Sofra

Şef BEYZA ÇEVİK ve BERRİN AK'tan Beş Çayı Sofraları

İNCİ BAK'tan kabak ve patlıcanla ezber bozan tarifler

Konuk Şef ONUR CANBULAT

URLA ve SİCİLYA'nın LEZZET DURAKLARI



EVDE DONDURMA KEYFİ

FETHİYE'de Zehirsiz Tarımın İzindeyiz

ZEYNEP DİNÇ'TEN

YAZI YUFKAYA SARAN TARİFLER

TURKUVAZ
2025-07 SAYI 341

ISSN 1304-5547
07
90 TL KKTC 110 TL

SOFRA TEMMUZ KAPAK.indd 1 1.07.2025 22:58

SÜSLEMENİN TADI BAŞKA.

Altınmarka süsleme ürünleriyle pasta, dondurma,
unlu mamul ve pek çok tarife güzellik katmak elinizde.

altinmarka.com.tr adresinde
alışverişe başlamak için
QR kodu okutabilirsiniz.



RAINFOREST ALLIANCE • PEOPLE & NATURE •

MADE IN CHOCOLATE

ALTINMARKA KAKAO ÇİKOLATA

ALTINMARKA
KAKAO VE ÇİKOLATA

BİR ALTINMARKA GRUBU KURULUŞUDUR

sofradergi
@sofradergisi

Yazınıza Eşlik Etmeye Geldik!

Sofra Dergisi Genel Yayın Yönetmeni **Esra Eskikan Sinanoğlu**

esra.sinanoglu@sofra.com.tr

Yılın en sıcak sayısından merhaba,

Mevsim sıcaklıklarının en fazla hissedildiği iki ayı temmuz ve ağustosu bu sayımızda bir araya getirdik ve işte "Bu sıcaklarda ne yesek?" derdine çare olacak, keyifli vakit geçirtecek yepyeni bir yaz sayısıyla karşınızdayız.

Yaz mevsimi kendiliğinden bereketli bir mevsim. Pazarlarda dolup taşan sebze meyveleri bir araya getirerek yepyeni lezzetler yakalamak ise bu bereketin bizlere sunduğu bir fırsat. Açık havada dışarıda yemek yemek ne kadar keyifli ise evde kendimize veya sevdiklerimize yaz esintili sofralar kurmak da bir o kadar keyifli. İşte bu renkli, dostane sofraların sayısı artsın diye bu sayımızda lezzete olduğu kadar pratikliğe de önem verdik ve kolaylıkla bulabileceğiniz mevsim şahaneleri ile renkli tabaklar hazırladık. Gelin içeriğimize kısaca bir göz atalım.

Sevgili Zeynep Dinç'in yufka ile buluşturduğu mevsim renklerinin büyüsüyle baş başa bırakıyoruz sizi. Hazır yufka yaz aylarında pratikliğiyle en büyük kurtarıcımız ise onu yaz sebze meyveleri ile buluşturmak bizce harika bir fikir!

Yazın yeşili ve moru, kabak ve patlıcan madem bu kadar bol, bu ikiliyle bambaşka reçeteler de deneyebiliriz diye düşündük ve sevgili İnci Bak'ın mutfağından yaz menülerinizin vazgeçilmezi olacak harika lezzetler çıktı.

Yaz günleri deyince 5 çayı olmazsa olmazlardan. 5 çayını çok özel iki isim ile birlikte hazırladık. Halcyondays markasının kurucusu N. Berrin Ak, bize yaz aylarında çay saati masaları kurmanın inceliklerini anlatırken, Pasta Şefi Beyza Çevik'in hazırladığı harika ikramları bu şık sofrada deneyimledik. Eminiz sizlere ilham olacak. Yine Şef Beyza Çevik'e Fatmanur Coşkuner'in eşlik ettiği yaz kekleri dosyamızla yazın lezzetine lezzet katmaya niyetliyiz.



Yaz ayları deyince salatalar ve dondurmalar ilk adreslerden oluyor. MSA Şefi Alp Şehsuvar'ın tablo gibi vegan salatalarıyla, mutfağımızda hazırladığımız ev yapımı dondurmalar dosyalarımız sizleri hem ferahlığı hem pratikliği ile mutlu edecek.

Ekmek bölümümüzü bu kez farklı bir ekmek ustası ile hazırladık. Lezzetli ekmeklerin adresi 240 Derece ile kuru domatesli, zeytinli mini ekmek çekimi gerçekleştirdik.

Her sayımızda olduğu gibi bu sayımızda da bir şefi konuk ediyoruz. Urla Levan'ın Executive Şefi Onur Canbulat hikayesiyle ilham olurken, tarifleriyle Urla'yı sofralarımıza getiriyor. Sosyal medya konuklarımıza bu sayımızda Bodrum'dan bir isim, sevgili Tuba Taşgan, nefis tarifleri ve hikayesi ile dahil oldu.

Sofra Akademi'de Şef Canberk Gezer 'Graten' tekniğini en ince ayrıntısıyla anlatıyor. Sevgili Aynur Tattersal Yeme&İçme bölümümüzde Sicilya ve Urla'dan tavsiye mekanlarını paylaşırken Dünya Mutfağı'nda İtalya'ya uzanıyoruz. Çocuk bölümümüzün yazarı olarak ben de dikkatleri su ve sıvı tüketimine çekmek istedim ve çocuklar için besleyici, aynı zamanda lezzetli içecekler hazırladım.

Sağlık yazarımız Dr. Ayça Kaya yazın süper besinlerini bu sayımızda kaleme aldı. İyi Yaşam bölümümüzde Fonksiyonel Tıp Sağlık Koçu Sema Özpekmezci menopoz ve premenepoz döneminde beslenme konusunda herkesin bilmesi gerekenleri bizlerle paylaştı.

Çok daha fazlasını bulacağınız dergimizle sizleri baş başa bırakmadan önce; kutlama ve temennilerle yazımı sonlandırmak istiyorum. 6 Temmuz'da başlayan Muharrem Ayı ve devamında gelen Aşure Günü'nde rafine şekerli ve rafine şekersiz alternatifli hazırladığımız aşure tariflerimizle paylaşmanın, bereketin en güzelini yaşamanızı diliyorum. Aşure bizlere sabır, paylaşma ve birlik mesajlarını hatırlatan en güzel geleneklerimizden. Muharrem ayınız mübarek, aşureniz bereketli olsun.

30 Ağustos Zafer Bayramı'mız da şimdiden kutlu olsun!

Afiyetle ve sevgiyle, keyifli bir yaza…

EDİTÖRÜN NOTU

*** Atıksız Tarifler Yarışmamızın İlkbahar döneminin kazananlarını tebrik ediyorum. Kazanan ilk üç tarifi sayfalarımızda bulabilirsiniz. Yarışmanın yaz dönemi başladı. Sofra Dergisi Instagram hesabımızdaki duyuruları takip ederek başvurabilirsiniz.**

*** Sofra Youtube kanalında yepyeni bir programa başladık. Sofra Başaranların Mutfağı serimizde, farklı mesleklerden profesyonellerin mutfaklarına konuk oluyoruz. Keyifle izlemenizi diliyorum.**

Edito TEMMUZ.indd 3 1.07.2025 19:06

TURKUVAZ DERGİ

Sofra TURKUVAZ - ISSN : 1304 - 5547

SAHİBİ TURKUVAZ HABERLEŞME VE YAYINCILIK A.Ş.

TÜZEL KİŞİ TEMSİLCİSİ VE GENEL MÜDÜR
YASEMİN GEBEŞ

YAYIN DİREKTÖRÜ FATMA MÜYESSER ÖZEL

GENEL YAYIN YÖNETMENİ ESRA ESKİKAN SİNANOĞLU
esra.sinanoglu@sofra.com.tr

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ SELMA ŞEN *selma.sen@sofra.com.tr*

GÖRSEL YÖNETMEN MİNE ÜNAL

EDİTÖR SERAY BAYKAN ÇEÇEN

FOTOĞRAFLAR HASAN HÜSEYİN ÇİNAY

KATKIDA BULUNANLAR KÜBRA ALTAY, ALP ŞEHSUVAR, ARZUM TİŞLİ, AYNUR TATTERSALL, AYÇA KAYA, BAŞAK AYDIN, BEYZA ÇEVİK, CEM MELEK, ECEM KALECİ, FATMANUR COŞKUNER, GÖKMEN SÖZEN, İNCİ BAK, İSA ARSLAN, KORAY IŞIK, KUTUP DALGAKIRAN, KÜBRA SULTAN YÜZÜNCÜYIL, MEHMED ZAHİT HIDIR, N. BERRİN AK, ONUR CANBULAT, ORHAN TATLI, SABRİ CANBERK GEZER, SEMA ÖZPEKMEZCİ HADJICHRISTOFI, TUBA TAŞGAN, TUĞBA PARILTI, ZEYNEP DİNÇ

FOTOĞRAF VE VİDEO YÖNETMENİ CANAN YETİŞTİ SATKIN

SORUMLU YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ VE İNTERNET YAYIN SORUMLUSU OĞUZHAN DEMİR
GENEL MÜDÜR YARDIMCISI YONCA ERTÜRK ÖZEREN
ÜRETİM PLANLAMA MÜDÜRÜ KAMİL BEYAZAL
PAZARLAMA MÜDÜRÜ BURCU KUNAY
PAZARLAMA UZMANI AHSEN DİLA ÇETİNKAYA
PROJELER MÜDÜRÜ RUKEN GÜRTAŞ
DİJİTAL İÇERİK UZMANI ÜMİT KORAY BAŞCAN
REKLAM SATIŞ GENEL MÜDÜR YARDIMCISI SEMA TUGAN VARCAN
SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ CEM EKE

REKLAM REZERVASYON
TEL: (0212) 354 44 87 - 354 44 72 - 354 87 37
FAX: (0212) 354 33 50-75

BÖLGELER REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ AYNUR GÜKCAN
ANKARA REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRÜ AYŞE ALTUN
EGE & AKDENİZ REKLAM SATIŞ KOORDİNATÖRÜ ŞEYDA ÇAPUROĞLU
TURKUVAZ GRUBU HİZMETLERİ
MARKA VE PAZARLAMA GRUP BAŞKANI SİNAN KÖKSAL
ABONELİK
ABONE OPERASYON MÜDÜRÜ UFUK KOCAOĞLU
ÇAĞRI MERKEZİ: 0212 354 36 04 - 0212 354 36 11
abone@turkuvazabone.com - www.turkuvazabone.com

Sofra Turkuvaz Dergisi'nin imtiyaz ve yayın hakkı, Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş'ye aittir.
Sofra Turkuvaz Dergisi'nde yayımlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. **Sofra** Turkuvaz adı ve amblemi Türkiye'de hiçbir şekilde başkalarınca kullanılamaz. Sofra Turkuvaz Dergisi'nde yayımlanmakta olan her türlü yazı, resim, fotoğraf ve illüstrasyonun Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.'nin izni olmadan kısmen veya tamamen kullanılması, yayımlanması yasaktır. Türkiye'de hazırlanıp basılmıştır.
Turkuvaz Dergi Tel: (0 212) 354 30 00 Fax: (0 212) 354 36 31
Yayının Türü: Yaygın Süreli FIPP üyesidir.
Yazışma Adresi: 5. Levent Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad. B Blok Apt. No 29/1/1 Eyüpsultan-İstanbul
Yönetim Yeri: 5. Levent Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad. B Blok Apt. No 29/1/1 Eyüpsultan-İstanbul
Yayımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Matbaa Genel Müdürü: Mehmet Kamiloğlu
Basımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Basıldığı Yer: 5. Levent Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad. B Blok Apt. No 29/1/1 Eyüpsultan-İstanbul
Santral Telefon: (0 212) 354 30 00
Matbaa Telefon: (0 212) 354 30 00
www.turkuvazmatbaacilik.com
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.
İstanbul Matbaa Müdürü: Hakan Demirci
Basıldığı Tarih: TEMMUZ-AĞUSTOS 2025

künye.indd 4 1.07.2025 23:02


A STAR ALLIANCE MEMBER
MİSAFİRPERVERLİKLE BULUŞUN
Güler yüzlü kabin ekibimiz her an hizmetinizde.
TURKISH AIRLINES



DONDURMA
76

Mevsimin Getirdikleri

ZEYNEP DİNÇ'TEN HAZIR YUFKALI
10 ____ TARİFLER

İNCİ BAK'TAN KABAKLI & PATLICANLI
18 ____ TARİFLER

Tarifler

KONUK ŞEF
26 ____ ONUR CANBULAT

SOSYAL MEDYA
34 ____ KONUĞU TUBA TAŞGAN

42 ____ BARBEKÜ KEYFİ

BEŞ ÇAYINA
66 ____ ÖZEL TARİFLER

BİR KASEDE BİNLERCE YILIN
74 ____ HİKAYESİ; AŞURE

EV YAPIMI
76 ____ DONDURMALAR

YAZ TATİLİNDE ÇOCUKLARDA SU
88 ____ TÜKETİMİNİN ÖNEMİ

92 ____ VEGAN SALATALAR

Sofra Akademi

84 ____ GRATEN TEKNİĞİ

Sağlık

AYÇA KAYA
30 ____ SÜPER BESİNLER

PERİMENOPOZ VE MENOPOZDA
104 ____ BESLENME

Yeme & İçme

96 ____ VEGAN MEKAN

98 ____ YURT İÇİ - URLA

102 ____ YURT DIŞI - SİCİLYA

Gastronomi Trendleri

GASTRONOMİ TURİZMİNDE
106 ____ YENİ ROTALAR

113 ____ GASTRO SİNEMA

Tarım ve Üretim

DOĞAYA VE İNSANA SAYGIYLA ÜRETEN BİR ÇİFTÇİ;
110 ____ ORHAN TATLI

Gastronomi Tarihi

COĞRAFİ İŞARETLİ
108 ____ MALATYA KAYISISI

Gastro Kitap

GASTRONOMİ MERAKLILARI İÇİN
114 ____ KİTAPLAR

içindekiler.indd 6 1.07.2025 22:50

BANKACILIĞI KOLAYLAŞTIRAN YENİLİKÇİ ÇÖZÜMLER

Bankacılık işlemlerini en hızlı, en kolay ve en güvenli şekilde yapabilmeniz için VakıfBank yenilikçi ürün ve hizmetleri ile tüm dijital kanallarda yanınızda.

VakıfBank, daima seninle.



VakıfBank

İSTER ÇUBUKTA İSTER KÜLAHTA

Dokunmatik ekranıyla dondurma yapmayı kolay ve eğlenceli hale getiren Thermomix TM7 ile dondurmanızı ister çubukta ister külahta veya kasede hazırlayın; seçim sizin… Thermomix TM7, sıcak yaz günlerinde soğuk ve leziz tatlar arayanlar için onlarca dondurma tarifiyle karşımıza çıkıyor. Evde kolaylıkla hazırlayabilen farklı aromalardaki dondurmalarla artık yaz ayları daha keyifli!



TUZ TRÜFLE BULUŞURSA

Kırıkkale'nin Delice ilçesindeki yeraltı kaynağından elde edilen, saf ve rafine edilmemiş yaprak tuz Mayi; bu kez dünyanın en değerli aromalarından biri olan İtalyan trüf mantarıyla buluştu. İtalya'dan özenle temin edilen trüf mantarı ile zenginleştirilen bu özel ürün, sofistike mutfakların vazgeçilmez tamamlayıcısı olmaya aday.





İSTANBUL'DA YAZ BİR BAŞKA GÜZEL

Four Seasons Hotel Bosphorus ve Four Seasons Hotel Sultanahmet, bu yaz İstanbul'a yepyeni lezzetler ve unutulmaz deneyimlerle hayat katıyor. Boğaz'ın serin esintisinden Tarihi Yarımada'nın mistik siluetine uzanan yaz programı, kentin iki yakasında da lezzet dolu, zarif ve eğlenceli saatler vadediyor.



DOĞAYLA BULUŞAN SOFRALAR

Kış aylarının ardından açık havaya adım atmanın ve yaz mevsiminin coşkusunu sevdiklerimizle keyifli sofralarda sonuna kadar yaşamanın tam zamanı… Marks & Spencer'ın yeni piknik koleksiyonu, yaz mevsiminin tüm planlarına eşlik edecek şık ve kullanışlı seçenekler sunuyor. Balkondan sahile, arka bahçeden parka uzanan her açık hava anı için tasarlanan koleksiyon; modern çizgileri, doğal tonları ve dayanıklı yapısıyla öne çıkıyor.

GENÇLERE İLK İŞ FIRSATI!

Metro Türkiye'nin yeni nesil mağazacılık girişimi bonVeno, 'ilk işim' projesini hayata geçirdi. Proje kapsamında 18-22 yaş arasında, en az lise mezunu gençler, online olarak bonveno.com.tr adresinden ya da en yakın bonVeno mağazalarına doğrudan başvurarak bu anlamlı yolculuğa ilk adımlarını atabilecek.



Seni düşünür o
bankkart



LEZZET TURUNA ÇIKIYORUZ

Muhteşem İstanbul manzarasına nazır geniş terası ile White Pepper, geçmişin mirasını modern lezzetlerle buluşturarak zamansız bir deneyim sunuyor. Geçmişin mirasını, modern lezzetlerle tabaklara taşıyan White Pepper'ın özenli ve deneyimli şefleri, tanıdık lezzetlere eşsiz bir kimlik kazandırıyor.



DÜNYA MUTFAĞI EVİNİZE GELDİ

'Hayatı lezzetlendirir' sloganıyla tüketicilere seslenen Président, şimdi de yeni ürünü ekşi krema ile raflardaki yerini aldı. Kremsi ve yoğun bir dokuya sahip olan Président Ekşi Krema, hafif ekşi tadı ile yemeklerin lezzetini ortaya çıkarırken özgün bir yoğun doku ve tat dengesi sunuyor. Hem sıcak hem soğuk tariflerde lezzet katarken, aperatifler için de mükemmel bir eşlikçi oluyor.

ZEN KONSEPTLİ DENEYİM

SushiCo, deneyim odaklı Zen konseptini Ankara'ya taşıdı. Çankaya Filistin Caddesi'nde açılan şube, Japon felsefesinden ilhamla hazırlanan özel menüsü ve sade mimarisiyle başkentte rafine bir lezzet deneyiminin kapılarını aralıyor. Restoran; Japon mutfağından ilham alan özel zen menüsüyle sade ama rafine bir lezzet deneyimi sunuyor.





LEZZET DOLU EŞLİKÇİLER

Enerjisi yüksek yaz günlerine lezzet dolu bir eşlikçi arayanlar için Caffè Nero'nun yeni lezzetleri raflardaki yerini aldı. Herkesin vazgeçilmezi haline gelen 'Snow White Coconut Cake' ve yazın serinletici klasiği Frappé Crème'ler, şimdi tüm Caffè Nero mağazalarında sizleri bekliyor! Kahvenin tadını tatlıyla çıkarmak isteyenler için ise Caffè Nero efsanesi olan 'Snow White Coconut Cake' tekrar mağazalardaki yerini alıyor. Taptaze Hindistan cevizi aromasıyla yazın hafifliğini ve ferahlığını taşıyan bu pasta, her diliminde tropik bir tat sunuyor.



YAZIN EN İNCE HALİ; HAZIR YUFKA

YAZIN TAZELİĞİNİ TAŞIYAN SEBZELER, MEYVELER VE PEYNİRLER, İNCECİK YUFKAYLA BULUŞUP SOFRALARA ZARİF LEZZETLER OLARAK DÖNÜYOR. ZEYNEP DİNÇ, HAFİF, ETKİLEYİCİ, PRATİK TARİFLERLE YAZ SOFRALARINIZI İLHAM OLMAYA GELDİ.



ZEYNEP DİNÇ
@homemade.is.happiness

Yufkaya Sarılı Ballı Cevizli Peynir

2 KİŞİLİK I 30 DAKİKA

Malzemeler

- 3 adet baklavalık yufka
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 150 gram Ezine peyniri
- 3 yemek kaşığı dövülmüş ceviz

Üzeri için: 1 adet yumurta sarısı

Servis için: Bal ve taze meyveler (şeftali, erik, kiraz, yaban mersini vb.)

Yapılışı

1. Baklavalık yufkaları tezgâha serin. Her kata fırçayla zeytinyağı sürerek üst üste dizin. Ortasına kare şeklinde kestiğiniz Ezine peynirini yerleştirin. Üzerine dövülmüş ceviz serpiştirin.

2. Yufkayı, aralarına hafifçe zeytinyağı sürerek paket yapar gibi katlayın. Üzerine çırpılmış yumurta sarısı sürün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzeri kızarana kadar pişirin.

3. Fırından çıkardıktan sonra sıcakken üzerine bal gezdirin. Taze yaz meyveleri ile birlikte servis yapın.

ZEYNEP DINC TEMMUZ.indd 10 1.07.2025 19:18

Kabaklı Gül Böreği

3 ADET I 50 DAKİKA

Malzemeler

- 1 adet yufka

İç harcı için
- 1 adet orta boy soğan
- 3 adet orta boy sakız kabak
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 adet orta boy haşlanmış patates
- 1 yemek kaşığı ince kıyılmış maydanoz ve dereotu
- Birer tutam tuz ve karabiber

Sos harcı için
- 2 yemek kaşığı yoğurt
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

Üzeri için
- 1 adet yumurtanın sarısı
- 1 tatlı kaşığı mavi haşhaş tohumu

Servis için: Kiraz domates, taze fesleğen yaprakları ve rulo hâlinde kesilmiş kabak şeritleri

Yapılışı

1. Soğanın ve kabakların kabuklarını soyup küp doğrayın. Tavaya zeytinyağını alın, önce soğanı, ardından kabakları ekleyerek soteleyin. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Tavanın kapağını kapatıp kısık ateşte 5 dakika pişirin. Ocaktan alıp ezilmiş patates, dereotu ve maydanoz ile karıştırın.
2. Yufkayı üç eşit parçaya kesin.
3. Sos harcı için yoğurt ve zeytinyağını karıştırıp yufkaların her yerine fırçayla sürün. Geniş kenarlarına kabaklı iç harçtan koyun. Yufkaları rulo şeklinde sarın ve ardından kendi etrafında döndürerek gül şekli verin.
4. Gül böreklerini pişirme kâğıdı serili fırın tepsisine dizin. Üzerlerine yumurta sarısı sürüp mavi haşhaş serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15-20 dakika, üzerleri kızarana kadar pişirin.
5. Servis sırasında kiraz domates, taze fesleğen yaprakları ve rulo hâlinde kesilmiş kabak şeritleriyle süsleyebilirsiniz.



ZEYNEP DINC TEMMUZ.indd 11 1.07.2025 19:18

Sebzeli Yufka Galette

4 KİŞİLİK I 40 DAKİKA

Malzemeler

- 3 adet yufka
- Birer adet Girit kabağı, patlıcan ve domates
- 3 yemek kaşığı haşlanmış bezelye
- 1 tatlı kaşığı çörekotu

Harcı için

1 adet yumurta
5 yemek kaşığı yoğurt
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Birer tutam tuz ve karabiber

Servis için: Taze reyhan ve tane kırmızı karabiber

Yapılışı

1. Harç için tüm malzemeyi çırpın. Yuvarlak bir fırın kabını hazırlayın. Yufkaları tek tek yerleştirerek, her katın arasına yoğurtlu harçtan sürün. Yufkaların kenarlarını kaptan dışa sarkıtın.
2. Kabak, patlıcan ve domatesi ince dilimleyin. Yufkanın ortasına bu sebzeleri dilediğiniz şekilde dizin. Bezelyeleri serpiştirin. Yufkaların dışta kalan kenarlarını galette formunda hafifçe büzerek içe doğru kapatın.
3. Kalan harcı sebzelerin ve kenarların üzerine gezdirin. Çörekotu serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında yaklaşık 20 dakika, kontrollü şekilde pişirin.
4. Servis öncesinde üzerine taze reyhan ve tane kırmızı karabiber serpip servis yapın.



ZEYNEP DINC TEMMUZ.indd 12 1.07.2025 19:18

Çıtır Yufka Üzeri Baget

5 ADET I 40 DAKİKA

Malzemeler

- 5 adet haşlanmış tavuk baget
- 1 yemek kaşığı susam

Kaplama sosu için
- 3 yemek kaşığı yoğurt
- 1 adet yumurta beyazı
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı salça
- Birer tutam tuz ve karabiber

Çıtır yufka için
- 2 adet yufka
- 3 yemek kaşığı yoğurt suyu
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Servis için: Domates dilimleri ve maydanoz yaprakları

Yapılışı

1. Bagetleri bir fırın kabına yerleştirin. Kaplama sosu için yoğurt, yumurta beyazı, zeytinyağı, salça, tuz ve karabiberi çırpın. Bu karışımı bagetlerin üzerine sürün. Üzerlerine susam serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırına verin.

2. Çıtır yufka için yufkaları parçalayarak bir fırın tepsisine serin. Yoğurt suyu ile zeytinyağını karıştırıp yufkaların üzerine gezdirin. Bagetleri fırından çıkmaya yakın yufka tepsisini de fırına yerleştirin. Yufkalar kızarıp çıtırlaştığında her ikisini aynı anda çıkarın.

3. Servis tabağına çıtır yufkaları yayarak zemin oluşturun. Üzerlerine bagetleri yerleştirin. Domates dilimleri ve maydanoz yapraklarıyla süsleyerek servis yapın.



ZEYNEP DINC TEMMUZ.indd 13 1.07.2025 19:18

Sirken Otlu Tepsi Böreği

12 DİLİM I 50 DAKİKA



Malzemeler

- 4 adet yufka

İç harcı için
- 1 büyük bağ sirken otu
- 4 dal taze soğan
- 2 adet yeşil köy biberi
- 250 gram beyaz peynir

Sos harcı için
- 1 su bardağı süt
- 1 su bardağı yoğurt
- Yarım su bardağı zeytinyağı
- 2 adet yumurta
- Birer tutam tuz ve karabiber

Üzeri için: Susam ve pul biber

Yapılışı

1. İç harcı için sirken otunun kalın saplarını temizleyip yapraklarını bol suda yıkayın, iyice kurulayın ve doğrayın. Taze soğan ve yeşil biberleri ince doğrayın. Peyniri ufalayın ve tüm malzemeyi karıştırarak iç harcı hazırlayın.

2. Sos harcı için tüm malzemeleri geniş bir kapta çırpın.

3. Dikdörtgen bir fırın kabının tabanına 1 adet yufka serin. Üzerine sostan gezdirin. 1.5 yufkayı elinizle parçalayarak kabın içine gelişigüzel yerleştirin, tekrar sos dökün. İç harcı tüm yüzeye yayın. Kalan 1.5 yufkayı aynı şekilde parçalayarak üzerine yerleştirin, yeniden sos dökün.

4. En altta serili olan ilk yufkanın dışarı sarkan kenarlarını üstten kapatın. Kalan sosu en üste dökün. Üzerine susam ve pul biber serpin. Fırına vermeden önce dilimleyin.

5. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 25-30 dakika, üzeri kızarana kadar pişirin. Fırından alıp 10 dakika dinlendirin ve servis yapın.

ZEYNEP DINC TEMMUZ.indd 14 1.07.2025 19:18

Patlıcanlı Kol Böreği

4 ADET I 40 DAKİKA

Malzemeler

- 2 adet yufka
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı

İç harcı için

- 2 adet orta boy patlıcan
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı biber salçası
- 200 gram lor peyniri
- Birer tutam tuz ve karabiber

Üzeri için

- 1 adet yumurta beyazı
- Birer yemek kaşığı yoğurt ve zeytinyağı
- 2'şer yemek kaşığı susam ve çörek oyu
- 1 çay kaşığı pul biber

Servis için: Marul yaprakları

Yapılışı

1. İç harcı için patlıcanları alacalı soyup küp doğrayın. Tavaya zeytinyağı alın, üzerine patlıcanları ve biber salçasını ekleyip yumuşayana kadar soteleyin. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Soğumaya bırakın. Soğuyan harca lor peynirini ekleyip karıştırın.

2. Yufkaları ortadan ikiye keserek 4 yarım yufka elde edin. Her birini fırçayla hafifçe yağlayın. Geniş kenarına iç harçtan koyup kenarları içe katlayarak rulo şeklinde sarın. Orta kalınlıkta kol börekleri elde edin.

3. Börekleri pişirme kâğıdı serili fırın tepsisine dizin. Üzeri için yumurta beyazı, yoğurt ve zeytinyağını çırpın, böreklerin üzerine sürün. Susam, çörekotu ve pul biber serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15-20 dakika pişirin.

4. Marul yapraklarıyla birlikte servis yapın.



ZEYNEP DINC TEMMUZ.indd 15 1.07.2025 19:18

Üzümlü Üçgen Börek

5 ADET I 30 DAKİKA

Malzemeler

- 5 adet baklavalık yufka
- 5 yemek kaşığı zeytinyağı

İç harcı için

- 15-20 adet taze çekirdeksiz yeşil üzüm
- 5 yemek kaşığı keçi loru
- 1-2 dal taze kekik
- Bir tutam taze çekilmiş karabiber

Üzeri için

- 1 adet yumurta sarısı
- Birer yemek kaşığı çörekotu ve susam

Servis için

- Birer adet salatalık ve Anjelik erik
- 1 salkım Frenk üzümü
- 1 dal taze fesleğen
- 1 yemek kaşığı bal

Yapılışı

1. İç harcı için üzümleri küçük parçalar hâlinde doğrayın. Keçi loru, kekik yaprakları ve karabiberle karıştırın.
2. Yufkaların her birine fırçayla zeytinyağı sürerek yağlayın ve üçe katlayarak uzun dikdörtgen şeritler elde edin. Tekrar yağlayın. Alt köşelere hazırladığınız iç harçtan koyarak üçgen şeklinde katlayıp sarın.
3. Üçgen börekleri pişirme kâğıdı serili fırın tepsisine dizin. Çırpılmış yumurta sarısını üzerlerine sürün. Çörekotu ve susam serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzerleri kızarana kadar pişirin.
4. Servis için salatalık, erik, Frenk üzümü ve taze fesleğenle bir salata hazırlayın. Pişen börekleri salatanın üzerine yerleştirip biraz bal gezdirerek servis yapın.



ZEYNEP DINC TEMMUZ.indd 16 1.07.2025 19:18

Çıtır Bohça Mantı

3 ADET I 40 DAKİKA

Malzemeler

- 6 adet baklavalık yufka
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı

İç harcı için
- 200 gram dana kıyma
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Birer tutam soğan tozu, tuz ve kimyon

Üzeri için: Pul biberli zeytinyağı ve susam

Servis için: Pul biberli zeytinyağı, 3 yemek kaşığı sarımsaklı süzme yoğurt, kuru ve taze nane

Yapılışı

1. İç harcı için kıymayı tavaya alın. Zeytinyağı ve kalan malzemeyi ekleyip kavurun. Soğumaya bırakın.

2. Yufkaları ikili olarak ayırın. Her katın arasına fırçayla zeytinyağı sürerek 3 çift yufka elde edin. Ortalarına kıymalı harcı paylaştırın. Kenarlarından büzüp bohça şeklini vererek sarın.

3. Bohçaları fırın kabına yerleştirin. Üzerlerine pul biberli zeytinyağı sürüp susam serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzerleri kızarana kadar pişirin.

4. Servis için tabağa kremamsı kıvamda çırpılmış sarımsaklı süzme yoğurt yayın.

5. Servis için üzerine pul biberli zeytinyağı gezdirin. Taze ve kuru nane ile süsleyerek servis yapın.



ZEYNEP DINC TEMMUZ.indd 17 1.07.2025 19:18



İNCİ BAK
@inciminci

KABAK VE PATLICAN İLE FARK YARATIN

YAZ SOFRALARININ MÜTEVAZI, BİR O KADAR DA LEZZETLİ İKİLİSİ; KABAK VE PATLICAN İLE YARATICILIĞIN SINIRLARINI ZORLAMAK İSTEYENLER İÇİN *GIDA STİLİSTİ VE İÇERİK DANIŞMANI İNCİ BAK*'TAN SIRA DIŞI TARİFLER...

KUTUP DALGAKIRAN



Nar Ekşili Girit Kabağı Salatası

2 KİŞİLİK I 15 DAKİKA

Malzemeler

- 2 adet Girit kabağı
- 1 kase Akdeniz yeşilliği
- 1 küçük kase kiraz domates
- Birkaç tutam kavrulmuş susam

Nar ekşili sos için
- 1 çay bardağı nar ekşisi
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 1 diş havanda ezilmiş sarımsak
- Bir tutam kimyon
- 1 çay kaşığı tuz

Yapılışı

1. Girit kabaklarının kabuğunu hafifçe kazıyın. Sapından kopmayacak şekilde çok ince dilimleyin.
2. Nar ekşili sos için tüm sos malzemesini karıştırın. Yarısını fırça ile kabakların aralarına sürün.
3. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 15 dakika kadar pişirerek yumuşatın.
4. Pişen kabakları fırından alın, kalan sosu kabakların her tarafına gelecek şekilde dökün. Akdeniz yeşilliği salatası ile birlikte servis tabağına alın. En son üzerine kavrulmuş susam ve kiraz domates serpin. Bekletmeden servis yapın.

PATLICAN.indd 18 1.07.2025 19:23

Nar Ekşili Girit Kabaklı Pratik Pizza

2 KİŞİLİK I 15 DAKİKA

Malzemeler

- 2 adet tortilla veya lavaş
- 2 yemek kaşığı roka pestolu sos
- 1 su bardağı rendelenmiş mozzarella veya taze kaşar peyniri
- 1 adet ince uzun kabak
- 5-6 adet kiraz domates
- 3-4 dal taze kuşkonmaz
- Birkaç yaprak fesleğen

Servis için: Acı sos, kabak çekirdeği içi, taze fesleğen ve zeytinyağı

Yapılışı

1. Lavaşlardan bir tanesini tezgaha serin. Üzerine roka pestolu sostan sürün, peynirin yarısını serpin.
2. İkinci lavaşı serip aynı şekilde sos sürün, kalan peyniri serpin.
3. İnce dilimler halinde kesilmiş kabağı, kiraz domatesi ve kuşkonmazı yerleştirin.
4. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 10 dakika pişirin.
5. Fırından alın, isteğe göre acı sos, kabak çekirdeği içi ve taze fesleğenle süsleyin. Biraz da zeytinyağı gezdirip bekletmeden servis yapın.

PATLICAN.indd 19 1.07.2025 19:23

Kabak Köftesi

4 KİŞİLİK I 30 DAKİKA

Malzemeler

- 2 adet büyük boy kabak
- 2 adet yumurta
- Yarım avuç kıyılmış dereotu
- 1 adet büyük boy patates, haşlanmış
- 1-1.5 su bardağı mısır unu
- 100 gram eritme peynir veya taze kaşar peyniri
- Yeteri kadar tuz ve karabiber

Kaplamak ve kızartmak için
- 2 adet yumurta
- 1 su bardağı galeta unu
- 1 çay bardağı ayçiçeği yağı

Servis için: 1 su bardağı patlıcan püresi

Yapılışı

1. Kabağı rendenin ince tarafıyla rendeleyin, suyunu iyice sıkın.
2. Yumurtaları, kıyılmış dereotunu, haşlayıp püre haline getirdiğiniz patatesi, tuzu, karabiberi ve mısır ununu ilave edin. İyice karıştırıp hamur elde edin.
3. Hamurdan cevizden biraz daha büyük toplar elde edin, her topun ortasına peynir küpleri yerleştirin. Hamuru toparlayın.
4. Kaplamak ve kızartmak için hamur toplarını önce çırpılmış yumurtaya sonra galeta ununa bulayın. Sıcak ayçiçeği yağında kızartın, patlıcan püresinin üzerinde servis yapın.

SOFRA SIRLARI

Bu tarifi önceden ısıtılmış 180 derece fırında hafif kızarana kadar pişirebilirsiniz.

PATLICAN.indd 20 1.07.2025 19:23

Taze Peynirli Patlıcan Yelpazesi

2 KİŞİLİK I 45 DAKİKA

Malzemeler

- 1 adet bostan patlıcanı
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 1 adet büyük boy domates
- 5-6 dilim taze peynir veya suda mozzarella peyniri
- Yeteri kadar tuz

Roka pestolu sos için

- 1 demet roka
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı Antep fıstığı içi
- 1 diş sarımsak
- Yeteri kadar tuz

Yapılışı

1. Patlıcanı sapından kopmayacak şekilde eşit aralıklarla dilimleyin. Aralarına tuz serpin, fırça ile zeytinyağı sürün.
2. Dilimler halinde kestiğiniz patlıcanı yağlı kağıt serili fırın tepsisine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında, yarım saat pişirin.
3. Bu arada roka pestolu sosu hazırlayın. Bunun için tüm malzemeyi mutfak robotuna aktarıp püre haline getirin.
4. Yarı közlediğiniz patlıcanı fırından alın. Dilimlenmiş domates ve peynir yerleştirerek aralarında boşlukları doldurun.
5. Üzerine tekrar zeytinyağı sürün. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında 15 dakika pişirin ve sonra fırından alın.
6. Üzerine hazırladığınız roka pestolu sosu gezdirin ve servis yapın.



PATLICAN.indd 21 1.07.2025 19:23

Köz Patlıcanlı Pratik Lahmacun

2 KİŞİLİK I 15 DAKİKA

Malzemeler

- 1 adet közlenmiş bostan patlıcanı
- 6 adet mini lavaş veya tortilla
- 150 gram kıyma
- 1 adet soğan, rendelenmiş ve suyu süzülmüş
- 1 adet kapya biber, çok ince kıyılmış veya çekilmiş
- 4-5 adet sivri biber, çok ince kıyılmış veya çekilmiş
- 2 adet domates, çok ince doğranmış
- Birer tatlı kaşığı domates ve biber salçası
- Birer çay kaşığı toz kırmızıbiber ve karabiber
- Yarım çay bardağı ayçiçeği yağı

Yapılışı

1. Közlenmiş patlıcanı çok ince doğrayın veya püre haline getirin.
2. Kalan malzemeyi de ilave edip güzelce yoğurun.
3. Elde ettiğiniz iç harcı lavaş veya tortillaların üzerine paylaştırın.
4. Fırının üst ızgara ayarını 200 dereceye ayarlayıp ısıtın.
5. Isıtılmış fırının üst rafına yerleştirip en fazla 10 dakikada pişirin.
6. Fırından alın, bekletmeden servis yapın.

PATLICAN.indd 22 1.07.2025 19:23



Patlıcan Şinitzel

2 KİŞİLİK I 30 DAKİKA

Malzemeler

- 2 adet patlıcan
- 1 su bardağı un
- 3 adet yumurta
- 1 su bardağı galeta unu
- 1 çay bardağı ayçiçeği yağı
- Yeteri kadar tuz ve karabiber

Yapılışı

1. Patlıcanların birkaç yerinden delip ocakta, mangalda veya fırında közleyin.
2. Közlediğiniz patlıcanı streç folyonun içine sararak yumuşak kalmasını sağlayın.
3. Bu arada bulamak için malzemeleri hazırlayın. Bunun için una, tuz ve karabiber ekleyip harmanlayın. Yumurtaları çatalla çırpın.
4. Közlediğiniz patlıcanların kabuğunu dikkatlice soyun. Elinizle hafifçe bastırarak dağılmadan yayılıp yelpaze şeklini almasını sağlayın.
5. Patlıcanların üzerlerine tuz serpin.
6. Patlıcan yelpazeleri önce unlu karışıma, sonra yumurtaya, en son galeta ununa bulayın.
7. Kızgın yağda her iki tarafını kızartın.
8. Yanına haşlanmış baharatlı patates ve Akdeniz yeşilliklerinden salata ile birlikte servis yapın.

