YEMEK·NÂME

AYLIK YEMEK KÜLTÜRÜ DERGİSİ ARALIK 2007

KURBAN BAYRAMININ GİZLİ HAZİNELERİ

SAKATATLAR



MİDYE TATLISI

KAPILAR ARDINDAKİ

ZENCEFİLLİ PEKMEZLİ KURABİYE EV

EĞLENCELİ BİR PARTİ İÇİN ÖNERİLER

SAĞLIK KÖŞESİ: HORLAMA

YILBAŞI ATIŞTIRMALARI

KÜTÜK PASTA

IŞIL IŞIL MENÜLER

YEMEK SANATI

GÜLNAME

RÖPORTAJ
EYÜP KEMAL SEVİNÇ

YEMEK FOTOĞRAFÇILIĞI
AÇI

YEMEK·NÂME'D

Editörden	5
Okuyuculardan	8
Yeni bir şeyler...	10
GülName	12
Kapak Konusu: Sakatatlar	14
İşkembe Çorbası	16
Arnavut Ciğeri	18
Söğüş Dil	20
Izgara Dalak	22
Dil Pane	24
Yürek Sote	26
Salçalı Dil	28
Izgara Ciğer	30
Adım Adım: Midye Tatlısı	32
Kapılar Ardındaki	38
Adım Adım: Zencefilli Pekmezli Kurabiye Ev	44
Annecim Bugün Bana Ne Pişirdin?	48
Eğlenceli Bir Parti İçin Öneriler	58

DE NELER VAR?

	Mutfaklopedi: Keten Tohumu	62
	Röportaj: İlk Milli Aşçımız Yeniliklerin Peşinde	66
	Yılbaşı Atıştırmaları	78
●	Patatesli Salata	82
●	Kabaklı Salata	84
●	Çemen	86
●	Salamlı Kanepe	88
●	Labneli Dip	90
●	Kırmızı Dip	92
	Yemek Fotoğrafçılığı Dersleri 5: Açı	94
●	Kütük Pasta	98
	Sağlık Köşesi: Horlama	104
	Püf Noktaları	108
	Işıl Işıl Menüler	109
●	Ayran Çorbası	110
●	Avcı Kebabı	112
●	Buhara Pilavı	114
	Yemek Sanatı	116

● Kolay bulunsun diye yemek tariflerini raptiyeledik.

YAZILAR

PROF. DR. ALİ VEFA YÜCETÜRK

BURCU GENÇOĞLU
HTTP://PASTACI.BLOGSPOT.COM

BURCU TOZLUYURT
HTTP://GELINCIKLER.BLOGSPOT.COM

CEYLAN AYIK
HTTP://CEYLANAYIK.BLOGSPOT.COM

DEVLETŞAH A. ÖZCAN
HTTP://WWW.DEVLETSAH.COM

DİLEK UÇAK
HTTP://DILEKCE.BLOGSPOT.COM

IŞIL IŞIK GÜLSAÇ
HTTP://POLILERMUTFAKTA.BLOGSPOT.COM

IŞIL SÖZER
HTTP://WWW.HANIMIS.COM

İPEK HATİPOĞLU BİÇER
HTTP://ACEMIASHCI.BLOGSPOT.COM

MELİKE TÜRKÂN BAĞLI
HTTP://GORUNMEZKENTLER.WORDPRESS.COM

MÜGE HÜNER
HTTP://HUNERLIBAYANLAR.BLOGSPOT.COM

İLLÜSTRASYON

BENGİ GENÇER
HTTP://BENGIDIYORUM.BLOGSPOT.COM

FOTOĞRAFLAR

CEM VEDAT IŞIK
HTTP://WWW.ISIK.NET

CEYLAN AYIK

DEVLETŞAH A. ÖZCAN

DİLEK UÇAK

İPEK HATİPOĞLU BİÇER

SİNAN HÜNER

TASARIM

BARIŞ ÖZCAN

İLETİŞİM

BILGI@YEMEK·NAME



EDİTÖRDEN

Bu yılın son sayısından merhaba;

Bir yılı daha geride bırakacak olmanın heyecanı ve kurban bayramı hazırlıkları içindeyiz. Bu heyecanlı hazırlıklarda bu sayımızla sizlere biraz fikir verebilirsek ne alâ.

Kurban bayramıyla beraber evlerimize bolbol sakatat girecek. Sakatatları değerlendirebileceğiniz tarifler bu ayki kapak konumuzda. Yılbaşı gecesi için dipler ve salataları Müge'nin tariflerinde okuyacaksınız. Işıl, kurban bayramı için hazırladığı tarifleri paylaştı bu ay bizimle. Pastacımız Burcu yılbaşı denildiğinde aklımıza gelen kütük pasta hazırladı. Bu ay iki konuk yazarımız Burcu ve Dilek bizimle yılbaşı ve kurban bayramı için adım adım tarifler hazırladı. İpek, Deniz'in yardımıyla yılbaşı sürprizlerini paketlediler. Gül.Nâme de yılbaşı alışverişinde. Eyüp Kemal Sevinç'le röportajımızda Aşçılar Milli Takımından ve yenilikçi Türk Mutfağından bahsettik. İçinde bulunduğumuz mevsimin çağrışımlarını da Melike'nin kaleminden okuyacaksınız.

Yemek.Nâme ekibi olarak huzurla geçen bir bayram ve sağlıkla, bereket içinde geçecek yeni bir yıl diliyoruz.



ABONELERE ÖZEL

YENİ SAYI YAYINLANDI. HABERİNİZ OLSUN!

Yemek.Nâme dergisine ücretsiz abone olun, yeni sayıyı ilk siz indirin! Sadece aşağıdaki duyuru grubuna üye olmanız yeterli. Üye olarak diğer sürprizlerden de ilk siz haberdar olacaksınız!

ÜCRETSİZ ABONE OLMAK İÇİN HEMEN TIKLAYIN!
http://groups.google.com/group/yemek-name

Yemek·Nâme okuyucuları ne yer, ne içer biliyor musunuz?

Biz de bilmiyoruz. Ama öğrenmek istiyoruz. Gelin hep beraber **yemek.name/anket** adresindeki sorulardan birkaçına cevap verip birbirimizi daha yakından tanıyalım. Haydi tıklayın!



Kasım 2007 sayısı için okuyucularımızdan gelen yorumları sizlerle paylaşıyoruz. Siz de Kasım 2007 sayısı hakkındaki yorumlarınızı aşağıdaki adreste bizimle paylaşabilirsiniz.

http://yemek.name/aralik-2007

O K U Y U

• Ben sadece teşekkür etmek istedim… zaten yeteneğiniz ve becerileriniz hakkında söylenecek söz bırakmadık. :) tiryakiniz oldum desem, yalan olmaz hani :) başarılarınızın devamını dilerim…
S.R.P.L.

• Bu ayki dergi de çok güzel olmuş. hastanın aşı olan çorba konusuna değinilmesi bence çok güzel olmuş her seferinde değişik bir çorba tarifi. özellikle sayfaları dolaşırken karşıma çıkan çorbaların nerdeyse kokusunu duydum.her ayki dergilerden kendime arşiv hazırlıyorum…
MELİKE

• Dergiyi çok keyifle okuyorum. Eşimle iş paylaşımında mutfak bana düştüğü için 11 yıldır mutfaktayım. Ekim sayısında incir dolmasını denedim. Kasım sayısında çorbalar ve balık tarifleri ilgimi çekti. Henüz iki sayıdır takip ediyorum. Bu ayki röpartaj da ilginçti. Siz internette olduğunuz sürece ben de okurunuz olacağım. Kolay gelsin.
MELİH ELHAN

• Öncelikle dergi için tebrik ederim. Gerçekten bizleri her ayın birini bekler yaptın.

J C U L A R D A N

Bu ayki yazıları ve tarifleri de keyifle okudum. Tariflerden biri için başka bir öneride bulunmak istiyorum. Milföy hamurlarını kızartmak yerine mikrodalga fırında da yapmak mümkün. Ben bu şekilde yapıyorum ve böylesi daha pratik geliyor. Çünki pişmesi iki dakikayı bile bulmuyor. Belki denersin…
ÇERKEZ KIZI

• Derginizi bugün internette tesadüfen buldum. Tüm sayıları inceledim. Hatta hepsini indirip kendime yemekname arşivi oluşturdum. Süper pratik tarifler var. Ellerinize sağlık. Yeni sayıları sabırsızlıkla bekliyoruz..
NİHAL

• Ayın birini merakla bekliyorum.
bu başarılı çalışmada emeği geçen herkesi kutluyorum
DENİZ SEFASI

• Artık her yeni ayda yemek.name / sofra / lezzet var benim için. Başarılar not: Haddim olmayarak,şu ana kadar çıkan en başarılı sayı demek istiyorum. Sevgiler.
KADRİYE ZERRİN KUBAS

• Emeğinize, tatlı yorgunluğunuza, koşturmacanıza ve bütün sıkıntınıza değmiş. Her sayıda olduğu gibi gene güzellikler çıkmış ortaya. Yüreğinize ve kaleminize sağlık.
AB-I HAYAT

• Tek kelime ile muhtesem her ay takip ediyorum gercekten de cok buyuk emek zaman maasallah diyorum. parayla satin alinamayacak seyler vardir bir dergi satin alabilirsiniz ama bu dergiyi bunca emege ragmen boyle hic karsiliksiz paylasiyorsaniz bence siz parayla satin alinamayacak pek cok seye sahipsiniz demektir yureginize saglik sevgiler tiran'dan.
NİNO

• Geçenlerde bir gazetede yemek yazıları yazan bir hanıma, o gün okuduğum yazısı üzerine bir mektup yazmak zorunda hissettim kendimi. Türkiye'de yiyeceklerin nereden gelip nereye gittiğiyle ilgilenen benden başka kimse yok diyordu. Ona sayabilecek pek çok isim vardı. İşte Özge de bu isimlerden biri. Onunla röportaj yaptığın, çalışmalarını Yemek.name okurlarına tanıttığın için çok teşekkürler. Dergi yine dopdolu olmuş. Başta sana ve emeği geçen tüm dostlara sonsuz teşekkürler.
TİJEN

yeni bir şeyler...



Eti Çocuk Tiyatrosu her cumartesi - pazar Akatlar Terakki Vakfı Kültür Merkezinde "Alice Harikalar Diyarında" oyununu ücretsiz olarak çocuklara sunuyor.
Bilgi için. 212. 3510044

"Kışa Özel" sınırlı sayıda üretilen Bingo Soft Kış Sürprizi kırmızı ve altın renkli ambalajı, kış için özel olarak seçilmiş sıcacık parfümü ile soğuk kış günlerinde içinizi ısıtacak.





En kalın patates cipsi Max ile cips dünyasına yenilik getiren Ruffles, Sade ve Cızzzgara (Biftek ve Soğan) çeşitleriyle raflardaki yerini aldı.

6. İstanbul Mutfak Günleri, 13-17 Aralık tarihleri arasında TÜYAP Beylikdüzü Fuar ve Kongre Merkezinde yapılacak.



Kadınlar Ne İster?

Siz biliyorsanız şanslısınız demektir. Hemen **reklam@yemek.name** adresine bir e-posta gönderin. Kadınların isteyeceği ürünlerinizi bu sayfalarda gösterelim.

GülName

BENGI GENÇER



SAKATATLAR

Kurban bayramlarının gizli hazineleridir sakatatlar. Pek çok zaman yemek aklımıza gelmese de kurban kesilen evlerde heyecanla ciğer kavurması beklenir. Kimi zaman ciğerle beraber yürek, dalak, böbrek de sofraya gelir. Kurban telaşının ardından temizlenen işkembeler kaynatılıp çorbalar yapılır. Besleyici özelliklerinin yüsek olduğu söylenilen sakatatlarla ilgili tarifleri bu sayımızda bulabilirsiniz.

