısından zengin baklagiller, balık ve tam tahıllar bulunuyor.
- Uyku bozukluklarını da engellemek için akşam yemeğinde serotonin ve melatonin içeren yiyeceklerin tüketilmesi önemli. Yeşil yapraklı sebzeler, meyveler, badem, muz, kiraz ve yulaf gibi tam tahıllar melatonin veya serotonin içerir. Süt ve süt ürünleri gibi proteinli besinler, uykuya geçişi kolaylaştıran bir amino asit olan triptofanın ana kaynaklarıdır.
- Vitamin ve mineral içeren meyve ve sebzelerin bağışıklık fonksiyonunu artırabildiği bildiriliyor. Beta-karoten en çok tatlı patates, havuç ve yeşil yapraklı sebzelerde bulunurken; C vitamini kaynakları arasında kırmızı biber, portakal, çilek, brokoli, limon ve diğer meyve & sebzeler bulunur. Temel E vitamini kaynakları ise bitkisel yağlar (zeytinyağı, fındık yağı vb.), sert kabuklu yemişler (fındık, ceviz vb.) ve tam tahıllardır.
- Dışarıda geçirilen zaman ve dolayısıyla güneşe maruz kalma süresi sınırlı olduğundan, diyetten daha fazla D vitamini alınması önerilir. D vitamini içeren yiyecekler arasında balık, karaciğer, yumurta sarısı ve D vitamini ile zenginleştirilmiş ürünler bulunur.

TİMMEN BAGİLLA



MALZEMELER

TAVUK

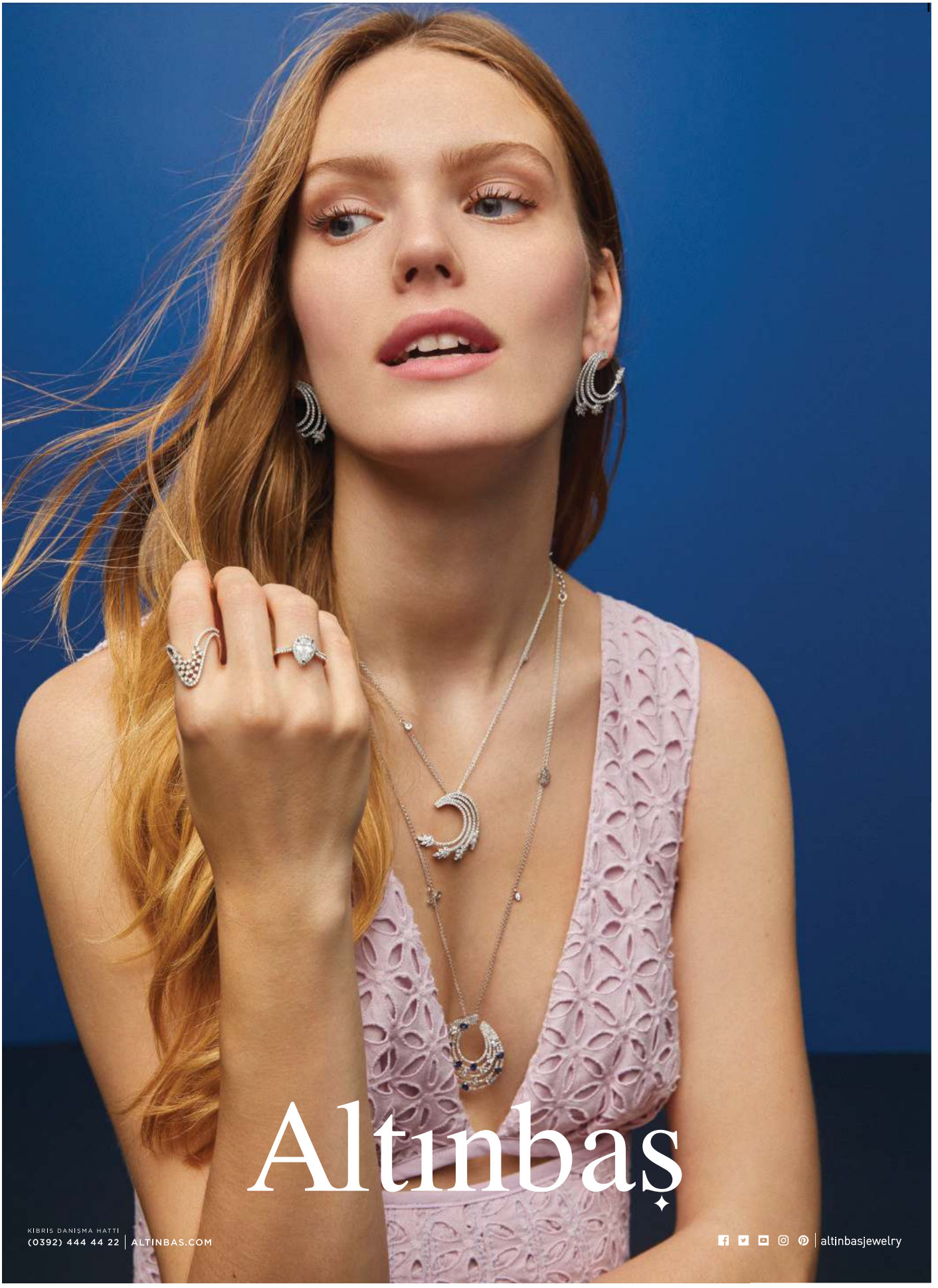
1 Yemek Kaşığı Mısır Nişastası
1 Çay Kaşığı Tuz
1 Çay Kaşığı Karabiber
700 gr Doğranmış Tavuk Göğsü
4 Yemek Kaşığı Zeytinyağı