PATLICAN.indd 23 1.07.2025 19:23



Fırında Patlıcan Bohçaları

4 KİŞİLİK I 45 DAKİKA

Malzemeler

- 2 adet bostan patlıcan
- 2 adet bostan patlıcanı, közlemek için
- 300 gram kuşbaşı doğranmış et
- 2-3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı salça
- 1 adet orta boy soğan
- 1-2 adet domates
- 1 su bardağı et suyu veya suyu
- 10-12 adet mantar (kültür veya kestane)
- Yarım limonun suyu
- Yeteri kadar tuz ve karabiber

Domatesli sos için

- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 2 adet büyük boy domates, rendelenmiş
- 2 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı toz kırmızıbiber
- Yeteri kadar tuz ve karabiber

Yapılışı

1. İki adet patlıcanın kabuğunu alacalı soyduktan sonra ince dilimleyin, tuz serpin. Yağlı kağıt serili fırın tepsisine dizip önceden ısıtılmış 180 derece fırında 10 dakika pişirin.
2. Kalan 2 adet patlıcanı da közleyip kabuğunu soyduktan sonra küp doğrayın.
3. Tencereyi ocağın üzerine alın. Tencere ısınınca eti kavurmaya başlayın. Suyu çekince zeytinyağını, salçayı ve kıyılmış soğanı ilave edin. Birkaç dakika kavurduktan sonra rendelenmiş domatesleri ve küp doğradığınız patlıcanları birkaç dakika daha kavurun.
4. Malzemenin üzerini iki parmak geçecek kadar sıcak et suyu veya su, tuz, karabiber ekleyin. Karıştırıp önce yüksek ateşte birkaç taşım kaynatın.
5. Su kaynayınca ateşi iyice kısın, tencerenin kapağını kapatın.
6. Et yumuşayana kadar pişirin.
7. Domatesli sos için tereyağını eritip rendelenmiş domatesi ve havanda ezilmiş sarımsağı 10 dakika kadar pişirin. İndirmeye yakın, tuzunu ve baharatını ekleyip tatlandırın. Sosunuz hazır.
8. Mantarları dilimleyip limonlu suda 4-5 dakika kadar haşlayın.
9. Mantarları tencerenin içinden süzerek alın ve etli karışıma ilave edin. Birkaç dakika daha mantarlarla birlikte eti pişirin. Ocaktan alın.
10. Fırında ızgara ettiğiniz patlıcanları 4 adet küçük ve çukur boy kabın içini kaplayacak ve kenarlarından sarkacak şekilde yerleştirin.
11. Etli ve mantarlı karışımı patlıcanların ortasına paylaştırın.
12. Kenarlardan sarkan patlıcan dilimlerini malzemenin üzerine kapatın.
13. Önceden ısıtılmış 200 derecede fırında, 5 dakika pişirin. Domatesli sosla birlikte servis yapın.

PATLICAN.indd 24 1.07.2025 19:23

AJet

Maraş mı, Roma mı?
AJet ile uçun, yerinde karar verin.



ajet.com



ONUR CANBULAT
@onurxcanbulat

ONUR CANBULAT
VE LEVAN'IN HİKÂYESİ

ÇOCUKLUK SOFRALARINDAN İSTANBUL MUTFAKLARINA, ORADAN URLA'NIN BEREKETLİ TOPRAKLARINA... ŞEF ONUR CANBULAT'IN KENDİ TOPRAĞINDA KURDUĞU LOKANTA LEVAN; BİR HAYAT FELSEFESİNİN, EMEĞİN VE DOĞAYA DUYULAN DERİN SAYGININ ÖYKÜSÜ... GELİN BU ÖYKÜNÜN YARATICISI *ONUR CANBULAT*'I DAHA YAKINDAN TANIYALIM.

SELMA ŞEN

Urla'nın bereketli havası, zeytin ağaçlarının gölgesi ve toprağın kokusuyla kurulan Levan, aslında çok daha önce, Onur Canbulat'ın çocukluk yıllarında mayalanmaya başladı. Kalabalık bir ailenin neşeli sofralarında, bayramlarda, düğünlerde, birlikte yenen yemeklerin sıcaklığında filizlenen bu hikâye, mutfağın onun hayatındaki yerini erken yaşta belirledi. Lise yıllarında ailesinin açtığı restoranla birlikte, mutfak bir nevi iş alanı da oldu. Sabah alışverişi, mutfak hazırlıkları, yoğun servis saatleri… Henüz genç bir öğrenciyken, mutfağın ritmini, dayanışmasını, temposunu deneyimlemeye başladı. Bu yıllarda henüz profesyonel bir şef olma fikri netleşmese de, mutfağın büyüsüne çoktan kapıldı.

Üniversiteye hazırlanırken İzmir Ekonomi Üniversitesi'nde Mutfak Sanatları ve Yönetimi Bölümü'nün açılması onun için bir dönüm noktası oldu. Dört yıl süren, yabancı dille verilen eğitim, mutfakla kurduğu bağı hem akademik hem teknik bir zemine oturttu. Kendisi de: "İşe gitmek gibiydi biraz, ama o kadar severek okudum ki nasıl geçtiğini anlamadım" diyor geçmişe dönüp bakarken.

Üniversite yıllarının sonunda kafasında bir restoran açma fikri belirginleşmeye başladı. Mezun olduktan sonra Alaçatı'dan İstanbul'a uzanan bir profesyonel mutfak serüveni başladı. İstanbul'da hem hızlı servis hem de fine dining deneyimleri edinen Onur Canbulat, özellikle Nişantaşı'ndaki Kantin'de Şemsa Denizsel ile çalışmanın kendisi için özel bir yeri oldu. O dönemde aldığı ilham, onun bugünkü duruşunun temel taşlarından birini oluşturdu.

LEVAN DOĞUYOR!

İstanbul'un ardından yeniden Ege'ye dönme kararı… İzmir'deki olanaklar henüz bugünkü kadar gelişmiş değil. İçine sinmeyen iş teklifleri arasında, "Neden kendi yerimi açmıyorum?" sorusu aklına düştü. Ve böylece 5 Eylül 2016 yılında Urla'da Levan doğdu. Levan, Fransızcada 'maya' anlamına geliyor.

Urla'da bir şef olmak ona doğanın da kapılarını açıyor. Toprağa basmak, ekip biçmek, kendi ürününü yetiştirip tabağa taşımak… Bugün kendi bahçesinde Girit kabağı, adaçayı gibi yerel ürünler yetiştiriyor. Pandemi döneminde restoranını bağların ortasına taşıdığında tarımla daha yakından ilişki kurma fırsatı yakalıyor ve o dönem toprağa duyduğu saygı iyice pekişiyor. ''Bir ürünün yetişmesi ne kadar zaman alıyor, ne kadar emek istiyor… Bunları birebir yaşayınca üreticilere duyduğun saygı bambaşka oluyor," diye anlatıyor o günleri. Levan'da her şey mevsime göre şekilleniyor. Menü sabit değil; kara tahtaya yazılıyor ve değişiyor. "Bal kabağı mevsiminde domatesli yemek olmaz," diyor net bir tavırla. Misafirlerle iç içe bir mutfak anlayışı var; yorumlar, talepler, geri bildirimler bir sonraki menünün ipuçlarını veriyor. Bu esnekliğin temelinde, doğayla uyum içinde çalışma arzusu yatıyor.

ŞEF OLMAK İSTEYENLERE TAVSİYELER

Şefliğe dair düşünceleri ise net; iyi yemek yalnızca malzeme ve teknikle değil, kimle ve nerede yendiğiyle ilgili. "Asmaların altında, beyaz örtülü bir masada sevdiklerimle Ege mutfağı yemek… Benim için iyi yemek budur" diyor. Şef olmak isteyenlere ise çok net bir mesajı var; çok çalışmak gerekiyor. Sadece fiziksel olarak değil, ruhsal olarak da… Kendini tanımak, neyi sevdiğini, nasıl bir mutfakta olmak istediğini keşfetmek gerek. "Ekmek hamuru yazın başka, kışın başka tepki verir. Bunu fark etmek için o süreci yaşamak, gözlemlemek gerekir," diyerek deneyimin önemini vurguluyor. Şefliğin yanında işletmecilik sorumluluğu da taşıyor olmak kolay değil elbette. Maliyetler, ekip yönetimi, organizasyon… Yaratıcılık ve işletmeciliği aynı anda yürütmenin zorluklarını açıkça dile getiriyor. Ama kendi kararlarını alabilmek, özgürce üretmek bu yükü dengeliyor.

Sürdürülebilirlik onun için moda bir kavramdan öte bir yaşam tarzı. Evde de restoranda da atık üretmemeye, malzemeyi sonuna kadar değerlendirmeye özen gösteriyor. Menünün mevsimsel oluşu zaten doğayla uyumlu bir döngüyü destekliyor. Kompost yapıyor, atıkları ayrıştırıyor, üreticilerle çalışırken de bu bilinci korumaya çalışıyor. Evde yemek yapmaktan da keyif alıyor ama sadeleşiyor. Zeytinyağlılar, çorbalar, ekmek üstü atıştırmalıklar favorisi. Misafirleri geldiğinde ise mutfağa tüm kalbiyle giriyor. "Mevsimine göre değişiyor sevdiğim yemekler," diyor; bir dönem ıspanağa tutku duyarken başka zaman enginarla bütünleşiyor. Ama iyi bir zeytinyağlıya asla hayır diyemiyor.

Son olarak ekliyor; "Restoran açmak isteyenler, önce tutkularını sağlamlaştırmalı. Bu iş sabır, direnç ve çok yönlü bir hazırlık istiyor. Ama kendinize ve restoranınıza zaman tanırsanız, her şey olabilir." Bugün Michelin Guide'a girmiş, köklerini toprağından alan bir restoranı var. Ve bu yolculuk, hâlâ her gün yeniden mayalanıyor.

KONUK SEF TEMMUZ.indd 26 1.07.2025 19:28

Asma Yapraklı Enginar Dolması

4 KİŞİLİK I 30 DAKİKA

Malzemeler

- 14-16 adet asma yaprağı
- 4 adet enginar çanağı
- Yarım limon (enginarları ovmak için)
- 2 adet soğan (biri tencere tabanı, biri iç harca)
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- Yarım su bardağı pirinç
- 1 yemek kaşığı kuş üzümü
- 1 adet kesme şeker
- Yarım çay bardağı su
- Yarım demet maydanoz
- Yeteri kadar tuz, karabiber ve nane

Üzeri için

- Yarım limonun suyu
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 1.5-2 su bardağı su

Yapılışı

1. Enginar çanaklarını limonla ovarak limonlu suda bekletin.
2. İnce kıyılmış 1 adet soğanı yarım çay bardağı zeytinyağında kavurun.
3. Pirinci ekleyip birkaç dakika daha kavurun. Kuş üzümü, kesme şeker, tuz ve yarım çay bardağı suyu ilave ederek, pirinç suyunu çekene kadar pişirin.
4. Ocaktan aldıktan sonra ince kıyılmış maydanoz, karabiber ve nane ekleyerek karıştırın. Asma yapraklarını kaynar suda 2–3 dakika haşlayıp süzün.
5. Geniş bir tabağa 3-4 yaprağı üst üste serin, ortasına bir enginar çanağını yerleştirin.
6. Enginarın içine harcın dörtte birini doldurun, ardından yapraklarla enginarı tamamen sarın.
7. Diğer enginarlar için de aynı işlemi tekrarlayın.
8. Tencerenin tabanına halka doğranmış 1 adet soğanı dizin. Üzerine dolmaları yerleştirin.
9. Üzeri için yarım limonun suyu, yarım çay bardağı zeytinyağı ve su tencereye ekleyin.
10. Kapağını kapatıp kısık ateşte yaklaşık 40–45 dakika pişirin. Ilık olarak servis yapın.



KONUK SEF TEMMUZ.indd 27 1.07.2025 19:28

Dana Tiftik, Firik Bulguru ve İsli Yoğurt

6 KİŞİLİK I 40 DAKİKA



Malzemeler

Firik bulguru için
- 2 su bardağı firik bulguru
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 2 yemek kaşığı file badem
- 2.5 su bardağı sıcak su veya et suyu
- 1 adet limonun kabuğu (rendelenmiş)
- Yeteri kadar tuz ve karabiber

Dana tiftik için
- 1 kg dana yanak (iri parçalar halinde)
- 100 gram un
- Beşer adet havuç ve soğan
- 5 adet kereviz sapı
- 20 gram domates salçası
- 2 litre su + 1 litre et suyu
- 1 adet defne yaprağı
- İkişer dal taze kekik ve biberiye
- Yeteri kadar tuz ve karabiber

Servis için: 1 kase süzme yoğurt, 1 paket kiraz sapı

Yapılışı

1. Firik bulguru için geniş bir tencerede zeytinyağını ve tereyağını orta ateşte ısıtın. File bademleri ekleyin, altın sarısı olana kadar karıştırarak kavurun. Bademleri yakmamaya özen gösterin. Kavrulan bademleri bir tabağa alın ve kenarda bekletin. Aynı tencereye firik bulgurunu ekleyin. 2-3 dakika, kokusu çıkana kadar kavurun. Tuz ve karabiber ilave edin.
2. Üzerine 2.5 su bardağı sıcak su (veya et suyu) ekleyin. Karıştırın. Tencerenin kapağını kapatın. Önce yüksek ateşte kaynatın, ardından altını kısıp 15-18 dakika suyunu çekene kadar pişirin.
3. Ocaktan alın, kavurduğunuz bademleri ekleyin. Kapağı kapalı şekilde 10 dakika demlendirin. Demlenme sonrası limon kabuğu rendesini ekleyip karıştırın. Dana tiftik için dana yanakları una bulayın. Geniş bir tencereye az miktarda yağ koyup yüksek ateşte her iki tarafını kahverengileşene kadar mühürleyin. Etleri bir tabağa alın.
4. Aynı tencereye biraz daha yağ ekleyin. Küp doğradığınız soğan, havuç ve kereviz saplarını ekleyin. Sebzeler yumuşayınca domates salçasını ilave edin, kavurun. Üzerine su ve et suyunu ekleyin. Mühürlenen etleri tencereye yerleştirin. Etlerin üzerini geçecek kadar sıcak su katın. Defne yaprağı, biberiye, kekik ve karabiber ilave edin. Kaynadıktan sonra ocağı kısın ve etler tamamen yumuşayana kadar pişirin.
5. Etleri tencereden alın, hafif ılındıktan sonra tiftikleyin. Yoğurdu kremsi doku elde edene kadar çırpın ve gastronoma yerleştirin. Kiraz saplarını etrafına yerleştirin. Sapları tutuşturarak gastronomun ağzını sıkıca kapatın gerekirse bu işlemi birkaç kes tekrarlayın. Gastronomun ağzı bir süre kapalı kaldıktan sonra isli yoğurdunuz hazır olacaktır.

Fermente Çilek Soslu Kuzukulağı Salatası

1-2 KİŞİLİK I 30 DAKİKA

Malzemeler

- 5 adet çilek
- 1 demet kuzukulağı
- 100 gram köy peyniri
- 6 gram kırık fındık

Fermente çilek sosu için
- 500 gram çilek
- 50 gram toz şeker
- 10 gram tuz

Limonlu vinegret için
- 1 adet büyük boy limonun suyu
- 1 çay kaşığı bal
- Çay kaşığının ucu ile karabiber
- Yarım su bardağı sızma zeytinyağı
- Yarım çay kaşığı tuz

Yapılışı

1. Fermente çilek sos için çilekleri yıkayıp saplarını temizleyin. İri parçalar hâlinde doğrayıp temiz bir cam kavanoza alın.
2. Üzerine şeker ve tuzu ekleyin. Karıştırarak çileklerin suyunu bırakmasını sağlayın. Kavanozun ağzını hava alabilecek şekilde tülbentle örtün ya da gevşekçe kapatın. Oda sıcaklığında 3-5 gün bekletin. Her gün bir kez tahta kaşıkla karıştırın veya kapağı açarak gaz çıkışı sağlayın. Tadında hafif bir ekşilik oluşunca süzün.
3. Elde ettiğiniz sıvı fermente çilek sosudur. Buzdolabında saklayabilirsiniz.
4. Limonlu vinegret için limon suyu, bal, tuz ve karabiberi küçük bir kasede karıştırın. Zeytinyağını yavaşça ekleyerek çırpın. Kıvam aldığında sos kullanıma hazırdır.
5. Kuzukulağını yıkayıp kurulayın ve geniş bir kaseye alın. Üzerine dilimlenmiş çilekleri, köy peyniri parçalarını ve kırık fındığı serpiştirin.
6. Ayrı bir kapta fermente çilek sosu ile limonlu vinegret sosu karıştırın. Dilerseniz oranı damak tadınıza göre ayarlayabilirsiniz. Hazırladığınız sosu salatanın üzerine gezdirin ve nazikçe karıştırın. Servis tabağına alın. Üzerine birkaç damla fermente çilek sosu ve fındık ekleyip servis yapın.



KONUK SEF TEMMUZ.indd 28 1.07.2025 19:28

Domates Soslu Kabak Çiçeği Kızartması

12-15 ADET I 25 DAKİKA

Malzemeler

- 12-15 adet kabak çiçeği, ayıklanmış ve kurulanmış

Domates sos için
- 1 kg olgun domates
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2-3 diş sarımsak
- Yarım çay kaşığı karabiber
- Birkaç dal taze fesleğen
- 1 çay kaşığı tuz

Tempura hamuru için
- 1 adet yumurta
- 1 su bardağı buz gibi soğuk soda veya su
- 1 su bardağı elenmiş un
- Yarım su bardağı mısır nişastası
- 2-3 diş rendelenmiş sarımsak
- Bir tutam karabiber
- Yarım çay kaşığı tuz

Kızartmak için: 1 su bardağı ayçiçeği yağı

Yapılışı

1. Domates sos için domatesleri yıkayıp ikiye kesin, rendeleyin. Zeytinyağını tencerede ısıtın. Üzerine domates, rendelenmiş sarımsak, tuz ve karabiberi ekleyin. Kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin. Ocaktan almadan hemen önce taze fesleğen ekleyin ve soğumaya bırakın.
2. Tempura hamuru için yumurta ile soğuk soda veya suyu çırpın. Üzerine un, nişasta, tuz, karabiber ve rendelenmiş sarımsağı ekleyin. Tel çırpıcıyla hafifçe karıştırın, biraz topaklı kalması normaldir.
3. Kabak çiçeklerini önce una, ardından tempura hamuruna bulayın. Yağı 170-180 derecede ısıtın. Çiçekleri altın sarısı renk alana kadar, yaklaşık 2–3 dakika kızartın. Kağıt havlu üzerine alarak fazla yağını süzdürün.
4. Servis tabağının tabanına domates sosu yayın. Üzerine kızarmış kabak çiçeklerini yerleştirin. Kıyılmış taze fesleğen veya maydanoz ile süsleyerek sıcak servis yapın.

KONUK SEF TEMMUZ.indd 29 1.07.2025 19:28



DR. AYÇA KAYA
@draycakaya

YAZ SEBZE MEYVELERİNDEN

ŞÜPER BESİNLER

YAZ AYLARINDA DOĞA, SOFRALARA SAĞLIK SAÇIYOR. DOMATESTEN KİRAZA, ENGİNARDAN SEMİZOTUNA KADAR MEVSİMİN SÜPER BESİNLERİYLE BAĞIŞIKLIĞINIZI GÜÇLENDİRİN. *DR. AYÇA KAYA,* YAZ SEBZE VE MEYVELERİNİN ŞİFA DOLU DÜNYASINI BİZİM İÇİN ANLATIYOR.

AYCA KAYA SAGLIK.indd 30 2.07.2025 01:29

Yaz ayları, hem lezzet hem de besin değeri açısından zengin bir yelpazeye sahip sebze ve meyvelerin bolca tüketilebildiği bir dönemdir. Bu dönemde yetişen birçok besin, antioksidan kapasitesi, vitamin-mineral içeriği ve lif yapısı ile 'süper besin' kategorisinde değerlendirilmektedir. Mevsimsel olarak tüketilen bu ürünler, bağışıklık sistemini destekleyici, kardiyovasküler sağlığı koruyucu ve sindirim sistemini düzenleyici etkileriyle öne çıkar.

• **Domates,** özellikle kırmızı rengini veren likopen içeriği ile dikkat çeken meyvelerden biridir. Likopen, güçlü antioksidan kapasitesiyle hücresel oksidatif hasarı azaltır; bu özelliği sayesinde kardiyovasküler hastalıklar, bazı kanser türleri (özellikle prostat) ve yaşa bağlı kronik durumların riskini azaltmada rol oynar. Isıl işlem (pişirme), likopenin biyoyararlanımını artırarak vücutta daha etkin kullanılmasını sağlar. Aynı zamanda domates, C vitamini, potasyum ve folat açısından da zengindir.

• **Salatalık,** %95'i su olan yapısıyla yaz aylarında hidrasyonun desteklenmesine katkıda bulunur. Ayrıca düşük kalorili yapısı sayesinde vücut ağırlığı yönetiminde sıklıkla tercih edilebilir. Salatalığın içerdiği yüksek orandaki silika (silisyum) bileşikleri, cilt dokusunun nemlenmesine, kolajen üretiminin desteklenmesine ve cilt elastikiyetinin korunmasına da katkı sağladığı bilinmektedir.

• **Bamya,** çözünür lif bakımından zengindir ve özellikle kan şekeri düzeylerinin kontrolünde etkilidir. Müköz yapısı sayesinde mide ve bağırsak mukozasını korur. Aynı zamanda A, C ve K vitaminleri ile folat ve magnezyum minerallerini içerir.

• **Kabak,** düşük enerji yoğunluğu ve yüksek lif içeriğiyle bağırsak hareketlerini düzenler, tokluk hissini artırır. İçerdiği lutein ve zeaksantin gibi karotenoidler sayesinde göz sağlığının korunmasında rol oynar.

• **Enginar,** özellikle karaciğer sağlığı üzerinde olumlu etkileriyle öne çıkan fonksiyonel bir sebzedir. Yüksek miktarda inülin içermesi sayesinde prebiyotik etki gösterir ve bağırsak mikrobiyotasını destekler. Ayrıca içeriğindeki sinarin adlı polifenolik bileşik, safra akışını artırarak karaciğer fonksiyonlarını destekler ve kolesterol seviyelerinin düzenlenmesine yardımcı olur. Antioksidan kapasitesi yüksek olup düzenli tüketimi oksidatif stresin azaltılmasına yardımcı olur. Lif oranının yüksek olması sayesinde sindirim sağlığını iyileştirir ve tokluk süresini uzatır.

• **Semizotu,** özellikle yüksek omega-3 yağ asidi (alfa-linolenik asit) içeriğiyle dikkat çeken yeşil yapraklı sebzelerden biridir. 100 gramı yaklaşık 16–20 kcal enerji sağlar ve düşük enerji yoğunluğuna rağmen A vitamini, C vitamini, demir, magnezyum, potasyum ve kalsiyum gibi önemli mikronutrientler açısından zengindir. Hücresel hasarı azaltıcı ve inflamasyonu baskılayıcı özellikler gösterir. Ayrıca yüksek lif içeriği ile sindirim sistemi sağlığını destekler ve glisemik kontrolü iyileştirir.

Yaz meyveleri ise bol miktarda lif, vitamin ve antioksidan bileşenleriyle öne çıkar. Özellikle çilek, karadut ve böğürtlen gibi kırmızı-mor meyveler, antosiyaninler açısından oldukça zengindir. Bu bileşikler damar sağlığını korur, inflamasyonu azaltır ve hücresel yaşlanmaya karşı etki gösterir.

• **Karpuz,** yüksek su içeriği ve doğal şeker oranıyla yazın en çok tüketilen meyvelerindendir. Aynı zamanda A ve C vitaminlerinin yanı sıra sitrülin isimli amino asit içerir. Sitrülin, damar genişletici etkiye sahip olup kan dolaşımını destekleyebilir. Kavun ise beta-karoten açısından zengindir ve vücutta A vitaminine dönüşerek göz sağlığını destekler. Aynı zamanda içerdiği potasyum ile elektrolit dengesinin sağlanmasına yardımcı olur. Ancak bu meyvelerin şeker oranlarının yüksek olması sebebiyle, özellikle diyabet veya insülin direnci gibi glisemik kontrol gerektiren durumlarda porsiyon miktarına dikkat edilmesi önemlidir. Aşırı tüketim, kan şekeri seviyelerinde ani dalgalanmalara yol açabileceğinden bu meyveler dengeli bir diyet çerçevesinde ve bireysel ihtiyaçlara uygun şekilde tüketilmelidir.

• **Kayısı,** özellikle beta-karoten ve C vitamini açısından dikkat çekerken, çözünür lif içeriğiyle sindirim sisteminin sağlıklı çalışmasına katkı sağlar. Aynı zamanda içerdiği polifenollerle hücre oksidatif stresine karşı koruyucu etki gösterebilir.

• **Şeftali,** düşük kalorili olmasına rağmen yoğun bir aroma ve yüksek antioksidan kapasitesi sunar. C vitamini, potasyum ve lif açısından zengindir; kan basıncını düzenleyici etkiler gösterebilir.

• **Kiraz,** antosiyanin, kuersetin ve C vitamini açısından zengindir. Güçlü antioksidan özellikleriyle inflamasyonu azaltıcı ve damar sağlığını koruyucu etki gösterir. Ayrıca içerdiği doğal melatonin sayesinde uyku düzeni üzerinde olumlu etkileri vardır.

• **Erik,** C vitamini, potasyum ve çözünür posa içeriği sayesinde bağışıklık sistemini destekler, hücresel oksidatif stresi azaltır ve sindirim sağlığını düzenler. Ayrıca mor erik türleri, antosiyanin ve polifenoller açısından daha zengindir; bu da kardiyometabolik sağlık üzerinde olumlu etkiler gösterir.

Meyvelerin doğal şeker içerikleri nedeniyle vücutta glisemik yanıt oluşur. Bu nedenle, özellikle kan şekeri dengesi açısından hassas bireylerde (örneğin diyabet, insülin direnci vb.), bu meyvelerin süt grubu (örneğin kefir veya yoğurt) ve yağlı tohum grubu (örneğin ceviz, badem) ile birlikte üçlü kombinasyon şeklinde tüketilmelidir. Bu tür bir dengeleme, meyvenin glisemik etkisini azaltırken aynı zamanda tokluk süresini uzatır ve besin emilimini optimize eder.

Sonuç olarak, yaz mevsiminde taze, mevsimsel ve yerel sebze-meyvelerin tüketimi hem beslenme çeşitliliğini artırmakta hem de koruyucu sağlık etkileri ile kronik hastalıkların önlenmesine katkı sağlamaktadır. Bu sebze ve meyvelerin her gün yeterli miktarda ve farklı renk gruplarında tüketilmesi, vücudun antioksidan kapasitesini artırırken günlük vitamin ve mineral ihtiyacını doğal yollardan karşılamaya olanak sunar.

AYCA KAYA SAGLIK.indd 31 2.07.2025 01:29



BAŞARANLARIN MUTFAĞI

Yeni YouTube programımız Başaranların Mutfağı'nda farklı mesleklerden başarılarıyla öne çıkan profesyonellerin mutfaklarına konuk oluyor; hem İlham veren hikayelerini, günlük yaşantılarında ve aile hayatlarında yemekle olan ilişkilerini dinliyoruz, hem de çok sevdikleri bir tariflerini Sofra izleyicileri için pişirmelerine tanıklık ediyoruz. İlk bölümümüzde, gerek mesleklerindeki başarıları gerek güçlü aile bağlarıyla ilham veren *Dentgroup Yönetim Kurulu Başkanı, Diş Hekimi Neşve Kayabaşoğlu ve Alle Klinik Kurucusu Kadın Doğum Uzmanı Dr. Furkan Kayabaşoğlu* çiftinin mutfaklarına konuk olduk. Bu keyifli bölümde, samimi bir sohbet ve Kayabaşoğlu ailesinin portakallı enginar tarifi sizleri bekliyor.



Sofralar hayatın en gerçek anlarının kurulduğu yerlerden biridir. İyi bir yemek kadar, o yemeği kimin yaptığı, nasıl bir hikâyeyle pişirdiği ve hangi duyguyla paylaştığı da önemlidir.

Sofra Dergisi olarak yıllardır mutfağın kültürel belleğine, tariflerin ardındaki emeğe ve sofraya taşınan hikâyelere yer verdik. Şimdi bu anlatıyı bir adım ileri taşıyoruz: 'Başaranların Mutfağı' adını verdiğimiz yeni video serimizle, hayatın farklı alanlarında başarılarıyla öne çıkan isimleri, kendi mutfaklarında ziyaret ediyoruz.

Bu seride tariflerden çok daha fazlası var; kimi zaman çocukluk anılarından gelen bir reçete, kimi zaman iş hayatının yoğun temposunda nefes aldıran bir mutfak rutini… Kimi zaman da bir aile sofrasının sessiz kahramanları…

İLK BÖLÜMÜMÜZÜN KONUKLARI; NEŞVE VE FURKAN KAYABAŞOĞLU

Başaranların Mutfağı'nın ilk konukları, sağlık alanındaki çalışmalarıyla öne çıkan bir çift; DentGroup Yönetim Kurulu Başkanı Diş Hekimi Neşve Kayabaşoğlu ve Alle Klinik Kurucusu Kadın Doğum Uzmanı Dr. Furkan Kayabaşoğlu.

Hayatları boyunca edindikleri mesleki disiplin, bu kez mutfakta başka bir uyuma dönüşüyor. Kamera karşısına birlikte geçen çift, sadece bir tarif paylaşmıyor; aynı zamanda birlikte üretmenin, birlikte yaşamanın samimi bir portresini sunuyor. Bölüm boyunca pişen portakallı enginar, sadece zeytinyağlı bir meze olmanin ötesinde anneannelerden kalma bir tarifin, yeni bir jenerasyona aktarılırken yaşadığı dönüşümün de simgesi. Kayabaşoğlu çiftine; bizleri evlerine kabul ettikleri ve misafirperverlikleri için teşekkür ederiz.



Portakallı Zeytinyağlı Enginar

4-6 KİŞİLİK I 30 DAKİKA

Malzemeler

- 5 adet çanak enginar
- Yarım çay bardağı +1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı dolmalık fıstık
- 1-2 yemek kaşığı iri çekilmiş ceviz
- 2 adet soğan
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- 2 adet portakalın suyu
- 3-4 dal dereotu
- 1 çay bardağı ılık su
- 1 yemek kaşığı kuş üzümü
- 2 adet havuç
- 1 tatlı kaşığı tuz

Yapılışı

1. Yayvan bir tencereye 1 yemek kaşığı zeytinyağı alın. Isınınca dolmalık fıstık ve iri doğranmış cevizi ekleyin. Kısık ateşte hafifçe renk alana kadar kavurun ve ocaktan alın.

2. Soğanları soyup yarım ay şeklinde doğrayın. Geniş bir tavaya yarım çay bardağı zeytinyağını alın. Soğanları, toz şekeri ve tuzu ekleyip orta ateşte 3-4 dakika soteleyin. Soğanlar yumuşayıp hafif renk almalı.

3. Çanak enginarları uzun şeritler halinde doğrayın. Karamelize soğanların üzerine ekleyip karıştırın. Ardından portakal suyunu, kıyılmış dereotunu ve ılık suyu ilave edin. Tavanın kapağını kapatın ve kısık ateşte 15 dakika pişirin.

4. Kuş üzümünü katıp karıştırın. Havuçları soyup sebze soyacağıyla uzun şeritler halinde dilimleyin. Enginar karışımına ilave edin.

5. Kavurduğunuz fıstık ve cevizleri de ekleyip 3-4 dakika daha pişirin.

Yemeği ocaktan alıp oda sıcaklığına gelmesini bekleyin. Ardından buzdolabında en az 2 saat dinlendirip, soğuk olarak servis yapın.



Sofra Dergisi Genel Yayın Yönetmeni Esra Eskikan Sinanoğlu ile Neşve ve Furkan Kayabaşoğlu'nun bu keyifli sohbetini kaçırmayın!

'Başaranların Mutfağı' serisini Sofra Dergisi YouTube kanalından izleyebilirsiniz.

SOFRA BASARANLAR.indd 33 1.07.2025 22:54



TUBA TAŞGAN
@foodietubi

TUBA TAŞGAN'LA *SAĞLIKLI SOFRALAR*

SOSYAL MEDYADA *'FOODIETUBI'* ADIYLA TANIDIĞIMIZ *TUBA TAŞGAN*'IN HİKAYESİ PROFESYONEL TENİS KORTLARINDA BAŞLAYIP MUTFAĞA KADAR UZANIYOR... GELİN BU YOLCULUĞA HEP BERABER ÇIKALIM VE LEZZETLİ SOFRALARIN, GERÇEK BİR TUTKUYLA NASIL KURULDUĞUNA TANIKLIK EDELİM.

KÜBRA ALTAY

Tuba Taşgan kimdir? Kendinizden bahseder misiniz?
1980 İstanbul doğumluyum, 21 yıllık evliyim, 17 yaşında bir kızım var. 3 kız kardeşin en küçüğüyüm. Hayatımın büyük kısmında spor ve yemek yer aldı. Annemin değişik yemekler pişirmeye olan ilgisi ve elinin çok lezzetli olması, damak zevkimin gelişmesinde, mutfağa olan ilgim ve yatkınlığım açısından büyük rol oynadı. Rahmetli babam sayesinde de çok küçük yaşımda hobi olarak başladığım tenis hayatım, sonrasında profesyonel sporculuğa dönüştü. Tenis kariyerimde, farklı yaş kategorilerinde birçok Türkiye şampiyonluğum oldu. Bununla birlikte birçok kez uluslararası tenis turnuvalarında milli takımda Türkiye'yi temsil ettim. Eğitim ve iş hayatıma gelecek olursam; ortaokul ve liseyi Saint Joseph Fransız lisesinde okuduktan sonra, İstanbul Üniversitesi İngilizce İktisat bölümünden mezun oldum. Mezun olur olmaz, dünyanın önde gelen uluslararası taşımacılık firmalarından DHL Express Türkiye bünyesinde işe başladım.10 yıl kadar gümrük hizmetleri departmanında yöneticilik yaptım. Bodrum'a taşınma kararımızla, işten ayrıldım ve yeni hayatımız başladı.

Sosyal medya hikayeniz nasıl başladı ve sonraki süreçlere nasıl evrildi?
Bodrum'a taşındıktan bir süre sonra tenis antrenörlüğü yapmaya başladım. 3-4 yıl kadar devam ettikten sonra bırakma kararı aldım. Sürekli üretmeyi, katma değer yaratmayı seven bir yapıya sahip olmam sebebiyle ilgi alanım olan konularda neler yapabileceğimi düşünmeye başladım. Mutfakta olmak, farklı tarifler denemek, üretmek hayatımın her evresinde beni inanılmaz mutlu etti. Sağlıklı beslenmeye her zaman ilgim vardı ancak yaşadığım bir sağlık sorunu beni bu alanda biraz daha fazla araştırmaya yöneltti. Zaten sebze ve bakliyat ağırlıklı bir mutfağım varken, buna bir de glütensiz ve rafine şekersiz beslenme eklendi. İşte bu süreçte hem yemeyi hem de yapmayı çok sevdiğim yemeklerimi sosyal medyada paylaşma fikri oluştu. Sayfa ismim olan foodietubi'yi aldıktan tam 1 sene sonra ilk paylaşımımı yaptım. Sonra bir gün, hızlı bir kararla, kayınvalidemden öğrendiğim, kızımın da çok sevdiği bir tarifi paylaşarak, tamamen amatör bir ruhla yola çıktım. Başından itibaren düzenli ve özgün içerik paylaşmaya önem verdim.

Belirli bir takipçi sayısına ulaştıktan sonra Instagram tam zamanlı bir iş haline geliyor, siz bu konuda ne düşüyorsunuz?
Çok rekabetçi bir alan, bu sebeple sıyrılmak kolay değil. Ben bu tarafta oldukça seçici davranıyorum. Özelimi paylaşmayı tercih etmediğim için olabildiğince o gün evde pişen yemekler, zaman zaman püf noktaları ve nadiren faydalı gördüğüm linkler paylaşıyorum. Ama bu şekilde de takipçilerimle olması gerektiği gibi bir bağ kurabildiğimi düşünüyorum. Sadece çok sık paylaşmak değil, paylaştığınız hikayede kendinizi, tarzınızı en iyi şekilde anlatmak da bağ kurmak için yeterli olabiliyor.

Fotoğraf ve videolarınızın hepsini kendiniz mi çekiyorsunuz? Paylaşım öncesi fotoğraf ve videoların kurgusu ve seçimi gibi süreçler ne kadar zamanınızı alıyor?
Evet hepsini ben kurguluyor ve çekiyorum. İlk başladığımda hem fotoğraf, hem reels paylaşıyordum. Sonrasında algoritma reels'a öncelik tanıdıkça benim de tariflerim hep reels'a döndü. Aynı zamanda seslendirme de yaptığım için, tarifi planlama, videoyu kurgulama, çekim ve editleme 1.5 günümü alıyor diyebilirim. Ama özel talepler içeren bazı iş birliği çekimleri için daha uzun zaman gerekebiliyor.

Sosyal medyanızda ne kadar aralıklarla paylaşımlar yapıyorsunuz?
İlk başladığımda, sayfanın belli bir tarif sayısına ulaşması için her gün paylaşım yapıyordum. Daha sonra haftada 3 gün paylaşım yapmaya başladım. Şimdilerde ise 2 gün yapıyorum. Açıkçası sayfanın kalitesinin ve özgünlüğünün bozulmadan, uzun soluklu yönetilebilmesi adına bu sayının yeterli olduğunu düşünüyorum.

İçeriklerinizi oluştururken nasıl bir süreçten geçiyorsunuz? Tarif seçimi yaparken nelere dikkat ediyorsunuz? Daha çok hangi tarifleri yapmayı ve paylaşmayı seviyorsunuz?
Tariflerimi planlarken mutlaka, mevsimsel, ulaşılabilir ve sağlıklı-temiz içerikli malzemeler kullanmaya ve pratik olmasına özen gösteriyorum. Aslında en önemli amacım, sağlıklı beslenmenin aynı zamanda lezzetli olabileceğini insanlara göstermek. Sebzeleri farklı malzemelerle kombinleyerek sınırsız tarif üretebiliyorum ve bundan inanılmaz keyif alıyorum. Klasik lezzetlerimizin de yeri elbette ayrı, ama beni mutfakta dinç tutan alışılmışın dışında tarifler denemek. Glütensiz beslenmek isteyen ve-veya zorunda olan hatırı sayılır bir takipçi kitlem de var. Onlar için de glütensiz, pratik, az malzemeli tarifler üretmeyi hem seviyorum, hem de onlara kolay ve güzel bir alternatif sunarak işlerini kolaylaştırmış oluyorum.

Dışarıda yemek yediğinizde tercihiniz hangi mutfaklar oluyor?
Aslında ailece çoğunlukla evde yemek yemeyi tercih ediyoruz. Evde her daim farklı ve lezzetli yemekler piştiği için dışarda yemek çok da cazip gelmiyor. Ama çıktığımız zaman benim tercihim en çok, evde çok sık pişirmediğim deniz ürünleri ve kebap-et türü yemekler yemek oluyor.

INFLUCER TEMMUZ.indd 34 2.07.2025 01:33

Evde sık yemek yapar mısınız? Daha çok hangi yemekleri yapıyorsunuz?
Genelde günlük yemek pişirmeyi sevdiğimden, evde her gün yemek pişer. Daha çok sebze ve bakliyat ağırlıklı besleniyorum. Mezeler, salatalar mutfağımda en çok yer alan yemekler. Yine sebzeli ve bakliyatlı tencere yemekleri, her seferinde farklı sebzelerle pişirdiğim basmati pilavı da çok sevdiğim yemekler arasında. Neyse ki ailecek damak zevkimiz yakın ve bazı evlerde olduğu gibi herkese ayrı yemek pişirmem gerekmiyor. Ama mesela kızım bir makarna canavarı ve elbette kendim tercih etmesem de ona ara ara makarna pişiriyorum

FTA Fonksiyonel Wellness Koçluğu nedir? Bu sürece nasıl girdiniz?
Fonksiyonel tıp akademisi (FTA) bünyesinde düzenlenen 6 aylık bir eğitime katıldım ve uluslararası geçerliliği de olan bir sertifika aldım. Fonksiyonel wellness koçu: uyku, stres, beslenme ve egzersiz yönetimi konularında kişinin yanında olan ve kendisine bu konularda farkındalık sağlamayı amaçlayan bir rol. Bu eğitimi almaktaki amacım, aslında öncelikle kendim ve yakın çevrem için daha bilgili ve faydalı olabilmek, beraberinde yeri geldiğinde, sayfamdaki paylaşımlarımda bilime dayalı, güvenilir bilgilendirmeler yapabilmek oldu. Yakın gelecekte bunu bir iş olarak yapmak da seçeneklerim arasında.

Sosyal medyada sizin yolunuzdan gitmek isteyenlere neler tavsiye edersiniz?
Öncelikle, bu işin önemli bir kısmının, sadece güzel yemek yapmak, yemek yapmayı sevmek değil, aynı zamanda dikkat çekici, göze hitap eden videolar kurgulayabilmek ve sunabilmek olduğunu kesinlikle bilmeliler. Bunun yanı sıra özgün olmak, düzenli paylaşım yapmak ve bence samimiyet çok önemli. Takipçilerinizle bir bağ kurmak, bu alanda var olmanın en önemli unsurlarından. Benim yaptığım şeyden keyif almamı sağlayan en önemli unsur takipçilerimden gelen yorumlar, sorular, onlarla olan sohbetlerimiz, paylaşımlarımız. Bu etkileşimler beni ve sayfamı canlı kılıyor ve motive ediyor.

