şımartan tatlar

VEGAN

Beslenme rehberi

yemekler

Fiyatı: 25,00 TL
Sayı: 2021/01
ISSN 1305-4996

Tam 150 tarif

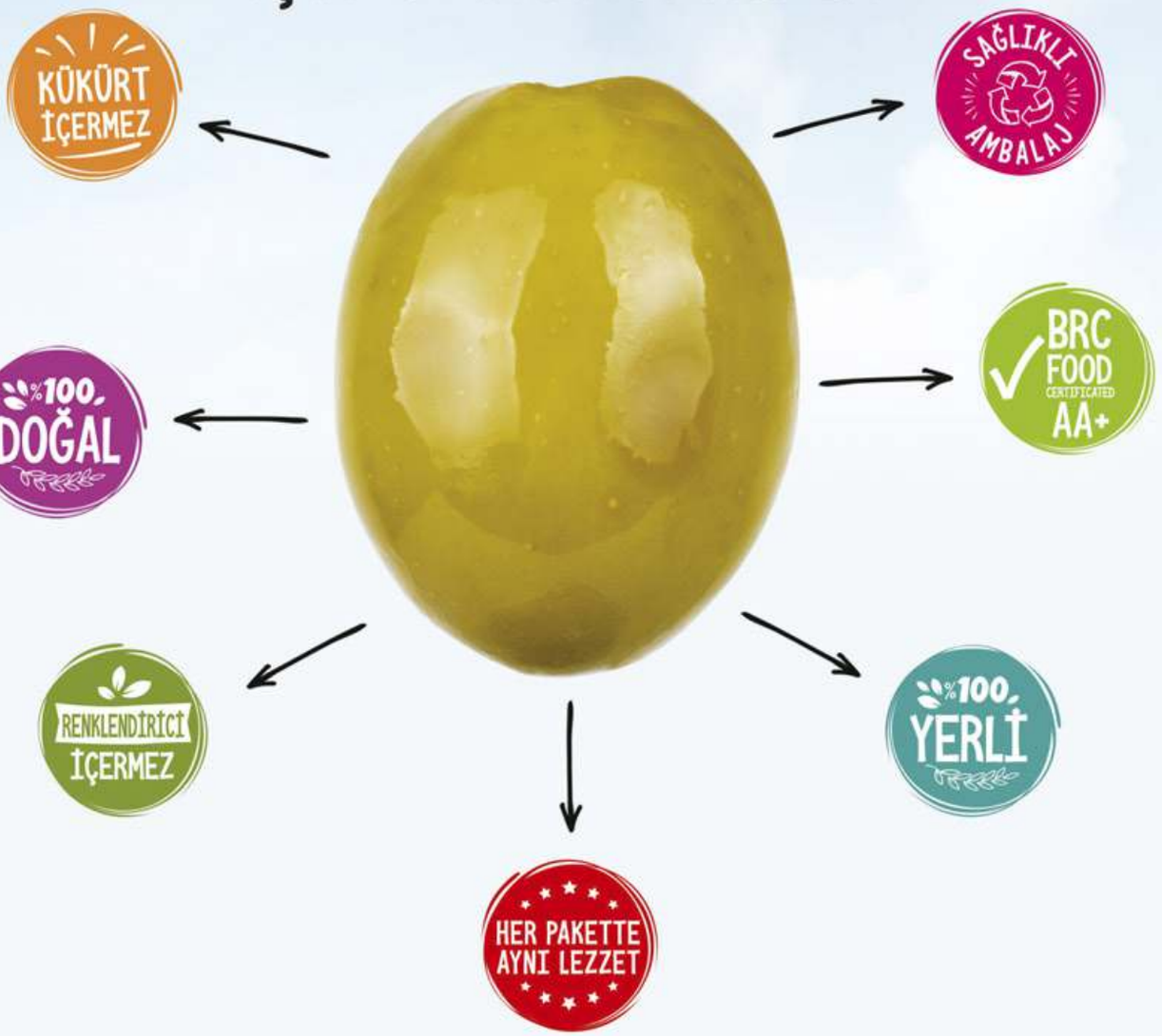


ÖNERİLER+TARİFLER+LİSTELER

Anıl Ercan, Dyt. Ayşe Şengel, Dyt. Ayşegül Bahar, Başak Deniz, Claire Vallée, Dilek Fırat, Dilge Gökçe, Dyt. Kevser Başkara, Dyt. Melis Yılmaz, Dyt. Psk. Meryem Atiş, Dr. Oğuzcan Kınıkoğlu, Dyt. Tuğba Yaprak, Yeliz Utku Konca, Dyt. Zehra Bora, @binevideli, @veganalaturca, @veganirem, @veganoteacher

fora
ZEYTİN

BİZİ TERCİH ETMENİZ İÇİN 7 FARKLI NEDEN



/forazeytin /forazeytinofficial /fora zeytin

0 850 511 12 68 | info@forazeytin.com.tr | www.forazeytin.com.tr

LEZZET
şımartan tatlar

YAYINCI
DOĞAN BURDA DERGİ
YAYINCILIK VE PAZARLAMA A.Ş.

İCRA KURULU BAŞKANI
Cem M. Başar

YAYIN YÖNETİM DANIŞMANI Ferhan Kaya Poroy

HAZIRLAYANLAR
Ruken Akbay Gürtaş
Deran Çetinsaraç
Ayşegül Uyanık Örnekal
Elif Gürsoy

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Ayşegül Uyanık Örnekal

GÖRSEL DANIŞMAN
Canan Nakip Yüksek

ETKİNLİK VE PROJE DİREKTÖRÜ
Ali Erman İleri

KURUMSAL İLETİŞİM MÜDÜRÜ
Funda Demirci Ayan

ANKARA TEMSİLCİSİ
Erdal İpekeşen

YÖNETİM
ÜRETİM PLANLAMA DİREKTÖRÜ (TÜZEL KİŞİ TEMSİLCİSİ)
Yakup Kurtulmuş
SATIŞ VE DAĞITIM DİREKTÖRÜ Egemen Erkorol
FİNANS DİREKTÖRÜ Didem Kurucu
DİJİTAL İÇERİK DİREKTÖRÜ Eren Demir

REKLAM
GRUP BAŞKANI Nisa Aslı Erten Çokça
GRUP BAŞKAN YARDIMCISI
Işıl Baysal Turan, Seda Erdoğan Dal
SATIŞ MÜDÜRÜ
İpek Tunalı, Şerife Dökmetaş

REKLAM TEKNİK
Teknik Müdür
Ayfer Kaygun Buka
T. 0212 336 53 61-62

REZERVASYON
T. 0212 336 53 00-57-59 F. 0212 336 53 92-93

ANKARA REKLAM SATIŞ KOORDİNATÖRÜ:
Sezinur Balıkçıoğlu
ANKARA REKLAM SATIŞ MÜDÜRÜ:
Beliz Balibey T. 0312 207 00 72-73

REKLAM HEDEF SAYFALAR (KÜÇÜK İLANLAR)
T. 0212 336 53 70
F. 0212 336 53 91

BASKI
Bilnet Matbaacılık ve Yayıncılık A.Ş. Dudullu Org. San.
Bölgesi I. Cad. No: 16 Ümraniye-İST
T. 444 44 03 F. 0216 365 99 07-08 Sertifika No: 42716
www.bilnet.net.tr

YÖNETİM YERİ
KUŞTEPE MAH. MECİDİYEKÖY YOLU CAD. NO: 12 TRUMP
Towers Kule 2 Kat: 21-22 34387 Şişli-İst.
T. 0212 410 32 00 F. 0212 410 35 81

DAĞITIM
TURKUVAZ DAĞITIM PAZARLAMA A.Ş.

YAYIN TÜRÜ
Ulusal Dönemsel Üç Ayda Bir

FIPP üyesidir

DB OKUR HİZMETLERİ HATTI
T. 0212 478 0 300 okurhizmetleri@doganburda.com
HER GÜN SAAT 9.00-22.00 ARASINDA HİZMET VERİLMEKTEDİR.
DB Abone Hizmetleri Hattı T. 0212 478 0 300 -
F. 0212 410 35 12-13
abone@doganburda.com



Vegan yaşam

Son yıllarda tanınırlığı ve uygulanırlığı en fazla artan beslenme trendlerinin başında vegan beslenme geliyor. Bu artışta kuşkusuz en önemli etken, doğaya dost yaşamanın giderek yükselen bir değer olması. Doğadaki tüm canlılara değer verenler için veganlık sadece bir beslenme trendi değil, aynı zamanda bir yaşam tarzı. Peki, vegan beslenerek kilo verebilir miyiz? Aslında bu sorunun yanıtı yine sizin yaşam tarzınızda saklı. Vegan beslenmeyi sadece hayvansal ürünlerden uzak durmak olarak hayata geçirip, karbonhidrat grubuna yüklenirseniz fazla kilolarla tanışabilirsiniz. Öte yandan, vegan beslenmeyi yaşam tarzınız haline getirip, sağlıklı yaşamaya aktif bir şekilde devam ederseniz, bitkisel ürünlere sofranızda daha fazla yer açarsanız tabii ki fazla kilolarınızdan daha kolay kurtulabilirsiniz. Ancak vegan beslenirken bazı değerlerin vücudunuzdan eksilmemesine dikkat etmelisiniz. İşte bu dergide bize destek olan isimler hangi vitamin ve minerallere dikkat etmeniz gerektiğinin tek tek altını çizdiler. Katkıları için hepsine çok teşekkür ederiz. Keyifli okumalar...

Ruken Akbay Gürtaş

İÇİNDEKİLER

Dyt. Kevser Başkara 4
Dyt. Ayşegül Bahar 14
Dyt. Psk. Meryem Berrin Ak Atiş 22
Dyt. Melis Yılmaz 30
@binevideli 40
Dr. Oğuzcan Kınıkoğlu 46
Dyt. Zehra Bora 52
Claire Vallée 60
Yeliz Utku Konca 64
Dilek Fırat 70
Dyt. Tuğba Yaprak 78
@veganalaturca 88
Başak Deniz 92
Dilge Gökçe 98
@veganoteacher 104
Anıl Ercan 110
Dyt. Ayşe Tuğba Şengel 118
@veganirem 126

VEGAN BESLENMEYE ADIM ADIM GEÇİN!

Altı yıldır yüzde 100 vegan yaşayan bir beslenme ve diyet uzmanı olarak, veganlığın ve vegan beslenmenin gerek ülkemizde gerekse dünyada son yıllardaki evrimini takip etmek gerçek anlamda heyecan verici.



Vegan beslenme, tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de son yıllarda büyük bir ilgiyle karşılanıyor. Google Trends raporlarına ve ekonomik veri analizlerine baktığımızda, gelecek 30 yılda vegan beslenme trendi devam edecek.

Peki, bu konu niçin böylesine gündemde?

Çünkü insanın ve gezegenin sağlığı için yapılacak en iyi şey, bitki temelli beslenme/vegan beslenme planlarına geçiş yapmak.

1. İnsan sağlığı
2. Hayvanların sağlığı
3. Gezegen sağlığı

İnsan sağlığı

Başta diyabet, yüksek tansiyon, kalp ve damar hastalıkları olmak üzere 60'a yakın rahatsızlığın tedavisinde ve engellenmesinde bitki temelli beslenme tedavilerine yer verilmesi bilimsel açıdan da kanıtlanmış durumda. Vegan beslenme size antioksidan, canlı enzimler, fitokimyasallar, posa verecek ve bağışıklığımız için bu saydıklarım vazgeçilmez. Bunun yanı sıra bitkisel beslenmeyi düşük doymuş yağ, kolesterol, antibiyotiksiz, hormonsuz beslenme olarak da adlandırabiliriz.

Gezegen sağlığı

WWF ve Birleşmiş Milletler de dahil kurum ve kuruluşların büyük bir bölümü, gezegenimizin ısınmasını engellemek için bitki temelli beslenmeye geçiş yapmamız gerektiğini periyodik olarak duyuruyor. Yeni yıl kararları arasına, umarım vegan beslenmeye geçişi almışsınızdır. Bu, bana sıklıkla soruluyor. Nasıl yapalım, ya olmazsa, ya yapamazsam, yapamamaktan korkuyorum. Bir ay, iki ay, üç ay gibi deneme sürelerini şimdilik askıya alın. Küçük adımlarla başlayın. Önce bir öğünü tamamen sağlıklı bir öğün olarak planlamakla başlayın. Başardıysanız devam. İkinci öğün, üçüncü, dördüncü, beşinci... Sonra bir günü tamamen sağlıklı vegan menülerle hazırlayın. Sizinle sağlıklı menü planı paylaşacağım, endişe etmeyin. Sonra iki, üç, dört gün ile devam edin. Sonra bir hafta. Sonra iki hafta ve bir aylık planlara geçin.

Nelere ihtiyacınız olduğunu gözden geçirin

1. Motivasyon: En çok ihtiyacınız olan şey motivasyon olacak. Benim motivasyonum, "İnsanın, hayvanın ve gezegenin sağlığı için bireysel ve toplumsal hayatta yapılabilecek en iyi şeyi yapıyorum: Vegan yaşıyorum ve vegan besleniyorum." Bunu yorulduğum, motivasyonum düştüğünde kendime hatırlatıyorum.

2. Vegan beslenme ve vegan yaşam bilgisi: Yazımın sonunda sağlıklı vegan beslenme planının nasıl olacağını anlatacağım.

3. Sürdürülebilir planlar: Sürekli yaptığınız sağlıklı yemeklerden başlayın. Sonrasında yeni tariflere ve yeni bilgilere zaten geçeceksiniz. Halihazırda yapıyor olduklarınızdan başladığınızda devam etmek için motivasyonunuz da sağlam olacak. En çok bildikleriniz ve en sevdiklerinizden başlayın. Sevmediğiniz, çok farklı şeyler denemeyin. Deneme daha sonra gelecek.
Örneğin; bulgur pilavı, kuru fasulye, kısır, aşure gibi çok bilindik tarifleri programınıza alın. Yapamadığınızı, bilmediğinizi çevrenize danışın. Anneniz, kız kardeşiniz, yakın arkadaşlarınız, Youtube...



DYT. KEVSER BAŞKARA

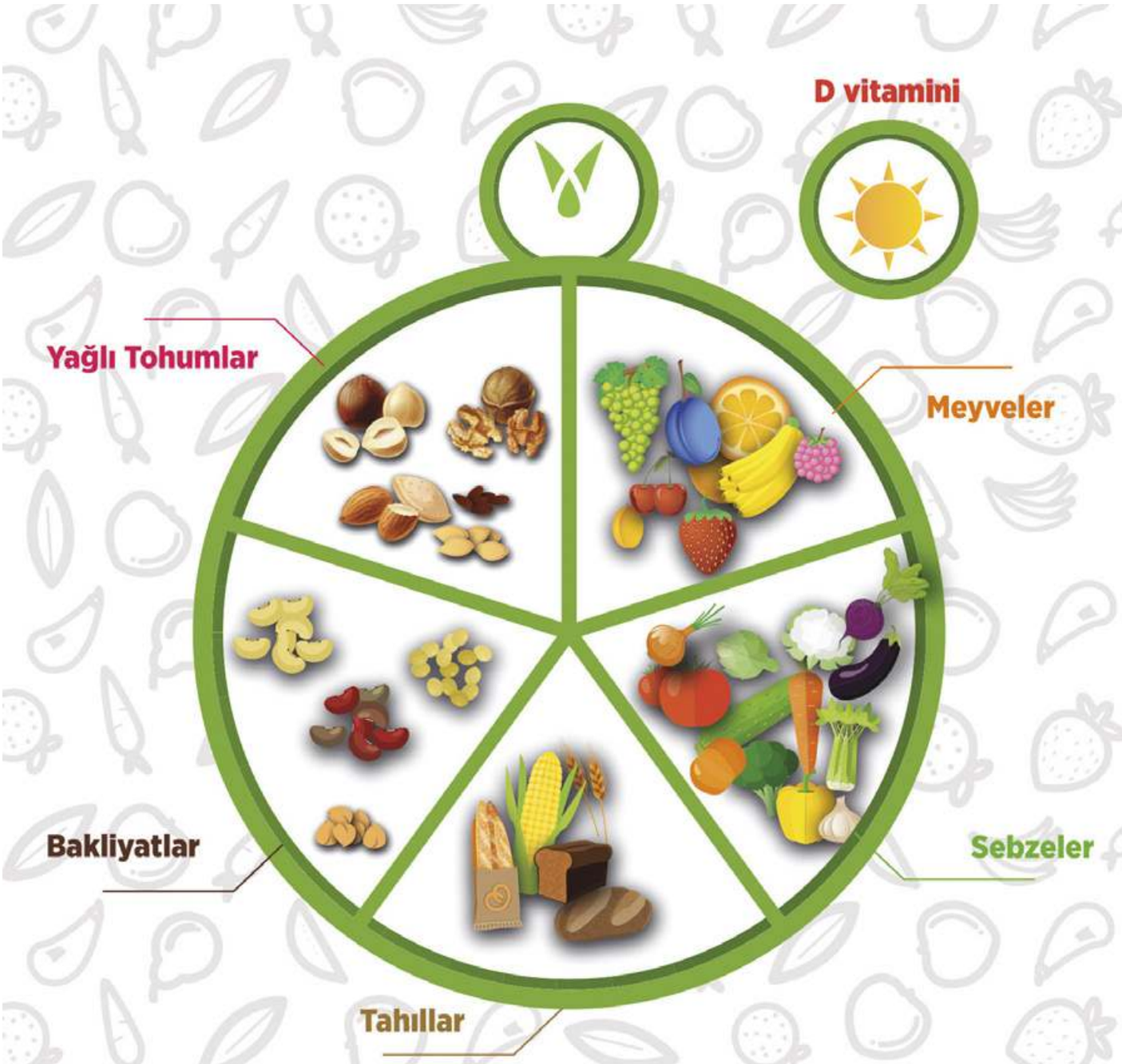
4. Vegan bir rehberiniz olsun: Hepimiz bu yola çıkarken bir rehber edindik. Bu bir diyetisyen, başarılı bir vegan, sağlıklı yaşam koçu olabilir. Rehberiniz, özellikle vegan yaşayan biri olsun. Çünkü vegan yaşayan birini görmeye ihtiyacımız olacak.

5. Pes etmeyin: Vazgeçmeyin, her vazgeçmek istediğinizde sevdiğiniz birini düşünün, onun için yapabileceğiniz en iyi şeyi yaptığınızı düşünün.

Günlük vegan beslenmede nelere yer vermeniz gerekir?

- Bakliyatlar
- Tam tahıllar
- Sebzeler
- Meyveler
- Yağlı tohumları

Kaliteli, çeşitlendirilmiş ve miktarınca beslenmenize alırsanız sağlıklı planlar için ilk adımları atmış olursunuz.



GÜNLÜK VEGAN BESLENME PLANI NASIL YAPILIR?

Kişisel tüm özelliklerinize, hastalıklarınıza ve ilaçlarınıza göre düzenlenmiş aşağıdaki 5 besin grubuyla çeşitlendirilmiş vegan beslenmede, her besinsel ihtiyacınızı karşılayabilirsiniz.
Günde 3 öğün yemek yediğinizi farz edersek; tabağınızı alın, hayali çizgilerle beşe bölün...

1) Meyveler
2) Sebzeler
3) Tahıllar
4) Bakliyatlar
5) Yağlı tohumlar

Tarifler



MÜTEBBEL

MALZEMELER

- 3 adet közlenmiş büyük boy patlıcan
- 4 yemek kaşığı tahin
- 1 limonun suyu
- 2 diş rendelenmiş sarımsak

ÜZERİNİ SÜSLEMEK İÇİN

- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı pul biber
- 1 orta boy domates
- İsterseniz maydanoz
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

HAZIRLANIŞI

Közlenmiş patlıcanları ince ince doğrayın. Üzerine tahin, rendelenmiş sarımsak ve limon suyunu ekleyerek iyice karıştırın. Servis tabağına aldığınız karışımın üzerine ince ince doğradığınız domates ile maydanozu ilave edin. Bunların da üzerine zeytinyağı, kimyon ve pul biberi ekleyin. Mütebbeliniz hazır!



TUZSUZ AY ÇEKİRDEĞİNDEN SÜRME PEYNİR

MALZEMELER

- 1 su bardağı tuzsuz ay çekirdeği içi
- 2 diş sarımsağın rendesi
- 1 tepeleme çay kaşığı tuz
- 1 orta boy limonun suyu
- 1 fincan kıyılmış dereotu
- 1 çay kaşığı kuru nane
- 1 çay kaşığı pul biber
- 1 çorba kaşığı zeytinyağı (Süslemek için)

HAZIRLANIŞI

Ay çekirdeklerini ılık suda 3 saat bekletin. Daha sonra suyunu süzün. Süzdüğünüz ay çekirdeklerini yarım su bardağı ılık su ile blender'dan geçirin. Limon suyunu, tuzu, sarımsak rendesini ekleyin ve blender'dan geçirmeye devam edin. Blender'dan kaba aldığınız karışımın içine kıyılmış dereotunu ekleyerek yoğurun. Servis kabına aldığınız karışıma kuru nane ve pul biberi ekleyin. Üzerine zeytinyağını gezdirerek servis edin.

KARABUĞDAYLI EKMEK

MALZEMELER

- 300 g karabuğday unu
- 2 adet büyük olgun muz
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 2,5 su bardağı badem sütü
- 1 su bardağı su
- 1 paket kabartma tozu
- 5 adet ceviz içi
- Bir avuç badem
- 1 yemek kaşığı öğütülmüş keten tohumu

HAZIRLANIŞI

Fırını 200 derecede ısıtın. Muzları çatalla iyice ezin. Yumurta yerine muz kullanılıyor. Ezilmiş muzların içine badem sütü, su, zeytinyağı ile tuzu ilave edin ve tekrar iyice çırpın. Unu karışıma yavaş yavaş ilave edin. Bu esnada kabartma tozunu ve öğütülmüş keten tohumunu da ekleyin. Elekten geçirip eklerseniz, topaklanma olmaz. Ceviz, badem ve keten tohumunu karışıma ekleyin. Hamuru dökeceğiniz kabı yağlayın. Ancak yağ çok az olmalı. Hamuru bekletmeden, kardığınız an kaba döküp fırına verin. Ekmeği fan ayarında pişirmenizi öneririm. Fırına verdikten yarım saat sonra kapağı açıp buharını alın. Kapatıp ekmek pişene kadar bekletin. Kürdan yardımıyla kontrol edin.



KOLAY YULAF SÜTÜ

(1 KİŞİLİK)

MALZEMELER

- 1 fincan yulaf (60 g)
- 1 su bardağı soğuk su (200 ml)

HAZIRLANIŞI

Yulaf ile suyu blender'dan geçirin ve tülbentle süzün. Altta kalan yulaf sütü, üstte kalan yulaf posası. Posayı kurabiye gibi tariflerde kullanabilirsiniz.



MUHAMMARA

MALZEMELER

- 1 çay bardağı domates salçası
- 1 çay bardağı biber salçası
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 1 su bardağı ezilmiş ceviz
- 4 diş sarmısak
- 1 yemek kaşığı zahter
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 tatlı kaşığı kırmızı biber
- 1 tatlı kaşığı taze limon suyu
- 1 tatlı kaşığı nar ekşisi

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri birbirine yedirerek karıştırın. Karışımı cam bir kavanoza alıp, ağzını sıkıca kapatın. 1,5 saat kadar buzdolabının alt bölmesinde bekletin. Muhammaranız hazır!





RAW VEGAN TİRAMİSU

MALZEMELER

- Çiğ kaju fıstıklarını 5-6 saat önceden,
- 8 adet kuru hurmayı ılık suda 15 dakika kadar,
- Ceviz, badem ve fındıkları 24 saat önceden ılık suda bekletin.

ALTLIK İÇİN

- 4 çorba kaşığı 24 saat suda bekletilmiş çiğ badem
- 25 adet ceviz içi
- 4 çorba kaşığı çiğ fındık
- 5 tatlı kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 1 çay kaşığı tuz

SOS İÇİN

- 6 avuç çiğ kaju (Kajuyu 6 saat önceden suda aktive edin)
- 5 tatlı kaşığı hurma püresi
- 3 tepeleme ham kakao
- 1 kahve fincanı espresso
- 1 vanilya çubuğu (Sıvısını çıkarıp kullanın)

ÜZERİNİ SÜSLEMEK İÇİN

- Kabak çekirdeği, Antep fıstığı
- Ham kakao taneleri
- Gül yaprakları
- Yenilebilir çiçekler ve yapraklar da kullanabilirsiniz

HAZIRLANIŞI

Malzemelerin hepsini karıştırıcıdan geçirip yağlı kağıt serilmiş kalıba ellerinizle bastıra bastıra yayın. Sos malzemelerini de robotta krema haline getirin. Yukarıda yaptığınız tabanın üzerine yayın. Buzluğa alın. Buzlukta bir günün üzerinde bekleyen pastaları yemeden 1 saat önce çıkartıp, dışarıda veya buzdolabında çözün. Bu tarif buzlukta yaklaşık 1 ay bekleyebilir. Pastayı yapıp dilim didim kestiğinizde donduktan sonra çıkarıp kolayca lezzetle tüketebilirsiniz.

TOFULU BİBERLİ EKMEK

MALZEMELER

- 2 parmak kalınlığında tofu veya 2 çorba kaşığı mercimek + 1 su bardağı doğranmış mantar
- 1 adet orta boy közlenmiş biber
- Tuz, pul biber, zahter
- 1 çorba kaşığı salça (domates veya biber)

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri karıştırıcıdan geçirin. Tam tahıllı ekmeklerin üzerine sürüp, 180 derecede ısıtılmış fırında 20 dakika pişirin.





VEGAN AYRAN AŞI ÇORBA

MALZEMELER

- 1 çay bardağı haşlanmış nohut
- 1 çay bardağı haşlanmış buğday
- 150 g fermente vegan yoğurt
- Yarım çay kaşığı tuz
- 2 çay kaşığı dereotu
- 1 su bardağı soğuk su

HAZIRLANIŞI

6 su bardağı suyu tencereye alıp, vegan yoğurdu yavaş yavaş ekleyin. Sonra nohut ve buğdayları ilave edin. 30 dakika kısık ateşte pişirdiğiniz çorbayı soğumaya bırakın. En son dereotunu da ekleyip, soğuk olarak servis edin.

PÜF NOKTASI:

Konserve nohut kullanmayın. Çorbanızı pişirirken yoğurdu yavaş yavaş ekleyin ve çırpma teli kullanın.

FERMENTE VEGAN YOĞURT

MALZEMELER

- 1 su bardağı kaju, badem ya da pirinç
- 4 adet probiyotik
- 1 limonun suyu
- 1 tatlı kaşığı tuz

HAZIRLANIŞI

Seçtiğiniz ana malzeme olan kaju, badem ya da pirinci 6 saat ılık suda bekletin. Beklettikten sonra blender'a alıp, üzerine bir tam limonun taze suyunu ve tuzu ekleyin. Un haline gelene kadar blender'dan geçirin. Bir cam kavanoza tahta kaşıkla aldığınız karışımın içine toz probiyotikten 4 adet ekleyin ve karıştırın. Bir battanyenin içine sarıp, 1 gün boyunca oda sıcaklığında bekletin. Fermente vegan yoğurdunuz hazır.

PÜF NOKTASI: Fermente yoğurt yaparken cam kavanoz ve tahta kaşık kullanın. Karıştırma işleminden önce kaşığı ve kavanozu kaynar sudan geçirin. Çünkü fermantasyon bakterileri çok hassastır. Herhangi bir deterjan kalıntısı veya bakteri olduğunda fermantasyon gerçekleşemiyor. Kajuyu altı saat ılık suda bekletin ve sonra suyu süzün. Böylece kajuyu aktif hale getirip, enzimlerini canlandırmış olacaksınız. Yağlı yoğurt veya süzme yoğurt kıvamında yoğurt isteyenlere kajuyu öneririm.



VEGAN KEK



MALZEMELER

- 3 su bardağı tam buğday unu (200 ml'lik)
- 1 su bardağı kuru üzüm, kuru kayısı ve kuru incir karışımı
- 6 yemek kaşığı kakao
- 1 çay bardağı sıvı yağ
- Bir çimdik tuz
- 2 çay kaşığı karbonat
- 2 yemek kaşığı elma sirkesi
- 2 su bardağı su (200 ml'lik)

HAZIRLANIŞI

Un, karbonat, kakao ve tuzu çırpma kalıbına eleyin. Ayrı bir tarafda su, sirke ve yağı karıştırın. Bu karışımı kuru meyveleri de eklediğiniz ilk maddedeki karışıma ekleyip, mikserin yüksek hızıyla 5 dakika çırpın. Karışımı elinizle yağladığınız kek kalıbına döküp, önceden 180 derecede ısıtılmış fırında yaklaşık 40 dakika pişirin. Ilınınca dilimleyip servis edin.



VEGAN MENEMEN

MALZEMELER

- 4 parmak kalınlığında tofu veya 4 yemek kaşığı haşlanmış kuru nohut
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- 6 yemek kaşığı doğranmış domates veya taze doğranmış domates
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 küçük boy soğan
- 4 yemek kaşığı doğranmış mantar
- 1 adet doğranmış çarliston biber
- Yarımşar çay kaşığı kimyon, karabiber ve pul biber
- Piştikten sonra üzerini süslemek için 4 dal doğranmış maydonoz

HAZIRLANIŞI

İnce ince doğradığınız soğanları ve domates salçasını kaynar su ile soteleyin. Pembeleştikten sonra üzerine domates, mantar ve biberi ilave edin. Daha sonra zerdeçal hariç diğer baharatları ekleyin. Tüm karışım ölene kadar karıştırın. En son zerdeçal ile karıştırıp, elinizle ufaladığınız tofuyu karışımın üzerine serpiştirin. Kabın kapağını kapatın ve ocağı kısık ateşe alın. 20 dakika sonra da ocağı kapatın. Menemenin üzerine ince ince doğradığınız maydanozu ilave edin.

BABUĞANNÜŞ

Mardinliler'in Ebugannüş dedikleri "babuğannüş"e, Antakya'da Arapça'da sevgi isteyen, sevimli anlamlarına gelen "gannüş" deniliyor.



MALZEMELER

- 2 adet közlenmiş patlıcan
- 2 adet közlenmiş yeşil biber
- 2 adet közlenmiş kırmızı biber
- 1 büyük boy közlenmiş soğan
- Mevsim yaz ise orta boy közlenmiş domates
- Yarım demet maydanoz
- 3 diş sarmısak
- 1 yemek kaşığı nar ekşisi
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı sumak

HAZIRLANIŞI

Tüm közlenmiş malzemeleri küçük ebatlarda doğrayın. Sarımsakları inceleşene kadar ezin. Maydanozları ince ince doğrayın.
Daha sonra üzerine nar ekşisi, zeytinyağı ve sumağı ilave edin. Babuğannüşünüz hazır!



EKŞİLİ ÇORBA

(1 KİŞİLİK)

MALZEMELER

- Yarım su bardağı mercimek
- Yarım su bardağı yarma dövme
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- Yarım çay bardağı köftelik bulgur
- Bir bağ pazı
- 3 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı sumak
- 1 yemek kaşığı nar ekşisi
- 1 çorba kaşığı taze limon suyu

HAZIRLANIŞI

Sırasıyla mercimek, bulgur ve yarmayı yıkayın. Üzerini iki parmak geçene kadar su ekleyin. Daha sonra nohutu da ekleyip, yaklaşık 20 dakika pişirin. Yıkadığınız pazıları incecik doğrayıp, tencereye ekleyin. 10 dakika sonra ekşi ve sumağı da ilave edip, 10 dakika kaynatın. En son limon suyunu ekleyin. Servis yaparken pul biber ve nane ilave edebilirsiniz.

1 HAFTALIK ÖRNEK BESLENME PROGRAMI



PAZARTESİ

KAHVALTI
- Humus
- Söğüş sebzeler ve koyu yeşil yapraklı sebzeler
- Meyve
- Zeytin
- Ceviz

ÖĞLE
- Sebzeli çorba
- Zeytinyağlı karışık türlü
- Bulgur pilavı
- Yeşillik salatası

AKŞAM
- Mercimek çorbası
- Kabak yemeği
- Fırında makarna
- Babuğannüş

SALI

KAHVALTI
- Mercimek çorbası
- Kabak yemeği
- Fırında makarna
- Babuğannüş

ÖĞLE
- Fırında falafel
- Humus
- Fırında patates
- Tabbule salatası

AKŞAM
- Domates çorbası
- Zeytinyağlı dolma
- Babügannüş
- Havuç salatası

ÇARŞAMBA

KAHVALTI
- Nohut unlu omlet
- Doğranmış sebzeler
- Ceviz
- Meyve

ÖĞLE
- Kuru fasulye
- Nohutlu pirinç pilavı
- Salata
- Turşu

AKŞAM
- Fırında karışık sebze
- Mercimek salatası
- Balkabaklı humus

PERŞEMBE

KAHVALTI
- Marul, maydanoz, domates
- Badem
- Şekersiz ev yapımı fıstık ezmesi
- Zeytin

ÖĞLE
- Mevsim sebzesi yemeği
- Mercimekli bulgur pilavı
- Turşu
- Meyve

AKŞAM
- Kuru nohut
- Fırında patates
- Brokoli salatası

CUMA

KAHVALTI
- Vegan tost (vegan peynir + marul + yeşillikler + biber + tost ekmeği)
- Acuka veya muhammara
- Çiğ badem
- Meyve

ÖĞLE
- Sebze çorba
- Mercimek yemeği
- Kabuklu pirinç pilavı
- Çoban salata

AKŞAM
- Mercimek çorbası
- Kısır
- Pancarlı humus
- Cevizli roka salatası

CUMARTESİ

KAHVALTI
- Nohutlu omlet
- Ceviz
- Tahin-pekmez

ÖĞLE
- Sebze türlü
- Karabuğday pilavı
- Fava
- Meyve

AKŞAM
- Barbunya yemeği
- Meyhane pilavı
- Kırmızı lahana salatası

PAZAR

KAHVALTI
- Tofulu menemen
- Zeytin
- Söğüş sebzeler
- Şekersiz ev yapımı fıstık ezmesi

ÖĞLE
- Fırında karışık sebze
- Barbunya pilaki
- Bulgur pilavı
- Cevizli semizotu salatası

AKŞAM
- Domates çorba
- Fırında falafel
- Humus
- Bahar salatası



DYT. KEVSER BAŞKARA KİMDİR?

Vegan diyetisyen Dyt. Kevser Başkara, altı yıldır vegan beslenme danışmanı olarak çalışıyor. 2015 yılında kurduğu Vegitisyen Beslenme Danışmanlık ve Eğitim Hizmetleri'nde bireysel vegan beslenme ve yaşam danışmanlığının yanı sıra kurumsal vegan beslenme danışmanlığı, vegan menü danışmanlığı, Türkiye'de vegan pazarın geliştirilmesi, veganlığın ve vegan beslenmenin bilinirliğinin arttırılması konularında vegan beslenme ve diyet uzmanı, vegan yaşam danışmanı, girişimci olarak çalıştı. Türkiye genelinde çeşitli dernek, birlik ile üniversitelerde vegan beslenme, Türkiye ve dünyadaki vegan pazar konularında eğitim ve seminerler veriyor. Dyt. Başkara, Türkiye'deki üniversitelerde ilk kez vegan beslenme dersi konulmasının öncülüğünü yaptı. Ders, 2021 Güz Dönemi'nde Adnan Menderes Üniversitesi'nde başlayacak.



