PANDEMİ DÖNEMİNDE BESLENME ÖNERİLERİ

Sofra

25.yıl

KENDİN PİŞİR, SAĞLIKLI KAL

MAYIS 2020 / 05 SAYI: 294

TAM 88 TARİF

Çorbasından zeytinyağlısına, ana yemeğinden tatlısına

YARATICI LEZZETLER



FİYATI: 10 TL
KKTC FİYATI: 13 TL
05
9 771304 155400 1
ISSN 1304 - 5547

İFTARDAN SAHURA

Ramazan bereketi

Hikayeleriyle Anadolu'nun

BAYRAM TATLARI

ParafÜstü ile Markette küsurat bizden!

Mesela; **109,99 TL**'lik alışverişinizde **9,99 TL** indirim kazanırsınız.



HALKBANK

Ayrıntılı bilgi için: parafcard.com.tr | 0850 222 0 400 Dialog

Paraf üyesi gıda marketlerinde yapılacak 100 TL ve üzeri peşin harcamalarda geçerlidir. Harcama tutarı 10'un katlarında aşağı yuvarlanacak ve kalan küsurat indirim olarak yansıtılacaktır. Tek seferde maksimum 9,99 TL, ayda maksimum 25 TL indirim kazanılabilecektir. Uygulamadan yararlanabilmek için katılım SMS'i harcama yapmadan önce gönderilmelidir.


"PARA" yazıp
boşluk bırakarak
kartınızın son
6 hanesini
3404'e
SMS gönderin.
Toplam: 109,99 TL
9,99 TL İNDİRİM
Paraf.

içindekiler

MAYIS 2020



6 **Öneriler**

8 **Ramazan Özel**
Bereketiniz Bol Olsun: Çorbalar

14 **Bir Zarafet Simgesi**
Zeytinyağlılar, Salatalar, Mezeler

22 **Dumanı Üstünde**
Et Yemekleri

32 **Advertorial** Beypiliç

40 **Advertorial** Pınar Labne

42 **Dengeli Beslenme**
Diyetisyen Berrin Yiğit

44 **Tane Tane Dökülmeli!**
Pilavlar

50 **Advertorial** Lezita

52 **Kat kat Yufkalar**
Börekler

58 **Advertorial** Bağdat Baharat

60 **En tatlı Son!**
Şerbetli ve Sütlü Tatlılar

66 **Anadolu'nun Bayram Sofraları**
Asuman Kerkez'in Kaleminden

74 **Pratik ve Doyurucu Sahur Önerileri**
Arzu Aygen Uyumaz'ın Mutfağından

Sofra

Sahibi: **TURKUVAZ HABERLEŞME VE YAYINCILIK A.Ş.**

Tüzel Kişi Temsilcisi ve Genel Müdür: **YASEMİN GEBEŞ**

Yayın Direktörü: **ASLIHAN SARP İŞMAN**
Genel Yayın Yönetmeni: **EMİNE TUNADAN**
emine.tunadan@sofra.com.tr
Yazı İşleri Müdürü: **İLKNUR MİNE NARTOP**
mine.nartop@sofra.com.tr
Görsel Yönetmen: **AYŞE YAZICI**
Editör: **SELMA ŞEN** selma.sen@sofra.com.tr
Fotoğraflar: **ERKİN ÖN** erkin.on@sofra.com.tr

Katkıda bulunanlar:
KÜBRA ALTAY, ASUMAN KERKEZ
FERİHE MISIRLI, HÜLYA IŞIK
BERRİN YİĞİT

Fotoğraf Editörü: **CANAN YETİŞTİ SATKIN**
Sorumlu Yazı İşleri Müdürü ve
İnternet Yayın Sorumlusu: **ŞEFİK ÇALIK**
Genel Müdür Yardımcıları:
YONCA ERTÜRK ÖZEREN, ÖZGÜR ATANUR
Pazarlama Müdürü: **FERHAL ŞENCAN**
Üretim Takip Müdürü: **EYÜP ÇURLU**
Pazarlama Yönetmeni: **MERYEM ŞATIROĞLU**