BULGUR:

4 Yemek Kaşığı Zeytinyağı
1 Adet Doğranmış Soğan
450 gr Haşlanmış Bakla
½ Çay Kaşığı Zerdeçal
1 Demet Doğranmış Dereotu
1 Bardak Duru Pilavlık Bulgur
2 Bardak Kaynar Su
1 Çay Kaşığı Tuz
1 Çay Kaşığı Karabiber
3 Yemek Kaşığı Kuru Üzüm

HAZIRLANIŞI

Bir kaba mısır nişastası, tuz ve karabiberi alın ve karıştırın. Tavukları bu karışıma bandırın. Bir tencerede zeytinyağını ısıtın ve bandırılan tavukları sürekli karıştırarak orta ateşte 3 dakika boyunca kızartın. Ateşi kısın ve 10 dakika daha karıştırarak pişirin. Başka bir tencerede 4 yemek kaşığı zeytinyağını ısıtın ve doğranmış soğanları pembeleşinceye kadar kavurun. Bakla fasulye, zerdeçal ve doğranmış dereotu ekleyin. İyice karıştırın. 2 dakika sonra bulgur ve suyu ekleyin. Tuz, karabiber ve kuru üzüm ekleyin. İyice karıştırın. 15 dakika pişirin. Tavukla birlikte servis edin. Afiyet olsun!


Altınbaş
KIBRIS DANIŞMA HATTI
(0392) 444 44 22 | ALTINBAS.COM
altinbasjewelry



PRATİK KEŞKEK

MALZEMELER

7 su bardağı tavuk suyu
2 paket Duru Pratik Aşurelik Buğday
400 gr haşlanmış kemiksiz but
3 çay kaşığı tuz

HAZIRLANIŞI

Tavuk suyuna 2 paket Duru Pratik Aşurelik Buğday'ı ekleyin, kaynatın. 400 gr. haşlanmış tavuğu kaynayan tencereye ekleyin, 40 dakika kaynatın. 3 çay kaşığı tuz ekleyerek, buğdayları döve döve 15 dakika süreyle kıvamına gelene kadar karıştırın. Sos için tereyağı ve pul biberi karıştırın, servis tabağındaki keşkek üzerine dökün. Sıcak servis ediniz.



BULGURLU DÜĞÜLCÜK TATLISI

MALZEMELER

1/2 Su bardağı ceviz
1.5 su bardağı Duru Çiğ Köftelik Bulgur
1/2 su bardağı sıcak su
1/2 su bardağı şeker

HAZIRLANIŞI

Cevizi havanda yağı çıkana kadar dövün. Daha sonra bulguru ekleyin, biraz su dökerek tekrar dövün. Birbirini tutuncaya kadar su ekleyerek dövmeye devam edin. En son şeker ya da lokum ya da pekmez koyun, tekrar dövün. Düz bir tabağa çıkarıp dilimleyerek servis yapın.
Afiyet olsun.

Girne merkezinde, temiz, hijyen ve konforu ile güvenle konaklayacağınız tek otel

WHITE PEARL HOTEL



Otelin yeri, Adanın Turizm başkenti olarak gösterilen Girne'nin merkezinde. Tarihi Liman'ın içindeki tek otel olan White Pearl Hotel, 9 tane casino dahil alışveriş için mağazalar ve şehir merkezine yürüme mesafesinde.



Girne'de Tarihi Yat Limanı'na bakan tek otel olma özelliğine sahip White Pearl Hotel de, Kıbrıs'ta karantina tedbirlerini alan oteller arasında.

Coronavirüs sürecini, olağanüstü bir başarı ile tamamlayan Kuzey Kıbrıs, turizm tesisleri ile bir bir eski günlerine döndü.