1 SAAT

6 KİŞİLİK

İŞKEMBE ÇORBASI

MALZEMELER

1/2 kg. dana işkembe
2 yemek kaşığı un
2 adet yumurta sarısı
1 Türk kahvesi fincanı limon suyu
1 Türk kahvesi fincanı sirke
8 diş sarımsak
Tuz

Sosu için
2 yemek kaşığı tereyağ
Kırmızı Biber

HAZIRLANIŞI

1. İşkembeyi iyice yıkadıktan sonra 3 diş sarımsakla beraber düdüklü tencerede üzerini geçecek kadar suyla 30 dakika pişirin.
2. Pişen işkembeyi istediğiniz büyüklükte küpler halinde doğrayın.
3. Bir kase içinde yumurta sarıları, sirke, limon suyu, un ve kalan 5 diş sarımsağı ezerek bir terbiye hazırlayın.
4. İşkembeleri haşlama suyuna tekrar koyun.
5. Ilık olan sudan bir kepçe hazırladığınız terbiyeye koyup karıştırın.
6. Terbiyeyi yavaşça ve karıştırarak çorba tenceresine boşaltın.
7. Servis aşamasında, tereyağında yaktığınız kırmızı biber ile süsleyin.

NOT

İşkembeyi bir fırça yardımıyla bol su ile kolayca temizleyebilirsiniz. Kurban bayramı dışında marketlerden dondurulmuş olarak ya da sakatatçılardan temizlenmiş ve hatta doğranmış olarak alabilirsiniz.





ARNAVUT CİĞERİ

20 DAKİKA

2 KİŞİLİK

MALZEMELER

300 gram karaciğer
1 su bardağı un
1 çay kaşığı karbonat
tuz
karabiber
sıvıyağ

HAZIRLANIŞI

1. Ciğerin zarını soyup küp küp doğrayın.
2. Tuz, karabiber, karbonat ve unu iyice karıştırın.
3. Kesilen ciğerleri una bulayıp, bir kevgir yardımıyla fazla unu silkeleyin.
4. Derin bir tavada sıvıyağı ısıtın.
5. Kızgın yağa ciğerleri atıp, kızartın.

NOTLAR

Zarı soyulan ciğeri asla yıkamayın sertleşir.

Ciğerleri yağ çekmemesi için çok kızgın tavada kızartın. Yağın soğumaması için 2-3 defada pişirin.

Yanına bol sumaklı ve maydanozlu kırmızı soğan salatası yapın.

SÖĞÜŞ DİL

1 SAAT

12 DİLİM

MALZEMELER

1 adet dana ya da koyun dili
5-6 adet arpacık soğan
1 adet havuç
2 adet defne yaprağı
6-7 adet tane karabiber

HAZIRLANIŞI

1. Dil en az 1 saat bol tuzlu soğuk suda bekletilir.
2. Bekleyen dil iyice yıkanıp diğer malzemelerle beraber düdüklü tencereye alınır.
3. Üstünü geçecek kadar su ilave edilip yaklaşık 30 dakika pişirilir.
4. Düdüklü tencerenin basıncı düşüp, kapağı açıldığında tencereden çıkarılan dilin üzerindeki deri soyulur.
5. Soğuk ya da sıcak olarak dilimlenerek servis edilir.

NOTLAR

Dili en rahat ılıkken soyabilirsiniz. Soğuduğu zaman soymak imkansızlaşır.

İyi piştiğini anlamak için dilin kökündeki kemiklere bakmak yeterlidir. Kemikler kolaylıkla yerinden çıkıyorsa dil pişmiş demektir.

Dilin haşlama suyunu dondurup çorbalara et suyu olarak kullanabilirsiniz.



IZGARA DALAK

10
DAKİKA

2
KİŞİLİK

MALZEMELER

2 adet dalak



İyi pişirebilmek için bütün yerine ince şeritler halinde kesmeyi tercih edebilirsiniz.

HAZIRLANIŞI

1. Dalağın üzerine çizikler atın.
2. Kızgın ızgarada ya da teflon tavada yüksek ateşte pişirin.





2,5 SAAT

4 KİŞİLİK

DİL PANE

MALZEMELER

1 adet dana ya da koyun dili
5-6 adet arpacık soğan
1 adet havuç
2 adet defne yaprağı
6-7 adet tane karabiber

Pane için (4 dilim)
1 adet yumurta
1 su bardağı un
1 su bardağı galeta unu

HAZIRLANIŞI

1. Dil en az 1 saat bol tuzlu soğuk suda bekletilir.
2. Bekleyen dil iyice yıkanıp diğer malzemelerle beraber düdüklü tencereye alınır.
3. Üstünü geçecek kadar su ilave edilip yaklaşık 30 dakika pişirilir.
4. Düdüklü tencerenin basıncı düşüp, kapağı açıldığında tencereden çıkarılan dilin üzerindeki deri soyulur.
5. Dilimlenen dili önce una sonra yumurta akına sonra da galeta ununa bulayarak kızgın yağda rengi dönene kadar kızartın.

30
DAKİKA

4
KİŞİLİK

YÜREK SOTE

MALZEMELER

4 adet koyun yüreği
2 adet domates
2 adet biber
1 adet soğan
1 yemek kaşığı domates salçası
Sıvıyağ
Tuz
Karabiber

HAZIRLANIŞI

1. İnce doğranan soğan, küp küp doğranan biberler ve salça kızgın yağda şeffaflaşana kadar kavrulur.
2. Kuşbaşı doğranan yürekler ilave edilip 1-2 dakika sotelenir.
3. Üzerine ufak parçalar halinde doğranmış domates, tuz ve karabiber eklenir.
4. Ağzı kapalı şekilde domatesler yumuşayıncaya kadar 6-7 dakika pişirin.





SALÇALI DİL

2,5 SAAT

4 KİŞİLİK

MALZEMELER

1 adet dana ya da koyun dili
5-6 adet arpacık soğan
1 adet havuç
2 adet defne yaprağı
6-7 adet tane karabiber

Salçalı sos için (4 kişilik)
1 adet domates
2 yemek kaşığı domates salçası
2-3 diş sarımsak
1,5 su bardağı su
Sıvıyağ

HAZIRLANIŞI

1. Dil en az 1 saat bol tuzlu soğuk suda bekletilir.
2. Bekleyen dil iyice yıkanıp diğer malzemelerle beraber düdüklü tencereye alınır.
3. Üstünü geçecek kadar su ilave edilip yaklaşık 30 dakika pişirilir.
4. Düdüklü tencerenin basıncı düşüp, kapağı açıldığında tencereden çıkarılan dilin üzerindeki deri soyulur.
5. Dilimlenen dili yağlanmış bir tencereye dizin.
6. Üzerine halka halka doğranmış domatesleri ve ince doğranmış sarımsakları koyun.
7. En son su ile açılmış salçayı gezdirip kapağı kapalı şekilde kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin.

IZGARA CİĞER

15
DAKİKA

2
KİŞİLİK

MALZEMELER

300 gram ciğer
Kekik

HAZIRLANIŞI

1. Ciğerin zarını soyup ince yapraklar halinde dilimleyin.
2. Kızgın ızgarada ya da teflon tavada her iki yüzünü kızartın.
3. Izgaradan alırken üzerine kekik serpin.

NOTLAR

Zarı soyulan ciğeri asla yıkamayın sertleşir.

Kekiği önce kullanacak olursanız yanıp, ciğerinizin tadını bozabilir.

Yanında taze soğan ve söğüş domatesle servis edin.





MİDYE TATLISI

YAZI VE FOTOĞRAFLAR:
DİLEK UÇAK



Bir bayram daha geliyor. Bayram demek değer vermek, kıymet bilmek, hatır sormak, kapı çalmak, dua almaktır. Ve tabi ki bayram tatlı hazırlamak, tatlı yemekdir de.

Bu bayram misafirlerinizin beğenisini kesin kazanmak istiyorsanız çayınızın yanına tadı en az klasik şerbetli bayram tatlıları kadar lezzetli fakat görünümü misafirlerinizi şaşırtacak midye tatlısını öneriyorum size.

Bu midye tatlısı eşliğinde ağzınızın tadıyla, neşe ve sevinç içinde dolu dolu yaşayan bir bayram diliyorum herkese.

ADIM ADIM BAYRAM İÇİN MİDYE TATLISI



MALZEMELER

1 yumurta
20gr yaş maya
1 çay bardağı sıvı yağ
1 çay bardağı süt veya çiğ krema
1 fiske tuz
Aldığı kadar un

İç Malzemesi:
1 su bardağı ceviz içi (çok ince çekilmemiş)

Üzeri için:
1çay bardağı eritilmiş tereyağ

Açmak için nişasta, Şurup için 3,5 su bardağı şeker, 3,5 su bardağı su, ½ limon suyu kullanabilirsiniz.



Süt, maya, sıvı yağ, yumurta, tuz ve aldığı kadar unla birlikte kulak memesi yumuşaklığında pürüzsüz bir hamur yoğurun.



Hazırlanan hamuru 10 veya 12 parçaya bölün.



Bezeleri nişastası yardımıyla tabak büyüklüğünde açın.





5

5 veya 6 parçayı üst üste koyup büyük bir yufka açın. Daha çok dikdörtgen açmaya çalışın.



6

Elde ettiğiniz hamuru rulo olarak sıkı sıkı sarın.



7

1 cm'lik dilimler olarak kesin.



8

Kestiğiniz dilimleri merdane ile biraz büyüterek açın.

9

Bir fırça yardımı ile bu dairelerin üzerine tereyağ sürün ve dairelerin bir yarısına ceviz koyun ve kapatın. Tepsiye dizin.



10

Kalan hamura da aynı işlemi uygulayın. 180° derece fırında pembeleşene kadar pişirin.



11

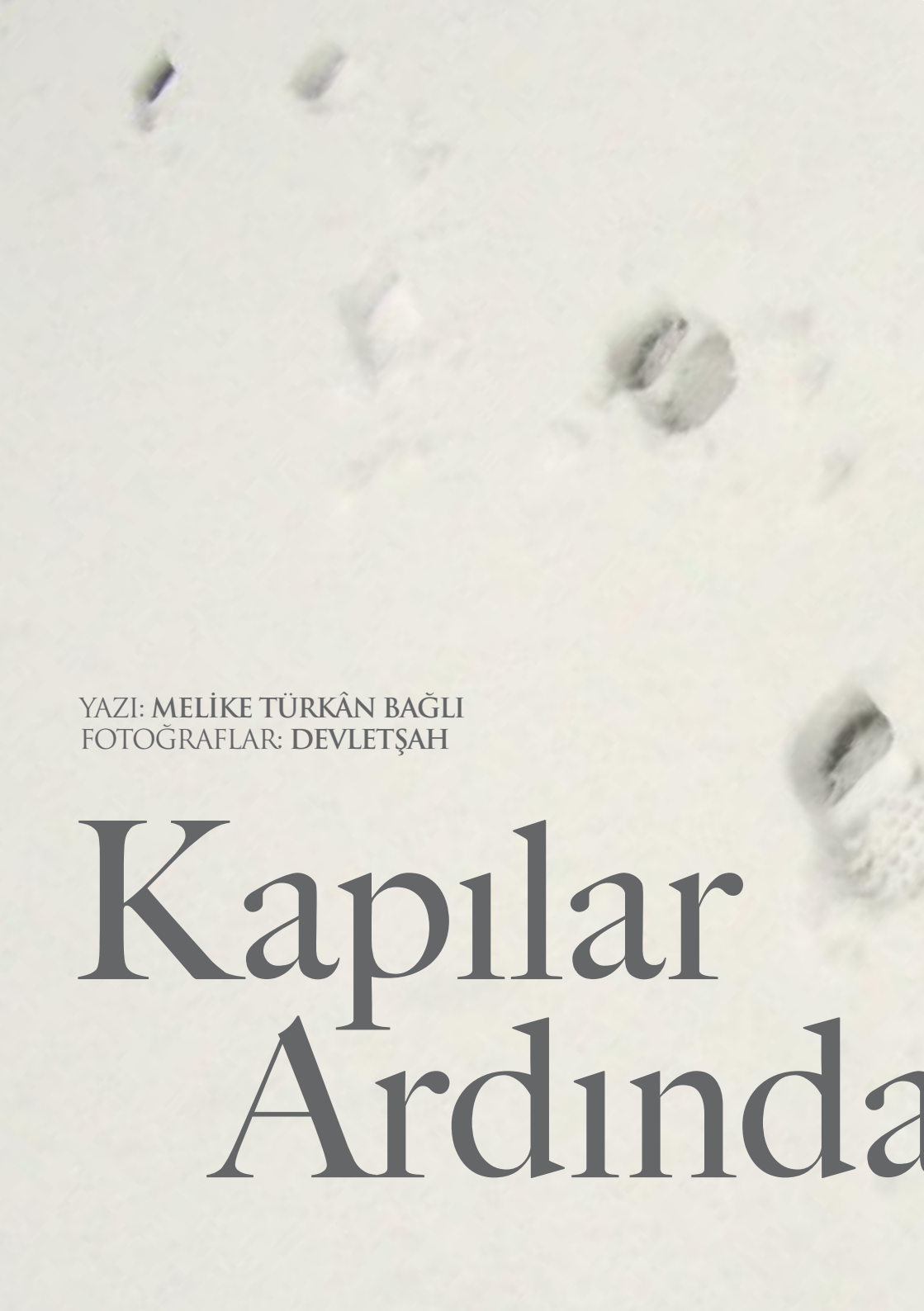
Fırından çıkan midye tatlısına soğuk şerbeti dökün.