Eklemek istedikleriniz?
İnsanın öncelikle kendisini tanıması, yapmaktan keyif aldığı şeyi işe dönüştürebilmesi, bence o alanda başarılı olmasının anahtarı. Bunun yanına, düzenli, disiplinli ve azimli olmak eklendiğinde ise kilit açılıyor. Bu keyifli röportaj için çok teşekkür ederim.



Kuru Yemişli Taze Fasulye

2-4 KİŞİLİK I 25 DAKİKA

Malzemeler

- 350 gram çalı fasulyesi
- 1 diş sarımsak
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2-3 yemek kaşığı turna yemişi kurusu
- 1 avuç dereotu
- 1 avuç nane
- 2-3 dal taze soğan
- 8-10 adet çiğ badem
- Yarım limonun suyu
- Yeteri kadar tuz

Yapılışı

1. Taze fasulyeleri ayıklayıp, ince ve verev şekilde doğrayın.

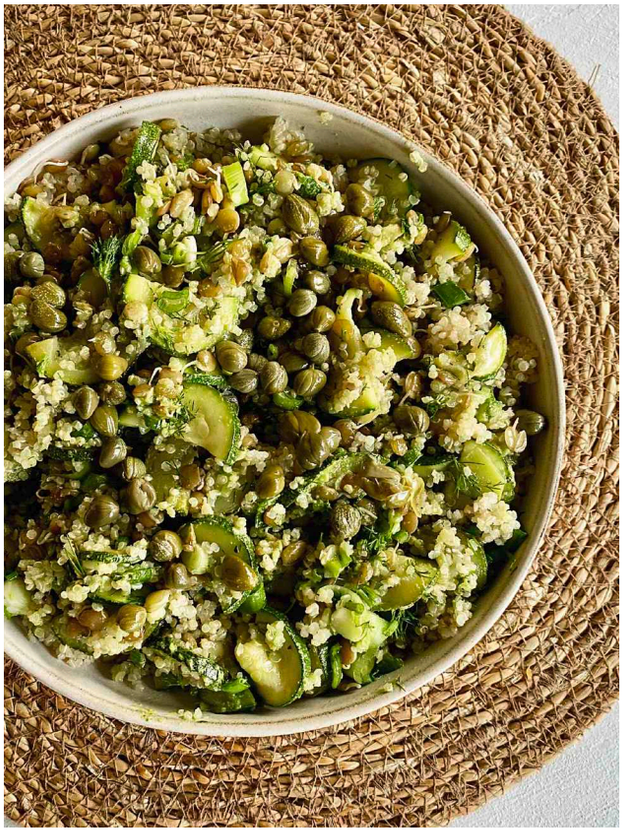
2. Ezilmiş sarımsak ve biraz tuz ile birlikte, 2 yemek kaşığı zeytinyağında kapağı kapalı tavada pişirin. Gerekirse çok az su ekleyin.

3. Pişmeye yakın turna yemişlerini ilave edip birkaç dakika daha pişirin.

4. Ocaktan aldıktan sonra ince kıyılmış dereotu, nane, taze soğan ve iri kırılmış bademleri ekleyin.

5. Limon suyunu ve kalan 1 yemek kaşığı zeytinyağını ilave ederek karıştırın. Ilık ya da soğuk olarak servis yapın.

INFLUCER TEMMUZ.indd 35 2.07.2025 01:33



Kinoalı Kabak Salatası

2 KİŞİLİK I 25 DAKİKA

Malzemeler

- Yarım su bardağı kinoa (bulgur veya karabuğday)
- 1 adet büyük boy kabak
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 su bardağı filizlendirilmiş veya haşlanmış yeşil mercimek
- 1 dal taze soğan
- Birkaç dal dereotu
- 1 yemek kaşığı kapari turşusu veya küçük doğranmış kornişon
- Yeteri kadar tuz ve karabiber

Sosu için

- 10 yaprak taze fesleğen
- 1 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı rendelenmiş hellim peyniri (tulum veya parmesan)
- Yarım limonun suyu
- Çeyrek su bardağı zeytinyağı
- Bir tutam tuz

Yapılışı

1. Kinoayı bol suda yıkayın ve süzün. 3/4 su bardağı su ile kaynatın. Altını kısıp suyunu çekene kadar pişirin, ara sıra karıştırın.

2. Kabağı ince dilimleyin, zeytinyağı, tuz ve karabiberle soteleyin. Pişmeye yakın mercimekleri ekleyip birkaç dakika daha soteleyin.

3. Dereotu ve taze soğanı ince kıyın.

4. Sos malzemelerini blender'de pürüzsüz hale getirin.

5. Tüm malzemeleri servis tabağında birleştirip sosla harmanlayın ve servis yapın.

Patlıcan Lokmaları

2-4 KİŞİLİK I 30 DAKİKA

Malzemeler

- 1 adet büyük boy bostan patlıcanı
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- 8 parça kurutulmuş domates
- 3 adet tam ceviz
- Birkaç dal maydanoz
- 1 diş sarımsak
- 8 yemek kaşığı yeşil mercimek (filizlendirilmiş veya haşlanmış)
- 6 yemek kaşığı süzme yoğurt
- Yeteri kadar tuz, kekik, toz kırmızıbiber ve kuru nane

Yapılışı

1. Patlıcanı alacalı soyup dilimleyin. 2 yemek kaşığı zeytinyağı, tuz, kekik ve kırmızıbiberle harmanlayın. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında kızarana kadar pişirin.

2. Kurutulmuş domatesleri sıcak suda 10 dakika bekletin, ardından küçük doğrayın.

3. Ceviz ve maydanozu ince kıyın.

4. Tavada kalan zeytinyağıyla birlikte ezilmiş sarımsak, kuru domates, ceviz ve mercimeği soteleyin. Ocağı kapatınca maydanozu ekleyin.

5. Süzme yoğurdu kuru nane ile çırpın.

6. Pişmiş patlıcanların üzerine önce yoğurt, sonra mercimekli karışımı yerleştirip servis edin.



INFLUCER TEMMUZ.indd 36 2.07.2025 01:33



Siyez Unlu ve Yulaflı Bagel

2-4 KİŞİLİK I 30 DAKİKA

Malzemeler

- 1 su bardağı süzme yoğurt
- Yarım su bardağı yulaf unu
- Yarım su bardağı siyez unu
- 1 tatlı kaşığı kabartma tozu
- 1 adet yumurtanın sarısı
- 1 çay kaşığı tuz

Elinize sürmek için: 1-2 yemek kaşığı zeytinyağı

Üzeri için: Susam, çörek otu, İtalyan baharat karışımı

SOFRA SIRLARI

Biberiye, fesleğen, kekik gibi kurutulmuş baharatların karışımıdır. Kendiniz yapabilir ya da hazır olarak alabilirsiniz. Yapması ve damak zevkinize göre özelleştirmesi kolaydır.

Yapılışı

1. Yoğurt, unlar, kabartma tozu ve tuzu bir kapta spatula ile karıştırın.

2. Hamur toparlanınca unlanmış tezgahta hafifçe yoğurun.

3. Hamuru 4 parçaya bölün, zeytinyağlı elinizle yuvarlak şekil verin. Ortasına parmağınızla delik açın.

4. Üzerine yumurta sarısı sürün, susam, çörek otu, İtalyan baharat karışımı baharat karışımına bulayın.

5. Önceden ısıtılmış 180 derece fanlı fırında 20-25 dakika pişirin.

6. Ilındıktan sonra servis yapın.

Çilekli ve Muzlu *Unsuz Krep*

2 KİŞİLİK I 25 DAKİKA

Malzemeler

- 1 adet yumurta
- 4 yemek kaşığı süt
- 1 yemek kaşığı chia tohumu
- 2 yemek kaşığı yulaf unu
- Çay kaşığının ucu ile kabartma tozu
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

İç dolgusu için

- 2 yemek kaşığı şeker ilavesiz çikolata kreması
- 2 adet çilek
- Yarım muz

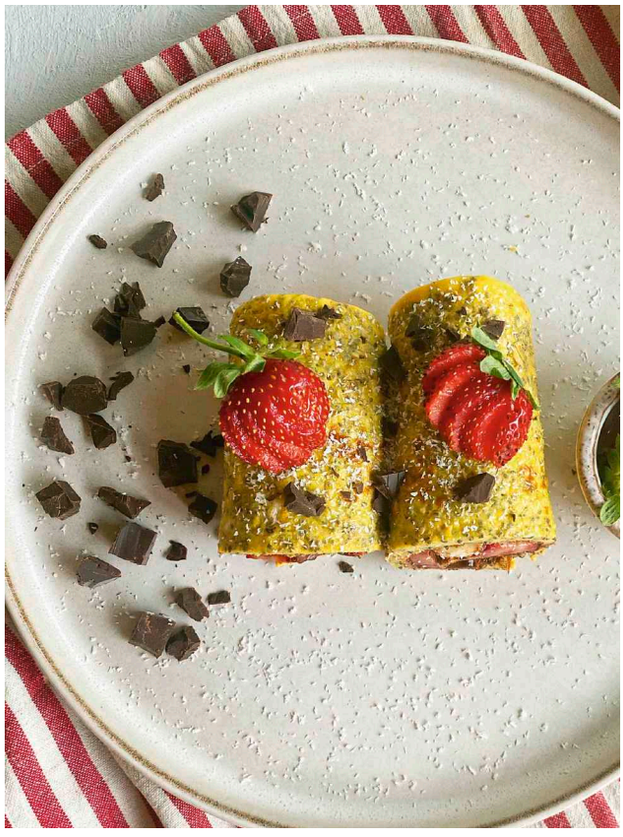
Yapılışı

1. Yumurta ve sütü çırpın. Üzerine chia tohumu, yulaf unu ve kabartma tozunu ekleyip karıştırın. Karışımı 10 dakika bekletin.

2. Yağladığınız tavada önlü arkalı pişirin.

3. Soğuyan krebin içine çikolata kreması sürün, dilimlenmiş çilek ve muz ekleyin.

4. Üzerini dilerseniz Hindistan cevizi ve meyveyle süsleyip servis yapın.



INFLUCER TEMMUZ.indd 37 2.07.2025 01:33

İLKBAHARIN EN GÜZEL ATIKSIZ TARİFLERİ

BİRLEŞMİŞ MİLLETLER GIDA VE TARIM ÖRGÜTÜ (FAO)'NA GÖRE, HER YIL 1.3 MİLYAR TON GIDA İSRAF EDİLİYOR VE BUNUN ÖNEMLİ BİR KISMI EVLERDE GERÇEKLEŞİYOR. DOĞA YENİDEN CANLANIRKEN BAŞLATTIĞIMIZ İLKBAHAR DÖNEMİ ATIKSIZ TARİFLER YARIŞMAMIZ İLE TAKİPÇİLERİMİZİN VE YEMEK AŞIKLARININ DAHA BİLİNÇLİ TERCİHLERLE MUTFAĞA GİRMESİNİ TEŞVİK EDİYORUZ. SOFRA DERGİSİ OLARAK, GIDANIN TOHUMDAN TABAĞA ULAŞAN YOLCULUĞUNDA BÜYÜK EMEK VE ÖZEN BARINDIRDIĞININ FARKINDAYIZ. BU FARKINDALIKLA, GEÇTİĞİMİZ YIL BAŞLATTIĞIMIZ ATIKSIZ TARİFLER YARIŞMASI İLE İSRAFIN ÖNÜNE GEÇMEYİ AMAÇLAYAN YARATICI ÇÖZÜMLERİ DESTEKLEMEYE DEVAM EDİYORUZ. HEM DOĞAYA HEM MUTFAKLARA İLHAM VERMEKTEN MUTLUYUZ.



Gıdayı israf etmemeye büyük önem veriyoruz. Bu nedenle takipçilerimizden mevsime uygun atıksız tarifler hazırlamasını istedik.

Mutfakta kullandığımız her malzemenin, tohumdan tabağımıza ulaşana dek geçen yolculuğunun emek ve titizlikle dolu olduğunu biliyor, her birine ayrı ayrı kıymet veriyoruz. Çünkü bereketin, elimizdeki her malzemeyi en iyi şekilde değerlendirmekten geçtiğine inanıyoruz.

Bu bilinçle, Sofra Dergisi olarak herkesi gıda israfını önlemeye kendi mutfağından başlamaya davet ettik. Ve bu çağrımızı heyecanla karşılayan siz değerli okurlarımız sayesinde, Atıksız Tarifler Yarışmasının ilkbahar etabını büyük bir ilgiyle tamamladık.

Gelen tarifleri, 8 değerli jüri üyemiz değerlendirdi; *MSA Eğitmen Şefi ve Sofra Dergisi Vegan Tarifler Yazarı Alp Şehsuvar, The Barn of Grandma's Wonderland Şefi Buğra Özdemir, Sofra Dergisi Genel Yayın Yönetmeni Esra Sinanoğlu, Buğday Ekolojik Yaşamı Destekleme Derneği Başkanı Leyla Aslan, Sıfır Atık Danışmanı Şef Özge Şahin, Yemek Yazarı ve TV Programcısı Refika Birgül, Üniversite Öğretim Üyesi Şef Semen Öner ve Muutto Street Food Şefi Umut Karakuş.*

Yıl sonunda her sezonun kazananları, Sofra mutfağında jüri karşısında tariflerini hazırlayacak. En yaratıcı ve lezzetli tarifin sahibi ise *'Sofra Dergisi Atıksız Tarif Yazarı'* unvanını kazanarak, bir yıl boyunca her ay dergimizde yer alma ve özel hediyelerimizi kazanma şansı elde edecek. O halde şimdi, ilkbahar döneminin kazanan tariflerini birlikte görelim!

ATIKSIZ MUTFAKLAR TEMMUZ.indd 38 2.07.2025 01:37

Pancar Püreli Enginar Mezesi

2 KİŞİLİK I 20 DAKİKA





EZGİ RONA
@fidoniafarm

Malzemeler

- 2 adet yapraklı taze enginar
- 1 adet limonun suyu ve rendelenmiş kabuğu
- 1 adet pancar
- Yarım çay bardağı +1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2.5 yemek kaşığı krema
- 2 yemek kaşığı toz şeker
- 3 yemek kaşığı süzme yoğurt
- 1 diş sarımsak
- 2 çay kaşığı tuz

Yapılışı

1. Enginar çanağı için enginarların saplarını kesin, yapraklarını kenara alın. Ortada kalan çanak kısmını çıkarın. Derin bir kaba su doldurup, limon suyunu içine ekleyin. Çanak enginarları kararmaması için bu suda bekletin.

2. Pancar püresi için pancarı bir tencereye alın. Üzerini geçecek kadar su ekleyin. Orta ateşte yumuşayana kadar haşlamaya bırakın. Pancarı sudan çıkarıp kenara alın. Aynı suyun içine enginar çanaklarını koyup, yumuşayana dek orta ateşte pişirin.

3. Sap püresi için kenara ayırdığınız enginar saplarını küçük dilimleyin. Küçük bir tencereye alıp üzerini geçecek kadar su ekleyin. Yumuşayana kadar orta ateşte pişirin. Haşlama suyunu kenara ayırın. Sapları blender'e alın. Üzerine 1 çay kaşığı tuz ve yarım çay bardağı zeytinyağı ekleyin. Püre kıvamına gelene kadar çekin. Bir süzgece alıp, kaşık yardımıyla bastırarak suyunu çıkarın.

4. Enginar yapraklarının yarısının sert kısımlarını kesip bir kaba alın. Üzerine 1 yemek kaşığı zeytinyağı ve 1 çay kaşığı tuz ekleyip karıştırın. Birbirine değmeyecek şekilde pişirme kağıdı serilmiş fırın tepsisine dizin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında yaklaşık 20 dakika pişirin.

5. Pancar püresi için haşlanmış pancar, yarım yemek kaşığı krema ve kenara ayırdığınız sap püresi suyunu blender'e alın. Püre kıvamına gelene kadar çekin.

6. Yeşil sos için enginar saplarından elde ettiğiniz kalan suyu ocağa alın. Soğukken içine 2 yemek kaşığı krema ekleyip çırpma teli ile çırpın. Ocağı orta ateşe getirin. Isındıktan sonra toz şekeri katın.

7. Derin bir kaba süzme yoğurt, ezilmiş sarımsak ve 1 yemek kaşığı zeytinyağını koyup çırpın. Servis tabağına pancar püresini yayın. Orta kısmında hafif bir çukur bırakın. Çukur kısma yeşil sosu ekleyin. Üzerine enginar çanağını oturtun. Enginar çanağını yoğurtlu sos ile doldurun. Kurutulmuş enginar yapraklarını pancarın üzerine ekleyin. Enginarın üzerine limon kabuğu rendesi serpip, dilediğiniz gibi süsleyin. Soğuk olarak servis yapın.

ATIKSIZ MUTFAKLAR TEMMUZ.indd 39 2.07.2025 01:37

Bahar Rüyası

2

2 KİŞİLİK I 15 DAKİKA





OZAN CAN ÇELİK
@ozancan_celik5858

Malzemeler

Çilek püresi için
- 300 gram çilek
- 2 yemek kaşığı toz şeker
- 2 damla vanilya özü
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Tart için
- 4 yemek kaşığı un
- 2 yemek kaşığı toz şeker
- 2-3 yemek kaşığı su
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 damla vanilya özü

Muhallebi için
- 1.5 su bardağı süt
- 1 adet yumurta
- 2 yemek kaşığı ayçiçeği yağı
- 3 yemek kaşığı toz şeker
- 2 yemek kaşığı un
- 3 damla vanilya özü

Tuile için
- 1 yemek kaşığı çilek püresi
- 1 yemek kaşığı un
- 4 yemek kaşığı ayçiçeği yağı
- Çeyrek su bardağı su

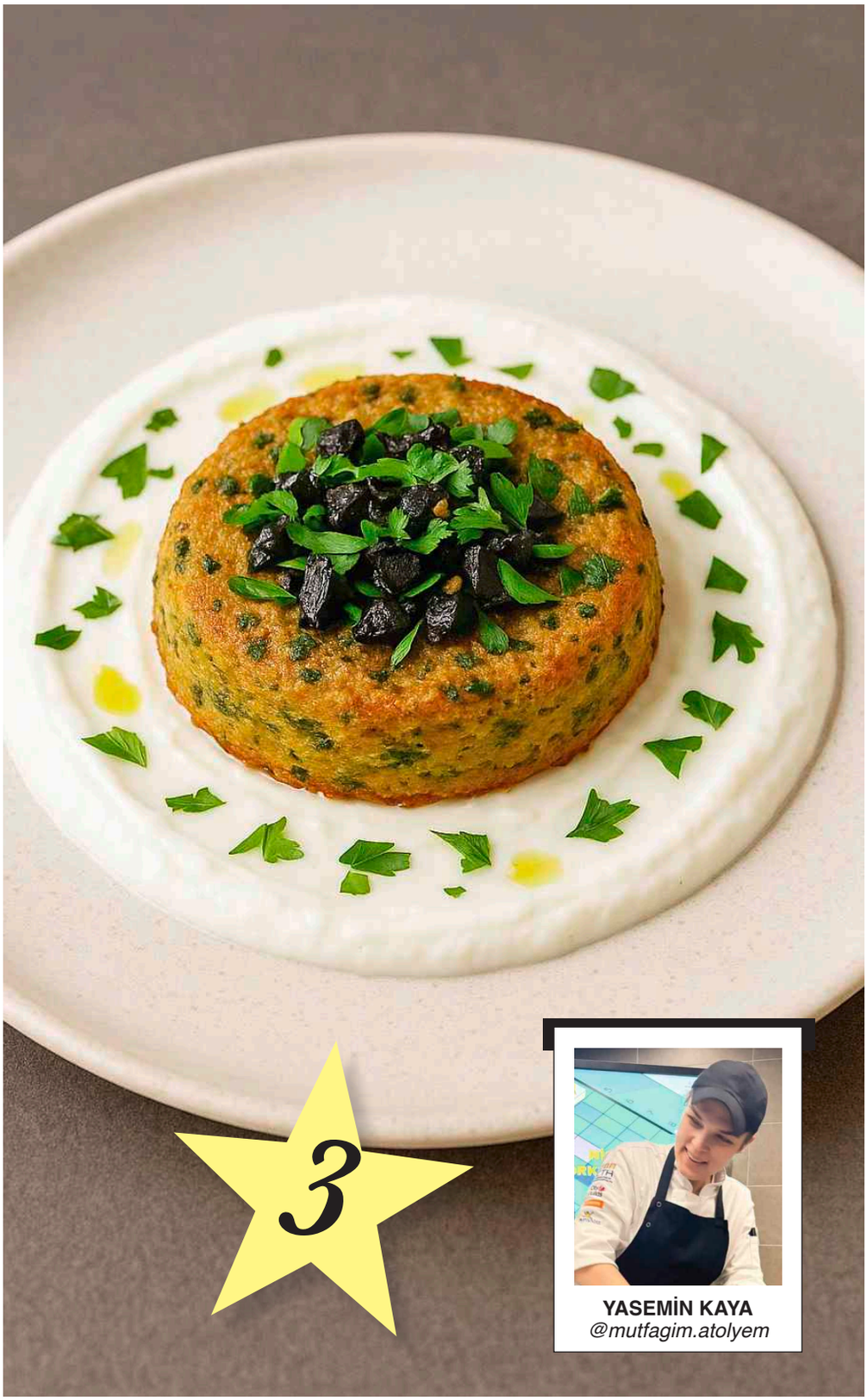
Yapılışı

1. Çilek sapları için çilekleri yıkayıp, saplarını temizleyin. Çilek saplarını pişirme kağıdı serili fırın tepsisine yayın. Önceden ısıtılmış 90 derece fırında yaklaşık 1.5 saat kurutun. Fırından çıkarıp avucunuzla ufalayarak toz haline getirin.
2. Tart için derin bir kaba un ve toz şeker koyup karıştırın. Üzerine su, zeytinyağı ve vanilya özünü ekleyin. Ele yapışmayan bir hamur yoğurun. Üzerini streç film ile kapatıp 1 saat buzdolabında dinlendirin. Hamuru 2 eşit parçaya bölün. Her birini merdaneyle yarım cm kalınlığında ve tart kalıplarından büyük olacak şekilde açın. 10 cm'lik tart kalıplarını yağlayın. Hamurları kalıpların kenarlarını da kaplayacak şekilde yerleştirin. Fazlalıklarını kesin. Hamurun zeminine kürdan ile delikler açın. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında 25-30 dakika pişirin.
3. Muhallebi için süt, yumurta ve yağı bir tencereye koyup çırpma teli ile çırpın. Orta ateşte sürekli karıştırarak üzerine toz şeker, un ve vanilya özünü ekleyin. Kıvamı koyulaşmaya başlayınca ocaktan alın. Tartların içine muhallebiyi pay edin.
4. Çilekleri iri doğrayıp bir sos tenceresine koyun. Üzerine toz şeker, vanilya özü ve kurutulmuş çilek sapını ekleyip 10 dakika kaynamaya bırakın. Süzgece döküp, süzdüğünüz kısmı ve süzgeçte kalan kısmı ayrı kaplara alın.
5. Tuile için derin bir kaba tüm malzemeleri koyun. Çırpma teli ile pürüzsüz olana kadar çırpın. 12-14 cm'lik yapışmaz tavayı ocağa alın. 1 damla yağ döküp fırça ile yayın. Tava ısınınca karışımdan 2 yemek kaşığı alıp dökün. Kendi kendine tavaya yayılmasına izin verin. Kısık ateşte, kenarları kızarıp ortası kabarcıklı olana kadar yaklaşık 2-4 dakika pişirin. Bir tavaya alıp soğumaya bırakın.
6. Süzgeçten geçirdiğiniz çilek sosunu servis tabağına yayın. Tartı üzerine koyup içini muhallebi ile doldurun. Muhallebinin üzerine süzgeçte kalan püreden yaklaşık 1 yemek kaşığı ekleyin. En üste dilediğiniz şekilde kırdığınız tülü yerleştirin. Yenilebilir çiçeklerle süsleyip servis yapın.

ATIKSIZ MUTFAKLAR TEMMUZ.indd 40 2.07.2025 01:37

Nohutlu, Baklalı Bayat Ekmek Köftesi

2 KİŞİLİK I 15 DAKİKA



YASEMİN KAYA
@mutfagim.atolyem

Malzemeler

Köfte için
- 150 gram bayat ekmek
- 1 su bardağı nohut suyu
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- Yarım su bardağı haşlanmış bakla içi
- 4-5 dal maydanoz
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- Birer çay kaşığı karabiber, kimyon ve tuz

Yoğurtlu sos için
- 4-5 yemek kaşığı süzme yoğurt
- 1 diş sarımsak
- Yarım limonun suyu
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz

Üzeri için
- 4-5 adet dilimlenmiş siyah zeytin
- 2-3 dal maydanoz
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Yapılışı

1. Bayat ekmeği küp doğrayın. Pişirme kağıdı serilmiş fırın tepsisine yayın. Önceden ısıtılmış 160 derece fırında 12-15 dakika pişirin. Blender'e koyup, toz haline gelene kadar çekin.

2. Derin bir kaba ufalanmış ekmeği koyun. Üzerine nohut suyunu döküp karıştırın. Yumuşayana kadar bekleyin.

3. Haşlanmış nohut ve baklayı blender'e alın. Hafif iri kalacak şekilde çekin. Yumuşayan ekmeklerin üzerine ekleyin. Kalan tüm malzemeyi katıp yoğurun. Kıvam çok sıvı olursa 1 yemek kaşığı un ilave edin.

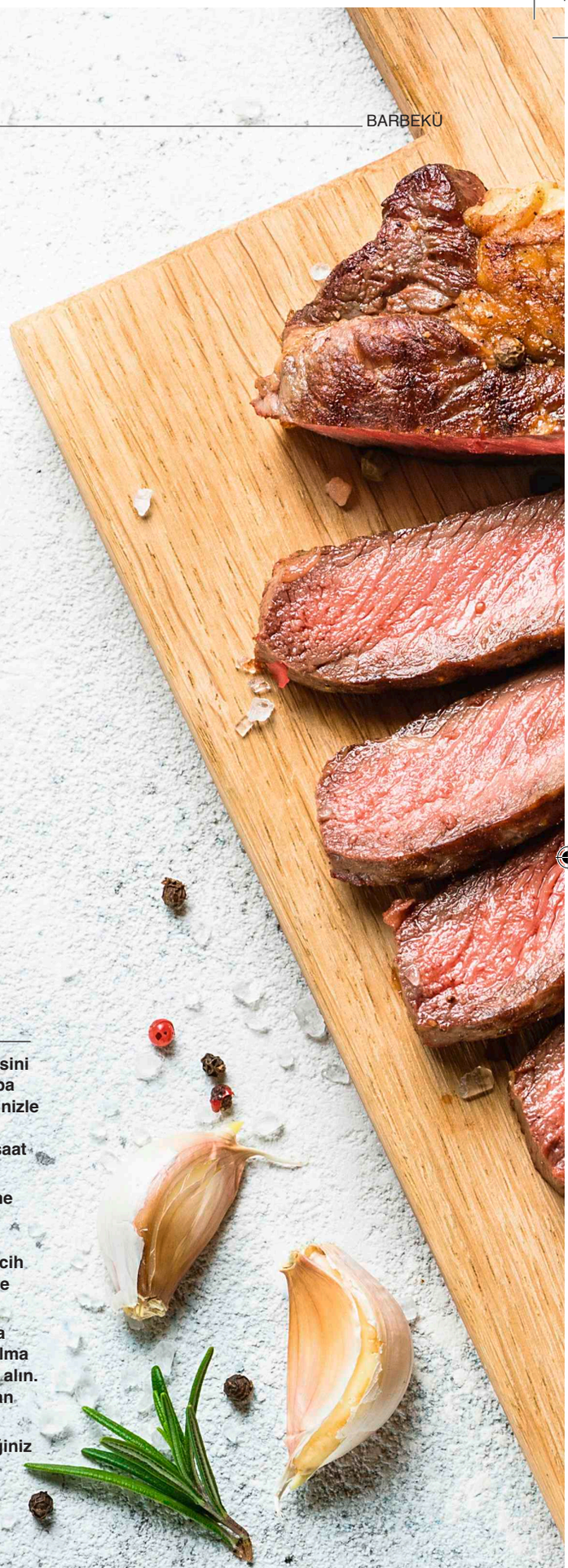
4. Dilediğiniz boyutlarda köfteler hazırlayın. Tüm malzeme bitene kadar aynı işlemi uygulayın. Pişirme kağıdı serilmiş fırın tepsisine köfteleri yan yana dizin. Bir fırça ile üzerlerine zeytinyağı sürün. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında yaklaşık 20-25 dakika pişirin. Son 5 dakikada köfteleri ters çevirip pişirmeye devam edin.

5. Yoğurtlu sos için tüm malzemeleri derin bir kaba koyun. Çırpma teli ile tamamen karışana kadar çırpın. Servis tabağına yayın. Üzerine köfteyi yerleştirin. Zeytinleri ekleyip, kıyılmış maydanoz serpin. Zeytinyağı gezdirip soğuk olarak servis yapın.

ATIKSIZ MUTFAKLAR TEMMUZ.indd 41 2.07.2025 01:37

BARBEKÜ *Keyfi*

YAZ AYLARINDA, AÇIK HAVADA BARBEKÜDE PİŞEN HER LOKMA SOFRALARA AYRI KEYİF KATAR. ETİN, SEBZENİN, BALIĞIN TADINA TAT KATAN BARBEKÜ TARİFLERİNİ VE SOSLARINI MUTLAKA DENEMENİZİ ÖNERİRİZ.



Soslu Antrikot

2-4 KİŞİLİK | 30 DAKİKA

Malzemeler

- 2 parça kemiksiz ve yağlı antrikot (her biri yaklaşık 250 gram)

Sos için

- 1 tatlı kaşığı sirke
- 1 çay kaşığı hardal
- 2 dal taze biberiye
- 2 diş ezilmiş sarımsak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeteri kadar tuz ve karabiber

Yapılışı

1. Sos için tüm soso malzemesini iyice çırpın. Antrikotları bir kaba alın. Üzerine sosu gezdirin. Elinizle iyice ovun ve en az 15 dakika marine edin (vaktiniz varsa 2 saat buzdolabında bekletin).
2. Barbeküyü hazırlayın. Marine edilen etlerin her yüzünü 3-4 dakika kadar pişirin. Pişirme süresini, etin kalınlığına ve tercih ettiğiniz pişme derecesine göre ayarlayın.
3. Pişen etleri kesme tahtasına alın. Etin üzerindeki sostan kalma biberiye, sarımsak kalıntılarını alın. 4-5 dakika dinlendirin. Ardından keskin bir bıçakla dilimleyin.
4. Servis tabağına alın. Dilediğiniz şekilde süsleyip servis yapın.

BARBEKÜ.indd 42 1.07.2025 19:59



BARBEKÜ.indd 43 1.07.2025 19:59



Barbeküde Sucuk Ekmek

2 KİŞİLİK I 15 DAKİKA

Malzemeler

- 200 gram dana sucuk (dilimlenmiş)
- 2 adet yeşil sivri biber
- 1 adet büyük boy domates
- 2 adet küçük boy sandviç ekmeği veya baget ekmek
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Yeteri kadar tuz

Yapılışı

1. Sucuğu ince ve eşit kalınlıkta dilimleyin. Biberleri boylamasına ortadan ikiye kesin. Domatesi ise halka dilimleyin.
2. Sucuk dilimlerini aralıklı biçimde barbeküye yerleştirin. Her iki taraflarının da dışı çıtır, içi sulu kalacak şekilde 1-2 dakika pişirin.
3. Ekmekleri ortadan ikiye kesip iç yüzeylerini hafifçe yağlayın. Barbekü üzerinde iç kısımları kızarana kadar kısa süreliğine ısıtın.
4. Ekmeklerin tabanına halka doğranmış domatesleri dizin. Üzerlerine sucuk dilimlerini yerleştirin. Biberleri de ekledikten sonra diğer ekmek parçaları ile sandviçleri kapatın. Bekletmeden servis yapın.

SOFRA ÖNERİ

Ev yapımı sucuk tarifi için, Sofra Dergisi Instagram hesabını takip edebilirsiniz.

Soslu Izgara Karides Şiş

4 KİŞİLİK I 25 DAKİKA

Malzemeler

- 500 gram ayıklanmış jumbo karides (kabukları temizlenmiş, kuyruklu)
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı tatlı toz kırmızıbiber
- 1 diş ezilmiş sarımsak
- 1 adet lime (rendelenmiş kabuğu ve suyu)
- Tuz ve taze çekilmiş karabiber
- Şiş çubukları (ahşap ise önceden ıslatılmış)

Sos için

- 1 adet acı kırmızıbiber
- Yarım demet maydanoz
- 2 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı lime suyu
- 1 tatlı kaşığı elma sirkesi
- Yeteri kadar tuz

Servis için

- Lime dilimleri
- Taze kişniş veya maydanoz yaprakları
- Halka dilimlenmiş kırmızıbiber

Yapılışı

1. Karidesleri bir kaseye alın. Üzerine zeytinyağı, toz kırmızıbiber, ezilmiş sarımsak, lime kabuğu rendesi, lime suyu, tuz ve karabiber ekleyin. Karidesleri bu karışımla harmanlayın ve en az 15 dakika buzdolabında marine edin.
2. Şişlere 4-5 adet karidesi geçirin. Kuyrukları aynı yöne gelecek şekilde düzgünce yerleştirin.
3. Barbeküyü ısıtın. Şişleri yerleştirerek yüksek ateşte her iki yüzünü 2-3 dakika pişirin. Karidesler rengini değiştirip sıkılaştığında pişmiş demektir.
4. Sos için kırmızıbiber dışında kalan tüm sos malzemelerini mutfak robotunda hafif taneli kalacak şekilde çekin ve sos kabına alın. Kırmızıbiberi halka doğrayın. Çektiğiniz sosun üzerine kırmızıbiberi serpiştirin.
5. Pişen karides şişleri servis tabağına alın. Üzerine hazırladığınız sostan gezdirin. Lime dilimleri, taze yeşillikler ve biberle birlikte servis yapın.



BARBEKÜ.indd 44 1.07.2025 19:59



Şiş Kebap Köfte

4 KİŞİLİK I 35 DAKİKA

Malzemeler

- 300 gram dana kıyma
- 200 gram kuzu kıyma
- 1 adet rendelenmiş soğan
- 1 diş ezilmiş sarımsak
- Birer çay kaşığı kimyon ve karabiber
- 1 çay kaşığı toz kırmızıbiber
- 3-4 dal maydanoz
- 1 tatlı kaşığı tuz

Servis için

- 2 adet domates
- 1 adet kırmızı soğan
- Marul ya da kıvırcık yaprakları
- Taze çekilmiş deniz ya da kaya tuzu

Yapılışı

1. Dana ve kuzu kıymayı geniş bir kaba alın. Üzerine rendelenmiş soğan, ezilmiş sarımsak, kimyon, karabiber, toz kırmızıbiber ve tuzu ekleyin.
2. Malzemeleri birbirine iyice karışana kadar yoğurun. Ardından ince kıyılmış maydanozu ilave edip birkaç dakika daha yoğurmaya devam edin.
3. Hazırladığınız harcı buzdolabında 20 dakika kadar dinlendirin.
4. Dinlenen harçtan ceviz büyüklüğünde parçalar koparın ve şişlere elinizle sıkarak geçirin. Köfteleri uzun, silindirik şekil verecek şekilde bastırarak düzeltin.
5. Barbeküyü hazırlayın. Şişleri yerleştirin ve köfteleri önlü arkalı ve her bir taraflarını yaklaşık 3-4 dakika, dışı kızarana kadar pişirin.
6. Domates ve dörde bölünmüş soğan dilimlerini de közleyin.
7. Marul yapraklarını servis tabağına alın. Üzerine şiş köfteleri, közlenmiş domates ve soğanları yerleştirin. Üzerine deniz ya da kaya tuzu serpip servis yapın.

Limonlu Tavuk Şiş

4 KİŞİLİK I 30 DAKİKA

Malzemeler

- 600 gram tavuk but veya göğüs eti (kuşbaşı doğranmış)
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet limonun kabuğu ve suyu
- 1 diş sarımsak
- Birer çay kaşığı kekik, pul biber ve tuz
- Taze çekilmiş karabiber

Sosu için

- 200 gram süzme yoğurt
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı kuru nane
- Bir tutam tuz

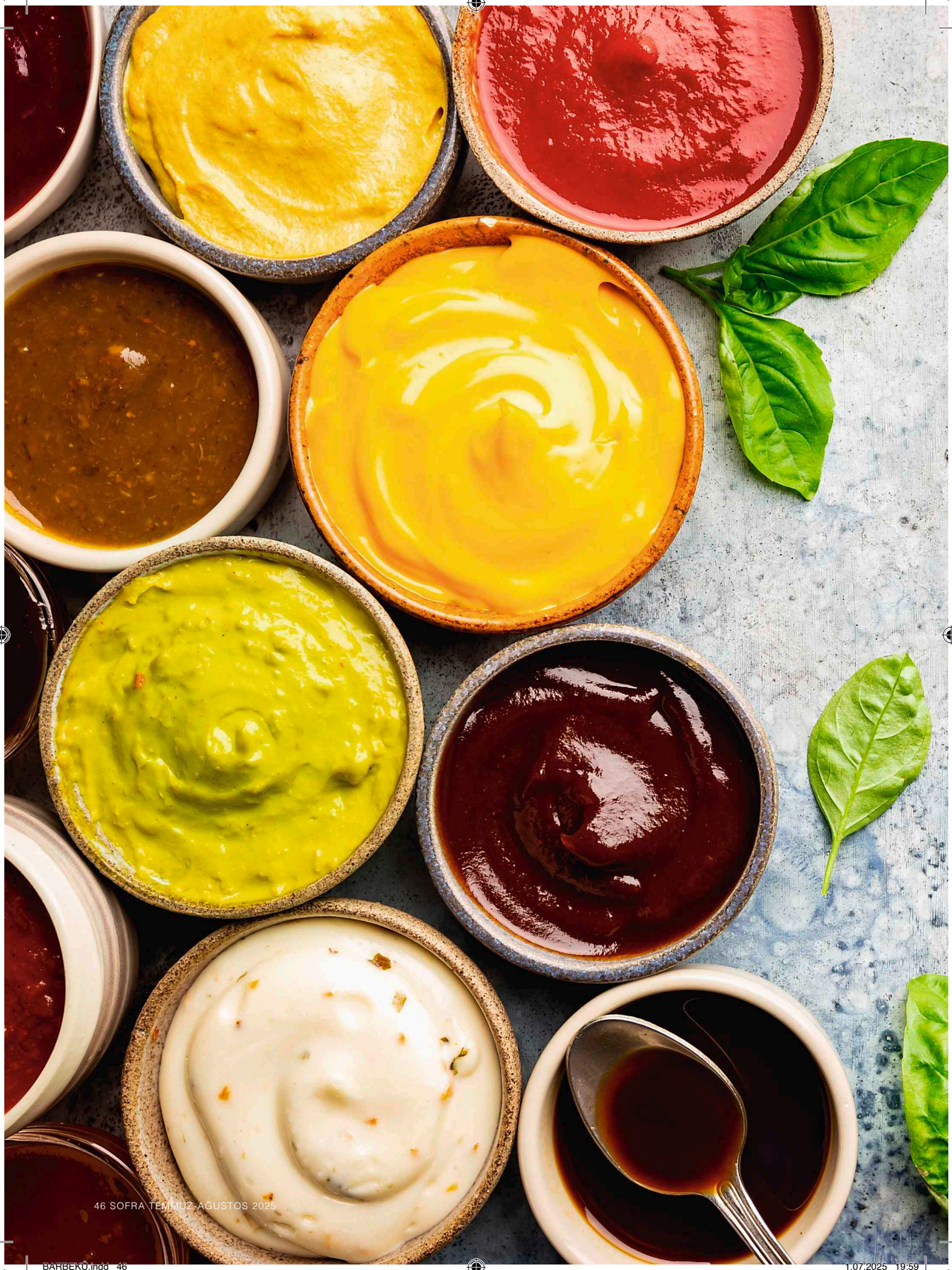
Üzeri için: 2 dal taze soğan

Yapılışı

1. Tavuk etini kuşbaşı şeklinde doğrayın ve bir kaseye alın. Üzerine zeytinyağı, limon kabuğu rendesi, limon suyu, ezilmiş sarımsak, kekik, pul biber, tuz ve karabiber ekleyin. Karıştırarak her yerine bulayın ve buzdolabında en az 20 dakika dinlendirin.
2. Marine edilmiş tavukları şişlere aralıklı olacak şekilde ve aralarına isteğe göre ince limon dilimleri yerleştirin.
3. Barbeküyü hazırlayın. Şişleri yerleştirin. Şişleri çevirerek tüm yüzlerini 5-6 dakika pişirin. Tavukların içi tamamen beyazlayıp dışı hafifçe kızarana kadar pişirmeye devam edin.
4. Bu sırada sosu hazırlayın. Süzme yoğurdu zeytinyağı, tuz ve nane ile karıştırın.
5. Pişen tavuk şişleri servis tabağına dizin. Üzerine ince kıyılmış taze soğan serpiştirin. Yanında yoğurtlu sos ile birlikte sıcak olarak servis yapın.