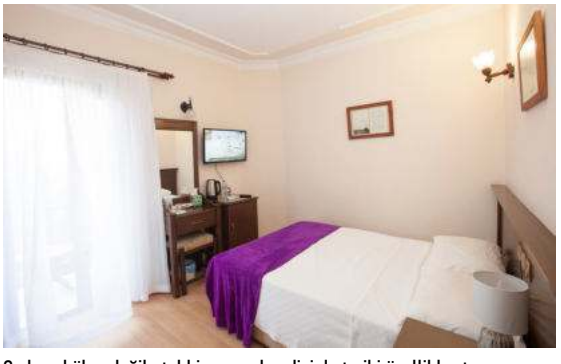
Kıbrıs'ta 1 Haziran itibarıyla çok sayıda tesis yeniden kapılarını açmıştı. Mayıs ayı itibariyle bölüm bölüm hayata geçirilen normalleşme programının yeni halkası 1 Haziran'da hayata geçmişti.

Mart ayı başında coronavirüs olayı ile birlikte kapılarını kapatan White Pearl Hotel, pandemi süresince, sadece temizlik ve kontrol için açıldı. Bu süre içinde içi, dışı boyanan, yıpranan ahşap, bölümleri değiştirilen otel, kısa süre önce Bakanlığın talimatları ile gerekli eksikleri de tamamladı.

Baştan aşağı temizlenip dezenfekte edilen otel, coronavirüs yüzünden uygulamaya sokulan yeni düzenlemeleri yapılacaklar listesine ekleyerek Haziran başında startı vermişti.



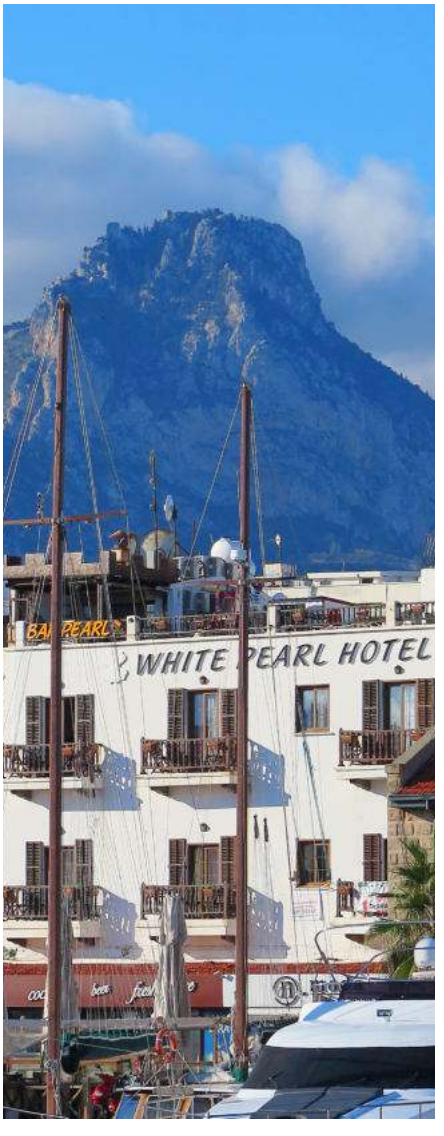




Sadece bölge değil otel binasının kendisi de tarihi özellikler taşıyor. Restore edilerek otele dönüştürülen odalar, mevcut haliyle konforlu hale getirildi.



Otelin konumu anlatan en iyi fotoğraflardan biri de bu olsa gerek. Yukarıda Jazz Bar'dan tarihi limanı, Girne kalesi'ni, St. Hillarion Kalesi'ni görüyorsunuz. Gün batımı için farklı bir yere gitmeniz gerekmiyor. Otelin çatısındaki bardan, içkinizi yudumlayarak, her gün farklı bir manzarayı izlemek mümkün. Otelin dışına çıkıp farklı mekan aramak ta seçeneklerden biri. Kentin en eski yerleşim noktası olan bölge, barlar, cafeler, restoranları ilebiliniyor. Dolaşmak sizi sıkıyorsa, balkonunuzdan tarihi limanı izlemek size iyi vakit geçirecektir.





Her ne kadar adaya uçuşlar kısmen başlasa da, 1 Temmuz gerçek anlamda dışarıdan turistlerin gelmeye başladığı tarih oldu.. Ancak pandemi süreci, sürekli takip edilerek önlemler güncelleniyor. Öncekindeki süreç daha çok kontrol anlamını taşıyor.