12

Tatlıyı bir kaç gün önce yapıp bayram günü sıcak şerbetle ıslatabilirsiniz. Afiyet olsun.





YAZI: **MELİKE TÜRKÂN BAĞLI**
FOTOĞRAFLAR: **DEVLETŞAH**

Kapılar Ardında

MEVSİM KIŞ... GÜNLER KISALDI, GÜNÜN IŞIĞI AZALDI. AKŞAM EVLERİMİZE DAHA ERKEN GİRMEK, SOKAĞIN KARANLIĞINI GERİDE BIRAKMAK VE EVİN SICAKLIĞINA BİR AN ÖNCE KAVUŞMAK İSTİYORUZ. EVE GİRİŞİMİZLE BİRLİKTE AYDINLANAN PENCERELERİMİZDEN SIZAN IŞIK, DIŞARIDA BIRAKILAN KIŞA, SOĞUĞA, KARANLIĞA VE GİZLİ KÖTÜLÜKLERE KARŞI EMNİYETLİ BİR KALEDE OLUŞUMUZUN NİŞÂNESİ GİBİ...

ki

Mevsim kış... Günler kısaldı, günün ışığı azaldı. Akşam evlerimize daha erken girmek, sokağın karanlığını geride bırakmak ve evin sıcaklığına bir an önce kavuşmak istiyoruz. Eve girişimizle birlikte aydınlanan pencerelerimizden sızan ışık, dışarıda bırakılan kışa, soğuğa, karanlığa ve gizli kötülüklere karşı emniyetli bir kalede oluşumuzun nişânesi gibi...

İşte mevsimi bu kaleden seyrederken, kışın hükümranlığını en derinden hissettirdiği, gecenin o geri dönülmez saatlerinde, sokaktan yükselen bir ses var. Bozacının sesi... Soğuğun en acı olduğu saatleri, bu yanık sesten daha çok ısıtacak bir başka şey var mıdır? Sokak, bu sesle evin içine girer ve ısınır. Sokak, kış gecesinde evle böyle bütünleşir.

Sokak bazen de sokakta kalır; ama hâlâ bir ev sıcaklığını taşır. Köşelerinde, kestanecinin kestane közlediği zamanlarda... Kestane kokusu, duman duman yayılırken, kestane közlenen bir sokaktan ya da caddeden geçerken içiniz ısınır; kışla barışır, bahar için ümitlenirsiniz.

*****

Günlerin iyice kısalıp akşamın erken inmeye başladığı bu mevsimde, caddelerin kalabalık ve ışıklı olduğu akşam saatlerinde közlenmiş kestanenin kokusu, gecenin geç saatlerinde de bozacının sesi alıp götürüyor beni: Boynuna kalın atkıları dolamış biri kız, diğeri erkek, iki çocuğun resimlerini getiriyor aklıma.

O ikisi yine sahnedeler: Başlarında bereleri, ellerinde eldivenleri... Kardan adam yaptılar, burnuna havuç taktılar, kızak kaydılar ve şimdi eve dönüyorlar. Anneleri gülümseyerek karşılıyor onları kapıda. Bugün ders çalışmayacaklar, erken de yatmayacaklar. Kitaplarda kendilerine ayrılmış sayfalardan –o huzurlu hayatlarından- bize bakacaklar. Birazdan anababalarıyla hediyeleşecekler, tombala oynayacaklar, kuruyemiş yiyecekler... Dışarıda kar yağıyor olacak. Dedeleriyle nineleri,



ZAMAN AKACAK.
ZAMAN HİÇ DURMADAN
AKACAK...

bir divandan onları gülümseyerek izleyecek.

Sonra kapı açılacak ve minicik bir çocuk gülümseyerek girecek eve: Yeni yıl. Ve aynı kapıdan yaşlı bir adam çıkıp gidecek: Eski yıl. Kapıda sevinçle karşılanacak yeni yıl; eski yıl, sırtı sıvazlanarak uğurlanacak.

Sonra bir yıl daha geçecek mevsimler panosunda...

Yine kapılar açılıp kapanacak, çocuklar büyüyecek, yaşlılar çekip gidecek... Yeni kapılar açılacak yeni çocuklara.

Zaman akacak. Zaman hiç durmadan akacak...

*****

Bu yıl da kapının açılma vakti yaklaştı.

Bu sefer farklı bir hayalim var. Hepimiz için...

Kapının ardındaki çocuk hiç yaşlanmasın, her dem taze kalsın isti-





yorum! Heyecanını ve ümidini hiç kaybetmesin istiyorum! Her gün yenilenerek uyansın, yepyeni kalsın istiyorum! Bir bilge gibi! O büyük bilge gibi...

Evet, hepimizin kapısından içeri o büyük bilge girsin istiyorum! Hiç yaşlanmayan, hiç eskimeyen... Bütün zamanların, bütün coğrafyaların, bütün insanlığın bilgesi... Hiç durmadan, bulanmadan, her gün yeniden doğarak akan, hataları örtmede gece gibi, tevazuda toprak gibi olan… Olduğu gibi görünen, göründüğü gibi olan….

Her dem taze, her dem genç, her dem bizimle olan Aşkın sultanı... Şefkat ve merhamet kucağı... Gerçeğin yolcusu, gerçeğin hancısı...

Doğumunu sekiz yüzüncü defa kutlayacağımız, doğumuyla doğumumuzu müjdeleyecek olan...

Yeni yılımızı bayram kılacak olan...

Ben O'nu hayal ediyorum... Ben bu kış, yalnızca O'nu hayal ediyorum...

ADIM ADIM ZENCEFİLLİ PEKMEZLİ KURABİYE EV



MALZEMELER

250 gr margarin (oda ısısında bekletilmiş)
250 gr şeker
330 gr pekmez (yaklaşık 1 su bardağı + 1/3 su bardağı)
4 adet yumurta (oda ısısında bekletilmiş)
1250 gr un (8 su bardağı)
1 çay kaşığı kabartma tozu
1 çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı toz zencefil
1 çay kaşığı tarçın
1 çay kaşığı toz karanfil

Süslemek için

Şeker ve parça çikolatalar

Royal Icıng için

2 su bardağı pudra şekeri
2 adet yumurtanın akı
3-4 damla limon suyu

Yağ ve şekeri derin bir çırpma kabında kremsi bir yapı alıp şeker eriyene kadar çırpalım.



Pekmez ve yumurtaları katıp çırpmaya devam edelim.



Ayrı bir kapta 1,5 su bardağı unu, tuzu ve tüm baharatları harmanlayalım. Pekmezli sulu karışıma harmanladığımız toz halindeki karışımı ekleyelim ve tüm malzeme birbirine iyice karışına kadar çırpmaya devam edelim.



Kalan unu azar azar ekleyerek hamur haline getirelim.





5

Hamurumuzu streç film ile sarıp buzdolabında 30 dakika kadar bekletelim.



6

Tezgahımıza un serpip hamurumuzu bir parmağın yarısı kalınlığında açalım.



7

Açtığımız hamurumuzdan ev kalıplarımız ile keserek çatılarını, yan duvarlarını ve ön duvarlarını çıkartıp, yağlı kağıt serilmiş tepsimize dizelim. Önceden 175 dereceye ısıtılmış fırında pişirelim.



8

Tüm royal icing malzemesini çırpma kabına alıp mikser yardımıyla hızlı devirde çırpalım. Eğer sulu olursa çok az pudra şekeri ilave ederek biraz sert ama akışkan olmasını sağlayalım.

Fırından çıkan kurabiyelerin iyice soğumasını bekleyelim.



Kremamızı sıkma tüpüne veya yağlı kağıttan hazırladığımız sıkma torbasına doldurup kullanmaya başlayabiliriz.



Evimizi düz bir zemin üzerinde yapıştırarak birleştirelim.



Şeker ve çikolataları royal icing ile evimizin üzerine yapıştırarak evimizi istediğimiz gibi süsleyelim.



Annecim bugün bana ne pişirdin?

CEYLAN AYIK



Bu ay hem bayram hem de yılbaşı nedeniyle "kutlamalar" ayı oldu! Bir de bu yakınlarda miniğinizin doğumgünü partisi yaklaşmışsa size vereceğimiz önerilerle minik konuklarınızın ağızlarına ve gözlerine layık sofralar kurabilirsiniz...

Annelerin en telaşlı olduğu zamanlardan biri doğumgünleri partileridir. Her yıl, "acaba bu yıl neler yapsak da minikleri mutlu etsek" diye bir telaş alır bizleri. Doğumgünlerinin dışında da, yılbaşında ya da güzel bir bayram yemeğinde hem miniğinizi hem de onun minik konuklarını şaşırtmak, heyecanlandırmak sizi de mutlu eder. İşte size, böyle özel günlerde sunabileceğiniz, hem göze hem de damaklara hitap eden sevimli lezzetler !





KUTLAMA MENÜSÜ ÖRNEĞİ

Ev yapımı ekmekli mini hamburgeler ya da misket köfte

Fırında kızartma, baharatlı parmak patates ya da patates sandalı

Ev yapımı çeşitli mini pizzalar

Mini-mini peynirli-patatesli sigara börekleri

Mısırlı-sebzeli (haşlanmış havuç, salatalik, domates, vs) mini kelebek makarna salatası

Renkli kapkekler

Bigüdili balkabağı teyze! (milföye sarılmış mini sosisler)

Süslü kurabiyeler

Dondurmalı, bonibonlu kağıt helva sandviçi

Kuru meyveli – eritilmiş çikolatalı – kremalı toplar

Çikolatalı meyve kebabı

Ve tabii ki doğumgünü pastası



MİNİ HAMBURGER

Hamburger ekmeklerini hazır alabileceğiniz gibi kendiniz de evde biraz zaman ayırarak yapabilirsiniz. Binnur Akhun Önen'in, "Taze Ekmekler Sıcak Öyküler" kitabındaki tarifi şöyle (şeker ve tuz oranları damak zevkimize göre değiştirilmiştir):



Ekmek makinasının hamur programında, sırasıyla:

1 ½ kap su,
2 yemek kaşığı süt tozu,
1 yemek kaşığı tereyağ,
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tuz,
1 yemek kaşığı şeker,
4 kap un,
2 ½ tatlı kaşığı instant maya ekleyin.

Süre bitiminde hamuru, unladığınız tezgahta yoğurun.

İstediğiniz boylarda bezeler yapın ve bunların üstünü örterek 2 kat ka-

barmasını bekleyin.

Bezelerin üstüne yumurta sarısı sürün, susam serpip 180 derecelik fırına verin, 20-30 dakika sonra alın.

MİSKET KÖFTE

Hamburger köftesi ya da mititi köftede, içine biraz limon suyunda erittiğiniz karbonat katılmış ve en az 24 saat dinlendirilmiş harç kullanırsanız, yumuşacık, puf puf köfteler yapabilirsiniz.