BARBEKÜ.indd 45 1.07.2025 19:59



BARBEKÜ.indd 46 1.07.2025 19:59

BARBEKÜ SOSLARI

KLASİK BARBEKÜ SOS

4 KİŞİLİK I 10 DAKİKA

Malzemeler

- 1 su bardağı domates püresi
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 2 yemek kaşığı elma sirkesi
- 1 yemek kaşığı esmer şeker
- Birer tatlı kaşığı hardal ve soya sosu
- Birer çay kaşığı sarımsak tozu ve karabiber
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Yapılışı Tüm malzemeleri küçük bir tencereye alın. Orta ateşte karıştırarak 5-6 dakika kaynatın. Hafif kıvam alınca ocaktan alın ve soğumaya bırakın. Kapaklı bir kavanoza alarak buzdolabında 1 hafta saklayabilirsiniz.

HARDALLI BALLI BARBEKÜ SOS

4 KİŞİLİK I 5 DAKİKA

Malzemeler

- 3 yemek kaşığı hardal
- 2 yemek kaşığı bal
- 1 yemek kaşığı mayonez
- 1 tatlı kaşığı elma sirkesi
- 1 çay kaşığı toz sarımsak
- Bir tutam tuz

Yapılışı Tüm malzemeleri cam bir kasede çırpın. Sos kıvam aldığında buzdolabında 10 dakika dinlendirin. Soğuk olarak barbeküde pişirilmiş tavuk ve sosislerle birlikte servis yapın.

ACILI BARBEKÜ SOS

4 KİŞİLİK I 10 DAKİKA

Malzemeler

- 1 su bardağı domates püresi
- 1 yemek kaşığı acı biber salçası
- 1 tatlı kaşığı toz kırmızıbiber
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 2 yemek kaşığı sirke
- Birer yemek kaşığı esmer şeker ve soya sosu
- 1 diş ezilmiş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Bir tutam tuz

Yapılışı Malzemeleri bir sos tenceresine alın. Orta ateşte ve karıştırarak 6-7 dakika pişirin. Sos kıvam aldığında ocağı kapatın. Oda sıcaklığına gelince servis yapın.

AVOKADOLU LİMONLU BARBEKÜ SOS

4 KİŞİLİK I 10 DAKİKA

Malzemeler

- 1 adet olgun avokado
- 1 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı taze limon suyu
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı yoğurt
- Birer tutam tuz ve karabiber

Yapılışı Avokadoyu ortadan ikiye kesin, çekirdeğini çıkarın ve iç kısmını bir kaba alın. Sarımsağı ezin ve limon suyu ile birlikte avokadoya ekleyin. Zeytinyağı ve yoğurdu da ekledikten sonra pürüzsüz kıvama gelene kadar blender'de çekin. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Buzdolabında 15 dakika dinlendirip servis yapın.

SARIMSAKLI YOĞURTLU BARBEKÜ DİP SOS

4 KİŞİLİK I 5 DAKİKA

Malzemeler

- 200 gram süzme yoğurt
- 1 diş rendelenmiş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı limon suyu
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Birer çay kaşığı tuz ve kuru nane

Yapılışı Süzme yoğurdu bir kaseye alın. Üzerine sarımsak, limon suyu ve zeytinyağını ekleyin. Tuz ve kuru naneyi ilave edip iyice karıştırın. Soğuk olarak servis yapın.

TAHİNLİ BARBEKÜ SOS

4 KİŞİLİK I 10 DAKİKA

Malzemeler

- 2 yemek kaşığı tahin
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 tatlı kaşığı bal
- 1 diş ezilmiş sarımsak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı kimyon
- 2 yemek kaşığı su
- Bir tutam tuz

Yapılışı Tüm malzemeleri derin bir kapta karıştırın. Kıvamı çok koyu olursa azar azar su ilave ederek açın. Sos pürüzsüz olduğunda buzdolabına kaldırıp 15 dakika dinlendirin. Barbeküde pişirdiğiniz et veya tavuk yemekleri ile birlikte servis yapın.

BARBEKÜ.indd 47 1.07.2025 19:59

TAŞINABİLİR LEZZETLER

YAZIN EN RENKLİ, EN SERİNLETİCİ MALZEMELERİ ŞİMDİ KAVANOZLARA, LAVAŞLARA, EKMEK DİLİMLERİNE SIĞIYOR. MEVSİMİN TAZELİĞİYLE HAZIRLANMIŞ BU PRATİK TARİFLER; TAŞINABİLİRLİĞİYLE GÜNÜNÜZE HIZ, LEZZETİYLE BEDENİNİZE DENGE KATIYOR.



Hardallı Patates Salatası

2-3 KİŞİLİK I 30 DAKİKA

Malzemeler

- 4 adet orta boy patates
- 2 dal taze soğan
- Yarım demet maydanoz
- 1 çay bardağı haşlanmış bezelye
- Yeteri kadar tuz ve karabiber

Sos için

- 3 yemek kaşığı süzme yoğurt
- Birer tatlı kaşığı hardal ve zeytinyağı
- 1 çay kaşığı limon suyu
- 1 çay kaşığı sirke (elma ya da üzüm)
- 1 çay kaşığı tuz

Yapılışı

1. Patatesleri kabuklarıyla haşlayın. Ilındıktan sonra soyun ve küçük küpler hâlinde doğrayın.

2. Taze soğanı ince doğrayın. Maydanozu kıyın.

3. Haşlanmış bezelyeleri süzüp soğuk sudan geçirin.

4. Sos için bir kasede yoğurt, hardal, zeytinyağı, limon suyu, sirke ve tuzu karıştırın.

5. Doğranmış patatesleri, bezelyeyi, taze soğanı ve maydanozu geniş bir kapta karıştırın. Sosu üzerine döküp tüm malzemeleri nazikçe harmanlayın.

6. Hazırladığınız salatayı cam kavanozlara paylaştırın. Üzerine taze yeşillik serpiştirip kapağını kapatın.

SOFRA SIRLARI

*** Patatesleri çok fazla haşlamamaya özen gösterin, dağılmayacak kadar yumuşak olması yeterlidir.**
*** Sosu patatesler soğuduktan sonra ekleyin aksi hâlde sos sulanır.**
*** Limon ve sirkeyi birlikte kullanmak, salatanın ferahlığını artırır.**
*** Soğuk olarak 2 güne kadar buzdolabında muhafaza edebilirsiniz.**
*** Vegan versiyon için yoğurt yerine bitkisel bazlı yoğurt ve hardal-zeytinyağı karışımı kullanabilirsiniz.**

AL GOTUR.indd 48 1.07.2025 20:07

Izgara Hellimli ve *Karamelize Soğanlı Sandviç*



4 ADET I 25 DAKİKA

Malzemeler

- 1 adet kırmızı soğan
- Birer tatlı kaşığı tereyağı ve zeytinyağı
- 1 çay kaşığı esmer şeker
- 200 gram hellim peyniri
- 8 dilim pastırma veya füme et
- 2 adet domates
- 4-6 yaprak marul
- 1 adet baget ekmek
- 1 tatlı kaşığı hardal

Yapılışı

1. Soğanı piyazlık doğrayın. Tavaya tereyağı ve zeytinyağını alın. Soğanları ekleyin, kısık ateşte 7-8 dakika soteleyin. Üzerine esmer şekeri serpin ve karıştırarak karamelize olana kadar pişirin. Ocaktan alın, soğumaya bırakın.

2. Hellim peynirini yarım santim kalınlığında dilimleyin. Yapışmaz yüzeyli tavada her iki tarafı altın rengi olana kadar kızartın.

3. Eğer pastırma veya füme et kullanacaksanız, tavada kısa süre pişirerek kıtırlaştırın.

4. Domatesi halka dilimleyin. Marulları yıkayıp kurutun.

5. Baget ekmeğini ortadan ikiye kesin ama tamamen ayırmayın. İçine önce marul, ardından hellim, karamelize soğan, domates ve et dilimlerini yerleştirin.

6. İsteğe bağlı olarak sandviçin içine az miktarda hardal sürebilirsiniz.

7. Sandviçleri pişirme kâğıdına sarıp ip ile bağlayarak hem sunumu güzelleştirin hem de taşınabilirliğini kolaylaştırın.

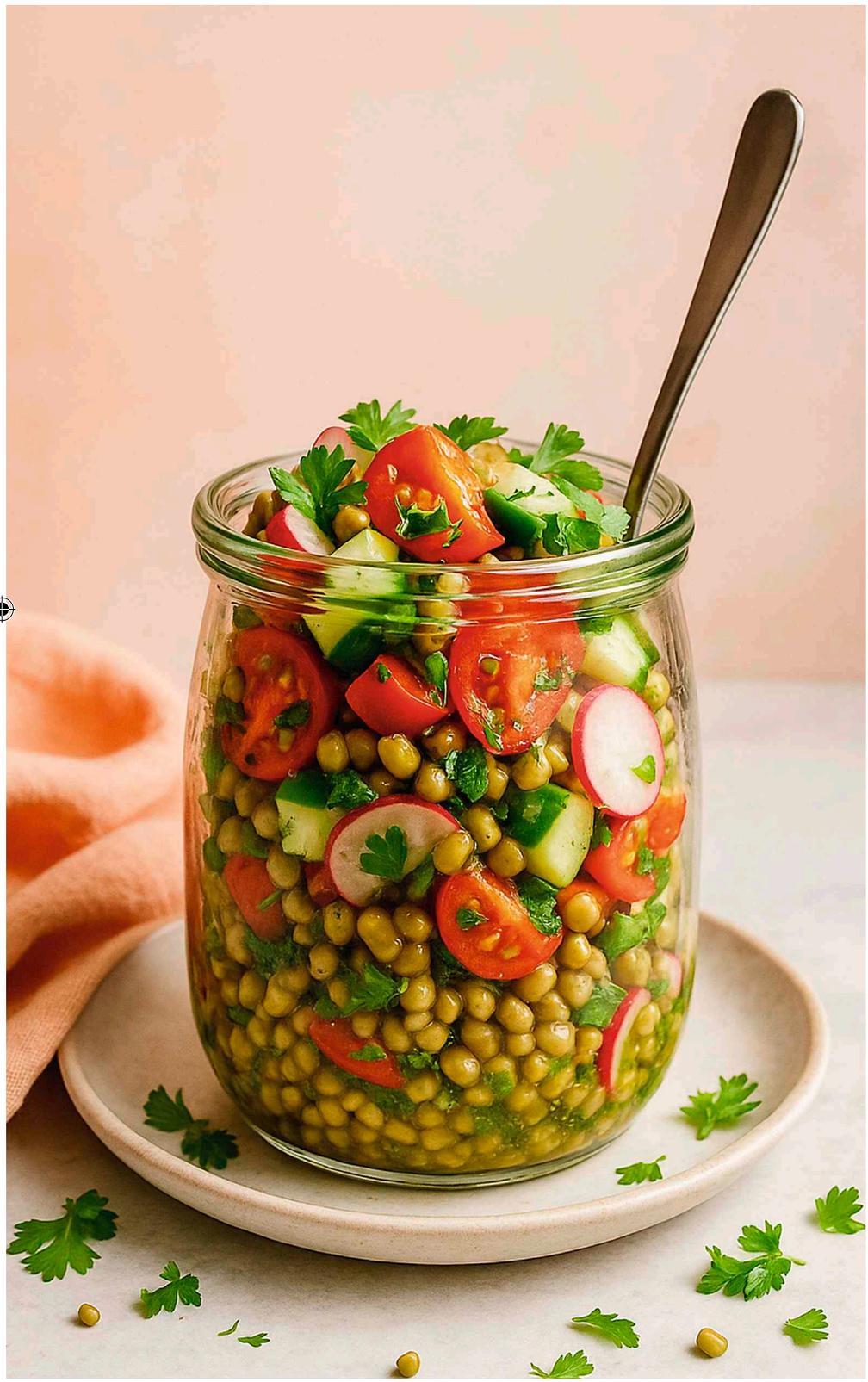
SOFRA SIRLARI

*** Hellim peynirini tavaya almadan önce fazla nemini bir havluyla alın. Böylece dışı daha çıtır olur ve ekmekle temas ettiğinde yumuşamaz.**
*** Karamelize soğanı önceden hazırlayıp buzdolabında 3 güne kadar saklayabilirsiniz.**
*** Yanınıza alıp daha sonra tüketmek için hazırlıyorsanız, sulu malzemelerin ekmeğe doğrudan temas etmemesine dikkat edin. Marulu alta, domatesi üste koymak iyi bir katmanlama sağlar.**
*** Soğuk tüketilecekse sandviçleri buzdolabında 2-3 saat muhafaza edebilirsiniz. Dış ortamda taşıyacaksanız soğutucu çanta kullanabilirsiniz.**

AL GOTUR.indd 49 1.07.2025 20:07

Maş Fasulyeli Kavanoz Salatası

2 KİŞİLİK I 20 DAKİKA



Malzemeler

- 1 su bardağı maş fasulyesi
- 2 su bardağı su
- 10-12 adet kiraz domates
- 1 adet salatalık
- 4-5 adet kırmızı turp
- Yarım demet maydanoz
- Yeteri kadar tuz

Sos için

- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 tatlı kaşığı nar ekşisi
- Birer çay kaşığı sumak ve hardal
- Yeteri kadar tuz ve karabiber

Yapılışı

1. Maş fasulyesini bol suyla yıkayın. Üzerini geçecek kadar su ekleyerek orta ateşte 20-25 dakika haşlayın. Taneler yumuşayınca süzün ve soğumaya bırakın.

2. Kiraz domatesleri ortadan ikiye kesin. Salatalığı küçük küpler hâlinde doğrayın. Turpları ince dilimleyin. Maydanozu saplarından ayırıp kıyın.

3. Sos için tüm malzemeleri küçük bir kasede karıştırın.

4. Soğuyan maş fasulyesini geniş bir kaseye alın. Üzerine doğranmış sebzeleri ve yeşillikleri ekleyin. Sosu döküp nazikçe karıştırın.

5. Salatayı cam kavanozlara paylaştırın. Kavanozların kapağını sıkıca kapatıp buzdolabında 2 güne kadar saklayabilirsiniz.

SOFRA SIRLARI

*** Maş fasulyesi fazla haşlanırsa dağılır; diri kalacak şekilde haşlayın.**

*** Kavanozun en altına soslu maş fasulyeyi, en üste domates ve yeşillikleri koyarsanız tazeliğini daha uzun süre korunur.**

*** Limon suyu yerine elma sirkesiyle farklı bir lezzet katabilirsiniz.**

*** Yanında birkaç kıtır kraker veya ince lavaşla servis edebilirsiniz.**

AL GOTUR.indd 50 1.07.2025 20:07



Avokadolu *Vegan Sandviç*

2 KİŞİLİK I 15 DAKİKA

Malzemeler

- 4 dilim tam tahıllı ekmek
- 1 adet olgun avokado
- 1 tatlı kaşığı limon suyu
- 1 adet kapya biber
- 1 adet salatalık
- 3-4 dal roka
- Yarım su bardağı karışık mikro filiz (alfa alfa, brokoli veya mercimek filizi)

Sos için

- 2 yemek kaşığı soya yoğurdu
- 1 tatlı kaşığı hardal
- Birer çay kaşığı limon suyu ve elma sirkesi ve bir tutam tuz

Yapılışı

1. Avokadoyu ikiye ayırın, çekirdeğini çıkarın ve kabuğunu soyun. İnce dilimler hâlinde kesin ve kararmaması için üzerine limon suyu gezdirin.
2. Kapya biberi uzun şeritler hâlinde doğrayın. Salatalığı da ince uzun dilimler şeklinde kesin. Rokayı yıkayıp kurulayın.
3. Sos için tüm malzemeleri küçük bir kapta çırpın. Yoğun ve akışkan olmayan bir kıvamda olmalı.
4. Ekmek dilimlerinin iç yüzeylerine hazırladığınız sostan sürün. Alt tabana önce roka yerleştirin.
5. Üzerine sırasıyla doğranmış kapya biber, mikro filizler, salatalık ve en son avokado dilimlerini yerleştirin.
6. Diğer ekmek dilimini üzerine kapatın. İsteğe bağlı olarak ortadan ikiye kesip pişirme kağıdına sarın.

SOFRA SIRLARI

*** Avokadoyu dilimledikten sonra hemen limonlayın, aksi hâlde kısa sürede kararır.**
*** Sandviçin tabanına roka ve biber gibi daha kuru malzemeleri koymak, ekmeğin yumuşamasını önler.**
*** Mikro filizler sandviçe hem besin değeri hem de doku kazandırır. Bulamazsanız ince doğranmış taze nane veya maydanoz da tercih edebilirsiniz. Sandviçi streç filme değil pişirme kağıdına sarın. Böylece nem birikmez ve ekmek çıtırlığını korur.**

Alfa alfa filizi nedir?

**** Çimlendirilmiş yonca tohumlarıdır.***
**** İnce, açık yeşil saplara ve küçük yapraklara sahiptir.***
**** Tadı oldukça nötr, hafif cevizimsi ve tazedir.***
**** Özellikle vegan/vejetaryen beslenmede salatalara, sandviçlere, smoothie'lere ve çiğ yemeklere eklenir.***

AL GOTUR.indd 51 1.07.2025 20:07



Sebzeli Çıtır Wrap

2 ADET I 15 DAKİKA

Malzemeler

- 2 adet tam buğday lavaş veya tortilla
- Birer adet havuç ve salatalık
- 4-5 adet kırmızı turp
- 1 adet mor soğan
- 3-4 dal kıvırcık marul veya roka

Yapılışı

1. Havucun kabuklarını soyup rendeleyin. Salatalığı uzun ince şeritler şeklinde doğrayın. Turpları yıkayıp uçlarını alın ve ince uzun dilimleyin. Mor soğanı piyazlık doğrayın.

2. Sos malzemelerini bir kasede iyice karıştırın. Koyu fakat kolay yayılabilir bir kıvam elde edin.

3. Lavaşları düz bir zemine serin. Her birinin ortasına dilediğiniz sosu sürün. Ardından marulu veya rokayı yerleştirin.

4. Üzerine sırayla havuç, turp, salatalık ve mor soğanı koyun.

5. Lavaşı kenarlardan içe kıvırmadan sadece rulo şeklinde sarın. Ortadan ikiye kesin. Pişirme kağıdına sarıp bağlayın ve servis yapın.

Kinoalı Gökkuşağı Salata

2 KİŞİLİK I 20 DAKİKA

Malzemeler

- Yarım su bardağı kinoa
- 1 su bardağı su
- Yarım mango
- 1 adet olgun avokado
- 1 adet haşlanmış pancar
- Birer adet domates ve soğan
- 1 çay bardağı haşlanmış siyah fasulye veya barbunya
- 3-4 dal bebek ıspanak veya roka
- Birkaç dal taze kişniş veya maydanoz

Sos için

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 tatlı kaşığı nar ekşisi veya elma sirkesi
- 1 çay kaşığı hardal
- Yeteri kadar tuz ve karabiber

Yapılışı

1. Kinoayı iyice yıkayın. 1 su bardağı suda 10-12 dakika haşlayın. Suyunu çekince ocaktan alıp soğumaya bırakın.
2. Mango ve avokadoyu küçük küpler hâlinde kesin. Pancarı da minik küpler şeklinde kesin. Soğanı ince piyazlık doğrayın. Domatesi küp doğrayın.
3. Sos malzemelerini küçük bir kapta çırpın. Kavanozun en altına sosu dökün.
4. Kavanozlara önce haşlanmış kinoa, ardından yeşillikler, siyah fasulye, mango, avokado, pancar, kırmızı soğan ve en üste doğranmış domatesleri sırasıyla yerleştirin.
5. Son olarak, elle küçük parçalara ayrılmış taze kişniş veya maydanoz serpin. Kavanozun kapağını kapatın. Servis öncesi hafifçe çalkalayarak sosun dağılmasını sağlayın.



AL GOTUR.indd 52 1.07.2025 20:07


BAĞDAT
Sofralarımızın vazgeçilmez
LEZZETİ...
BAĞDAT
Köfte Harcı
Meatball Mix
Hackbällchenzubereitung
LEZZET UZMANI
BAĞDAT
Kekik
Thyme Rubbed
BAĞDAT
Pul Biber
Chilli Flake
Scharfe Rote Paprika
LEZZET UZMANI!
Türkiye'nin Tadı,
Türkiye'nin Baharatı...
www.bagdatbaharat.com.tr
/bagdatbaharat

Rokalı Yaz Sandviçi

4 ADET I 20 DAKİKA



Malzemeler

- 3-4 dal roka
- 1 adet havuç
- 8-10 adet kiraz domates
- 3 yaprak kıvırcık marul veya bebek ıspanak
- 200 gram hellim peyniri
- 1 adet uzun baget ekmek
- 1 çay kaşığı pul biber
- Yeteri kadar tuz ve karabiber

Sos için

- 4 yemek kaşığı yoğurt
- Birer tatlı kaşığı hardal ve limon suyu
- 3 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Bir tutam tuz

Yapılışı

1. Havucun kabuğunu soyup rendeleyin. Domatesleri ortadan ikiye kesin. Roka ve marulu bol suda yıkayıp kurulayın.

2. Hellimi yarım santim kalınlığında dilimleyin. Yapışmaz bir tavada, yağ eklemeden, her iki yüzünü altın rengi alana kadar kızartın.

3. Sos için yoğurt, hardal, limon suyu, zeytinyağı ve tuzu bir kapta karıştırın. Akışkan ama yoğun kıvamlı bir sos elde edin.

4. Baget ekmeğini ortadan ikiye kesin tamamen ayırmayın. İç kısmını hafifçe elinizle bastırarak genişletin.

5. Ekmeğin içine önce sosu sürün. Alt katmana marul veya bebek ıspanak koyun. Üzerine hellim dilimlerini yerleştirin. Domates, rendelenmiş havuç ve rokayı ekleyin. Dilerseniz pul biber serpebilirsiniz.

6. Sandviçleri pişirme kağıdına sarın ve pamuk ipliği ile bağlayarak hem sunum hem de taşıma kolaylığı sağlayın.

SOFRA SIRLARI

*** Roka yerine taze fesleğen veya nane de tercih edebilirsiniz.**
*** Bu sandviçler dolapta 2-3 saat boyunca tazeliğini korur. Daha sonra tüketilecekse, sulu malzemelerle teması azaltmak için domatesleri en üst katmana yerleştirin.**
*** Yanınıza alırken küçük bir saklama kabına bir dilim lime veya limon ekleyip sandviçin yanına koyarak ferahlık katabilirsiniz.**

AL GOTUR.indd 54 1.07.2025 20:06

Homemade ile

HER GÜNE AYRI BİR LEZZET KAT!





Keşfetmek için
QR kodu okutun:

homemade
macrocenter
signature

Hemen Sipariş verin!
macrocenter.com.tr

Kendine iyi ol Dünyaya iyi ol

MEZENİN TAM ZAMANI

YÜZYILLARDIR SOFRALARDA YAVAŞ YAVAŞ YER EDEN, TELAŞSIZ AMA ETKİLİ BİR DİL KONUŞUR MEZE. NE BİR ÖN YEMEK NE DE BİR TAMAMLAYICIDIR; KENDİ BAŞINA BİR KÜLTÜRDÜR... ZEYTİNYAĞIYLA DİNGİNLEŞİR, OTLARLA FERAHLAR, YOĞURTLA SERİNLER. ANADOLU'NUN SOFRALARA FISILDADIĞI BU TARİFLER, GELENEĞİ VE DOĞALLIĞI AYNI TABAKTA BULUŞTURUYOR.



Enginarlı Humus

4 KİŞİLİK I 20 DAKİKA

Malzemeler

- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 2 adet haşlanmış çanak enginar
- 2 yemek kaşığı tahin
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yarım limonun suyu
- 1 diş sarımsak
- 1-2 yemek kaşığı su
- Yeteri kadar tuz

Üzeri için

- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı haşlanmış nohut
- 2 dal kıyılmış maydanoz
- 1 çay kaşığı toz kırmızıbiber

Yapılışı

1. Haşlanmış nohut ve enginarları mutfak robotuna alın. Üzerine tahin, zeytinyağı, limon suyu, sarımsak ve tuzu ekleyin. Tüm malzemeyi pürüzsüz bir kıvam alana kadar çekin. Kıvamı çok yoğun olursa 1-2 yemek kaşığı su ilave ederek açabilirsiniz.
2. Karışımı tadın, gerekirse limon suyu ya da tuz ekleyerek damak tadınıza göre ayarlayın.
3. Humusu servis tabağına alın. Üzerine zeytinyağı gezdirin, birkaç haşlanmış nohut tanesi, kıyılmış maydanoz ve arzuya göre toz kırmızıbiber serpin. Ilık ya da soğuk olarak servis yapın.

Haydari

4 KİŞİLİK 15 DAKİKA

Malzemeler

- 1.5 su bardağı süzme yoğurt
- 3 yemek kaşığı ezilmiş beyaz peynir
- 1 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı nane
- 3-4 dal dereotu
- Yeteri kadar tuz

Üzeri için

- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Bir tutam ince kıyılmış dereotu

Yapılışı

1. Yoğurdu geniş bir kaseye alın. Üzerine ezilmiş beyaz peyniri ilave edin. Sarımsağı ezerek ekleyin. Tuzu da katıp pürüzsüz bir kıvam alana kadar çırpın.
2. Küçük bir tavada tereyağını eritin. İçine zeytinyağını ve naneyi ekleyin. Nanenin aroması yayılana kadar 1 dakika kısık ateşte karıştırarak kavurun. Karışımı ocaktan alıp ılımaya bırakın.
3. Ilımış naneli yağı yoğurtlu karışıma katın. İnce kıyılmış dereotunu da ekleyip karıştırın.
4. Servis tabağına alın. Üzerine zeytinyağı gezdirin. İnce kıyılmış dereotu serpiştirerek soğuk olarak servis yapın.



MEZELER.indd 56 1.07.2025 20:10



Barbunya Pilaki

4-6 KİŞİLİK I 40 DAKİKA

Malzemeler

- 500 gram taze barbunya
- 1 adet soğan
- 1 adet havuç
- 1 adet patates
- 2 diş sarımsak
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 2 adet domates veya 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 çay kaşığı toz şeker
- Yarım limonun suyu
- 1 su bardağı sıcak su
- 1 çay kaşığı tuz

Üzeri için: 2-3 dal kıyılmış maydanoz veya taze kişniş

Yapılışı

1. Barbunyayı ayıklayıp üzerini geçecek kadar su ekleyerek 15 dakika haşlayın. Süzün ve kenara alın.
2. Soğanı yemeklik doğrayın. Havuç ve patatesi küçük küpler hâlinde doğrayın. Sarımsakları ince kıyın.
3. Zeytinyağını geniş bir tencerede ısıtın. Soğanı ve ardından sarımsağı ekleyin, yumuşayana kadar kavurun. Havuç ve patatesi ilave edip 2-3 dakika daha soteleyin.
4. Domatesi rendeleyip ekleyin veya salçayı ilave edin. Barbunyayı, şekeri, limon suyunu ve sıcak suyu da katın. Son olarak tuzunu ayarlayın. Kapağını kapatıp sebzeler yumuşayana kadar kısık ateşte yaklaşık 25-30 dakika pişirin.
5. Oda sıcaklığına gelince doğranmış yeşillikle süsleyip servis yapın.

SOFRA SIRLARI

*** Fasulyeyi fazla haşlamayın, yemeğe eklendiğinde dağılmaması için hafif diri kalmalı.**

*** Şeker ve limonun tadı dinlendikçe daha iyi hissedilir, bir gün önceden hazırlamak lezzetini artırır.**

Babagannuş

4 KİŞİLİK I 25 DAKİKA

Malzemeler

- 3 adet orta boy patlıcan
- 1 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 4 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yarım çay bardağı kıyılmış ceviz içi
- 3-4 dal maydanoz
- Yeteri kadar tuz

Üzeri için

- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- 3-4 adet ceviz içi
- Taze maydanoz yaprakları

SOFRA SIRLARI

*** Patlıcanları közledikten sonra suyunu süzerek kullanmak, mezenin acılığını azaltır.**
*** Ceviz, mezenin içinde iri taneli olursa lezzeti daha iyi hissedilir.**
***Dilerseniz içine çok az kimyon da ekleyebilirsiniz.**

Yapılışı

1. Patlıcanları ocakta közleyin. Kabukları tamamen yanıp içleri yumuşayınca ocaktan alın. Ilınınca kabuklarını soyup, kesme tahtası üzerinde incecik kıyın. Geniş bir kaseye alın.

2. Üzerine ezilmiş sarımsak, limon suyu, tuz ve zeytinyağının 3 yemek kaşığını ekleyin. Tahta kaşıkla karıştırarak homojen bir kıvam elde edin.

3. Doğranmış ceviz içini ve kıyılmış maydanozu ilave edin. Tüm malzemeyi karıştırın.

4. Servis kâsesine alın. Üzerine kalan 1 yemek kaşığı zeytinyağını gezdirin. Ceviz içi ve taze maydanoz yapraklarıyla süsleyin. Ilık veya soğuk servis yapın.



MEZELER.indd 57 1.07.2025 20:10



Zeytinyağlı Taze Fasulye

4-6 KİŞİLİK I 40 DAKİKA

Malzemeler

- 750 gram taze fasulye
- 1 adet soğan
- 2 diş sarımsak
- 3 adet domates
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- 1 su bardağı sıcak su
- 1 çay kaşığı tuz

Üzeri için: 1 yemek kaşığı zeytinyağı

SOFRA SIRLARI

***Fasulyelerin cinsine göre pişme süresi uzayabilir, taneleri diri kaldıysa birkaç dakika daha pişirin.**
*** Şeker domatesin asidini dengeler, daha parlak ve lezzetli bir sonuç verir.**
*** Servisten önce üzerine zeytinyağı gezdirmek, mezenin aromasını belirginleştirir.**

Yapılışı

1. Fasulyelerin uçlarını ayıklayıp ortadan ikiye bölün. Soğanı yemeklik, sarımsağı ince olacak şekilde doğrayın. Domateslerin kabuklarını soyup küp doğrayın.

2. Zeytinyağını tencereye alın. Soğanı ve sarımsağı ekleyip birkaç dakika soteleyin. Ardından doğranmış domatesi ilave edip birkaç dakika pişirin.

3. Fasulyeleri ekleyin. Üzerine şekeri, tuzu ve sıcak suyu ilave edin. Tüm malzemeyi karıştırıp tencerenin kapağını kapatın.

4. Kısık ateşte fasulyeler yumuşayıncaya kadar 30-35 dakika pişirin.

5. Oda sıcaklığına geldikten sonra buzdolabında dinlendirip soğuk olarak servis yapın.



Zeytinyağlı Zahter

4 KİŞİLİK 15 DAKİKA

Malzemeler

- 2 demet taze zahter
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı nar ekşisi
- 1 tatlı kaşığı limon suyu
- 1 diş sarımsak
- Birer çay kaşığı tuz ve sumak

Üzeri için: Yarım yemek kaşığı zeytinyağı

SOFRA SIRLARI

*** Zahteri çok fazla haşlamayın. Hafif diri kalacak şekilde haşlanması yeterlidir.**
*** Nar ekşisi, limon ve zeytinyağı oranını damak zevkinize göre ayarlayabilirsiniz. Zahter çok baskın bir aroma taşıdığı için asiditeyle dengelenmesi önemlidir.**
*** Zahteri 1-2 gün önceden marine edip bekletirseniz daha lezzetli olur.**

Yapılışı

1. Zahteri iyice yıkayın. Kaynar suda 3-4 dakika haşlayın. Ardından soğuk sudan geçirip süzgece alın. İyice süzdürdükten sonra temiz bir mutfak bezinin üzerine serip fazla suyunu alın.

2. Zahteri derin bir kaba alın. Üzerine zeytinyağı, nar ekşisi, limon suyu, ince kıyılmış sarımsak, sumak ve tuzu ilave edin.

3. Tüm malzemeleri iyice harmanlayın. Kapağını kapatıp en az 6 saat, tercihen bir gece buzdolabında bekletin.

4. Servisten önce karıştırın. Oda sıcaklığında zeytinyağı gezdirerek servis yapın.



MEZELER.indd 58 1.07.2025 20:10



Yoğurtlu Semizotu

4 KİŞİLİK I 20 DAKİKA

Malzemeler

- 1 demet semizotu
- 1.5 su bardağı süzme yoğurt
- 1 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı haşlanmış mısır
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz

Yapılışı

1. Semizotu iyice yıkayıp süzdükten sonra yapraklarını iri parçalara bölün. Temiz bir mutfak beziyle nazikçe kurulayın.

2. Yoğurdu geniş bir kaseye alın. Ezilmiş sarımsağı ve tuzu ekleyin. Pürüzsüz kıvam alana kadar karıştırın.

3. Kuruladığınız semizotu yapraklarını ve haşlanmış mısır tanelerini yoğurtla karıştırın.

4. Servis tabağına alın. Üzerine zeytinyağı gezdirin. Soğuk olarak servis yapın.

SOFRA SIRLARI

*** Haşlanmış mısır taneleri mezenin tatlı-acı dengesini yumuşatır, dilerseniz yerine doğranmış salatalık da kullanabilirsiniz.**

*** Süzme yoğurt yeterince koyu değilse 1 yemek kaşığı labne peyniri ile kıvamını artırabilirsiniz.**

Havuç Tarator

4 KİŞİLİK I 20 DAKİKA

Malzemeler

- 3 adet havuç
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1.5 su bardağı süzme yoğurt
- 1 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı tuz

Yapılışı

1. Havuçları yıkayıp kabuklarını soyun. Rendenin ince tarafıyla rendeleyin.

2. Zeytinyağını bir tavaya alın. Havucu ekleyip orta ateşte, rengi dönene kadar 6-7 dakika kadar kavurun. Ocaktan alıp soğumaya bırakın.

3. Yoğurdu bir kaba alın. Ezilmiş sarımsağı ve tuzu ekleyip karıştırın.

4. Soğuyan havucu yoğurda ekleyin. Tüm malzemeyi iyice karıştırarak servis tabağına alın. Üzerini dilediğiniz gibi süsleyin. Soğuk olarak servis yapın.

SOFRA SIRLARI

*** Havucu çok fazla kavurmayın, rengi dönerken hâlâ hafif diri kalması, mezenin dokusunu güzelleştirir.**

*** Yoğurtla buluşturmadan önce havucun tamamen soğumuş olması gerekir, aksi hâlde yoğurt kesilebilir.**



MEZELER.indd 59 1.07.2025 20:10



TUĞBA PARILTI
@gidamuhendisianlatiyor

TARİHİ GEÇSE DE TÜKETİLEN GIDALAR HANGİLERİDİR?

'TARİHİ GEÇTİ' KAYGISIYLA ÇÖPE GİDEN ÜRÜNLER, ASLINDA ETİKETLERDE SAKLI İPUÇLARIYLA YENİDEN SOFRAYA DÖNEBİLİYOR. KODLARIN DİLİNİ ÇÖZMEK, SÜRDÜRÜLEBİLİR MUTFAĞIN İLK ADIMI. GELİN, BU İNCELİKLERİ TUĞBA PARILTI'DAN DİNLEYELİM.

Başlığı okuyunca 'Tarihi geçen gıda tüketilir mi hiç?' dediğinizi duyar gibiyim. Lâkin gıdaların üzerinde yazan her tarih 'geçince tüketmeyin' demek değildir. Bazı gıdaların üzerindeki tarih geçse de hâlâ uzun süre tüketilebilir. Detayına bakalım:

Gıda ambalajlarında yazan iki tip tarih olur:
1. Son Tüketim Tarihi
(STT şeklinde kısaltılır)
2. Tavsiye Edilen Tüketim Tarihi
(TETT şeklinde kısaltılır)

Ülkemizde tüketicilerin %70'ten fazlası bu iki tarih arasındaki farkı bilmediğinden, ne yazık ki gıda israfına yol açacak şekilde davranır; tarih geçince gıdayı çöpe atar. Unutmayalım ki yeterli gıdaya ulaşamayan dünyada milyonlarca insan varken gıdayı israf etmemiz hem ekonomik hem çevresel hem de vicdani olarak kabul edilemez. İşte bu yazıda bu iki tarih arasındaki farkı öğrenecek ve artık gıdanızı tarih geçme kaynaklı israftan kurtaracaksınız. İşte o iki tarih:

Son Tüketim Tarihi (STT): Mikrobiyolojik açıdan kolay bozulabilen ve bu yüzden kısa bir süre sonra insan sağlığı açısından tehlike teşkil etmesi muhtemel olan gıdaların tüketilebileceği son tarihi gösterir. Genelde soğuk şartlarda satılan gıdalardır. Ambalajın üzerinde 'STT' şeklinde tarih kodlanır.

Tavsiye Edilen Tüketim Tarihi (TETT): 'Tavsiye edilen tüketim tarihi' ifadesi açık bir şekilde kullanılarak veya '… tarihinden önce tüketilmesi tavsiye edilir.' şeklinde belirtilir. Bu ifadenin yanında ya tarihin kendisi ya da etiketin üzerinde bulunduğu yere atıfta bulunan bir ifade yer alır. Ürünün muhafaza edilmesi sırasında uyulması gereken koşullar varsa, tavsiye edilen tüketim tarihi bilgisini takiben belirtilir. Tavsiye edilen tüketim tarihi: Uygun şekilde muhafaza edildiğinde, gıdanın kendine has özelliklerini koruduğu süreyi gösteren tarihi gösterir. Adı üstünde, tavsiyedir. Bu tarih geçse bile gıda uzun süre tüketilmeye devam edilebilir. Genellikle kuru gıdalara, oda sıcaklığında satışı yapılan steril gıdalara bu tarih verilir ve ambalajın üzerinde 'TETT' şeklinde kodlanır.

MARKETLERDE HANGİ GIDALARDA TETT VE STT YAZAR?

Bu kısmı ezbere bilmek zorunda değilsiniz; paketin üzerinde, tarihin yanında yazan kısaltmaya bakarak artık kendiniz karar verebilirsiniz. Yine de bir farkındalık olması için genellikle marketlerde STT ve TETT verilen gıdaları belirtelim:

TETT Verilen Gıdalar

Konserve sebze, turşu, meyve suyu gibi ticari olarak sterilize edilmiş ve tamamen hava almayacak şekilde paketlenmiş ürünler.

- *Steril edilmiş ve hava almayacak şekilde paketlenmiş bazı hazır yemekler*
- *Kuru gıdalar (bakliyatlar, makarna gibi)*
- *Soslar (soya sosu, ketçap, mayonez gibi)*
- *Salçalar, domates püreleri ve rendeleri*
- *Dökme çaylar, çay karışımları*
- *Kahveler ve kahve karışımları*
- *Toz puding, kek karışımları*
- *Bisküvi, çikolata, gofret, meyve barı gibi atıştırmalıklar*
- *Bazı dondurulmuş gıdalar*

STT Verilen Gıdalar

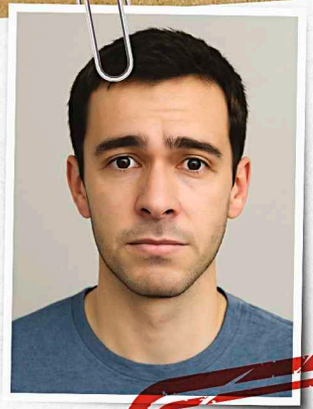
Genelde soğuk şartlarda satılan, steril olmayan ancak pastörize edilmiş, nem değeri yüksek gıdalardır.