VEGAN OLMAK BİR YAŞAM TARZI

İnsanlar tarih boyunca hepçil beslenmiş olsa da son yıllarda sadece bitkilerin tüketildiği vegan beslenmeye duyulan ilgi arttı. Veganlar, bu şekilde beslenmenin daha sağlıklı olduğuna inanıyor. Ayrıca etik ve çevresel nedenlerle de vegan olmayı bir yaşam tarzı olarak benimsiyorlar.

Vegan beslenme nedir?

Vegan beslenmede, hayvansal gıdalar beslenmeden tamamen çıkarılıyor ve yalnızca bitki bazlı yiyecekler yeniyor. Bu beslenme şeklini uygulayanlar; et, süt ürünleri ve yumurta dahil olmak üzere tüm hayvansal ürünlerden uzak duruyor. Bazı veganlar bal da tüketmiyor. Beslenmenin ötesinde, bir yaşam felsefesi olarak veganlığı seçen kişiler, hayvan derisi ile kürkünü içeren eşyaları, hayvansal ürün içeren kişisel bakım malzemeleri de dahil olmak üzere hayvansal içeriği olan hiçbir ürünü etik ve çevresel gerekçelerle kullanmıyor.

Vegan beslenmede sebze, meyve, tahıl, kuru baklagiller, yağlı tohumlar ve çekirdek gibi bitkisel gıdalar tüketiliyor. Bitkisel yiyecekler oldukça besleyici ve insan sağlığı için gerekli pek çok besin ögesinin yeterli teminini sağlıyor. Ancak veganların, genellikle hayvansal ürünlerden elde edilen protein, demir, kalsiyum, çinko, B12 ve D vitamini gibi bazı besin ögelerini almaya ekstra özen göstermesi gerekiyor.

Vegan beslenme sağlıklı mı?

Bazı araştırmalar, vegan beslenmeyi daha iyi kalp sağlığı, daha düşük kanser riski, daha düşük diyabet riski ve daha kolay kilo verme ile ilişkilendiriyor. Hayvansal yağ içermemesi, genel olarak daha düşük kalorili bir diyet olması, daha lifli beslenilmesi ve bazı antioksidan bileşiklerin daha fazla alınması nedenleriyle çeşitli kronik hastalıkların önlenmesinde faydalı olabiliyor.



DYT. AYŞEGÜL BAHAR

VEGAN BESLENMEDE OLASI RİSKLER NELER?

Vegan beslenenler, çoğunlukla hayvansal gıdalardan sağlanan ve aşağıda listelenen besin ögelerinin eksikliği ile karşılaşabiliyor. Bunu önlemek için beslenmenin dikkatlice planlanması gerekiyor.

B12 VİTAMİNİ: Esas olarak hayvansal gıdalarda bulunuyor. Sinirleri ve kırmızı kan hücrelerini koruyor. Eksikliğini önlemek için B12 takviyeli bitkisel ürünler tüketilmesi gerekiyor. Deniz yosunu, algler ve bazı mantar türleri B12 vitamini içerse de ihtiyacı karşılayamıyor.

KALSİYUM: Kalsiyum, kemik sağlığı için çok önemli. Tahin, ay çekirdeği, tofu, badem, kuru incir ile roka gibi yeşil yapraklı sebzelerin kalsiyum gereksinimini karşılamak için bolca tüketilmesi önem taşıyor.

DEMİR: Demir, kan sağlığı için önemli. Kuru baklagiller ve koyu yapraklı yeşillikler iyi demir kaynakları. Kuru meyvelerde de demir bulunuyor.

OMEGA-3 YAĞ ASİTLERİ: Kalp, göz ve beyin sağlığı için önemli. EPA, DHA ve ALA olarak üç tür Omega-3 yağ asidi var. Ceviz ve keten tohumu iyi ALA kaynakları ancak deniz yosunları ile algler, EPA ve DHA'nın tek bitkisel kaynakları.

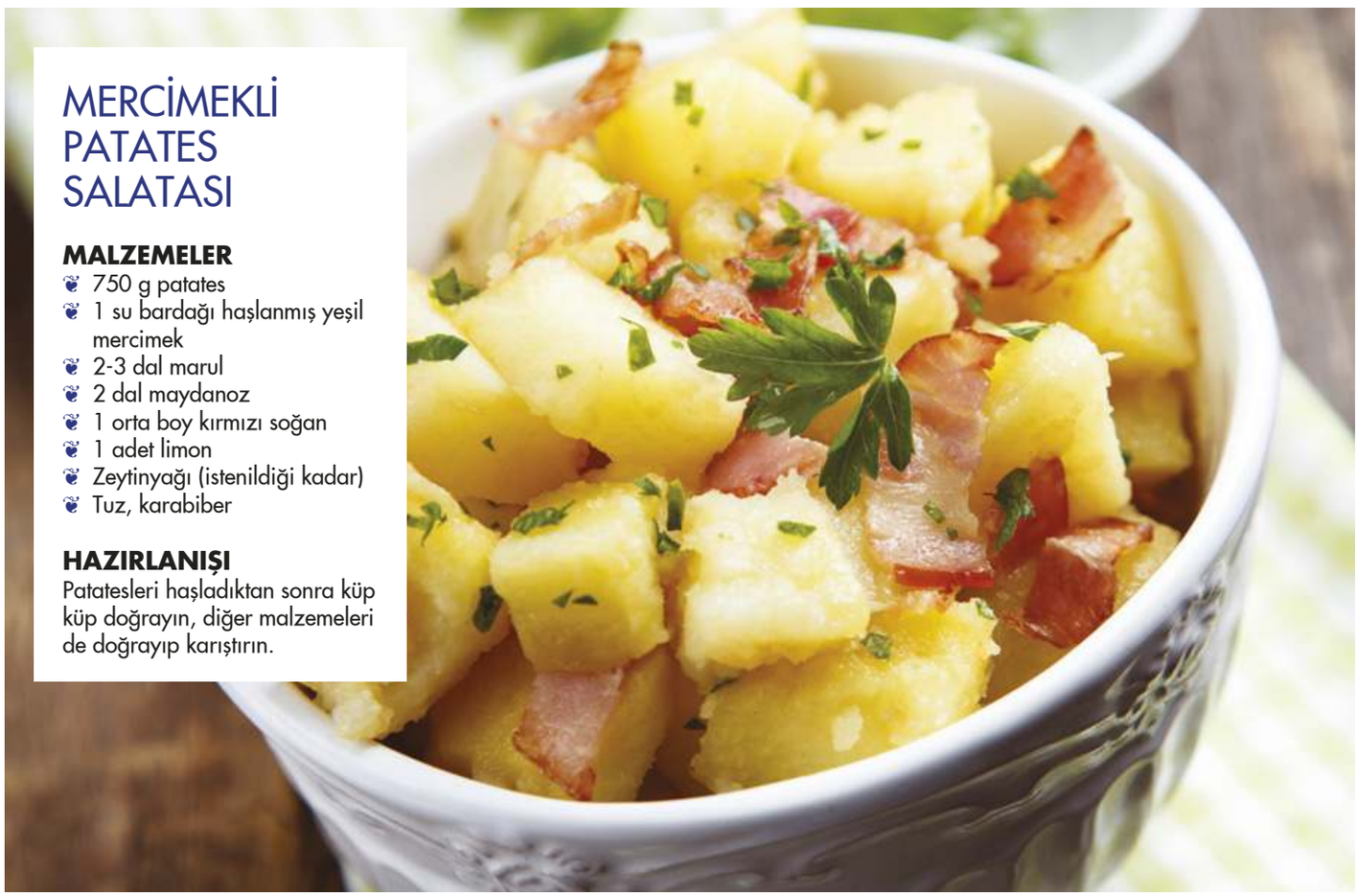
D VİTAMİNİ: D vitamini kansere ve bazı kronik hastalıklara karşı koruyor, kemik ve diş sağlığında rol oynuyor. Düzenli olarak D vitamini takviyeli yiyecekler yemek ve güneşte zaman geçirmek D vitamini seviyesini yükseltiyor.

İYOT: İyot, tiroit fonksiyonu için önemli. Deniz yosunlarında iyot bulunuyor. Yeterli iyot alımı için beslenmeye iyotlu tuz eklenmesi gerekiyor.

ÇİNKO: Çinko, bağışıklık sistemi için çok önemli. Kuru baklagiller, yağlı tohumlar, yulaf ve buğday ruşeymi çinko yönünden zengin.

DİPNOT: Herhangi bir vitamin-mineral takviyesi almadan önce kişinin eksiklik yaşayıp yaşamadığının belirlenmesi gerekiyor. Bilinçsizce takviye kullanmak, yarardan çok zarar getirebiliyor.

Tarifler



MERCİMEKLİ PATATES SALATASI

MALZEMELER

- 750 g patates
- 1 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
- 2-3 dal marul
- 2 dal maydanoz
- 1 orta boy kırmızı soğan
- 1 adet limon
- Zeytinyağı (istenildiği kadar)
- Tuz, karabiber

HAZIRLANIŞI

Patatesleri haşladıktan sonra küp küp doğrayın, diğer malzemeleri de doğrayıp karıştırın.



SICAK ÇİKOLATA

MALZEMELER

- 3 tatlı kaşığı kakao
- Badem sütü
- Hindistan cevizi yağı
- Pudra şekeri

HAZIRLANIŞI

Badem sütü, kakao ve Hindistan cevizi yağını beraberce ısıtın. Kaynama noktasında pudra şekerini ekleyin.



KABAKLI NOHUT SALATASI

MALZEMELER

- 1 adet kabak
- 250 g nohut
- 1 tatlı kaşığı kişniş
- Limon suyu
- 3 yemek kaşığı portakal suyu
- 1 yemek kaşığı elma sirkesi
- 2 adet taze soğan
- 1 tatlı kaşığı acı biber salçası
- 1 diş sarımsak
- Tuz, zeytinyağı, taze nane, yeşillik

HAZIRLANIŞI

Nohutu geceden suda bekletin. Ertesi gün düdüklü tencerede iyice pişirin ve suyunu süzün. Kabağı ince ince doğrayın ve zeytinyağında alt üst kızartın (isterseniz fırında ya da ızgarada pişirin). Limon, portakal suyu, elma sirkesi ve tuz ile sos yapın. Soğan ve nanenin üzerine nohut ile kabakları ekleyin, en son da sosunu dökün. Dilerseniz vegan peynirle de süsleyebilirsiniz.



KARACİĞER TEMİZLEYEN JUICE

MALZEMELER

- 1 adet taze enginar
- 1 adet kereviz sapı
- 1 demet ıspanak
- 1 adet salatalık
- 1 ince dilim zencefil
- 1 adet pancar

HAZIRLANIŞI

Bütün malzemeleri katı meyve sıkacağından geçirip, taze olarak için.



FIRINDA BİBERLİ PATATES

MALZEMELER

- Yarım kg patates
- 2 adet dolmalık biber
- Zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı biberiye
- Tuz, karabiber, dereotu

HAZIRLANIŞI

Fırını 200 derecede ısıtın. Patatesleri, kaynayan suda 5 dakika haşlayın. Patatesleri dörde bölün, biberleri jülyen doğrayın. Tepsiye dizmeden önce zeytinyağı, biberiye ve tuz ile harmanlayın. 200 derecede, 30 dakika pişirin.

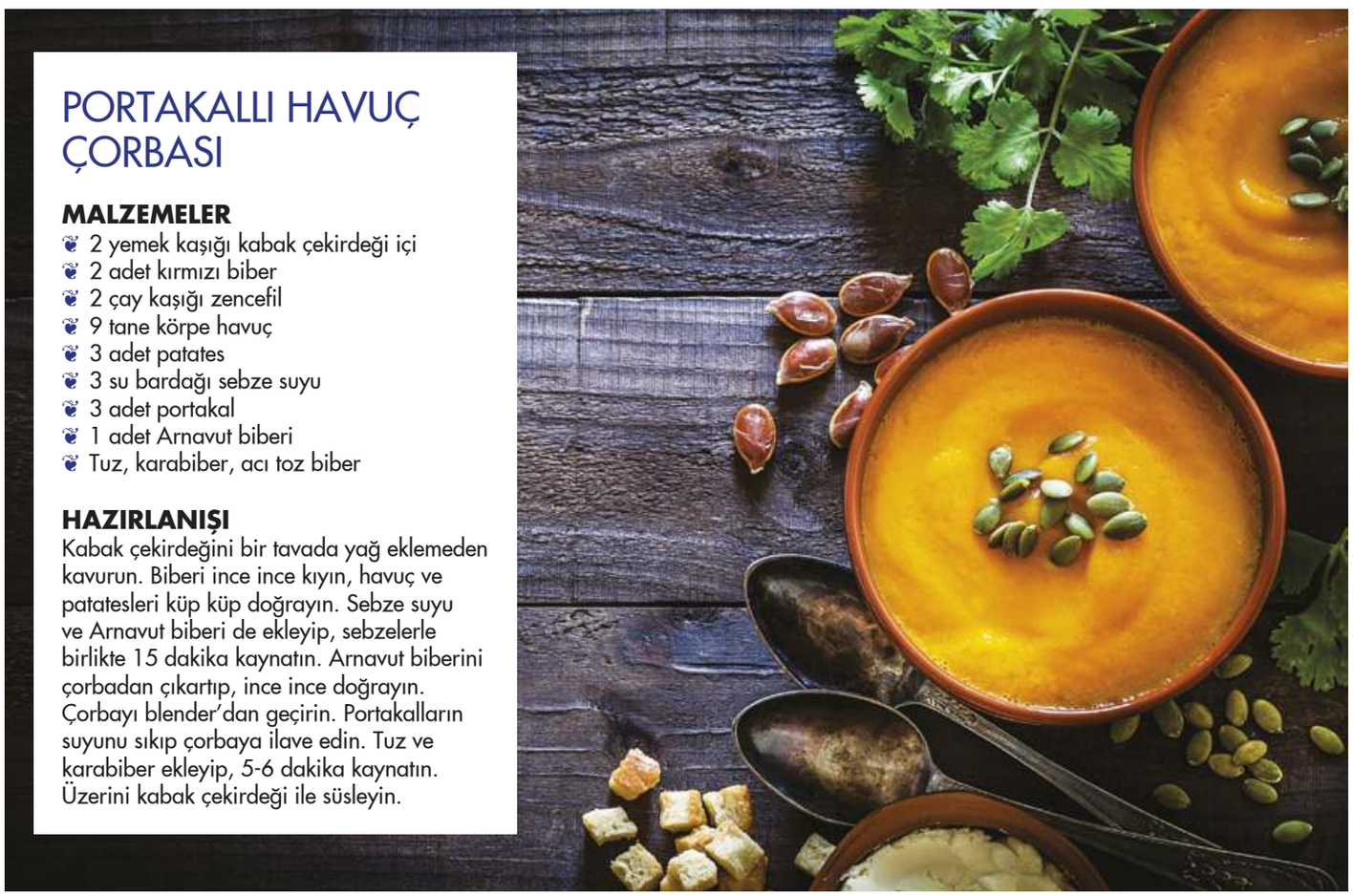
PORTAKALLI HAVUÇ ÇORBASI

MALZEMELER

- 2 yemek kaşığı kabak çekirdeği içi
- 2 adet kırmızı biber
- 2 çay kaşığı zencefil
- 9 tane körpe havuç
- 3 adet patates
- 3 su bardağı sebze suyu
- 3 adet portakal
- 1 adet Arnavut biberi
- Tuz, karabiber, acı toz biber

HAZIRLANIŞI

Kabak çekirdeğini bir tavada yağ eklemeden kavurun. Biberi ince ince kıyın, havuç ve patatesleri küp küp doğrayın. Sebze suyu ve Arnavut biberi de ekleyip, sebzelerle birlikte 15 dakika kaynatın. Arnavut biberini çorbadan çıkartıp, ince ince doğrayın. Çorbayı blender'dan geçirin. Portakalların suyunu sıkıp çorbaya ilave edin. Tuz ve karabiber ekleyip, 5-6 dakika kaynatın. Üzerini kabak çekirdeği ile süsleyin.





YEŞİL SOĞANLI NOHUT KÖFTESİ

MALZEMELER

- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 yemek kaşığı ayçiçek yağı
- 1 demet yeşil soğan
- Kıyılmış dereotu
- 1-2 yemek kaşığı galeta unu
- Tuz, muskat

HAZIRLANIŞI

Nohutu blender'dan geçirin. Soğanı ince ince kıyıp, yağ ile kavurun. Kavrulmuş soğan, dereotu ve galeta ununu nohut ile karıştırın. Köfte haline getirip yağda kızartın. Maydanoz ile süsleyebilirsiniz.

MANTAR DOLMASI

MALZEMELER

- 1,5 kg büyük mantar
- 5 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 diş sarımsak
- 3 yemek kaşığı ince kıyım maydanoz
- 2 yemek kaşığı galeta unu
- Tuz, karabiber, isteğe göre acı biber
- 2-3 dal maydanoz

HAZIRLANIŞI

Fırını 180 derecede ısıtın. Mantarların saplarını çıkartıp, temizledikten sonra ağızları yukarı gelecek şekilde fırın tepsisine dizin. Tavada sarımsakları zeytinyağı ile kavurun. Mantarların saplarını ve kıyılmış maydanozu, galeta unu ile karıştırın ve sarımsak ile kavurun. Baharatları ekleyin ve mantarların üzerine doldurun. Yaklaşık 15 dakika, kızarana kadar fırında pişirin.





KÖRİLİ BULGUR PİLAVI

MALZEMELER

- 250 g bulgur
- 5 yemek kaşığı yağ
- 1 adet küçük soğan
- 2 adet karanfil
- 1 adet defne yaprağı
- 2 adet havuç
- 1 adet portakal
- 1 yemek kaşığı İzmir üzümü
- Tuz, karabiber, kimyon, köri
- Yarım demet maydanoz
- 1 demet taze soğan

HAZIRLANIŞI

Soğanı doğrayıp, zeytinyağı ile kavurun. Havuçları küp küp doğrayarak soğana ekleyin. Karanfil ve defne yaprağını da ilave edip, kaynar suyla kaynatın. İzmir üzümünü ekleyin. Portakal kabuklarını ince ince doğrayıp, bulgurla birlikte karışıma ilave edin. Kimyon, köri, tuz ve karabiber ile harmanlayıp, kapağı kapalı bir şekilde pişirin. Piştikten sonra üzerine ince kıyılmış maydanoz ve taze soğan ekleyerek servis edin.



SEBZELİ PİDE

MALZEMELER

- 200 g zeytinyağı
- 3/4 su bardağı un
- 3 yemek kaşığı keten tohumu (suda bekletip, jel haline gelmiş)
- 400 g brokoli
- 1 demet taze soğan
- 1 kase mısır, su, muskat, vegan peynir, tuz, karabiber
- Domates

HAZIRLANIŞI

Yağ ve unu aldığı kadar su ile karıştırarak bir hamur elde edin. Üzerini örtüp, buzdolabında yarım saat bekletin. Brokoliyi ayıklayıp yıkayın, çiçeklerini ayırarak kaynar suda 1 dakika haşlayın. Domatesleri dilimleyin. Taze soğanı yıkayıp dilimleyin. Hamuru, unlanmış tezgahta açın ve yağlanmış tepsiye koyun. Kenarlarını yükseltin. Haşladığınız sebzeleri ve mısırı üzerine koyun. 3 yemek kaşığı keten tohumu ve muskatı karıştırıp üzerine serpin. Vegan peyniri dilimleyip üstüne ekleyin. Önceden ısıtılıp bekleyen fırında, kızarana kadar pişirin.

1 HAFTALIK BESLENME PROGRAMI





1. gün

SABAH: Badem sütü, yulaf ezmesi, tarçın, 1 adet meyve ve ceviz karışımı

ÖĞLE: Zeytinyağlı yeşil mercimek yemeği, bol karışık salata

AKŞAM: Bezelye protein köftesi, zeytinyağlı sebze ve salata

2. gün

SABAH: Karabuğday patlağı, zeytin, vegan peynir, sebze

ÖĞLE: Körili bulgur pilavı, zeytinyağlı sebze yemeği

AKŞAM: Sebzeli mercimek çorbası, tofulu salata, zeytinyağlı sebze yemeği



3. gün

SABAH: Karaciğer temizleyen juice

ÖĞLE: Mercimekli patates salatası

AKŞAM: Zeytinyağlı sebze yemeği, yeşil soğanlı nohut köftesi

4. gün

SABAH: Sıcak çikolata

ÖĞLE: Humus, falafel

AKŞAM: Avokadolu salata

5. gün

SABAH: Avokado ve nohutlu omlet

ÖĞLE: Zeytinyağlı sebze, fırında biberli patates

AKŞAM: Portakallı havuç çorbası, salata, mantar dolması

6. gün

SABAH: Tepside sebzeli pide, yeşillik

ÖĞLE: Bezelye protein köftesi, pancar turşusu, karışık salata

AKŞAM: 6 adet vegan sushi (yosunlu), karışık salata, zeytinyağlı nohut

7. gün

SABAH: Ekşi mayalı ekmek, vegan peynir, zeytin, ceviz, yeşillik

ÖĞLE: Bol karışık salata, yeşil soğanlı nohut köftesi

AKŞAM: Kabaklı nohut salatası, kinoalı sebze çorbası

DYT. AYŞEGÜL BAHAR KİMDİR?

Beslenme ve Diyet Uzmanı Ayşegül Bahar, 1994'te Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden mezun oldu. 2001-2004 yılları arasında Yeditepe Üniversitesi İngilizce İşletme MBA programı Healthcare Management Track (Sağlık Yönetimi Toplum Sağlığı) konusunda bilim uzmanlığı yüksek lisans eğitimi aldı. 1999-2004 yılları arasında VKV Amerikan Hastanesi'nde klinik diyetisyen olarak çalıştı. 2003'ten bu yana kurucusu olduğu Slimcity Sağlıklı Beslenme Danışmanlığı Kliniği'nde çalışmalarını sürdüren Dyt. Bahar, 2019'da ise fonksiyonel tıp eğitimlerini tamamlayarak "Fonksiyonel Tıp Diyetisyeni" unvanı aldı. Dyt. Ayşegül Bahar'ın "Diyetten İllallah!" adlı bir kitabı bulunuyor.

VEGAN BESLENMEYE BAŞLAMADAN ÖNCE NELERE DİKKAT ETMELİ?

Vejetaryen ve vegan beslenmeye olan ilgi son yıllarda dünya genelinde hızla artıyor. Sağlık, inanç veya etik gibi nedenlerle tercih edilen bu beslenme ve yaşam tarzı, Türkiye'de de özellikle kentsel nüfus arasında oldukça yaygınlaşıyor.



Euromonitor tarafından geçen yıl açıklanan, 2016-2017 yılları arasında vejetaryen nüfusun en fazla arttığı ülkeler sıralamasında Türkiye'nin yedinci sırada yer alması da bu ilgiyi kanıtlıyor. Son yıllarda yapılan çalışmalar, vegan beslenme tarzının başta obezite olmak üzere Tip 2 diyabet, kardiyovasküler, gastrointestinal ve kanser gibi hastalıklar üzerindeki etkisini ortaya koyuyor. Ayrıca ABD'de yapılan bir araştırmaya göre; bilinçli beslenen veganların yaşam süresi, hayvansal besin tüketenlere göre daha uzun oluyor.

Etik veya sağlık, hangi nedenle olursa olsun vegan beslenme birçok hastalığa karşı koruyucu etki sağlayabileceği gibi hayvansal kaynaklarda bulunan ve insan metabolizması için B12 vitamini, demir, çinko, kalsiyum gibi zorunlu bazı mikro besin öğelerinin yeterli düzeyde alınmasını da zorlaştırıyor. Bunun sonucunda da B12 vitamin eksikliği, osteoporoz, anemi gibi sağlık problemleri görülebiliyor. İyi planlanmadığı takdirde, vegan beslenme sağlığın sürdürülmesi açısından yeterli olamıyor. Bu nedenle veganlarda sağlıklı ve dengeli beslenme planının mutlaka bir uzmandan destek alınarak hazırlanması gerekiyor. Vegan yaşam tarzının en önemli sorunu, protein ve B12 eksikliğinin yaşanması. Vegansanız; soya fasulyesi, soya içecekleri, soya kıyması, kinoa, karabuğday, yağlı tohum, sebze, tahıl ve kuru baklagilleri diyetinize dahil edin. Haftada bir B12 vitamini ve protein ihtiyacınızı karşılayabileceğiniz şitaki mantarı tüketin. Gerekiyorsa, yüksek oranda protein, B vitamini, demir gibi birçok vitamin ve mineral içeren besin takviyelerini kullanın. Vücuda yeterli kalsiyum alabilmek için diyette koyu yeşil yapraklı sebzeler, tahin, tofu, kurutulmuş incir gibi doğal kalsiyum kaynaklarına yer verin. Kalsiyum ile zenginleştirilmiş soya, yulaf ve pirinç sütü, kahvaltılık gevrek gibi yiyecek ve içecekler tüketin. D vitamini sentezi için zenginleştirilmiş kahvaltılık gevrekler ve soya sütü tüketin fakat mümkün olduğunca güneşten faydalanmaya ve yüksek koruma faktörlü güneş koruyucu kremler kullanmamaya çalışın. Omega-3 yağ asitleri bakımından zengin; soya, kabak çekirdeği, ceviz, kivi, kanola yağı, keten tohumu ve semizotu tüketmeye özen gösterin.

C vitamini, demir emilimini kolaylaştırır. Dolayısıyla demirden zengin besinler tüketirken yanında portakal, mandalina gibi C vitamini içeren besinler olmasına dikkat edin. Demir emilimini engellediği için yemek esnasında ve yemeğin hemen sonrasında çay ve kahve içmeyin. Uzun vadede vegan beslenmenin yalnızca fiziksel değil, ruh sağlığına da iyi geldiğini unutmayın. Vegansanız veya vegan olmayı düşünüyorsanız, ileride herhangi bir sağlık riski ile karşılaşmamak için diyet listenizi oluşturmadan önce beslenme uzmanıyla görüşün.



DYT. PSK. MERYEM BERRİN AK ATİŞ

Tarifler

NOHUT CİPSİ

MALZEMELER

- 2 su bardağı haşlanmış nohut
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yarım çay kaşığı sarımsak tozu
- 1 çay kaşığı zencefil
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber

HAZIRLANIŞI

Öncelikle zeytinyağı ve baharatları bir kapta iyice karıştırın. Damak zevkinize göre istediğiniz baharatı ekleyebilirsiniz. Haşladıktan sonra süzüp kuruladığınız nohutları zeytinyağı ve baharat karışımının içine ekleyip, güzelce karıştırın. Daha sonra nohutları fırın tepsisine üst üste gelmeyecek şekilde yayın. Önceden 200 derecede ısıtılmış fırında, nohutlar çıtırlaşana dek kızartın.

VEGAN KÖFTE



MALZEMELER
- Yarım su bardağı kırmızı mercimek
- 1,5 su bardağı kinoa
- Çeyrek su bardağı nohut unu
- Çeyrek su bardağı mısır unu
- Yarım limonun suyu
- 5-6 dal maydanoz
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- Çeyrek çay kaşığı kimyon
- Çeyrek su bardağı tahin
- 1 çay kaşığı kırmızı toz biber
- Tuz

SOS İÇİN
- 3 yemek kaşığı tahin
- 1 limonun suyu
- 1 büyük diş sarımsak
- 1-2 dal dereotu
- Tuz
- Karabiber

HAZIRLANIŞI

Mercimek ve kinoayı yıkadıktan sonra bol suda haşlayın. Süzüp soğumasını bekleyin. Soğumuş karışıma un hariç bütün malzemeleri ekleyin ve karıştırın. Sonrasında mısır ve nohut ununu ilave ederek, ele yapışmayan bir hamur hazırlayın. Hamuru köfte haline getirerek, önceden 180 derecede ısıtılmış fırında her iki tarafı da kızaracak şekilde pişirin. Sos malzemelerini güzelce karıştırarak sosunuzu hazırlayın. Köftelerinizi, hazırlamış olduğunuz tahin sos ile servis edin.



MERCİMEKLİ ÇITIR KRAKER

MALZEMELER
- 1 su bardağı kırmızı mercimek
- 1 tatlı kaşığı salça
- Yarım su bardağı su
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 küçük diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı çörek otu
- Yarım çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı pul biber
- Tuz

HAZIRLANIŞI

Kırmızı mercimeği robotta iyice çekerek un haline getirin. Ardından üzerine su ve diğer malzemeleri ekleyip karıştırın. Sarımsağı ince ince doğrayıp karışıma ilave edin. Hazırlamış olduğunuz hamuru ince bir şekilde açın. Açmakta zorlanırsanız, iki pişirme kağıdı arasında da açabilirsiniz. Elde ettiğiniz hamurdan istediğiniz şekillerde krakerler hazırlayın. Şekil için çay bardağı veya kalıp kullanabilirsiniz. Son olarak krakerlerinizi önceden 200 derecede ısıtılmış fırında kontrollü bir şekilde 12-15 dakika pişirin.

SMOOTHIE KASESİ



MALZEMELER

- 1 su bardağı soya sütü
- Yarım su bardağı yulaf ezmesi
- 1 adet orta boy hurma
- Yarım elma
- Çeyrek avokado
- 1 adet büyük, olgun muz
- Yarım çay kaşığı tarçın
- 1 tatlı kaşığı chia tohumu
- 1 tatlı kaşığı Hindistan cevizi yağı

HAZIRLANIŞI

Yarım muz, elma, tarçın ve chia tohumu dışındaki tüm malzemeleri smoothie makinesinde çekin. Elmayı ve yarım muzu dilimleyin. Karışımı bir kaseye alın. Tarçın, chia tohumu ve dilimlemiş olduğunuz meyveleri karışımın üzerine ekleyin.

İNCİRLİ LEZZET TOPLARI



MALZEMELER

- 10 adet kuru incir
- 10 adet fındık
- Çeyrek su bardağı keçiboynuzu tozu
- Yarım çay kaşığı tarçın
- 1 çay kaşığı Hindistan cevizi yağı
- Kakao veya Hindistan cevizi tozu

HAZIRLANIŞI

Kuru incirleri yıkayın ve yumuşamaları için sıcak suda bekletin. Fındıkları robotta çekin. Yumuşayan incirleri ve diğer malzemeleri parçaladığınız fındıkların üzerine ekleyip, kıvam alana kadar karıştırın. Oluşan hamurdan ceviz büyüklüğünde toplar oluşturun. Son olarak hazırladığınız incir toplarını kakao veya Hindistan cevizi tozu içinde yuvarlayın.



VEGAN KURABİYE

MALZEMELER

- 12 adet hurma
- 2 yemek kaşığı şekersiz fıstık ezmesi
- 5 yemek kaşığı yulaf unu
- 4 yemek kaşığı soya sütü
- 1 tatlı kaşığı kabartma tozu

HAZIRLANIŞI

Hurmaları yıkayıp, yumuşamaları için sıcak suda bekletin. Daha sonra hurma, soya sütü ve fıstık ezmesini robotta çekin. Un ve kabartma tozunu da ekleyip, kıvam alana kadar tekrar karıştırın. Elde ettiğiniz hamurdan istediğiniz şekillerde kurabiyeler hazırlayın. Önceden 180 derecede ısıtılmış fırında kurabiyeler hafif yumuşak kalacak şekilde 12-15 dakika pişirin.

VEGAN ÇORBA

MALZEMELER

- 1 adet orta boy kabak
- 1 adet orta boy soğan
- 1 demet ıspanak
- 1 adet büyük boy patates
- 1 adet büyük boy havuç
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yarım demet dereotu
- 1 çay kaşığı kişniş
- Tuz

HAZIRLANIŞI

Kabak, havuç, soğan ve patatesi küp şeklinde doğrayın. İyice yıkayıp temizlediğiniz ıspanakları ve dereotunu doğrayıp, karışıma ekleyin. Tencereye aldığınız malzemelerin üzerine sıcak su ekleyin. 2 yemek kaşığı zeytinyağını da ilave edip, kısık ateşte kaynayıncaya kadar karıştırın. En son baharatlarını ilave edin. 20 dakika pişirdikten sonra çorbayı mikserden geçirin. Üstünü yeşilliklerle süsleyebilirsiniz.



YEŞİL MERCİMEK ÇORBASI

MALZEMELER

- 1 su bardağı yeşil mercimek
- 1 adet orta boy soğan
- 1 adet büyük boy domates
- 1 adet orta boy havuç
- 1 diş sarımsak
- 2 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı köri
- Yarım çay kaşığı kekik
- 6 su bardağı su
- Tuz
- 1 çay kaşığı pul biber
- Yarım çay kaşığı karabiber
- 1-2 yemek kaşığı limon suyu

HAZIRLANIŞI

Zeytinyağını tencereye koyun ve orta ateşte ısıtın. Yağın üzerine doğranmış soğanı ve havucu ekleyin. Soğan yumuşayana ve yarı saydam hale gelene kadar yaklaşık 5 dakika karıştırarak pişirin. Üzerine sarımsak, kimyon, köri ve kekiği ekleyin. Sürekli karıştırarak, kokusu çıkana kadar yaklaşık 30 saniye pişirin. Domatesleri ilave edin ve karıştırarak birkaç dakika daha pişirin. Mercimeği de ilave ettikten sonra suyunu ekleyin. Kalan baharatları ve tuzu ilave edin. Ocağın altını açarak yemeği kaynamaya bırakın. Mercimekler dağılmayacak şekilde 25-30 dakika yemeğinizi pişirin. Yemekten 2 su bardağı alın ve robotta pürüzsüz olana kadar çekin. Oluşan karışımı tekrar tencereye döküp, 2 dakika daha kaynatın. Tencereyi ocaktan alın ve limon suyunu ilave edip karıştırın.



MUZLU VEGAN KEK



MALZEMELER

- 2 adet olgunlaşmış muz
- 1,5 su bardağı vegan un
- Yarım su bardağı akçaağaç şurubu
- Çeyrek su bardağı Hindistan cevizi yağı
- 2 çay kaşığı kabartma tozu
- 1 çay kaşığı vanilya
- Çeyrek su bardağı doğranmış ceviz

HAZIRLANIŞI

Fırını 180 derecede ısıtın. Muzları soyun ve kıvam alıncaya kadar ezin. Akçaağaç şurubu, Hindistan cevizi yağı, un, vanilya ve kabartma tozunu ekleyerek hamuru güzelce karıştırın. Kıyılmış cevizleri içine ekleyin. Kek kalıbını yağladıktan sonra hamuru kalıba boşaltın. 20. dakikadan sonra kekinizi kontrol ederek, pişirme işlemini tamamlayın.



AVOKADO TOST

MALZEMELER

- 1 adet avokado
- 2 adet tam buğdaylı ekmek
- 1 yemek kaşığı soya sosu
- 1 dal taze soğan
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- Zeytinyağı
- Tuz

HAZIRLANIŞI

Ekmekleri kızartın. Avokadoyu ezip, limon suyu ve zeytinyağı ile karıştırın. Sos haline gelmiş avokadoyu ekmeğin üzerine sürün. En üste ince ince doğradığınız taze soğanları ilave edin. Son olarak, soya sosunu ekmeklerin üzerinde gezdirerek servis edin.