FIRINDA PATATES SANDALI

Patatesi kızartma yapmak yerine fırında, üzerine biraz zeytinyağı ile nane-kekik , tuz serpiştirerek pişirerek çok daha sağlıklı ve gayet lezzetli aperatifler elde etmiş olursunuz. Patates sandalı için küçük taze



patatesleri yarı haşlayın, içlerini oyun ve içine dilediğiniz malzemeleri koyun (patatesten çıkan iç, kaşar peynir, jambon, ekmek kırıntısı, mısır….) ardından fırında üzeri kızarana dek pişirin.



EV YAPIMI MİNİ PİZZA

Ev yapımı pizzalar için ekmek hamuru kullanıp üzerlerine sulandırılmış salça sürün. Üstüne de dilerseniz mısır, mantar, ince doğranmış kabak, salam karışımları koyun. Tabanına ayrıca mozerella - kaşar peyniri koyarsanız çok yakışır. En üste de biraz eski kaşar rendesi nefis olur! Çocuklar için olduğundan hamuru çok da ince yapmayın, bırakın biraz kabarıp pofuduk olsunlar.

BİGUDİLİ BALKABAĞI

Minik kokteyl sosislerinin tepesini bıçakla artı şeklinde boylamasına kesin. Hazır milföy hamurunu 4'e bölerek, sosisin etrafına sarın ve bir kürdan ile tutturun. Milföyün üzerine yumurta sarısı sürerek fırında üzeri kızarana kadar pişirin. Çıkınca da bir balkabağının ya da irice greyfurtların üzerine dizin. Balkabağına zeytinden göz, şeker hamuru ya da limon kabuğundan ağız, turşudan da burun yaparak çok sevimli bir görüntü oluşturabilirsiniz.

ÇİKOLATALI MEYVE KEBABI

Çikolatalı meyve kebabı için benamari usülü erittiğiniz sütlü çikolataya muz, kivi, çilek, üzüm, kuru kayısı, elma, mandalina dilimlerinin yarısını batırın. Hemen bir çöpşişe dizip, büyük ve



kalın kenarlı bir kabın kenarlarına bu şişlerin iki ucunu oturtun ve çikolatanın soğumasını bekleyin.

KURU MEYVE TOPLARI

Çikolatalı-kuru meyveli toplar için,

o 100 ml kremayı,



o 400g sütlü çikolatayı,

o 1 çay kaşığı vanilyayı kısık ateşte eriterek karıştırın.

o Daha sonra içine çok küçük doğradığınız kuru kayısı, kuru üzüm ve erikleri doğrayın.

o Hepsini buzdolabında 1 saat bekletin.

o Çıkarıp minik toplar yapın ve bunları doğranmış fındık, fıstık,

hindistan cevizi ya da renkli şekerlere bulayın.

o Tekrar soğuması için buzdolabında bekletin.

o Dilerseniz bu topları da şişe geçirebilir, rengarenk kebaplar yapabilirsiniz!



KALAN PASTALAR İÇİN

Siz de kalan pastalara üzülür müsünüz? Durun, sakın atmayın, etrafa dağıtmayın ! Hemen dilimleyip buzluğa kaldırın. Doğumgünü hazırlıklarında buzluktan çıkarın, biraz erimesini bekleyin. Dilimleri robota koyun ve ufalayın, hamur haline getirin. Daha sonra meyveli toplar için yaptığımız işlemleri yapın .

RENKLİ KAPKEKLER

Renkli kapkekler için Yemek.Nâme'nin ilk sayısına bakabilirsiniz.

RENKLİ KURABİYELER

Renkli kurabiyeler için elediğiniz pudra şekerine, damla damla su ve dilerseniz gıda boyası ekleyin, iyice karıştırın. Koyu ama akışkan bir kıvama getirin. Yağlı kağıttan yapacağınız sıkma torbası ile kurabiyelerinizi süsleyin.

DOĞUMGÜNÜ PASTASI

Doğumgünü pastalarınızı pastanelere ya da gittikçe yaygınlaşan, bu konuda uzmanlaşmış kişilere sipariş verebilirsiniz. İster 10 kişilik ister daha fazla olsun taleplerinizi butik tarzda ve çoğu zaman daha ekonomik bir şekilde yerine getiriyorlar. Seçtiğiniz temaya uygun (örneğin Şimşek McQueen arabaları) yapılan kurabiyeleri süslü paketlere koyarak gelen misafirlerinize çıkışta nefis bir sürpriz yapabilirsiniz.



EBEVEYN KÖŞESİ

Eğer anne-babaları da ihmal etmeyeyim diyorsanız sofrada aşağıdakilerden seçeceklerinizden bir ebeveyn köşesi kurmanız, partinizin dört-dörtlük olmasına yardımcı olabilir:

Kısır ya da mercimekli köfte;

Humus ve tortilla cipsleri

Közlenmiş kırmızı biberlerin içinde ton balıklı, mayonezli, turşulu, dereotlu iç

Mercimek ya da nohut piyazı; yeşil elma-ceviz- havuçlu (dilerseniz haşlanmış tavuklu) beyaz lahana salatası

Tuzlu tart (kiş) – mantarlı, ıspanaklı, közlenmiş patlıcan-biberli, beyaz peynir-domates-zeytin-kekikli ya da beyaz peynir-kabaklı

Fırında kaşarlı (ve isterseniz karidesli) mantar

Çikolatalı ıslak kek ya da brownie

Ya da Yemek.Nâme'nin 2. sayısında yayınlanan aperatiflerden herhangi birisini seçebilirsiniz.

EĞLENCELİ BİR PARTİ İÇİN ÖNERİLER

1 Başarılı bir parti için en az 1 ay öncesinden düşünmeye başlayın. Konuk listenizi hazırlarken, çocuğunuzun yaşı artı bir konuk kuralını düşünerek listeyi gereksiz yere büyütmeyin. İnternetten sipariş ya da diğer alışverişleri en az 2 hafta önce bitirin. İkram listenizi de oluşturup 3-4 gün önceden alışverişinizi tamamlayın. 1 gün önceden yemeklerin çoğunu bitirin ki, siz de partinin keyfini çıkarabilin.

2 Partiniz için öncelikle bir tema seçebilirsiniz. Eğer miniğiniz biraz büyümüş ve kendine bir kahraman seçmişse işiniz kolay. Spiderman,

N

Şimşek Mcqueen, Peter Pan, Winnie, Barbie, Mickey bunlardan bazıları. Daha küçük afacanlarımız için balonlar, trenler, aydede-yıldız, hayvanlar, deniz altı, orman, prensesler gibi temalar da seçebilirsiniz. Bu konuda internetteki parti sitelerinden faydalanarak çocuğunuza en uygun olanı bulabilirsiniz. Daha sonra bu temaya uygun olarak, partinin davetiyesinden başlayıp sofra ve etraf süslerini, hediye paketlerini, oyunları düzenleyebilirsiniz.





3

Sofranız için yine internetteki parti sitelerinden ya da mağazalardan temanıza uygun masa örtüsü, bardak-tabak, peçeteler bulabilirisiniz. Bunları, vaktiniz varsa çocuğunuzun hikaye kitaplarından renkli fotokopiler çektirip, düz kağıttan tabak-örtülere kendiniz de yapıştırabilirsiniz.





4 Sofranıza yapacağınız en kolay süsleme, renk renk krapon kağıtlarını masa örtüsü ya da tabak altlığı gibi kullanmak olacaktır. Masanın üstüne serpiştireceğiniz patlamış mısırlar, bonibonlar, renkli konfetiler sofraya renk ve eğlence katacaktır.

5 En zevkli ve kolay süs balonlardır. Bulabilirseniz uçan balon temin edin ve parti sofranızın tam tepesine hepsini yerleştirin. Parti çıkışında herkese birer tane balon verdiğinizde minik konuklarınız çok mutlu olacaklar!

6 Partiye gelen konuklarınıza verilmek üzere bir hatıra hediye paketi hazırlayabilirsiniz. Bunun için minik karton torbaları süsleyebilir, konuklarınızın isimlerini yazabilir ve içlerine kendi yaptığınız kurabiye, şeker, partinizin temasına uygun bir hediye (boya kalemleri, arabalar, çıkartmalar, vb) koyabilirsiniz.

7 Partileri oyunlarla zengileştirmek isterseniz işte bir öneri. Küçük çikolataları-şekerleri, her katın içinden bir tane çıkacak şekilde, eğlenceli ambalaj kağıtlarına sarın. Çocukları halka şeklinde oturtun, müziği başlatın ve bu büyük paketi elden ele geçirin. Müzik dur-



duğunda paket kimdeyse ilk katı açsın ve hediyesini alsın. Yeniden müzik başlasın ve bu şekilde en son hediyeye kadar devam edin.

8

2-3 yaş grubu için başka bir oyun da bildiğiniz bul karayı al hediyeyi! Yani 3 adet karton kağıt bardağı süsleyip-püsleyin (aliminyum folyo, renkli kartonlar, çıkartmalar), ters çevirin ve 3 taneden birine değil üçüne de minik hediyeler koyun (çaktırmadan). Siz bardakları karıştırırken misafirleri sırayla alın ve hangisinde diye sorun. Cevabı garantili olduğundan kimse üzülmeden, herkes kazanma heyecanını yaşayacaktır !

4 yaş üstü bir grup partisi için ritm kutuları hazırlayabilirsiniz. Bunun için silindir metal kalem kutularını ya da kutu meyve sularının ambalajlarına fasulye taneleri koyun ve ağızlarını bantla sıkıca kapayın (aman çok iyi kapattığınıza emin olun!). Minik tefler, trampetler eşliğinde önceden belirlediğiniz neşeli bir şarkıyla çok renkli bir orkestra kurabilirsiniz.

9




MUTF

AKLOPEDİ

keten tohumu



İrice, koyu renkli susama benzeyen şekliyle keten tohumu yüksek oranda çoklu doymamış yağ asitleri, lifle birlikte bol miktarda potasyum içerir. Düşük oranlarda da doymuş yağ asiti, magnezyum, demir, bakır, çinko ve çeşitli vitaminler içerir. 100 gram keten tohumu yaklaşık 450 kcal kaloridir.

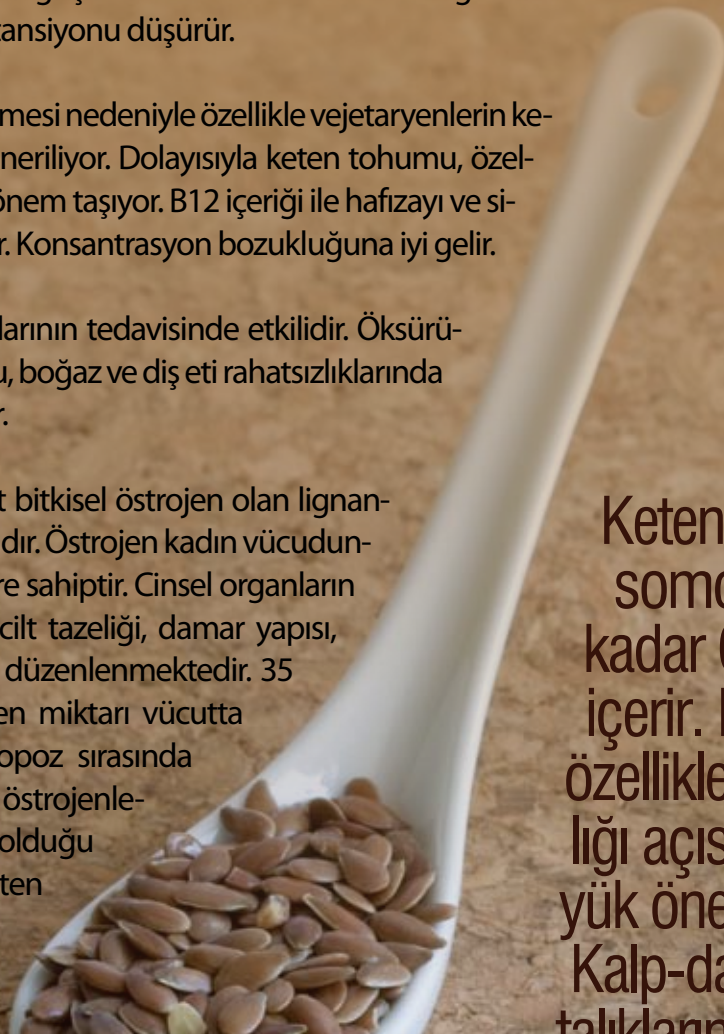
Birçok hastalığa iyi geldiği araştırmalar sonucunda bulunmuştur. Özellikle lifli yapısı ile mide-bağırsak sorunlarında kullanılır. İçerdiği lifin yaklaşık olacak üçte ikisi suda çözünemeyen, geri kalanıysa çözünen lif özelliğini taşır. Suda çözünmeyen lifler dışkı yoğunluğunu arttırarak, bağırsak geçiş zamanını azaltarak kabızlığı önleyici, bağırsakları yumuşatıcı etki yaparlar.