- *Yoğurt, ayran, kefir gibi fermente süt ürünleri*
- *Ekmek ve bazı taze unlu mamuller*
- *Pastörize ve UHT süt*
- *Et ve et ürünleri*
- *Yumurta*
- *Bazı meyve suları veya meyveli içecekler*

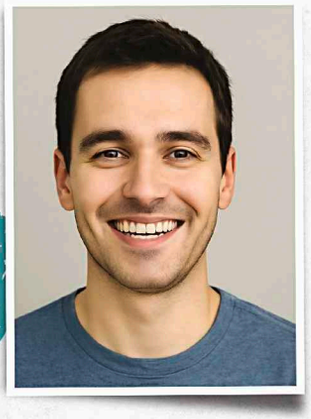
Ambalaj üzerindeki tarihe bakmak dışında dikkat etmemiz gereken bazı kurallar da var:

- STT geçtiğinde gıda bozulmuş olabilir; STT'si geçen gıda tüketilmemelidir. STT'si geçmiş ürünün marketlerde satışa sunulması yasaktır.
- TETT geçtiğinde gıda bozulmuş olmaz; sadece ilk günkü tazeliğinde olmayabilir. Doğru şartlarda saklandıysa ilk günkü tazeliğinde de olabilir.
- TETT'ye veya STT'ye bakmaksızın; eğer bir gıdanın ambalajında bombaj, şişme, deformasyon, sızıntı varsa, üzerinde küf oluşumu ve/veya kötü koku mevcutsa tüketmeyiniz. Böyle bozulma belirtileri olan hatalı gıdaları, TETT veya STT geçse de geçmese de hiçbir koşulda tüketmeyiniz.
- Özellikle konserve gıda satın alırken kapağının bombeli olmadığına, tepesinin içe doğru göçük ve vakumlu olduğuna dikkat ediniz.

TUGBA FAYDALI BILGILER.indd 60 2.07.2025 01:40



VİZEN REDDEDİLSE DE VİZE BEDELİN GÜVENDE!



%100 FAİZSİZ

Katılım Sağlık Yurt Dışı Seyahat Sağlık Sigortası vize reddi durumunda vize bedeliniz kadar teminat sunar.
Karekodu okutun, sigortanızı yaptırın, bütçenizi güvence altına alın.

Kuveyt Türk Katılım Bankası ve Albaraka Türk Katılım Bankası şubeleri ile Katılım Emeklilik acentelerimize bekliyoruz.

Katılım Sağlık
Şimdi Başla

Katılım Emeklilik ve Hayat A.Ş. markasıdır.

0850 226 0 123
www.katilimsaglik.com.tr
/Katılım Sağlık
/katilimsaglik
/tambanagoretr
/Katılım Sağlık

Katılım Sağlık
uygulamasını indirmek için karekodu okutun.
Google play
App Store

İTALYA'DAN SOFRAYA

İTALYAN MUTFAĞININ ÖZÜNÜ BOZMADAN, YAZ AYLARINA YAKIŞAN HAFİF TARİFLERİ BİR ARAYA GETİRDİK. HERKESİN KOLAYCA UYGULAYABİLECEĞİ, SOFRA KEYFİNİ ARTIRAN BU TARİFLERDE TANIDIK MALZEMELERLE YENİ TATLAR KEŞFEDECEKSİNİZ.

Caprese Salatası

4 KİŞİLİK I 10 DAKİKA

Malzemeler

- 2 adet orta boy domates
- 200 gram mozzarella peyniri
- 3-4 dal taze fesleğen yaprağı
- 2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 1 çay kaşığı kekik
- Yeteri kadar tuz ve taze çekilmiş karabiber

Yapılışı

1. Domatesleri yıkayıp kurulayın. Sap kısımlarını temizleyin. Keskin bir bıçakla 1 cm kalınlığında yuvarlak dilimler hâlinde doğrayın. Mozzarella peynirini de aynı şekilde dilimleyin. Peynirin fazla suyunu almak için dilimleri kağıt havlu ile hafifçe kurulayın.
2. Servis tabağını düz bir zemine yerleştirin. Domates ve mozzarella dilimlerini sırayla, yarım ay şeklinde üst üste gelecek biçimde dizin. Katmanlar arasında boşluk bırakmadan ama malzemeleri ezmeden dizmeye özen gösterin. Aralarına bütün taze fesleğen yapraklarını yerleştirin.
3. Küçük bir kasede sızma zeytinyağını ve kekiği karıştırın. Hazırladığınız karışımı bir kaşık yardımıyla salatanın üzerine eşit şekilde gezdirin.
4. Son olarak yeteri kadar tuz ve taze çekilmiş karabiber serpin. Salatayı bekletmeden servis yapın.

İTALYAN MUTFAK.indd 62 1.07.2025 20:15

Kabak Lazanya



4 KİŞİLİK I 60 DAKİKA

Malzemeler

- 3 adet orta boy kabak
- 1 adet soğan
- 2 diş sarımsak
- 4 adet olgun domates
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı biber salçası
- 1 tatlı kaşığı kekik
- 200 gram ricotta peyniri
- 100 gram rendelenmiş mozzarella
- 4 yemek kaşığı rendelenmiş parmesan
- 2-3 dal taze fesleğen
- Yeteri kadar tuz ve taze çekilmiş karabiber

Yapılışı

1. Kabakları yıkayıp uç kısımlarını kesin. Uzunlamasına, ince şeritler hâlinde dilimleyin.
2. Fırın ızgarasında ya da döküm tavada her iki yüzünü hafifçe renk alana kadar pişirin. Bir kenara alın.
3. Soğanı ve sarımsağı kıyın. Domateslerin kabuklarını soyun ve rendenin kalın tarafıyla rendeleyin.
4. Geniş bir tavada zeytinyağını ısıtın. Soğanı ekleyin, yumuşayana kadar soteleyin. Ardından sarımsağı ilave edin. Hafifçe renk alınca rendelediğiniz domatesleri ve salçayı ekleyin. Kekik, tuz ve karabiberle tatlandırın. Sosu kısık ateşte 15 dakika pişirin. Ocaktan alın.
5. Ricotta peynirini bir kaseye alın. İçine arzuya göre tuz, karabiber ve birkaç yaprak ince doğranmış fesleğen ekleyerek karıştırın.
6. Kabak dilimlerinin her birine ricottalı iç harçtan 1 tatlı kaşığı kadar koyun ve rulo şeklinde sarın.
7. Fırın kabına hazırladığınız domates sosunun yarısını yayın. Kabak rulolarını yerleştirin. Kalan sosu ruloların üzerine dökün.
8. Üzerine rendelenmiş mozzarella ve parmesan serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında yaklaşık 25–30 dakika, üzeri hafif kızarana kadar pişirin.
9. Fırından çıkardıktan sonra taze fesleğen yapraklarıyla süsleyin. Ilık ya da sıcak olarak servis yapın.



Domates Soslu Gnocchi

4 KİŞİLİK I 45 DAKİKA

Malzemeler

- 3 adet orta boy patates
- 1 adet yumurta
- 1 su bardağı un
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 diş sarımsak
- 4 adet domates
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 2–3 dal taze fesleğen
- 3 yemek kaşığı rendelenmiş parmesan peyniri
- 1 tatlı kaşığı tuz

Yapılışı

1. Patatesleri kabuklarıyla birlikte haşlayın. Ilındığında kabuklarını soyup ezici ya da rendeden geçirerek püre haline getirin. Geniş bir kaba alın.
2. Üzerine yumurtayı kırın. Azar azar un ekleyerek yumuşak ama ele yapışmayan bir hamur yoğurun. Hamuru 10 dakika dinlendirin.
3. Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp avuç içinde yuvarlayın. Üzerine çatalla çizik atarak klasik gnocchi formu verin.
4. Gnocchi'leri bol kaynar suya atın. Yüzeye çıkanları süzerek çıkarın ve kenarda bekletin.
5. Domateslerin kabuklarını soyun ve rendeleyin. Bir tavada zeytinyağını ısıtın. Ezilmiş sarımsağı ekleyin ve hafifçe soteleyin. Ardından rendelenmiş domatesleri ve salçayı ekleyin. Kısık ateşte 10–15 dakika pişirin. Tuzu ilave edin.
6. Hazırladığınız gnocchi'leri domates sosun içine ekleyin. Sosla birlikte birkaç dakika kısık ateşte karıştırarak ısıtın.
7. Servis tabağına alın. Üzerine rendelenmiş parmesan ve taze fesleğen yaprakları serpin. Sıcak olarak servis yapın.

ITALYAN MUTFAK.indd 63 1.07.2025 20:15



Pesto Soslu Soğuk Makarna

4 KİŞİLİK I 20 DAKİKA

Malzemeler

- 1 litre su
- 300 gram tagliatelle veya fiyonk makarna
- 2 su bardağı buzlu su
- 3 yemek kaşığı fesleğenli pesto sos
- 1 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı dolmalık fıstık
- 3 yemek kaşığı rendelenmiş parmesan peyniri
- 2–3 dal taze fesleğen
- 1 tatlı kaşığı tuz

Yapılışı

1. Geniş bir tencerede suyu kaynatın. İçine tuz ekleyin ve makarnayı diri kalacak şekilde haşlayın. Ardından süzüp hemen buzlu su dolu bir kaba alın. Bu işlem, makarnanın hem soğumasını hem de formunu korumasını sağlar.
2. Soğuyan makarnayı süzgeçle alın ve fazla suyunu iyice süzdürün. Geniş bir kaseye alın.
3. Üzerine pesto sosu ve sızma zeytinyağını ekleyin. Makarnayı ezmeden, dikkatlice karıştırarak sosun her yerine yayılmasını sağlayın.
4. Dolmalık fıstıkları yapışmaz yüzeyli bir tavada, yağ eklemeden, kısık ateşte birkaç dakika kavurun. Renk alıp hafifçe çıtırlaştığında ocaktan alın.
5. Makarnayı servis tabağına alın. Üzerine kavrulmuş dolmalık fıstıkları ve rendelenmiş parmesan peynirini serpin. Taze fesleğen yapraklarıyla süsleyin.
6. Soğuk olarak, bekletmeden servis yapın.

Domatesli Ricotta'lı Bruschetta

4 KİŞİLİK I 15 DAKİKA

Malzemeler

- 15 adet kiraz domates
- 3 dal taze soğan
- 2–3 dal roka
- 1-2 dal taze fesleğen
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı balsamik sirke
- Yeteri kadar tuz ve taze çekilmiş karabiber
- 4 dilim ekşi mayalı ya da köy ekmeği
- 1 diş sarımsak
- 150 gram ricotta peyniri

Yapılışı

1. Kiraz domatesleri yıkayıp ortadan ikiye veya dörde bölün. Taze soğanı ince doğrayın. Roka ve fesleğen yapraklarını yıkayıp kurulayın, elinizle koparak parçalayın. Tüm malzemeyi geniş bir kaseye alın. Üzerine zeytinyağı, balsamik sirke, tuz ve taze çekilmiş karabiber ekleyin. Malzemeleri ezmeden, nazikçe karıştırarak harmanlayın.
2. Ekmek dilimlerini kızartma tavasında ya da fırın ızgarasında her iki yüzü hafifçe kızarana kadar pişirin. Fırından aldıktan sonra üzerlerine sarımsak sürün.
3. Her bir ekmek diliminin üzerine ricotta peyniri sürün. Üzerine hazırladığınız domatesli karışımdan bolca yerleştirin.
4. Ekmek kıtırlığını kaybetmeden, bekletmeden servis yapın.



ITALYAN MUTFAK.indd 64 1.07.2025 20:16



Affogato

10 DAKİKA I 2 KİŞİLİK

Malzemeler

- 1 su bardağı sıcak espresso kahve (2 shot)
- 2 top vanilyalı dondurma

Yapılışı

1. Vanilyalı dondurmayı iki ayrı paylaştırın.

2. Espresso'yu taze olarak demleyin.

3. Sıcak espresso'yu dondurmanın üzerine gezdirerek dökün.

4. Dilerseniz üzerine rendelenmiş bitter çikolata veya kıyılmış bisküvi serpiştirin. Bekletmeden servis yapın.

EVDE ESPRESSO KAHVE NASIL YAPILIR?

Evde espressoya en yakın lezzeti elde etmek için 1 tatlı kaşığı ince çekilmiş koyu kavrulmuş kahveyi French press ya da cezveye koyun. Üzerine yaklaşık 50 ml kaynar su ekleyin. French press kullanıyorsanız 2-3 dakika demlenmeye bırakın, ardından bastırarak süzün. Eğer cezvede yapıyorsanız, kahveyi kısık ateşte birkaç dakika pişirin ama kaynatmamaya özen gösterin. Elde ettiğiniz yoğun kahve, espresso kadar krema barındırmasa da tadı yakın olur. Affogato gibi tarifler için rahatlıkla kullanabilirsiniz.

Limonlu Panna Cotta

4 KİŞİLİK I 20 DAKİKA

Malzemeler

- 3 yaprak jelatin
- 2 yemek kaşığı soğuk su
- 400 ml krema
- 100 ml süt
- 1 çay bardağı toz şeker
- 1 adet limonun kabuğu (ince rendelenmiş)
- 1 tatlı kaşığı vanilya özütü
- 1 adet limon
- 1 yemek kaşığı mısır nişastası
- 1 tatlı kaşığı pudra şekeri
- 1 tatlı kaşığı toz şeker

Yapılışı

1. Jelatin yapraklarını bir kaseye alın. Üzerini geçecek kadar soğuk su ekleyin ve yumuşaması için 5 dakika bekletin.

2. Bu sırada krema, süt, toz şeker ve ince rendelenmiş limon kabuğunu küçük bir tencereye alın. Kısık ateşte, karıştırarak ısıtın. Kaynamadan hemen önce ocaktan alın.

3. Suda yumuşamış jelatin yapraklarını sudan çıkarın, fazla suyunu hafifçe sıkarak alın ve sıcak karışıma ekleyin. Karıştırarak tamamen eritin. Vanilya özütünü ilave edin.

4. Karışımı süzgeçten geçirerek pürüzsüz hâle getirin. Bardak ya da kaselere eşit şekilde paylaştırın. Oda sıcaklığına geldikten sonra üzerini kapatıp buzdolabına alın. En az 4 saat soğutun.

5. Limon sos için limonun suyunu sıkın, küçük bir sos tenceresine alın. Üzerine mısır nişastası, pudra şekeri ve toz şekeri ekleyin. Kısık ateşte, karıştırarak koyulaşana kadar pişirin. Soğumaya bırakın.

6. Dinlenen panna cottaların üzerine limon sosunu dökün. Dilerseniz ince bir limon dilimiyle süsleyin. Soğuk olarak servis yapın.



ITALYAN MUTFAK.indd 65 1.07.2025 20:16

KUTUP DALGAKIRAN





N. BERRİN AK *@nberrin*
BEYZA ÇEVİK
@chefbeyzacevik

BEŞ ÇAYINDA ZARAFET

KREMALI KEKLERDEN MEYVE DOLU TARTLARA, KİŞ HAMURUNUN KITIRLIĞIYLA HARMANLANAN SEBZELİ DOKUNUŞLARA KADAR BEŞ ÇAYINA LAYIK TARİFLERİ *BEYZA ÇEVİK* HAZIRLADI. MASA DÜZENİ İSE *N. BERRİN AK*'IN ZARİF DOKUNUŞLARIYLA ŞEKİLLENDİ. *HALCYON DAYS*'İN GÜMÜŞ ÇATALLARI, İNCE PORSELEN TABAKLARI, ÖZENLE SEÇİLMİŞ LEZZETLERLE BİR ARAYA GELEREK BEŞ ÇAYINI KLASİK BİR RİTÜELDEN SOFİSTİKE BİR DAVETE DÖNÜŞTÜRDÜ.

CAY SAATI.indd 66 1.07.2025 22:02



CAY SAATI.indd 67 1.07.2025 22:02

San Sebastian Cheesecake

8 KİŞİLİK I 45 DAKİKA



Malzemeler

- 400 gram krema
- 400 gram labne peyniri
- 800 gram krem peynir
- 200 gram toz şeker
- 6 adet yumurta
- 1 adet vanilya çubuğu ya da 1 paket vanilya
- 2 yemek kaşığı un

Yapılışı

1. Geniş bir çırpma kabına krema, labne ve krem peyniri alın. Üzerine toz şekeri ekleyin ve mikserle çırpın.

2. Yumurtaları teker teker ilave edin ve her birini ekledikten sonra çırpmaya devam edin.

3. Un ve vanilyayı da ekleyip sadece birkaç saniye daha çırpın.

4. 26 cm çapındaki kelepçeli kalıbın tabanını ve kenarlarını, dışına taşacak şekilde yağlı kağıtla kaplayın.

5. Karışımı kalıba dökün ve önceden ısıtılmış 200 derece fırında yaklaşık 30 dakika pişirin.

6. Fırının kapağını açıp içinde 10 dakika bekletin, ardından oda sıcaklığına alın.

7. Soğuyan cheesecake'i buzdolabına koyun ve en az 6 saat dinlendirin.

Çilekli Tart

6-8 KİŞİLİK I 30 DAKİKA

Malzemeler

Tart hamuru için

- 2.5 su bardağı un
- 2 yemek kaşığı toz şeker
- 1 yemek kaşığı badem unu
- 130 gram tereyağı
- 1 adet yumurta
- Bir tutam tuz

Krema için

3 adet yumurta sarısı
4 yemek kaşığı toz şeker
2 yemek kaşığı mısır nişastası
2.5 su bardağı süt
1 paket vanilya
1 paket krem şanti
1 paket (200 gram) soğuk krema

Süslemek için

300 gram çilek
3 yemek kaşığı Antep fıstığı

Yapılışı

1. Tart hamuru için un, toz şeker, badem unu, tuz ve tereyağını bir kaba alıp parmak uçlarıyla kırıntı kıvamına getirin. Yumurtayı ekleyip hızlıca yoğurun. Hamuru streç filme sarıp buzdolabında 30 dakika dinlendirin.

2. Hamuru iki yağlı kağıt arasında açıp kalıba yerleştirin. Çatal ile delin, tekrar dolaba koyun.

3. Dinlenen hamurun üzerine yağlı kağıt ve bakliyat ağırlık koyup önceden ısıtılmış 175 derece fırında 10 dakika ön pişirme yapın. Kağıt ve ağırlığı alıp tart kızarana kadar pişirmeye devam edin.

4. Krema için yumurta sarısı ve şekeri çırpın, mısır nişastasını ekleyin.

5. Ayrı bir tencerede süt ve vanilyayı ısıtın. Sıcak sütten bir miktar alıp yumurtalı karışıma ekleyin. Ardından bu karışımı tenceredeki süte ekleyip karıştırarak pişirin.

6. Ocaktan alıp üzerine temas edecek şekilde streç film kapatıp soğutun. Üzerine krema ve krem şanti ekleyip çırpın.

7. Kremayı pişmiş tartın üzerine yayın. Meyvelerle süsleyip servis yapın.



CAY SAATI.indd 68 1.07.2025 22:02

Mine Kremalı Kekler

10-12 ADET I 30 DAKİKA



Malzemeler

Kek için
- 110 gram yumuşak kıvamlı tereyağı
- 260 gram toz şeker
- 3 adet yumurta
- 145 ml ılık su
- 135 ml kefir veya süt
- 270 gram un
- 60 gram kakao
- Yarım paket kabartma tozu

Krema için
- 550 ml süt
- 1 paket vanilya
- 75 gram toz şeker
- 55 gram mısır nişastası
- 25 gram un
- 1 adet yumurta
- 70 gram tereyağı
- 30 gram beyaz çikolata
- Yarım paket krem şanti

Yapılışı

1. Oda sıcaklığındaki tereyağı ve toz şekeri çırpın. Yumurtaları teker teker ekleyin. Ilık su ve kefiri ekleyin.
2. Un, kakao ve kabartma tozunu eleyerek karışıma ilave edin. Karışımı yağlı kâğıt serili tepsiye dökün.
3. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında pişirin, kürdan testi ile kontrol edin.
4. Soğuyunca yuvarlak kalıp veya kurabiye aparatıyla daireler kesin.
5. Krema için süt, vanilya, şeker, nişasta, un ve yumurtayı tencereye alın ve ocağa koymadan pürüzsüz kıvama gelene dek karıştırın. Ocağa alın, sürekli karıştırarak pişirin.
6. Ocaktan aldıktan sonra tereyağı ve beyaz çikolatayı ekleyin. Karışımı buzdolabında tamamen soğutun.
7. Soğuyan kremaya krem şanti ekleyip çırpın.
8. Kekleri enlemesine ortadan ikiye kesin. Aralarına ve üzerlerine sıkıp dilediğiniz gibi süsleyin. Bekletmeden servis yapın.

Ispanaklı Kiş

6-8 KİŞİLİK I 30 DAKİKA

Malzemeler

Kiş hamuru için
- 310 gram un
- 160 gram soğuk tereyağı
- 70 gram yumurta
- 30 ml soğuk su
- 5 gram tuz

İç harç için
- 200 gram ıspanak
- 1 adet soğan
- 3 yemek kaşığı ayçiçeği yağı
- 1 adet kırmızıbiber
- 1 adet yumurta
- 50 gram krema
- 50 gram rendelenmiş kaşar peyniri
- Yeteri kadar tuz

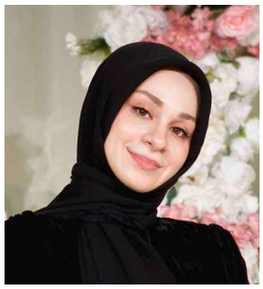
Yapılışı

1. Un, tuz ve küp kesilmiş soğuk tereyağını bir kaba alıp parmak uçlarıyla kırıntı kıvamına getirin.
2. Yumurta ve soğuk suyu ekleyip mutfak şefinde palet ucuyla yoğurun.
3. Hamuru streç filme sarıp buzdolabında 30 dakika dinlendirin.
4. Hamuru kalıplara yerleştirip çatal ile delin, yeniden 20 dakika kadar soğutun.
5. İç harç için ıspanakları doğrayın, sıcak suda haşlayıp ardından buzlu suya batırın ve iyice süzün.
6. Soğanı ince doğrayın ve yağda soteleyin.
7. Ispanakları ekleyip kısa süre kavurun. Ocaktan alıp soğumaya bırakın.
8. Soğuyan karışıma doğranmış kırmızıbiber, yumurta, krema, kaşar peyniri ve tuzu ilave edip karıştırın.
9. Hazırladığınız harcı kalıplara paylaştırın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzeri kızarana kadar pişirin. Fırından alıp 10 dakika dinlendirin ve servis yapın.

NOT: ***Aynı tarifi mantarla da hazırlayabilirsiniz.***



CAY SAATI.indd 69 1.07.2025 22:03



FATMANUR COŞKUNER
@fotografebesi

Bahar Tazeliğinde KEKLER

KIRINTILI TABANLARDAN KARAMELİZE MEYVE KATMANLARINA, VİŞNE SOSLARINDAN LİMON AROMALARINA KADAR UZANAN BU TARİFLER GÖZ DOYURURKEN DAMAKLARI DA ŞENLENDİRİYOR. MEVSİM MEYVELERİNİ KEKİN EN LEZZETLİ HÂLİYLE SOFRAYA TAŞIMAK İSTEYENLER İÇİN ***CHEF BEYZA ÇEVİK* TARİFLERİ HAZIRLADI; ***FATMANUR COŞKUNER*** İSE FOTOĞRAFLADI.**

Erikli Crumble Kek

8 KİŞİLİK I 40 DAKİKA



Malzemeler

- 105 gram tereyağı (oda sıcaklığında)
- 85 gram toz şeker
- 2 adet yumurta
- 55 gram krema
- 145 gram un
- 1 paket vanilya
- 1 tatlı kaşığı kabartma tozu
- 3 yemek kaşığı badem unu (isteğe bağlı)

Erikli katman için

- 400 gram Anjelika veya mürdüm eriği
- 1 yemek kaşığı esmer şeker

Bir tutam tarçın

Crumble (kırıntı hamuru) için

- 40 gram soğuk tereyağı
- 80 gram un
- 45 gram toz şeker
- Bir tutam tarçın

Yapılışı

1. Oda sıcaklığındaki tereyağını ve toz şekeri mikserle krema kıvamına gelene kadar çırpın. Yumurtaları teker teker ekleyip çırpmaya devam edin. Ardından kremayı ilave edin.
2. Un, vanilya, kabartma tozu ve isteğe bağlı badem ununu eleyerek karışıma ekleyin, spatula ile homojen şekilde karıştırın.
3. Karışımı yağlı kâğıt serili 18 cm'lik yuvarlak kek kalıbına dökün.
4. Erikli katman için erikleri dilimleyip esmer şeker ve tarçınla karıştırın, kek hamurunun üzerine eşit şekilde yayın.
5. Crumble için tüm malzemeleri bir kapta parmak uçlarınızla ufalayarak kırıntı haline getirin. Kekin üzerine serpiştirin.
6. Önceden ısıtılmış 180 derece ve fırında 40 dakika pişirin. Kürdan testiyle kontrol edin. Ilındıktan sonra dilimleyip servis yapın.

KEKLER.indd 70 2.07.2025 01:45



CHEF BEYZA ÇEVİK
@chefbeyzacevik

Limon Soslu Yaban Mersinli Kek

10-12 KİŞİLİK I 40 DAKİKA

Malzemeler

- 3 adet yumurta
- 1 su bardağı toz şeker
- 1 su bardağı yoğurt (oda sıcaklığında)
- Yarım su bardağı ayçiçeği yağı
- 2 su bardağı+1 yemek kaşığı un
- 1 yemek kaşığı nişasta
- 1 paket vanilya
- 1 paket kabartma tozu
- 1 adet limonun rendelenmiş kabuğu
- 1 su bardağı yaban mersini+2 yemek kaşığı un

Limon sos için

- 45 gram tereyağı (eritilmiş)
- 1 adet büyük limonun suyu
- 1 limon kabuğu rendesi
- 1 adet yumurta
- 3 yemek kaşığı toz şeker

Yapılışı

1. Yumurta ve şekeri beyazlaşıp köpük olana kadar çırpın. Yoğurt ve yağı ekleyin, kısa süre çırpın.

2. Un, nişasta, vanilya, kabartma tozu ve limon kabuğunu katın.

3. Yaban mersinlerini una bulayıp spatula ile karışıma katın.

4. Muffin kalıplarına paylaştırın. Önceden ısıtılmış 170 derece ve fanlı fırında yaklaşık 40 dakika pişirin.

5. Fırından çıkan kekleri soğutun ve kalıptan çıkarın.

6. Limon sos için tüm malzemeleri çırpın. Kısık ateşte sürekli karıştırarak pişirin. Süzgeçten geçirin. Ilık limon sosunu keklerin üzerine gezdirin ve servis yapın.

KEKLER.indd 71 2.07.2025 01:45

Çikolatalı Vişneli Kek

8-10 KİŞİLİK I 40 DAKİKA

Malzemeler

Kek için
- 3 adet yumurta
- 1 su bardağı toz şeker
- 1 su bardağı süt
- 1 su bardağı ayçiçeği yağı
- 3 yemek kaşığı kakao
- 1 su bardağı un
- 1 paket kabartma tozu
- 1 paket vanilya

Frosting için
- 100 gram tereyağı (yumuşamış)
- 75 gram pudra şekeri
- 100 gram labne peyniri
- 1 paket vanilya

Vişne sosu için
- 120 gram dondurulmuş vişne
- 4 yemek kaşığı toz şeker
- Yarım çay bardağı su
- 1 tatlı kaşığı mısır nişastası

Yapılışı

1. Kek için yumurtaları toz şekerle birlikte beyazlaşıp kabarana kadar çırpın. Süt ve sıvıyağı ekleyip karıştırın. Kakao, un, kabartma tozu ve vanilyayı eleyerek ilave edin. Karışımı baton kek kalıbına dökün.
2. Önceden ısıtılmış 160 derece ve fanlı fırında yaklaşık 40 dakika pişirin. Kürdan testi yapın.
3. Frosting için tereyağını çırpın, pudra şekeri ve vanilyayı ekleyin. Labne peynirini ilave edip pürüzsüz hale gelene kadar çırpın. Buzdolabında bekletin.
4. Vişne sos için tüm malzemeleri küçük bir tencerede karıştırarak pişirin. Hafif koyulaşınca ocaktan alın, soğutun.
5. Kek soğuduktan sonra üzerine frosting sürüp vişne sosla süsleyin ve servis yapın.

KEKLER.indd 72 2.07.2025 01:45

Karamelize Şeftalili Kek

10 KİŞİLİK I 45 DAKİKA

Malzemeler

- 270 gram toz şeker
- 200 gram tereyağı (eritilmiş)
- 175 gram süt (ılık)
- 4 adet yumurta
- 250 gram un (2.5 su bardağı)
- 1 paket kabartma tozu
- 1 çay kaşığı karbonat
- 1 paket vanilya
- 30 gram badem unu (isteğe bağlı)

Üst tabanı için

3 adet olgun şeftali
3 yemek kaşığı tereyağı
1 çay bardağı esmer şeker

Yapılışı

1. Üst taban için şeftalileri ince ay dilimleri şeklinde doğrayın. Tavada tereyağını eritip esmer şekeri ekleyin. Şeker eriyince şeftalileri ilave edip birkaç dakika soteleyin.

2. Kek hamuru için şeker ve eritilmiş tereyağını çırpın. Ilık sütü ekleyin. Ardından yumurtaları teker teker ekleyerek çırpmaya devam edin.

3. Un, kabartma tozu, karbonat, vanilya ve isteğe bağlı badem ununu eleyerek karışıma katın, spatula ile karıştırın.

4. Kelepçeli 22 cm'lik kek kalıbının tabanına yağlı kâğıt serin. Şeftalileri dizip üzerine karamelli sosunu dökün. Kek hamurunu dikkatlice şeftalilerin üzerine yayın.

5. Önceden ısıtılmış 180 derece ve fanlı fırında kontrol ederek pişirin. Kürdan testiyle kontrol edin.

6. Ilındıktan sonra kalıptan çıkarıp ters çevirin. Dondurma eşliğinde servis yapın.



KEKLER.indd 73 2.07.2025 01:45

BİR KASEDE BİNLERCE YILIN HİKÂYESİ; AŞURE

BİR ARAYA GELMENİN, PAYLAŞMANIN, BEREKETİN SİMGESİ AŞURE… BİR TATLIDAN ÇOK DAHA FAZLASI; KUŞAKTAN KUŞAĞA AKTARILAN BİR KÜLTÜR MİRASI; AŞURE.

KÜBRA ALTAY

Bir tencerenin içine onlarca malzeme girer ama çıkan her zaman aynıdır. Aşure, mutfağın ve hafızanın tarifi… Ben bunu ilk kez annemin mutfağında öğrendim. Muharrem ayı yaklaşınca, evde sessiz bir hazırlık başlardı. Annem, mutfakta sabahın erken saatlerinde sessizce çalışırdı. Küçükken, buğulu camların ardında onun koca tencerede karıştırdığı şeyin sadece bir tatlı olmadığını hissederdim. O büyük tahta kaşıkla karıştırırken bir yandan da "sabırla pişerse, bereketi çok olur" derdi. Tezgâhın üstü her zaman kalabalık olurdu: haşlanmış nohut, kuru incirler, iri üzüm taneleri... Her biri özenle ayıklanır, tek tek hazırlanırdı. Annem bazen bana küçük bir görev verirdi; cevizleri ayıklamak ya da nar tanelerini kabuğundan ayırmak gibi. O anlarda ben, aşurenin içinde kendi izimi bırakırdım. Her evde biraz farklı pişer, her kaşıkta başka bir hikâye anlatır. Kim bilir hangi bayramların bekleyişini, hangi kalabalık sofraların telaşını taşır içinde? Bazen bakliyat bolluğuyla dökülür kazana, bazen elde ne varsa onunla… Ama hep niyetle başlar… Muharrem ayının geldiğini, apartmanın koridorlarına yayılan tarçın kokusundan anlarsınız. Kapılar çalınır, tabaklar örtülere sarılıp komşulara uzatılır. Çünkü aşure, sadece tatlı değildir. O, paylaşmanın usulüdür. Herkesin elinden çıkan ayrı tat, aynı tabakta birleşince anlam bulur. **Belki de asıl lezzet oradadır: Beraber kaynamanın sırrında.**

Klasik Aşure

10-12 KİŞİLİK I 45 DAKİKA



Malzemeler

- 1.5 su bardağı aşurelik buğday
- Yarımşar su bardağı kuru fasulye ve nohut
- 1 çay kaşığı tereyağı
- 15 su bardağı su
- Yarımşar su bardağı kuru kayısı, kuru incir ve kuru üzüm
- 2 su bardağı toz şeker
- 1 çay bardağı soyulmuş badem içi
- 1 çay bardağı dolmalık fıstık

Süslemek için

- 2-3 yemek kaşığı kavrulmuş dolmalık fıstık
- 3-4 yemek kaşığı soyulmuş badem içi
- 2 yemek kaşığı kuşüzümü
- 3-4 adet kuru incir
- 3-4 adet kuru kayısı

Yapılışı

1. Aşurelik buğdayı bir gece öncesinde yıkayıp 5-6 su bardağı su ile bir taşım kaynatın ve süzmeden 1 gece bekletin. Kuru fasulye ve nohudu ayrı kaplara alıp, bir gece önceden ıslatın.
2. Ertesi gün buğdayı ocağa alıp tereyağı ve kalan su ile beraber pişirin. Buğday patlayana kadar ara sıra karıştırarak haşlayın. Kuru fasulye ve nohudu haşlayıp süzün. Kayısı, incir ve üzümü ayrı kaplara alıp sıcak suda 15 dakika beklettikten sonra süzün.
3. Buğdaya haşlanmış kuru fasulye ve nohudu ekleyip karıştırın. Tozşekeri de ekleyip 15 dakika orta ateşte karıştırarak kaynatın.
4. Küçük küp doğradığınız kuru kayısı ve incirleri, şişen dut ve üzümleri de tencereye ekleyip 10 dakika daha kaynatın. En son dolmalık fıstık ve soyulmuş badem içlerini de ilave edip aşureyi ocaktan indirin. Ilınan aşureyi süsleyerek servis yapın.

ASURE.indd 74 1.07.2025 21:01



Şekersiz Aşure

6-8 KİŞİLİK I 45 DAKİKA

Malzemeler

- 1 su bardağı aşurelik buğday
- 1 çay kaşığı tereyağı
- 2 yemek kaşığı kepekli pirinç
- 12 su bardağı içme suyu
- Bire çay bardağı haşlanmış nohut, kuru fasulye ve kuru üzüm
- 12 adet kuru kayısı
- 6 adet kuru incir
- 1 çay bardağı kuru dut

Süslemek için

- 3-4 yemek kaşığı çiğ kaju
- 3-4 yemek kaşığı Antep fıstığı
- 100 gram Frenk üzümü

Yapılışı

1. Aşurelik buğdayı bir gece önceden yıkayıp 4-5 su bardağı suyla bir taşım kaynatarak kapağını kapatın ve sabaha kadar bekletin. Ertesi gün kalan su, kepekli pirinç ve tereyağı ekleyerek yumuşayana kadar haşlayın.
2. Yumuşayan buğday ve kepekli pirince haşlanmış nohut ve kuru fasulye ekleyerek bir taşım kaynatın. Küp doğranmış kayısıyı aşureye ilave edip 10 dakika kaynatın. Küçük küp doğranmış ve 10 dakika sıcak suda bekletilmiş incir, kuru üzüm, kayısı ve dutu da tencereye ekleyip 5 dakika daha kaynatın. Ocaktan indirip servis kaselerine veya bardaklara pay edin. Ilındıktan sonra süsleyerek servis yapın.

ANADOLU'DA AŞURE RİTÜELLERİ

Aşure, sadece malzeme değil, âdet de toplar içine. Anadolu'nun dört bir yanında bu kadim tatlıya eşlik eden gelenekler, her bölgenin belleğini yansıtır.



İstanbul – Yedi Evden Yedi Malzeme Geleneği *Bazı semtlerde hâlâ yaşatılan bu eski âdete göre, aşure tenceresine yedi farklı evden getirilen malzemeler konur. Bu, hem bereketi hem birlik ruhunu temsil eder.*

Ege – Nar Taneli Dualar *Ege'de aşurenin üzeri nar taneleriyle süslenirken, o sırada evin en büyüğü dua eder. Narın bolluk, sağlık ve mutluluk getireceğine inanılır.*

Doğu Anadolu – Sessizce Dağıtmak *Erzincan ve çevresinde aşure dağıtılırken kapılar çalınmaz, tabaklar sessizce bırakılır.*

İç Anadolu – Ölçüsüz Paylaşım *Ölçüsüz kelimesi burada önemli. Çünkü tencerede kaç kişilik varsa fark etmez; kimin yolu düşerse ona da bir tabak çıkar.*

Güneydoğu – Tarçınla Yazılan İsimler *Bazı köylerde, aşure kaselerinin üzerine tarçınla 'besmele' ya da evin büyüğünün ismi yazılır. Bu, tatlının o kişi adına niyetlendiğini gösterir.*

ASURE.indd 75 1.07.2025 21:01

EVDE DONDURMA YAPMAK ÇOK KOLAY!

MEYVELER VE DOĞAL TATLANDIRICILARLA LEZZETİ YAKALADIK, YOĞURTLA KIVAM VERDİK, ÇİKOLATAYLA DA KENDİMİZİ BİRAZ ŞIMARTTIK. EV YAPIMI DONDURMALAR BU YAZ MUTFAĞIN EN KEYİFLİ RİTÜELİ OLSUN, YAZ MEVSİMİNİ SEVMEK İÇİN BİR SEBEP DAHA VERSİN.

SERAY BAYKAN ÇEÇEN *HASAN HÜSEYİN ÇİNAY*

Limonlu Sorbe

2 KİŞİLİK I 10 DAKİKA

Malzemeler

- 1 adet limonun suyu
- 2 adet lime suyu ve kabuğunun rendesi
- Yarım su bardağı su
- 2 yemek kaşığı bal

Yapılışı

1. Limon ve lime suyunu sıkıp derin bir kaba alın. Lime kabuğunu rendeleyip karışıma ekleyin. Su ve balı da ilave edip karıştırın.
2. Karışımı geniş ve sığ bir kaba döküp yayın ve dondurucuya yerleştirin. Buz kristallerinin kırılması için her 30 dakikada bir çatalla karıştırın. Bu işlemi 3-4 kez tekrarlayın. Son karıştırmanızdan yaklaşık 3-4 saat sonra servis yapın.

DONDURMA.indd 76 1.07.2025 22:22

Şeftalili Muzlu Dondurma

4-6 KİŞİLİK I 10 DAKİKA

Malzemeler

- 2 adet şeftali
- 2 adet muz
- 2 su bardağı süzme yoğurt
- 2 yemek kaşığı hurma suyu
- 1 dal taze lavanta

Yapılışı

1. Muzları soyup ikiye bölün. Şeftalilerin çekirdeğini çıkarıp, kabuğuyla birlikte 4-6 parçaya kesin. Tüm meyveleri buzdolabı poşetine alıp, dondurucuya koyun. En az 4-5 saat, tercihen gece boyunca dondurucuda bekletin.

2. Donmuş meyveleri blender'e alın. Üzerine süzme yoğurt, hurma suyu ve dalından sıyırdığınız lavanta çiçeklerini ekleyin. Pürüzsüz bir kıvam alana kadar çekin.

3. Bir kaba döküp üzerini streç film ile kapatıp derin dondurucuya kaldırın. 1 saat sonra çıkarıp çatalla ezerek iyice karıştırın. Bu işlemi birer saat aralıklarla 3-4 kez daha tekrarlayın. Kabın üzerini streç ile sıkıca kapatıp 1 gece derin dondurucuda bekletin. Dondurma kaşığı ile şekillendirip servis yapın.



DONDURMA.indd 77 1.07.2025 22:22



Çubukta Böğürtlenli Dondurma

4-6 KİŞİLİK I 15 DAKİKA

Malzemeler

- 1 su bardağı taze veya dondurulmuş ahududu
- 2 adet muz
- 2 su bardağı süzme yoğurt
- 2 yemek kaşığı hurma suyu veya bal

Yapılışı

1. Muzları soyup ikiye bölün. Buzdolabı poşetine alıp, dondurucuya koyun. En az 4-5 saat, tercihen gece boyunca dondurucuda bekletin. Eğer taze böğürtlen kullanacaksanız böğürtlenleri de aynı şekilde dondurucuda bekletin.
2. Muzları blender'e alın. Üzerine süzme yoğurt ve hurma suyunu ekleyip pürüzsüz olana kadar çekip bir kaba alın. Ahududuları da blender'de ezerek küçük parçalar haline getirin.
3. Dondurma kapları veya muffin kalıplarına 1-2 yemek kaşığı ahududu koyun. Üzerine muzlu yoğurt karışımını ekleyin. Katmanlı veya mermer desenli görünüm için hafifçe karıştırabilirsiniz. Üstlerine tekrar ahududu ekleyin.
4. Ortasına dondurma çubuğu batırıp kapları dondurucuya koyun. En az 5-6 saat, tercihen gece boyunca dondurun. Servisten önce kısa bir süre oda sıcaklığında bekletip servis yapın.