5 GÜNLÜK ÖRNEK BESLENME PLANI





BİRİNCİ GÜN

Kahvaltıda avokadolu tost ve soya sütü; ara öğünde amaranth patlağı ve meyve; öğle yemeğinde bakliyat yemeği, bulgur pilavı ve mevsim salatası öneriyorum. Ara öğünde ise bir avuç kuruyemiş yeterli olur. Akşam yemeğinde de mercimek çorbası, zeytinyağlı ıspanak yemeği ve karabuğdaylı mevsim salatası gerekli birçok besin öğesinin alınmasına yardımcı olur.

İKİNCİ GÜN

Kahvaltıda sebze, mantar ve tofu eklenmiş krep ve bitki çayı, ara öğünde kuru meyve ve beyaz çay tavsiye ediyorum. Öğlen ise yeşil mercimek yemeği, bir ince dilim tam tahıllı ekmek, mevsim meyve ve sebzeleriyle yapılmış kinoalı salata yeterli olur. Ara öğünde fındık, kuru meyve ve yulaftan yapılmış enerji topunu tavsiye ediyorum. Akşam yemeğinde ise zeytinyağlı brokoli yemeği, 1 dilim tam tahıllı ekmek, soya yoğurdu ve maş fasulye salatası sağlıklı bir öğün olur.

ÜÇÜNCÜ GÜN

Kahvaltıda yulaf, kuru meyve, yulaf sütü ve chia tohumundan oluşan smoothie kasesi; ara öğünde bir avuç badem; öğle yemeğinde ise 1 kase kabak çorbası, falafel, humus ve tabule gün boyu enerji ve besin ihtiyacını karşılamaya yeter. Ara öğün için 1 avuç fındık ve muz; akşam yemeğinde de zeytinyağlı enginar yemeği, az yağlı makarna ile yeşil salata günün kapatılmasını sağlar.

DÖRDÜNCÜ GÜN

Kahvaltıda tofu, zeytin, haşlanmış patates, mevsim yeşillikleri ve yeşil çay; ara öğünde ceviz ve kuru incir; öğle yemeğinde de 1 kase sebze çorbası, kuru fasulye, basmati pilavı ve turşu günü daha enerjik geçirmenize yardımcı olur. Ara öğünde bir avuç kabak çekirdeği; akşam yemeğinde de ezogelin çorbası, zeytinyağlı semizotu yemeği, pirinç pilavı ve vegan yoğurt gerekli tüm ihtiyaçlarınızı karşılar.

BEŞİNCİ GÜN

Kahvaltıda; 1 su bardağı Hindistan cevizi sütü, 2 yemek kaşığı yulaf, 5-6 adet badem, 1 orta boy muz ve 1 yemek kaşığı keten tohumu ile hazırlanmış kahvaltı kasesi tüketebilirsiniz. Ara öğünde kepekli galeta; öğle yemeğinde de nohut yemeği ve kajulu mevsim salata, hem doyurucu hem de besleyici bir menü olur. Akşam ise mercimek çorbası, zeytinyağlı brokoli yemeği, 1 dilim tam tahıllı ekmek, soya yoğurdu ve mevsim salata günü zinde ve enerji dolu bitirmenizi sağlar.

DYT. PSK. MERYEM BERRİN AK ATİŞ KİMDİR?
Lisans eğitimini Haliç Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nde onur öğrencisi olarak tamamladı. Eş zamanlı olarak Psikoloji Bölümü'nde de eğitim aldı. Birçok devlet hastanesi ve özel hastanede danışanlarına hizmet verdiği kariyerini Nişantaşı Hastanesi'nde sürdürüyor.

Dyt. Melis Yılmaz

ÜNLÜLER DE VEGANLIĞI TERCİH EDİYOR!





Veganlığın zamanla hem çevremizde hem de ünlü simalar arasında trend bir yaşam tarzı haline geldiğine şahit oluyoruz. Ünlü vegan sporcu Jim Morris, veganlığı yaşam tarzı olarak benimseyen bir aktivist. Ayrıca oyuncu kimliği ile tanıdığımız Natalie Portman da bu isimlerden biri.

Veganlığın artarak yaygınlaşmasının bir nedeni de vegan beslenmenin günümüzde sağlık otoritelerince kabul edilen bir beslenme biçimi olması. Kanada gibi ülkelerin vegan beslenmeyi beslenme rehberlerine eklemesi, bunun en güzel örneği. Tüm dünyada hızla artan veganlık, herkes için aynı anlamı ifade etmiyor. Daha temiz bir çevre için veganlığı yaşam tarzı olarak seçenlerin yanında, hayvanların hiçbir alandaki sömürüsünü kabul etmeyip, yaşama hakkını savunduğu için vegan olanlar da var. Peki, vegan beslenme gerçekten insan sağlığı için faydalı mı?

Veganlığa geçiş sürecim, etik sebeplerle başladı ama bir beslenme uzmanı olarak vegan beslenme üzerine kaynak taraması yapmaya başladım. Gördüm ki yeterli ve dengeli bir programla vegan beslenme diğer beslenme biçimlerine göre daha sağlıklı. Bu sebeple, sağlıklı beslenmek isteyen herkese rahatlıkla vegan beslenmeyi öneriyorum. 5 yıldır veganlığı yaşam tarzı olarak sürdürüyorum. Kendi deneyimlerimin yanında vegan beslenme programını tercih eden yüzlerce danışanımda gözlemlediğim en önemli veri, sağlıklarının daha iyiye gitmesi oldu. Hipertansiyon hastalarının tansiyonlarının giderek normalleştiğini, kolesterollerinin düştüğünü, diyabet hastalarının da kan şekeri seviyelerini kontrol edebildiklerini gördüm ve daha birçok hastalıkta onarıcı etkisine bizzat şahit oldum. Bunun yanında en güzel gelişme, birçoğunun ilaçlarına veda etmesi oldu. Bir beslenme uzmanı olarak amacım; sadece insanları zayıflatmak değil, aynı zamanda onların tıbbi beslenme tedavileriyle iyileşmelerine de yardımcı olmak...

Birçok insan daha uzun süre ve dinç yaşamak istiyor. Hastalıklardan uzak, pozitif bir yaşam için herkese rahatlıkla önerebileceğim bir beslenme biçimi var, o da bitkisel ağırlıklı vegan beslenme.

Vegan beslenme sağlıklı mı?

Sağlıklı beslenme, sadece veganlıkla açıklanabilecek bir şey değil. Örneğin, her gün patates kızartması veya hamur işi yiyerek de vegan yaşayabilirsiniz.

Lakin hiç kimse bunun sağlıklı olduğunu iddia edemez.

Vegan beslenme de tüm diğer beslenme programlarında olduğu gibi kişiye özel hazırlanmış olmalı. Yeterli ve dengeli bir vegan beslenme programıyla sağlıklı bir yaşam süreceğinizi söyleyebilirim. Şu ana kadar çoğu danışanımın aldığı tek takviye B12 vitamini oldu. Zaten hangi beslenme programını seçerseniz seçin, senede bir kez düzenli olarak yaptıracağınız kan tahlili ile sağlık durumunuzu takip etmenizi öneririm. Unutmayın; önemli olan günlük almanız gerek elzem aminoasitleri, vitamin ve mineralleri bitkisel kaynaklardan karşılayabilmek. Bunun için de besin çeşitliliğini sağlamanız çok önemli. Bu sebeple her gün yemeye özen göstermeniz gereken besin grupları var.

Yeşil sebzeler: Brokoli, ıspanak, semizotu, biber, lahana, karalahana, roka, maydanoz, Brüksel lahanası, kabak, kereviz, pazı, marul, yeşil fasulye, bezelye, soya filizi, salatalık, yeşil soğan, tere ve benzerleri.

Beyaz sebzeler: Pancar, havuç, patates, turp, şalgam, yer elması, tatlı patates ve benzerleri.

Bakliyatlar: Fasulye, mercimek ve nohut çeşitleri, barbunya, maş fasulyesi.

Tahıllar: Yulaf, kepekli pirinç, karabuğday, kinoa, buğday, arpa, çavdar, darı, tüm tahılların unları.

Meyveler: Portakal, mandalina, karaorman meyveleri, kiraz, dut, üzüm, avokado ve benzerleri.

Kuruyemiş: Ceviz, fındık, badem, yer fıstığı, Antep fıstığı, kabak çekirdeği, ay çekirdeği ve benzerleri.

Bu besin gruplarından günlük ne kadar yenmesi gerektiği ise kişiye göre değişiklik gösteriyor. Bu yüzden bir beslenme uzmanından size özel vegan beslenme programı edinmeniz önemli. Böylelikle bir hastalığınız yoksa başlamadan önleyebilir veya varsa hastalığın tedavisine olumlu katkı sağlayabilirsiniz.

Vegan peynir, süt gibi işlenmiş ürünler sağlığımız için şart mı?

Vegan beslenme programına geçiş herkes için aynı olmayabiliyor ve bazen zorlanılabiliyor. Çünkü alışkanlıklardan bir anda vazgeçmek herkes için kolay bir süreç değil. Tam da bu noktada; kahvaltınızdan eksik etmediğiniz peynir, sucuk, omlet ve yoğurt gibi gıdalar yerine bunların vegan muadilleri olan vegan peynir, vegan sucuk, vegan omlet, vegan yoğurt ve sütler devreye giriyor. Hayvansal ürünlerin eksikliğini çekmeden de vegan beslenmeye adapte olmanızı kolaylaştırıyor.

Bu tarz ürünleri evde de kolaylıkla yapabileceğiniz gibi hazır satın alabileceğiniz vegan marketler ve internet siteleri de var. Elbette, bu ürünlerin hiçbirini tüketmeden de sadece saydığım besin gruplarından seçeceğiniz yiyeceklerle sağlıklı beslenmek mümkün. Hatta bir beslenme uzmanı olarak bunu tavsiye ederim.



DYT. MELİS YILMAZ

Tarifler



FIRINDA KUŞKONMAZ, TATLI PATATES VE MANTAR SOTE

MALZEMELER

- 5-6 adet kuşkonmaz
- 1 adet tatlı patates
- 500 g mantar
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı soya sosu
- Tuz, karabiber, kekik ve susam

HAZIRLANIŞI

Tüm sebzeleri yıkayın. Patatesin kabuğunu soyun, kuşkonmazları ayıklayın ve tepsiye dizin. Ardından ayrı bir kasede soya sosu, zeytinyağı, tuz, karabiber, kekik ve susamı karıştırın. Hazırladığınız sosu tepsiye dökün. 180 derecede ısıtılmış fırında, sebzelerin üzeri kızarana kadar pişirin.

YEŞİL MERCİMEKLİ BURGER KÖFTESİ



MALZEMELER

- 2 su bardağı yeşil mercimek (haşlanmış)
- Yarım demet maydanoz
- 1 yemek kaşığı susam
- 2 adet büyük soğan
- 1 adet büyük havuç (rendelenmiş)
- 3 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı keten tohumu
- 3 yemek kaşığı kepekli pirinç (haşlanmış)
- Tuz, karabiber, kimyon, yeni bahar, kişniş

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri blender'dan geçirip, köfte şekli verin. Çok az yağ konulmuş tavada arkalı önlü veya 180 derecede ısıtılmış fırında pişirebilirsiniz. Ekmek yerine beyaz lahana veya marul arasına koyup yemeyi deneyebilirsiniz.



VEGAN PANKEK

MALZEMELER

- 1 adet büyük muz
- 1 su bardağı bitkisel süt
- 1 su bardağı siyez unu
- Tarçın (isteğe göre)

HAZIRLANIŞI

Üç parçaya böldüğünüz muzları kabın içine koyun ve çatal yardımıyla püre haline getirene kadar ezin. Ezdiğiniz muzların üzerine unu ekleyerek karıştırın. Kabın içine sütü de ekleyerek, un topaklanmayana kadar karıştırın. Karışımın üzerine isteğe bağlı tarçın da ekleyerek, son bir kez daha karıştırın. Krep tavası veya yanmaz tavayı ısıtın. Küçük bir kepçeyle aldığınız harcı ısınmış tavanın üzerine dökün.Yaklaşık 1-2 dakika içinde kızaran pankeki çevirerek, diğer yüzünü de kızartın. Pazar kahvaltılarının vazgeçilmezi pankeki veganize hale getirdik.

TAM ÖĞÜN YERİNE GEÇEN LEZZETLİ SMOOTHIE

MALZEMELER

- 250 g ıspanak
- Yarım limonun suyu
- Yarım demet maydanoz
- 10 adet badem (5 saat suda beklemiş)
- 1 adet büyük, olgun muz (donmuş da olabilir)
- 1 yemek kaşığı suda beklemiş chia
- 1 adet elma
- 2 adet suda beklemiş hurma
- 2 yemek kaşığı yulaf ezmesi (suda beklemiş)
- 6-7 su bardağı su

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri blender'dan geçirin. Tüm gün bol bol içebileceğiniz miktarda lezzetli smothie'niz hazır.





TATLI PATATESLİ BARBUNYA PİLAKİ

MALZEMELER

- 1 adet büyük soğan
- 500 g haşlanmış barbunya
- 1 adet yeşil biber
- 1 yemek kaşığı organik domates salçası
- 1 adet kapya biber
- 3 yemek kaşığı zeytinyağ
- 2 diş sarımsak
- 1 adet tatlı patates
- Tuz, karabiber, kimyon

HAZIRLANIŞI

Soğan, sarımsak ve biberleri yemeklik doğrayıp zeytinyağında hafifçe kavurun. Üzerine salça ve küp küp doğranmış tatlı patatesi ilave edin. Patates hafif pişmeye başlayınca, haşlanmış barbunyayı ve baharatları ekleyip, isteğinize göre su miktarını ayarlayın. Barbunyaya farklı bir lezzet katan tatlı patatesi mutlaka deneyin.



BAL KABAĞI VE YER ELMALI ÇORBA

MALZEMELER

- 500 g bal kabağı
- 500 g yer elması
- 2 adet orta boy soğan
- Tuz, karabiber

HAZIRLANIŞI

Yer elmasını iyice yıkayıp, kalın dilimleyin. Bal kabağının kabuklarını soyup dilimleyin. Sonra tüm malzemeleri 1 litre suda haşlayın ve blender'dan geçirin. Çorbanız hazır.



TOK TUTAN BESLEYİCİ KRAKER

MALZEMELER

- 1 çay bardağı keten tohumu
- 1 yemek kaşığı chia tohumu
- 2 yemek kaşığı susam
- 1 yemek kaşığı ay çekirdeği
- 1 tatlı kaşığı çörekotu
- 15 adet çiğ badem
- 6 adet ceviz

HAZIRLANIŞI

Önceden suda beklettiğiniz keten tohumu, ceviz, bademi diğer malzemeleri karıştırın. Yağlı kağıt üzerinde ince bir tabaka halinde yayın. 160 derecede ısıtılmış fırında yaklaşık 20 dakika pişirin. Soğuduktan sonra istediğiniz şekilde kesebilirsiniz. Yalnız yerken porsiyon kontrolü yapmayı unutmayın.

SOYA FİLİZLİ, TOFULU SALATA



MALZEMELER

- 200 g soya filizi
- 3-4 dal marul
- 1 avuç mor lahana
- 50 g tofu
- 5-6 dal roka
- 2 yemek kaşığı haşlanmış mısır
- 2 yemek kaşığı zeytin (dilimlenmiş)
- 1 adet havuç
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz

HAZIRLANIŞI

Tofunun suyunu sıkıp, limon ve tuzla marine edin. Ardından tüm malzemeleri salata içine doğrayıp karıştırın. Bol proteinli, çok besleyici ve uzun süre tok tutan salatanız hazır.



SİNKONTA

MALZEMELER

- 1 kg bal kabağı
- 8 diş sarımsak
- 2 adet kuru soğan
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 6 yemek kaşığı sirke
- 1 yemek kaşığı karabuğday, kinoa veya tam buğday unu
- 1 limonun suyu
- Tuz, karabiber, acı pul biber

HAZIRLANIŞI

Kabakları soyup yıkayın ve orta kalınlıkta dilimleyin. Soğanları piyazlık, sarımsakları da iri iri doğrayın. Kapaklı cam fırın kabının en altına soğanların yarısını ve sarımsakları dizin, üzerine de kabakları ve kalan soğanları ekleyin. Bir kaseye un hariç diğer malzemeleri koyup karıştırarak, kabakların üzerine gezdirin. Son olarak unu en üste serpin ve üzerini cam kapakla kapatın. 180 derecede, yaklaşık 25 dakika pişirin. Son 10 dakikada üstünü açın ki kabaklar da kızarsın.



TAHİNLİ PANCAR SALATASI

MALZEMELER

- 2 adet büyük kırmızı pancar
- 4 adet dövülmüş ceviz
- 1 adet yeşil soğan
- 3 yemek kaşığı tahin
- 1 çay bardağı haşlanmış maş fasulyesi
- 3-4 dal maydanoz
- 2 yemek kaşığı haşlanmış mısır
- 3-4 dal roka
- 1,5 adet limon
- Tuz

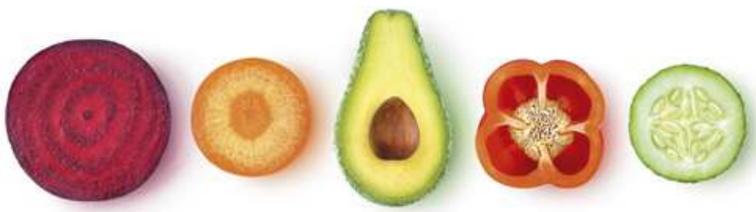
HAZIRLANIŞI

Kırmızı pancarların kabuğunu soyup, kolay pişmesi için ikiye bölerek haşlayın. Soğuduktan sonra doğrayın ve diğer malzemelerle karıştırın.

DİYETİSYEN MELİS YILMAZ KİMDİR?

Dyt. Melis Yılmaz, ilk ve ortaöğrenimini İzmir'de tamamladıktan sonra 2008 yılında Türkiye'deki ilk sağlık üniversitesi olan İstanbul Bilim Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nde lisans eğitimine başladı. İstanbul'un önde gelen sağlık merkezleri (Grup Florence Nightingale Hastaneleri, Haydarpaşa Numune Hastanesi, Zeynep Kamil Eğitim ve Araştırma Hastanesi) başta olmak üzere birçok hastanede klinik beslenme, tıbbi beslenme tedavileri ve ileri düzey beslenme tedavileri gibi konularda eğitim aldı. Uzun dönemli stajlar yaparak sürdürdüğü lisans eğitimini 2012 yılında tamamladı. Uzmanlık alanları; diyabet, obezite, sporcu ve vegan beslenmesi. Yaklaşık 5 yıldır vegan beslenen ve vegan yaşayan Dyt. Yılmaz, dünyanın birçok ülkesinde bulunan vegan ve vejetaryen danışanlarına hizmet vererek meslek hayatına İzmir'de devam ediyor.

1 HAFTALIK BESLENME PROGRAMI



PAZARTESİ

KAHVALTI
- Nohut unlu omlet
- Tam tahıllı ekmek veya karabuğday ekmeği
- Mevsim yeşilikleri (roka, tere, maydanoz)
- Zeytin
- Meyve
- 1 çay bardağı pancar kvass

ÖĞLE
- Tatlı patatesli barbunya pilaki
- Sebzeli bulgur pilavı
- Bol yeşillikli keten tohumlu salata

ARA ÖĞÜN
- Meyveli chia pudingi

AKŞAM
- Fırında karnabahar, brokoli ve havuç + üzerine vegan yoğurt
- Pancar salatası
- 1 porsiyon meyve

SALI

KAHVALTI
- Avokadolu tost
- Mevsim yeşilikleri (roka, tere, maydanoz)
- Fıstık ezmesi
- Kabak çekirdeği içi
- 1 porsiyon meyve

ÖĞLE
- Maş fasulyeli kinoalı cevizli salata

ARA ÖĞÜN
- Mercimek krakeri

AKŞAM
- Portakallı yer elmalı kereviz yemeği
- Tam tahıllı ekmek veya karabuğday ekmeği
- Bol yeşillikli keten tohumlu salata
- 1 porsiyon meyve

ÇARŞAMBA

KAHVALTI
- Izgara tofu
- Tam tahıllı ekmek veya karabuğday ekmeği
- Mevsim yeşilikleri (roka, tere, maydanoz)
- Zeytin
- 1 porsiyon meyve
- Badem

ÖĞLE
- Falafel
- Humus
- Tahin sosu
- Bol yeşillikli keten tohumlu salata

ARA ÖĞÜN
- Meyveli Hindistan cevizi topları



AKŞAM
- Sebzeli mantar sote
- Kepekli pirinç pilavı
- Bol yeşillikli tahinli salata
- 1 porsiyon meyve

PERŞEMBE

KAHVALTI
- Yulaf ezmesi
- Badem sütü
- Fıstık ezmesi
- Kabak çekirdeği içi
- Meyve
- Hindistan cevizi tozu

ÖĞLE
- Tatlı patates kumpiri
- Pancar salatası

ARA ÖĞÜN
- 1 porsiyon meyve + leblebi

AKŞAM
- Pırasa yemeği
- Tam tahıllı ekmek veya karabuğday ekmeği
- Bol yeşillikli keten tohumlu salata
- 1 porsiyon meyve

CUMA

KAHVALTI
- Nohut unlu omlet
- Tam tahıllı ekmek veya karabuğday ekmeği
- Mevsim yeşilikleri (roka, tere, maydanoz)
- Zeytin
- 1 porsiyon meyve
- 1 çay bardağı pancar kvass
- Ceviz

ÖĞLE
- Sebzeli bulgur pilavı
- Kuru börülce salatası

ARA ÖĞÜN
- Meyveli chia pudingi

AKŞAM
- Karnabahar kısırı
- Pancar salatası
- 1 porsiyon meyve

CUMARTESİ

KAHVALTI
- Tofulu tost
- Mevsim yeşilikleri (roka, tere, maydanoz)
- Zeytin
- 1 porsiyon meyve
- Fındık

ÖĞLE
- Kuru fasulye yemeği
- Kepekli pirinç pilavı
- Probiyotik turşu
- Bol yeşillikli, tahinli salata

ARA ÖĞÜN
- Mercimek krakeri

AKŞAM
- Zeytinyağlı kurubaklalı enginar çanağı
- Tam tahıllı ekmek veya karabuğday ekmeği
- Bol yeşillikli keten tohumlu salata
- 1 porsiyon meyve

PAZAR

KAHVALTI
- Yulaf ezmesi
- Badem sütü
- Fıstık ezmesi
- Kabak çekirdeği içi
- Meyve
- Hindistan cevizi tozu

ÖĞLE
- Pazılı yeşil mercimek yemeği
- Sebzeli kinoa pilavı
- Pancar salatası

ARA ÖĞÜN
- Cennet hurmalı puding

AKŞAM
- Sebzeli Brüksel lahanası sote
- Tam tahıllı ekmek veya karabuğday ekmeği
- Bol yeşillikli keten tohumlu salata

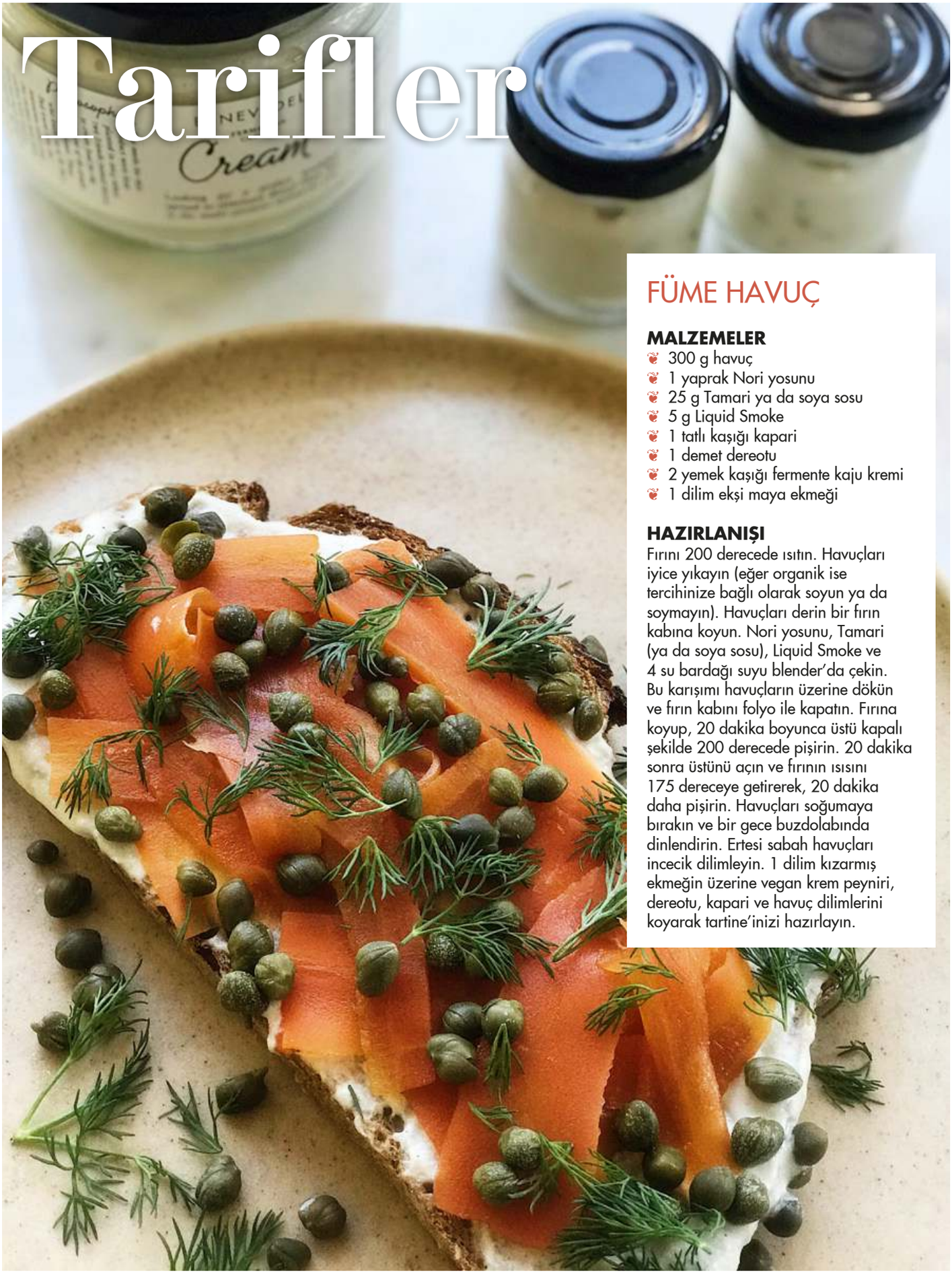


SAĞLIKLI & LEZZETLİ VEGAN TABAKLAR

Tarifleri ile veganların sosyal medya üzerinden ilgiyle takip ettiği @binevideli, vegan lezzetlere farklı bir bakış açısı getiriyor. İki arkadaşın ortaklaşa hayata geçirdiği restoranın reçeteleri ile sofranızda farklı vegan lezzetlere yer açabilirsiniz.



Tarifler



FÜME HAVUÇ

MALZEMELER

- 300 g havuç
- 1 yaprak Nori yosunu
- 25 g Tamari ya da soya sosu
- 5 g Liquid Smoke
- 1 tatlı kaşığı kapari
- 1 demet dereotu
- 2 yemek kaşığı fermente kaju kremi
- 1 dilim ekşi maya ekmeği

HAZIRLANIŞI

Fırını 200 derecede ısıtın. Havuçları iyice yıkayın (eğer organik ise tercihinize bağlı olarak soyun ya da soymayın). Havuçları derin bir fırın kabına koyun. Nori yosunu, Tamari (ya da soya sosu), Liquid Smoke ve 4 su bardağı suyu blender'da çekin. Bu karışımı havuçların üzerine dökün ve fırın kabını folyo ile kapatın. Fırına koyup, 20 dakika boyunca üstü kapalı şekilde 200 derecede pişirin. 20 dakika sonra üstünü açın ve fırının ısısını 175 dereceye getirerek, 20 dakika daha pişirin. Havuçları soğumaya bırakın ve bir gece buzdolabında dinlendirin. Ertesi sabah havuçları incecik dilimleyin. 1 dilim kızarmış ekmeğin üzerine vegan krem peyniri, dereotu, kapari ve havuç dilimlerini koyarak tartine'inizi hazırlayın.



CHIPOTLE PEYNİR DİP

(4-6 KİŞİLİK)

MALZEMELER

- 500 g patates
- 500 g havuç
- 200 g kaju (10 dakika suda haşlanmış)
- 1 adet doğranmış konserve chipotle (füme) biber
- Çok az tuz
- 20 g besin mayası tozu
- 1 yemek kaşığı sarımsak tozu
- 1 yemek kaşığı isli paprika tozu
- Biraz limon suyu
- 4 su bardağı içme suyu

HAZIRLANIŞI

Havuç ve patatesleri tencerede haşlayın. Son 10 dakikada kajuları da tencereye ekleyip, haşlamaya devam edin. Sonra suyunu süzün. Blender'ın içine haşlanmış patates, havuç, kaju, chipotle biberi, 2 su bardağı su ve baharatları ekleyin. Güzel bir dip sos hali alana kadar blender'da karıştırın. Dip sos olarak tüketecekseniz, karışımı blender'dan geçirdikten sonra fırın kabına koyun ve 175 derecede ısıtılmış fırında 40 dakika pişirin. Biz hem dip sos olarak hem de quesadilla'da kullanıyoruz. Dilerseniz lavaş ya da mısır cipsi, jalapeno turşusu ve taze kişniş ile servis edebilirsiniz.

KÖRİLİ BURGER KÖFTESİ

(4 KİŞİLİK)

MALZEMELER

- 200 g haşlanmış siyah fasulye
- 100 g haşlanmış bal kabağı
- 100 g haşlanmış siyah pirinç
- Yarım çay kaşığı soğan tozu
- Yarım çay kaşığı sarımsak tozu
- Yarım çay kaşığı köri tozu
- 1 yemek kaşığı yulaf unu

HAZIRLANIŞI

Fırını 170 derecede ısıtın. Bal kabağı, baharatlar, fasulye ve pirincin yarısını robota koyup, ezme haline getirin. Sonra yulaf, geri kalan pirinç ve fasulye ile biraz yoğurun. Malzemeleri iyice karıştırıp, kıvam verebileceğiniz bir dokuya getirin. 4 köfte hazırlayıp, yağlı kağıt üzerine koyun. Köfteleri 20 dakika fırında pişirip, çevirdikten sonra 20 dakika daha pişmeye bırakın. Köfteleri yeşillik üzerinde ya da hamburger ekmeği ile servis edin.





PEMBE EJDERHA MEYVESİ SMOOTHIE KASESİ

MALZEMELER

- 1 adet donmuş muz
- 1 adet donmuş pembe Pithaya ejderha meyvesi
- Yarım ananas ya da yerli mango
- Bir avuç donmuş böğürtlen
- 2 yemek kaşığı badem sütü
- 1 yemek kaşığı yer fıstığı ezmesi
- 2 yemek kaşığı kakaolu granola
- 1 adet kivi
- 1 dilim Carambola yıldız meyvesi

HAZIRLANIŞI

Meyveleri bir gece önceden soyup, doğradıktan sonra derin dondurucuya koyun. Biz "Smoothie Bowl"u daha koyu kıvamlı seviyoruz. Dolayısıyla mümkün olduğunca az sıvı ile karıştırıyoruz. Donmuş malzemeleri 2 yemek kaşığı sıvıyla birlikte, örneğin badem sütüyle, blender'a atın ve yoğun ama pütürsüz bir kıvama gelene kadar çekin. Blender'ınızın kuvvetine göre elde ettiğiniz sonuçlar değişecektir. Smoothie karışımını bir kaseye alın. Üzerini granola, fıstık ezmesi ve taze meyveler ile süsleyin.

NOT: Türkiye'de yerli yetişen Pithaya (Ejderha) meyvesi bulduğumuzda çok sevinmiştik. Türkiye'nin güneyinde çok güzel egzotik meyveler yetişiyor. Bu kaseyi ağustos-eylül gibi hazırlarsanız, yerli üreticilerden çok lezzetli meyveler ile tatlandırabilirsiniz.



KIŞ TAJİNİ

(1 KİŞİLİK)

MALZEMELER

- 400 g küp küp doğranmış beyaz pancar
- 500 g haşlanmış nohut
- 400 g küp küp doğranmış tatlı kabak
- 200 g küçük doğranmış beyaz soğan
- 1 adet ezilmiş sarımsak
- 30 g organik kuru üzüm
- Birkaç yeşil zeytin
- Bir tutam tarçın
- Bir tutam kişniş tohumu
- Bir tutam zerdeçal tozu
- Bir tutam kimyon
- Bir tutam tuz
- 1 adet limon

SÜSLEMEK İÇİN

- Taze nane
- Kaju yoğurt
- Taze kişniş

HAZIRLANIŞI

Az yağlı vegan besleniyorsanız, soğanları suda kavurun. Eğer yağlı tercih ediyorsanız, soğanları 1-2 yemek kaşığı sıvı yağ ile kavurun. Ancak soğanlar renk almasın, sadece güzelce yumuşasın. Eğer su ile soteleyecekseniz, soğanları doğrayıp ısıtılmış bir tencereye alın. Üzerine azıcık su ile biraz tuz dökün. 25-30 dakika boyunca sürekli suyunu tazeleyin, azaldıkça ilave edin. Soğanlar transparan olup yumuşayınca, sonraki aşamaya geçin. İçine sarmısağı ve baharatları ilave edip, 1-2 dakika daha çevirin. Havuç, beyaz pancar ve tatlı kabağı 1 su bardağı su ile 8-10 dakika pişirin. Su hep sebzelerin üzerini kapatmalı ama en fazla 1 parmak üstüne çıkmalı. Önceden haşlanmış nohutları da ilave ederek, 10 dakika kısık ateşte pişirin. En son çekirdeklerini ayıkladığınız zeytin, limon kabuğu ve kuru üzümü ekleyerek, 10 dakika daha pişirin. Biz servis ederken bolca taze nane ve kişnişin yanı sıra vegan yoğurt, kaju badem yoğurdu ya da soya yoğurdu ekliyoruz.



@binevideli kimdir?

Bi Nevi Deli, 2014'te Özge Şen ve Belkıs Boyacıgiller tarafından kuruldu. Reçetelerin birçoğu az yağlı vegan beslenme değerlerine sahip. Restoran Etiler-Nispetiye Caddesi'ne dik olan sessiz ve sakin bir bahçenin içerisinde bulunuyor. Bi Nevi Deli'de hem restoran hizmeti veriliyor, hem de şarküteri. Deli kısmında; kendi ürettikleri seitan ve tempeh'in yanı sıra badem, kaju, Hindistan cevizi ve soya yoğurtları ile kaju ve badem peynirleri gibi pek çok başka artizan paketli lezzetin de satışı yapılıyor.