Keten tohumu somon balığı kadar Omega-3 içerir. Bu yağlar özellikle kalp sağlığı açısından büyük önem taşıyor. Kalp-damar hastalıklarından korur. Bağışıklık sistemini güçlendirir. LDL Kolesterol ve Trigliserit seviyesini düşürür. Yüksek tansiyonu düşürür.

Yüksek oranda B12 içermesi nedeniyle özellikle vejetaryenlerin keten tohumu almaları öneriliyor. Dolayısıyla keten tohumu, özellikle vejetaryenler için önem taşıyor. B12 içeriği ile hafızayı ve sinir sistemini güçlendirir. Konsantrasyon bozukluğuna iyi gelir.

Solunum yolu hastalıklarının tedavisinde etkilidir. Öksürüğü giderir. Ağız boşluğu, boğaz ve diş eti rahatsızlıklarında gargara olarak kullanılır.

Keten tohumu bir çeşit bitkisel östrojen olan lignanların en zengin kaynağıdır. Östrojen kadın vücudunda çok önemli görevlere sahiptir. Cinsel organların işlevleri, kemik yapısı, cilt tazeliği, damar yapısı, ruh sağlığı östrojen ile düzenlenmektedir. 35 yaşından sonra östrojen miktarı vücutta düşmeye başlar. Menopoz sırasında iyice azalır. Dışardan östrojenlere ihtiyacın en fazla olduğu dönem de budur. Keten tohumu kullanılarak bu dönemin rahat geçmesi sağlanabilir. Menüstrasyon - adet dönemlerinin de rahat geçmesi düzenli keten tohumu tüke-



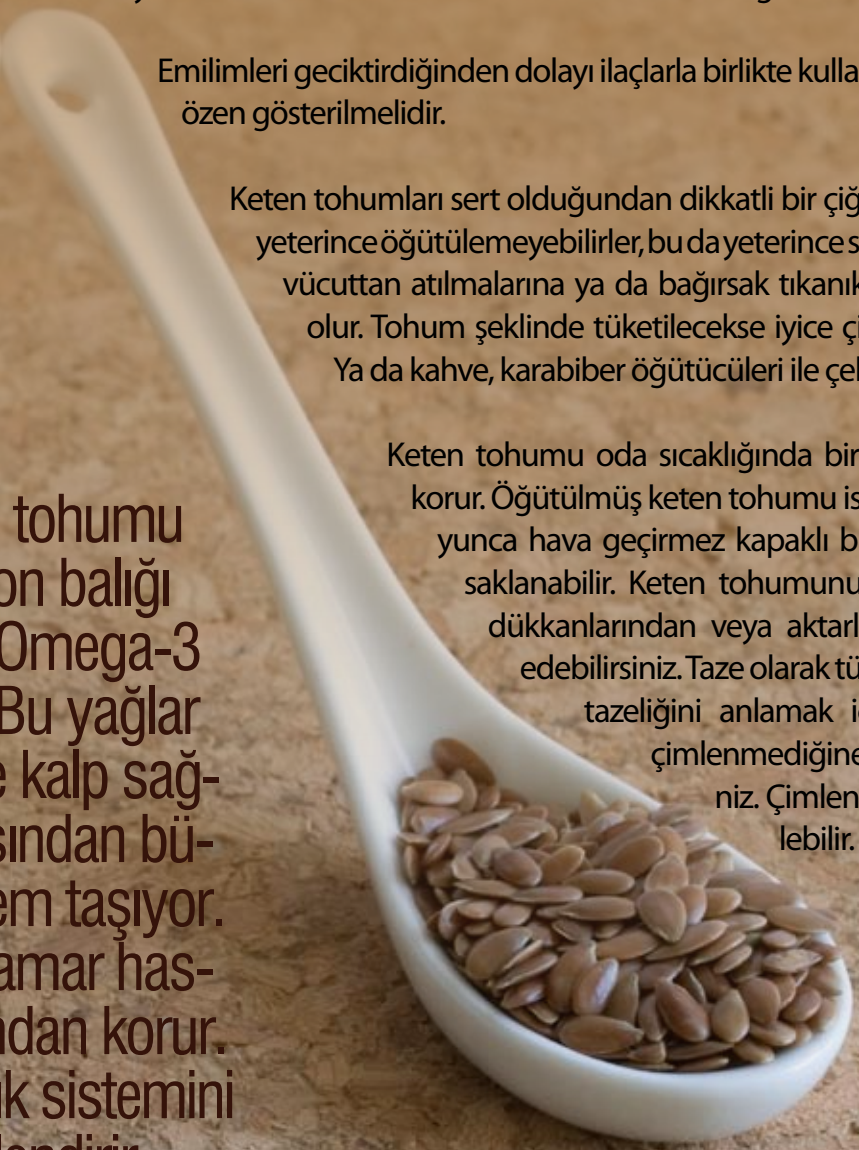
Keten
somo
kadar
içerir.
özellikle
lığı açıs
yük öne
Kalp-da
talıkların
Bağışıklı
güçl

timiyle mümkündür. Ancak hamilelikte kanama riskni ve rahim kasılmalarını arttırarak erken doğuma sebep olabilir. Yine östrojen içeriği nedeniyle erkeklerin tüketim miktarına dikkat etmeleri gerekmektedir.

Emilimleri geciktirdiğinden dolayı ilaçlarla birlikte kullanılmamasına özen gösterilmelidir.

Keten tohumları sert olduğundan dikkatli bir çiğnemede bile yeterince öğütülemeyebilirler, bu da yeterince sindirilmeden vücuttan atılmalarına ya da bağırsak tıkanıklığına sebep olur. Tohum şeklinde tüketilecekse iyice çiğnenmelidir. Ya da kahve, karabiber öğütücüleri ile çekilmelidir.

Keten tohumu oda sıcaklığında bir yıl tazeliğini korur. Öğütülmüş keten tohumu ise 30 gün boyunca hava geçirmez kapaklı bir kavanozda saklanabilir. Keten tohumunu doğal ürün dükkanlarından veya aktarlardan temin edebilirsiniz. Taze olarak tüketilmeklidir, tazeliğini anlamak için çimlenip çimlenmediğine bakabilirsiniz. Çimleniyorsa tüketilebilir.



tohumu
on balığı
Omega-3
Bu yağlar
kalp sağ-
sından bü-
em taşıyor.
amar has-
ndan korur.
k sistemini
lendirir.



RÖPORTAJ

İlk milli aşçımız yeniliklerin peşinde



Eyüp Kemal Sevinç'i kimilerimiz Kanal 7'deki programından, kimilerimiz Sonsuz Mönü kitabından, kimileri de haberlerde kısacık bahsedilen başarılarından tanıyor. Kendisini gördüğümde ilk düşündüğüm televizyondakinden çok daha zayıf olduğuydu. Yalnızca beyaz giyen aşçılar devrine siyah kıyafetleri ile son veren aşçı olarak da hatırlayabilirsiniz kendisini. Aşçıların meslek sırrı vardır. Reçetelerini kimseyle paylaşmazlar. Biz de bu gizli rekabetin açıktan yaşandığı yerlerden bahsettik konuşmamızda. Eyüp Kemal Sevinç'le bir kasım akşamı çalıştığı Marriott Asia Hotel'in Orange Restaurant'ında görüştük.

D- Bize kendinizden bahseder misiniz?
E- 1976 doğumluyum. 15 yaşından beri mutfaktayım.

D- Mutfağa nasıl girdiniz?
E- Aslına bakarsanız hiç çıkmamışım mutfaktan. Annemin çocukluğuma dair anlattıklarında hep mutfak var. Mesela bir arkadaşımın burnunu çaydanlıkla kırmışım. Yine çocukken... Tabi bir de aile etkisi var. Babam, dedem aşçı. Anne tarafımda da bir çok aşçı var.

D- Bolulu musunuz?
E- Evet... Aslında her iki tarafım da göçmen. Bolu'ya Balkanlardan gelip yerleşmişler.

D- Bu durumda sizde mutfak kültürü zaten genetik olarak zengin. Balkanlar ve Bolu...
E- Galiba...

D- İlk yaptığınız yemeği hatırlıyor musunuz?
E- Şimdi ben de merak ettim. Acaba ne yapmıştım?

D- Birçok kişinin haberdar olmadığı "Türkiye Aşçılar Milli Takımı" diye bir takım var. Ve siz onun kaptanısınız.
E- Bu seneye kadar kaptanıydım.

başarı, başarıyı getirdi.

Takımla sürekli yarışmalara katılıyoruz. Ve büyük başarılar kazanıyoruz. Şimdiye kadar katıldığımız hiçbir yarışmadan elimiz boş dönmedik.

Şimdi basın ilişkilerini yürütüyorum. Yaklaşık 9 sene takımın kaptanlığını yaptım.

D- Peki bu takım nedir?

E- 1995 yılında Mutfak Profesyonelleri Derneği'nin Türkiye'de bir aşçılık yarışması yapacağı ve burada dereceye giren ilk üç kişinin Londra'daki Dünya Şefleri Yarışmasında Türkiye'yi temsil edeceği ilan edildi. O zamana kadar aşçıların uluslararası yarışmalarda yarıştıklarını bilmiyordum. O zaman beraber çalıştığım Maximillian Thomae bana yarışmalardan bahsetti. O yıl Türkiye'de yapılan yarışmada ben birinci oldum diğer iki arkadaşla beraber Türkiye'yi Londra'da temsil ettik. İlk Aşçılar milli takımı da kurulmuş oldu. İlk yarışmada başarılı sonuçlar alınca yarışmalara sürekli katılmaya karar verdik. Zaman geçtikçe takım kalabalıklaştı şimdi 100 kişi kadarız.

D- Takımla neler yapıyorsunuz bize bahseder misiniz? Neden bu kadar kalabalık?

E- Takımla sürekli yarışmalara katılıyoruz. Ve büyük başarılar kazanıyoruz. Şimdiye kadar katıldığımız hiçbir yarışmadan elimiz boş dönmedik. Çoğunlukla da altın madalyayı hakediyoruz. Neden

bu kadar kalabalığız? Çünkü her yarışmanın kendi grubuna göre aşçısı var. Pasta yarışmalarına pastacılık konusunda çalışan aşçı arkadaşlarımız, soğuk mezelere bu konuda çalışan aşçılarımız katılıyor. Dolayısı ile yelpaze genişledikçe sayı artıyor.

D- Peki nasıl çalışıyorsunuz?
E- Yarışmalardan 10-15 gün önce bir araya gelip, yarışmanın şartlarından bahsediyoruz. Bazen yurtdışından bir aşçı getirip workshop yapıyoruz. İlk defa yarışmaya katılacak arkadaşlara yarışma kurallarından ve yarışma psikolojisinden bahsediyoruz. Yapmayı düşündüğümüz yemekleri deniyor, üzerinde çalışıyoruz. Hem hız kazanmak hem de lezzeti arttırmak için.