Karantina dönemi boyunca 104 vaka görülen Kuzey Kıbrıs'ta toplam 4 kişi hastalık nedeniyle hayatını kaybetmişti. Bu dört kişinin 2'si Alman'ya dan ülkemize tatil için gelen turistti, 1'i İngitere'den gelen yabancı diğeri ise Türk ve Rumların ortak yaşadığı Pile bölgesindendi. Ölenler arasında Kıbrıs'ta yaşayan hiç kimse yoktu. Vaka ve ölüm oranı ile dünyanın en güvenli ülkeleri sıralamasında en üst sıralarda yer alan Kuzey Kıbrıs'ın, pandemi sürecideki başarısının turizme yansıması bekleniyor...



Tarihi Girne Yat Limanı'nın içine bak tek otel olan White Pearl Hotel, konumu ile muhteşem bir seçenek.







Otelin çatı katındaki Jazz Bar'ından, yat limanı tepeden görmek, karşınızda Girne Kalesi manzarası ile mistik havayı içinize çekmek mümkün...

GigaByte Ltd.

İş hayatınızı kolaylaştıran çözümler ...



Stok Finans Muhasebe Servis Üretim Barkod Personel

YÖNETİM SİSTEMLERİ

Web: http://www.gigabyteltd.com

Adres: Fener Sokak, No:2, Kızılbaş Lefkoşa

Tel: +90 0392 444 2298

Fax: +90 0392 225 8425



EV TİPİ IZGARA KÖFTE

MALZEMELER

1 paket Bonfilet Ev Tipi Izgara Köfte
1 paket milföy hamuru
Küçük boy konserve garnitür
1 kâse kaşar peyniri

BEŞAMEL SOS İÇİN:
3 yemek kaşığı un
3 yemek kaşığı tereyağı
2,5 su bardağı süt
1 kâse kaşar peyniri
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber

HAZIRLANIŞI

Bonfilet Ev Tipi Izgara Köfteleri 1'er dakika arkalı önlü pişirin (fırında da pişeceği için çok pişirmeyin). Beşamel sos için tereyağında unu kavurun, süt, tuz, karabiber ve kaşarı da ekleyerek sosu elde edin. Borcamın tabanını milföy hamurlarının yarısıyla kaplayın. Süzülmüş garnitürü ilave edin, üstüne rendelenmiş kaşar peynirini yayın. Köfteleri de dizdikten sonra beşamel sosu üzerine yayın. Borcamın üzerini kalan milföy hamuruyla kaplayın. 180 derecede 15-20 dakika pişirin ve servis edin.



ŞEKERSİZ İNCİRLİ HURMALI MUHALLEBİ

MALZEMELER

2 adet etli hurma
4 adet kuru incir
500 ml süt
2 bütün ceviz

HAZIRLANIŞI

Kuru meyveleri ve sütü bir tencerede kaynatın. Kuru meyveler iyice yumuşadıktan sonra el blenderi ile çekin. Ardından karışımı 4 kaseye bölün ve bir bez ile üstünü kapatıp 4-5 saat dışarıda bekletin. Muhallebi kıvamına geldiğinde üstüne ceviz kırıp servis edebilirsiniz.















KIBRISIN GELENEKSEL TATLARI

EL MAKARNASI

El makarnası, Kıbrıs'ın etli yemekleri arasında ilk sıralarda yer alır. Aynı zamanda Anadolu'nun da önemli kışlık yiyeceklerinden birisi olup; un, tuz, suyla yapılmaktadır. Erişte adıyla da bilinen el makarnası, Osmanlı Devleti döneminde saraya erişte olarak değil, makaronya olarak girmiştir.

Rişte, Arapça 'bağ' anlamındadır. Osmanlıcaya erişte olarak geçmiştir. El makarnasına, üstüne döşenen tavuklu sos sebebiyle 'yahnili makarna' da denilir. En önemli özelliklerinden birisi herhangi bir katkı maddesine ve baharata yer verilmemesidir. Bu sebeple son derecede hafif ve sağlıklıdır.

El makarnası, Kıbrıs'a Venedikliler zamanında İtalyanlar tarafından getirilmiştir. Bu yemek eski zamanlarda avdan gelindikten sonra avlanan keklik ve tıraşlardan yapılırmış.

El makarnası yemeğinin önemli bir yanı da testi hellimiyle servis edilmesidir. Testi hellimi, noro suyunda bekletilerek eskitilir ve sertleşen hellimdir. Ev yapımı makarnalar çesitli şekillerde tatlandırılabilir. Örneğin, hamura domates salçası katarak kırmızı renkli, ıspanak katarak yeşil renkli makarna hazırlanabilir. Zeytinyağı yerine susam yağı veya fındık yağı kullanarak da değişiklik yapmak mümkündür. El makarnası Kıbrıs'ta özelikle köylerde daha sık yapılmakta ve bilinmektedir. Şehirlerde ise bilinse de zahmetli bir emek gerektirdiği için adeta unutulmaya yüz tutmak üzeredir.