VEGAN YAŞAM HAYVANA DOST YAŞAMDIR

Veganlık hayvan sömürüsüne karşı durmaktır. Beslenme de hayvan sömürüsünün önemli bir kısmını oluşturuyor.

İnsanlar, vegan beslenerek hayvan sömürüsüne büyük oranda karşı çıkmış olur. Bu sömürüye karşı durmakla birlikte biraz da dikkat ettikleri takdirde yalnızca beslenerek çok daha sağlıklı da olacaklarını fark edecekler. Gelen tansiyon ve şeker hastalarıma nasıl beslendiklerini sorduğum zaman, istisnasız hemen herkes çok iyi beslendiğini söylüyor. Bu çok iyinin içerisinde ihtiyacımızdan çok daha fazla tüketilen yağ ve tüketilmesi gerekenden daha az lif bulunuyor. Malesef yanlış sosyal öğretiler, sağlığımızı olumsuz etkiliyor. Yapılan çalışmalar; veganlarda diyabet, yüksek tansiyon ve kalp hastalıklarına daha az rastlandığını gösteriyor. Tabii ki vegan olan insanların da dikkat etmesi gereken noktalar var. Yağ alımlarına dikkat etmek, bol meyve ve sebze tüketmek, B12 vitamini takviyesi almak gibi... Dışarıdan alınan yağın her türlüsünün zararlı olduğu unutulmamalı. İnsanların kafasında meyve yemek büyük bir soru işareti oluşturuyor. Diyabet hastalarını ilk haftalar dışarıda tutmak şartıyla, yağsız ve bitkisel beslenenlerin meyveden kesinlikle korkmalarına gerek yok. Yapılan çalışmalar, fazla meyve tüketen kişilerin diyabet hastalığına daha az yakalandığını dahi gösteriyor. Ben şahsen, geç bir kahvaltı ve akşam 17.00'de yediğim son yemek ile iki öğün şeklinde besleniyorum. İnsanlara tavsiyem, mutlaka her gün meyve tüketsinler. İsterlerse ikinci öğünden sonra, isterlerse iki öğün arasında ama mutlaka meyve yesinler ve asla korkmasınlar.



DR. OĞUZCAN KINIKOĞLU

Tarifler



TATLI KABAK ÇORBASI

MALZEMELER

- 1 büyük dilim bal kabağı
- 1 adet orta boy patates
- 1 adet orta boy havuç
- 2 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı tuz
- Yarım çay kaşığı karabiber
- Yarım çay kaşığı muskat rendesi
- 1 kahve fincanı soya sütü ya da badem sütü

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri birlikte pişirip blender'dan geçirin. En son sütü ekleyin.



PANCARLI SEBZE ÇORBASI

MALZEMELER

- 2 sap taze pırasa
- 3 diş sarımsak
- 1 adet pancar
- 1 dilim bal kabağı
- 2 adet havuç
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 yemek kaşığı besin mayası

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri 1 bardak su ile haşlayıp, sonrasında blender'dan geçirin.



NOHUT UNLU OMLET

MALZEMELER

- Yarım yemek kaşığı keten tohumu
- Yarım su bardağı nohut unu
- 1 diş sarımsak (ince doğranmış)
- 1 paket kabartma tozu
- 1 sap yeşil soğan (ince doğranmış)
- Yarım kuru soğan (ince doğranmış)
- Yarım çay kaşığı zerdeçal
- 1 adet etli kırmızı biber (doğranmış)
- 1 adet etli yeşil biber
- 1 adet domates
- 3 dal maydanoz
- 3 dal dereotu
- Yarım su bardağı su
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz

HAZIRLANIŞI

Keten tohumunu bir çorba kaşığı suyla karıştırıp, 10 dakika bekletin. Diğer malzemeleri bir kapta harmanlayıp, keten tohumu karışımını üstüne ekleyin. Sonra azar azar su ilave edin. Çok az zeytinyağı ile yağladığınız kızgın teflon tavada çevirerek pişirin.



PİRİNÇLİ ISPANAK YEMEĞİ

MALZEMELER

- 2 demet ıspanak
- 1 baş soğan
- 1 adet havuç
- 1 adet etli kırmızı biber
- 2 diş sarımsak
- 1 adet orta boy domates
- Yarım çay bardağı esmer pirinç
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- Yarım çay kaşığı tuz

HAZIRLANIŞI

Soğanı doğrayıp üç kaşık su ile soteleyin. Havucu rendeden geçirip, içine ilave edin. Biber ve sarımsakları ince ince doğrayıp ekleyin. Domatesi ve diğer malzemeleri de katın. En son doğranmış ıspanakları ilave edin. 1 su bardağı su koyun ve pirinç yumuşayıncaya kadar pişirin.

ZEYTİN EZMESİ

MALZEMELER

- Yarım su bardağı yeşil zeytin (çekirdeği çıkarılmış)
- Yarım su bardağı siyah zeytin (çekirdeği çıkarılmış)
- Yarım su bardağı kuru domates (önceden ıslatılmış)
- Yarım su bardağı ceviz
- 1 çay kaşığı kekik
- 1 çay kaşığı toz kırmızıbiber
- 1 çay kaşığı karabiber

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri karıştırıp blender'dan geçirin. Buzdolabında muhafaza edebilirsiniz.



5 GÜNLÜK ÖRNEK BESLENME PLANI





1. gün

1. ÖĞÜN

- Kahvaltıda yulaf ve bitkisel sütlerden yararlanılabilir. Yulafın içerisine konacak 1 kaşık öğütülmüş keten tohumu, günlük Omega-3 ihtiyacınızı karşılamaya yeter. Ay çekirdeği, kabak çekirdeği, kilo ve şeker sorununuz yoksa pekmez ile tatlandırabilirsiniz.

2. ÖĞÜN

- Özellikle turpgil yeşilliklerden oluşan 1 büyük kase salata ve üzerine 1 su bardağı haşlanmış nohut, 2 dilim tam buğday ekmeği ve mevsim meyvelerinden istediğiniz kadar tüketebilirsiniz.

2. gün

1. ÖĞÜN

- Zeytin ezmesi, nohut unlu omlet, acılı biber ezmesi, tahinsiz humus çeşitleri ve 2 dilim tam buğday ekmeği

2. ÖĞÜN

- Tatlı kabak çorbası, pirinçli ıspanak yemeği ve bir büyük kase salatanın sonrasında mevsim meyveleri

3. gün

1. ÖĞÜN

- Nohut unlu omlet, 2 dilim tam buğday ekmeği, zeytin ezmesi

2. ÖĞÜN

- Mısır unu ile yapılan sebzeli pizza, salata, mevsim meyveleri

4. gün

1. ÖĞÜN

- 6 kaşık yulaf, doğranmış elma ve taze sıkılmış elma suyu. İçerisine kuruyemiş ve kuru meyvelerden eklenebilir.

2. ÖĞÜN

- Salata üzerine haşlanmış Meksika fasulyesi ya da başka bir baklagil (tercihen dışarıdan yağ eklenmeden ya da çok az yağlı), sonrasında mevsim meyveleri

5. gün

1. ÖĞÜN

- Zeytin ezmesi, nohut unlu omlet, acılı biber ezmesi, tahinsiz humus çeşitleri ve 2 dilim tam buğday ekmeği

2. ÖĞÜN

- Soya kıymalı ıspanaklı börek, salata ve sonrasında mevsim meyveleri









DR. OĞUZCAN KINIKOĞLU KİMDİR?

İç hastalıkları uzmanı olan Dr. Oğuzcan Kınıkoğlu, aynı zamanda gastroenteroloji üst ihtisası yapıyor. Yaklaşık 8 senedir vegan. Vegan bir doktor olmanın yanı sıra aynı zamanda bir hayvan hakları aktivisti. Hayvanları daha iyi anlayabilmek ve uygulamaları tanımak için veteriner teknikerliği eğitimi de aldı. Deneye Hayır derneğinin kurucusu ve aynı zamanda başkan yardımcısı.



VEGAN BESLENME İMKANSIZ DEĞİL!

Yaşamı boyunca hayvansal gıda tüketmiş kişiler için vegan beslenmek zor hatta imkansız gibi görünse de vegan mutfak sayısız seçeneğiyle herkesi şaşırtıyor.

Vegan beslenme özetle, hayvansal ürün barındırmayan gıdalar tüketmeye dayalı bir beslenme türü. Bütün hayvansal gıdalar, et ürünleri, yumurta, süt ve süt ürünleri, bal gibi besinler günlük beslenmeden çıkartılarak, tüketilmiyor. Vejetaryenlikten farklı olarak veganlıkta süt ürünlerinin ve bal gibi yiyeceklerin de tüketilmediğini görüyoruz. Yani katı vejetaryen diyeti de denebilir vegan beslenmeye. Et ve süt tüketmeye alışmış kişilere hayvansal gıda tüketmemek imkansız gelse de vegan beslenme sıkılmayacağınız kadar yiyecek opsiyonu sunabiliyor. Sütü çok sevmeniz, balsız yapamamanız, her hafta burger yemeniz vegan olmanıza engel değil. Soya sütü, hayvansal sütün yerini fonksiyonel anlamda tutmaz ama tat olarak tutabiliyor. Sevdiğiniz bir reçel çeşidini de balın opsiyonu olarak kullanabilirsiniz. Soya kıyması, tofu, kinoa derken vegan beslenme sayesinde marketlerdeki sağlıklı vegan seçenekler de giderek artıyor.

Peki, ihtiyaçlar karşılanabiliyor mu?

Aslında bu sorunun cevabı net değil. Kişi bilinçliyse, yeterli araştırma yapıyorsa, kan değerlerini düzenli kontrol ettiriyorsa veya eksiklik varsa beslenmeyi düzenlemeye gidip hatta gıda takviyeleri ile diyetini destekliyorsa, bir problem olacağını sanmıyorum. Ancak kişi bilinçsizce vegan beslenmeye geçiş yaptıysa mutlaka protein, kalsiyum, demir, çinko, B12 vitamini ve D vitamini yetersizliği görülecektir. Bu yüzden profesyonel destek almak veya çok iyi araştırmak önemli. Hayvansal gıdalar yerine tahıl, baklagil, faydalı yağlı tohumlardan ve sebzelerden faydalanın. B12 vitamini sadece hayvansal gıdalarda bulunuyor. Bu yüzden B12 vitaminini gıda takviyesi olarak alabilirsiniz. Anemi problemi görülebileceğinden, demir depolarınızı düzenli kontrol ettirin ve gerekirse takviye alın. Bazı gıda takviyeleri açık olan vitamin ve mineral ihtiyacı için tercih edilebilir. Protein açığınız için protein oranı zenginleştirilmiş ürünleri tercih edin.



UZM. DYT. ZEHRA BORA

Tarifler



BROWNIE

MALZEMELER

- 300 g hurma
- 100 g çiğ badem
- 100 g çiğ Antep fıstığı
- 1 tatlı kaşığı keçi boynuzu pekmezi
- 1 yemek kaşığı keçi boynuzu tozu
- 2 yemek kaşığı kakao

HAZIRLANIŞI

Çekirdeklerini çıkarttıktan sonra hurmayı ılık suda yaklaşık yarım saat bekletin. Suyunu süzdükten sonra küçük parçalar halinde doğrayıp rondoya alın. Bademleri hurma parçalarıyla birlikte rondoda toz haline gelene kadar çekin.

Kakao, keçi boynuzu tozu ve pekmezini katıp, karıştırma işlemini rondoda sürdürün. Antep fıstıklarını ayrı bir yerde iri parçalar halinde çekin. Tatlı harcına ekleyip bir kaşık yardımıyla karıştırın. Geniş bir tepsi ya da kek kalıbının tabanını streç filmle kapladıktan sonra brownie harcını kalıba yayın. Üzerini düzeltip streç filmle kapladıktan sonra kıvam alması için tatlıyı buzdolabına kaldırın. Yaklaşık 1 saat dinlendikten sonra servise hazır olacak.

YULAF LAPASI

MALZEMELER

- 200 ml soya sütü
- 2 yemek kaşığı yulaf ezmesi
- 1 tatlı kaşığı şekersiz vegan fıstık ezmesi
- Yarım muz
- 4 adet tam ceviz, badem

HAZIRLANIŞI

Yulaf ezmesi ve sütü bir tencereye koyarak kaynatın. Piştikten sonra içerisine muz ve fıstık ezmesini ekleyerek blender'dan geçirin. Karışımı bir kaseye alarak, üzerini ceviz ya da bademle süsleyin.





KEREVİZ CİPS

MALZEMELER

- 1 adet büyük kereviz
- 2 diş sarımsak
- 1 çay kaşığının ucuyla karışık baharat, tuz ve zerdeçal
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı

HAZIRLANIŞI

Kerevizin kabuklarını soyun ve incecik dilimleyin. İnce doğranmış kerevizleri derin bir kaseye koyun. Üzerine rendelenmiş sarımsak, baharatlar ve tuzu ekleyip, zeytinyağı gezdirin. Ardından yağlı kağıt serili tepsiye birbiri üstüne gelmeyecek şekilde dizin. Fırında 150 derecede, 45 dakika pişirin.

KAYISILI YULAF TOPLARI



MALZEMELER

- 15 adet kuru kayısı
- 6 adet hurma
- Yarım su bardağı yulaf
- 2 çay kaşığı tarçın

HAZIRLANIŞI

Kuru kayısı ve hurmaları bir kabın içerisine alın. Yumuşaması için üzerine sıcak su ilave edin ve yaklaşık 10 dakika bekletin. Yumuşayan kayısı ve hurmaları doğrayın. Mutfak robotuna önce yulafı ekleyin, incelinceye dek çekin. Ardından doğradığınız kuru meyveleri ilave edip, robotta çekmeye devam edin. Yulaflı karışıma, elinizle dilediğiniz boyutlarda şekil verin ve buzdolabında en az 1 saat, tercihen 3-4 saat dinlendirin.



YEŞİL SMOOTHIE

MALZEMELER

- Yarım yeşil elma
- 2 adet salatalık
- 1 fincan demlenmiş soğutulmuş yeşil çay
- 1 fındık büyüklüğünde taze zencefil
- Bir avuç maydanoz

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri bir kaba alın ve blender'dan geçirin.



BROKOLİ ÇORBASI

MALZEMELER

- 1 adet büyük boy kırmızı soğan
- 2 diş rendelenmiş sarımsak
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 1 adet büyük boy brokoli
- 1 dal taze kekik
- 3,5-4 su bardağı sıcak su
- 1 tatlı kaşığı karabiber
- 1 adet limon suyu
- 1 tatlı kaşığı tuz

HAZIRLANIŞI

Bir tencerenin içerisine zeytinyağı ve iri parçalar halinde doğranmış soğanı, taze kekiği, sarımsağı alıp hafifçe soteleyin. Ardından brokolileri ilave edin. Üzerine sıcak su ilave ederek güzelce karıştırın. Brokoliler çok hafif yumuşayana kadar pişirin. Ardından limon suyu, tuz ve karabiber ekleyerek ocaktan alın. Blender'dan geçirip servis edin.

FİT WAFFLE

MALZEMELER

- 1 dilim kepekli ekmek ya da ekmek
- 1 tatlı kaşığı şekersiz fıstık ezmesi
- Yarım muz
- Tarçın, chia veya kakao

HAZIRLANIŞI

Ekmek veya etimek üzerine şekersiz fıstık ezmesini sürün. Üzerine muz veya çileği dilimleyerek koyun. Arzu ederseniz tarçın, chia veya kakao serpiştirin.





YEŞİL MERCİMEKLİ SALATA

MALZEMELER

- 4 yemek kaşığı haşlanmış yeşil mercimek
- 2 yemek kaşığı nar
- Yarım avokado
- 30 g tofu peyniri
- Mevsim yeşillikleri

HAZIRLANIŞI

Salatayı hazırlayıp, yeşil mercimekle karıştırın. Üzerine nar, avokado ve tofu peyniri ekleyerek servis edin.



ORMAN MEYVELİ SMOOTHIE

MALZEMELER

- 200 ml badem sütü
- 10 adet donmuş kırmızı meyve
- Yarım muz
- 1 tatlı kaşığı chia tohumu
- 5 adet çiğ fındık
- 5 adet çiğ badem

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri blender'dan geçirip, bekletmeden tüketin.

HUMUS

MALZEMELER

- 2 su bardağı nohut (250 g)
- 2 diş sarımsak
- 2 adet limon
- Çeyrek su bardağı tahin
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı kimyon
- 1,5 çay kaşığı tuz

HAZIRLANIŞI

Nohutu haşlayın. Tahin, zeytinyağı, kimyon ve tuzu bir kaseye alın. Limonların suyunu da ekleyin. Son olarak sarımsakları ince ince kıyıp, onları da ekleyerek güzelce karıştırın. Nohutları, hazırladığınız tahinli karışımla mutfak robotunda pürüzsüz kıvam alıncaya dek çekin.

UZM. DYT. ZEHRA BORA KİMDİR?

2012 yılında Beslenme ve Diyetetik bölüm birincisi olarak Haliç Üniversitesi'nden mezun oldu. Aynı yıl, alanında uzmanlaşmak için Başkent Üniversitesi'nde lisanüstü eğitimine başladı. 2014 yılında uzman diyetisyen unvanı aldı. Lisansüstü eğitimine başladığı 2012 yılında Ağaoğlu My Club World Spor Merkezi'nde diyetisyen olarak mesleğine ilk adımını attı. 4 yıl süren ilk iş deneyimi sonrasında, 2016'da Batı Ataşehir'de Zehra Bora Danışmanlık Merkezi'ni kurdu ve halen adını taşıyan merkezde danışmanlık hizmeti vermeye devam ediyor.

ÖRNEK BESLENME LİSTESİ

PAZARTESİ

KAHVALTI
- Kızarmış ekmek
- Tofu peyniri
- Kuru incir
- Bitki çayı (Yeşil veya beyaz çay uygun)



ÖĞLE
- Brokoli çorbası
- Izgara sebze (Kabak, karnabahar gibi)

AKŞAM
- Kırmızı pancar salatası (Kırmızı pancar ve yeşil elmayı rendeleyin. İçine ceviz ve zeytinyağı ekleyerek servis edin)

SALI

KAHVALTI
- Smoothie (200 ml badem sütü, chia tohumu, avokado ve taze meyveleri blender'dan geçirin)

ÖĞLE
- Kabak spaghetti
- Izgara edilmiş domates ve patlıcan (Dilerseniz kekik ve fesleğen de kullanabilirsiniz)

AKŞAM
- Falafel
- Deniz börülcesi

ÇARŞAMBA

KAHVALTI
- 10 adet tuzsuz zeytin
- Izgara edilmiş kapya ve yeşil biber
- Kepekli etimek

ÖĞLE
- Yeşil mercimekli salata

AKŞAM
- Susuz, zeytinyağlı sebze yemeği
- Kinoa salatası



PERŞEMBE

KAHVALTI
- Detoks yeşil içecek (Yarım yeşil elma, 2 adet salatalık, 1 fincan demlenmiş ve soğutulmuş yeşil çay, 1 fındık büyüklüğünde taze zencefil ve bir avuç maydanozun blender'dan geçirip için)

ÖĞLE
- Vegan dürüm (Dilediğiniz sebzeleri ızgara edin. 1 adet tam buğday lavaşa ızgara sebze, tofu ve baharatları koyup, sarın)

AKŞAM
- Renkli vegan salata (Haşlanmış karabuğday, portakal, turp, mor lahana, havuç ve maydanozu bir kasede karıştıp, arzu ederseniz zeytinyağı ekleyin)

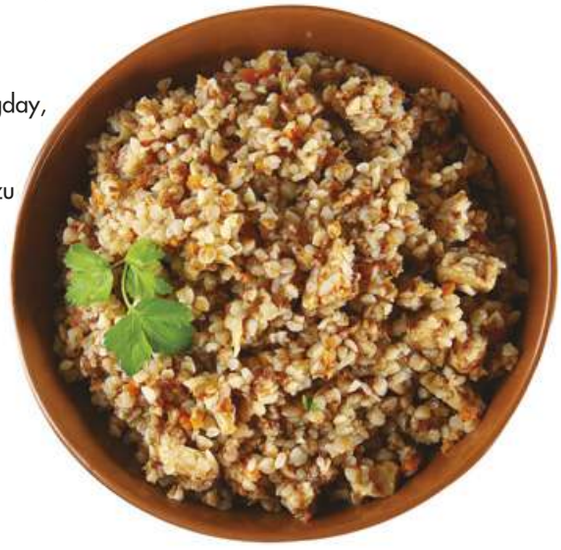
CUMA

KAHVALTI
- Tam buğday ekmek üzerine avokado, 2 tam ceviz ve çörek otu

ÖĞLE
- Mantar (Izgara veya fırında)
- Soya fasulyesi

AKŞAM
- Enginar (Üzerine havuç ve bezelye konulabilir)
- Piyaz







FRANSA'NIN İLK MICHELIN YILDIZI ALAN VEGAN RESTORANI ONA'NIN ŞEFİ

Gastronomi dünyasında otorite kabul edilen Michelin yıldızını, bu yıl ilk kez vegan bir restoran kazandı. Hayvansal hiçbir ürüne yer verilmeyen restoranın kurucusu ve şefi Claire Vallée, Türk okuyucularına özel iki tarifini bizlerle paylaştı.

Fotoğraf: Cécile Labonne, Maxime Gautier

Tüm dünyada bir kadın şefin bitkisel bazlı yemekleriyle Michelin yıldızı kazanması geniş yankı uyandırdı. Dört yıl önce şef Claire Vallée, şaraplarıyla ünlü Bordeaux kenti yakınlarında ONA isimli restoranını açabilmek için bankalara kredi başvurusu yaptığında olumsuz cevaplarla karşılaşmış. Vegan yiyeceklerin yer aldığı bir restoranın iyi bir yatırım olacağı düşünülmemiş. Bunun üzerine etik projelere yatırım yapmasıyla bilinen La Nef'ten aradığı desteği bulan Vallée, restoranın kapılarını açmış. ONA yani "Origine Non Animale"in kısaltmasının adını verdiği restoranda, hayvansal hiçbir ürüne yer verilmiyor. Bitkisel bazlı yemek hazırlamanın zor ama yaratıcı bir tarafı olduğunu düşünen Şef Vallée, ekibiyle yemek pişirirken bunun tiyatro sahnesinde yer almak gibi hissettirdiğini belirtiyor. Bitkilere ve doğaya inanan Şef Vallée, vegan beslenmenin geleceği işaret ettiğine inanıyor. Michelin ödüllü şef, Türk okuyucularına özel iki tarifini paylaştı.

TABOULÉ FLORAL AU CHOU-FLEUR ET MELON

KARNABAHAR VE KAVUNLU ÇİÇEK TABULE (4 KİŞİLİK)

MALZEMELER

- Yarım karnabahar
- Yarım kavun
- 1 adet arpacık soğanı
- 20 yaprak taze nane
- 10 sap frenk soğanı
- 1 adet limonun suyu
- 6 yemek kaşığı zeytinyağı
- Fleur de sel (tuz çiçeği)
- Bahçeden yenilebilir çiçek ve yapraklar

HAZIRLANIŞI

Karnabaharı temizleyin. Blender yardımıyla tabuleye uygun olacak şekilde parçalayıp, kenara ayırın. Kavunu önce dilimleyin, ardından minik küpler şeklinde doğrayın. Arpacık soğanı, nane ve frenk soğanı ince ince kesin. Limonun suyunu da ekleyerek, tüm malzemeleri birbirine karıştırın. Tabağa yerleştirdikten sonra yenilebilir çiçek ve yapraklarla süsleyin.





DÉCLINAISON AUTOUR DE LA RHUBARBE, CRÈME À LA ROSE ET TUILE PISTACHE

(RAVENT, GÜL KREMASI VE FISTIKLI TUILE ETRAFINDA VARYASYON) (4 KİŞİLİK)

MALZEMELER
RAVENT KONFİTİ İÇİN

- 500 g ravent
- 500 g + 20 g şeker
- Yarım litre su
- 1 adet portakal

FISTIK TUILE İÇİN

- 180 g un
- 20 g doğal kolza tohumu yağı
- 60 g su
- 50 g şeker
- 2 yemek kaşığı Antep fıstığı ezmesi
- Tuz çiçeği

GÜL KREMASI İÇİN

- 550 g soya sütü
- 100 g şeker
- 40 g un
- 20 g mısır nişastası
- 10 g doğal kolza tohumu yağı
- Yenilebilir gül esansiyel yağı

MERENG İÇİN

- 100 g nohut suyu
- 70 g şeker
- Pancar boyası

HAZIRLANIŞI

500 g şeker ve suyu karıştırarak şerbet hazırlayın. İçine portakalın suyunu ve kabuklarını ekleyin. Raventin ilk katmanını çıkartmak için soyun. Her parçayı 1x1 cm'lik küpler halinde doğrayın. Sıcak şerbetin içine raventi koyun ve yumuşayana kadar pişirin. Pişen raventleri şerbetten çıkartıp, bir tabağa alın. Raventin bir kısmını da brunoise yani minik küpler şeklinde kesin. 20 g şekerle karıştırıp buzdolabında bekletin. Bir soyucu kullanarak raventleri şerit haline getirin. Bunları silikon bir kesme aparatının üzerine yerleştirin. Bir fırça ile şeritlerin her birine biraz şurup sürün ve 85 derecede ısıtılmış fırında pişirin. Raventler tamamen suyunu çektiğinde fırından çıkarın ve hava geçirmez bir kutuda saklayın. Fıstık tuile için tüm malzemeleri; un, şeker, su, yağ ve fıstık ezmesini bir tutam unla mutfak robotunda karıştırarak hamur haline getirin. Mutfak tezgahını unlayarak oklava ya da merdane ile açın. Hamur oldukça ince olmalı. Bir silikon pişirme kabı veya fırın kağıdı üzerine yerleştirin. 140 derecede ısıtılmış fırında 20 dakika pişirin. Gül kreması içinse soya sütü, şeker, yağ, un, nişasta ve gül esansiyel yağını bir tencereye koyun. Blender yardımıyla birbirine karışmasını sağlayın. Sürekli karıştırarak kısık ateşte pişirin. Kremanın kıvamı kalınlaşarak, kenarlarından hafifçe havaya kalkmalı. Sonra 3 saat buzdolabında bekletin. Krema soğuduktan sonra bir çırpma teli ile yumuşak kıvama getirin. Mereng için de mikser ile nohut suyunu iyice çırpın. Ardından şeker ve pancar boyasını ekleyin. Hazırladığınız karışımı silikon pişirme kabı veya fırın kağıdı üzerine yayın. 100 derecede ısıtılmış fırında 1 saat pişirin. Beze (mereng) çok kuru olmalı. Beze tanelerini parçalara ayırın ve hava geçirmez bir kutuya koyun. Servis için geniş bir tabağa gül kremasından bir kaşık koyun. Şerbetli ravent, ravent cipsleri ve küplerinden ekleyip, beze ve fıstık parçalarıyla tabağı tamamlayın.

formsanté

SAĞLIKLI, AKTİF VE DOĞAL YAŞAMIN DERGİSİ

Diyetten fitness programlarına kadar aradığınız her şey Formsanté'de











Formsanté'ye 7/24
her yerden ulaşabilirsiniz

Download on the App Store | GET IT ON Google Play

Tablet Dergi Google Play
ve App Store'da

Dijital Dergi Aboneliği için;
www.eMecmua.com

DB DOĞAN BURDA DERGİ



YENİ VEGANLAR NELERE DİKKAT ETMELİ?

Eğer yeni vegan olduysanız, beslenme düzeninizden alışverişinize kadar dikkat etmeniz gereken birçok nokta var.

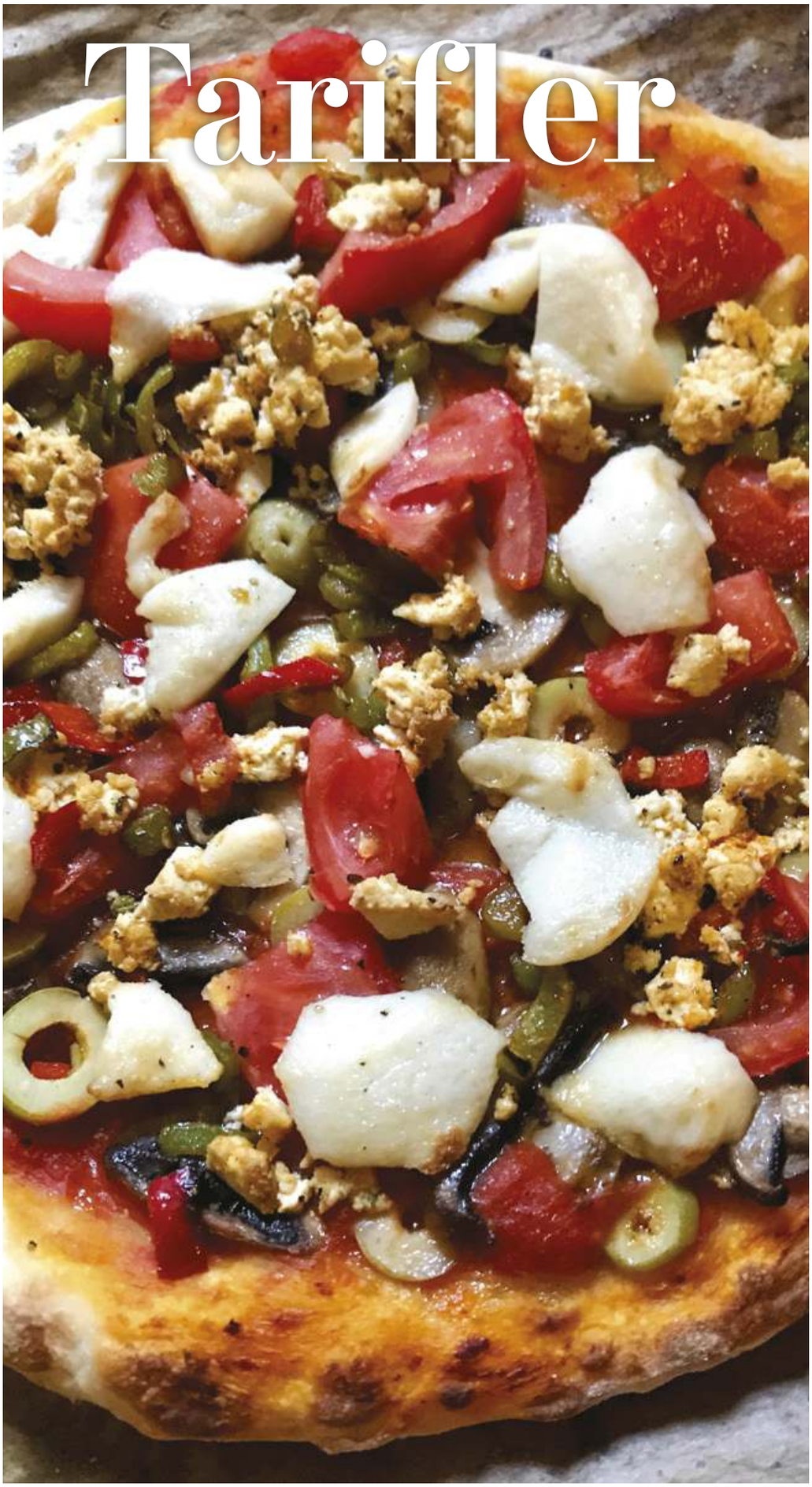
Veganlığa geçiş yapmak isteyenlere öncelikle, öğünlerinizi salata ile geçiştirmeyin, yeterince beslendiğinizden emin olun diyorum. Proteini atlamayın. Bitkisel protein kaynaklarını yeterince tüketmeye özen gösterin. Birdenbire hem vegan hem de çok sağlıklı olmaya çalışmayın. Mümkün olduğu kadar önceki beslenme şeklinizi devam ettirin, sadece bunların yerine bitkisel alternatiflerini koyun. Vegan beslenmek, ot yemek demek değildir. Her akşam yemeğinde köfte yemeye alışkınsanız, veganlığa geçtiğinizde de her akşam vegan köfte yiyebilirsiniz. Vegan köfteleri kendiniz yapabilir ya da halihazırda satılan hazır vegan köfteleri kullanabilirsiniz. Yeni vegan olduğunuzda kaçınılmaz olarak lif alımınız artacak. Vücudunuzun buna alışmasına izin verin, bir-iki haftalık alışma süreciniz olabilir. Vegan besinleri tanıyın. Hangilerini sevdiğinizi ve kullanabileceğinizi bulmanız zaman alabilir, bunda başarısız olduğunuzda moralinizi bozmayın. Nerelerde zorlandığınızı fark edin ve bir sonraki sefer buna önceden hazırlıklı olmak için neler yapabileceğinizi planlayın. Çevre baskısı hissettiğiniz bir ortamdaysanız kendinizi koruyun, yeni vegan olduysanız şiddetli tartışmalara girmekten kaçının. Bilginiz henüz argümanları sağlıklı şekilde atlatabilecek kadar sağlam olmayabilir.



YELİZ UTKU KONCA

VEGAN ALIŞVERİŞİN ÖNEMLİ NOKTALARI

- Vegan seçenekleri araştırıp tanıyın: Türkiye'de vegan peynirler, vegan yoğurtlar, vegan ayranlar bütünsel bitkisel besinleri kullanarak sağlıklı ve fermente ürünler şeklinde üretiliyor ancak seri üretim hazır vegan ürünlerin gitgide daha çok talep edilmesiyle sayıları artıyor. Vegan ürünleri araştırın, deneyin, bunları tanıyın. Damak zevkinize uygun olanı elbette bulacaksınız.
- En çok alışveriş yaptığınız marketlerde halihazırda bulunan vegan seçenekleri araştırın. Bulamadığınız ürünleri marketlerden talep edebilirsiniz.
- Vegan alışveriş demek illa ki hazır gıda almak demek değil. Geleneksel mutfağımızdaki pek çok yemek vegan: Kuru fasulye, pilav ya da mercimek çorbası gibi... Alışverişinizde baklagillere ve tahıllara önemli bir yer ayırın.



Tarifler

NEAPOLITAN PİZZA
(2 ORTA BOY PİZZA İÇİN)

MALZEMELER
PİZZA HAMURU İÇİN
- 300 g un
- 200 ml su
- 1 tutam tuz
- 1 çay kaşığı (düzleme) instant maya

HAZIRLANIŞI
Tüm malzemeleri karıştırıp hamur yapın. 15 dakika boyunca uzatıp çekerek iyice yoğurun. Üzeri kapalı şekilde, içine zeytinyağı sürülmüş bir kapta 2-3 saat boyunca oda sıcaklığında dinlendirin. Dinlendikten sonra hamuru iki parçaya ayırıp top haline getirin. Topları unlayıp, bir tepsiye aralıklı şekilde koyun. Üstünü kapatarak 6 saat mayalanmasını bekleyin veya buzdolabında bir gece bekletip, pizzaları yapmadan 2 saat önce oda sıcaklığına çıkarın.

DOMATES SOSU İÇİN
- 3 adet kabuğu soyulmuş ve rendelenmiş domates
- 1 diş sarımsak
- 2 yaprak fesleğen

HAZIRLANIŞI
Domatesleri bir sos tavasına alıp, sarımsağı tam diş şeklinde içine ekleyerek çektirin. Domates pişince sarımsağı içinden çıkarın ve 2 yaprak fesleğeni ekleyip, blender'dan geçirin.