D- Yarışmalar nasıl oluyor?
E- Değişiyor. Birçok çeşidi var. Mesela blackbox denilen bir tipi var. En stresli olanı. Önünüze bir kutu koyuyorlar. İçindeki malzemelere bakıp ne pişireceğinizi hakem kuruluna bildiriyorsunuz. Sonra da verilen sürede, genelde 20-25 dakika, yemeği iki kişilik pişirip servis ediyorsunuz.

D- BBC'deki Ready Steady Cook gibi.
E- Evet. Aynen öyle.





D- Yarışmaların başka ne özellikleri var?

E- Bir kere herşeyi orada hazırlıyorsunuz. Herşey hammadde olarak önünüze geliyor. Siz orada hazırlıyorsunuz. Hammadde derken un, su, şeker gibi demek istiyorum. Mesela ravioli yapacaksınız. Hamuru yoğurup, hazırlamak, pişirmek, sosunu yapmak yarışmanın süresi olan 25 dakikada gerçekleşiyor. Hamuru hazırlayıp yarışmada son aşamaları yapmıyorsunuz yani.

D- Peki bu yarışmaların ne faydası var?

E- Üç tip faydasını sayabilirim. Birincisi bu yarışmalar vasıtası ile dünyadaki mutfak gelişmelerini daha yakından takip edebiliyoruz. Kişisel gelişimimize katkısı çok büyük. İkincisi biraz daha kişisel. Biz bu yarışmalara katılmaya başlamadan önce Türkiye'de hiçbir otelin executive chef'i Türk değildi. Hepsi yabancıydı. Bizler yabancı şeflerin yanında çalışıyorduk. Şimdi kazandığımız başarılar sayesinde ülkemizde birçok otelin şefi Türk. Elbette yabancılar da var. Yine aynı madde içinde söyleyeceğim, daha önce hiçbir Türk aşçı yurtdışında çalışma imkanı bulamamıştı. Şimdi, dünyanın her yerinde büyük otellerde, restoranlarda Türk aşçılar var. Tabi istediğimiz kadar çok değil ama olsun. Ve son olarak, Türk aşçılar vasıtası ile bu yarışmalarda Türk mutfağı da tanıtılıyor.

D- Yarışmalarda başınıza ilginç olaylar geldi mi?

E- Gelmez mi? Hangisini sayayım. Mesela bir sefer tüp bitti. Bir defasında İtalyan aşçılar olmasına rağmen en iyi makarna dalında ben birinci oldum. Bütün herkes şaşırdı. Tabi bir de birçok siyasi olay oluyor yarışmalarda. İşte o zaman devlet desteğini arıyoruz.

D- Nasıl yani?

E- Bir yarışmaya Kıbrıs Rum kesimi, Yunanistan ve biz katıldık. Tabi Yunanistan hemen çekildi. Stratejik olarak oyu bölmemek için. Gerçi o yarışmayı biz kazandık. Ama karşı taraf hile olduğuna dair bir sürü şikayette bulundu. Biz hakkımızla



kazandık. Bunun gibi bir sürü siyasi olay.

D- Devletten ne bekliyorsunuz?
E- Yemek bir kültürdür. Mesela Kültür Bakanlığı komisyonlar kurup, tüm Türkiye'deki yemekleri toplatmalı. Böylece başka ülkerler yemeklerimizin patentlerini alıp, bizim diye sahiplenecekken itiraz edecek verilerimiz hazır olur. Bu bizim demekle olmuyor.

D- Türk mutfağının dünyadaki durumu nedir?
E- Açıkçası pek bilinmiyor. Ama dediğim gibi bu yarışmalar vesilesiyle tanınıyor. Eskiden otel menülerinde "Türk Mutfağı" bulunmazdı. Yavaş yavaş bulunur oldu. Bu daha da yaygınlaşmalı. İnternette aşçı arayanların başvuruda bulunduğu uluslararası siteler var. Çok büyük kurumlar (Las Vegas'taki oteller gibi) buralar vasıtası ile eleman alıyor. Sık sık oralara bakıyorum. Genelde Fransız, Çinli aşçı arıyorlar. Henüz Türk aşçı arandığını görmedim.



D- İnternetle aranız nasıl?
E- Günümün bir kısmını internette geçirip, araştırmalar yapıyorum. Takımımızdaki herkes İngilizce biliyor ve hepimiz bilgisayar kullanıyoruz. Kişisel gelişimin çok önemli olduğu kanaatindeyiz. Başarılarımızı da buna borçluyuz.

D- El Bulli'ye gitmişsiniz! Biraz anlatır mısınız?
E- Türkiye'de pek bilmiyorlar. Siz nereden biliyorsunuz? Şaşırttınız beni..

D- Aşkolsun... Moleküler mutfağın öncülerinden Ferran Adriá'yı tanımamak mümkün mü?
E- Gerçekten şaşırdım. Bravo... Evet. El Bulli'ye gittim. Parksa Hilton yenileneceği zamandı. Otel iki aylığına kapanacaktı. Otelin İspanyol müdürü ile konuşurken bu konu ortaya çıktı. Ben Avrupa'da yemek araştırmasına çıkmak istediğimden bahsettim. O da bana El Bulli'den. Kişisel ilişkilerini kullanarak beni oraya ve İspanya'daki başka yerlere de gönderdi. Çok ilginç bir deneyimdi.




Eskiden otel menülerinde "Türk Mutfağı" bulunmazdı. Yavaş yavaş bulunur oldu. Bu daha da yaygınlaşmalı.

D- Ne gibi?
E- Malûm El Bulli 6 ay açık, 6 ay kapalı. Ben kapalı olduğu dönemde gittim. Herkes laboratuvarda çalışıyordu. Yemekler üzerine denemeler yapılıyor, kimyaları inceleniyordu. Tam bir ekip çalışması. Bazen saatlerce çiçekler, objeler seyrediliyor, ilham alınıyordu.

D- Enteresan..
E- Evet. Bu laboratuvar sürecinde sadece yemekler



değil sunulacakları tabakların şekline kadar herşeye karar veriliyor. Yenildiğinde nasıl olacağına. Yediğinizde ağzınızdan burnunuzdan dumanlar çıkan bıldırcın yumurtası fotoğraflarını görmüşsünüzdür. Pişirilmesi kadar sunumuyla da etkili olmaya çalışıyorlar.

D- Bu yemeklere sağlık açısından ne diyorsunuz?
E- Tartışılır.

D- Peki bu deneyimin sizin üzerinizdeki etkileri ne oldu?
E- Mutfağımıza daha farklı bakmaya başladım. Evet, klasik Türk mutfağı var. Günümüzde ev mutfağı da var. Yenilikçi mutfağımız da olmalı. Çoban salatasını, kokteyl gibi hazırlayıp bardakta sunduk. Rakı ile don-

ye
mutfa
Mutfağı
daha far
maya ba
Klasik T
mutfağı
Günümü
mutfağı
Yenilikçi
ğımız da

durma yaptık mesela... Ya da levreği baklava yufkaları ile servis ettik. Bunlar da bizim innovative - yenilikçi mutfağımızın ürünleri oldu.

D- Türk mutfağı dünyada nasıl tanınır?
E- Dünyayı gezenler görecekler ki, kitapçılarda Türk mutfağına ait kitaplar yok. Olanlar da yabancılar tarafından yazılmış. Bu durumda nasıl mutfağımız bizim istediğimiz gibi tanınabilir. Bir çok yazarımız var. Bunların Türk Mutfağı hakkındaki kitaplarını yurt dışında da satılabilir hale getirmeleri gerekir. Bizler yarışmalarda elimizden gelenleri yapmaya çalışıyoruz. Ama sponsor desteğimiz o kadar kısıtlı ki, istediklerimizi yapmamız bazen mümkün olmuyor.

D- Siz ne yapıyorsunuz?
E- Bir kaç ay içerisinde Avrupa'da ve Türkiye'de inovative Türk mutfağı ile ilgili kitabım çıkacak. Başka birkaç projem daha var. Sürpriz olsun. Kişisel projelerim dışında da birşeyler yapıyoruz. Mesela artık uluslararası bir yarışmamız var. Aralık ayında Tüyap'ta Mutfak fuarıyla beraber yapılıyor. Türk şeflerle beraber yabancı şefler de katılıyor yarışmaya. Türkiye'ye gelip, yemeklerimizi görme fırsatı elde ediyorlar.

D- Peki mutfakta bayan aşçılara nasıl bakılıyor? Neden tanınmış bayan aşçımız yok?
E- O eskidenmiş. Biz burada 4 bayanla çalışıyoruz. Eskiden aşçılık ağır işmiş. Koca tencereleri hareket ettirmek falan. Şimdi birçok şey otomatik. Düğmeye basıyorsunuz, koca tencere ocağa oturuyor.

D- Çok keyifli ve bilgilendirici bir sohbetti.
E- Kesinlikle...

enilikçi
ğımız
olmalı.

mıza
klı bak-
aşladım.
ürk
var.
izde ev
da var.
i mutfa-
olmalı.



yılbaşı atıştırmaları

Yazı: Müge Hüner Fotoğraflar: Sinan Hüner



Hayatım boyunca doğum günlerim dışında beni en çok mutlu eden günler yılbaşı günleri idi. Annemin sabahtan başlayan sofra hazırlıkları, gelen misafirlerin heyecanı, gece geç yatacak olmanın sevinci, alınan piyango bileti ve ekranda dansöz göreceğimiz için heyecanlı bekleyiş, bir de tombala coşkusu…Ama beni en çok heyecanlandıran annemin kurduğu zengin sofralar olurdu hep, zeytinyağlı yaprak sarma, amerikan salatası, çeşit çeşit meyveler ve kuruyemişler. Hepsinin rengarenk masaya dizilişini hayran hayran izlerdim. Mesela bizim çocukluğumuzda muz çok kıymetliydi. Annem çok zahmetli olduğu için sık sık sarma yapmazdı. İşte bütün bu zor bulunan ve zahmetli yiyeceklerin olduğu bu sofralar benim için unutulmazdı… Halâ, bu yaşımda ne zaman çok güzel hazırlanmış, zengin bir sofra ile karşılaşsam "Vaay, ne güzel, yılbaşı sofrası gibi…" derim, sonra da kendi kendime gülerim. Sizler de eminim bu yılbaşında sevdikleriniz için nefis yiyecekler ve şölen gibi sofralar hazırlayacaksınız, ben de gece boyunca atıştırabileceğiniz salatalar hazırladım sizler için. Şimdiden herkesin yeni yılını ve kurban bayramını kutluyorum.







PATATESLİ SALATA

MALZEMELER

1 adet orta boy patates
1 adet orta boy havuç
1 adet orta boy salatalık
2 yemek kaşığı rendelenmiş salatalık turşusu
3-4 dal dereotu
2-3 diş sarımsak
3 yemek kaşığı yoğurt
1 yemek kaşığı mayonez

HAZIRLANIŞI

1. Patatesleri çok fazla yumuşak olmayacak şekilde haşlayın ve rendeleyin.
2. Salatalığı kabuğu ile rendeleyin.
3. Havucu rendeleyip çok az sıvı yağ ile yumuşayıncaya kadar soteleyin.
4. Havuç ve patates ılınınca tüm malzemeleri karıştırın.







KABAKLI SALATA

MALZEMELER

1 adet orta boy kabak
1 adet orta boy havuç
1 adet orta boy salatalık
3-4 yemek kaşığı ince doğranmış kırmızı lahana
3-4 dal dereotu
2-3 diş sarımsak
3 yemek kaşığı yoğurt
2 yemek kaşığı mayonez

HAZIRLANIŞI

1. Kabakları ve havuçları rendeleyip, ayrı ayrı yumuşayıncaya kadar bir miktar yağ ile soteleyin.
2. Salatalıkları rendeleyin.
3. Tüm malzemeleri karıştırın.

ÇEMEN

MALZEMELER

2 yemek kaşığı galeta unu veya bayat ekmek içi
3 yemek kaşığı ince çekilmiş ceviz
2 yemek kaşığı iri çekilmiş ceviz
1 yemek kaşığı ufalanmış beyaz peynir
2 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı biber salçası
2 çay kaşığı sarımsak tozu veya 2 diş sarımsak
3 çay kaşığı yeni bahar
1 türk kahvesi fincanı zeytinyağı
3 çay kaşığı kimyon
2 çay kaşığı toz kekik
½ çay kaşığı karabiber
2 çay kaşığı pul biber

HAZIRLANIŞI

Bütün malzemeleri karıştırıp, ekmeklerin üzerine sürebilirsiniz.