Bu sebeple özellikle Mesarya Bölgesi'nde bu geleneği devam ettiren köylerimiz bulunmaktadır. Görneç ve Serdarlı köylerinde birçok ev hanımı, el makarnasını yapıp gerek tazesinin gerekse kurusunun satışını yapmaktadır. Yapımı zor gelen kişiler buralardan geleneksel el makarnalarını temin edip evde pişirebilirler. Bizler sizin için el makarnası yaptırıp çektik. Bize bu konuda yardım eden sevgili Nefhise Gözenler ve Nadir Göksu›ya teşekkür ediyoruz.



EL MAKARNASI

MALZEMELER

1 kg yerli buğday unu (Özellikle Mesarya'nın köy marketlerinde mutlaka bulursunuz)
250 gr normal buğday unu
1 Kahve fincanı sıvı yağ
1 tatlı kaşığı tuz
Yeterince su
Özel makarna çubuğu (Makarna çubukları köylüler tarafından ovalardan toplanan bir ottur. Özellikle Görneç ve Çatoz köyleri taraflarında tanıdıklarınız var ise rahatlıkla onlardan bulabilirsiniz.)
Tavuk (tavuk suyu elde etmek için bütün tavuğu düdüklü tencerede bol suda pişiriyoruz. Daha sonra bu suda makarnalarımızı pişireceğiz)

HAZIRLANIŞI

Malzemeler birbirine karıştırılıp kulak memesi kıvamında bir hamur elde edilir.
Hamurun yerli undan yapılması önemli olduğu kadar içine katılan normal unun miktarı da önemlidir. Aksi halde makarna çubuğunda yapılan yuvarlama işleminde başarılı olunamaz. Yapılan hamurdan irice bir top alınır. Ayrı bir kaseye konan sıvı yağa elimizi batırıp hamurun çubuğa değen yüzeyine sürülür.
Hamur çubuk etrafında ileri geri ince bir hamur elde edilene kadar sürtülür. Bu işlem yapılırken elimizi çubuğun ucuna doğru sürükleyerek hamurun çubuğun ucundan dışarı çıkmasını sağlayın. Ara sıra elinizi yağlayın. Çıkan hamurların içinde çubuktan dolayı delik oluşacaktır. Bu, makarnanın hamur olmasını engelleyecektir. Çıkan makarnalar parmak uzunluğunda kesilerek aynı işlemler hamur bitene kadar tekrarlanır. İşlem biraz yorucu olabilir ama sonucu mükemmel.
Makarnalarımızı sesta üzerine sereceğimiz bir bez üzerine serip işlemimiz bitene kadar bekletiyoruz. Tavuk suyunu kaynatıp makarnaları atıyor ve 15 dakika pişene kadar kaynatıyoruz. Pişen makarnalarımızı isteğe bağlı olarak ister rendelenmiş nor veya hellim ile ister üzerine hazırlayacağımız güzel bir hafif acılı domatesli sos ile servis ediyoruz. Yanında haşlanmış ve fırında kızartılmış tavuk ile servis ediyoruz.







SOĞUK AYRAN AŞI

MALZEMELER

100 gr aşurelik buğday
200 gr yoğurt
2 çorba kaşığı tereyağ
1 küçük boy soğan
1 tutam nane
1 tutam tuz

HAZIRLANIŞI

Aşurelik buğday pişirilir. Yoğurt çırpılarak pişen buğdaya ilave edilir. 2 kaşık tereyağında doğranmış soğan kavrulur. Nane ilave edilerek soğumaya bırakılır ve servis edilir.



Biz büyük bir aileyiz
Lezzeti aşk ile üretiyoruz



Seren
Seren Süt Ürünleri

+90 (392) 234 64 49
+90 (392) 234 63 93
+90 (533) 863 73 95
+90 (392) 234 65 54
serensuturunleri@gmail.com
Boğazköy, Girne / KKTC

Seren Süt Ürünleri

BİR OTEL HAYAL EDİN



Şimdilerde herkes tatil planı yapıyor. Kıbrıs'a geleceklere küçük bir önerimiz olacak. Hatta Kıbrıs'ta yaşayanlar için de kısa bir kaçamak olabilir. Adanın sembolü niteliklerine sahip Girne Limanı'nı gören tek otel olma özelliğini taşıyan White Pearl Hotel, eşsiz manzarası muhteşem lokasyonu ile bir otelden fazlasına sahip.