ÜZERİ İÇİN
- 7-8 adet mantar
- Yarım soğan
- 1 adet kırmızı kapya biber
- 1 adet yeşil biber
- 1 adet domates
- Çeyrek kavanoz eriyen Vegan a la Turca peyniri

HAZIRLANIŞI
Domates haricindeki sebzeleri doğrayıp, az zeytinyağında tuz ve karabiber ekleyerek kısa süre soteleyin.

PİZZAYI BİR ARAYA GETİRMEK İÇİN
Hamurları elde pizza boyutunda açın. Domates sosunu ikiye bölüp, pizza hamurlarının üzerine sürün. Sotelenmiş sebzeleri bölüştürün. Üzerine dilimlenmiş domates ve eriyen vegan peynir de ekleyin. 275 derecede ısıtılmış fırında yaklaşık 8-10 dakika, kenarları kızarıp peynir eriyene kadar pişirin.

ÇİLEKLİ VEGAN PASTA

Bu pasta için üç ayrı şey hazırlayacaksınız: Keki, kreması ve ıslatma suyu. Islatma suyunu atlamayın, pastada çok büyük fark yaratıyor.

MALZEMELER
SADE VEGAN PASTA KEKİ İÇİN

- 2 su bardağı soya sütü
- 2 tatlı kaşığı sirke
- 2/3 su bardağı sıvı yağ
- 2,5 su bardağı un
- 2 paket kabartma tozu
- 2 paket vanillin
- Yarım çay kaşığı tuz
- 1,5 su bardağı toz şeker

HAZIRLANIŞI

Fırını önceden 180 derecede ısıtın. 2 su bardağı soya sütüne 2 tatlı kaşığı sirke ekleyip, yaklaşık 10 dakika bekletin. Kuru malzemeleri derin bir kapta karıştırıp, üzerine sıvı malzemeleri ekleyin. Malzemeleri birleştirip karıştırın ama fazla karıştırmaktan kaçının. Karışımı aynı boy üç fırın tepsisine eşit olarak bölüştürün ve aynı anda pişirmek üzere 180 derecede ısınmış fırına verin. Yaklaşık 30 dakika, kürdan testinden geçene kadar pişirin. Kekler pişince fırından alın ve 1-2 dakika bekledikten sonra tepsilerinden çıkarın. Kekiniz pişerken vegan pasta kreması olarak kullanacağınız kaju kremasını hazırlayın.

KAJU KREMASI

- 1 su bardağı çiğ kaju
- 2-3 su bardağı su
- 3 yemek kaşığı un
- 4-5 yemek kaşığı sıvı yağ
- Aldığı kadar soya veya başka bitkisel süt
- 1 su bardağı şeker
- Yarım limonun kabuğunun rendesi
- Yarım limonun suyu
- Yarım portakalın kabuğunun rendesi
- Yarım paket vanilin

HAZIRLANIŞI

Kajuyu suyun içinde şeffaflaşmaya başlayana kadar kaynatın. Soğutup blender'dan geçirerek pürüzsüz bir krema kıvamına getirin. 3 tepeleme yemek kaşığı unu, 4-5 yemek kaşığı sıvı yağ ile kısık ateşte az miktarda çevirin. Azar azar soya sütü ekleyerek, muhallebi kıvamı alana kadar karıştırın. İçine yavaş yavaş kaju kreması ve şekeri de ilave edip, karıştırmaya devam edin. Son olarak limon kabuğu ve portakal kabuğu rendesini, yarım paket vanilini ve yarım limonun suyunu ekleyin. Puding kıvamına gelene kadar karıştırmaya devam edin.

ISLATMA SUYU İÇİN

Hazır komposto kullanabilirsiniz veya bir su bardağı suya birkaç kaşık şeker ekleyip karıştırın. İçine birkaç damla da limon suyu sıkın. Tadına bakıp kaynattıktan sonra ılınmaya bırakın.

PASTAYI BİR ARAYA GETİRMEK İÇİN

Oda sıcaklığındaki kekin üzerine önce kaşıkla biraz ıslatma suyu gezdirin. Üzerine birkaç yemek kaşığı kaju kreması koyup yayın ve çilek dilimlerini yerleştirin (içine muz dilimleri de ekleyebilirsiniz). Biraz daha krema koyup, göreceli düz bir katman yarattıktan sonra diğer keki üzerine yerleştirin. Bu işlemi her katman için tekrarlayın. En sonunda tüm keki krema ile kaplayıp, çilek dilimleriyle süsleyin. Tatların birbirine geçmesi için en az birkaç saat buzdolabında bekletin.





VEGAN MİNİ RAW CHEESECAKE

MALZEMELER
TABANI İÇİN

- 1 su bardağı kuru hurma
- 1 su bardağı ceviz ve badem karışımı

İÇ HARCI İÇİN

- 1 paket (1,5 bardak kadar) çiğ kaju fıstığı
- 1 limonun suyu
- Yarım bardaktan biraz fazla Hindistan cevizi sütünün en üst kısmı
- 1/3 bardak erimiş Hindistan cevizi yağı
- Yarım su bardağı agave veya hurma şurubu ya da toz şeker

ÜZERİ İÇİN

- 1 su bardağı dutlu sos (dut+şeker)

HAZIRLANIŞI
ÖN HAZIRLIK

Kajuları bir gece veya 6 saat önceden içme suyunda bekletmeye başlayın. Hurmaların çekirdeklerini çıkarıp, yumuşayana kadar birkaç dakikalığına sıcak suda bekletin (geriye kalan suyu tatlandırıcı olarak kullanabilirsiniz). Cheesecake'in tabanını hazırlamak için önce rondoda hurmaları çekin. Onları çıkarıp, ceviz ve bademleri çekin. Sonra üzerine çekilmiş hurmaları ekleyip, bir kez daha çekin. İyice karışıp, elinizle şekil verebilmeye başlayınca tabanınız hazır demektir. Elinize çok fazla yapışıyorsa biraz daha ceviz veya badem ekleyin. Muffin tepsisinin kuyucuklarını Hindistan cevizi yağı ile yağlayın. Her bir deliğe bir tatlı kaşığı dolusu taban harcı koyup, bunu iyice yayarak bastırın. Bu süreç biraz yapışkan bir aşama olduğu için işinizi kolaylaştırmak adına muffin tepsisinin kuyucuklarına yağlı kağıt da serebilirsiniz. Sonradan minik cheesecake'leri çıkarmak için yağlı kağıttan şeritler kesip kuyucuğun en dibine yerleştirebilirsiniz. Taban malzemesini tabana bastırmak için kuyucuğa girebilen tabanı olan bir bardak alın. Yağlı kağıttan bardağın tabanını tamamen örtüp, biraz da taşacak büyüklükte bir daire kesin. Bu yağlı kağıdı taban malzemesiyle bardak arasına koyup öyle bastırın. Öyle bir bardak yoksa elinizle de yapabilirsiniz. Katılaşması için buzluğa atıp, iç malzemeyi hazırlayın. Cheesecake hazırlamak için tüm malzemeleri blender'a veya rondoya ekleyip, mümkün olduğunca pütürsüz bir kıvam elde edene kadar karıştırın. Gerekli olursa biraz daha su veya limon suyu ekleyebilirsiniz. Tadına bakıp hoşunuza gittiğinden emin olun. Buzluktaki muffin kalıbını çıkartıp, her kuyucuğa eşit miktarda iç dökün. Üzerine de birer tatlı kaşığı dutlu sos döküp, kaşıkla karıştırın. Buzluğa koymadan önce üzerini streç filmle kapatın. Donana kadar buzlukta bekletin ve sonrasında ister donmuş, ister biraz ısınıp yumuşamış şekilde servis edin. İsterseniz orman meyveleri ile süsleyebilirsiniz.



FALAFEL KÖFTESİ

MALZEMELER

- 4 su bardağı ıslanmış çiğ nohut (yaklaşık 2 su bardağı kuru nohut)
- 1 adet küçük soğan
- Yarım demet maydanoz
- 4-5 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı toz kişniş
- 1,5-2 tatlı kaşığı kimyon
- Yarım çay kaşığı toz kırmızı biber, tuz
- 2 yemek kaşığı un

HAZIRLANIŞI

Un dışıdaki tüm malzemeleri rondoda iyice çekin. Oluşan karışımı derin bir kaba alıp yoğurun ve 1-2 yemek kaşığı un ekleyin. Elinizle top yapmaya çalışınca dağılıyorsa biraz daha un ekleyin. Hamur gibi bir kıvam istemiyoruz, tabağa bıraktığınızda dağılmasın yeter. Bu karışımı buzdolabında en az 1 saat dinlendirin. Ceviz büyüklüğünde toplar yapın. Toplarınız dağılıyorsa biraz daha un ilave edin. Bu aşamada tuz miktarını da ayarlayın. Falafelleri derin bir tencerede kızgın yağda pişirin. Yanında salata ve turşu ile servis edin.

NOHUT UNUNDAN OMLET

(2 ORTA BOY OMLET İÇİN)



MALZEMELER

- Yarım yemek kaşığı öğütülmüş keten tohumu
- 1 yemek kaşığı içme suyu
- Yarım su bardağı nohut unu
- 1 silme çay kaşığı kabartma tozu
- 1 diş ince doğranmış sarımsak
- 1 sap ince doğranmış yeşil soğan
- Yarım çay kaşığı zerdeçal
- Yarım su bardağı minik doğranmış sebzeler (kırmızı biber, yeşil biber, domates, dereotu, maydanoz)
- Yarım su bardağı su (gerekirse 1-2 yemek kaşığı daha)
- Damak zevkine göre tuz, karabiber ve kimyon

HAZIRLANIŞI

Keten tohumu ile 1 yemek kaşığı suyu karıştırıp, 5 dakika bekleyin. Bu arada su hariç diğer malzemeleri bir kapta harmanlayın. Üzerine keten tohumu karışımını ekleyin. Azar azar su ilave edin ki çok cıvık olmasın. İyi yağlanmış ve ısınmış tavada omlet gibi pişirin.



VEGAN SALEP

(1 PORSİYON)

MALZEMELER

- 1 silme çay kaşığı saf salep (aktardan)
- 1 çay kaşığı ararot
- 3 çay kaşığı şeker
- 1+1/4 su bardağı soya sütü
- Süslemek için toz tarçın

HAZIRLANIŞI

Salep, ararot ve şekeri kuru bir cezvede iyice karıştırıp, yavaş yavaş soğuk soya sütünü ekleyin. Devamlı karıştırarak, kıvamlanana kadar pişirin. Bardağa koyup, isteğe göre tarçınla süsleyerek servis edin.

YELİZ UTKU KONCA KİMDİR?

Üniversitede kimya okuduktan sonra 2003'te New York Üniversitesi'nde önce lisansüstü eğitimine, ardından doktora araştırmalarına başladı. Biyolojik moleküllerin yapılarını ve kanser tedavilerinde nasıl kullanılacağını araştırırken, insan vücuduna olan ilgisi daha da arttı. Yüksek kolesterolünü nasıl düşürebileceğini araştırırken, kolesterolün sadece hayvansal ürünlerde olduğunu fark etti. Aynı dönemde yogayla tanıştı. Veganlığı teşvik ve tavsiye eden Jivamukti yoga sayesinde vegan beslenme ve yaşam biçimine daha sıcak bakmaya başladı. Doktorasını tamamlamasının ardından bugün halen bilimsel etkinliklerine devam ediyor, üniversitede tam zamanlı olarak ders veriyor ve bir yandan da Jivamukti yoga dersleri veriyor. Vegan beslenme ve hayat üzerine www.veganyemekler.com sitesinde yazılar yazıyor. Vegan beslenme eğitimleri veriyor.

Dilek Fırat



ALIŞKANLIKLARINIZDAN VAZGEÇMEDEN DE VEGAN BESLENEBİLİRSİNİZ



Son dönemde öne çıkan vegan beslenme, ülkemiz gibi sebze, meyve ve tahılın bol olduğu bir ülkede kolaylıkla uygulanabiliyor. Dolayısıyla kişinin beslenme alışkanlıklarından vazgeçmeden vegan olması kolaylaşıyor. Buradaki en kritik konu ise beslenmede dengeli olmak!

Vegan beslenme, dengeli uygulandığı sürece hayatınızın her döneminde uygulayabileceğiniz bir beslenme şekli. Hatta şu an genel kitlenin uyguladığı hayvansalları da içeren beslenme şekline göre çok daha sağlıklı. Gram gram proteinlerinizi, karbonhidratlarınızı saymanıza gerek yok. Ancak vegan diye sadece patatesle beslenirseniz, mutlaka bir yerlerden eksiğiniz oluyor. Kişisel önerim; yılda bir kez kan tahlili yaptırmak ve eksikler varsa (tercihen vegan beslenme hakkında bilgi sahibi olan) doktorunuzla hangi besinlere ağırlık vermeniz gerektiğini konuşmak, gerekliyse takviye almak...

Kamuoyunda vegan beslenmeye geçiş yaparken en çok protein, demir ve B12 vitamini eksikliği çekileceği düşünülse de bu endişeler aslında yersiz. Üçüne de değinmek istiyorum.

Protein: Bize hep bitkilerden alınan proteinin temel aminoasitleri içermediği ve et yemediğimiz sürece eksik beslenmiş olacağımız söylendi fakat bugün biliyoruz ki bakliyatları tahıllarla birleştirdiğimizde, ihtiyacımız olan tüm temel aminoasitleri alıyoruz. Hatta artık marketlerde bile kolayca bulabileceğimiz kinoa gibi içinde tek başına bütün temel aminoasitleri barındıran bitkisel gıdalara erişimimiz var. Yani et ve süt tüketmeyince proteinden eksik kalacağız bilgisi kesinlikle doğru değil. Bu yüzden protein ihtiyacımızı lif içeriği 0 olan ve doğal olarak trans yağ içeren et ürünleri yerine bitkisel kaynaklardan almamız, sağlığımız için daha faydalı oluyor.

Demir: Demir eksikliği de oldukça tartışılan ve özellikle kadınların endişelendiği bir konu. Ben de ortaokul yıllarımda, ki o zamanlar vegan beslenmiyordum, demir eksikliği yaşamış ve tedavi görmüştüm. Vegan beslenmeye geçtiğim dönemden şu ana kadar bu eksiklik tekrarlanmadı. Aslında ülkemizde bolca tükettiğimiz fasulyede bile demir mevcut. Raflarda yeni yeni gördüğümüz soya fasulyesi ürünleri de yüksek miktarda demir içeriyor. Kırmızı etin 100 gramında 2,7 mg demir varken, tofuda 3 mg demir bulunuyor.

Ayrıca koyu yeşil yapraklı sebzelerde de bolca demir ve C vitamini var. Demir eksikliğiniz varsa dikkat etmeniz gereken bir nokta da demir içerikli yiyecekleri C vitamini ile beraber tüketmek! Çünkü C vitamini demir emilimini arttırıyor.

B12 vitamini: B12 vitamini eksikliği çekmemizin sebebi, doğadan uzaklaşmış ve steril ortamlarda yaşamaya başlamış olmamız. Yalnız sadece biz değil, yetiştirilen hayvanlar da doğal ortamlarında yaşamıyor ve B12 vitamini takviyesi alıyor. Yani bize sadece et, süt tüketerek alabilirsiniz dedikleri B12 vitamini zaten takviye almış bir hayvandan geliyor, doğal döngünün bir parçası olmuyor. Yanında aldığımız antibiyotikler, hormonlar, yağlar da cabası... Onun yerine yıllık kan tahlillerimizi yaptırsak ve doktor kontrolünde, ihtiyacımız olduğu kadar B12 vitamini alsak daha doğru olur. Bu arada B12 vitamini eksikliğinin et tüketenlerde de sık sık görüldüğünü hatırlatmak istiyorum.



Vegan besinlere ulaşmak çok kolay

Vegan beslenme zor gibi görünse de dört mevsimin yaşandığı, her türlü sebzenin, meyvenin, tahılın kolay ve bolca yetiştiği ülkemizde birçok bölgeye göre daha kolay. Hatta artık peynir, yoğurt, sucuk gibi ürünlerin de veganları üretiliyor ve internet üzerinden kolayca alınabiliyor. Alışkanlıklarımızdan, damak tadımızdan vazgeçmeden de vegan beslenebiliriz hatta dengeli bir şekilde uygulayarak çok daha sağlıklı yaşayabiliriz.



DİLEK FIRAT

Tarifler



VEGAN PANKEK

MALZEMELER

- 125 g un (1 su bardağından biraz fazla)
- 2 yemek kaşığı toz şeker (Hindistan cevizi şekeri de olabilir)
- 1 çay kaşığı tuz
- 250 ml bitkisel süt (soya ya da badem olabilir)
- 1 tutam saf vanilya ya da yarım paket vanilin
- Yarım paket kabartma tozu
- Akçaağaç veya agave şurubu (isteğe göre)

HAZIRLANIŞI

Bitkisel sütü derin bir kaba alın. Ayrı bir kapta diğer bütün kuru malzemeleri karıştırıp, sütün içine ekleyin. Unu, kuru malzemelerin içine ilave ederken elekten geçirirseniz karışımın içinde topaklanması önlenir. Pankek karışımını, tercihen tel bir çırpıcıyla iyice çırpın. Hamur dağıtıcı veya bir kepçe yardımıyla karışımdan alarak, iyice ısıttığınız yapışmaz tavada pankeklerin önünü ve arkasını iyice kızartın. Taze meyve ve agave ya da akçaağaç şurubuyla servis edin.

ORMAN MEYVELİ RAW VEGAN CHEESECAKE

MALZEMELER
TABANI İÇİN
- 150 g ceviz içi
- 60 g Hindistan cevizi yağı
- 1 tutam tuz
- 200 g dut kurusu

İÇ DOLGUSU İÇİN
- 450 g çiğ kaju (Bir gece önceden ıslatılmış)
- 125 g akçaağaç ya da agave şurubu
- 10 g limon suyu
- 2 tutam tuz
- 160 g Hindistan cevizi yağı
- 20 g chia tohumu
- 250 g donmuş orman meyvesi (karadut, ahududu, yaban mersini...)

HAZIRLANIŞI
Tabanını hazırlamak için dut kurusu ve cevizi mutfak robotundan geçirerek iyice ufaltın. Tüm malzemeleri elinizle iyice karıştırıp kalıbın tabanına bastırarak yerleştirin. Hafifçe, kenarlardan bir parmak kadar yukarı doğru çıkarın. Dolguyu hazırlarken kalıbı buzdolabına koyun. Bir gece önceden ıslattığınız kajunun suyunu dökün. Kalanını diğer bütün malzemelerle beraber blender veya mutfak robotundan geçirin. Arada makinenin kapağını açıp, kenarlara yapışanları karıştırın ya da altüst edin. Karışım homojen bir kıvama gelince buzdolabından kalıbı çıkarıp, dolguyu üstüne dökün ve üzerini düzleştirin. Aynı gün tüketecekseniz en az 4 saat buzdolabında sertleşmesini bekleyin. Daha sonra tüketecekseniz, direkt buzluğa koyabilirsiniz. Yiyeceğinizde, cheesecake'i en az 3-4 saat öncesinden buzluktan buzdolabına alın. Servis ederken üzerini taze orman meyveleri ile süsleyin.



PEMBE HUMUS



MALZEMELER

- 400 g haşlanmış nohut (konserve de olabilir)
- 1 orta boy kırmızı pancar (önceden pişirilmiş)
- 2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 adet limon (organik ya da kabuğu işlem görmemiş)
- 2 yemek kaşığı tahin
- 1-2 diş sarımsak (opsiyonel)
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 tutam karabiber
- 2 yemek kaşığı su (kıvamı yumuşatmak için)

HAZIRLANIŞI

Daha güzel bir kıvam için nohutların kabuğunu ayıklayın. Limonun dış kabuğunu incecik rendeleyerek kenara ayırın. Sonra ikiye bölüp, tüm limonun suyunu sıkın. Mutfak robotuna rende limon kabukları ve limon suyu da dahil bütün malzemeleri koyarak çalıştırın. Arada robotu durdurun. Kenarlara yapışanları spatula ya da kaşıkla karıştırarak homojen hale getirin. Çok koyu kıvamlı olursa kaşık kaşık su ekleyerek robotu tekrar çalıştırın.



VEGAN BROWNIE

MALZEMELER

- 6 yemek kaşığı yulaf ezmesi (40 g)
- 220 g Meksika fasulyesi
- 2 silme yemek kaşığı kakao
- 8 yemek kaşığı pekmez (90 g)
- 3 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı (40 g)
- 1 paket vanilin
- 1 paket kabartma tozu
- Yarım çay kaşığı tuz
- Yarım kase bitter damla çikolata (100 g)

HAZIRLANIŞI

Mutfak robotunda yulaf ezmesini un haline gelene dek çekin. Üstüne damla çikolata hariç bütün malzemeleri ekleyin. Pürüzsüz olana kadar robotu çalıştırın. Fazla akışkan olmayan, biraz katı bir hamur elde edeceksiniz. Robotun bıçağını çıkarın. Damla çikolatalardan üstünü süslemek için 10-15 tane ayırıp, gerisini karışıma ilave ederek kaşıkla karıştırın. Kek hamurunu küçük bir kalıba (ortalama 19 cm) koyup, üstünü spatula veya kaşık arkasıyla düzleyin. Ayırdığınız damla çikolatalarla süsleyip fırına verin. 180 derecede ısıtılmış fırının orta katında 20-25 dakika, üzeri çatlayana kadar pişirin. İçi yumuşak olduğu için kesmeden önce soğumasını bekleyin. İçinin tamamen donması ve katılaşması için buzdolabında dinlendirebilirsiniz.



VEGAN MENEMEN

MALZEMELER

- 200 g tofu
- 3 adet domates
- 3 adet yeşil biber
- 1 adet kapya biber
- 1 adet soğan
- Zeytinyağı
- Tuz
- Karabiber

HAZIRLANIŞI

Tofuları bir çatalın arkasıyla ezip ufaltın. Orta boy soğanı soyup, küçük küçük doğrayın. Yaklaşık 2 yemek kaşığı zeytinyağını tavada ısıtıp, soğanları kavurun. Biberlerin çekirdeklerini çıkarıp, doğrayın. Kavurduğunuz soğanlara ilave ederek 3-4 dakika kavurmaya devam edin. Domateslerin kabuklarını soyup, küçük küçük doğrayarak tavaya ekleyin. 3-4 dakika da domateslerle pişirdiğiniz karışıma tofuları ekleyin. En son tuz ve karabiberi de ilave edip, tofular sosu çekene kadar 5-6 dakika pişirin. Menemen piştikçe suyunu çekecektir. İstediğiniz kıvama gelene kadar pişirmeye devam edin. Vegan menemenin üstünü maydanozla süsleyip, yanında ekmek ile derin bir kasenin içinde servis edin.

GAZOZLU KEK

MALZEMELER

- 9 yemek kaşığı nohut suyu (aquafaba)
- 1 su bardağı şeker
- Yarım su bardağı sıvı yağ
- 1 su bardağı sade gazoz
- 2,5 su bardağı un
- 1 paket vanilin
- 1 paket kabartma tozu

HAZIRLANIŞI

Nohut suyunu beyaz köpük elde edene kadar, yaklaşık 10 dakika mikserle çırpın. Mikseri çıkarırken küçük köpük tepecikleri oluşmalı. Köpüğün içine şeker ilave edip, birkaç dakika daha çırpın. Gazoz ve sıvı yağı da ekleyip, çırpmaya devam edin. Son olarak un, vanilin ve kabartma tozunu da elekten geçirerek karışıma ekleyin. Bu kez tel çırpıcıyla karıştırın. Fazla karıştırılırsa glütenin açığa çıkarak, kekte sert bölgeler oluşabileceğini unutmayın. Yağladığınız kek kalıbına karışımı döküp, önceden 180 derecede ısıtılmış fırında pişirin. Yaklaşık 30 dakika sonra kontrol etmeye başlayın. İçine batırdığınız kürdan temiz çıkarsa kek pişmiş demektir.





KAJUDAN VEGAN SÜRME PEYNİR

MALZEMELER

- 150 g çiğ kaju
- 1 tatlı kaşığı elma sirkesi
- Yarım limonun suyu
- 2 tatlı kaşığı besin mayası
- Yarım çay kaşığı ezilmiş sarımsak
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 2-4 yemek kaşığı

HAZIRLANIŞI

Kajuları yaklaşık 3-4 saat temiz suda bekletin. Bekletme suyunu döküp, kaju ve diğer bütün malzemeleri blender'dan geçirin. Pürüzsüz olana kadar makineyi çalıştırın. İstediğiniz kıvama göre su ekleyin. Sürme peyniri hemen servis edebilirsiniz. Buzdolabında 1 haftaya kadar saklayabilirsiniz.



TAHİNLİ KURABİYE

MALZEMELER

- Yarım su bardağı tahin
- Yarım su bardağı ceviz içi
- Yarım su bardağı su
- Yarım su bardağı pudra şekeri
- 2 su bardağından biraz az un
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilin
- Vegan bitter çikolata

HAZIRLANIŞI

Ceviz içlerini inceltene kadar robottan çekin. Bir kabın içine tahin, ceviz, pudra şekeri ve suyu koyup karıştırın. İçine un, vanilin ve kabartma tozunu ekleyerek iyice yoğurun. Hamurdan parçalar koparıp, yuvarlayarak şekil verin. Kurabiyeleri fırın tepsisine yerleştirin, 180 derecede ısıtılmış fırında 20-25 dakika pişirin. Üzerleri çatlayıp hafif kızarınca fırından çıkarın. Dağılmayı önlemek için kurabiyeleri tepsiyle beraber soğumaya bırakın. Mikrodalgada veya benmari usulü vegan bitter çikolatayı eritin. Soğuyan kurabiyelerin üstünü çikolata ile süsleyin. Çikolatalar donunca servis edin.



VEGAN KAKAOLU KEK

MALZEMELER

- 200 g un
- 200 g şeker
- 20 g kakao
- 1 tatlı kaşığı karbonat
- Yarım tatlı kaşığı tuz
- 240 ml su
- 6 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 yemek kaşığı limon suyu veya elma sirkesi
- 1 paket vanilin veya bir tutam saf vanilya

HAZIRLANIŞI

Un, toz şeker, kakao, karbonat, tuz ve vanilyayı derin bir kapta harmanlayın. Ardından su, sıvı yağ ve limon suyunu başka bir kasede karıştırın. Sıvı ve katı malzemeleri bir araya getirip, tel çırpıcıyla 1-2 dakika karıştırın. Tabanını ve kenarlarını yağladığınız ya da fırın kağıdı yerleştirdiğiniz kelepçeli kek kalıbına karışımı döküp, önceden 170 derecede ısıtılmış fırında yaklaşık 35-40 dakika pişirin. Kekin sönmemesi için fırının kapağını 20 dakikadan önce açmayın. Kekin üstü çatladığında ve piştiğini düşündüğünüzde, ortasına bir kürdan batırın. Eğer temiz çıkarsa kek pişmiş demektir.

GLÜTENSİZ NOHUT UNLU OMLET

MALZEMELER

- 200 g nohut unu
- 3 yemek kaşığı öğütülmüş keten tohumu
- 1,5 tatlı kaşığı kabartma tozu
- 1 tatlı kaşığı kimyon
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- Yarım çay kaşığı karabiber
- 3 yemek kaşığı besin mayası (isteğe göre)
- 1:1 oranında su

HAZIRLANIŞI

Tüm kuru malzemeleri homojen hale gelene kadar karıştırın. Bu karışımdan kullanmak istediğiniz kadarına aynı oranda soğuk su ekleyin. Örneğin; 1 çay bardağı karışım kullanıyorsanız, 1 çay bardağı su ekleyin. Telle iyice çırpıp, 5 dakika bekletin. Az miktarda zeytinyağı ısıttığınız yapışmaz tavaya karışımınızı dökün ve karıştırmadan pişmesini bekleyin. Alt tarafı piştiyse ve tavadan ayrılıyorsa çevirip, pişirmeye devam edin. İki tarafı da piştiğinde omleti servis edin.



DİLEK FIRAT KİMDİR?

1984'te İstanbul'da dünyaya gelen Dilek Fırat, Viyana Teknik Üniversitesi Bilgisayar Mühendisliği bölümünden mezun oldu. Viyana'da 4 yıl çalıştıktan sonra Türkiye'ye dönen Fırat, 2018'in başından bu yana blogunda ve @bitkiselbesleniyorum adlı Instagram sayfasında vegan yemek tarifleri, beslenme önerileri ve mekan değerlendirmelerini paylaşıyor. Mutfak Sanatları Akademisi'nde vegan içerikli eğitimlere katılan Dilek Fırat, eşiyle birlikte vegan ürünler tasarlayıp, kullanıcılarla buluşturduğu "Wishing Green" markası altında çalışmalarına devam ediyor.

Dyt. Tuğba Yaprak



VEGAN BESLENME, STRES VE DEPRESYON RİSKİNİ AZALTIYOR

Hayvansal gıdaların kesinlikle yer almadığı vegan beslenme düzeni, doğru yönetildiğinde kolaylıkla sürdürülebilse de bilinçsiz uygulanması sağlık sorunlarından kilo almaya dek birçok farklı sonuca yol açabiliyor.



Vegan; hayvansal içeriği olan hiçbir gıdayı tüketmeyen, sadece bitkisel kaynaklı beslenen kişilerin beslenme modellerine verilen genel bir ismi ifade ediyor. Vegan beslenme modelini hayat tarzı haline getiren kişiler, yiyecek veya giyecek yapımında ya da başka herhangi bir şey için hayvanların istismarını engellemek için uğraşan toplulukları oluşturuyor. Bu kişiler, hayvansal hiçbir gıdayı ve giyeceği kullanmıyor. Bilinçli bir vegan, rahatlıkla beslenme alışkanlıklarını sürdürebilirken; bilinçsiz uygulanan bu beslenme biçimi, kişide birçok sağlık problemine neden olabiliyor.

Vegan beslenmenin yararları

➔ Sebze, meyve ve kurubaklagiller gibi bitkisel protein ağırlıklı beslenildiği için hücre iyileşme süreci hızlanıyor ve kişi kendisini çok daha enerjik hissedebiliyor.

➔ Hayvansal gıda tüketimi olmadığı için doymuş yağ alımı çok az seviyede oluyor. Doymamış yağ alındığı ve kandaki çözünmüş yağlar kontrol altında tutulabildiği için kilo verme süreci hızlanıyor.

➔ Hayvansal gıdalarda yer alan aminoasitler ve proteinler sinir sistemini baskı altına sokabiliyor. Ancak bitkisel kaynaklı beslenen kişilerde stres ve depresyon görülme riski azalıyor.

➔ Hayvansal gıdalardan alınan yağlar, ciltte akne ve benzeri istenmeyen cilt problemlerinin oluşmasına yol açabiliyor.

➔ Bitkisel protein ağırlıklı beslenmek, kişinin bağışıklık sistemini destekleyerek hastalıklara yakalanma riskini azaltıyor.

Vegan beslenmenin zararları

➔ Protein kaynağı olarak hayvansal ürünlerin kullanılmaması, hayvansal ürünlerin yerini tutan ürünlerin çok pahalı olması gibi sebeplerden dolayı karbonhidrata olan eğilim artabiliyor. Bu da kilo verme sürecinin tam tersine, kilo artışlarına sebep olabiliyor.

➔ Bağırsak florasının çeşitliliği sağlanamadığı için kabızlık ve ishal başta olmak üzere birçok sindirim sistemi problemi görülebiliyor.

➔ Vegan beslenen kişilerde B12 eksikliğinin geliştiği biliniyor. Mutlaka vitamin takviyesi alınması gerekiyor.

Vegan beslenme önerileri

➔ Her öğünde mutlaka protein alımına dikkat edilmesi gerekiyor. Protein açısından zengin olan çeşitli sebzeler ve baklagillere öğünlerde yer verilmesi önem taşıyor.

➔ Vegan beslenmenin temelinde yer alan mantara günlük beslenme düzeninde mutlaka yer verilmesi gerekiyor.

➔ Protein ve lif ihtiyacının karşılanması için beslenme düzeninde chia gibi protein içeriği yüksek tohumlara yer verilmesi önem taşıyor.

➔ Fındık, fıstık, kaju gibi protein içeriği yüksek kuruyemişler gün içerisinde tüketilmeli.

➔ Hayvansal kaynaklı süt ve süt ürünleri yerine; soya, pirinç, Hindistan cevizi ve badem sütü gibi bitkisel kaynaklı ürünlerin tercih edilmesi gerekiyor. Soya gibi bitkilerden elde edilen süt, yoğurt ile kıyma ana ve ara öğünlerde kullanılabiliyor. Ancak soya bazlı ürünlerin tüketiminde aşırıya kaçmamak önem taşıyor.

➔ Kaliteli ve tüketilebilir yosunlar da günlük protein ihtiyacının bir kısmını karşılayabiliyor.

➔ D vitamini, kalsiyum, B12 vitamini ile Omega-3 ve benzerlerinin yerine konulması için yeterli miktarda takviye alınması gerekiyor.

➔ Keten tohumu, ceviz, chia tohumu ve fındık yağı gibi bitkisel (zeytin, fındık, Hindistan cevizi ve benzerleri) sağlıklı yağların tercih edilmesi öneriliyor.

➔ Tam tahıllı besinlerin (yulaf, buğday, çavdar, bulgur gibi) her gün tüketilmesine özen gösterilmesi gerekiyor.

➔ Yumurta yerine soya unu ve ezilmiş muz kullanılabiliyor.

➔ Beyaz ve kırmızı et yerine, tofu peyniri tercih edilebiliyor.



DYT. TUĞBA YAPRAK

Tarifler



ÇİLEKLİ CHIA PUDİNG

MALZEMELER

- 100 g çilek
- 100 g az yağlı badem sütü
- 50 g yağsız badem yoğurdu
- 1 çay kaşığı vanilya
- 3 yemek kaşığı chia tohumu

HAZIRLANIŞI

Chia tohumunu badem sütünün içinde yaklaşık 20 dakika buzdolabında bekletin. Ardından badem yoğurduna 1 çay kaşığı vanilya, çilek ve chia ekleyerek tüketin.



MANTAR SALATASI

MALZEMELER

- 200 g mantar
- Yarım göbek marul
- Yarım soğan
- Yarım domates
- 2 yemek kaşığı dilimlenmiş zeytin

SOSU İÇİN

- 1 tatlı kaşığı sirke
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Bir tutam karabiber
- Bir tutam tuz

HAZIRLANIŞI

Mantarları temizleyerek ortadan ikiye bölüp, ızgara tavasında pişirin. Göbek marul, soğan ve domatesleri istediğiniz gibi doğrayın. Sos için küçük bir kasede zeytinyağı, sirke ve baharatları birleştirip karıştırın. Salatanın malzemelerini karıştırarak, sosu üzerinde gezdirin.