PÜF NOKTASI

Çemen ile ilgili tek püf noktası; listedeki tüm malzemeleri tam ölçüleri ile koyup karıştırmayın. Damak zevkinize göre azar azar ekleyin. Bir de galeta ununu veya ekmeği olduğu gibi eklemek yerine, çok az su ile ıslatıp yumuşatın ve diğer malzemelere ekleyin.





SALAMLI KANEPE



MALZEMELER

3 yemek kaşığı rendelenmiş kaşar
4 dilim çok ince doğranmış (rendelenmiş gibi) salam
2 yemek kaşığı mayonez
tuz
karabiber
3 dilim tost ekmeği

HAZIRLANIŞI

1. Tost ekmeklerini çok az yağ koyduğunuz bir tavada arkalı önlü kızartın (çok kurutmayın).
2. Peçete serdiğiniz bir tabağa koyarak yağını çektirin.
3. Kaşar, salam, mayonez, tuz ve karabiberi karıştırıp ekmeklerin üzerine sürün.
4. İnce somon dilimleri veya havuç dilimleri ile süsleyin.
5. Eğer ekmeğinizi evde kendiniz yapıyorsanız bu kanape çok daha lezzetli olacaktır.



LABNELİ DİP



MALZEMELER

1 yemek kaşığı mayonez
1 yemek kaşığı labne peyniri
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı toz kekik
¼ çay kaşığı karabiber

HAZIRLANIŞI

Bütün malzemeleri karıştırıp boylamasına kesilmiş havuç, salatalık gibi sebzelerle servis edin.

KIRMIZI DİP



MALZEMELER

3 adet iri kırmızı biber
7-8 dal maydanoz
2 yemek kaşığı zeytinyağ
1 çay kaşığı sirke
1 yemek kaşığı limon suyu
tuz

HAZIRLANIŞI

1. Biberleri közleyip kabuklarını soyun.
2. Bütün malzemeleri çok ince şekilde kıyın.
3. Diğer malzemeler ile karıştırıp servis yapın.





A

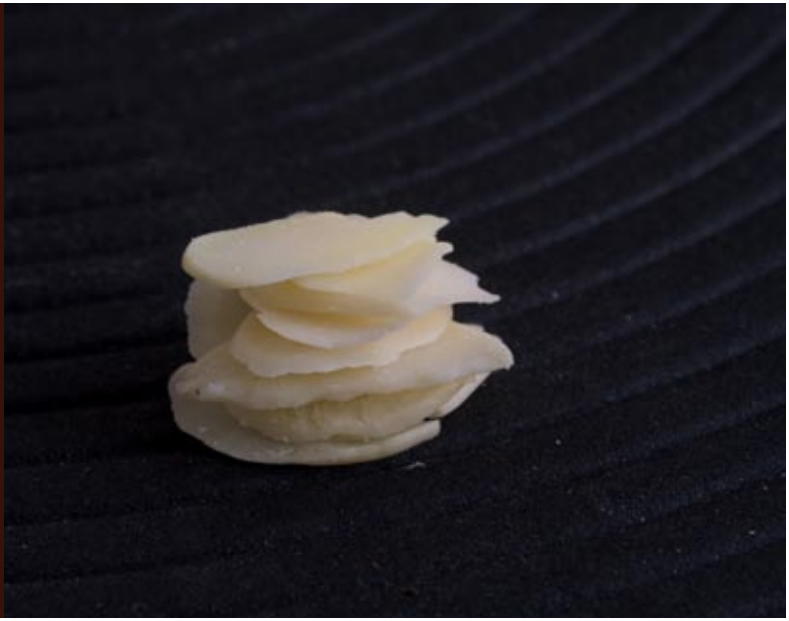
YEMEK FOTO
DERSLERİ

Fotoğrafta en önemli konulardan birisi de çekim açısıdır. Doğa çekiminde fotoğrafçıyı en çok zorlayan konulardan birisidir açı. Çekmek istediğiniz binanın yerini değiştirmeniz ya da önünde duran direği kaldırmanız, üzerine gölge yapan telleri yok etmeniz mümkün değildir. Çoğu zaman biraz daha yukarıdan ya da biraz daha aşağıdan çekmek de vinçiniz, kepçeniz yoksa -ki olsa bile sokağı kazmak özel izne tabidir- imkansızdır. Doğa, şehir fotoğrafçılığında açı zorlayıcı bir etkenken, yemek fotoğrafçılığında müdahale edilebilir olması nedeniyle daha az sınırlayıcıdır.

Yemek fotoğrafçılığında açı sizi ancak servis tabağınızın yüksekliği, kullandığınız malzemenin görüntüsü açısından zorlar. Genel olarak yemek fotoğraflarında 45 derece yukarıdan bakış açısı ile çekim tercih edilir. Bu görüntü bize aşina geldiği için daha sıcak buluruz fotoğrafları. Masa başında yemek yediğimiz tabağa da yaklaşık 45 derece açı ile bakarız çünkü. Bu nedenle 45 derece açı ile çekilmiş fotoğraflar beğenilme konusunda güvenlidir.

ÇI 5

OĞRAFÇILIĞI BÖLÜM 5



Elbette çizilen sınırların dışına çıkmak bütün fotoğrafçıların en çok zevk aldığı konudur. Yemeğini 45 derecelik güvenli açı ile görüntüledikten sonra yeni ve değişik açıların arayışına girer. İşte bu noktada tabak ve yemeğin biçimi açı konusunda ön plana çıkar. Bir çorba kasesini aşağıdan ya da tam yataydan çektiğinizde çorbanızın gözükmesi kaseniz şefaf değilse mümkün değildir. Dolayısı ile bu açı yanlıştır.

Üst üste koyarak çekeceğiniz objelerde tam karşıdan çekmek, kulenizi ve yemeğinizi göstermek konusunda eğlenceli ve başarılı olabilir.

Açınızı belirlerken unutmayın yemeği göstermeye çalışıyoruz. Tabakları, servis setlerini değil. Yemeğin en çok ve en dikkat çekici şekilde görüleceği açı bizim için en uygun olanıdır. Daha önce bahsettiğimiz altın oran kuralı ile doğru açıyı birleştirdiğinizde en güzel sonuçları alacaksınız.

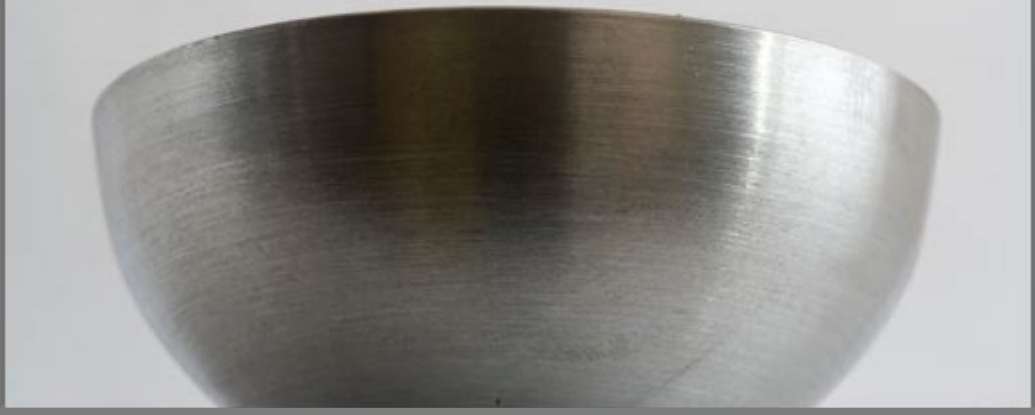
En uygun açı, yemeğin masa üzerindeyken görülen 45 derecelik açıdır.







Yemek fotoğrafçılığında farklı açılar, sanatsal anlamda tatmin edici olsa da çoğu zaman işe yaramaz.



KÜTÜK PASTA

YAZAN:
BURCU TOZLUYURT

FOTOĞRAFLAR:
DEVLETŞAH



Yılbaşı yaklaşırken yine tatlı bir heyecan sardı hepimizi. Çam ağacının tozu alındı, kurulacağı günü bekliyor, ağaç süslerinin eksiklikleri tamamlanıyor, bol baharatlı reçeteler gözden geçiriliyor. Mis gibi tarçın, zencefil kokan yeni yıl kurabiyelerini ağacımıza asmak için sabırsızlanıyoruz. Tüm bu hazırlıklar içinde, o gece sofradan kütük pastayı eksik etmek olmaz, kütük pastasız yılbaşı olmaz.

Yapımı son derece pratik olan kütük pastayı, türlü çeşitlerde süslemek mümkün, yılbaşı çiçeği –kokana diye satılmaya başlanır yakında sokaklarda-, mantarlar, çikolata parçacıkları ilk akla gelenler. Çam ağacından koparacağınız minik dallar da hoş durabilir hatta biraz daha ayrıntılandırmak isterseniz, bir Noel Baba, hediye paketleri bile yapabilirsiniz şeker hamurundan.

Gelelim tarifimize;



KÜTÜK PASTA

MALZEMELER

Pandispanya için;

* 7 adet yumurta
* 7 yemek kaşığı şeker
* 7 yemek kaşığı un
* 3 yemek kaşığı kakao
* 1 paket kabartma tozu
* 1 paket vanilya

Ganaj için;

* 500 gram kuvertür çikolata
* 500 gram krema

İçi için;

* Böğürtlen

Süslemeler için;

* Kırmızı, yeşil ve beyaz renklerde şeker hamuru
* Pudra şekeri
* Çikolata
* Kakao



HAZIRLANIŞI

1. Pandispanya harcını çırpmadan önce fırını 175 dereceye ayarlayın.

2. Büyük fırın tepsisine yağlı kağıt serin ve kenara alın.

3. Yumurta ve şekeri iyice beyazlaşıp, köpürene dek 10 dakika kadar çırpın, kalan malzemeyi eleyerek ekleyin ve spatula ile karıştırarak homojen bir karışım elde edin.

4. Tüm karışımı tepsiye spatula yardımı ile yayın ve fırına verin.

5. 15-20 dakika sonunda pandispanyayı dışarı alın ve soğumasını beklemeden sertleşmiş kenarlarını bıçakla kesip, yağlı kağıtla birlikte rulo yapın ve o şekilde soğumaya bırakın.

6. Ganaj için kremayı ısıtın ve küçük parçalara ayırdığınız kuvertür çikolatayı içine ekleyin.

7. Ateşten alıp, çikolata tamamen eriyene dek karıştırın ve soğumaya bırakın.

8. İlk başta oldukça akışkan olan ganaj, soğudukça sertleşecektir. Süreci hızlandırmak için buzdolabında bekletebilirsiniz.

9. Soğuyan pandispanyayı yağlı kağıttan yavaşça ayırın ve içine ganajı sürün.

10. Üzerine böğürtlenleri dizdikten sonra, yavaşça rulo haline getirin ve ucundan 7 cm kadarını verev kesin, bu kütüğün dalı olacak.

11. Pastayı ganaj ile sıvayın ve çatal yardımıyla çizerek, kütük görüntüsü verin, kestiğiniz verev parçayı yanına yapıştırın ve şeker hamurundan yaptığınız objelerle tamamlayın.

12. En son çikolata yontuları ve pudra şekeri ile süsleyin.



SAĞLIK KÖŞESİ

HOOORRRRRL

VE TIKAYICI UYKU API

Prof.Dr. Ali Vefa Yücetürk
Kulak Burun Boğaz Hastalıkları ve Baş-Boyun Cerrahisi Uzmanı

Horlama ve buna eşlik eden solunum düzensizlikleri, basit uykusuzluktan, çok ciddi kalp-damar hastalıklarına kadar değişik belirtiler gösteren klinik tablolardır. Klinik araştırmalar sonucunda kadınların % 2'si ve erkeklerin % 4'ünde mevcut olduğu ortaya konmuştur.