Tahinli ve Bademli Dondurma

6 KİŞİLİK I 15 DAKİKA

Malzemeler

- 1 su bardağı badem veya Hindistan cevizi sütü
- 3 yemek kaşığı tahin
- 1 su bardağı krema
- 3 yemek kaşığı akçaağaç şurubu veya hurma suyu
- 1 çay kaşığı vanilya özütü
- 10 adet çiğ badem

Yapılışı

1. Derin bir kaba badem sütü, tahin, krema, akçaağaç şurubu ve vanilya özütünü koyup iyice çırpın. Kıyılmış bademleri ekleyip karıştırın.

2. Karışımı dondurma kabına döküp üzerini streç filmle kapatın. Derin dondurucuya alın. Her 45-60 dakikada bir çıkarıp iyice karıştırın. Bu işlemi 4-5 kez tekrar edin.

3. Bir gece dinlendirdikten sonra külahlara koyarak servis yapın. Üzerine tahin gezdirip, kıyılmış badem serpin ve servis yapın.

SOFRA SIRLARI

Daha yoğun kıvam elde etmek için karışıma 1 adet püre haline getirilmiş muz veya 1 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı ilave edebilirsiniz.



DONDURMA.indd 78 1.07.2025 22:22



Matcha'lı Dondurma

6 KİŞİLİK I 15 DAKİKA

Malzemeler

- 2 tatlı kaşığı matcha tozu
- 2 su bardağı süt
- 1 su bardağı krema (tercihen yüzde 35 yağlı)
- 3 adet yumurtanın sarısı
- 3 yemek kaşığı hurma suyu
- 1 tatlı kaşığı vanilya özütü

Üzeri için

- 1 çay kaşığı matcha tozu

Yapılışı

1. Orta boy bir tencereye süt ve kremayı koyun. Kısık ateşte, kaynatmadan ısıtın.
2. Ayrı bir kapta yumurta sarılarını 1 yemek kaşığı hurma suyu ile çırpın. Sıcak sütlü karışımdan azar azar dökerek yumurtalı karışıma ekleyin. Sürekli karıştırarak ılık hale getirin.
3. Karışımı tekrar tencereye alın. Çok kısık ateşte, sürekli karıştırarak kıvam alana dek pişirin. Kıvam almaya başlayınca, kaynatmadan ocaktan alın.
4. Ocaktan alınca matcha tozunu ve kalan 2 yemek kaşığı hurma suyu ekleyin. Vanilya özütünü de ilave edip karıştırın. Kaba aktarıp, oda sıcaklığına gelince dondurucuya kaldırın. En az 3-4 saat, tercihen bir gece dinlendirin. Her 30 dakikada bir karıştırarak yeniden dondurucuya kaldırın. Bu işlemi 4-5 defa tekrarlayın. Servis tabağına alıp üzerine matcha tozu serperek servis yapın.

Çikolata Kaplı Meyveli Yaz Dondurması

6 KİŞİLİK I 20 DAKİKA

Malzemeler

- 1 su bardağı dondurulmuş böğürtlen veya vişne
- 1 su bardağı Hindistan cevizi sütü
- 3 yemek kaşığı bal
- 1 çay kaşığı vanilya özütü
- 2 yemek kaşığı Hindistan cevizi rendesi
- 1 tatlı kaşığı limon suyu

Kaplaması için

- 120 gram bitter çikolata
- 1 yemek kaşığı Hindistan cevizi yağı

Servis için: Kakao tozu, meyve tozu ya da rendelenmiş bitter çikolata

Yapılışı

1. Derin bir kapta Hindistan cevizi sütü, 2 yemek kaşığı bal, vanilya ve Hindistan cevizi rendesini karıştırın.

2. Böğürtlenleri blender'e koyup, ezerek püre haline getirin. Kalan balı ve limon suyunu ekleyip karıştırın.

3. Dondurma kalıplarına önce beyaz karışımdan bir yemek kaşığı kadar dökün. Ardından meyve püresinden ekleyin. Hafifçe karıştırarak mermer görüntüsü verebilirsiniz. Çubuklarını takıp, kalıpları dondurucuya yerleştirin. En az 4-5 saat, tercihen bir gece bekletin.

4. Çikolata ve Hindistan cevizi yağını benmari usulü eritin. Donmuş dondurmaları kalıptan çıkarın. Dilediğiniz şekil ve sayıda dondurmanın üzerine çikolata gezdirin. Pişirme kağıdının üzerine alıp yeniden dondurucuya koyun. Damak zevkinize göre kakao tozu, meyve tozu ya da rendelenmiş bitter çikolata serperek servis yapın.



DONDURMA.indd 79 1.07.2025 22:22

KAVANOZDA SAKLI MEVSİM

İNCİR MARMELADINDAN DOMATES SALÇASINA, MEVSİMİN TÜM BEREKETİ ÖZENLE KAVANOZLANIYOR. KAYNAYAN HER TENCERE DE YAZDAN KALMA TATLAR, DOĞAL YÖNTEMLERLE HAYAT BULUYOR. ÇEŞİT ÇEŞİT REÇEL, KONSERVE VE SALÇA TARİFLERİMİZLE SİZLER DE EN GÜZEL MEVSİM MEYVE VE SEBZELERİNİ KAVANOZLARINIZDA SAKLAYIN.

Kiraz Marmeladı

4 KAVANOZ I 50 DAKİKA

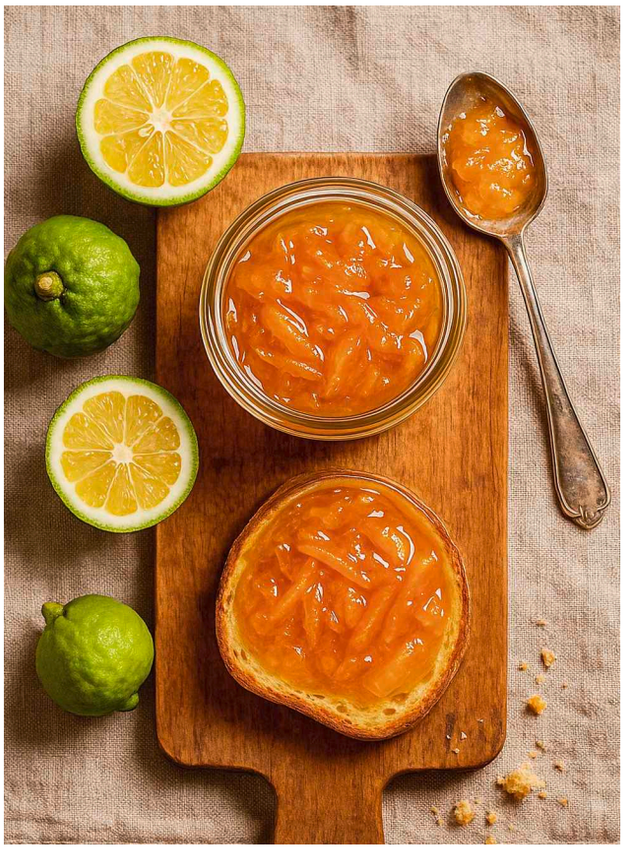
Malzemeler

- 1 kg kiraz
- 4 su bardağı toz şeker
- 1 adet limonun suyu
- Yarım çay bardağı su

Yapılışı

1. Kirazları yıkayıp saplarını ayıklayın, çekirdeklerini çıkarın. Geniş bir tencereye alın. Üzerine şekeri dökün. Bu şekilde 3-4 saat veya bir gece boyunca üzeri kapalı olarak bekletin.
2. Tencereyi ocağa alın. Kısık ateşte, kiraz suyunu salıp yumuşayana kadar yaklaşık 20 dakika pişirin. Gerekiyorsa yarım çay bardağı su ekleyin.
3. Karışımı blender ile pürüzsüz hâle getirin veya hafif parçalı kalmasını isterseniz çatalla ezerek karıştırın. Limon suyunu ilave edin ve orta ateşte 10-15 dakika daha pişirin. Kıvam kontrolü için soğuk bir tabağa damlatın; yayılmıyorsa marmelat hazırdır.
4. Marmeladı ocaktan alın. Sıcakken temiz cam kavanozlara doldurun. Oda sıcaklığına gelince servis yapın.
5. Serin ve karanlık bir yerde muhafaza edin. Açıldıktan sonra buzdolabında saklayın.

RECEL 4 syf.indd 80 1.07.2025 21:14



Bergamot Reçeli

2 KAVANOZ I 60 DAKİKA

Malzemeler

- 4 adet bergamot
- 2 su bardağı toz şeker
- 3 su bardağı su
- 2 tatlı kaşığı limon suyu

Yapılışı

1. Bergamotların kabuklarını soyun. Beyaz kısımları, fazla acılık vermemesi için bıçakla hafifçe sıyırın.
2. Kabukları ince uzun şeritler hâlinde doğrayın. Üzerini geçecek kadar suyla bir tencereye alın ve kaynamaya bırakın. 5 dakika kaynatıp suyunu süzün. Bu işlemi toplam 3 kez tekrarlayın; her seferinde temiz su kullanarak acılığı azaltın.
3. Bergamotların içini dikkatlice zarlarından ayırın. Çekirdekleri çıkarın.
4. Şeker ve 3 su bardağı suyu geniş tabanlı bir tencerede kaynatın. Şerbet kıvamına geldiğinde bergamotları ekleyin.
5. Kısık ateşte yaklaşık 35-40 dakika reçel kıvamına gelene kadar pişirin. Son 5 dakikada limon suyunu ekleyin.
6. Reçeli sıcakken kuru ve temiz cam kavanozlara paylaştırın. Kapağını sıkıca kapatıp soğumaya bırakın.

SOFRA SIRLARI

• Kabukların acılığını almak için 3 kez haşlayıp süzmek çok önemlidir. Bu işlem yapılmazsa reçel yoğun acı tat bırakabilir.
• Bergamotun beyaz zarları mutlaka temizlenmeli. Aksi hâlde reçel hem acı hem de bulanık olur.
• Reçelin son aşamasında eklenen limon suyu parlaklık verir ve kıvamını sabitler.
• Kıvam kontrolü için reçel suyundan bir kaşık alıp soğuk tabağa damlatın. Damlalar yayılmadan kalıyorsa reçel hazırdır.

İncir Marmeladı

3 KAVANOZ I 90 DAKİKA

Malzemeler

- 1 kg taze mor incir
- 3.5 su bardağı toz şeker
- 1 çay bardağı su
- 1 adet çubuk tarçın
- 3-4 adet karanfil
- 1 tatlı kaşığı limon suyu

Yapılışı

1. İncirlerin saplarını kesin, kabuklarını çok ince soyun veya hafifçe kazıyın.
2. Geniş bir tencereye bir sıra incir, bir sıra şeker olacak şekilde dizin. Üzerini kapatıp buzdolabında 1 gece bekletin.
3. Ertesi gün 1 çay bardağı suyu da ilave ederek tencereyi ocağa alın.
4. Şeker eriyip karışım kaynamaya başlayınca altını kısın. Köpüklerini alın.
5. İncirleri fazla ezmeden pişirin. İsteğe bağlı olarak tarçın ve karanfili ekleyin.
6. Reçel kıvam almaya başladıktan sonra yaklaşık 45-50 dakika kısık ateşte pişirin.
7. Ocaktan almadan 5 dakika önce limon suyunu ilave edin.
8. Sıcakken kuru cam kavanozlara doldurun. Kapağını kapatın. Soğuduktan sonra serin bir yerde saklayın.

SOFRA SIRLARI

*** Hafif diri incirler reçelde şekillerini korur. Çok olgun olanlar dağılabilir.**
*** Karanfil ve tarçın reçele nostaljik bir aroma katar. 10-15 dakikadan fazla kaynatmayın ki tadı baskın hale gelmesin.**



RECEL 4 syf.indd 81 1.07.2025 21:14



Karpuz Reçeli

2 KAVANOZ I 60 DAKİKA

Malzemeler

- 1 kg karpuz
- 3 su bardağı toz şeker
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 çay kaşığı limon tuzu
- 1 çay kaşığı vanilya
- 1 adet çubuk tarçın

Yapılışı

1. Karpuzun çekirdeksiz iç kısmını küp doğrayın. Bir süzgece alıp 15 dakika kadar suyunun bir kısmını süzülmeye bırakın.
2. Derin bir tencereye karpuzları aktarın, üzerine şekeri ekleyin. Bu şekilde buzdolabında 1 gece bekletin.
3. Ertesi gün karışımı ocağa alın. Orta ateşte şeker eriyene kadar ara sıra karıştırarak pişirin.
4. Kaynamaya başlayınca altını kısın. Çıkan köpükleri kaşıkla alın.
5. Reçeli 30-40 dakika boyunca kısık ateşte kıvam alana dek pişirin. Son 10 dakikada limon suyu ve limon tuzunu ekleyin.
6. Çubuk tarçını ve vanilyayı ekleyin.
7. Kıvam alan reçeli ocaktan alın, sıcak hâldeyken temiz ve kuru cam kavanozlara doldurun. Kapağını sıkıca kapatın. Soğuyunca serin bir yerde muhafaza edin.

SOFRA SIRLARI

*** Karpuz çok sulu bir meyve olduğundan, suyunu süzdürmek ve uzun süre kısık ateşte pişirmek reçelin kıvamı için önemlidir.**
*** Limon tuzu, reçelin şekerlenmeden uzun süre dayanmasını sağlar ve hafif parlaklık verir.**
*** Reçelin çok koyu kıvam almasını isteniyorsanız, pişirme süresinin sonunda birkaç parça karpuzu çatalla ezip karışıma yedirin.**



Turunç Reçeli

2 KAVANOZ I 90 DAKİKA

Malzemeler

- 4 adet turunç
- 3 su bardağı toz şeker
- 3 su bardağı su
- 1 çay kaşığı limon tuzu
- 1 tatlı kaşığı limon suyu

Yapılışı

1. Turunçları yıkayın. Her bir turuncun kabuğunu 4 parçaya bölerek soyun. Kabukları rulo hâlinde sarıp kürdanla tutturun.
2. Acısını almak için bir tencerede üzerini geçecek kadar suyla kaynatın. 10 dakika kaynadıktan sonra suyunu süzün. Bu işlemi toplam 3 kez, her seferinde taze su ile tekrarlayın.
3. Kabukları son haşlamadan sonra süzüp bir kenara alın.
4. Başka bir tencerede şekeri ve suyu kaynatın. Şeker tamamen eriyince kabukları şerbete ekleyin.
5. Kısık ateşte yaklaşık 50-60 dakika pişirin. Son 5 dakika kala limon suyu ve limon tuzunu katın.
6. Reçel kıvam aldıysa kabukları kürdanlarından çıkarın.
Reçeli sıcakken kavanozlara paylaştırın. Kapağını kapatın.
7. Soğuduktan sonra serin, güneş görmeyen bir yerde saklayın.

SOFRA SIRLARI

*** Kabukların 3 kez haşlanması, turunçtaki acılığı giderir. Bu adım atlanmamalıdır.**
*** Kabuklar sarılarak pişirilirse formunu korur ve sunumda daha estetik görünür.**
*** Şeker miktarı meyvenin acılığına göre 1/1 oranında ayarlanmalı; çok az şeker reçelin bozulmasına yol açar.**
*** Limon tuzu, reçelin hem parlaklığını korur hem de kıvamını sabitler.**



RECEL 4 syf.indd 82 1.07.2025 21:14



Kahvaltılık Sos

6-7 KAVANOZ (350 ml)
120 DAKİKA

Malzemeler

- 4 kg olgun domates
- 1.5 kg kırmızı kapya biber
- 1 su bardağı zeytinyağı
- 10-12 diş sarımsak
- 1 çay bardağı üzüm ya da elma sirkesi
- 2 yemek kaşığı toz şeker
- 2 yemek kaşığı kaya tuzu
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 1 tatlı kaşığı kişniş

Yapılışı

1. Domateslerin kabuklarını soyun ve rendeleyin.
2. Kapya biberleri yıkayıp çekirdeklerini temizledikten sonra iri parçalar hâlinde doğrayın.
3. Geniş bir tencerede zeytinyağını ısıtın. Biberi ekleyip 10-15 dakika kavurun.
4. Ardından domatesleri ekleyin. Orta ateşte domates suyunu salıp çekene kadar yaklaşık 40–50 dakika pişirin.
5. Ezilmiş sarımsakları ve sirkeyi ilave edin. Ardından şeker, tuz ve baharatları da katın. Sos kıvam alana kadar karıştırarak pişirmeye devam edin. Kaşıktan yoğun akıyorsa hazırdır.
6. Sıcakken temiz cam kavanozlara doldurun. Kapaklarını sıkıca kapatın.
7. Oda sıcaklığında 24 saat dinlendirin. Ardından serin ve karanlık bir yerde saklayın.

SOFRA SIRLARI

*** Sosun bozulmaması için mutlaka kıvam alana dek suyunu pişirin. Yeni ve kuru kapak kullanmak, konserve ömrünü doğrudan etkiler.**
*** Acı seviyorsanız pul biber oranını artırabilir, aromatik tat için kişniş tohumu kullanabilirsiniz.**
*** Makarna, kızartma veya et yemeklerinin yanında da servis yapabilirsiniz.**

Ev Yapımı Domates Salçası

2-3 KAVANOZ I 4-5 SAAT

Malzemeler

- 5 kg olgun ve etli domates
- 1 yemek kaşığı kaya tuzu
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Temiz tülbent ve geniş tepsiler

Yapılışı

1. Domatesleri yıkayıp irice doğrayın. Çekirdeklerini çıkarmadan tencereye alın.
2. Orta ateşte domatesler iyice yumuşayana kadar yaklaşık 30-40 dakika pişirin.
3. Süzgeç veya tel elekten geçirerek kabuk ve çekirdeklerinden arındırın. Bu işlem için bir mutfak robotu da kullanılabilirsiniz.
4. Elde ettiğiniz domates püresini genişçe bir tencereye alın. Üzerine kaya tuzunu ekleyin.
5. Kısık ateşte ara sıra karıştırarak suyunu iyice çekene kadar, yaklaşık 2-3 saat pişirin.
6. Kıvam koyulaşıp kaşıktan yavaşça akıyorsa salça hazır demektir. Ocaktan almadan önce arzu ederseniz 1 yemek kaşığı zeytinyağı gezdirin.
7. Sıcakken kuru ve temiz kavanozlara doldurun. Üzerini zeytinyağıyla kaplayarak hava almasını engelleyin.
8. Kavanozları sıkıca kapatın. Soğuyunca güneş görmeyen serin bir yerde saklayın.

SOFRA SIRLARI

*** Salçalık domates seçmek, kıvam ve renk açısından çok önemlidir. Bunun için en uygun domates Çanakkale domatesidir.**
*** Eğer zamanınız varsa, domates püresini geniş tepsilerde, güneşte 2-3 gün bekleterek daha koyu renkli ve yoğun aromalı bir salça elde edersiniz.**
*** Kavanozun içine bir tatlı kaşığı kadar zeytinyağı gezdirmek, salçanın bozulmasını önler.**
*** Kaynamış salçayı mutlaka kuru kavanoza koyun, nemli kavanoz küflenmeye neden olur.**



RECEL 4 syf.indd 83 1.07.2025 21:14

GRATEN

EXECUTIVE CHEF SABRİ CANBERK GEZER'İN GRATEN TEKNİĞİYLE HAZIRLADIĞI; SEBZELERİN KAT KAT DİZİLİP PEYNİRLE HARMANLANDIĞI BU TARİFTE, HER KATMAN LEZZETİ BİR ÜST SEVİYEYE TAŞIYOR.



SABRİ CANBERK GEZER
Executive Chef Artisan MGallery İstanbul ***@canberkgezer***



Graten Tekniği

Graten, Fransız mutfağından dünyaya yayılan bir pişirme tekniği. Genellikle fırına dayanıklı bir kabın içinde hazırlanan sebze, makarna ya da et yemeklerinin üzeri rendelenmiş peynir, galeta unu veya beşamel sosla kaplanarak yüksek ısıda fırında kızartılır. Amaç; yemeğin yüzeyinde altın rengi, çıtır bir tabaka oluşturarak hem görsel bir çekicilik hem de zengin bir lezzet derinliği sağlamaktır. Graten yaparken malzemelerin önceden pişmiş ya da yarı pişmiş olması, iç kısmın kuru kalmaması açısından önemlidir. Pişirme sırasında üzerinin fazla yanmaması için son dakikalarda dikkatli gözlem gerekir. Bu teknik, özellikle sebzeleri daha cazip hale getirmek ve yemeğe şık bir sunum kazandırmak için sıkça tercih edilir.

MEHMED ZAHİT HIDIR

SOFRA AKADEMI TEMMUZ.indd 84 1.07.2025 21:17









Tütsülenmiş Yoğurt Kreması ile Yaz Sebzeli Graten

4 KİŞİLİK I 30 DAKİKA

Malzemeler

Graten için
- 2 adet sakız kabak
- 2 adet kemer patlıcan
- 2 adet çarliston biber
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 diş sarımsak, ezilmiş
- 1 adet yumurta
- 1 dal taze soğan
- Yarım çay bardağı dilimlenmiş siyah zeytin
- 200 gram sert lor peyniri
- 175 gram Ezine beyaz peynir
- Tuz, karabiber, taze kekik

Domates sos için
- 2 adet büyük boy olgun domates
- 2 adet kereviz yaprağı
- 3 adet çilek
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 dal taze kekik
- 1 tatlı kaşığı elma sirkesi
- Yarım çay kaşığı tuz

Tütsülenmiş yoğurt kreması için
- 1 adet defne yaprağı
- Yarım limonun kabuğu
- 1 dal biberiye
- 3 yemek kaşığı süzme yoğurt
- 1 yemek kaşığı krema

Tütsüleme için
- Yarım limonun kabuğu
- 2 adet defne yaprağı
- 1 dal taze biberiye



Yapılışı

1. Kabak ve patlıcanları ince dilimleyin. Çarliston biberleri ortadan ikiye kesip çekirdeklerini çıkarın, şeritler halinde doğrayın. Sebzeleri önceden ısıtılmış 180 derece fırında 5-7 dakika zeytinyağı ile hafifçe pişirin. Ardından ezilmiş sarımsak, yumurta ve doğranmış taze soğan ile bir kapta karıştırın.
2. Domates sos için domatesleri rendeleyin veya doğrayarak sos tenceresine alın. Üzerine doğranmış kereviz yaprağı, doğranmış çilek, zeytinyağı, kekik, elma sirkesi ve tuz ekleyin. Sos kıvam alana dek pişirin. Ocaktan aldıktan sonra süzgeçten geçirin.
3. Graten için fırın kabının tabanına önce domates sos sürün. Üzerine sebzelerden bir kat dizin, aralara zeytin serpin. Lor ve Ezine peynirini karıştırıp bu karışımdan her kata serpiştirin. Bu işlemi en az 4 kat olacak şekilde tekrarlayın. En üste bolca peynir gelecek şekilde bitirin.
4. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15-20 dakika, üstü kızarıncaya kadar kontrollü olarak pişirin.
5. Tütsülenmiş yoğurt kreması için geniş yanmaz bir kabın içine defne yaprağı, limon kabuğu ve taze biberiyeyi koyun. Üzerlerinden küçük bir alevle yakın, hemen ardından kapakla kapatın ve içine daha küçük bir kâsede süzme yoğurt ve kremayı yerleştirin. Önce pişirme kğıdı sonra alüminyum folyo ile hava almayacak şekilde sarıp buharda bekletin. Dolapta 4-6 saat kadar tütsüleyin. Bu işlem 2–3 kez tekrar edilirse tütsü aroması belirginleşir. Her açışta yoğurdu karıştırmayı unutmayın.
6. Fırından çıkan grateni biraz dinlendirin. Üzerine tütsülenmiş yoğurt kreması ekleyerek servis yapın.





ARZUM TİŞLİ *@arzum.tisli*
CEM MELEK *@cmmlk*

240 DERECE'DE; ZEYTİN, ZEYTİNYAĞI VE KURU DOMATESİN YOĞUN AKDENİZ AROMALARI, EKŞİ MAYA İLE MAYALANMIŞ ÇITIR KABUKLU, YUMUŞAK İÇ DOKULU MİNİ ROL EKMEKLERE DÖNÜŞÜYOR. İSTER PEYNİR TABAĞINDA, İSTER ÇORBANIN YANINDA... *CEM MELEK VE ARZUM TİŞLİ*'NİN BİRLİKTE HAZIRLADIKLARI BU EKMEK SOFRANIZA KARAKTER VE ARTİSAN BİR DOKUNUŞ KATACAK.

İSA ARSLAN

ZEYTİNLİ& KURUTULMUŞ DOMATESLİ ROL EKMEĞİ

PELİN EKMEK TEMMUZ.indd 86 2.07.2025 01:49

Zeytinli & Kurutulmuş Domatesli Rol Ekmeği

20 ADET I 15 DAKİKA

Malzemeler

Hamur için
- 650 gram beyaz buğday unu
- 100 gram tam buğday unu
- 600 ml su
- 150 gram ekşi maya
- 50 ml zeytinyağı
- 15 gram tuz

İç harç için
- 125 gram dilimlenmiş zeytin, çekirdeksiz
- 125 gram kurutulmuş domates, doğranmış

Yapılışı

1. Beyaz un, tam buğday unu, 550 gram suyu ve150 gram aktif ekşi mayayı yoğurma kabında karıştırın. Yoğurduktan sonra üzerini örtün ve 45-60 dakika dinlendirin. Bu aşama otolizdir, glüten yapısını güçlendirecek ilk adımdır.

2. 15 gram tuzu kalan 50 ml suyun içinde eriterek hamura ekleyin. Hamuru nazikçe katlayarak bu tuzlu suyu yedirin. Bu aşamada 50 gram zeytinyağını da azar azar ekleyerek elastik bir kıvam oluşana kadar katlama yöntemiyle hamuru yoğurun.

3. Hamuru 3 saat boyunca oda sıcaklığında (22-24 derece) mayalanmaya bırakın. Bu süre içinde 30 dakikada bir olmak üzere toplam 3 kez çek-uzat-katla yöntemiyle hamuru katlayın.

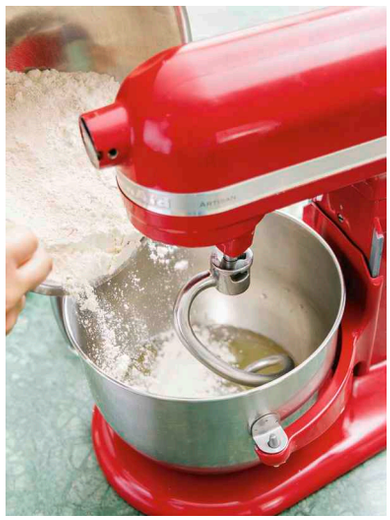
4. Son katlamadan sonra doğranmış zeytin ve marine edilmiş kuru domatesleri hamura eşit şekilde yayın. Malzemelerin hamura homojen dağılması için hafifçe yoğurabilirsiniz ancak fazla bastırmamaya dikkat edin. Yoğurulan hamuru 18 saat buzdolabında dinlendirin.

5. Hamuru hafif unlanmış tezgaha alın ve toplam 90 gramlık bezeler yapın. Her bezeyi dikdörtgen şeklinde açıp rulo şeklinde sararak klasik rol ekmek formu verin.

6. Şekil verilen ekmekleri yağlı kağıt serili tepsiye aralıklı olarak dizin. Üzerlerini örtün. 1.5-2 saat ikinci mayalanma için dinlendirin.

7. Fırının tabanına bir kap su koyarak buhar ortamı oluşturun. Rol ekmeklerini önceden ısıtılmış 240 derece fırına yerleştirin. 15 dakika buharla, ardından su kabını çıkarıp 10 dakika daha kuru ortamda pişirin. Toplam süre yaklaşık 25 dakikadır. Üzeri güzelce kızarıp altı hafifçe sertleşince fırından alın.

8. Ekmekleri tel ızgara üzerine alıp en az 30 dakika dinlendirin. İç dokusunun yerleşmesi için bu adım önemlidir. Sürenin sonunda servis yapın.








PELİN EKMEK TEMMUZ.indd 87 2.07.2025 01:49



ESRA ESKİKAN SİNANOĞLU
*@esrasinanoglu_*

BOL SU, BOL OYUN

YAZ SICAĞINDA ENERJİSİ HİÇ BİTMEYEN MİNİK BEDENLERİN EN BÜYÜK İHTİYACI SU. OYUNLA GEÇEN SAATLERİN ARASINDA İHMAL EDİLEN BU YAŞAM KAYNAĞI, ÇOCUKLARIN SAĞLIKLI GELİŞİMİ İÇİN VAZGEÇİLMEZ. ONLARA SU İÇMEYİ SEVDİRECEK YARATICI FİKİRLERİ **MONTESSORI EĞİTMENİ VE SAĞLIKLI ÇOCUK TARİFLERİ GELİŞTİRİCİSİ ESRA ESKİKAN SİNANOĞLU** *SOFRA OKURLARI İÇİN KALEME ALDI.*

YAZ TATİLİNDE ÇOCUKLARDA SU TÜKETİMİNE DİKKAT!

Gün içinde yorulmadan koşturan, oynayan, hareket eden küçük bedenlerin, sağlıklı büyümesinde, bedensel ve zihinsel gelişiminde en temel ihtiyaçlarından biridir su. Suyun, hücrelerin temizlenmesinden, bağırsakların çalışmasına, kanın akışkanlığının sağlanmasından böbreklerin düzgün çalışabilmesine ve beynin çalışmasına kadar birçok işlevi vardır. İnsan açlığa yaklaşık kırk gün dayanabilirken, susuzluğa en fazla yedi gün dayanabilir.

Çocukların vücudu biz yetişkinlere göre daha fazla oranda sudan oluşur. Oynarken hatta nefes alırken bile su kaybederler. Vücut bu kaybı telafi edemezse, çocukta halsizlik, baş ağrısı, kabızlık, konsantrasyon eksikliği, hatta huzursuzluk gibi belirtiler görülmeye başlanabilir. Yani zaman zaman 'huysuz' olduğunu düşündüğümüz çocuğumuz, aslında belki de sadece susamış olabilir.

YAŞINA GÖRE NE KADAR SU?

Her çocuğun sıvı ihtiyacı, yaşına, kilosuna, hava sıcaklığına ve fiziksel aktivitesine göre değişir ancak aşağıdaki ortalama değerler referans alınabilir. *(Referans değerler için kaynak: www.acıbadem.com.tr)*

1-3 Yaş: 1.3litre
4-8 Yaş: 1.4 litre
9-13 Yaş: Kızlarda 2.1 litre, erkeklerde 2.4 litre
14-18 Yaş: Kızlarda 2.3 litre, erkeklerde 3.3 litre

Bu miktarlar sadece içilen saf suyu değil, gün içinde çocuğun tükettiği süt, ayran, çorba, taze meyve suyu gibi diğer sıvıları da kapsar. Ancak en kıymetlisi ve vazgeçilmezi elbette ki saf sudur.

SIVILAR NE KADAR SAĞLIKLI?

Su: En temiz, en doğal içecektir. Kalorisiz, şekersiz ve katkısızdır. Suyun değerliliğini belirleyen etmenlerden biri de Ph derecesidir. Ph 7.2'den 8.5'e kadar Ph derecesi, vücut için daha sağlıklı olduğu anlamına gelir. Kalsiyum, magnezyum, demir gibi elementler içeren doğal kaynak suları ve doğal mineralli sular şehir şebeke sularından daha zengin bir elektrolit kombinasyonuna sahiptir. Evdeki arıtma cihazları su içindeki bir takım minerallerin kaybına neden olabilir; cihazın bakımı ve temizliği konusunda da hassas olunmalıdır.

Süt, ayran, kefir ve smoothie: Kalsiyum ve protein desteğidir. Özellikle kahvaltıda ve öğle yemeklerinde tercih edilebilir.

Taze meyve suları: Vitamin açısından zengin olsa da kontrollü tüketilmelidir, yüksek miktarda früktoz içerir ve çok hızlı kana karışır.

Hazır içecekler, aromalı sütler ve gazlı içecekler: Rengarenk ambalajlar çocuklara cazip gelebilir ancak içerdiği şeker, katkı maddeleri ve yapay aromalar sebebiyle sağlıklı bir seçenek değildir.

SU İÇMEK ALIŞKANLIĞA DÖNÜŞSÜN!

Çocuklar çoğu zaman su içmeyi unutabilirler. İşte çocuklara su içmeyi sevgiyle ve sabırla sevdirebilecek birkaç minik fikir:

** Sabah aç karnına su içilmesi bağırsak aktivitesi açısından faydalıdır. Sabah uyandığında çocuğunuzu oda sıcaklığında su içmeye teşvik edin.*

** Renkli suluklar ve mataralar edinin. Çocuklar kendi şişelerinden içmeyi sever.*

** İçine limon, salatalık ekleyebileceğini söyleyerek, suyu renklendirin.*

** Oyun aralarında su molalarına yer verin.*

** Günlük su tablosu hazırlayın. İçtikçe sticker yapıştırabileceği bir tablo motive edici olacaktır.*

** Örnek Olun. Çocuklar sizin yaptıklarınızı taklit etmeye meyillidir.*

SICAK HAVALARDA EKSTRA DİKKAT

Yaz aylarında terleme ve sıvı kaybı artar. Açık hava etkinlikleri, spor etkinlikleri veya uzun oyun saatleri sonrası çocukların su ihtiyacı ikiye katlanır. Susamadan su içmeyi öğretmek bu yüzden çok önemlidir. Susuzluk hissi oluştuğunda, vücut zaten sıvı eksikliği sinyali vermeye başlamıştır. Bu sebeple, çocuk sizden su istemeden su teklif etmeye özen gösterin.

Unutmayın çocuklarımızın sağlıklı alışkanlıklar edinmesi bizim küçük dokunuşlarımızla mümkündür.

Tüm çocuklara bol sulu, bol oyunlu ve keyifli bir yaz tatili dilerim.

KARADUTLU REYHAN ŞERBETİ

4-6 KİŞİLİK I 10 DAKİKA

Malzemeler

- 1 demet mor reyhan
- 1.5 litre kaynar su
- Yarım limonun suyu
- 3 yemek kaşığı karadut özü

Yapılışı

1. Reyhanları yıkayıp 2 litrelik büyük bir sürahinin içine yerleştirin. Üzerine kaynar suyu dökün.
2. Limon suyunu ekleyin. Limonla birlikte suyun rengi pembeleşecektir. Karışım ılıdıktan sonra karadut özünü ilave edip karıştırın.



ÇOCUK TEMMUZ.indd 89 2.07.2025 09:35



ŞEFTALİLİ KEFİR

2 KİŞİLİK I 10 DAKİKA

Malzemeler

- 2 adet olgun şeftali
- 2 su bardağı doğal taze kefir (tercihen ev yapımı)
- 1 tatlı kaşığı bal (1 yaş üzeri çocuklarda)
- Yarım çay kaşığı vanilya
- 2-3 adet buz küpü

Yapılışı

1. Şeftalileri yıkayıp kabuklarını soyun. Çekirdeklerini çıkarıp küçük parçalara ayırın.

2. Blender'e şeftalileri, kefiri, balı, vanilyayı ve buzu alın. Pürüzsüz olana kadar çekin. Bardaklara pay edip servis yapın.

Balın 1 yaş öncesi tüketilmesi önerilmez. 1 yaş altı bebeklerde bal yerine hurma püresi veya muz kullanabilirsiniz.

ÇOCUK TEMMUZ.indd 90 2.07.2025 01:53

SEMİZOTLU, KEFİRLİ ÇOCUK İÇECEĞİ

2 KİŞİLİK I 10 DAKİKA

Malzemeler

- 1 su bardağı semizotu yaprağı
- 1 adet olgun muz
- 1 adet nektarin
- 2 su bardağı ev yapımı kefir
- 1 tatlı kaşığı hurma püresi
- Yarım çay kaşığı tarçın (isteğe bağlı)
- 2-3 adet buz küpü (isteğe bağlı)

Yapılışı

1. Semizotu yapraklarını ayıklayın, iyice yıkayıp kurulayın. Muzun kabuklarını soyun. Nektarinin kabuğunu soyup çekirdeğini çıkarın.
2. Blender'e semizotu, muz, nektarin, kefir, hurma püresi ve tarçını alın.
3. Buzu da ekleyin ve pürüzsüz kıvam alana kadar çekin.
4. Bardaklara pay edin. Dilediğiniz şekilde süsleyip servis yapın.



ÇOCUK TEMMUZ.indd 91 2.07.2025 01:53

YEŞİLİN YENİ DİLİ; VEGAN SALATALAR

MSA EĞİTMEN ŞEFİ ALP ŞEHSUVAR'IN HAZIRLADIĞI; KAVRULMUŞ OTLARDAN BAKLİYATLARA, YEMYEŞİL YAPRAKLARDAN FERAHLATICI MEYVE DOKUNUŞLARINA UZANAN VEGAN SALATALARI BEDENİNİZİ OLDUĞU KADAR RUHUNUZU DA BESLEYECEK.



ALP ŞEHSUVAR
@alpsehsuvar

HASAN HÜSEYİN ÇİNAY



Kuzukulaklı ve Çilekli Yaz Salatası

2 KİŞİLİK I 15 DAKİKA

Malzemeler

- Yarım bağ kuzukulağı
- 30 ml zeytinyağı
- Dördel dal tere ve roka
- 3-4 adet çilek, ince doğranmış
- 2-3 adet çağla, ince doğranmış
- 10 gram kuru üzüm
- 10 gram kırmızı soğan turşusu
- 10 ml limon suyu
- 10 ml nar ekşisi
- Yeteri kadar tuz ve karabiber

Yapılışı

1. Zeytinyağı, tuz ve karabiberi küçük bir kapta karıştırarak sosu hazırlayın.
2. Kuzukulağı, tere ve rokayı bu sosla harmanlayın.
3. Servis tabağına aldıktan sonra üzerine çilek, çağla, kuru üzüm, kırmızı soğan turşusu ve limon suyunu ekleyin.
4. Üzerine nar ekşisi gezdirin. Bekletmeden servis yapın.

ALP SEHSUVAR TEMMUZ.indd 92 2.07.2025 01:56

Bakliyat ve Tahıl Salatası

4 KİŞİLİK I 15 DAKİKA

Malzemeler

- 50 gram maş fasulyesi, haşlanmış
- 50 gram nohut, haşlanmış
- 50 gram siyez, haşlanmış
- 50 gram siyah pirinç, haşlanmış
- 4-5 adet bezelye filizi
- 20 ml organik elma sirkesi
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Beşer dal nane, maydanoz ve dereotu
- 2-3 dilim tempeh, sotelenmiş
- Yarım Meksika biberi
- Yarım yeşil biber
- 2-3 adet kayısı
- 1-2 dal taze soğan, ince kıyılmış
- 2-3 dilim kıtır ekmek
- Yeteri kadar tuz

Yapılışı

1. Haşlanmış bakliyat ve tahılları bir servis tabağının tabanına sıralayın.
2. Sirkeyi zeytinyağı, tuz ve karabiberle karıştırarak sos hazırlayın.
3. Nane, maydanoz ve dereotunun yapraklarını ayıklayın. Sos ile birlikte bakliyatların üzerine gezdirin. Tuzunu ayarlayın.
4. Kızartılmış tempeh ve doğranmış biberleri ekleyin.
5. Kıyılmış kayısı ve taze soğan serpiştirin. Kıtır ekmekle birlikte servis yapın.



TEMPEH NEDİR?
Soya fasulyesinin fermente edilmesi ile üretilen Endonezya kökenli geleneksel bir besin maddesi.