FIRINDA PEYNİRLİ PATLICAN

MALZEMELER

- 1 adet patlıcan
- 4 diş sarımsak
- Az miktarda zeytinyağı
- Tofu
- Kıyılmış konserve domates
- Reyhan, kekik, karabiber, tuz

HAZIRLANIŞI

Patlıcanı 1,5-2 cm kalınlığında dilimleyip tepsiye dizin. Üstüne fırçayla çok az zeytinyağı sürdükten sonra kekik serpiştirin. 5 dakika beklettikten sonra fırında ortalama 25 dakika pişirin. İnce kıyılmış ya da ezilmiş sarımsakları tavada kavurun. Kıyılmış domatesleri de ilave edip, yaklaşık 5 dakika daha pişirin. Kekik, karabiber ve tuz ekleyin. Karışımı, fırından çıkan patlıcanların üstüne kaşıkla paylaştırın. Küçük kesilmiş vegan peynirlerden koyup, 15-25 dakika ya da peynir eriyene kadar pişirin. Dilerseniz reyhan ilave ederek servis edin.

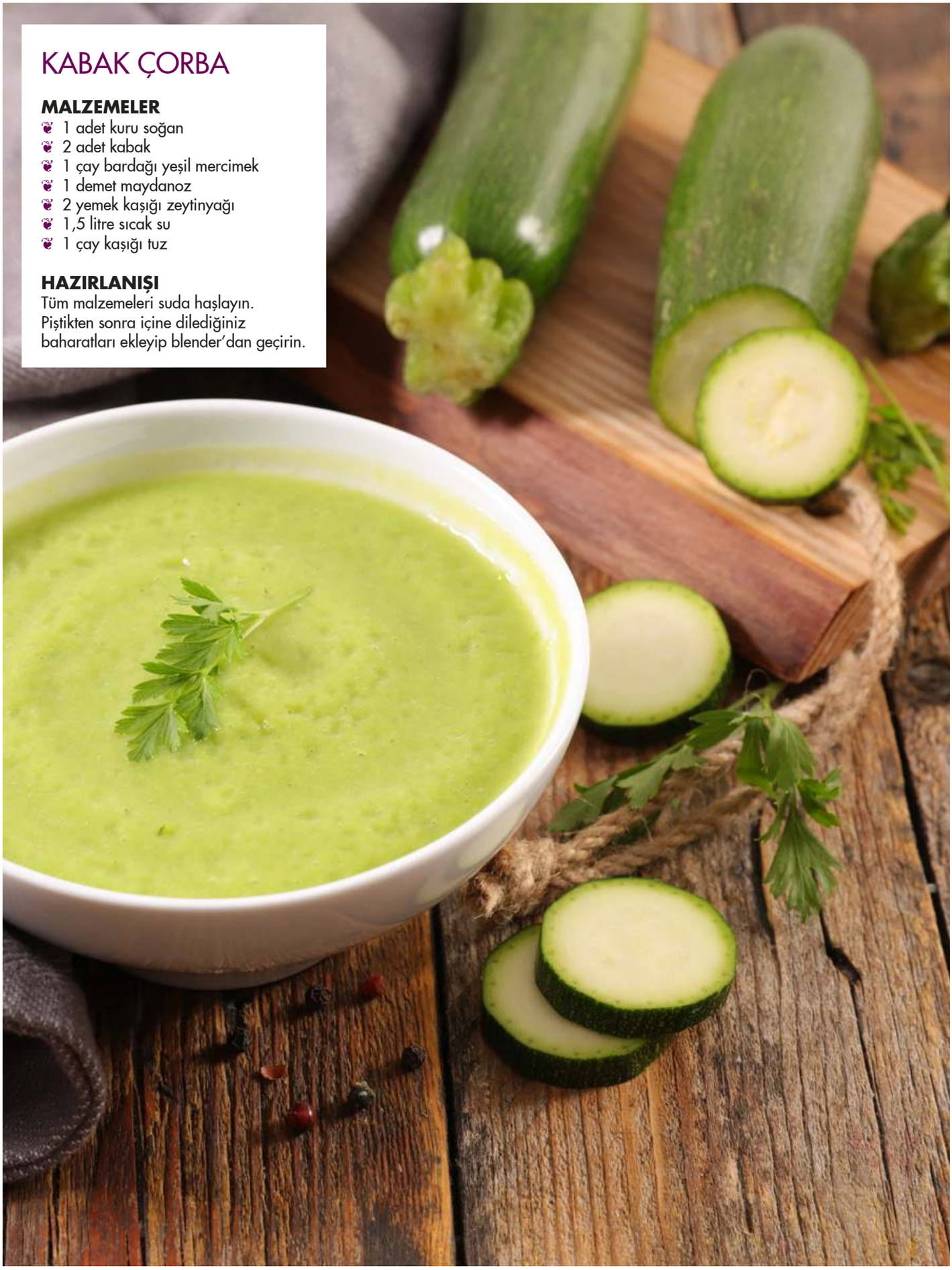
KABAK ÇORBA

MALZEMELER

- 1 adet kuru soğan
- 2 adet kabak
- 1 çay bardağı yeşil mercimek
- 1 demet maydanoz
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1,5 litre sıcak su
- 1 çay kaşığı tuz

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri suda haşlayın. Piştikten sonra içine dilediğiniz baharatları ekleyip blender'dan geçirin.





YUMURTASIZ VE SÜTSÜZ KEK

MALZEMELER

- 1,5 su bardağı un
- 3 yemek kaşığı kakao
- 1 su bardağı şeker
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilya
- Yarım çay kaşığı tuz
- 5 yemek kaşığı bitkisel yağ
- 1 yemek kaşığı elma sirkesi
- 1 su bardağı su
- 2 yemek kaşığı file badem

HAZIRLANIŞI

Un, kakao, kabartma tozu, vanilya ve şekeri bir kaba alıp karıştırın. Karışımın ortasında elinizle bir çukur açıp, içine yağ, elma sirkesi ve suyu ilave edin. Bir mikser ya da çırpma telinden yardım alarak pürüzsüz kıvama gelene dek karıştırın. Ardından kek kalıbını yağlayıp, hamuru dökün ve file bademleri üzerine serpiştirin. Önceden 180 derecede ısıttığınız fırında yaklaşık 30 dakika pişirin.

ZEYTİNYAĞLI KURU PATLICAN DOLMASI

MALZEMELER

- 20 adet orta boy kuru patlıcan
- 2 çay bardağı pirinç
- 4 adet küçük boy soğan
- 3 diş ezilmiş sarımsak
- 1 çay bardağı soğuk sıkım zeytinyağı
- 3 yemek kaşığı salça (dilerseniz 1 yemek kaşığı biber salçasıyla değişebilir)
- 2 çay kaşığı deniz tuzu
- Dilediğiniz baharatlar
- Yarım limonun suyu (arzuya göre)

HAZIRLANIŞI

Pirinci kaseye alıp, üzerini geçecek kadar su koyun. Patlıcanların tamamını bir tencereye koyup, üzerini az miktarda geçecek kadar su ekleyerek kaynatın. Kaynamaya başladıktan sonra 7 dakika daha tencerede tuttuktan sonra bir kaba alıp, soğuk sudan geçirin ve süzün. Zeytinyağını tencerede iyice kızdırın. Öncesinden ufak küpler halinde doğradığınız soğanları ve havanda ezdiğiniz sarımsakları kızgın yağa atıp kavurun. Soğanlar rengini almaya başladığında salçayı da ekleyip, kavurmaya devam edin. Salça çiğliğini bıraktığında, suda beklettiğiniz pirinci karışıma ekleyerek, yaklaşık 1 dakika yüksek ateşte kavurun. Pirinçlerin de kavrulmasıyla beraber baharatların tamamını ilave ederek üzerine bir miktar daha su ekleyin. Bu noktada, pilav yaparken kullandığınız suyun yaklaşık yarısını kullanmamız gerektiğini unutmayın. Su tamamen çekildiğinde, arzuya göre limon suyunu da ekleyip, homojen hale gelene kadar karıştırın. Önceden haşladığınız patlıcanların içine hazırladığınız harcı doldurun ve pişme payı bırakın. Doldurduğunuz biberleri, aralarında boşluk kalmayacak şekilde tencereye dizin. Bu işlem bittikten sonra yaklaşık 1 su bardağı su koyup, kısık ateşte pişirin. Dolmaların üzerine bir adet porselen tabağı ters şekilde koymak dağılmalarını engeller. Dolmalar suyu tamamen çekene kadar pişirin.





KARABUĞDAY SALATASI

MALZEMELER

- 1-2 avuç karabuğday
- 1 kase ıspanak (serbest)
- Domates, roka, soğan
- Limon
- 1 küçük avuç kuru vişne
- 1 çay kaşığı sumak
- 1 tutam tuz
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 küçük avuç kabak çekirdeği

HAZIRLANIŞI

Karabuğdayı kısık ateşte 10 dakika pişirin. Süzdükten sonra tüm malzemeleri karıştırın.

KABAK KAVURMA

MALZEMELER

- 4 adet orta boy organik kabak
- 2 adet küçük boy kırmızı soğan
- 1 adet küçük boy havuç
- 1 adet orta boy kırmızı biber
- 1 diş sarımsak
- Yarım kavanoz domates püresi
- 1 çay bardağı soğuk sıkım zeytinyağı
- 1 çay kaşığı deniz tuzu
- Dilediğiniz baharatlar

HAZIRLANIŞI

Soğanları ufak küpler halinde doğrayın. Sarımsakları ağza gelmeyecek şekilde doğrayın ya da rendeleyin. Kabakların kabuklarını soyup, soğandan biraz daha büyük olacak şekilde küp küp doğrayın. Havuçları da soğan boyutunda, küp şeklinde kesin. Biberleri de ağza gelmeyecek şekilde doğrayın. Derin bir tavada zeytinyağını kızdırın. Sonrasında soğan ve sarımsağı tavada kavurun. Soğanlar renk değiştirmeye başladığında havuç ve kırmızı biberi de karışıma ekleyip, kavurmaya devam edin. Biberler kendini bıraktıktan sonra kabakları da ekleyin. Karışımı homojen hale getirip, tavanın kapağını kapatın. 3 dakikada bir kontrol ederek karıştırarak, dibinin tutmasını önleyin. Kabaklar hafif yumuşadıktan sonra domates püresi, tuz ve diğer baharatları da ilave edin. Tekrar homojen hale gelene kadar karıştırın. Kabaklar kaşıkla hafif baskı uygulandığında ezilecek hale geldiğinde ocağı kapatın. Bir süre dinlendirdikten sonra servis edin. Pişirme aşamasında, arzu ederseniz dereotu da serpiştirin.





DİYET SANDVİÇ

MALZEMELER

- 2 dilim kepekli tost ekmeği
- 2 adet patlıcan
- 2 adet kabak
- 2 adet kırmızı biber
- 1 silme yemek kaşığı zeytinyağı
- Semizotu, maydanoz, rezene
- 2 dilim vegan çedar peyniri

HAZIRLANIŞI

Patlıcan, kabak ve kırmızıbiberleri uzun uzun doğrayıp, ızgarada az zeytinyağı ile közleyin. Ekmeklerin arasına sebze karışımını ekleyin. Üstüne peyniri ilave edip, maydanoz, semizotu ve rezene yapraklarıyla süsleyin.



KABAK CİPS

MALZEMELER

- 1 adet kabak
- 1,5 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı sirke
- 1 tutam kaya tuzu

HAZIRLANIŞI

Fırını 90 derecede ısıtın. Kabağı ince ince dilimleyin. Zeytinyağı ve sirkeyi karıştırıp, 10 dakika bekletin. Kabakları yağlı kağıda dizip, üzerine bir tutam tuz serpiştirin. 2 saat boyunca kıtır kıtır olana kadar pişirin.

1 GÜNLÜK VEGAN ÖRNEK BESLENME PROGRAMI





UYANINCA
- 1 su bardağı limonlu ılık su

KAHVALTI
- 1 su bardağı badem ya da Hindistan cevizi sütü + 1 tatlı kaşığı öğütülmüş keten tohumu + 3 silme yemek kaşığı yulaf + 1 yemek kaşığı buğday ruşeymi + 1 silme yemek kaşığı kuru üzüm ya da
- 50 g tofu peynir + bol söğüş sebze + 5-6 adet zeytin + 1 dilim fibre wasa

ARA ÖĞÜN (AÇLIK HİSSİ OLUŞTUĞUNDA)
- 1 fincan şekersiz Türk kahvesi ya da
- Şeker ilavesiz badem sütü ile yapılmış filtre kahve

ÖĞLE (12.00-13.00)
- 1 kase kremasız kabak çorbası
- 6-8 yemek kaşığı haşlanmış mercimek, karabuğday, kinoa veya maş fasulyesi ile yapılmış mevsim salata ya da
- 1 porsiyon diyet sandviç
- 3 yemek kaşığı kaju, fındık ya da soya yoğurdu

ARA ÖĞÜN (15.00-16.00)
- 1 fincan şekersiz, limonlu, çubuk tarçınlı yeşil çay
- 15-20 adet çiğ badem

AKŞAM (18.00-19.00)
- 8 yemek kaşığı zeytinyağlı sebze yemeği (taze fasulye, ıspanak, lahana ya da karnabahar)
- Mevsim salata (içine 1 tatlı kaşığı zeytinyağı, limon ve elma sirkesi ilave edebilirsiniz)
- 3 yemek kaşığı kaju, fındık ya da soya yoğurdu + 1 tatlı kaşığı toz zencefil ve toz zerdeçal





DYT. TUĞBA YAPRAK KİMDİR?
İstanbul Medipol Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden mezun olan Dyt. Tuğba Yaprak, 2014 yılından itibaren birçok özel hastanede diyetisyen olarak görev aldı. 2015'te Haliç Üniversitesi'nde beslenme ve diyetetik yüksek lisans programına başladı. Bu süreçte İsus Mu Akademi'de yaşam koçu ve NLP uzmanlığı eğitimlerini de tamamladı. Danışanlarına, beslenme uzmanlığının yanı sıra koçluk ve NLP konularında da hizmet veriyor.



HAYATI VEGAN OLARAK YAŞAMAK SANDIĞINIZDAN DAHA KOLAY

Bodrum'un sevilen vegan restoranı Vegan à la Turca'nın kurucuları veganlık hakkındaki düşüncelerini şu sözlerle anlatıyor: "Hiçbir canlıyı incitmeden Ali nazik yiyebilir, yumurtaya ekmek banabilir ve çok sevdiğiniz peynirli pizzanızın tadını çıkarabilirsiniz. Çünkü yemekten kozmetiğe, kıyafetten ayakkabıya, çantaya kadar her şeyin vegan seçeneği mümkün. Ve her şeyin bu kadar mümkün olduğu bir zamanda, gerçekten de hayvanları artık rahat bırakmanın vakti gelmedi mi?"

Tarifler



VEGAN PORRIDGE

MALZEMELER

- 3 yemek kaşığı yulaf
- 6 yemek kaşığı bitkisel süt
- 1 adet çatalla ezilmiş muz
- 1 çay kaşığı toz tarçın
- 1 çay kaşığı chia tohumu
- 1 çay kaşığı keten tohumu
- 10 adet çiğ badem, ceviz ve fındık
- 1 yemek kaşığı tahin pekmez
- 1 yemek kaşığı dilediğiniz kuru meyve

HAZIRLANIŞI

Küçük bir tencerede; yulaf, süt, ezilmiş muz ve tarçını yulaf tüm sütü çekip katılaşmaya başlayana kadar pişirin. Daha sonra pişen yulafı bir kaseye alıp, diğer malzemeleri ekleyerek dilediğiniz kuru meyvelerle süsleyin. Ilık olarak tüketebilir ya da hiç pişirmeden, tüm malzemeleri akşamdan ağzı kapalı bir kavanoza koyup, buzdolabında saklayabilirsiniz. Böylece ertesi gün soğuk olarak ofise, okula ya da pikniğe götürebilirsiniz.

@veganalaturca kimdir?

@veganalaturca hesabının kurucuları iki kardeş: Damla Veldhuijzen van Zanten ve Metehan Çağatay. Yurt içi ve yurt dışında uzun yıllar kurumsal şirketlerde çalıştıktan sonra kendilerini en rahat ve mutlu hissettikleri yere yani mutfağa dönme kararı aldılar. Üstüne üstlük bitkisel beslenme ve profesyonel vegan aşçılık eğitimi alarak, farklı bir dünyaya giriş yaptılar. Üç yıldır, Bodrum'un sosyal medya aracılığıyla meşhur olmuş vegan restoranını işletiyorlar. Klasik Türk mutfağının lezzetlerini veganlıkla birleştirip, kendilerine "Vegan à la Turca" diyorlar. Vegan kokoreçten vegan kebaplara, vegan pizzadan vegan baklavaya, bitkisel süt, peynir, pepperoni ve yoğurda kadar birçok yemek geliştirip, butik pastacılık ve catering servisi de yapıyorlar. Ayrıca restoranlarının bir bölümünde organik, sağlıklı, vegan ve yerel market ürünleri satıyorlar. Amaçlarını; sadece yemek yapmaktan, vegan mutfağı tanıtmaktan çok veganlık felsefesini yaymak ve çevrelerine küçük tohumlar ekebilmek olarak ifade ediyorlar.





KÖRİLİ NOHUTLU PAZI/ISPANAK YEMEĞİ

MALZEMELER

- 1 adet yemeklik doğranmış soğan
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 3 diş sarımsak
- 2 adet yemeklik doğranmış kırmızı biber
- 2 adet küçük doğranmış havuç
- 2 adet yemeklik doğranmış domates
- 2 su bardağı ince doğranmış pazı ya da ıspanak
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 tatlı kaşığı toz köri
- 1 tatlı kaşığı tane kimyon
- 1 tatlı kaşığı zerdeçal
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- 1,5 su bardağı teneke Hindistan cevizi sütü
- Tuz, karabiber
- İsteğe göre 1 çay kaşığı maple ya da agave şurubu

HAZIRLANIŞI

Soğan, sarımsak ve zeytinyağını geniş bir tencereye koyup, kavurmaya başlayın. Soğanlar pişip, sarımsak kokusunu verince salçayı ekleyip, kokusu çıkana kadar karıştırın. Daha sonra sırasıyla biber, havuç, domates ile pazı veya ıspanağı da ekleyip iyice karıştırın. Bir süre bu şekilde pişirin. Daha sonra haşlanmış nohut ve Hindistan cevizi sütünü de ekleyin. Küçük bir tavaya baharatları koyun. Orta ateşte kimyon taneleri minik minik patlayıp kavrulunca, baharatları da tencereye ekleyin. Tuz ve biberi kendi arzunuza göre ilave edip, iyice karıştırın. Dilerseniz biraz tatlılık vermesi için agave ya da maple şurup da ekleyebilirsiniz. Bulgur pilavı, arpa şehriye pilavı ya da esmer pirinç pilavıyla servis edin.

KAJULU MERCİMEK ÇORBASI

MALZEMELER

- 1 su bardağı kırmızı mercimek
- 3 adet soyulmuş ve doğranmış havuç
- 1 adet soyulmuş ve dörde bölünmüş soğan
- 3 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı zerdeçal
- 1 tatlı kaşığı kimyon
- Tuz, karabiber
- 100 g çiğ kaju
- 1 yemek kaşığı biberiye
- 1 yemek kaşığı kekik
- 300 ml bitkisel süt
- 100 ml su

HAZIRLANIŞI

Mercimekleri suda yıkayın. 1 su bardağı su ile tencerede kaynatın. Bu arada havuç, soğan ve sarımsağı yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine alıp, üzerine çok az zeytinyağı, tuz ve karabiber serpiştirip 180 derecede ısıtılmış fırında 20 dakika pişirin. Havuçlar piştikten sonra hepsini kaynayan mercimeğe ekleyin. Sütü ve suyu koyup, lezzetlerin biraz daha karışması için kısık ateşte pişirin. Ayrı küçük bir tavada kimyon ile zerdeçalı çok az yağ ile kavurup, çorbaya ekleyin. Tuz ve biberi de ilave ettikten sonra el blender'ı ile pürüzsüz hale getirin. Bir fırın tepsisine tekrar yağlı kağıt serip, çiğ kaju, biberiye ve kekiği 10 dakika fırında kızartın. Çorbayı bir kaseye alıp, kızarmış kajularla birlikte servis edin.



ÇİKOLATALI KUTLAMA PASTASI



MALZEMELER
KEK İÇİN

- 3 su bardağı un
- 1,5 su bardağı kakao tozu
- 1 su bardağı şeker ya da Hindistan cevizi şekeri
- 1 yemek kaşığı kabartma tozu
- 1,5 çay kaşığı karbonat
- 3 su bardağı bitkisel süt
- 1 su bardağı eritilmiş Hindistan cevizi yağı
- 1,5 su bardağı elma püresi ya da ezilmiş muz
- 1 yemek kaşığı elma sirkesi
- 1 yemek kaşığı vanilya özü
- 3 yemek kaşığı sıvı tatlandırıcı ya da agave, akçaağaç veya hurma şurubu
- Süslemek için kırmızı meyveler

KREMASI İÇİN

- 2 teneke tam yağlı Hindistan cevizi sütü
- 3 su bardağı vegan çikolata
- 2 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 3 yemek kaşığı pudra şekeri

HAZIRLANIŞI

Hindistan cevizi sütünü ısıtın ancak kaynatmayın. Vegan çikolatayı geniş bir kaba koyun ve üzerine sıcak Hindistan cevizi sütünü dökün. Birleştirmek için iyice karıştırın. Çikolata eridiğinde, Hindistan cevizi yağı ve pudra şekerini ekleyin. Üzerini kapatıp bir gece boyunca buzdolabında soğutun. Fırını önceden 180 derecede ısıtın. Üç ayrı (20 cm) yuvarlak kek kalıbını yağlayın ve bir kenara koyun. Büyük bir kapta un, kakao tozu, şeker, kabartma tozu ile karbonatı birleştirin. Ayrı büyük bir kaba; süt, Hindistan cevizi yağı, elma püresi, akçaağaç şurubu, elma sirkesi ve vanilya özünü ekleyip iyice çırpın. Kuru karışımı ıslak karışıma ekleyin, spatula ile iyice karıştırın. Hamuru önceden yağlanmış üç kek kalıbına eşit şekilde bölün ve 35-45 dakika pişirin. Kürdanla piştiğini kontrol etmeyi unutmayın. Tamamen soğutun. Hazırladığınız kremayı buzdolabından çıkartın ve her katmana yaklaşık 1 su bardağı kremayı bolca sürün. En son katı da koyup, eşit miktarda krema ile kapladıktan sonra dilediğiniz meyvelerle süsleyin.

SEBZELİ NOODLE VE TOFU KÖFTESİ

MALZEMELER

- 300 g sert tofu
- 3 adet küçük doğranmış taze soğan
- 3 adet ezilmiş sarımsak
- Yarım su bardağı ince doğranmış maydanoz
- 4 yemek kaşığı karabuğday unu
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- 1 yemek kaşığı ve 3 yemek kaşığı ılık suyla karıştırılmış öğütülmüş keten tohumu
- Tuz, karabiber
- 1 yemek kaşığı besin mayası
- 1 yemek kaşığı sıvı yağ
- Dilediğiniz ızgara edilmiş ya da çiğ sebzeler
- Kişi sayısına göre pişmiş vegan noodle

HAZIRLANIŞI

Fırını 180 derecede ısıtın. Tofuyu çatal yardımıyla ezin. İçine; soğan, sarımsak, maydanoz, karabuğday unu, zeytinyağı, salça, keten tohumu, besin mayası, tuz ve karabiber ekleyip, yoğurmaya başlayın. Karışımdan küçük köfteler yapın. Eğer karışım birleşmiyorsa, biraz daha karabuğday unu ekleyebilirsiniz. Yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine alıp, fırında 12 dakika pişirin. Bir yandan da noodle ve dilediğiniz sebzeleri hazırlayın. Fırında ön pişirilmiş tofuları 1 yemek kaşığı sıvı yağ ile tavada önlü arkalı olarak 2 dakika daha kızartın. Izgara sebzeler, noodle, sriracha ya da salçalı acı sos ile servis edin.



BAŞKA BİR HAYAT MÜMKÜN!

Ön yargılarınızdan uzaklaşıp, araştırmaya başladığınızda vegan yaşamın ve tabii ki beslenmenin sürdürülebilir bir hayat düzeni getirdiğini görebilirsiniz. Böylece önce birey, ardından toplum, en sonunda da tüm dünya değişebilir.



Kedilerimiz Prenses ve Piksi'nin yarattığı farkındalık ile dört yıl önce hayvan hakları ile ilgilenmeye başladım. Hayvanlarla yaşamak hayatımda çok şeyi değiştirdi aslında. Üzerine "Okja" isimli filmi izledim. Film beni fazlasıyla etkiledi ve hayvanlara yapılan zulmü araştırmaya başlayınca, hayatımızın her alanında aslında onlara ne kadar zarar verdiğimizi fark ettim.

Vegan mutfak doyurucu, lezzetli ve sağlıklı

4 yıl önce açtığım @veganolurken adlı Instagram hesabımda verdiğim tariflerle birçok insana vegan tatların lezzetli ve pratik olabileceğini göstermeye çalışıyorum. Aynı zamanda baklagiller ile protein ihtiyacımızı karşılayabileceğimizi, meyveler, sebzeler ve kuruyemişler ile günlük ihtiyacımız olan her türlü besin kaynağına ulaşabileceğimizi göstermeyi amaçlıyorum. Vegan mutfak doyurucu, lezzetli, eğlenceli ve sağlıklı. Ayrıca misafir sofralarımız "Aaa, bu da mı vegan? Bu hali daha güzel olmuş. Baya iyiii!" gibi yorumlarla şenleniyor. Vegansınız diye, mutlaka hazır ürün tüketmenize de gerek yok. Lezzeti kendi ellerimizle üretmek çok daha keyifli... Ülkemiz baklagiller, meyveler, sebzeler ve kuruyemişler bakımından fazla zengin olduğu için dilediğiniz tarifi vegan hale getirebilirsiniz. Ancak veganlığı sadece bir beslenme çeşidi olarak düşünmemek gerekiyor. Beslenme, sadece bir parçası. Vegan olmak; hayatınızdan hayvanlar üzerinden elde edilen her türlü sömürü ürününü çıkarmak, onlara yaşatılan bu zulmün bir parçası olmamak, dünyanın daha iyi bir yer olması için adım atmak demek. Kullandığınız kişisel bakım ürününün, evinizde kullandığınız temizlik malzemesinin hayvanlar üzerinde test edilmemesi ve hayvanlardan elde edilen bir şey içermemesi, giyeceğiniz kazağın yünden yapılmaması, ayakkabınızın bir canlının derisi olmaması demek. Ayrıca dünyada yaşanan iklim değişikliği ve açlığın önüne geçmek için de hayvansal ürünleri kullanmamak çok önemli. Aslında vegan olduğunuz zaman hem hayvanları, hem dünyayı hem de sağlığınızı kurtarmak için adım atmış oluyorsunuz. Dünyanın veganlığın farkına varması ve her ürünün sömürüsüz muadilini yaratmak için uğraşması pek çok şeyin ulaşılabilir olmasını da sağlıyor.

Değişimin bir parçası olmak elinizde

Hem iletişimde olduğum insanlar, hem de sosyal medya sayesinde birçok kişinin farkındalığının arttığını görüyorum ve tanık oluyorum. Son dört yılda da elimden geldiğince benimle iletişime geçenlere yardımcı oluyorum. Veganlığı hayatınızda bir sınır olarak görmeden önce araştırmaya ve öğrenmeye başladığınızda, veganlığın sürdürülebilir bir hayat düzeni getirdiğini görüyorsunuz. Aslında dünyada, etrafınızda görmek istediğiniz değişimin bir parçası olarak siz de bir adım atabilirsiniz ve bu düzenin değişmesi için yaşama bir şans verebilirsiniz. Çünkü başka bir hayat mümkün.



BAŞAK DENİZ

Tarifler



KURU DOMATESLİ MERCİMEK HUMUS

MALZEMELER

- 400 g kırmızı mercimek
- 90 g kuru domates
- 2 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 5 yemek kaşığı tahin
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 büyük limonun suyu

HAZIRLANIŞI

Mercimekleri haşlayın. Suyu iyice süzülene kadar bir süzgeçte bekletin. Bu sırada kuru domates, sarımsak ve zeytinyağını mutfak robotundan geçirin. Kuru domatesler çok sert ise robottan geçirmeden önce 5 dakika sıcak suda bekletebilirsiniz. Soğuyan mercimekleri, tahini, baharatları ve limon suyunu ekleyip robotta iyice karıştırın.

VEGAN MUHALLEBİ

MALZEMELER

- 4 su bardağı şekersiz badem sütü
- 2 yemek kaşığı buğday nişastası
- 2 yemek kaşığı tam buğday unu
- 1 su bardağı toz şeker
- Yarım çay kaşığı saf vanilin

HAZIRLANIŞI

Kuru malzemeleri tencereye alın. Çırpıcıyla karıştırırken topaklanmaması için yavaş yavaş badem sütünü ekleyin. Kaynayana kadar karıştırmaya devam edin. Sonra altını kısıp, 5 dakika daha karıştırın. Kaplara bölüştürüp, soğumasını bekleyin. Buzdolabında bekletip, Antep fıstığı veya tarçınla süsleyerek servis edin.





BADEM PEYNİRİ

MALZEMELER

- 100 g çiğ badem
- Yarım limonun suyu
- 1 diş taze sarımsak
- 2 tatlı kaşığı besin mayası
- Damak tadınıza göre tuz ve karabiber

HAZIRLANIŞI

Bademleri akşamdan suya koyup bekletin. Soyduğunuz bademleri ve diğer tüm malzemeleri robottan geçirin. Badem peyniriniz tüketime hazır.



BADEMLİ KURABİYE

MALZEMELER

- 2 su bardağı un
- 1 su bardağı buğday nişastası
- 1 su bardağı pudra şekeri
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket şekerli vanilin
- 1 su bardağından bir parmak az ayçiçek yağı
- Yarım su bardağından biraz fazla, rondodan geçirilmiş çiğ badem

HAZIRLANIŞI

Badem dışındaki tüm kuru malzemeleri karıştırın. Daha sonra yağı ekleyip, karışımı hamur haline getirin. Karışım kıvam alınca, bademi de ekleyip karıştırın. Hamura şekil verdikten sonra kurabiyeleri 180 derecede ısıtılmış fırında pişirin. Kurabiyeler çatlamaya başlayınca fırından alın.

FOCACCIA EKMEĞİ



MALZEMELER

- 500 g un
- 80 g zeytinyağı
- 320 g su
- 1 paket instant kuru hamur mayası
- 2 tatlı kaşığı tuz
- 7-8 adet çeri domates
- 10-12 adet çekirdekleri çıkarılmış zeytin
- Kekik

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri karıştırıp, hamur haline getirerek yoğurun. Zeytinyağı koyduğunuz derin bir tabağa hamuru alıp, her yerini yağlayın. Üzerini kapatıp, oda sıcaklığında mayalanması için bir saat bekletin. Mayalanan hamuru zeytinyağı sürdüğünüz fırın tepsisine yayın. Hamurun üzerine yine zeytinyağı sürüp, bir saat daha oda sıcaklığında bekletin. Bir saatin sonunda domatesleri, zeytinleri hamurun üzerine yerleştirip parmaklarınızla hamurda küçük delikler açın. Üzerine tuz, kekik, dilerseniz biberiye serpiştirip, önceden 220 derecede ısıttığınız fırında üzeri kızarana kadar pişirin.



KURU ÜZÜMLÜ KEK

MALZEMELER

- 3 orta boy yumuşak muz
- 75 ml ayçiçek yağı (yaklaşık 1 çay bardağı)
- 100 g esmer şeker (1 su bardağından iki parmak az)
- 225 gram un (yaklaşık 2 su bardağı)
- 1 paket kabartma tozu
- 3 çay kaşığı tarçın
- Yarım su bardağı kuru üzüm

HAZIRLANIŞI

Muzları çatalla ezin. Üzerine şeker ve yağ ekleyerek karıştırın. Geriye kalan tüm malzemeleri de ekleyin. İyice karışınca, yağladığınız kek kalıbına karışımı dökün. Önceden 180 derecede ısıttığınız fırında, kek içini çekene kadar pişirin.

YEŞİL MERCİMEKLİ GÜL BÖREĞİ



MALZEMELER

- 2 adet yufka
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- Yarım çay bardağından biraz fazla maden suyu
- Bir tutam tuz ve karabiber

İÇ HARCI İÇİN

- 1 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
- Yarım beyaz soğan
- 1 adet orta boy kırmızıbiber
- 1 küçük boy havuç
- 1 tutam maydanoz
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tutam tuz ve karabiber

HAZIRLANIŞI

Soğan, biber, havuç ve maydanozu doğrayıp, diğer iç malzemelerle karıştırın. Yufkaları dörde bölün. Zeytinyağı, maden suyu, baharatlar ve salçaları karıştırıp yufkalara sürün. Üzerine mercimekli karışımdan ekleyip yufkaları sarın. Kalan salça sosunu böreklerin üzerine sürün. Önceden 170 derecede ısıttığınız fırında 25 dakika pişirin.



ÇİLEKLİ ÇİKOLATA TOPLARI

MALZEMELER

- 1 su bardağı çiğ badem
- 6 adet orta boy hurma
- 5 adet çilek
- 1 paket vegan bitter çikolata

HAZIRLANIŞI

Çiğ bademleri robottan geçirin. Üzerine hurma ve çileği de ekleyin. Birbirine yapışacak şekilde, kıvam alana dek karıştırın. Karışımı top haline getirip buzluğa koyun. Çikolatayı benmari usulü eritip, çilekli topları erimiş çikolataya bulayın. Tekrar buzluğa kaldırarak 15 dakika bekletin. Hemen tüketmeyecekseniz buzdolabı kısmında saklayın.



TAHİNLİ KURABİYE

MALZEMELER

- 2 adet yufka (baklavalık yufka da olabilir)
- 1 çay bardağı tahin
- 1 çay bardağı ayçiçek yağı
- 1 çay bardağı toz şeker
- 1 çay bardağı ceviz

HAZIRLANIŞI

Tahin, yağ, şeker ve cevizi bir kasede karıştırın. Bir kat yufkayı açıp, üzerine hazırladığınız karışımın yarısını yayın. İkinci kat yufkayı üzerine yerleştirip, kalan karışımı da bunun üzerine yayın. Ruloların kalın olmaması ve karışımın taşmaması için yufkanın sağ ve sol yanlarını iki parmak kalınlığında katlayıp yufkayı her iki başından bir araya gelene kadar rulo yapın. Sonra iki rulo haline gelen yufkayı parçalara ayırıp, fırın tepsisine yerleştirin. Kurabiyeleri bu haliyle 10 dakika bekletin. Fırını 180 derecede ısıtın. 10 dakika sonra kurabiyeleri fırına koyup, üzeri hafif hafif kızarana kadar pişirin.

VEGAN ALFREDO SOSLU MAKARNA

MALZEMELER

- 500 g karnabahar
- 1 küçük boy beyaz soğan
- 3 küçük diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı limon suyu
- 3 yemek kaşığı besin mayası
- 1,5 su bardağı badem sütü
- 2 çay kaşığı tuz

HAZIRLANIŞI

Karnabaharları suda haşlayın. Makarna için su kaynatın. Karnabaharın yumuşamasına yakın makarnayı hazırlayın. İyice yumuşayan karnabaharlar ile tüm malzemeleri krema haline gelene kadar mutfak robotundan geçirin. Sosu, haşlanmış makarnayla karıştırıp servis edin.