Girne merkezde her yere yürüme mesafesindeki otel, tipik şehir otellerinin özelliklerinden fazlasını taşıyor. Tarihi bina özellikle tatilini şehir merkezinde geçirip istediği zaman dışarıda çıkmayı seven, cıvıl cıvıl bir eğlencenin tam ortasında olmayı isteyenlerin tercihi. Büyük fotoğraf, odalardan marinanın nasıl göründüğünü ortaya koyuyor. Çatı katındaki Teras Bar ise bu eşsiz lokasyonun keyif merkezi. İster kalmak için isterseniz görmek için mutlaka gidin. Bizden söylemesi.





www.**whitepearlhotel**.com

İçkiler için ideal bardaklar

Meraklısının aklında hep 'Acaba bu içki hangi bardakta servis edilir' sorusu vardır. Sayfamızdaki çalışma bu konuda kafa yoran bir emeğin ürünü. Hangi içeceğin hangi bardakla sunulmasının doğru olacağını fotoğraflarla anlatmış. Üzerindeki ingilizce isimlerini düzeltmedik. Çünkü birçok içki zaten kendi dilindeki markası ile biliniyor. Bundan sonra içkinizi hangi bardakta servis etmeniz gerektiğini öğrendiniz. Ancak bu kesin bir şart değil, benzer bardaklarla anlatılmak istenen sonuca da varabilirsiniz. Şimdi haydi şerefe...






daha iyisi
daha farklısı
daha güzeli
MCM
KOI
BAG
Asmaaaltı
Suriçi / Lefkoşa
0533 8408903



Hangi Şarap ile Hangi Peynir Yenir?

Peynirler	Peynirin Anavatanı	Şarap (AOC) (Baskın olan)	Üzüm Çeşidi	Süt Çeşidi
Abondance	France - Savoie	Beaujolais	Gamay	Cow
Banon	France - Alpes	Macon-Villages	Chardonnay	Goat
Beaufort	France - Savoie	Chablis	Chardonnay	Cow
Beaumont	France - Savoie	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Bergues	France - Nord	Beaujolais	Gamay	Cow
Blue cheese (light)	Danish	Châteauneuf-du-Pape		Cow/Ewe
Boulette d'Avesnes	France - Nord	Côtes du Rhône	Syrah	Cow
Boursault	France - Creuse	Beaujolais	Gamay	Cow
Boursin	France - Normandie	Beaujolais	Gamay	Cow
Brebis	France - Pyrénées	Médoc	Cabernet Sauvignon	Ewe
Castello Danish Brie	France - Ile de France	Beaujolais	Gamay	Cow
Brillat-Savarin	France - Normandie	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Brique	France - Haute-Loire	Beaujolais	Gamay	Goat
Brocciu	France - Corsica	Beaujolais	Gamay	Goat
Cabécou	France - Périgord	Beaujolais	Gamay	Goat
Camembert	France - Normandie	Sparkling Chardonnay	Chardonnay	Cow
Cantal	France - Cantal	Saint-Emilion	Merlot	Cow
Chabichou	France - Poitou	Sancerre	Sauvignon Blanc	Goat
Chaource	France - Champagne	Chablis	Chardonnay	Cow
Charolais	France - Bourgogne	Beaujolais	Gamay	Cow
Comté	France - Jura	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Coulommiers	France - Ile de France	Beaujolais	Gamay	Cow
Crottin de Chavignol	France - Sancerre	Sancerre	Sauvignon Blanc	Goat
Frico Edam	Netherlands	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Frico Emmental	Switzerland	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Epoisses	France - Bourgogne	Chablis	Chardonnay	Cow
Fourmes d'Ambert	France - Auvergne	Sauternes	Sémillon	Cow
Goat (Chèvre) (dry)	France	Chablis	Chardonnay	Goat
Frico Gouda	Netherlands	Médoc	Cabernet Sauvignon	Cow
Gruyère	Switzerland	Médoc	Cabernet Sauvignon	Cow
Langres	France - Vosges	Saint-Emilion	Merlot	Cow
Livarot	France - Normandie	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Maroilles	France - Nord	Vouvray	Chenin Blanc	Cow
Mimolette	Netherlands	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Morbier	France - Franche-Comte	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Munster	France - Alsace	Côtes du Rhône	Syrah	Cow
Murol	France - Auvergne	Beaujolais	Gamay	Cow
Grana Padano Parmesan	Italy	Chablis	Chardonnay	Cow
Pont l'Eveque	France - Calvados	Beaujolais	Gamay	Cow
Pouligny Saint Pierre	France - Indre	Bordeaux white	Sauvignon Blanc	Cow
Reblochon	France - Savoie	Saint-Emilion	Merlot	Cow
Rocamadour	France - Lot	Beaujolais	Gamay	Goat
Roquefort	France	Sauternes	Sémillon	Ewe
Sainte-Maure	France - Touraine	Bordeaux white	Sauvignon Blanc	Goat
Saint-Félicien	France - Rhône-Alpes	Beaujolais	Gamay	Goat
Saint-Marcellin	France - Bas-Dauphiné	Macon-Villages	Chardonnay	Cow
Saint-Maure	France - Touraine	Beaujolais	Gamay	Cow
Saint-Nectaire	France - Auvergne	Margaux	Cabernet Sauvignon	Cow
Salers	France - Cantal	Médoc	Cabernet Sauvignon	Cow
Selles-sur-Cher	France - Indre	Bordeaux white	Sauvignon Blanc	Goat
Tête de Moine	Switzerland	Chablis	Chardonnay	Cow
Tomme de brebis	France	Médoc	Cabernet Sauvignon	Ewe
Valençais (dry)	France - Berry	Beaujolais	Gamay	Goat