Belirtileri şunlardır:

- Horlama
- Nefes kesilmesi (apne)
- Gündüz uykululuk hali
- Yorgun olarak uyanma
- Gün içi uyuklama hali sebebiyle artmış trafik kazası riski
- Sabah baş ağrısı
- Unutkanlık, hafıza kusurları, dikkat azlığı, konsantrasyon bozukluğu
- İç sıkıntısı, gerginlik, depresyon
- Sosyal hayatın bozulması (aile veya eş ile geçimsizlik)

LAMA

NESİ HASTALIĞI



- Cinsel fonksiyon bozukluğu
- Sürekli kilo alımı
- Sabah ağız-boğaz kuruluğu, acı tat
- Gece sık idrara çıkma
- Terleme (özellikle göğüs ve ensede)

Ayrıca, hastaların kalp-dolaşım sisteminde meydana gelen zorlanma sebebiyle yüksek tansiyon, kalp yetmezliği, kalp krizi, felç gibi hastalıklara maruz kalma ihtimali de yüksektir. Yapılan araştırmalar sonucunda yetişkin tip hipertansiyonluların 1/3'ünün apne hastası, apneli hastaların 1/3'ünün de hipertansiyon hastası olduğu ortaya çıkmıştır.

Hastaların muayenelerinde damakta uzama ve sarkma, büyük bademcikler, dil kökünde büyüme tesbit edilebilir. Teşhis için endoskopik muayene, uyku laboratuarı, bilgisayarlı tomografi kullanılabilir.

Tedavide tıkanıklığın yeri ve derecesi önemlidir. Her hastaya her tedavi uygulanamaz. Hastanın durumuna göre Nazal-CPAP (Burundan sürekli basınçlı hava uygulaması), burun tıkanıklığına yönelik cerrahi müdahaleler, damak ve/veya bademciklere yönelik ameliyatlar (UPFP), dil köküne yönelik ameliyatlar, Pillar ve Radyofrekans uygulamalarıdır.





PÜF NOKTALARI





Balıkları ayıklayıp tuzladıktan sonra hava almayacak bir şekilde naylon torbaya ya da alüminyum kağıda sarıp, buzlukta saklarsanız buzlanmalarını ve bozulmalarını engellemiş olursunuz.

Suyunu sıktığınız limon kabuklarını atmayın. Çelik eşyaların, bıçakların parlatılmasında kullanabilirsiniz.

Işıl Işıl Menüler

Tarifler: Işıl Gülsaç Fotoğraflar: Cem Vedat Işık



Özellikle Kurban Bayramının gelmesi münasebetiyle kırmızı et içeren tariflere ağırlık vermeye çalıştım. Yılbaşı sofralarınızda da yer alabilecek yemekleri umarım deneme fırsatı bulabilirsiniz. Bu vesile ile Kurban Bayram'ınızı ve yeni yılınızı kutlarım. Hazırladığınız yemekleri kalabalık ve mutlu sofralarda yemeniz dileklerimle…





AYRAN ÇORBASI

1 SAAT

4 KİŞİLİK

MALZEMELER

½ su bardağı aşurelik bulgur
2 yemek kaşığı un
2 su bardağı yoğurt
50 gram tereyağ
1 demet taze soğanın yeşil kısmı
1 demet dereotu
1 demet taze nane
Tuz
Karabiber

HAZIRLANIŞI

1. Aşurelik buğdayı yıkayıp ayıklayın, yumuşayıncaya kadar suda haşlayın.
2. Başka bir tencerede yoğurdu, suyu ve unu ekleyip aynı yönde karıştırarak kaynatın.
3. Kaynayan ayrana aşurelik buğdayı ilave edin.
4. İnce doğranmış yeşillikleri bir tavada tereyağıyla kavurup kaynayan çorbanın üzerine dökün.
5. Tuz ve karabiberini en son ekleyip servis yapın (aksi halde çorba kesilebilir).





AVCI KEBABI

45
DAKİKA

6
KİŞİLİK

MALZEMELER

500 gram kuzu kuşbaşı
1 adet soğan
3 adet domates
2 adet havuç
½ su bardağı bezelye
3 yemek kaşığı sıvıyağ
2 adet patates
2–3 adet defne yaprağı
1 yemek kaşığı domates salçası
Tuz-karabiber

HAZIRLANIŞI

1. Tencereye yağı ve etleri koyup kavurun.
2. Etler suyunu çekmeye başlayınca yemeklik doğradığınız soğanı, iri parçalar halinde böldüğünüz havuç ve patatesi, domates ve bezelyeyi ekleyin.
3. Domates salçasını, tuz, karabiber ve defne yaprağını ilave edin.
4. 2.5 su bardağı sıcak su ekleyip sebzeler yumuşayıncaya kadar pişirin.





BUHARA PİLAVI

40
DAKİKA

6
KİŞİLİK

MALZEMELER

½ kg yağsız kuşbaşı et
2 su bardağı pirinç
2 adet soğan
1 adet domates
2 adet sivribiber
1 adet havuç
½ demet maydanoz
1 yemek kaşığı tereyağ
3 su bardağı et suyu
Sıvıyağ
Tuz, karabiber

HAZIRLANIŞI

1. Etleri yumuşayıncaya kadar haşlayın.
2. Yayvan bir pilav tenceresinin en altına haşlanan etleri ve yarım ay şeklinde doğranıp karabiberlenmiş soğanları koyun.
3. Sırasıyla kıyılmış maydanozları, kabuğu soyulmuş ve küçük doğranmış domatesi, sivribiberleri, rendelenmiş havucu döşeyin.
4. Başka bir tencerede, ayıklayıp sıcak suda bekletilen pirinçleri şeffaflaşana kadar kavurun, tenceredeki et ve sebzelerin üzerine yerleştirin.
5. 3 su bardağı et suyunu, tereyağı ve tuzu ekleyip kısık ateşte, kapağı kapalı olarak pirinçler yumuşayıncaya kadar pişirin,
6. Bir süre demlendirip büyük bir yuvarlak tabağa ters çevirip servis yapın.

yemek & sanatı

YAZI VE FOTOĞRAFLAR:
İPEK HATİPOĞLU BİÇER

DİKİŞ:
DENİZ ÖZMEN

2008'i umutla karşılamaya hazırlandığımız, her yerin ışıklarla donatılacağı, mağaza vitrinlerinin hediyelerle doldurulacağı, herkesin "bu yılbaşı ne yapsak" telaşının başlayacağı yılın son ayındayız. Hediye telaşınızın çözümüne ufak bir katkıda bulunayım istedim ve herkesin rahatlıkla yapabileceğini düşündüğüm, kolay ama çok kullanışlı iki hediye tasarladım. Hediyelerimizi uygun şekilde sunabileceğimiz iki farklı yılbaşı sofrası örneği de hazırladım.

İlk hediyemiz minikler için mutfak önlüğü (dilerseniz ebatları büyütüp büyükler için de hazırlayabilirsiniz).

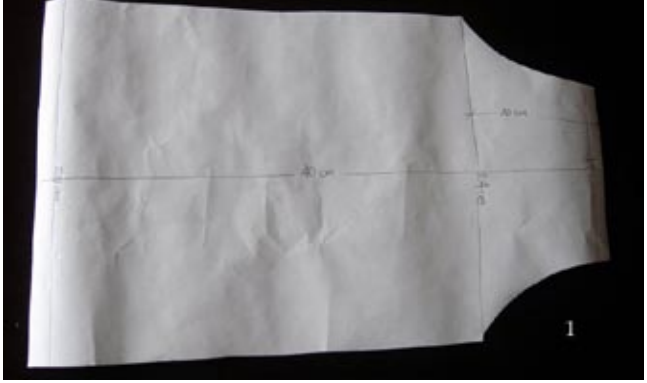
Resim yaparken, yemek yerken, mutfakla, suyla haşır neşir olurken ya da evcilik oynarken kullanacakları bu önlük, ufaklıkların çok hoşuna gidiyor. Üstelik gerçekten işe yarıyor.

Malzemeler

45 cm x 35 cm kalın kumaş (döşemecilerde parça halinde alabilirsiniz)

130 cm kurdele

Uygun renkte dikiş ipi.



Fotoğraftaki şekilde ve ölçülerde kağıttan patron hazırlayın.



Patronu kumaşa iğneleyip, 1-1,5 cm pay bırakarak kesin.



Payları içeri katlayarak, iz yapacak şekilde bastırın ve patronu çıkartın.



Kurdeleyi 30 cm olacak şekilde 4'e

bölün ve bıraktığınız payın içinde kalacak şekilde, kol eğrisinin başlama ve bitiş yerlerine gelecek şekilde iğneleyin.





İçeri katladığınız payları dikin.

Hepsi bu kadar. Miniklerin önlüğü hazır.





Bu hediyeyi katlayarak kırmızı minik bir kutuya koyabilir, Hazırladığınız kırmızı-yeşil renklerdeki neşeli sofranızda sunabilirsiniz.

Bu önlüğün üzerine işleme, boncuk, aplike vs tasarımlar yaparak, tasarımı zenginleştirebilirsiniz.





İkinci hediyemiz şık bir kumaş market çantası. Çantamızda ya da arabamızda sürekli bulunduracağımız bu çanta, naylon poşet kullanımımızı büyük ölçüde azaltabilir.

Malzemeler

135 cm x 80 cm kalın kumaş (döşemecilerde parça halinde alabilirsiniz)

Uygun renkte dikiş ipi



Kumaştan 1 adet 135 cm x 60 cm ve 2 adet 135 cm x 15 cm parça çıkartın (resim 1).



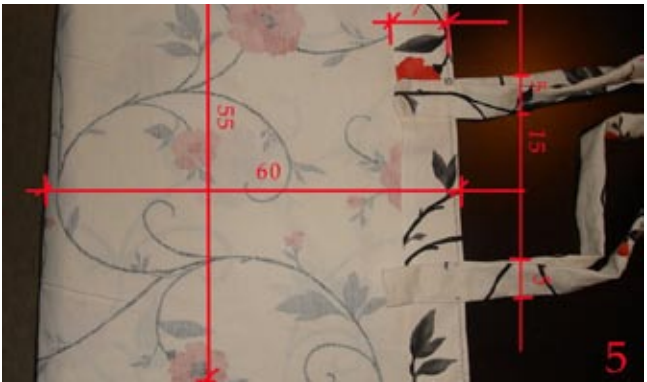
15 cm lik parçaları boydan ikiye katlayıp, tersten dikerek 5 cm lik 2 adet sap elde edin. Bunları ters yüz ederek ütüleyin.



135 cm x 60 cm lik parçanın kısa iki kenarından 7şer cm içeriye katlayın, iğneleyin, dikin (resim 2).

Sapları 15 cm içeriden yerleştirerek iğneleyin (resim 3).

Çantanın dış yüzünden kare şeklinde dikin (resim 4).



Şimdi çantanın saplı iki kenarını üst üste getirerek 60 x 60 cm lik bir kare oluşturun (resim 5).

Kenarlardan 2,5 cm dikiş payı bırakarak tersten iğneleyin, dikin (resim 6).



Çantanın alt iki köşesinden de üçgen şeklinde dikin (resim 7).



Çantayı ters-yüz ederek ütüleyin (resim 8).

Üzerine cep, aplike gibi dilediğiniz tasarımı yaparak hediyenizi zenginleştirebilirsiniz. Çantayı rulo şeklinde katlayarak lame kağıda hediye paketi yapabilir, altın rengi ve beyaz renklerde hazırladığınız yılbaşı sofranızda sevdiklerinize sunabilirsiniz (Karşı sayfadaki resim).









Forum

Yemek.Nâme dergisin
Konuşan, tartışan, pay
bekliy

FORUM.NAME İÇİN
http://yemek-







·NÂME

in artık bir forumu var!
ylaşan okuyucularımızı
yoruz.

N HEMEN TIKLAYIN!
-name/forum







ŞİMDİ
YENİ
BİR ŞEYLER
SÖYLEMEK
LAZIM

devletsah.com