ALP SEHSUVAR TEMMUZ.indd 93 2.07.2025 01:57

Kavrulmuş Otlar ve Sultani Bezelye Salatası



2 KİŞİLİK I 20 DAKİKA

Malzemeler

- Yarım bağ kavrulmuş ısırgan yaprağı
- 2 diş sarımsak, ince pul doğranmış ve confit
- 1 adet mor soğan, jülyen doğranmış, karamelize edilmiş
- 1-2 yemek kaşığı zeytinyağı
- İç bakla, blanch edilmiş
- Sultani bezelye, blanch edilmiş
- 3-4 adet çağla, ince kıyılmış
- Çeyrek alabaş, küçük küp doğranmış
- 15 gram kurutulmuş turna yemişi
- 8 adet dut kurusu
- 10 ml glaze balzamik
- 4 adet ceviz, kavrulmuş

Süslemek için: Yenilebilir çiçekler ve mor soğan turşusu

Yapılışı

1. Kavrulmuş ısırgan yapraklarını, sarımsak confit ve karamelize soğan ile harmanlayın. Tuz, karabiber ve zeytinyağı ile tatlandırın.
2. Servis tabağına önce bu ot karışımını yerleştirin. Üzerine blanch edilmiş bakla, sultani bezelye, doğranmış çağla, alabaş, kuru meyveler ve kavrulmuş cevizleri ekleyin.
3. Balzamik ile harmanlayın. Arzuya göre kırmızı soğan turşusu ilavesiyle servis yapın.

ALP SEHSUVAR TEMMUZ.indd 94 2.07.2025 01:57



Akdeniz Yeşilliği Salata

2 KİŞİLİK I 15 DAKİKA

Malzemeler

- 100 gram Akdeniz yeşilliği
- 1 adet portakal
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yarım yeşil elma, küp doğranmış
- 1 adet bebek turp, ince doğranmış
- 1 adet salatalık, küp doğranmış
- 10 dilim zeytin
- İki tutam bezelye mikro filizi
- 2 dal hodan çiçeği
- 1-2 dal ısırgan otu
- 15-20 gram pesto sos (tercihen roka pestolu)
- Yeteri kadar tuz ve karabiber

Yapılışı

1. Portakalın suyunu sıkın. Tuz, karabiber ve zeytinyağı ile karıştırarak sos hazırlayın. Akdeniz yeşilliklerini bu sosla harmanlayın.

2. Hazırladığınız yeşillikleri bir kaseye alın. Üzerine doğranmış elma, turp, salatalık, zeytin, mikro filizler, hodan ve ısırganı yerleştirin.

3. Pesto sosla tamamlayıp servis edin.

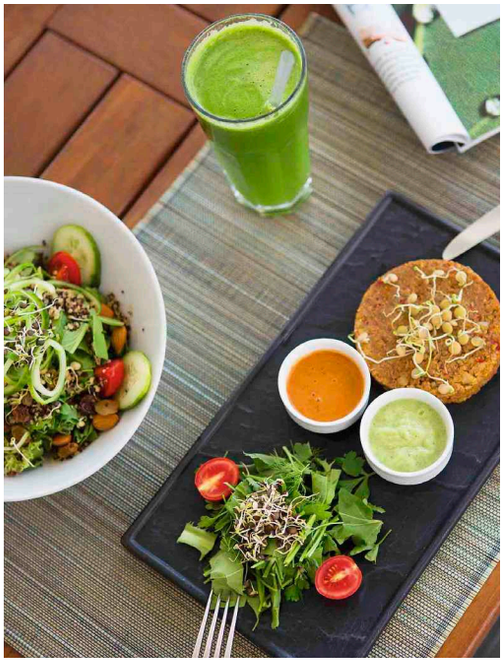
ALP SEHSUVAR TEMMUZ.indd 95 2.07.2025 01:57



BAŞAK AYDIN
@alivesoulscom

EGE'DE VEGAN MEKAN NOKTALARI

EGE; VEGAN BESLENMEYİ TERCİH EDENLER İÇİN PEK ÇOK SEÇENEK SUNUYOR. KENDİSİ DE VEGAN BESLENMEYİ TERCİH EDEN *BAŞAK AYDIN,* EGE'DE VEGAN MEKAN ROTALARINI SOFRA OKURLARI İÇİN BİR ARAYA GETİRDİ.



THE LIFECO *Bodrum*

Türkbükü'nde, narenciye ağaçlarının gölgesinde kurulmuş sakin ve şık bir 'wellness' merkezi olan The LifeCo, sadece konaklama ve spa hizmetleriyle değil, sunduğu 'raw' vegan menüsüyle de dikkat çekiyor. Mekânın restoranı dışarıdan gelen misafirlere de dönemsel olarak açık olabiliyor. Burada kabaklı risottodan enginarlı salataya, raw tatlılardan taze meyve sularına kadar bir çok sağlıklı lezzet mevcut. Üç farklı sosla servis edilen burgeri ve portakallı çikolata tartı ise en sevilen seçenekler arasında yer alıyor. Hem detoks programları hem de aydınlatıcı sağlıklı yaşam seminerleriyle The LifeCo, beden kadar zihne de iyi geliyor. Kendinizi arındırmak, yenilenmek ve şımartmak istediğiniz bir Ege kaçamağında The LifeCo'yu rotanıza ekleyebilirsiniz.

ARDIÇ ŞARKÜTERİ *Fethiye*

Fethiye'deki Ardıç Şarküteri, vegan seçeneklerin bolluğu ve doyuruculuğu ile veganlar için gerçek bir vaha. Burada ev yapımı tofu menemen, falafelli salatalar, vegan sandviçler, kahvaltı tabakları ve yanında bitkisel sütlü kahveler ile güne leziz bir başlangıç yapmak mümkün. Ağaçlar altında yer alan bahçesinin yanı sıra, iç mekânda organik ve katkısız ürünlerin satıldığı bir butik market sizi bekliyor. Vegan peynirden granolaya, glütensiz tatlılardan bitkisel sütlere kadar bir çok seçenek var. Lezzetli, doyurucu ve kapsayıcı bir mekân arayanlar için Ardıç Şarküteri mutlaka uğranılması gereken bir durak.



BAŞAK AYDIN'IN KALEMİNDEN...

YAZ GELDİĞİNDE ŞEHRİN KOŞTURMACASINDAN KAÇIP EGE'NİN SAKİNLİĞİNE SIĞINMAK, ÇOĞUMUZUN ORTAK HAYALİ. ÜSTELİK EGE BELDELERİ SADECE DENİZİ VE DOĞASIYLA DEĞİL, VEGAN DOSTU LEZZETLERİYLE DE ÖNE ÇIKIYOR. FETHİYE'DEN BODRUM'A, URLA'DAN KÖYCEĞİZ'E UZANAN BU LİSTEDEKİ ADRESLER, VEGAN YA DA DEĞİL, HERKESİN YOLUNU DÜŞÜRMEK İSTEYECEĞİ DURAKLAR ARASINDA. HAZIRSANIZ; DOĞANIN İÇİNDE KURULAN MASALARA, BİTKİSEL TATLILARA, MEVSİMİNE UYGUN TABAKLARA VE BOLCA HUZURA BUYURUN!

VEGAN MEKAN BASAK TEMMUZ.indd 96 2.07.2025 02:00



NOON GOOD FOOD *Urla*

Urla'da yer alan Noon Good Food, glütensiz vegan seçenekleri ve keyifli bahçesiyle öne çıkan bir kafe. Çapraz bulaşma riski olmadığından, özellikle çölyak hastalığı için güvenli bir lezzet durağı. Sahibi Hande Hanım'ın ellerinden karabuğday simidi, kaju peynirleri ve hurmayla tatlandırılmış tatlılar; hem göze hem de damağa hitap ediyor. Ispanaklı kiş, proteinli bowl'lar, simit tabağı, fıstık ezmeli çikolatalı tart ve elmalı kurabiye en çok beğenilen seçenekler arasında yer alıyor. Mekânın sıcak atmosferi, özenli servisi ve içten çalışanları sayesinde kendinizi evinizde gibi hissediyorsunuz.

LITEA *Fethiye*

Fethiye'nin Yeşilüzümlü Köyü'nde yer alan Litea, sadece bir kafe değil; sanat, ekoloji ve sürdürülebilir yaşamın iç içe geçtiği bir buluşma noktası. Sahibi Ebru Hanım'ın "yemek, sanat ve neşeyi bir araya getiren bir alan" olarak tanımladığı bu mekân, vegan yaşamın barışçıl felsefesini mutfağına da yansıtıyor. Bahçelerinde mevsimlik ve zehirsiz ürünler yetiştiriliyor, menü ise günün ruhuna ve doğanın sunduklarına göre şekilleniyor. Vegan bir yaşamın sadece tabakta değil, yaşam biçimi olarak içselleştirildiği Litea'da bazen bir sofranın etrafında derin sohbetler, bazen de bahçede yakılan bir ateşin etrafında müzik dolu akşamlar yaşanıyor.



DALIA VEGAN MUTFAK *Köyceğiz*

Doğanın tam ortasında, Alagöl kıyısında üç dönümlük bir bahçede kurulu bu minik cennet, sadece bir restoran değil; aynı zamanda yavaş yaşamın, üretkenliğin ve vegan mutfağın iç içe geçtiği bir deneyim alanı. Dalia Vegan Mutfak'ta yemekler rezervasyon üzerine hazırlanıyor. Mevsimine uygun mezelerden ana yemeklere, ev yapımı içeceklerden tatlılara uzanan menü, kimi zaman fast food kimi zaman ise zarif bir akşam yemeği formuna bürünebiliyor. Dalyan'dan küçük bir feribotla Kaunos Antik Kenti'nin yanından geçerek varılan bu yerde; yürüyüş, kano, meyve toplama, doğal kumaş boyama ve kitap okuma gibi aktivitelerle yalnızca bedeninizi değil, ruhunuzu da besleyebilirsiniz.





PIZZA LOCALE

Alaçatı, Urla, Bodrum, Göcek, Marmaris ve diğer iller

Burası İzmirli iki arkadaşın kurumsal hayattan kaçıp Ege'nin huzurlu ortamına kapılmasıyla doğuyor. Vegan beslenenler için sevindirici olan ise menüsünde altı farklı vegan peynirli pizzaya yer veriliyor olması! Kabaklı, enginarlı, mantarlı, patlıcanlı gibi yaratıcı ve doyurucu seçeneklerin hepsinde vegan peynir kullanılıyor; bu da pizzaların ne kuru ne de eksik hissettirmesini sağlıyor. Ege beldelerinde Alaçatı'dan Göcek'e kadar birçok noktada karşınıza çıkabilecek Pizza Locale, tatilde yiyecek kaygısına düşmeden uğrayabileceğiniz leziz bir seçenek.

VEGAN MEKAN BASAK TEMMUZ.indd 97 2.07.2025 02:00

BAĞLARIN KALBİNDE, LEZZETİN İZİNDE; URLA



AYNUR TATTERSALL
@aynur.tattersall

URLA'DA BİR BAĞIN ORTASINDA BAŞLAYAN HİKÂYE, TABAĞINIZDAKİ OTUN KÖKLERİNE, BİR DAMLA ZEYTİNYAĞININ HATIRASINA KADAR UZANIYOR. YAZARIMIZ AYNUR TATTERSALL'IN KALBİNDEN SOFRASINA UZANAN BU LEZZET YOLCULUĞUNA HAZIR MISINIZ?

YURT İÇİ URLA.indd 98 2.07.2025 02:04

Seyahat yazarı ve gurme gazeteci olarak yıllardır dünyanın dört bir yanındaki sofralara konuk oldum; Londra'dan Beyrut'a, Paris'ten İstanbul'a… Farklı kültürlerde tattığım yemeklerin bana öğrettiği en önemli şey; gerçek lezzet, ait olduğu toprağın ruhunu taşıyan lezzettir. Bu yolculuklarda hep aynı sorunun peşindeyim: Bir yerin ruhu, yemeğine nasıl yansır? Ben bu sorunun cevabını Urla'da buldum.

URLA: YAVAŞLAYAN ZAMANIN SOFRASI

Urla, son yıllarda yalnızca Türkiye'nin değil, dünyanın da dikkatini çeken bir gastronomi rotasına dönüştü. Zeytin ağaçlarının gölgesinde yazılan tarifler, taş fırınlardan yükselen kokular ve doğayla uyum içinde hazırlanan yemekler burada hayat buluyor. Benim için Urla'da sofraya oturmak; bağda taş bir duvarın gölgesinde, zamanın yavaşladığı anlarda lokmalar ve dostluklar biriktirmek demek. Bir kalamarın içindeki sürprizi, bir marulun üstünde yükselen dumanı ya da bir karidesin kabuğunda gizlenen deniz tuzunu fark etmek…

Yani burada lezzetle buluşmak, yalnızca karnını doyurmak değil; doğaya saygı göstermek, yerelin kıymetini anlamak ve anı sofraya taşımaktır. Benim hikâyem de burada, bir zeytin ağacının gölgesinde başladı. Yıllar sonra bir zeytinliğin ortasında kök salarak Urla'da bir ev yapmaya karar verdim. Çünkü burada yalnızca yemek değil; zamanın ağırlaştığı, bağın kokusunun sofraya karıştığı, her lokmanın anlam kazandığı bir yaşam var. Her sofrada, bir parça otlu peynirde bu hikâye devam ediyor. Bu yazıda sizi Urla'daki en özel lezzet duraklarıma götürmek istiyorum. Urla, günün her saatine yakışan bir masa kurabilen nadir yerlerden biri. İşte sabah kahvaltısından akşam yemeğine kadar en sevdiğim duraklar:



Léone Patisserie



Denizaltı Urla



Beğendik Abi



GIA

KAHVALTININ BÜYÜSÜ: URLA'DA YENİ GÜNE BAŞLAMAK

Konal Taş Fırını Geleneksel pişi ve sıcak ekmek kokusuyla güne başlamak isteyenler için sıcacık bir durak. Alt katı taş fırın, üst katı kahvaltı salonu. Aşağıdan gelen ekmek kokusu büyüleyici; her fırsatta uğradığım bir yer.

Léone Patisserie Fransız kruvasanları, tereyağlı hamur işleri ve kaliteli kahve sevenler için sade ve zarif bir adres. Tam buğday ekmekle hazırlanan avokadolu tostlar sağlıklı seçenek arayanlara hitap ediyor. Eve dönerken zerdeçallı ekmek almadan gitmiyorum. Sahibi, Fransız asıllı Tuba Gürgan, sabah 3'te kalkıp kruvasanları kendi elleriyle hazırlıyor.

Hanedan Kahvaltı Pastırmalı yumurtası, peynir çeşitleri ve pişileriyle hem geleneksel hem doyurucu bir kahvaltı sunuyor. Yıllardır değişmeyen bir lezzet. Doğanın içinde kahvaltı yapmak istediğimde ilk tercihim burası oluyor. Alper'i bulun mutlaka; mekânın yıldız ismi. Size özel kahvaltıyı güleryüzle masanıza getiriyor. Hem servis hem lezzet konusunda asla şaşırtmaz.

Denizaltı Urla Urla İskele'de, sabah kahvaltısı için denize bakan sessiz bir masa… Menü sade ama yeterli; peynir, zeytin, sıcak ekmek ve dalga sesleri. Akşam saatlerinde günbatımının ışığı suya vurduğunda zaman biraz daha yavaşlıyor. Birkaç meze ve sessiz sohbetler… Günü karşılamak ya da uğurlamak için huzurlu bir adres.

ÖĞLE MOLASI: SAKİNLİK VE SADELİK

Beğendik Abi Michelin Rehberi'nde yer alması şaşırtıcı değil. Tencere yemekleri ve zeytinyağlılarıyla gerçek bir Ege mutfağı sunuyor. Ne zaman ev yemeği özlesem, ilk aklıma gelen adres. Kurucusu ve şefi Handan Hanım her zaman mutfakta; yemeklerin kalitesinden ödün vermemek için birebir ilgileniyor. Rafine bir sadelikle sunulan lezzetleriyle, Urla'nın ev sıcaklığını hissettiren bir yer.

Çınaraltı Demircili yolu üzerinde, doğayla iç içe, az masalı samimi bir mola noktası. Anne köftesi, taptaze salatalar ve civardaki sebze tezgâhlarıyla doğal bir atmosfer sunuyor.

Fırın Vurla Tatlı bir öğle kahvesi, sağlıklı bir salata ya da taptaze malzemelerle hazırlanmış modern atıştırmalıklar için ideal. Özellikle tatlılarını denemenizi tavsiye ederim.

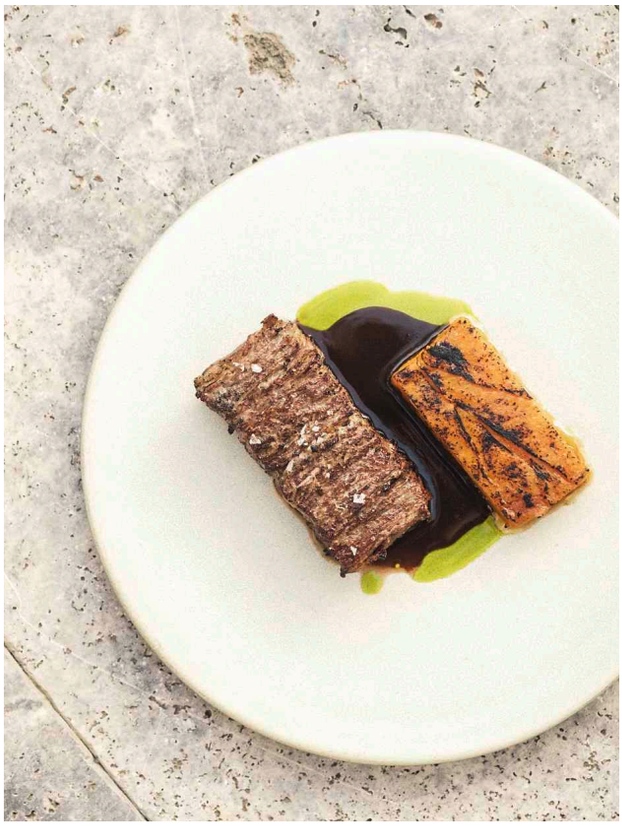
AKŞAM SOFRALARI: IŞIĞIN VE LEZZETİN DANSI

Çakır Bağ Evi Urla'nın en özel bağlarından birinde, kendi zeytinyağını ve peynirini üreten bir aile işletmesi. Sevinç ve Birol'un kurduğu bu bağ evi, doğayla zarif bir uyum içinde yaşıyor. Tabağınıza gelen her malzeme ya bağdan ya da komşu bahçeden geliyor. İsli Yedikule Salatası, klasik bir yeşil tabağın nasıl gastronomik bir deneyime dönüşebileceğini gösteriyor, döküm tavada ızgara edilmiş marullar, ev yapımı ançuez sosla buluşuyor. Kavrulmuş fındık, parmesan ve zeytinyağıyla son dokunuş yapılıyor.

GIA Ayşe Hanım Konağı'nın içinde, Sezer Dermenci'nin vizyonuyla yükselen bu restoran İtalyan zarafetini Ege'nin cömertliğiyle birleştiriyor. Kalamar klanca; dışı çıtır, içi yumuşak kalamar; ada limonu ve fırınlanmış domates sosuyla birlikte bir

YURT ICI URLA.indd 99 2.07.2025 02:04

OD Urla





Denizaltı Port



Akın'ın Yeri



Vino Locale



Levan

başyapıt. Deniz ürünlerinde bir numara. Ev yapımı yanık yoğurdu efsane. Tatlılar gecenin son sürprizi; kavrulmuş fındık ve incir tatlısı, gelenekseli modernle nasıl harmanladıklarını gösteriyor.

Denizaltı Port Urla İskele'de, deniz kıyısında, gösterişten uzak ama lezzetiyle ön plana çıkan bir mekân. Balık çorbası ve mezeleriyle sade ama etkileyici bir menü sunuyor. Denize karşı bir şeyler atıştırmak için günün her saati uygun.

OD Urla Michelin Rehberi'nde yer alan ve gastronomi sahnesine damgasını vuran restoranlardan. Şef Osman Sezener'in doğa ve ateş temelli mutfağı, kendi tarlalarından ve yakın çevreden gelen malzemelerle hayat buluyor. Menü mevsime göre değişiyor ama tütsülenmiş pancar, odun ateşinde pişmiş kuzu ve taze otlarla sunulan yaratıcı tabaklar her daim imza nitelikte. Sadelik ve derinlik arayanlar için ideal.

Akın'ın Yeri – Özbek'te Deniz Kokusuyla Gelen Sofra Özbek Köyü'nde, limanın hemen yanında, gösterişsiz ama güvenilir bir balıkçı. Menüde büyük sürprizler yok ama balık taze, ortam huzurlu… Birkaç meze, ızgara kalamar ya da levrek söylersiniz, gerisini deniz ve rüzgâr tamamlar. Her gidişimde aynı sadeliği ve içtenliği hissediyorum.

Vino Locale Urla'nın bağlarından, köy pazarlarından ve tarlalarından ilham alan yaratıcı bir mutfak. Enginar dolması, keçi yoğurduyla fermente edilmiş zeytinyağlı kavun turşusu gibi şaşırtıcı tabaklarla geleneksel Ege mutfağını modern bir zarafetle yeniden tanımlıyor.

Levan Tarlaların ortasında kurulmuş bu restoran; sakinliği, zarafeti ve mutfağındaki duygusal diliyle öne çıkıyor. Vişneli yaprak sarması hem görsel hem lezzet açısından unutulmaz. Sessiz ve düşünceli bir yemek akşamı için ideal durak.

Teruar Urla Michelin yıldızını alan Urla'daki ilk restoranlardan biri. Bağların ortasında, taş duvarlı bir binada hizmet veriyor. Ege ve Fransız mutfağını sade ama çok katmanlı tabaklarla buluşturuyor. Sessiz ama etkileyici bir akşam için ilk tercihlerimden.

Gula Urla Deniz ürünlerine odaklanan bu modern restoran, Michelin listesine girmeyi başarmış. Her tabakta denizin tuzu ve şefin hayal gücü buluşuyor. Kuşçular yolu üzerinde, ulaşımı kolay ama mutlaka önceden rezervasyon yapılmalı.

Narımor Michelin Rehberi'nde Türk Mutfağıkategorisinde yer alan restoranlardan. Zeytinyağlılar, etli dolmalar ve nar ekşili tabaklar özenli sunumlarla tabakta hayat buluyor. Gelenekten kopmadan şık bir akşam yemeği sunuyor.

Aslında Meyhane Klasik meyhane deneyimini çağdaş bir yorumla yaşamak isteyenler için doğru adres. Mezeler alışıldık gibi görünse de her biri özgün bir dokunuş taşıyor. Gürültüsüz ama karakteri güçlü bir meyhane deneyimi.

Urla'da lezzetle buluşmak yalnızca doymak değil; doğaya saygı duymak, yerelin kıymetini bilmek ve anı sofraya taşımaktır. Bir gazeteci olarak değil, bu topraklarda ev kurmuş bir kadın olarak söylüyorum bunu… Urla'daki gerçek tatlar, bağdan tabağa değil; kalpten sofraya geliyor. Ve bu sofralar hem damağı hem de ruhu besliyor. Urla'da yalnızca restoranlar değil, tariflerin kendisi de birer anlatı.

YURT ICI URLA.indd 100 1.07.2025 21:35

Türkiye Sigorta
Tamamlayıcı Sağlık Sigortası ile
hayatınıza değer,
sağlığınıza güvence!

- Yatarak ve Ayakta Tedavi Teminatı*
- Online Doktor Hizmeti**
- Geniş Anlaşmalı Kurum Ağı
- Check-Up***
- Göz ve Diş Muayene Paketleri***
- Taksit Seçenekleri
- Ücretsiz Ek Hizmetler



* 0-64 yaş aralığındaki kişiler için düzenlenmektedir.
** 3 Adet Uzman Doktor Muayenesi ve Sınırsız 7/24 Pratisyen Hekim Tıbbi Danışmanlık hizmeti sunulmaktadır.
*** Yılda 1 defa tek seans olmak üzere ücretsizdir.

Detaylı bilgi için **karekodu okutabilir** ya da **turkiyesigorta.com.tr** internet sitemizi veya anlaşmalı banka şubelerimiz ile acentelerimizi ziyaret edebilirsiniz.

0850 202 20 20
turkiyesigorta.com.tr

TÜRKİYE SİGORTA
Gücü, adında.

GEÇMİŞE SELAM, DOĞAYA ŞÜKRAN, GELECEĞE MİRAS

SİCİLYA

*BAZI YERLER VARDIR Kİ SADECE GEZİLMEZ, LOKMA LOKMA TADILIR, YUDUM YUDUM İÇİLİR... SİCİLYA DA TAM BÖYLE BİR YER... **AYNUR TATTERSALL;** GÜNEŞİN ALTIN GİBİ AKTIĞI SOFRALARLA, SİNEMA SAHNELERİNDEN FIRLAMIŞ KÖYLERLE VE HER LOKMASINDA TARİH BARINDIRAN LEZZETLERLE HEPİMİZİ DOPDOLU BİR YOLCULUĞA ÇIKARIYOR...*



Bir ada düşünün; dağları volkan, denizi tarih kokuyor. Zeytini, patlıcanı, fıstığı yüzyıllardır Araplardan Yunanlara, Normanlardan İtalyanlara kadar uzanan bir sofra geleneğinde buluşmuş. Bu topraklarda yenen her lokma, bir kültür katmanının izini taşıyor. Yaz, Sicilya'da başka akar. Güneş her sofraya altın bir kat sererken, sokak aralarından yayılan domates sosu, fesleğen ve kızarmış ekmek kokuları sizi kendine çeker. Ben de bu çağrıya kulak vererek, en mütevazı sokak lezzetlerinden şık gurme sofralara, sinemanın kült sahnelerine ev sahipliği yapmış köylere kadar uzanan bir lezzet yolculuğuna çıktım.

YURT DISI SICILYA.indd 102 2.07.2025 02:09



Ballarò Pazarı, Palermo

Palermo'da Bir Sabah: Ballarò Pazarı

İlk durağım Palermo. Şehir hâlâ canlı, sıcak ve doygun. Ancak Ballarò pazarına adım attığınızda iştah kendiliğinden uyanıyor. Nohut ununda yapılan kızartma panelle, sakatatlı sandviç pani ca meusa ve içi ragù ya da mozzarella dolgulu çıtır arancini burada ayakta, elde bir peçeteyle yeniyor. Mütevazı ama unutulmaz.

Catania'da Patlıcanın Zaferi: Pasta alla Norma

Catania'da karşıma çıkan ilk tabak, şehrin gururu olan Pasta alla Norma oldu. Kızarmış patlıcan, zengin domates sosu ve tuzlu ricotta peynirinden oluşan bu tabak, adını Bellini'nin ünlü operasından alıyor. Sicilya'da lezzetin bile sanattan beslendiğini gösteren güçlü bir örnek.

Granita ile Başlayan Sabahlar

Taormina sokaklarında sabah kahvaltısı, bizdekinden oldukça farklı. Sicilyalılar güne limonlu, bademli ya da fıstıklı granita con brioche ile başlıyor. Yarı buzlu bir tatlı olan granita, sünger gibi bir brioche ile birlikte servis ediliyor. Serinletici ve alışılmışın dışında.

Denizden Sofraya: Kılıçbalığı ve Carricante

Taormina'da akşam sofralarında deniz konuşur. Osteria Nero D'Avola, menüsünü sabah balıkçısından gelen taze ürünlere göre belirliyor. Limonla tatlandırılmış narin bir pesce spada (kılıçbalığı), rafine bir lezzet doğuyor.

Etna'nın Gölgesinde Michelin Sofrası

'Bugün özel bir yemek istiyorum' dediğinizde, Etna eteklerinde yer alan Zash Boutique Hotel & Spa size modern Sicilya mutfağını Michelin standardında sunuyor. Deniz kestaneli ravioli ya da fıstık tozuyla tatlandırılmış mürekkep balığı gibi sıra dışı tabaklar, zarif bir atmosferde servis ediliyor. Denedim çok beğendim .

Apollonia'nın İzinde: Sinemanın Sofrası

Lezzet yetmezse, biraz da sinema arayanlar için The Godfather filmine sahne olmuş Savoca ve Forza d'Agrò köyleri iyi bir durak. Bar Vitelli hâlâ Michael Corleone'nin Apollonia'yla tanıştığı haliyle duruyor. Masalarda cannoli, duvarlarda film kareleri… Yakınlardaki San Nicolò Kilisesi, düğün sahnesinin çekildiği yer. Ve biraz daha ilerdeki Castello degli Schiavi, Corleone ailesinin gizemli hikâyesinin mekânı.

Tatlı Kapanış: Cannoli mi, Cassata mı?

Finalde ise tatlılar sahnede. Cannoli, ricotta dolgulu çıtır hamuruyla Sicilya'nın en tanınan tatlısı. Üzerine fıstık, portakal kabuğu veya çikolata



Cannoli



Cassata



Ballarò Pazarı, Palermo





Bar Vitelli

serpilir. Ancak benim için Cassata öne geçti. Renkli, süslü ve kendine güvenen bu pasta, Sicilya'nın karakterini yansıtıyor; gösterişli ama özüyle güçlü.
Pasticceria D'Amore, Taormina'nın merkezinde, Via Costantino Patricio üzerinde yer alan küçük ama meşhur bir pastane (İtalyanca 'pasticceria'). Burası Sicilya'ya özgü tatlıların en bilinen ve sevilenlerinden olan cannoli ve cassata gibi geleneksel lezzetleri deneyimlemek için ideal bir durak. Yerel halk ve turistler tarafından sıkça tercih edilen bu dükkân, özellikle ev yapımı ürünleri ve taptaze ricottasıyla öne çıkar. Taormina'da gezerken tatlı molası vermek isteyenler için sade, yerel ve lezzetli bir nokta.

Sicilya'da Sofra: Gösterişsiz Bir Zenginlik

Sicilya'nın sofrası, bir zenginlikten çok bir kültür anlayışının sonucu. Burada yemek; geçmişe bir selam, doğaya bir şükran, geleceğe aktarılan bir miras. Bu yaz rotanızı Sicilya'ya çevirin ve her lokmada bu toprağın, bu tarihin ve bu insanların izini arayın. *Afiyetle…*

YURT DISI SICILYA.indd 103 2.07.2025 02:09



SEMA ÖZPEKMEZCİ HADJICHRISTOFI
@semaozpekmezci

PERİMENOPOZ VE MENOPOZDA DEĞİŞEN KADIN BEDENİ

40 YAŞLA BİRLİKTE BAŞLAYAN HORMONAL DEĞİŞİM; BAĞIŞIKLIĞI, ZİHİNSEL SAĞLIĞI VE YAŞAM ENERJİSİNİ DE ETKİLİYOR. KADIN BEDENİ BU SÜREÇTE BAMBAŞKA BİR DENGEYE KAVUŞUYOR. YAŞANAN BU SÜREÇLER SIRASINDA ATILMASI GEREKEN TÜM ADIMLARI *USA / IFM FONKSİYONEL TIP SAĞLIK KOÇU, MBSR EĞİTMENİ SEMA ÖZPEKMEZCİ HADJICHRISTOFI* BİZLER İÇİN KALEME ALDI.

Perimenopoz ve Menopozda Değişen Kadın Bedeni 30'ların sonunda, 40'lı yaşlarımın başında bu bilgileri bilmeyi çok isterdim. Şu anda 47 yaşındayım, hala çok geç değil. Fakat yine de her kadının bunları bilmesi gerekiyor. Yaşınız 25 bile olsa… Çünkü eninde sonunda hepimizin yaşayacağı bir süreç perimenopoz ve menopoz. Menopoz sanki çok uzaklarda bir köy gibiydi. Biz o köye hiç gitmeyecektik ama zaman çok hızlı geçiyor ve kadın bedeni değişiyor. Biz köye gitmesek de köy bize geliyormuş. 35-38 yaş itibari ile her kadının artık yumurta sayısı azalmaya başlıyor. Bu azalma bizi perimenopoz dönemine taşıyor. Bu döneme bir nevi tersine ergenlik de deniyor. 40 yaşından sonra her kadın artık perimenopozda. Peri Yunanca'da 'etrafında' demek. Perimenopoz da menopozun etrafında dolanmak demek oluyor. Genelde 8-10 senelik bir süreci kapsıyor ve bu süreçte kadın bedeni çok değişiyor. Üç ana üreme hormonumuz var. Östrojen, progesteron ve testosteron. Bu süreçte ilk azalmaya başlayan genelde progesteron oluyor. Bu da regl düzensizliklerine yol açıyor. Fakat tek sonucu düzensiz menstruasyon olmuyor.

Perimenopozda, daha az östrojen ve progesteron üretimi ile yaşadıklarımız nelerdir?

• Değişen, bozulan regl düzeni
• Aniden artan bel çevresi yağlanma, kilo artışı. Eskiden ayda 5 kilo verirdim, şimdi 1 kilo bile veremiyorum, çığlıkları…
• Devamlı saç dökülmesini engelleyici, sizi daha da kimyasala maruz bırakacak ürünler aramayın / kullanmayın. Hormonlarınız değişiyor. Yaşamınızı buna göre şekillendiriniz.
• Adı konulamayan, tanı konulamayan, özellikle omuzlar ve kalça kemiklerinde eklem ağrıları.
• Uykusuzluk.
• Anksiyete veya depresyon artışı.
• Halsizlik. 'Değişik bir şey de yapmadım ama yorgunum.'
• Beyin sisi. 'Beynimin içi uyuşuyor' hissi.

Peki ne yapacağız? *Maddeler halinde ve her bir maddeyi açarak aşağıda anlatıyorum.*

1. Bağırsak Sağlığı: 40 yaştan sonra östrojen hormonu üretimimiz azalacak. Ürettiğimiz östrojeni, vücudumuzun tam kullanıyor olması için harika bir bağırsak sağlığı elde edeceğiz; bağırsaklarımıza çok iyi bakacağız. Peki bağırsağa neler zarar veriyor? Alkol, şeker, rafine, işlenmiş, paketli gıdalar, çok fazla hamur işi, ekmek, genetiği değişmiş buğday. Buğdayı, bulguru, unu çok istiyorsanız; siyez, kavılca, karakılçık gibi atalık tohum buğdaylardan az miktarda tüketebilirsiniz. Şeker alternatifi diye bir şey yoktur. Hepsi şekerdir. Günde 2 porsiyon gerçek meyveden başka dostumuz yoktur. Artık bu yaşa geldik, kendimizi kandırmayalım. Biyoeşdeğer hormon tedavisi alıyorsanız bile tek başına buna güvenmeyin. Vücuda hormonu ekliyorsunuz ama vücudunuz onu ne kadar kullanıyor? Bağırsaklar güçlü olmalı ki hepsini sentezleyecek. Şayet bağırsak sağlığınız iyi değilse, bakteriler sağlıklı değilse, ne dışarıdan alınan hormonu, ne de kendi ürettiğimiz hormonu kullanamayız. Önemli olan sadece bedene girmesi değil, aynı zamanda bedende doğru sentezlenmesidir.

2. Detoksifikasyon: Bu dönemde bu sistem yavaşlayacak; vücudumuz artık daha az toksin atacak. Bu yaşa kadar bedenin rutinde rahatça yaptığı bir işlem artık daha yavaş olacak. Vücutta biriken toksinler her hastalığın nedeni. O yüzden vücudumuza daha az toksin girdisi sağlamalıyız. Yediğimize, içtiğimize dikkat etmeli, tenimize sürdüğümüz kozmetik ürünlerini, saç boyalarını ve toksik insanları hayatımızdan uzakta tutmaya çalışmalıyız.

3. Kas Yoğunluğu: Daha menopoza girmeden, kas kütlemizi arttırmamız lazım. Kadınlarda menopoz sonrası kemik yoğunluğu azalması kaçınılmaz. Kaslar imdadımıza yetişecek. Yürüyüş harici, fonksiyonel antrenmanlar eklememiz lazım. 'Her şey çok pahalı' demeyin lütfen. Youtube'da ücretsiz dolu video var.

4. D Vitamini: Kemik sağlığımızı ve yoğunluğumuzu koruyabilmek için D vitamini seviyemiz en az 60-70 olmalı. 'Kalsiyum alacağım' diye kilo kilo yoğurt, peynir yiyip, bedenin kullanamayacağı, inflamasyon arttıran süt ürünlerine yığılmayınız. D vitamininizi mutlaka kontrol ettiriniz; kemik üretimi için ilk ihtiyacımız bu. Sigara, alkol, stres ve şeker, kemik yoğunluğunu bitiren şeyler.

'Stresten kaçışım yok' demeyin. Hiçbirimizin yok, ama bu stresi boşaltacak yemek ve alkol harici, sizi mutlu eden, rahatlatan aktiviteleri hayatınıza dahil edin. Bu kolay meditasyonlar olabilir. Bir başka seçenek de çıkartılması gerekenleri azaltabilirsiniz. Mesela daha az sosyal medya, daha az dijital bir hayat, daha az haberler, sizi rahatsız eden o kişiyi daha az görmek gibi. Perimenopoz ve menopoz sadece ateş basmasından ibaret değildir. Hatta bazı kadınlar ateş basması yaşamaz bile. Bu yapacaklarımız bize daha sağlıklı, daha kolay bir 40 yaş sonrası yaşatacaktır.

WELLBEING TEMMUZ.indd 104 1.07.2025 21:41



EKTEKİ DERGİ **HEDİYE**

810 YERİNE **650 TL**

1 YILLIK ABONELİK

0 212 354 36 04/11/27 - 0 552 357 00 00
www.turkuvazabone.com



GÖKMEN SÖZEN
@gokmensozen

Gastronomi Turizminde Yeni Rotalar;

MİKRO COĞRAFYALAR ve GİZLİ TATLAR

GASTRONOMİ TURİZMİ DENİLİNCE AKLA SADECE YEME-İÇME DENEYİMİ GELMEMELİ ÇÜNKÜ ONDAN ÇOK DAHA FAZLASI BU; KÜLTÜREL KİMLİĞİN, COĞRAFYANIN, TARİHİN VE DOĞANIN BİR ARAYA GELDİĞİ FAZLA DURAĞI OLAN BİR YOLCULUK… *SÖZEN GROUP CEO'SU GÖKMEN SÖZEN;* GASTRONOMİ TURİZMİNİ, BU TURİZM KOLUNUN ÖNEMİNİ MİKRO VE MAKRO ÖLÇEKTE MERCEK ALTINA ALIYOR.

Bugün dünyada Peru, Kolombiya, San Sebastian, Marbella, Paris, Lyon, Toskana ve Torino gibi birçok bölge gastro-turizmle gelişiyor. Türkiye'de ise bu durakların keşfedilmesi için sağlam bir altyapı kurulumu şart. Anadolu gibi binlerce yıllık kültürlerin yaşadığı topraklarda, yerel tatların ve ürünlerin dünyaya sunulması için elimizde büyük bir hazinemiz var: Mezopotamya. Bu bölge için altın değerinde demek yanlış olmaz ve kesinlikle bu coğrafyaya daha fazla önem gösterilmeli, yatırım yapılmalı. Farklı konseptler geliştirerek, özellikle gastronomi turizminin gereklilikleri yerine getirilerek bu bölgeleri değerlendirmeliyiz. Bölgenin tarihsel ve kültürel özelliklerini mutlaka öne çıkarmalıyız.

Siyez buğdayı, kara kılçık, taze keçiboynuzu, alıç, sumak, Antep fıstığı, Ayvalık zeytinyağı, tarhana, zeytin, kayısı, Urla sakız enginarı ve Güneydoğu biberleri gibi yerel ürünler, sofralara yalnızca tatlarıyla konuk olmamalı, aynı zamanda üstlendikleri hikâyelerle birlikte tüm bir kültürü aksettirmeli. Bu yolculuk; şefleri, yatırımcıları ve eğitim sistemini bir araya getirerek mümkün olabilir. Bu yerel ürünler gastronomiye yön veren, dünyanın farklı bölgelerinde bulunan en önemli restoranlarda farklı tekniklerle kullanılarak reçetelerde kendilerine yer buluyor. Türkiye'ye gelen yabancı şefler de bu ürünlere yoğun ilgi gösteriyor. Özellikle onlara ek olarak; sumak gibi baharatlar, kokoreç ve tavuk göğsü gibi orijinal lezzetler, Türkiye'nin ürün çeşitliliğini daha fazla gözler önüne seriyor. Bugün artık dünya, sadece tat ve lezzet odaklı bir arayış içinde değil; bir anlam ve bir deneyim arayışında. Bir tabağın içindeki lezzet kadar, o lezzetin çıktığı toprağı, pişirildiği mutfağı, anlatılan hikâyeyi de merak ediyor. Bu noktada gastronomi turizmi, yerel mutfakların küresel sahnedeki tanınırlığına yönelik bir alan yaratıyor.