Malzeme	Su Bardağı 1	Çay Bardağı 1	Kahve Fincanı 1	Yemek Kaşığı 1	Tatlı Kaşığı 1
Su	.gr 250	.gr 100	.gr 75	.gr 15	-
Süt	.gr 250	.gr 100	.gr 75	.gr 15	-
Un	.gr 110	.gr 50	.gr 30	.gr 12	-
Galeta Unu	.gr 120	.gr 60	.gr 40	.gr 10	-
Toz Şeker	.gr 170	.gr 75	.gr 60	.gr 15	-
İrmik	.gr 150	.gr 70	.gr 50	.gr 10	-
Tuz	.gr 230	.gr 115	.gr 60	.gr 20	.gr 5
Karabiber	-	-	-	.gr 7,5	-
Pudra Şekeri	.gr 110	.gr 50	.gr 30	.gr 12	-
Kakao	.gr 100	.gr 40	.gr 30	.gr 8	-
Salça	.200gr	.gr 120	.gr 70	.gr 30	.gr 10
Sıvıyağ	.gr 170	.gr 80	.gr 60	.gr 15	-
Margarin	.gr 180	.gr 80	.gr 50	.gr 15	.gr 5
Pirinç	.gr 175	.gr 80	.gr 50	.gr 15	-
Bulgur	.gr 180	.gr 80	.gr 60	.gr 20	-
Kuru Fasülye	.gr 170	.gr 75	.gr 60	-	-
Y.Mercimek	.gr 160	-	-	-	-
K.Mercimek	.200gr	.gr 150	-	-	-
Tel Şehriye	.gr 150	.gr 100	-	.gr 20	-
Arpa Şehriye	.gr 250	.gr 120	.gr 60	.gr 15	-
Makarna	.gr 250	-	-	.gr 15	-
Nohut	.gr 110	-	-	.gr 15	-
Kaşar Peyniri	.gr 90	.gr 40	.gr 30	.gr 4	-
Badem	.gr 110	.gr 45	-	-	-
Fındık	.gr 110	.gr 45	-	-	-
Çekilmiş Ceviz	.gr 100	.gr 40	.gr 25	.gr 18	-
Ekmek içi (ufalanmış)	.gr 85	-	-	.gr 6	-
Pirinç Unu	.gr 130	.gr 65	.gr 50	.gr 30	-
Nişasta	.gr 50	.gr 30	-	.gr 10	-
Krema	.gr 210	.gr 110	.gr 70	-	-
Yoğurt	.gr 210	.gr 110	.gr 70	-	-
Hindistan Cevizi	.gr 85	-	-	.gr 6	-

Hangi Ölçü Birimi Ne Kadar?