BAŞAK DENİZ KİMDİR?

1989 yılında Kadıköy'de dünyaya gelen Başak Deniz, Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi'nden mezun oldu. Sekiz yıldır avukatlık yapan Deniz, Kasım 2017'den bu yana vegan hayat tarzı sürdürüyor. Veganlığa dair ilk soru işaretlerinden biri beslenme olduğu için Instagram'da @veganolurken adlı hesabında geliştirdiği pratik ve basit yemek tariflerini takipçileriyle paylaşıyor.

BİTKİSEL BESLENMENİN GÜCÜ

Doğru şekilde uygulanması halinde insanı bedenen rahatlatan bitkisel beslenme, vücudumuzun ihtiyacı olan tüm yararlı besin ögelerini almamıza da yardımcı olabiliyor.



Bitkisel beslenmek; bitkilerin bütün enerjisini, renk cümbüşünün içindeki fitokimyasalları, bağırsak sağlığımız için gerekli lifleri bol bol almak anlamına geliyor. Vücudumuzun tüm sistemlerinin düzgün işlemesi için bütün bunlara ihtiyacımız var. Bitkilerin gücünden yararlanırken bir yandan enerjimizin yükselmesi, bağırsak sistemimizin daha düzgün işlemesi ve vücudun rahatlamasının en önemli nedenlerinden biri de günümüzde hayvancılık endüstrisinin sonucu olan stresli hayvanlar ile bu hayvanlardan elde edilen ürünlerden bize geçen antibiyotikler, hormonlar ve benzerlerinden uzak kalmamız... Bunlardan kurtulup bitkisel ağırlıklı beslenince vücut detoks sürecine giriyor ve yenileniyor. Fakat burada da dikkat edilmesi gereken birkaç nokta var. En önemlisi, protein-yağ-karbonhidrat dengesini iyi kurmak ve rengarenk beslenmek. Her gün mutlaka yeşil, mor, kırmızı, sarı, beyaz, kahverengi sebzelerden bol miktarda yemek, meyve, kuruyemiş ve baklagilleri de mutlaka diyete dahil etmek gerekiyor. Ayrıca vitamin, mineral eksikliği yaşamak istemiyorsak mutlaka kan tahlillerini doktor kontrolünde yaptırmak ve gerekiyorsa buna uygun destekler almak önem taşıyor. Bitkisel ağırlıklı beslenmenin gerçekten özen ve disipline ihtiyaç duyduğunu da unutmamak gerekiyor.



DİLGE GÖKÇE

Tarifler



MANGOLU PİŞMEYEN TART

MALZEMELER
TABANI İÇİN
- 1 su bardağı ceviz
- 1 su bardağı badem
- 10 adet hurma
- 2 yemek kaşığı kakao
- 2 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı

ÜSTÜ İÇİN
- 1 adet mango
- 1 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı

SÜSLEMEK İÇİN
- Vegan bitter çikolata
- Ham kakao parçaları

HAZIRLANIŞI
Bademi ve cevizi doğrayıcıda çekerek toz haline getirin. Hurmayı da birkaç yemek kaşığı su ekleyerek püre yapın. Diğer tüm malzemelerle birlikte karıştırıp, yağlı kağıt serilmiş bir tart kalıbının dibine bastırın. Üst kısım için mangoyu da püre haline getirin. Daha kremamsı kıvam için içine Hindistan cevizi yağı ekleyin. Dondurucuya atıp, 1-2 saat sonra yemek üzere oda sıcaklığında yaklaşık 15 dakika bekletin. Bitter çikolatayı eriterek, tartın üzerinde gezdirin. En üstüne de çıtırtı vermesi için ham kakao parçacıkları ekleyin.

ÇİLEKLİ, PİŞMEYEN CHEESECAKE

MALZEMELER
TABANI İÇİN

- 1,5 su bardağı ceviz-badem karışımı (ya da evinizdeki diğer kuruyemişler)
- Yarım su bardağı yulaf unu
- 8 adet hurma
- 2 yemek kaşığı kakao
- 1 tatlı kaşığı Hindistan cevizi yağı
- Çay kaşığının ucuyla tarçın
- Çok az tuz

KREMASI İÇİN

- 1 su bardağı çiğ kaju
- 1 adet muz
- 8-9 adet çilek
- 1 tatlı kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 3 yemek kaşığı akçaağaç şurubu veya hurma özü
- 1 tatlı kaşığı vanilya

HAZIRLANIŞI

Tabanı yapmak için kuruyemişleri robotta un haline getirin. Yulaf ununu veya robotta un haline getirdiğiniz yulaf ezmesini ekleyin. Hurmalar yumuşak değilse, önceden ılık suda bekletin. İçinde beklediği sudan 1-2 yemek kaşığı alarak, yine robotta püre haline getirin. Diğer tüm malzemeleri homojen bir karışım olana dek karıştırın. Altına yağlı kağıt koyduğunuz fırın kabına veya kelepçeli kalıba harcı bastırarak eşit şekilde yayın. Eğer harç toparlanmazsa, en fazla 1-2 yemek kaşığı daha su ekleyin.
Üst kreması için kajuları 5-6 saat suda bekletin. Eğer vaktiniz yoksa yarım saat kadar sıcak suda da bekletebilirsiniz. Kajunun suyunu süzüp, diğer malzemelerle birlikte robottan veya blender'dan pürüzsüz olana kadar geçirin. Taban malzemesinin üzerine döküp, dondurucuya kaldırın. En az 2 saat dondurucuda beklettikten sonra üzerini süsleyip servis edin. Eğer uzun süre dondurucuda kalıp çok sertleşirse, yemeden 15 dakika önce buzluktan çıkarın ve krema yumuşadıktan sonra tüketin.





KUŞKONMAZ ÇORBASI

MALZEMELER

- 1 adet soğan
- 10 adet kuşkonmaz
- 1 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı kinoa unu (ya da başka bir un çeşidi)
- 1 su bardağı badem sütü
- 4 su bardağı su
- Tuz
- Karabiber

HAZIRLANIŞI

Soğan, sarımsak, kuşkonmazları kabaca doğrayıp zeytinyağında soteleyin. Kuşkonmazların kafa kısımlarını sonradan çorbaya eklemek için tavadan alıp ayırın. Kinoa ununu da ekleyip, 1-2 dakikada daha kavurun. Üzerine suyu ekleyip, yaklaşık 30 dakika kuşkonmazlar iyice yumuşayana kadar pişirin. El blender'ı ile tamamen pürüzsüz hale getirip, tuzunu ve karabiberini koyun. Badem sütünü kesilmemesi için yavaşça, el blender'ı ile karıştıra karıştıra ekleyin. Çorbanın koyuluğunu bu aşamada ayarlayabilirsin. Dilerseniz su ekleyebilirsiniz. Ayırdığımız kuşkonmazların kafa kısımlarını da ekleyip, 10-15 dakika daha kısık ateşte kaynatın. Servis ederken limon ve bol taze çekilmiş karabiber kullanabilirsiniz.

KURABİYE EKMEK

MALZEMELER

- 1 su bardağı ceviz
- 1,5 su bardağı yulaf unu
- Yarım paket kabartma tozu
- 2 yemek kaşığı keten tohumu
- 2 yemek kaşığı chia tohumu
- 1 çay kaşığı tuz
- 2 yemek kaşığı Hindistan cevizi unu (yoksa farklı bir undan 4 yemek kaşığı)
- 1 su bardağı badem ve kabak çekirdeği içi karışımı
- 1 su bardağı su

HAZIRLANIŞI

Keten tohumlarını rondoda küçültüp, chia tohumları ile birlikte üzerine çeyrek çay bardağı kadar ılık su koyduktan sonra jelleşmesi için kenarda bekletin. Cevizi yarısı toz, yarısı hafif iri kalacak şekilde rondadan geçirin. Badem ve kabak çekirdeği içi karışımını da hafif iri kalacak şekilde rondodan geçirin. Tüm malzemeleri ve jelleşen chia-keten tohumu karışımını iyice harmanladıktan sonra orta sertlikte bir hamur elde edin. Suyu ise en son, kontrollü olarak elle şekil verilebilecek bir hamur elde edene kadar ekleyin. Yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisi üzerinde somun ekmek şeklini verdikten sonra 175 derece ısıtılmış fırında yaklaşık 40 dakika pişirin. Ekmeğin şekline göre pişme süresi değişeceğinden, kontrollü pişirmeye dikkat edin.





ELMALI CEVİZLİ PANCAR SALATASI

MALZEMELER

- 1 adet büyük pancar
- 1 adet yeşil elma
- Bir avuç ceviz içi

SOSU İÇİN

- Yarım portakalın suyu
- Yarım limonun suyu
- Tuz
- Zeytinyağı

HAZIRLANIŞI

Pancarları ve elmaları rendeleyin. Sos malzemelerini karıştırıp, hepsini birbirine harmanlayın. Üzerini taze nane ile süsleyip servis edin.



PORTAKALLI PİŞMEYEN KURABİYE

MALZEMELER

- 1 su bardağı fındık unu
- 2 yemek kaşığı Hindistan cevizi unu veya rendesi
- 1 tatlı kaşığı akçaağaç şurubu
- 1 adet portakal kabuğunun rendesi
- 1 portakalın suyu
- Vanilya (opsiyonel)

HAZIRLANIŞI

1 yemek kaşığı Hindistan cevizi ununu üzerini süslemek için ayırarak, diğer tüm malzemeleri karıştırın. Bu aşamada tatlılık miktarına veya portakalın suyuna göre sıvı miktarına karar verebilirsiniz. Karışımın el ile şekil verilebilecek kıvama gelmesi gerekiyor. Hamurdan ceviz büyüklüğünde toplar koparıp, Hindistan cevizi ununa bulayın ve biraz bastırarak üzerini kuru portakal dilimleri ile süsleyin.

ÜÇ MALZEMELİ UNSUZ COOKIE

MALZEMELER

- 1 su bardağı + 1 yemek kaşığı badem unu
- Yarım su bardağı Hindistan cevizi şekeri
- 4 yemek kaşığı katı halde Hindistan cevizi yağı (kaşık tepeleme olmasın)
- 1 çay kaşığı kabartma tozu (opsiyonel)
- Süslemek için kakao çekirdekleri veya damla çikolata

HAZIRLANIŞI

Katı haldeki Hindistan cevizi yağını, Hindistan cevizi şekeriyle birlikte blender'da krema haline getirin. Diğer malzemeleri de ekleyip, hafif dağılan bir hamur elde edin. Unun yapısına göre değişiklik gösterebileceğinden, eğer tamamen kum gibiyse ve toparlanmıyorsa yaklaşık 1 yemek kaşığı su veya bitkisel süt ekleyebilirsiniz. Hamura elle şekil verilemediğinden kaşık kullanmamız gerekecek. Yemek kaşığıyla parça parça alıp, yağlı kağıt serilmiş tepsiye koyun. Bu şekilde 10-12 adet kurabiye elde edeceksiniz. Pişerken biraz yayıldığı için tepside birbirine çok yakın koymamaya dikkat edin. Üzerini kakao çekirdekleri veya damla çikolatayla süsleyin. Kurabiye hamurlarını tepsiyle beraber 20 dakika buzdolabında dinlendirin ve fırını 180 derecede ısıtın. Yaklaşık 10 dakika pişirdikten sonra kenarları kızarmaya başlayan kurabiyeleri fırından alın. Dağılmasını önlemek için tamamen soğuduktan sonra servis edin.



DİLGE GÖKÇE KİMDİR?

Üretim ve kalite alanında yaklaşık altı yıl çalıştıktan sonra hayallerinin peşinden giden Gıda Mühendisi Dilge Gökçe; rafine şekersiz, sağlıklı yağlardan ve tohumlardan oluşan, besleyici değerleri en üst seviyede tutmayı hedefleyen tarifler geliştirmeye başladı. Hayattaki güzelliklerden, lezzetlerden vazgeçmeden sağlıklı beslenmenin sanıldığı kadar zor olmadığını göstermek için www.fitfi.net internet sitesinde ve Instagram'daki @dilgegokce adlı hesabında bitkisel ağırlıklı tariflerini paylaşan Gökçe, aynı zamanda fonksiyonel tıp yaşam koçluğu da yapıyor.

VEGANLARIN DAVET SOFRASI

Instagram'da vegan tarifler paylaşan, ürünler deneyen @veganoteacher'dan veganların en sevdiği 10 tarif...



SHARLOTKA: RUS TURTASI

MALZEMELER

- 200 g un
- 200 ml bitkisel süt
- 2 adet muz
- 1 paket kabartma tozu
- 6 yemek kaşığı esmer şeker
- 5 adet elma
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Pudra şekeri ve tarçın

HAZIRLANIŞI

Bitkisel süt ile muzları robottan geçirin ve kuru malzemeleri ekleyin. Fırını 180 derecede ısıtın. Karışıma, zeytinyağını ve küp küp doğradığınız 3 adet elmayı ekleyin. İyice karıştırdıktan sonra kaba boşaltın. Üzerine 2 adet elmayı parmak kalınlığında doğrayıp, dizin. Önce 180 derecede 35 dakika, daha sonra 140 derecede 10 dakika pişirin. 2-3 saat dinlendirdikten sonra üzerine pudra şekeri ve tarçın serpin.

MELITZANOPITA



MALZEMELER

- 1 adet soğan
- 1 kg patlıcan
- Birkaç demet maydanoz
- 5 yemek kaşığı domates püresi
- 4 adet yufka
- 4-5 parça vegan peynir
- Bitkisel süt + zeytinyağı karışımı
- Ceviz, karabiber ve tuz

HAZIRLANIŞI

Soğanı dilimleyin ve zeytinyağı ile tavada kavurun. Patlıcanları rendeleyin ve tavaya ekleyin. Kavurmaya devam edin. Maydanoz demetlerini doğrayın ve tavaya ekleyin. Domates püresini ekleyin. Tuz ile karabiberi de döküp kavurun. Pişince, tavayı ocaktan alın ve karışıma vegan peyniri rendeleyin. Ezdiğiniz cevizleri ekleyin. Yarım su bardağı bitkisel süte, çeyrek su bardağı zeytinyağı ekleyin karıştırın. Kare pişirme kabına 1 adet yufkayı ortalayarak yerleştirin ve karışımdan bolca sürün. Üzerine 1 adet yufka daha yerleştirin ve tekrar sıvı karışımdan sürün. 1 adet yufka daha yerleştirip, sıvı karışımdan sürün ve hazırladığınız iç harcı eşit olarak dökün. 1 adet yufkayı da parçalara ayırın ve iç harcın üzerine eklemeye başlayın. Eklediğiniz her parçanın üzerine sıvı karışımı sürmeyi unutmayın. Şimdi ise kare kabın etrafında kalan tabandaki yufkaların kenarlarını harcın üzerine doğru kapatın. Her kapattığınız köşeye, sıvı karışımdan sürmeyi unutmayın. Bohça gibi kapanan böreğin üzerine bolca kalan sıvı karışımdan sürün ve üzerine susam serpin. Önceden 150 derecede ısıtılmış fırının ısısını 170 dereceye çıkarıp 1 saat pişirin. Benim fırınım biraz eski, yavaş pişiriyor. Eğer fırınınız hızlı pişiriyorsa böreği daha erken fırından çıkarabilirsiniz.



İZMİR BOMBASI

MALZEMELER

- 1 su bardağı un
- Yarım yemek kaşığı şeker
- 1,5 yemek kaşığı sıvı yağ
- Yarım su bardağı su
- Tuz
- Vegan nutella

HAZIRLANIŞI

Una diğer malzemeleri ekleyip karıştırın. Kısa sürede kıvam alan yumuşak bir hamurunuz olacak. Hamuru 3 parçaya bölüp, her parçayı elinizle yuvarlak olarak açın. Ortasına 1-2 yemek kaşığı vegan nutella ekleyip, hamuru bohça gibi kapatın. Ucunda fazla hamur kalırsa kesin. 200 derecede ısıtılmış fırında 10-15 dakika hafif kızarana kadar pişirin.

VİŞNELİ BROWNIE

MALZEMELER

- 1 su bardağı un
- 1 su bardağı kakao
- 1 su bardağı şeker
- 1 su bardağı bitkisel süt
- 10 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yumurta ikamesi: 3 yemek kaşığı chia tohumu ile 4 yemek kaşığı su
- Üzeri için vişne ve çikolata

HAZIRLANIŞI

Bir kasede chia tohumu ile suyu karıştırıp bekletin. Unu bir kaba alın ve kakao ile şekeri ekleyip karıştırın. Kuru malzemelere sıvı malzemeler ile yumurta ikamesini ekleyip, iyice karıştırın. Bir kaba pişirme kağıdı serip, brownie karışımını kaba dökün. Üzerine vişneleri yerleştirin. Önceden 180 derecede ısıtılmış fırında 35-45 dakika pişirin. Piştikten sonra fırından çıkarın ve 20 dakika dinlendirin. Bu sırada çikolatayı eritip dilimlediğiniz kekin üzerine yayın.



TIRTIL KRAKER

MALZEMELER

- 1 su bardağı tam buğday unu
- Çeyrek su bardağı su (60 ml)
- Çeyrek su bardağı zeytinyağı (60 ml)
- 2 yemek kaşığı zerdeçal
- Kuru fesleğen, biberiye
- Deniz tuzu

HAZIRLANIŞI

Unu, bir kaba dökün. Diğer kuru malzemeleri una ekleyin ve iyice karıştırın. Zeytinyağını döküp, suyu karıştırırken yavaş yavaş ekleyin. Hamuru yoğurun ve fırınınızı 150 derecede ısıtın. Hamurdan bıçak ya da tırtıklı patates keseceği ile parçalar kesip hepsini tepsiye dizin. Krakerleri 200 derecede 15-20 dakika pişirin.

MISIR UNLU WAFFLE

MALZEMELER

- Yarım su bardağı mısır unu
- Yarım su bardağı Hindistan cevizi sütü
- 1 orta boy muz
- 2 çay kaşığı tahin

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri karıştırıp, önceden ısınan ve yağladığınız waffle makinesinde (yoksa tavada) pişirin.Tarif ile tek dilim üzerinden 5 dilim waffle çıkıyor. İçine ise muz, çilek dilimleri ile fıstık ezmesi ve vegan nutella sürebilirsiniz.





KAVUN ÇEKİRDEĞİ SÜTÜ

Kavunun çekirdeklerini iyice yıkayın. Üzerine yaklaşık 500-600 ml su ile 4 adet hurma ekleyin. Robottan iyice geçirip sütü süzün. Ne kadar su eklerseniz, sütün rengi o kadar beyazlaşıyor. Yoğun ya da daha hafif bir tat için kendinize göre ayarlayabilirsiniz.

BADEM BEYAZ PEYNİR

1 paket (170 g) çiğ bademe, üzerini geçecek kadar su ekleyip, sabaha kadar dinlendirin. Ertesi gün, bademlere 1 litreye yakın su ekleyip hepsini mutfak robotundan geçirin. Posayı süzün. Badem sütünüz hazır! Badem sütünü tencereye döküp, orta ateşte karıştırmaya başlayın. Kaynama aşamasına geldiğinde, isteğe göre tuz ve 5 yemek kaşığı limon suyu ekleyin. Limon suyunu ekledikten sonra 2-3 kez daha karıştırın ve ocağın altını kapatın. 1 saat tencere içerisinde dinlenen karışım, limon ile kesilmiş hale geldi. Bu kesilen karışımı tülbent bez içerisine yerleştirip sarın ve bir kap üzerinde bekletin. Kesilen karışım, 9 saat bu şekilde bekleyerek suyunu altındaki kaba salacak. 9 saat sonra beklettiğimiz bu karışımı buzdolabına alın. Sabaha kadar dolapta bekledikten sonra badem beyaz peyniriniz hazır.





FOCACCIA

MALZEMELER

- 4 su bardağı un (Her bardak yaklaşık olarak 6 yemek kaşığı yapıyor)
- 1,5 su bardağı ılık su
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 tatlı kaşığı maya
- Zeytin, domates ve tuz
- Fesleğen

HAZIRLANIŞI

1 su bardağı ılık su içerisine mayayı ekleyin ve karıştırın. Una; mayalı karışımı, yağı, zeytinleri ve tuzu ekleyip iyice karıştırın. Hafif cıvık bir hamur olacak. Üzerini örtüp 1-2 saat dinlendirin. Dinlenen hamuru bir pişirme kabına alın. Elinize zeytinyağı alıp hamuru yağlayarak kaba parmak darbeleri ile yayın. Üzerine domates, zeytin, fesleğen yerleştirip, bol tuz serpin. Önceden ısıtılmış fırında, pişirin.



TURUNCU RÜYA: MANGOLU DONDURMA

MALZEMELER

- 3 adet dondurulmuş muz
- 2 adet dondurulmuş mango
- 2 adet Hindistan cevizi küpü (dondurulmuş süt)
- 4 yemek kaşığı sıvı tatlandırıcı
- Yarım çay kaşığı şekersiz vanilin

HAZIRLANIŞI

Malzemeleri robottan geçirin. Üzerini meyve, ham kakao parçacıkları, vegan çikolata ile süsleyin.



İYİLİĞE GİDEN YOL VEGANLIKTAN GEÇİYOR

İnsanların, hayvanların kısacası tüm canlıların doğada dostça yaşamasını istiyorsak, vegan yaşam tarzına geçmeliyiz.

Vegan beslenme ve yaşam tarzı, temelinde iyiliği ve sevgiyi barındıran bir yaklaşım. Üstelik sadece hayvan sevgisiyle de kısıtlı değil. Yaşayan tüm canlıları, doğayı ve gezegeni sevmekle başlıyor. Kısacası; insanların, hayvanların ve tüm canlıların yaşayabileceği bir gezegen istiyorsak, bu yaşam tarzını benimsek zorundayız. Bunu yapabilmek gerçekten çok kolay. Her şey bir niyetle başlıyor ve fark ediyorsunuz ki sanıldığının aksine, alternatiflerin çok fazla olduğu bir dünyaya geçiş yapmışsınız. Dünyada olduğu gibi ülkemizde de günden güne popülerliği artan ve her gün karşımıza yeni alternatiflerin çıktığı bir beslenme ve yaşam tarzına geçiş yapıyoruz. Ben de bu durumu ülkemiz insanları için daha kolay hale getirebilmek adına, özellikle de Türk mutfağının sevilen lezzetlerini vegan versiyonları ile bu yaşam tarzını benimseyen ya da başlangıç aşamasında olan dostlarıma sunmaya çalışıyorum.



ANIL ERCAN

Tarifler



FİT SUFLE

MALZEMELER

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 3 yemek kaşığı pekmez
- 3 parça vegan bitter çikolata (60 g)
- 2 yemek kaşığı kakao
- 1 çay bardağı yulaf unu
- 1 çay bardağı badem sütü
- 1 tatlı kaşığı kabartma tozu
- 1 paket vanilin

HAZIRLANIŞI

Öncelikle tüm kuru malzemeleri bir kasenin içine alıp karıştırın. Daha sonra bitter çikolata hariç kalan tüm malzemeleri kaseye koyup, hepsi tamamen karışana kadar iyice çırpın. Sıvı karışımı sufle kaselerine eşit miktarda dağıtıp, tam orta kısımlarına eşit miktarlarda böldüğünüz bitter çikolataları ilave edin. Önceden 200 derecede ısıttığınız fırında sufleleri yaklaşık 10 dakika pişirin.



VEGAN MAYONEZ

MALZEMELER

- 200 g sade tofu
- 1/3 su bardağı zeytinyağı
- Yarım çay kaşığı tuz
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 tatlı kaşığı elma sirkesi
- Yarım çay kaşığı vegan hardal

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri kuvvetli bir blender'da kremsi doku oluşturana kadar çekin. Hazırladığınız vegan mayonezi bir hafta içinde tüketin.



VEGAN KREMA

MALZEMELER

- 100 g yulaf ezmesi
- 400 ml kaynar su
- 200 ml normal su
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 silme tatlı kaşığı tuz

HAZIRLANIŞI

400 ml kaynar suyu yulaf ezmesinin içine ilave edip, yaklaşık 15 dakika bekletin. Yulafı, suyuyla birlikte blender'a alın. Tuz ve zeytinyağını ekleyip, 200 ml suyu da ilave ederek 2 dakika boyunca blender'da dinlendire dinlendire çekin. Karışımı 10 dakika dinlendirin ve ardından süzgeç görevi görecek bir sıkma torbasına alın. Aktardığınız kremayı kavanozlara koyarak buzdolabında muhafaza edin.

VİŞNELİ KAKAOLU FİT KEK



MALZEMELER

- 3 yemek kaşığı pekmez
- 1 çay bardağı yulaf sütü
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 4 tatlı kaşığı kakao
- 1 çay bardağı tam buğday unu
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilin
- 12-15 adet vişne
- Yarım çay bardağı rendelenmiş vegan bitter çikolata

HAZIRLANIŞI

Kakao, zeytinyağı, pekmez ve yulaf sütünü büyük bir kaseye alıp, iyice karıştırın. İçine tam buğday unu, vanilin ve kabartma tozunu da ilave ettikten sonra karıştırmaya devam edin. Yoğun bir kıvam alana kadar karıştırdıktan sonra 10x20 cm ebatlarında bir fırın kabına alın. Üzerini rendelenmiş vegan çikolatayla kaplayıp, vişneleri de eşit şekilde üzerine dağıttıktan sonra, önceden 180 derecede ısıtılmış fırında 25-30 dakika pişirin.



VEGAN KREM PEYNİR

MALZEMELER

- 2 yemek kaşığı besin mayası
- 150 g çiğ kaju (3-4 saat suda bekletilmiş)
- Yarım çay kaşığı granül sarımsak ya da yarım diş sarımsak
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 tatlı kaşığı elma sirkesi
- 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- Yarım limonun suyu
- 4 yemek kaşığı su

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri kuvvetli bir blender yardımıyla kremsi hale gelene kadar çekin. Hazırladığınız peyniri bir kaseye alıp, buzdolabında muhafaza ederek tüketin.



SOYA KIYMALI, MOZZARELLALI PİZZA

MALZEMELER
HAMUR İÇİN
- 1 su bardağı beyaz un
- 1 su bardağı tam buğday unu
- 3/4 su bardağı ılık su
- 1 çay kaşığı tuz yarım paket maya
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

SOYA KIYMALI HARÇ İÇİN
- 1 adet büyük baş soğan
- 150 g karamelize soya kıyması (yarım saat kaynar suda bekletilip, suyu tamamen sızdırılmış şekilde)
- 2 adet orta boy domates
- 3 adet sivri biber
- Yarım bağ maydanoz
- Birer silme tatlı kaşığı pul biber, karabiber, kırmızı toz biber ve tuz
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 3 diş rendelenmiş sarımsak

PİZZA SOSU İÇİN
- 2 yemek kaşığı domates sosu
- 2 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı kekik
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

ÜZERİ İÇİN
- 150 g rendelenmiş vegan mozzarella
- Mantar
- Kırmızı kapya biber
- Domates
- İsteğe bağlı sevdiğiniz diğer malzemeler

HAZIRLANIŞI
Hamuru hazırlamak için tüm kuru malzemeleri büyükçe bir kaseye alıp, bir kaşıkla karıştırın. Karışımın ortasında bir boşluk açarak önce zeytinyağını, daha sonra da suyu azar azar ilave edin. Büyük bir kaşıkla tüm malzemeyi iyice karıştırın. Suyu iyice yedirdikten sonra hamuru elinizle kıvam alana kadar yoğurun. Hazırladığınız hamurun üzerini hava almayacak şekilde örtüp, mayalanması için yaklaşık yarım saat dinlendirin. Soya kıymalı harç için baharatlar hariç tüm malzemeleri soya kıymasının içine ilave ederek, iyice yoğurun. Baharatları ilave edip, tekrar yoğurun ve yaklaşık 10 dakika dinlendirin. Pizza sosunun malzemelerini küçük bir çorba kasesinde çatal yardımıyla iyice çırparak, sosu hazırlayın. Mayalanmış hamuru 30 cm çapında olacak şekilde oklava ya da merdane yardımıyla açın. Üzerine ilk olarak pizza sosunu sürdükten sonra, soya kıymalı harcı da iyice yayın. Sonrasında sırasıyla; vegan mozzarella, mantar, domates, kırmızı kapya biber ya da sevdiğiniz farklı malzemeler ilave ederek pizzanızı hazırlayın. Önceden 180 derecede ısıtılmış fırında 25 dakika pişirin.

VEGAN BEYTİ KEBAP



MALZEMELER

- 150 g karamelize soya kıyması (yarım saat kaynar suda bekletilip suyu tamamen sızdırılmış)
- Birer çay kaşığı pul biber, kırmızı toz biber, karabiber, kimyon
- 1 tatlı kaşığı tuz
- 1 fincan zeytinyağı
- 1 adet kapya biber
- 2 diş sarımsak
- 1adet küçük soğan
- 2 adet yufka
- 1 tepeleme çay kaşığı karnıyarık otu (opsiyonel)

YUFKANIN ÜZERİ İÇİN

- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- Yarım çay bardağı su

DOMATES SOSU İÇİN

- 1 dolu kaşık domates salçası
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- 1 fincan sıvı yağ

HAZIRLANIŞI

Domates salçası, biber salçası ve sıvı yağı bir miktar su ile incelttikten sonra, tavada karıştırarak birkaç dakika pişirin. Yufka haricindeki tüm malzemeleri büyük bir kaseye alın. Önceliği soya kıymasına verin. Malzemeler tamamen karışana kadar elinizle yoğurun. Kıvam alana kadar yoğurduğunuz kıymalı harcı kenara alıp, dinlenmeye bırakın. 1 adet yufkayı tamamen açın. Hazırladığınız su ve yağ karışımıyla yufkayı hafif ıslattıktan sonra elinizle tamamen üzerine yayılmasını sağlayın. Yufkanın kenarlarını içeri doğru bir kat katlayarak yufkanın dikdörtgen şekli almasını sağlayın. En uç kısmına da boylu boyunca bir sıra iç harcı yerleştirin. Ardından dürüm yapar gibi yuvarlayın. İkinci yufkada da aynı işlemi uygulayıp, son adıma geçin. Sardığınız yufkaları 2 parmak genişliğinde kesin. Yağladığınız fırın kabına, harç yukarı bakacak şekilde beyti kebaplarınızı dizin. Önceden 250 derecede ısıtılmış fırında, tamamen kızarana kadar pişirin. Servis esnasında üzerine vegan yoğurt ve domates sosu ile servis etmenizi öneririm.



YUMURTA

Tariflerin birçoğundan yumurtayı çıkarttığımızda bu tarifleri vegan hale getirmek aslında çok kolay. Bu dört farklı yumurta alternatifi çok işinize yarayacak.

ALTERNATİF 1: CHIA YUMURTASI

1 yemek kaşığı chia tohumuna 4 yemek kaşığı su ilave edin. Çatal yardımıyla iyice karıştırıp, bir süre beklettikten sonra jölemsi bir kıvama getirin.

ALTERNATİF 2: KETEN YUMURTASI

1 yemek kaşığı öğütülmüş keten tohumunun üzerine 3 yemek kaşığı su ilave edin. Çatal yardımıyla iyice karıştırın ve bir süre dinlendirdikten sonra kullanın.

ALTERNATİF 3: KARNIYARIK OTU

4 gram yani yaklaşık bir çay kaşığı karnıyarık otu üzerine 6 yemek kaşığı su ilave edin. Yaklaşık 30 saniye bir çatalla çırpın. Özellikle tutuculuk özelliği için bir alternatif arıyorsanız, bu tarif tam size göre! Ayrıca içindeki yüksek lif oranı ile sindirim sisteminizi olumlu yönde destekliyor.

ALTERNATİF 4: MUZ PÜRESİ

Büyük boy bir muzun çeyrek kısmını çatal yardımıyla püre haline getirin. Bir yumurta yerine geçen bu ikameyi özellikle tatlı tariflerinde tercih edebilirsiniz.

VEGAN TANTUNİ

MALZEMELER

- 500 g istiridye mantarı
- Domates
- Soğan
- Maydanoz
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 1 tatlı kaşığı toz biber
- Damak zevkinize göre tuz

HAZIRLANIŞI

İstiridye mantarlarını küp küp doğrayın. 1 çay bardağı zeytinyağını ısınmış sac tavaya döküp, üzerine küp küp doğradığınız mantarları ilave edin. 15 dakika boyunca mantarları karıştırarak kavurun ve baharatları ilave edip, kavurmaya devam edin. Yaklaşık 5 dakika daha karıştırdıktan sonra vegan tantuniniz hazır. Son olarak, lavaş ya da normal ekmek içine zevkinize göre soğan, maydanoz, domates ve benzerleriyle servis edin.



KAHVALTILIK FİT GRANOLA



MALZEMELER

- 2 su bardağı yulaf ezmesi
- 1 su bardağı küçük parçalara ayrılmış ceviz ya da badem
- 6-7 adet kuru kayısı
- 1 kahve fincanı pekmez
- 3 yemek kaşığı şekersiz fıstık ezmesi
- 2 yemek kaşığı kuru üzüm
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 1 yemek kaşığı chia tohumu (isteğe bağlı)

HAZIRLANIŞI

Yulaf ezmesi, ceviz ve chia tohumunu bir fırın kabına alıp, elinizle iyice karıştırın. Önceden 180 derecede ısıtılmış fırında yaklaşık 10 dakika pişirin. Fırından çıkardığınız karışımı derin bir kaba alın. İçine önce kuru malzemeleri ekleyip iyice karıştırın. Yaş malzemeleri de ekledikten sonra hepsini iyice harmanlayın. İlk işlemde kullandığınız fırın kabına pişirme kağıdı serip, üzerine karışımı eşit miktarda yayın. Granolanın kalıp şeklinde çıkması için elinizle ya da düz bir cisimle iyice bastırarak sıkı bir form almasını sağlayın. Önceden 180 derecede ısıtılmış fırında 12-13 dakika pişirin. İster bar şeklinde dilimleyerek ara öğünlerde, ister tamamen ufalayarak kahvaltılık gevrek formunda tüketin.

ANIL ERCAN KİMDİR?

Anıl Ercan, 19 yaşından bu yana farklı sektörlerde çalışmasına rağmen Şubat 2017'de doğru beslenme ve aktif yaşamla ilgili bir iş yapmaya karar verdi. Son bir yıldır vegan beslenen Ercan, bu yaşam tarzını benimseyerek dünyaya ve doğaya ciddi anlamda katkı sağlamak isteyen herkese yardımcı olmak amacıyla @vegan_tariflerim adlı Instagram hesabında tariflerini takipçileriyle paylaşıyor.

Dyt. Ayşe Tuğba Şengel



VEGAN BESLENMENİN EKSİKLERİNİ TAMAMLAMALISINIZ

Vegan beslenmede; vücudun ihtiyacı olan demir, kalsiyum, B12 vitamini gibi vitamin-mineral eksikliklerinin mutlaka giderilmesi gerekiyor. Bunun için sadece vegan beslenmek değil, ihtiyaçları karşılamak da önem taşıyor.