Sözen Group olarak, Uluslararası Gastromasa Gastronomi Konferans&Fuarı ile dünyaca ünlü şefleri İstanbul'da bir araya getiriyor ve Türkiye'nin yerel ürünlerini tanıtma konusundaki misyonumuzu ve vizyonumuzu dünya sahnesinde görünür hale getiriyoruz. Türkiye ile dünya arasında bir köprü kuruyoruz. Ancak bu prosesi daha da geliştirebilmek adına, bir İspanya ya da bir Fransa örneğini yakalamak, hatta onları geçebilmek adına, bu yolculuğun başarılı olması için altyapıya ve stratejiye ihtiyaç var. Sadece İstanbul'da değil; Londra, Gaziantep, Antalya, Ayvalık ve Adana'da organizasyonlar gerçekleştiriyor, bunlarla birlikte Türk mutfağının gizli kalmış ürünlerin hikâyelerini küresel alanda buluşturuyoruz. Bu deneyim sadece restoranlarla sınırlı kalmamalı; oteller, havalimanları, yollar, karşılama ekipleri, hatta müzeler ve doğa parkurları bile bu bütünsel deneyimin birer parçası olmak zorunda. Yurt dışında Türk mutfağına dair güçlü bir merak var. Mutfağımızın sadece döner ve kebaptan ibaret olmadığını doğru bir şekilde göstermeliyiz ve bu var olan ilgiyi kalıcı bir hale dönüştürebilmek adına birçok sektör profesyonelinin elini taşın altına koyması şart. Türk mutfağının çeşitliliğine yönelik gerçekleşecek yatırımlarla yeni bir gastro-politika izlenebilir.

Bugün Peru'da Maido, Central; İspanya'da Mugaritz, Eneko gibi restoranlar nasıl bir gastronomi destinasyonu yaratıyorsa, Türkiye'de de benzer markaların su yüzüne çıkarılması gerekiyor. Bunun için kamu ve özel sektörlerin kol kola yürümesi şart, ortak politika geliştirmeleri şart ve yerel şef restoranlarına destek olmaları şart. Bu restoranlar gerekli desteklerin verilmesi halinde Türkiye'nin dünyaya açılan yeni yüzleri olabilir.

Yeni gastronomi rotaları çizilecekse, bu rotalar Türkiye'nin mikro coğrafyalarından, Anadolu'nun gizli tatlarından ve unutulmuş ürünlerinden geçmeli. Sürdürülebilirlik, dijitalleşme, yerel ve yenilikçi bir bakışla, Türkiye'yi dünya gastronomi turizminin ana aktörlerinden biri haline getirmek elimizde.

GASTRO TREND.indd 106 2.07.2025 02:11



Yazın Neye İhtiyacınız Varsa idefix'te Var

idefix

www.idefix.com

Hemen İndirin App Store

Hemen İndirin Google Play

idefix Dünyasının Avantajlarından Faydalanmak İçin Karekodu Okut

ARADIĞINIZ HER ŞEY Bu Pazaryerinde

YERLİ VE MİLLİ MARKA

IMAJ1_20x27 CM SOFRA.indd 1 19.06.2025 16:24



KÜBRA SULTAN YÜZÜNCÜYIL
@kubrayuzuncuyil

MALATYA'DA ERTELENEN ÇİÇEK DÜĞÜNLERİ
MİŞMİŞ'İN SESSİZ DALLARI

MALATYA'NIN KİMLİĞİYLE ÖZDEŞLEŞEN MİŞMİŞ, BU YIL BAHARIN SESSİZLİĞİNE BÜRÜNDÜ. *KÜBRA SULTAN YÜZÜNCÜYIL,* ÇİÇEK AÇAMAYAN DALLARIN, ERTELENEN DÜĞÜNLERİN VE İKLİM KRİZİNİN GÖLGESİNDE ÜRETİME TUTUNAN ÇİFTÇİLERİN HİKÂYESİNİ; MİŞMİŞİN DİLDE, TOPRAKTA VE BELLEKTEKİ İZLERİYLE HARMANLAYARAK BİZLER İÇİN ANLATIYOR.

GASTRO TARIH TEMMUZ.indd 108 2.07.2025 09:51

Malatya'nın mişmişi, ilaçtır hastalara, şu mişmiş bahçeleri, şahittir sevdalara[1]

Malatya'da kayısı, halk arasında mişmiş adıyla anılır. Bu adlandırmanın kökeni, Arapçanın çağdaş yazı dilini kapsayan kök-temelli referans kaynağı Hans Wehr'in A Dictionary of Modern Written Arabic'inde (Modern Yazılı Arapça Sözlüğü) açıkça görülür. Sözlük, Modern Arapçadaki sözcüklerin kökenlerini, türev yapılarını ve kullanımlarını ayrıntılarıyla sunar; burada (mišmiš) kayısı karşılığıyla kayıtlıdır. Türkçede mişmiş formunun yaşaması, bu etimolojik yakınlığın güçlü bir göstergesidir. Tarihsel metinler de bu bağı destekler. Evliya Çelebi, Seyahatnâme'de Malatya kayısısını yedi ayrı çeşitte anarken mışmış tabirini kullanır. Nişanyan Sözlüğü'nde yer alan bilgilere göre ise bu sözcük, Ahmed Vefik Paşa'nın Lehçe-i Osmanî adlı eserinde de kayıt altına alınmıştır. Dolayısıyla mişmiş aslında hem dilsel geçişkenlik hem de ortak kültürel söz varlığı açısından dikkat çekici bir örnektir.

Kayısının ana vatanı, Orta Asya ve Çin'in batısını (Doğu Türkistan) kapsayan geniş bir coğrafyadır. Kayısı ve yabani türleri, Orta Asya'dan Kuzey Çin'e kadar uzanan bu bölgenin doğal florasında yer almaktadır. Malatya ise bu uzun tarihsel rotanın Anadolu'daki en verimli ve özgün duraklarından biri hâline gelmiştir. Doğu Anadolu Bölgesi'nin Yukarı Fırat Havzası'nda, Türkiye'nin önemli tarımsal geçit alanlarından birinde yer alan bu şehir, karasal iklimin yaz aylarında düşük nemle birleştiği, geniş ve verimli tarım arazilerine sahip bu özel topoğrafyasıyla meyve yetiştiriciliği, özellikle kayısı için son derece elverişli bir ortam sunar. Dünya kayısı üretiminde 800 bin ton üretim ile Türkiye hem üretim alanında hem de üretim miktarında birinci sırada yer almaktadır. Ayrıca yine Türkiye, yıllık 86 bin tonluk kuru kayısı üretimiyle, dünya kuru kayısı üretiminin yaklaşık %52'sini tek başına karşılamakta ve bu alanda lider konumda yer almaktadır. İçeriğindeki yüksek A ve C vitaminlerinin yanı sıra tiamin, riboflavin ve folik asit gibi temel besin ögeleriyle Malatya kayısısı, yalnızca lezzetli değil, aynı zamanda son derece besleyici bir meyve olarak tüm dünyada beğeniyle tüketilmektedir.

Prof. Dr. Bayram Murat Asma'nın 2023 yılında Gourmand World Cookbook Awards ödülüne layık görülen Malatya Kayısısı adlı kitabında ve çeşitli yazılarında vurguladığı üzere, Malatya kayısısı genetik olarak özgün bir türdür. Özel genler taşıyan Malatya kayısısı, yüksek şeker-asit oranı, tatlı çekirdek yapısı, sert meyve dokusu ve uzun raf ömrü gibi üstünlükleriyle hem sofralık hem kurutmalık kullanımda öne çıkar. Bu özellikleri sebebiyle Malatya kayısısı, 2001 yılında Türkiye'de coğrafi işaret almış, 2017 yılında ise Avrupa Birliği tarafından menşe adı statüsüyle tescillenmiştir. Böylece Antep baklavası ve Aydın incirinden sonra Türkiye'nin AB'de tescilini gerçekleştirdiği üçüncü ürün olmuştur.

Kayısı üretimi tarihsel olarak hep bir belirsizlikle iç içe olmuştur. Malatya'da kayısı çiçek açtığında üreticinin ilk düşündüğü şey güzellik değil, don tehlikesidir. İlkbaharda kayısıların çiçek ve meyve dönemlerinde meydana gelen don olayları, kayısı üretiminde büyük dalgalanmalara sebep oluşturur. Kayısı Araştırma Enstitüsü, uzun süredir iklim kaynaklı belirsizlikleri azaltmak amacıyla geççi türler üzerine çalışmalar yürütüyor. Bu çalışmalarla, kayısı ağacının çiçeklenme zamanını geciktirerek zirai dona karşı doğal bir koruma kalkanı oluşturmayı hedefliyorlar. Ancak bu yıl yaşanan don felaketi, yıllardır var olan o belirsizliği aşındırmak bir yana, yerini artık inkâr edilemez, keskin ve acı bir kayba bıraktı. Geçtiğimiz nisan ayında yaşanan ani sıcaklık düşüşü, çiftçilere göre son elli yılın en ağır kayıplarına yol açtı; kayısı ağaçlarını kuruttu, çiçekleri kavurdu, birçok köyde hasadı neredeyse sıfıra indirdi. Öyle ki zirai donun sonuçlarının araştırılması, üreticilerin ve tarımsal ürünlerin uğradığı zararların tespiti ve gereken tedbirlerin belirlenmesi amacıyla Zirai Don Meclis Araştırma Komisyonu kuruldu. Kayısının zirai dondan en çok etkilenen ürünlerden biri oluşunu Kooperatif Başkanı Özal Şener şu sözlerle ifade ediyor: *"Malatya'da sadece kayısı değil, dut ağaçları bile yandı. Hani derler ya derman için bir tane kayısı yok mu? Geçen sene dallar yerdeydi ama bu sene hiç yok."*

Sürdürülebilirlik üzerine büyük lafların havada uçuştuğu bugünlerde, kayısı bahçelerinin durumu bu. Depremin yıkıcı etkilerinin hâlâ derinden hissedildiği Malatya'da görüştüğüm her çiftçi, temel geçim kaynakları olan kayısının bu yıl yaşanan ağır don nedeniyle hasat edilememesinin, onları ciddi bir çıkmaza sürüklediğini vurguladı. Örneğin pek çoğu gelir yetersizliği nedeniyle düğünlerini ertelemek zorunda kalmış, Kayısı Kooperatifi faaliyetlerini durdurma kararı almış, genç çiftçilerden kimilerinin ise kendi deyişiyle 30 yaşında saçı beyazlamış. Üreticiler şimdi, ağaçta meyve varmış gibi davranarak gelecek yılın bakımını aksatmamak için, devletin zirai zarar komisyonlarından çıkacak destek kararlarını umutla bekliyor. Öte yandan Malatyalı çiftçilerin bir diğer endişesi ise pazar payını kaybetme korkusu. Özellikle Türkî Cumhuriyetler arasında yer alan Özbekistan ve Kırgızistan'da uygulanan destekleyici tarım politikaları sayesinde bu ülkelerde kayısı üretimi hızla ivme kazanıyor. Çiftçiler, bu gelişmelerin onları uluslararası pazarda güçlü rakiplerle karşı karşıya bıraktığını ve rekabetin her geçen yıl daha da zorlaştığını vurguluyor.

Görüştüğüm üreticilerden biri, *"Malatya'da doğan herkes bir kayısı üreticisi adayıdır"* diyerek, kayısının bölgede sadece bir tarımsal ürün değil, aynı zamanda bir kimlik unsuru olarak konumlandığını vurgulamıştı. Kuşaktan kuşağa aktarılan bu üretim geleneği, kayısı bahçelerini Malatyalıların gündelik yaşam ritmini, kültürel kimliğini ve toplumsal aidiyet duygusunu taşıyan sembolik mekânlara dönüştürür. Bahar, budamayla; yaz, kurutmayla; kış, umutla geçer. Çiftçinin ve kayısının kaderi birbirine düğümlüdür; biri hastalansa diğeri iyileşemez. Bu iç içe geçmişlik, toprağa ve zamana karşı duyulan ortak bir sabrın ve direncin ifadesidir. İşte tam da bu sebeplerle, bu yıl ertelenen düğünlerin yalnızca çiftçiye ait olduğunu söyleyemeyiz Malatya'da. Halikarnas Balıkçısı, bahar geldiğinde ağaçların dallarında çiçek düğünleri olduğunu söyler. Doğa uyanır, yaşam kutlanır, dallar umutla dolup taşar. Malatya'ya bahar geldi mi kayısı bahçeleri bembeyaz bir örtüye bürünür. Zirai don felaketi sebebiyle bu yıl dallar sessiz. Çiçek düğünleri olmadı; içe geçmiş kaderin sonucu, çiftçi düğünleri de.

Peki gelecek yıl? İklim değişikliğinin etkileri artık ertelenemez bir gerçeklik olarak karşımızdayken, bu kırılgan bahçelerin geleceğini nasıl güvence altına alacağız? Kayısı üretimini, toprağa saygılı, çiftçiyi güçlendiren, iklim krizine duyarlı politikalarla nasıl yeniden kurgulayacağız? Mişmişlerin yeniden hastalara şifa, sevdalara şahit olabilmesi için neyi değiştireceğiz?

KAYNAKÇA Çalışkan, M. (2010, Nisan 2). Mişmiş [Şiir]. Antoloji.com. https://www.antoloji.com/mismis-siiri/ https://www.nisanyansozluk.com/kelime/kayısı.Liu, X., Song, C., Zhang, Y., Zhang, Q., Wang, Y., & Zong, X. (2020). The complex evolutionary history of apricots: Species divergence, gene flow and multiple domestication events. Molecular Ecology, 29(24), 5204–5219. https://doi.org/10.1111/mec.15296 T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı. (2023). Kayısı Ürün Raporu 2023 (Rapor No: 377). Tarımsal Ekonomi ve Politika Geliştirme Enstitüsü (TEPGE). https://arastirma.tarimorman.gov.tr/tepge/Belgeler/PDF%20Ürün%20Raporları/2023%20Ürün%20Raporları/Kayısı%20Ürün%20Raporu%202023-377%20TEPGE.pdf Demirtaş, B., & Gül, A. (2003). Mersin ili taze kayısı işletmelerinin sosyo-ekonomik yapıları ve sorunları. Anadolu, 13(1), 158–175. https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/20013. Halikarnas Balıkçısı. (2013). Çiçeklerin Düğünü. Bilgi Yayınevi. https://www.bilgiyayinevi.com.tr/ciceklerin-dugunu

GASTRO TARIH TEMMUZ.indd 109 2.07.2025 02:45



ORHAN TATLI
@dogaltezgahim

FETHİYE'DE DOĞAYA VE İNSANA SAYGIYLA ÜRETEN BİR ÇİFTÇİ;

ORHAN TATLI

FETHİYE'NİN BEREKETLİ TOPRAKLARINDA DOĞUP BÜYÜYEN ORHAN TATLI'NIN ÇİTFÇİ OLMA YOLCUĞUNU VE DOĞAL, ZEHİRSİZ TARIMA OLAN TUTKUSUNU GELİN HEP BİRLİKTE KEŞFEDELİM.

SELMA ŞEN



TARIM ÜRETİM TEMMUZ.indd 110 1.07.2025 23:32



Hikayeniz nasıl başladı? Tarım yapmaya, çiftçi olmaya nasıl karar verdiniz? Neden başka bir yer değil de Fethiye'de tarım?

Aslında hikayenin doğuştan başladığını söylemek mümkün. Şöyle ki ben çiftçi bir ailenin çocuğu olarak dünyaya geldim. Çocukluk yıllarımız toprağı işlemek, doğayı tanımakla geçti. Bizlerin oyun sahası topraktı. Toprakla oynayıp toprakla büyüdük. Devlet parasız yatılıyı kazanıp liseyi okumak için Burdur'a gittim. Küçüklüğümden beri sürekli görüştüğüm arkadaşım kansere yakalandı. Doktorlar bunun pestisit kaynaklı gıdalardan kaynaklandığını söyledi. Onun bana son sözü; "Bu hayatta bir gün fazla yaşamışım ya da bir gün az yaşamışım ne fark eder?" oldu ve bir gün sonra vefat etti. Çaresiz kalmıştım ve onun için hiçbir şey yapamamıştım. Ancak o ve söylediği cümle içime işlemişti. O zaman keşke doktor olsam diye düşünmüştüm. Kendime söz vermiştim. Bundan sonraki hayatımda insanlara nasıl faydalı olabileceğimi sürekli düşündüm. Öğrencilikten sonra hizmet sektöründe 11 yıl boyunca çalıştım. Sürekli insanları memnun etme düşüncesi ve çalıştığımız işlerle ilgili çok kazanma hırsı yükleyen patronlarımızın dayatmaları beni çok yormuştu. 27 yaşında üretmeyi seven biri olduğumun farkına vardım ve bu yoğunluktan çıkmayı istedim. Sürekli huzursuz, mutsuz bir iş hayatının olması ve kendi sosyal yaşantıma yetmeyen zaman ile geçen yıllar beni arayışa çıkardı. Bu arayış içerisinde çeşitli kişisel gelişim videoları dinliyor ve kendimi geliştirmenin yollarını arıyordum. Bir videoda denk geldi ve bu videoda; 'ne iş yapacağınıza karar vermek için ilk önce babanızın ne iş yaptığına bakın ve sorgulayın' diyordu. Ben bir an babamın çiftçi olduğunu düşünüp babamın geçmişte yaptıklarına baktım. Babam çiftçilik yaparken 4 tane çocuğunu okutmuş, büyütmüş, toprak almış, kendi evini yapmıştı. Bunu sadece ürettiği sebze ve meyveleri pazara veya toptancıya satarak elde etmişti. Sonrasında "Peki ben ne yapabilirim?" sorusunu kendime sorduğumda "Biz neden ürettiğimiz ürünleri işlemiyor, aracıya veriyor ürünün katma değer almasını sağlayamıyoruz?" diye sordum. Arkadaşım vefat ettiğinde kendime verdiğim söz aklıma geldi. Arkadaşım pestisit kalıntılarından kaynaklı kanser olmuş ve vefat etmişti. Sonrasında da bölgede çok fazla kanser tanısı alan hastanın pestisit kullanımına bağlı çoğaldığı söylendi. İşte o zaman 2019 yılında doğal, zehirsiz tarım yapmaya karar verdim. Ben doğma büyüme Fethiyeliyim. Topraklarımız Fethiye'de. Verimli toprakları bulunan Fethiye'de toprak sahip olmanın ne kadar şanslı ve değerli olduğunun farkına vardım. Hem topraklarımıza sahip çıkma hem de bu toprakları ülkenin ekonomisine, doğanın ekosistemine faydalı olabilmesi için Fethiye'de tarıma yöneldim.

Yetiştirdiğiniz ürünler nelerdir?

Zehirsiz, doğal tarımla ilgilendiğim için topraklarımızda sera bulunmuyor. Mevsiminde, yöresine ait, doğanın kendi enerji ile beslenen ve gelişen, az emek isteyen meyve, sebzeleri üretiyoruz. Yöremiz topraklarına uyum sağlamış tohumları kullanıyoruz. Bunlar; salatalık, kabak, taze fasulye, barbunya, bamya, kavun, biber, patlıcan, yeşillik gibi ürünler. Ancak en değerli gördüğüm ve iklime en uygun olan susam, üzüm, keçiboynuzu, nar ve zeytin üretimim en üst seviyede yer alıyor. Bunun yanında üzüm pekmezi, keçiboynuzu unu, keçi boynuzu pekmezi, nar ekşisi, soğuk sıkım zeytinyağı ve tahin üretimi gerçekleştiriyoruz.

Yılda kaç kez mahsul alıyorsunuz?

Fethiye'nin toprağı ve iklimi sebze yetiştirmek için çok elverişlidir. Sebze ürünlerinde yılda üç defa, tahıl grubunda iki kez, yeşillik grubunda (roka, maydanoz, marul, dereotu gibi) dört kez ürün almaktayız.

Yetiştirmeyi en sevdiğiniz ve gözbebeğiniz hangi ürünler?

Sebzeler arasında çok faydalı olduğunu bildiğim bamya yetiştirmeyi çok seviyorum. Ancak susam benim göz bebeğim diyebiliriz. Çünkü hem susam yetiştiriyorum hem de susamı işleyerek tahine dönüştürüyorum. Tahin üretmek, üretim aşamasında daha sağlıklı, daha iyi bir şekilde nasıl ürün elde edebiliriz düşüncesi, buna yönelik çabam beni daha da heyecanlandırıyor.

En iddialı olduğunuz ürünler hangileri?

Dünyada 'sarı altın' (gold sesame) olarak bilinen ve çok değerli kabul edilen, coğrafi işaretlere sahip Fethiye topraklarında yerli tohumdan sarı susam elde ediyoruz. Sarı susamın kalitesi ve besin değeri çok yüksektir. Doğanın katkısı ile kaliteli yetişen susam ve ürettiğim tahin konusunda iddialı olduğumu söyleyebilirim. Üzüm pekmezi, keçiboynuzu pekmezi üretiminde ortaya çıkan, kanserojen riski bulunan hidroksimetil fulfurol (HMF) oranını düşürmek için ciddi araştırmalar yapmaktayım. Bu konuda uzman bireylerle görüşerek ürettiğim pekmez konusunda da iddialı olduğumu söyleyebilirim. Ayrıca soğuk sıkım zeytinyağı üreterek insanların kaliteli yağ tüketimine destek oluyoruz.

Doğal ve zehirsiz tarımı tercih etmek bir anlamda zoru da tercih etmek aslında, bu anlamda motivasyonunuz nedir?

Hem de öyle zor ki. Ben en zoru başarmak, insanlara çok zor diyerek kabullendiğimiz o düşüncenin zor olmadığını kanıtlamak, imkansızın olmadığını göstermek için mücadele yürütmekteyim. Benim zehirsiz gıda üretimine dair motivasyonumu besleyen belki de zor olmasıdır. Ancak doğaya saygı gösterip, onun gücünü kabullenip, uyum gösterdikten sonra zor diye bir şey kalmıyor. Asıl zor olan insanların görsel sevdasını aşmaktır. Çünkü pazara çıkardığımız ürünler zehirsiz, doğal üretilen gıdalar olduğu için rengi, şekli çok gösterişli olmuyor.

Doğal ve zehirsiz tarım yöntemleri nelerdir, bu bağlamda toprak ve ürünlere nasıl yöntemleri uyguluyorsunuz?

Doğal tarım ve zehirsiz tarım yapmak için doğaya, toprağa saygılı olmak gerekir. Doğa bir bütün şeklinde, toprak da yaşayan bir canlı olarak kabul edilmelidir.

TARIM URETIM TEMMUZ.indd 111 1.07.2025 23:32



“BEN, ZEHİRSİZ ÜRETİM İLKEMİZİ BİR İLERİYE TAŞIMANIN GAYESİ VE HEYECANI İLE DAHA NASIL GÜZEL OLUR ARAYIŞI İÇERİSİNDEYİM. ÇOCUKLARIMIZA, ÇEVREMİZE VE ÜLKEMİZE FAYDALI OLABİLECEĞİMİZ İNANCIYLA ÇALIŞMALAR YAPMAYA DEVAM EDİYORUZ.”

Gönlünü ferah tutmak ve emeğinin karşılığını doğanın sana vereceğine inanmak önemlidir. Felsefesinden etkilendiğim doğal tarımın babası olarak kabul edilen Masanobu Fukuoka rahat bırakılan doğanın mükemmel bir dengede olduğunu düşünmektedir. Hiçbir şeyin yapılmaması yönteminin uygulanması gerektiğini vurgulamaktadır. Hiçbir şey yapmamanın çiftçiliğin nihai biçimi olduğunu söylemektedir. Tek bir otun bile yaratıcısının insan değil, doğa olduğunu belirtmektedir.
Tarımda ot, böcek, bitki hepsinin bir bütün olarak çalıştığını bilmek, anlamak ve hissetmek gerekir. Toprağı yaşatmak için organik maddenin ne olduğunu bilmek önemlidir. Doğada yabancı ot diye bir şey yoktur. Dolayısıyla yabancı otla mücadele etmiyoruz. Doğada yetişen, toprağın öz evladı kabul edilen tüm bitkileri toprağa gübre olarak tekrar geri veriyoruz. Toprakta yaşayan mikroorganizmaların artmasını istiyoruz. Böcekler konusunda doğada kendi içerisinde bir denge bulunmaktadır. Her ne yaparsak yapalım biz ne mücadele gösterirsek gösterelim son sözü doğa söylemektedir.

Susam ve tahininizin özel olduğunu söylediniz, bu ürünlerde sizi diğerlerinden ayıran özellikler nelerdir?

Susam ve tahin konusunda başta Fethiye olmak üzere Türkiye’nin pek çok şehrinde lezzeti ve besleyiciliği konusunda çok teşekkür alıyoruz. Tahinin en önemli ve öncelikli özelliği; iklim elverişliliği, toprağın yapısı, su ve ürünün vaktinde ekilip yetiştirilmesi, tohumunun yerli olmasından kaynaklanmaktadır. Susam sıcak ve killi toprakta yetişmektedir. Neredeyse su istemeyen bir bitki olma özelliği sahip çok kıymetli bir bitkidir. Susamımızın değerli ve farklı olmasının nedeni toprağa tam vaktinde ekilmiş olması ve sulamanın doğru zamanda yapılmasından kaynaklanmaktadır. Çünkü susamın kalitesini en fazla belirleyen özellik sudur. Susuz doğadan aldığı su kadar ile yetişen ve yöremize ait olan susamın yağ oranı çok yüksek olur. Bu da susamın lezzetini arttırmaktadır. Özellikle tahinin üretim sürecinde, susam ezilirken içerisinde yağ oranının yüksek olması tahine kıvam tat koku tatma özelliği ayrıcalığı sağlar. Tabi burada tahine dönüştürmek için kullandığımız değirmen taşının özelliği çok önemli bir yer tutuyor.

Aldığımız gıdaların doğal olup olmadığını nasıl anlarız? Alırken nelere dikkat etmeliyiz?

Gıdanın doğal olup olmadığını anlayamayız. Burada en önemli unsur gıdanın doğallığını anlamaktan ziyade gıdaya kimin nasıl ürettiğidir. Yani üreticiyi tanımak üreticiyle bağ kurmak gerekiyor. Aslında güven bağı oluşturmak ve bu şekilde gıdayı tanımak çok önemlidir. Birçok yerde şunu söylüyorum. Stoğu bitmeyen üretici, üretici değildir. Zehirsiz tarımda, konvansiyonel tarıma göre daha az ürün elde edersiniz. Genelleme yapacak olursak ürünlerde standart bir şekil, boyut, renk yoktur. Tüketicilerin güvenli gıda tüketmeleri için yerel pazarlara gitmesini, gıda topluluklarına katılmasını ve sürekli alışveriş yaptığınız üretici ile aranızda güvenli bir bağ kurmanız önemlidir.

Organik, doğal, zehirsiz tarım arasındaki farklar nelerdir? Siz hangi gruba dahilsiniz?

Organik tarım sertifika gerektirir. Organik tarımın ilkelerine göre üretim yapılması istenilir. Organik tarımda belli başlı müdahalelere izin verilmektedir. Ne kadar denetlendiğini bilmiyorum. Ancak şunu söyleyebilirim; organik kelimesi türetilerek ürünlerin daha pahalıya satılma girişimine neden olduğunu, yerel küçük üreticiyi kapsamadığını ve sistemin bir parçası olduğunu düşünüyorum. Zehirsiz tarım beni biraz daha ilgilendiriyor. Canlıyı öldürmeden, börtü böceği bitkiyi yok etmeden üretim yapılan tarımı öneriyor ve uyguluyorum.

Ürünleriniz için aldığınız sertifakalarınız var mı? Bu sertifikaları alırken hangi süreçlerden geçiyorsunuz?

Resmi evrak gerektiren bir sertifikam yok ama hepsi hakkında bilgi ve deneyime sahibim. Çünkü benim için bu sertifikaların herhangi bir geçerliliği bulunmamaktadır. Ben bitkiler, börtü böcekler, toprakta yaşayan canlılar ve bana inanıp güvenen insanlarla oluşturduğum güven sertifikasına sahibim.

Ürünlerinize nasıl ulaşabiliriz?

Genelde Fethiye’de üretici pazarına çıkıyorum. Pazarda beni bilen geliyor. ***Sosyal medyada Instagram’da: @dogaltezgahim ve Facebook’ta; Orhan Tatlı*** hesabı üzerinden siparişlerimi alıyorum. Tahin, zeytinyağı, susam, keçiboynuzu pekmezi, üzüm pekmezi gibi ürünlerimi de mevsiminde kargo yolu ile tüketicilere ulaştırıyorum. Sebzeleri bu şekilde pazarlıyorum ya da almak isteyenleri tarlamıza davet ediyorum. Hem ziyaret etmiş hem de alışverişlerini yapmış oluyorlar.

Tarımla uğraşmak, çiftçi olmak isteyenlere önerileriniz nelerdir?

Ülkemizde çiftçi olmak istemeyen bir nesle sahibiz. Oysaki toprağa bir kez dokundunuz mu ondan vazgeçmek istemezsiniz. Onun verdiği heyecan ve mutluluk düşüncelerinizin gelişmesine yardımcı oluyor. Çiftçilik sabır, zaman, emek, umut, dayanıklılık isteyen bir meslektir. Ne olursa olsun çiftçi olmak isteyenlerin özgüvenlerini kaybetmemeleri, daima umut içinde yaşamalarını, yaptığınız işin sonucunu değil, süreci görüp mutlu olmalarını tavsiye ediyorum.

TARIM URETIM TEMMUZ.indd 112 1.07.2025 23:32



2025 I 1s 54dk I Komedi/Drama
Yönetmen *Stephen Chbosky*
Senarist *Liz Maccie*
Oyuncular *Vince Vaughn, Lorraine Bracco, Talia Shire, Brenda Vaccaro, Linda Cardellini ve Susan Sarandon*



BÜYÜKANNELERİN MUTFAĞINDA KİMLİK, HAFIZA VE ŞEFKATİN TADI; **NONNAS**



HASAN HÜSEYİN ÇİNAY
@laikagiller

İTALYA'NIN BİLGE BÜYÜKANNELERİNİ BİR ARAYA GETİREN NONNAS; YEMEĞİ, NESİLLER BOYU AKTARILAN SEVGİYİ, KAYIPLARI VE UMUDU SOFRAYA BUYUR EDİYOR. FİLM, GEÇMİŞİN ELLERİYLE BUGÜNÜ YOĞURURKEN, *HASAN HÜSEYİN ÇİNAY* DA İNCELİKLİ KALEMİYLE FİLMİ ADETA BİZLERE İZLETTİRİYOR.

Yemek sineması, son yıllarda bir tür olarak büyük bir dönüşüm geçiriyor. Artık sadece lezzetli görüntülerle gözümüzü doyuran filmler değil; mutfağı, bir sahne olarak kullanan, kimlik, aidiyet, kuşaklar arası aktarım ve duygusal iyileşme gibi temaları işleyen yapımlar öne çıkıyor. 2025 yapımı Nonnas, bu dönüşümün etkileyici bir örneği. Vince Vaughn'un başrolünde yer aldığı film, İtalyan göçmen kültürünün derin izlerini taşıyan bir restoran hikâyesi üzerinden, yemekle örülü kolektif hafızaya dokunuyor. Filmin merkezinde, büyükanneler yer alıyor, yani 'nonnas'lar. Hayatlarının sonbaharını yaşayan bu kadınlar, bir yandan geçmişin mutfak sırlarını gün yüzüne çıkarırken, bir yandan da modern dünyada değer görmeye çalışan geleneksel bilgeliğin temsilcisi hâline geliyor. Film; bir restoran açma hayali kuran genç bir girişimcinin, bu kadınlarla kurduğu ilişkiyi odağına alırken, yemek tariflerinin birer sosyokültürel belge olduğunu hissettiriyor. Her hamur yoğuruluşu, her kaynayan sos, sadece bir lezzetin değil; bir yaşamın, bir halkın, bir ailenin devamı gibi sunuluyor.

Nonnas, sinematografik anlamda da güçlü bir yapım. Yönetmen, yemek sahnelerini estetik bir reklam diliyle değil, neredeyse meditasyona benzer bir ritimle sunuyor. Kamera, bir domatesin soyulmasını ya da makarna hamurunun açılışını uzun ve yavaş çekimlerle izleyiciye adeta tattırıyor. Mutfaktaki her hareket, karakterlerin içsel dönüşümüne paralel ilerliyor. Bu noktada yemek, sadece fiziki değil, duygusal bir iyileşme aracı olarak karşımıza çıkıyor. Yalnızlık, yabancılık, aidiyet sorunu gibi temalar, büyükannelerin yemekleriyle yavaş yavaş çözülüyor.

Filmin en dokunaklı yönlerinden biri ise 'büyükanne estetiği'nin yüzeyselleştirilmeden sunulması. Bu karakterler sadece tatlı yaşlı kadınlar olarak değil, kendi travmaları, güçlü sezgileri ve zamanın getirdiği bilgeliğiyle çok boyutlu bireyler olarak çiziliyor. Onların tarifleri; savaşlardan, göçlerden, kayıplardan ve kutlamalardan geçmiş, gerçek hayata temas eden anlatılar taşıyor. Film, her tarifin bir hikâye olduğuna ve bu hikâyelerin yaşatılmasının kültürel devamlılık açısından ne denli kıymetli olduğuna dikkat çekiyor.

Gastrosinema açısından bakıldığında Nonnas, yemek sahnelerini birer dramatik yapı taşı olarak kullanan ender filmlerden biri. Tabağa konan her öğe, izleyicinin hafızasında bir tat bırakmakla kalmıyor; aynı zamanda geçmişe duyulan özlemin, aile bağlarının ve kültürel köklerin temsiline dönüşüyor. Film, lezzetin sadece damakta değil, insan ilişkilerinde, kuşaklar arasında ve toplum belleğinde de bir karşılığı olduğunu başarıyla gösteriyor.
Nonnas, kalbinizi de doyuran bir film. Bitirdiğinizde, annenizin tarif defterine bir göz atmak veya babaannenizin anlattığı o 'eski tarifli' hikâyeyi bir daha dinlemek isteyebilirsiniz. Çünkü bazen en büyük miras, bir çorbanın içine saklanmıştır.



GASTRO SINEMA TEMMUZ.indd 113 2.07.2025 02:17

SOFRA, SÖYLEŞİ, LEZZET...

HER SAYFASI BİR SOHBET, HER TARİFİ BİR KEŞİF... MUTFAK KÜLTÜRÜNÜN ZENGİNLİĞİNİ VE HİKÂYELERİNİ SİZLER İÇİN BİR ARAYA GETİRDİK. GASTRONOMİYLE İLGİLENEN HERKESİN KEYİFLE OKUYACAĞI, DAMAKTA VE AKILDA İZ BIRAKACAK ESERLERLE TANIŞMAYA HAZIR MISINIZ?

KÜBRA ALTAY



NE YEDİYSEM OYUM

Tatların bellekteki izlerini takip eden bu kitap, yemek tariflerinden çok, damak hafızasını ve kültürel geçişleri merkeze alıyor. Oğul Türkkan, bir ucu Fransa'da, diğer ucu Ankara'da geçen yaşamından yola çıkarak, anne mutfağından entelektüel sofralara uzanan anılarını bizimle paylaşıyor. Yemeklerin birer ihtiyaçtan çok, kişisel bir anlatım biçimi olduğunu hatırlatan bu eser, okuru kendi gastronomik geçmişiyle yüzleştiriyor.



BİTKİ VE MUTFAK TERİMLERİ

Ahmet Şenol'un kaleme aldığı bu kapsamlı derleme, mutfak dilini sadece tanıtmakla kalmıyor, onun kültürel arka planını da gözler önüne seriyor. Kapari, çemen, za'faran gibi pek çok terimi kökeni, halk arasındaki kullanımı ve tarihsel bağlamıyla açıklayan kitap, klasik bir sözlükten çok, gastronomiyle iç içe geçmiş bir kültür sözlüğü olarak öne çıkıyor. Terimlerin ötesinde mutfağın düşünsel yönüne de kapı aralıyor.



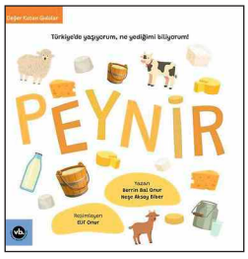
GASTROSHOW

Gastronomi turizmini Türkiye'de bir alan haline getiren isimlerden biri olan Gürkan Boztepe, bu kitabında yıllar içinde biriktirdiği anılarını, gözlemlerini ve popüler yazılarını bir araya getiriyor. Yemeğin sadece damakta değil, yolda, sohbette, deneyimde de var olduğunu anlatan eser, gastronomiye çok yönlü bir bakış sunuyor. Lezzet kadar hikâyeyi de önemseyenler için ilgi çekici bir kaynak.



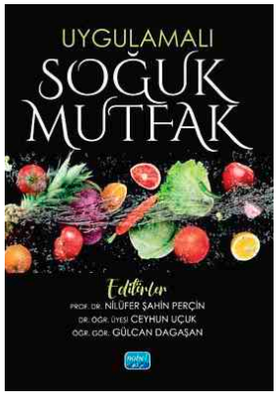
KAKULELİ MUTFAK, EN SEVİLEN TARİFLER

Behiye Kaya'nın sosyal medyada büyük ilgi gören tarifleri bu kez kitap formunda okurlarıyla buluşuyor. Ev mutfağına yakın, ulaşılabilir ve denenmiş tarifler; karekod desteğiyle videolu anlatımlarla da tamamlanıyor. Sade anlatımı ve içtenliğiyle dikkat çeken bu kitap, mutfakta pratiklik ve samimiyet arayanlar için yol gösterici bir başvuru kaynağı.



PEYNİR

Peynirin sadece kahvaltılık bir ürün olmadığını, aynı zamanda kültürel bir miras olduğunu gösteren bu kitap, çocuklara yönelik olarak hazırlandı. Neşe Aksoy Biber ve Berrin Bal Onur'un kaleme aldığı eser, Türkiye'nin zengin peynir coğrafyasını eğlenceli bir dille sunarken, üretim süreçlerini, tarihsel arka planı ve yerel tatları da göz alıcı fotoğraflarla destekliyor. Bilgilendirici olduğu kadar görsel açıdan da güçlü olan bu kaynak, çocukların beslenme kültürüyle tanışmasını sağlıyor.



UYGULAMALI SOĞUK MUTFAK

Soğuk mutfağın teknik ve teorik yönlerini bir araya getiren bu kitap, hijyen kurallarından sunum biçimlerine kadar geniş bir yelpazede bilgi sunuyor. Akademik bir titizlikle hazırlanan içerik, özellikle gastronomi eğitimi alanlar ve profesyoneller için kapsamlı bir kaynak niteliğinde. Uygulamalı örneklerle desteklenen bölümler, kuramsal bilgiyi pratiğe dönüştürerek soğuk mutfağa dair sağlam bir temel oluşturuyor.

KİTAP TEMMUZ.indd 114 2.07.2025 02:21

Bakanlıklarca talep edilen teminat mektuplarının

TAKASBANK TEMİNAT YÖNETİM SİSTEMİ

aracılığı ile elektronik olarak kabulüne

Başlanmıştır.



TAKAS İSTANBUL

www.takasbank.com.tr

TİVİBU YAN ODA İLE EVDE HERKES KEYİFLİ!

75 TL'den başlayan fiyatlarla



Yeni 2. aboneliklerde, 18 ay sözünüze geçerlidir.
İlk 6 ay ve sonraki 12 ay fiyatları farklıdır.
Tivibu Ev (IPTV) abonelerimizin 2. abonelikleri Tivibu Uydu olduğunda,
Tivibu Uydu abonelerimizin 2. abonelikleri Tivibu Uydu veya Tivibu Ev (IPTV) olduğunda yararlanılabilir.
2. aboneliklerde seçilebilecek paketler, mevcut paketlere göre değişiklik göstermektedir.
Tivibu teknik özelliklerinden faydalanabilmek için Tivibu kutusunun internet modemine bağlı olması gerekmektedir. Müşteri isteğine bağlı olarak kurulumlar ücretlidir. Aktivasyon ücreti kampanya ücretine dahildir. Kirala-Satın Al kategorisinde yer alan içerikler ayrıca ücretlendirilir. Damga vergisi aboneye yansıtılır. İptalde cayma bedeli alınır. Taahhüt sonunda güncel fiyatlar geçerlidir. TTNET AŞ'nin kampanya koşullarında değişiklik yapma, kampanyayı sonlandırma hakkı saklıdır. **www.tivibu.com.tr**

Türk Telekom
tivibu