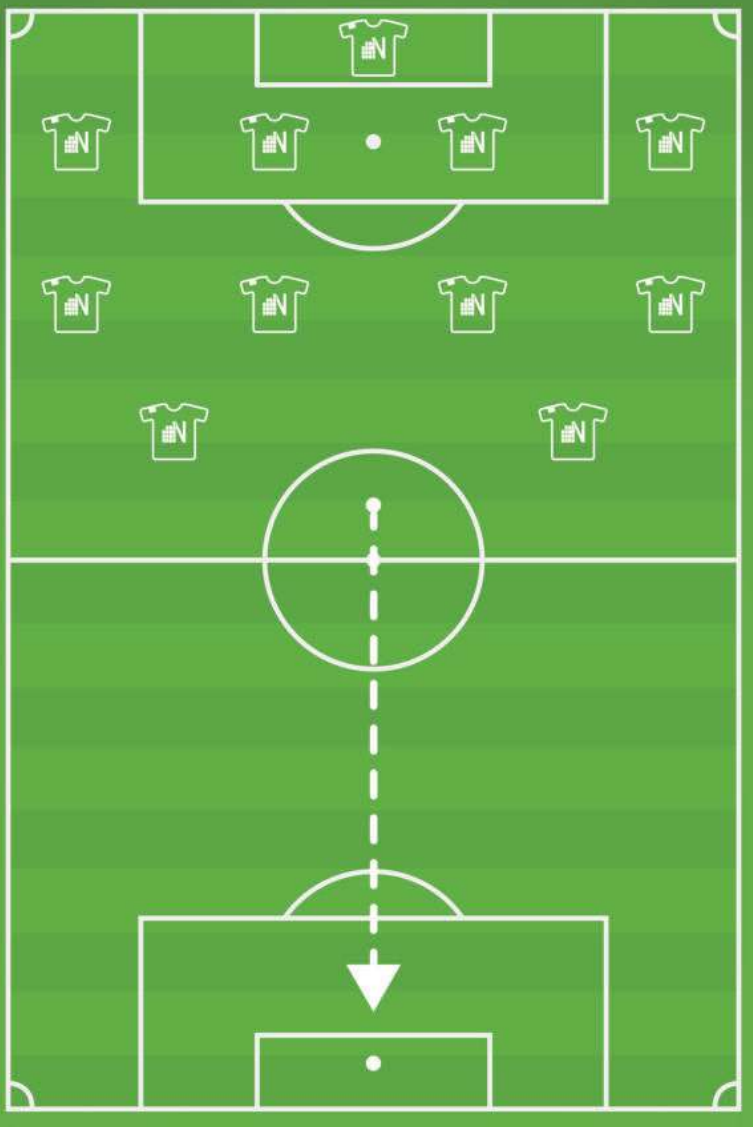
Yemek tariflerini uygularken en çok sıkıntı duyulan konuların başında gelir "ölçüler". Genelde "göz kararı" olarak geleneksel tarif ölçüleri tercih edilse de, göz kararı uzun bir yemek deneyimine dayanan bir ölçü algısı. "Bir tutam karabiber, bir avuç pirinç, bir fiske tuz, bir tepeleme yağ" gibi "izafi" ölçüler zaman zaman kafa karışıklığına yol açabiliyor. Ölçüdeki fazlalık ya da eksiklikler de yemeğin lezzetini etkiliyor haliyle.

Göz kararı-el ayarı konusunda yeteri deneyime sahip olmayan biri elbette mutfak ölçülerini kullanmak zorunda. Böyle durumlarda mutfakta kullanılan bardak, fincan, kaşık gibi ölçüler önemli birer yardımcı. Aşağıdaki tablo yardımıyla, bu mutfak gereçlerini kullanarak kimi malzemelerin "gramaj olarak" ölçülerini görebilir, yemek tariflerinizde uygulayabilirsiniz:

Hangi Balık Hangi Ayda Yenir?

	OCAK	ŞUBAT	MART	NİSAN	MAYIS	HAZİRAN	TEMMUZ	AĞUSTOS	EYLÜL	EKİM	KASIM	ARALIK
AHTAPOT	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
AKYA	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	AA	B	B
ALABALIK	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
BARBUN	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	B
ÇİNEKOP	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B	B	B
ÇİPURA		B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B
ÇİPURA.Ç	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
DİL	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA
HAMSİ	AA	AA	X	X	X	X	X	X	X	X	AA	B
İSTAVRİT	AA	AA	AA	AA	B	B	B	B	B	B	B	B
İZMARİT	X	AA	AA	AA	B	X	X	X	X	X	X	X
KALKAN	A	AA	AA	AA	B	X	X	X	X	X	B	B
KARAGÖZ	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B
KAFAL	AA	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	AA	AA	B
KILIÇ	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B	AA
KIRLANGIÇ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
KOLYOZ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	B
LAHOS	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	B	B	X
LEVREK	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	X	X	B
LÜFER	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	B	B
MELANA	X	X	X	X	X	B	B	B	AA	AA	B	B
MERCAN	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
MEZGİT	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X	X	X	X	AA
MÜREKKEP	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA
ORFOZ	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	AA	AA	B	AA
PALAMUT	B	B	B	X	X	X	X	X	X	AA	AA	AA
PALAMUT.Ç	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	X	X	X
PİSİ	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	AA	X
SARDALYA	X	X	X	X	X	AA	AA	AA	AA	X	X	X
SAZAN	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B
SİNARİT	B	B	B	B	B	B	AA	AA	AA	B	B	AA
TORİK	AA	AA	B	X	X	X	X	X	X	AA	AA	AA
TURNA	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	B
USKUMRU	B	B	B	B	B	B	B	B	AA	AA	B	

	AA	Balığın en lezzetli zamanı
	B	Balığın yenilebilir zamanı
	X	Balığın lezzetsiz zamanı



TAKTiK MAKTiK YOK

SÖZ
TAAHHÜT YOK

GiZLi EK
BEDEL YOK

Nethouse
Always Faster Always Connected

www.nethouse.net

444 0 555


WHITE PEARL
HOTEL
www.whitepearlhotel.com
Mükemmel lokasyon
Mükemmel seçim...