Vegan beslenmeyi kısaca; hayvansal hiçbir besin tüketmemeyi temel alan, bitkisel ürün tüketimine dayalı bir beslenme şekli olarak tanımlayabiliriz. Ketojenik, Paleo, Akdeniz diyeti gibi diğer beslenme şekillerine kıyasla, vegan beslenme daha katı kuralları olan bir beslenme düzeni. Bu beslenme düzeninde; tavuk, balık, kırmızı et, yumurta, hayvansal süt ve süt ürünleri, bal gibi pek çok yasaklı besin bulunduğundan uygulaması daha zor olabiliyor.

Geçmişten gelen alışkanlıklarımızdan dolayı gündelik yaşantımızda mutlaka öğünlerimizin en az bir tanesinde hayvansal gıdaya yer veriyoruz. Bu alışkanlıklarımızdan hemen vazgeçmek kolay olamayacağı için vegan beslenme sabır ve kararlılık gerektiren bir beslenme şekli. Doğru uygulandığında ve vücudun ihtiyacı olan besin içerikleri ihmal edilmediğinde sağlığa pek çok yararı olabiliyor. Yapılan bazı çalışmalar sonucunda vegan beslenme tarzını benimsemiş bireylerde; Tip 2 diyabet, yüksek kolesterol, hipertansiyon gibi şikayetlere daha az rastlanıldığı görülüyor.

Vegan beslenmede dikkat edilmesi gereken en önemli unsur; temel sağlığımız için gerekli olan demir, kalsiyum, B12 vitamini ve Omega-3'ün sağlanması. Bu vitamin ve minerallerin en yoğun kaynaklarının hayvansal ürünler olduğunu biliyoruz. Vegan beslenmede de bu besin değerlerinin eksikliğinin görülmemesi için bitkisel kaynaklardan veya besin içeriği zenginleştirilmiş ürünlerden tüketmeye özen gösterilmesi gerekiyor. Ispanak, pazı, brokoli gibi yeşil yapraklı sebzeler; nohut, mercimek, maş fasulyesi gibi bakliyat çeşitleri; tofu, soya, Hindistan cevizi sütü gibi bitkisel süt ve süt ürünleri; ceviz, badem, kaju, fındık gibi kabuklu kuruyemişler; keten tohumu, chia tohumu gibi tohum çeşitleri ve tam tahıllı besinler vegan bir beslenme düzeninde mutlaka yer alaması gereken gıda türlerinden bazıları...



DYT. AYŞE TUĞBA ŞENGEL

Tarifler



4 MALZEMELİ PROTEİN SALATASI

MALZEMELER

- 5 yemek kaşığı haşlanmış beyaz kinoa
- 4 yemek kaşığı haşlanmış nohut (karabiber serpilebilir)
- 8-10 adet çeri domates
- 5-6 dal maydanoz
- 3-4 dal taze soğan

SOSU İÇİN

- 1 tatlı kaşığı balzamik sirke
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Tuz
- Limon suyu

HAZIRLANIŞI

Bütün malzemeleri derin bir tabakta karıştırın, üzerine sosunu ekledikten sonra salatanız servise hazır.



VEGAN ATIŞTIRMALIK KABAK GALETA

MALZEMELER

- 4 adet uzunlamasına ya da enlemesine ince ince doğranmış kabak
- 60 g rendelenmiş tofu
- Yarım çay kaşığı kekik
- Yarım çay kaşığı pul biber veya sarımsak tozu
- Yarım çay kaşığı kuru fesleğen
- Yarım çay kaşığı tuz
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

HAZIRLANIŞI

Rendelenmiş peynir ve baharatları bir kapta karıştırın. Yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine konulan kabakların üzerine fırça yardımıyla zeytinyağı sürün. Peynir ve baharat karışımını kabakların üzerine serpiştirin. Önceden 200 derecede ısıtılmış fırında kabakların üzeri hafif kızarıncaya kadar yaklaşık 15 dakika pişirin.



IZGARA PATLICAN

MALZEMELER

- 2 adet halka halka dilimlenmiş patlıcan
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2-3 yemek kaşığı nar
- 30-40 g vegan peynir
- 4-5 dal taze nane

HAZIRLANIŞI

Dilimlenmiş patlıcanları döküm tavada veya tost makinasında ızgara gibi pişirin. Servis tabağına aldığınız patlıcanların üzerine vegan krem peynir, nar, doğranmış maydanoz ve zeytinyağı ekleyin. İsterseniz çam fıstığı da ilave edebilirsiniz.



VEGAN SCHNITZEL

MALZEMELER

- Büyük boy kereviz (orta kalınlıkta dilimlenmiş)
- Beyaz un
- Galeta unu
- Yarım çay bardağı su
- 2 yemek kaşığı nohut unu
- 1 tutam karabiber
- 1 tutam tuz
- 2-3 yemek kaşığı soya sosu
- Sıvı yağ

HAZIRLANIŞI

Soya sosu için nohut unu, soya sosu, karabiber, tuz ve suyu bir kap içerisinde iyice karıştırın. Büyük halkalar halinde kesilmiş kerevizin iki yüzünü sırasıyla beyaz una, soya sosu karışımına ve son olarak da galeta ununa bulayın. Eğer kilo probleminiz yoksa schnitzel'i 1-2 dakika kızgın yağda kızartarak pişirebilirsiniz. Ancak yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisinde önceden 200 derecede ısıtılmış fırında pişirme yöntemi daha sağlıklı olacaktır.



VEGAN DETOKS İÇECEĞİ

MALZEMELER

- 1 su bardağı demlenmiş yeşil çay
- 5-6 dal ıspanak
- 2 dilim ananas
- Yarım avokado (tercihen olgunlaşmış)
- 3-4 adet buz parçası
- 2 tatlı kaşığı limon suyu
- 1 fındık büyüklüğünde taze zencefil

HAZIRLANIŞI

Bütün malzemeleri blender'dan geçirdikten sonra detoks içeceğiniz hazır.

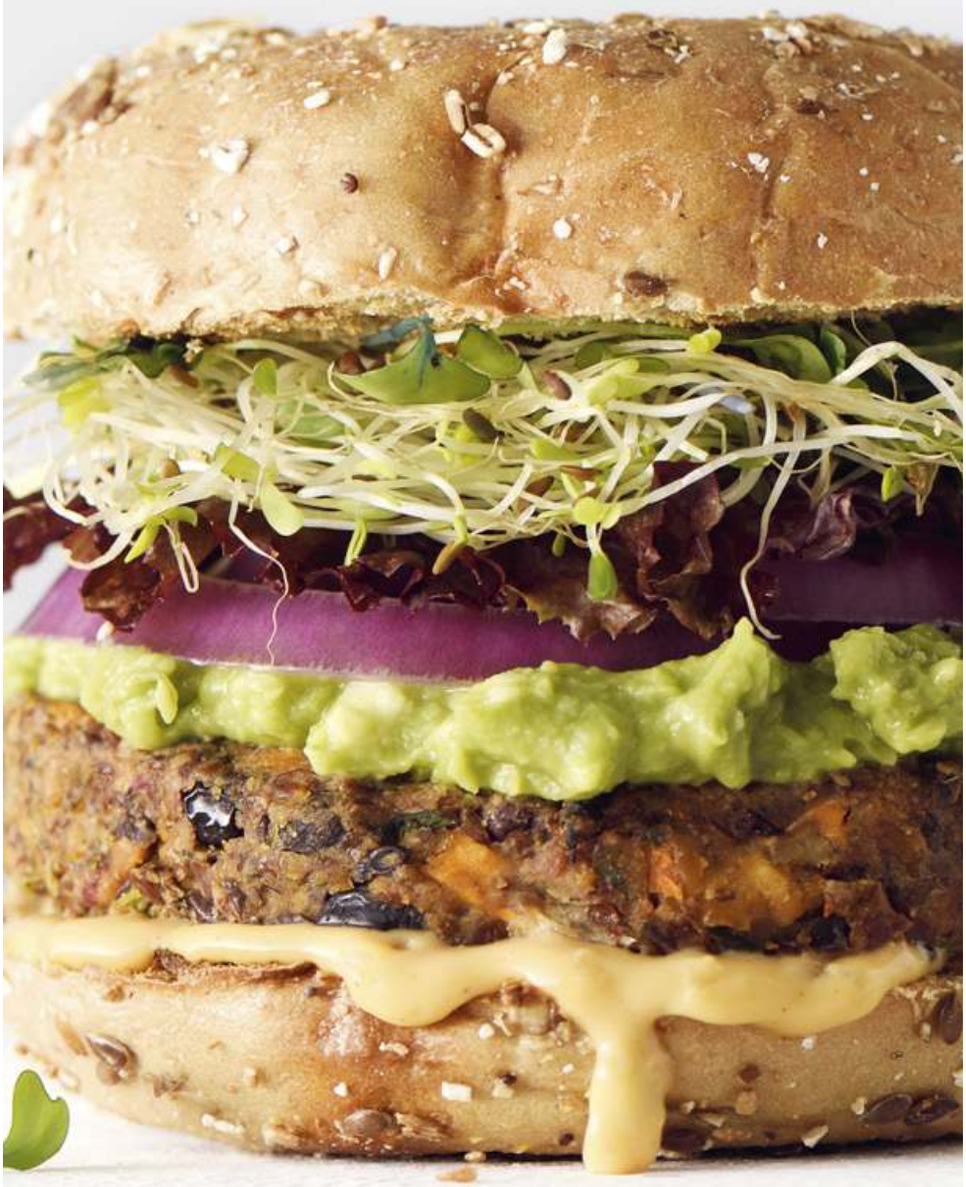
VEGAN HAMBURGER

MALZEMELER
KÖFTE İÇİN
- 2 yemek kaşığı öğütülmüş keten tohumu
- 1 çay bardağı ince öğütülmüş yulaf ezmesi
- 1 kase haşlanmış siyah fasulye
- 1 tutam tuz
- 1 tutam kimyon
- 1 tutam karabiber
- 1-2 diş sarımsak
- 1 adet küçük kuru soğan
- 1 adet havuç (rendelenmiş)

AVOKADO SOS İÇİN
- 1 adet olgunlaşmış avokado
- 3-4 damla limon suyu
- 2-3 dal taze soğan (ufak ufak doğranmış)
- 1 tutam tuz
- 1 tutam karabiber

MISIRLI DİP SOS İÇİN
- Yarım kırmızı soğan (küp küp doğanmış)
- Yarım limonun suyu (isteğe bağlı)
- 3 yemek kaşığı mısır
- 1 tutam tuz

HAZIRLANIŞI
Hamburger köftesi için bütün malzemeleri blender'a alıp, iyice karıştırın. Köfte harcına istenilen büyüklükte şekil vererek yağlı kağıt serilmiş fırın tepsisine alın. Köfteleri önceden 200 derecede ısıtılmış fırında pişirin. Avokado sos için olgunlaşmış avokadoyu çatal yardımıyla ezin. İçine doğranmış taze soğan, karabiber ve limon ilave edip karıştırın. Mısırlı dip sos için bütün malzemeleri bir kase alıp karıştırın. Hamburger ekmeğinin arasına sırasıyla marul, köfte, avokado sos, mısırlı dip sos, istenirse soya filizi veya maydanoz koyun.



ÇİKOLATALI CHIA PUDİNGİ



MALZEMELER

- 2 tatlı kaşığı kakao
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 kahve fincanı chia tohumu
- 1 tatlı kaşığı akçaağaç veya hurma şurubu
- 1,5 çay bardağı badem veya Hindistan cevizi sütü

HAZIRLANIŞI

Malzemelerin hepsini bir kapta kaşık yardımıyla karıştırın. Homojen hale gelmesi ve kıvam alması için ara ara karıştırarak yaklaşık 15 dakika dışarıda, daha sonra da 3-4 saat buzdolabında bekletin. Servisten önce puding kaselerine alarak, istediğiniz meyve ile süsleyip servis edebilirsiniz.



KAHVELİ VEGAN SMOOTHIE

MALZEMELER

- 1 adet muz
- 1 çay bardağı Hindistan cevizi sütü
- 1 tatlı kaşığı fıstık ezmesi veya fındık ezmesi
- 1 su bardağı soğuk filtre kahve
- 3-4 adet buz parçası

HAZIRLANIŞI

Malzemelerin hepsini blender'dan geçirdikten sonra smoothie bardağında servis edin.



ÇITIR MUZLU YULAF LAPASI

MALZEMELER

- 1 tatlı kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 1 adet büyük muz (halka halka dilimlenmiş)
- 1 çay kaşığı toz tarçın
- 1 çay bardağı yulaf ezmesi
- 1 çay bardağı su
- 2 tam ceviz içi

HAZIRLANIŞI

Hindistan cevizi yağı eklenmiş tavada 4-5 dilim muzu kızartın. Yulaf ezmesi, kalan muz dilimleri, toz tarçın ve su karışımını ocağa alarak, lapa kıvamına gelinceye kadar pişirin. Yulaf lapasını servis kasesine alın ve üzerine muz dilimleri ile ceviz parçaları ekleyin.

ELMALI VEGAN EKMEK

MALZEMELER

- 300 g siyez unu
- 150 g esmer şeker
- 2 yemek kaşığı tarçın
- 1 yemek kaşığı Hindistan cevizi kurusu
- 1 yemek kaşığı karbonat
- Yarım yemek kaşığı kabartma tozu
- 1 çay kaşığı tuz
- Yarım çay kaşığı Hindistan cevizi yağı
- 1 yemek kaşığı elma sirkesi
- 150 ml elma suyu
- 3/4 çay bardağı su
- Yarım çay bardağı ezilmiş ceviz

HAZIRLANIŞI

Bütün malzemeleri derin bir kabın içinde karıştırıp hamur haline getirin. Pişirme kabına aldığınız hamuru 180 derecede ısıtılmış fırında 45-50 dakika pişirin. Fırından çıkarttıktan sonra 10 dakika dinlendirip servis edin.



DİYETİSYEN AYŞE TUĞBA ŞENGEL KİMDİR?

Dyt. Ayşe Tuğba Şengel, 2010 yılında Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü'nden mezun oldu. Sonrasında çeşitli hastane ve kurumlarda diyetisyen olarak görevini sürdürdü. Bugüne kadar birçok beslenme ve diyetetik kongresi ile seminerine katıldı. Dyt. Şengel'in amacı; sağlıklı beslenmeyi akademik bilgilere dayanarak bireylere öğretmek, bireylerin yaşam kalitesini arttırmak, hastalıklara yakalanmadan koruyucu tedavi ile fizik ve ruh sağlığı bir bütün olan bireyleri topluma kazandırmak.

5 GÜNLÜK ÖRNEK BESLENME PLANI

1. gün

KAHVALTI
- 2 dilim etimek
- 2 tatlı kaşığı vegan krem peynir
- Dilimlenmiş yarım avokado
- Maydanoz (limon suyu sıkılabilir)
- 3-4 adet zeytin



ÖĞLE
- 8 yemek kaşığı taze fasulye
- 3 yemek kaşığı bulgur pilavı

ARA ÖĞÜN
- 1 küçük kase çikolatalı chia puding

AKŞAM
- 6 yemek kaşığı barbunya
- 1 dilim etimek
- Haşlanmış brokoli, Brüksel lahanası ve karnabahar

ARA ÖĞÜN
- Yeşil çay + 2-3 adet kabak galeta



2. gün

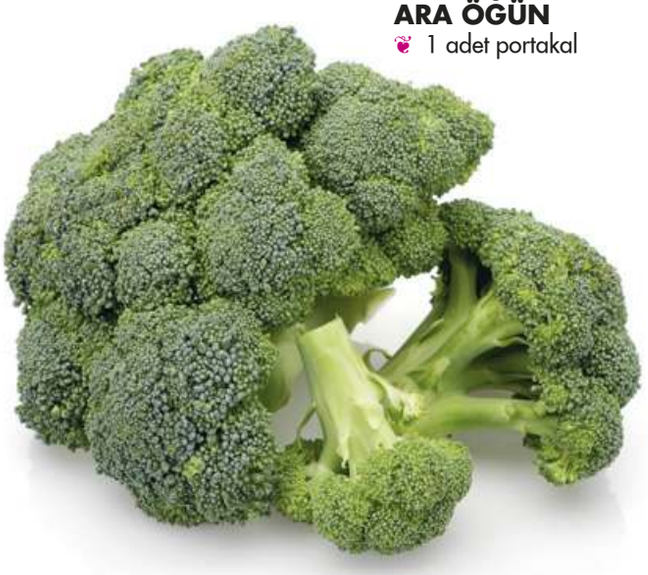
KAHVALTI
- Çıtır muzlu yulaf lapası

ÖĞLE
- 1 tabak 4 malzemeli protein salatası
- 1 dilim elmalı vegan ekmek

ARA ÖĞÜN
- 1 adet kuru incir + 10 adet çiğ fındık

AKŞAM
- 2 adet sebzeli, zeytinyağlı enginar
- 4 yemek kaşığı karabuğday pilavı
- 1 kase yeşillikli mevsim salata

ARA ÖĞÜN
- 1 adet portakal



3. gün

KAHVALTI
- Kahveli vegan smoothie

ÖĞLE
- 8 yemek kaşığı mercimek
- 4 yemek kaşığı pilav
- 1 kase mevsim salata

ARA ÖĞÜN
- 1 tatlı kaşığı vegan krem peynir + 1 dilim etimek

AKŞAM
- Haşlama sebze ile birlikte 2 adet vegan schnitzel
- 4 yemek kaşığı tam buğday makarna

ARA ÖĞÜN
- 2 adet mandalina

4. gün

KAHVALTI
- 50 g tofu
- 6-7 adet zeytin
- 1 dilim elmalı vegan ekmek
- Maydanoz, roka

ÖĞLE
- 1 tabak ızgara patlıcan
- 2 dilim etimek

ARA ÖĞÜN
- Soya veya badem sütlü filtre kahve
- 2-3 adet hurma

AKŞAM
- 8 yemek kaşığı nohut
- 1 kepçe çorba
- 3 yemek kaşığı pilav

ARA ÖĞÜN
- 2 dilim ananas

5. gün

KAHVALTI
- 30 g vegan peynir
- 5 adet çilek
- 2 tam ceviz içi
- 1 dilim etimek
- 1 su bardağı soya veya badem sütlü filtre kahve

ÖĞLE
- Vegan detoks içeceği

ARA ÖĞÜN
- 2 adet kabak galeta
- 1 tatlı kaşığı vegan krem peynir

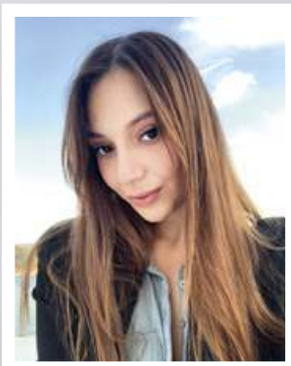
AKŞAM
- 1 adet vegan hamburger
- Mevsim salata

ARA ÖĞÜN
- 1 adet elma



KOLAY VE LEZZETLİ TARİFLER

Instagram'da takipçileri ile vegan yemekler paylaşan @veganirem, en fazla yorum ve beğeni alan tariflerini bizlerle paylaştı.



İREM SOYAK

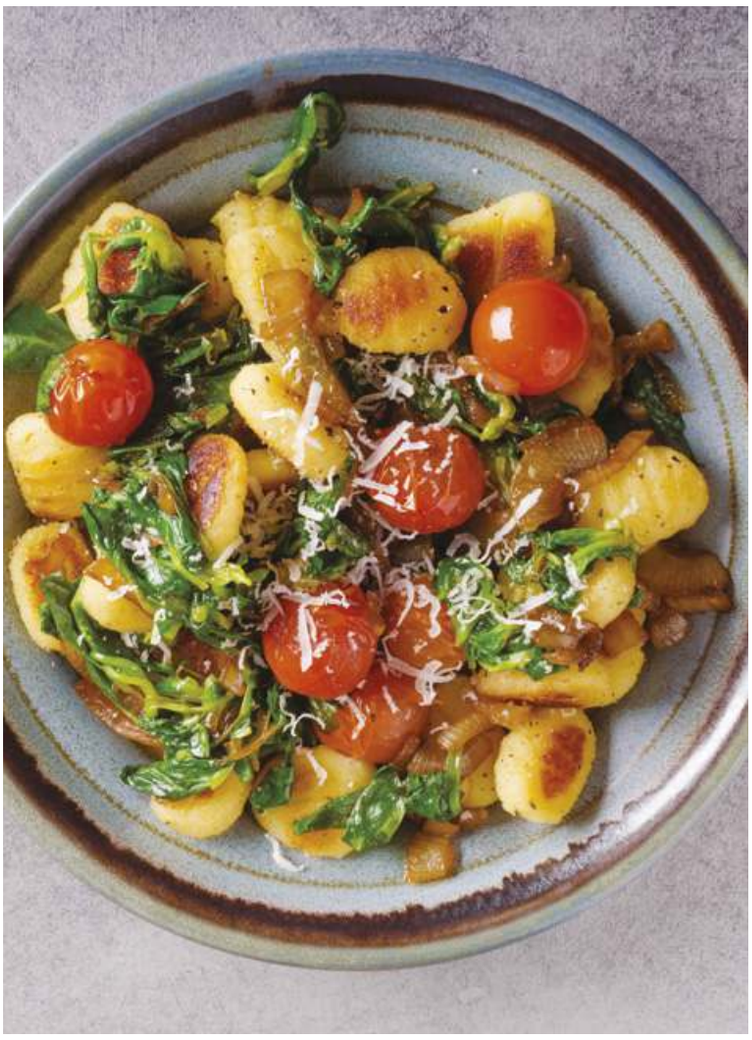
SMOOTHIE GİBİ PANKEK

MALZEMELER

- Yarım su bardağı yulaf ezmesi
- 1 çay kaşığı vanilya
- 4 yemek kaşığı bitkisel süt
- Yarım çay kaşığı tarçın
- Yarım muz

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri blender'dan geçirin. Isınmış teflon tavayı orta-kısık ateşe getirin. Pankek başına 2 yemek kaşığı şeklinde döküp, daire şeklinde hafifçe yayın. Yaklaşık 2-3 dakika pişirip spatula yardımıyla çevirin. 1-2 dakika daha pişirip servis tabağına alın.



GLÜTENSİZ KARNABAHAR GNOCCHI

MALZEMELER

- Yarım baş haşlanmış karnabahar
- 2-2,5 su bardağı glütensiz un
- 3 yemek kaşığı nişasta
- Bir çimdik tuz

SOS İÇİN

- 3/4 bardak vegan krem peynir
- Çeyrek su bardağı bitkisel süt
- Çeyrek su bardağı rendelenmiş vegan peynir (opsiyonel)
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 küçük kase doğranmış kuru domates
- 1 küçük kase tofu döner

HAZIRLANIŞI

Karnabaharı püre olana dek blender'dan geçirin. Geniş bir kaba alıp, diğer malzemeleri de ekleyerek yoğurun. Ele yapışmayan bir hamur elde etmelisiniz, gerekirse daha un ekleyin. Ardından hamuru 10 dakika dinlenmesi için buzdolabına koyun. Ocağa su dolu bir tencere koyup kaynamaya bırakın. Sos için bir tavaya tofu döner ve kuru domates hariç tüm malzemeleri ekleyin. Dinlenen hamuru unlanmış tezgaha alın. 2-3 cm uzunluğunda, 1 cm kalınlığında büyükçe bir şerit halinde açın. Parçalara elinizde dikdörtgen şekli verin. Dilerseniz ters duran bir çatal üstünde yuvarlayarak klasik şekli verin. Ardından hamurları kaynayan suya atın ve tepede yüzmeye başlayana dek, yaklaşık 3+4 dakika pişirin. Gnocchi pişerken sosun olduğu tavanın altını açın ve beyaz sos fokurdamaya başladığında gnocchi'leri bir kevgir yardımıyla alıp, sos dolu tavaya koyun. Karıştırıp döner ile kuru domatesi de ekleyin. Nazikçe karıştırıp, servis tabağına alıp. Dilerseniz, haşlanmış ıspanak yaprakları ve vegan peynir de ekleyenek süsleyip, servis edin.

VEGAN MAC'N'CHEESE

MALZEMELER

- Yarım paket dirsek makarna
- 2 su bardağı şekersiz bitkisel süt
- 2 yemek kaşığı un
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yarım paket vegan cheddar
- 1 çay kaşığı karabiber
- Yarım çay kaşığı zerdeçal (renk vermesi için)
- 2 çay kaşığı kadar tuz

HAZIRLANIŞI

Makarnayı pişirip süzün. Peyniri rendeleyip kenara alın. Teflon tencereye zeytinyağını koyup, orta ateşte ısıtın. Üzerine unu ekleyip kokusu çıkana kadar 3-4 dakika kavurun. İçine azar azar sütü eklerken, hızlı hızlı çırpın. Peyniri de ekleyip eriyene kadar karıştırın. Sos, baharat ve tuzlandıktan sonra makarnayı da tencereye ekleyin. İyice karıştırıp servis edin.





TABANSIZ, SAĞLIKLI BAL KABAKLI PAY

MALZEMELER

- 2 su bardağı kadar bal kabağı püresi (anasonlu, tarçınlı ve muskatlı suda haşlayıp, blender'dan geçirin)
- 1 su bardağı bitkisel süt
- Yarım su bardağı glütensiz un (yulaf unu vs)
- Yarım paket kabartma tozu
- Yarım su bardağı mısır nişastası
- İstediğiniz tatlandırıcı (1 su bardağı şekere denk)
- Yarım çay kaşığı tarçın
- 1 yemek kaşığı pekmez
- İsteğe göre kırık ceviz

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeleri blender'dan geçirin ve kağıtla kaplanmış fırın kabına boşaltın. 180 derecede ısıtılmış fırında 50 dakika pişirin. Servisten önce en az 6 saat buzdolabında bekletin. Tahin, pekmez ve cevizle süsleyip servis edin.

SİYEZ UNLU VE SÜTSÜZ VEGAN KREP

MALZEMELER

- 1 yemek kaşığı chia tohumu (yarım bardak su ile karıştırıp iyice ısıtın ve soğutun)
- 1 su bardağı siyez unu
- 1 su bardağı su
- 1 paket kabartma tozu
- 2 yemek kaşığı nişasta
- Biraz tuz
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

HAZIRLANIŞI

Bütün malzemeleri iyice çırpın. Karışım oldukça akışkan olmalı. Ardından krep tavanızı iyice ısıtın. Altını orta-kısık ayarına getirip karışımdan 1 kepçe alarak tavaya dökün. Hızlıca hareket ettirerek daire şeklinde yayılmasını sağlayın. Üstü tamamen kuruduktan sonra spatulayla çevirip, diğer tarafını da yaklaşık 3 dakika pişirip, ılık servis edin.



TATLI PATATES KROKET



MALZEMELER

- 2 orta boy tatlı patates
- 2 orta boy normal patates
- Yarım su bardağı mısır unu
- Yarım su bardağı pirinç unu
- 1 paket kabartma tozu
- 1 tatlı kaşığı hardal
- 1 yemek kaşığı kahvaltılık sos
- 1 çay kaşığı karabiber
- Damak zevkinize göre deniz tuzu

KAPLAMAK İCİN

- 1 yemek kaşığı nişasta ve 5 yemek kaşığı su karışımı
- 4-5 dilim organik tam buğday ekmeği (ufalanmış, 200 derecede ısıtılmış fırında 15 dakika fırınlanmış ve blender'dan geçirilmiş)

HAZIRLANIŞI

Patatesleri soyup, doğramadan haşlayın. Suyunu iyice süzüp soğumaya bırakın. Soğuduktan sonra patatesleri ezin ama blender kullanmayın. İçine diğer malzemeleri de ekleyip iyice yoğurun ve 1 saat dinlendirmek için bozdolabına koyun. Ardından fırını açın ve 180 dereceye getirin. Hamurdan küçük parçalar kopartarak küçük toplar halinde getirin. Önce nişastalı karışıma, daha sonra ev yapımı galeta ununa bulayın. Kağıt serilmiş fırın tepsisine topları sıralayın. 30. dakikada topları çevirmek suretiyle 1 saat fırınlayın. Hafif soğutup, favori sosunuzla servis edin.



ÇAM FISTIKLI PORTAKALLI SALATA

MALZEMELER

- Yarım baş marul (doğranmış)
- 1 büyük kırmızı biber (çekirdekleri ayıklanmış ve doğranmış)
- 1 büyük salatalık (doğranmış)
- 1 orta boy portakal (küp küp doğranmış)
- 1 tutam maydanoz (kıyılmış)
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 limonun suyu
- 1 tatlı kaşığı sirke
- 1 tatlı kaşığı nar ekşisi
- Bir tutam tuz
- Karabiber
- 1 avuç çam fıstığı
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

HAZIRLANIŞI

Salata için tüm malzemeleri karıştırıp kaseye alın. Bir tavada zeytinyağı ve çam fıstığı kızarıncaya kadar kavurup, salatanın üstüne dökün. Bekletmeden servis edin.



FISTIK EZMELİ HUMUS

MALZEMELER
- 2 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1,5 yemek kaşığı şekersiz fıstık ezmesi
- Çeyrek su bardağı su (nohutun haşlama suyu da olur)
- 3/4 çay kaşığı tuz, karabiber

HAZIRLANIŞI
Tüm malzemeleri blender'dan geçirip servis edin.

ZERDEÇALLI KURU ÜZÜMLÜ GLÜTENSİZ EKMEK

MALZEMELER
- 1 su bardağı ılık su
- 1 paket instant maya
- 1 tatlı kaşığı tatlandırıcı (akçaağaç şurubu ve benzeri)
- 1 çay kaşığı tuz
- Yarım tatlı kaşığı zerdeçal
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 3 tatlı kaşığı chia tohumu (yarım su bardağı su karışımı, kaynatılmış ve soğutulmuş)
- Doğranmış dereotu
- Kuru üzüm, çam fıstığı

HAZIRLANIŞI
Pekmez ile ılık suyu ve mayayı karıştırın. Unu bir kaba alıp, üzerine bütün malzemeleri ekleyerek iyice karıştırın. Kabı streçleyip, hamuru 1,5 saat sıcak bir yerde mayalanmaya bırakın. Fırını 180 dereceye ayarlayın. Isınırken dikdörtgen bir kalıbı fırın kağıdı ile kaplayın ve karışımı yayın. Bir fırça yardımıyla ekmeğin üzerine pekmez sürüp, 45-50 dakika fırınlayın. Çıkartıp telde soğutun ve servis edin.

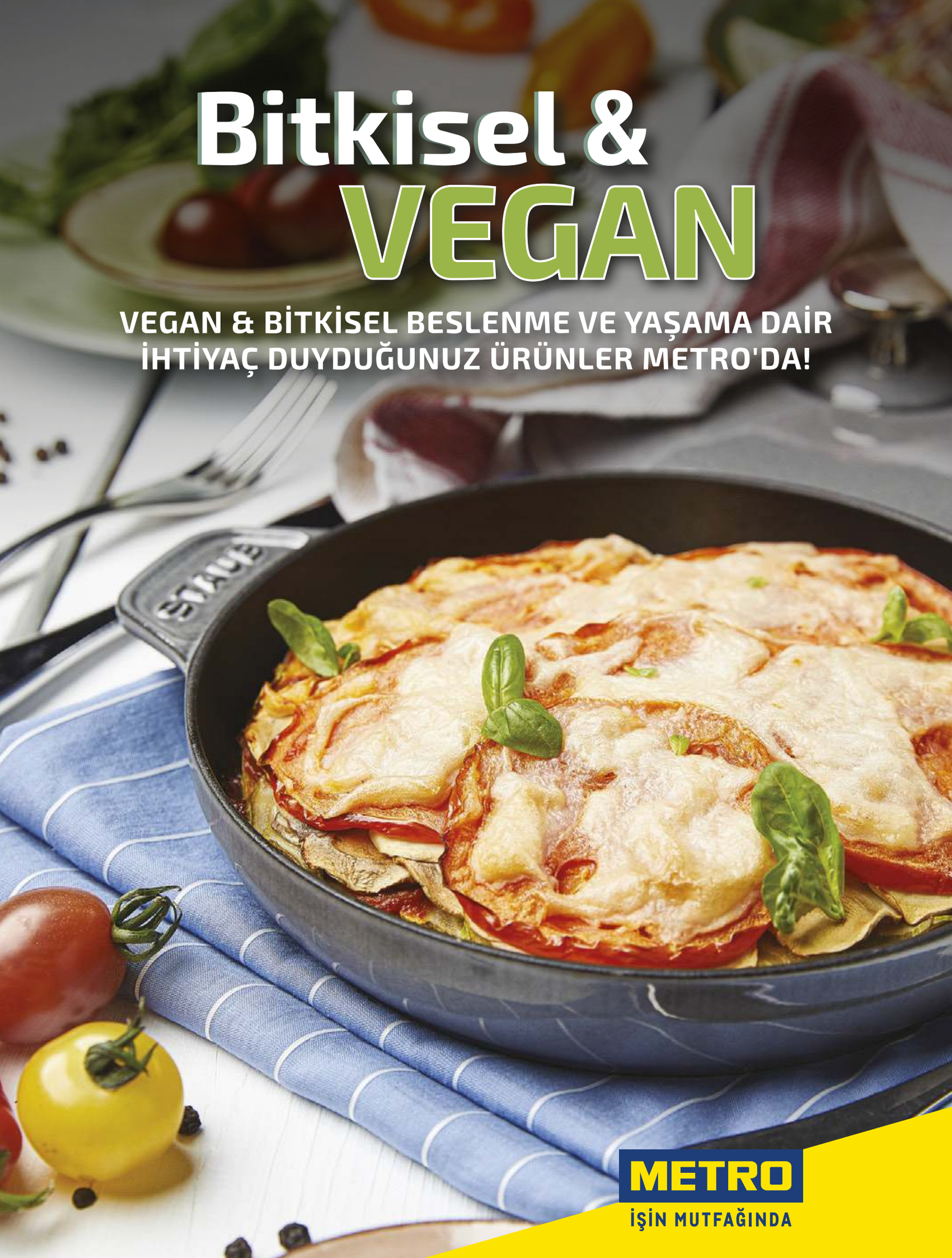


@veganirem kimdir?
İrem Soyak, anaokulu öğretmenliği mezunu. Küçüklüğünden beri yemeğe bambaşka bir ilgisi olmuş. Yıllardır zamanının neredeyse tamamını mutfakta geçiriyor. Vegan olduğundan beri @veganirem sosyal medya adresinde tarif ve içerik paylaşıyor. Son 1,5 yıldır da online vegan pastanesi @44.bakeshop'ta her türlü pastane ürününü takipçileri ile buluşturuyor. Hedefi, sevdiği işi yapmaya devam ederken veganlığı yaymak.


GEZ, ÇEK, PAYLAŞ!
Dünyaca ünlü Museum of Selfies
ABD'den sonra ilk kez Trump AVM'de!
ÇOK YAKINDA!
Museum of
Selfies
TRUMP
ALIŞVERİŞ MERKEZİ
www.trumpalisverismerkezi.com

Bitkisel & VEGAN

VEGAN & BİTKİSEL BESLENME VE YAŞAMA DAİR İHTİYAÇ DUYDUĞUNUZ ÜRÜNLER METRO'DA!



METRO
İŞİN MUTFAĞINDA