Reklam Satış Genel Müdür Yardımcısı: **AHMET KURŞUNLU**
Reklam Satış Grup Koordinatörü: **EMEL AKIN**
Reklam Satış Müdürü: **CEM EKE**

Reklam Rezervasyon Tel: (0212) 354 41 18 - 354 33 95
Fax: (0212) 354 33 50-75

Bölgeler Reklam Satış Grup Koordinatörü: **AYNUR GÜKCAN**
Ankara Reklam Satış Grup Koordinatörü: **AYŞE ALTUN**
İzmir Reklam Satış Koordinatörü: **ŞEBNEM AKDENİZ**
Antalya Reklam Satış Koordinatörü: **ŞEYDA YILMAZ**

TURKUVAZ GRUBU HİZMETLERİ
Marka ve Pazarlama Grup Başkanı: **SİNAN KÖKSAL**

ABONELİK
Abone Operasyon Müdürü: **UFUK KOCAOĞLU**
Çağrı Merkezi: **444 88 81**
abone@turkuvazabone.com - www.turkuvazabone.com
http://www.facebook.com/TurkuvazMedyaAboneHizmetleri
http://twitter.com/#!/TurkuvazAbone

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 hiç bir 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: (0212) 354 36 31
Yazışma Adresi: Turkuvaz Medya Tesisleri, Güzeltepe Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad. No: 29, Eyüpsultan / İstanbul
Yayının Türü: Yerel, süreli FIPP üyesidir.
Yönetim Yeri: Turkuvaz Medya Tesisleri, Güzeltepe Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad. No: 29, Eyüpsultan / İstanbul
Yayımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Matbaa Genel Müdürü: **MEHMET KAMİLOĞLU**
Basımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Basıldığı Yer: Turkuvaz Medya Tesisleri, Güzeltepe Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad. No: 29, Eyüpsultan / İstanbul
Tel: (0212) 354 30 00 - www.turkuvazmatbaacilik.com
Basıldığı Tarih: MAYIS 2020
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.
İstanbul Matbaa Müdürü: **HAKAN DEMİRCİ**

İŞİN USTALARI
KADIN USTALAR'DA

İster mesleki eğitim alıp
kadın usta olun
ister ihtiyacınıza göre
kadın usta çağırın.



bizce

KADIN USTALAR

HEMEN İNDİR

App Store'dan

Google Play



kadinustalar.com ve Turkcell Bizce yalnızca bir platformdur, yer alan hizmetlerin sahibi veya sağlayıcısı değildir, hizmet veren bulacağını garanti etmez, hizmet sunduğu elektronik ortamı kullanan gerçek ve tüzel kişiler tarafından sağlanan içeriği kontrol etmek, bu içerik ve içeriğe konu mal veya hizmetle ilgili hukuka aykırı bir faaliyetin ya da durumun söz konusu olup olmadığını araştırmakla yükümlü değildir. kadinustalar.com ve Turkcell Bizce'nin, hizmet alan ile hizmet veren arasındaki teklif, icap, kabul, sözleşme ve ödeme aşamalarında herhangi bir sorumluluğu bulunmamaktadır.

KENDİ EKMEĞİNİZİ YAPIN

İNOVATİF ÜRÜNLERLE PRATİK ÇÖZÜMLER SUNAN ARZUM, 13 FARKLI PİŞİRME PROGRAMI BULUNAN PANETTİ EKMEK YAPMA MAKİNESİ İLE SAĞLIKLI VE GÜVENİLİR EKMEKLERİ SOFRALARA TAŞIYOR. SİZE İSE SADECE EVİNİZDE LEZZETLİ EKMEKLER YAPMANIN KEYFİNİ SÜRMEK KALIYOR...





GÖZ ALICI!

Anneler Günü için hediye arayışında olanlar annelerinin severek kullanacağı hediyeyi tac.com.tr'de buluyor. Gündüz topladığı ışığı geceleri yansıtan Taç Glow Nevresim Takımı, Anneler Günü'ne özel olarak beğeniye sunuluyor.



BİR KUTU MUTLULUK

Anneler Günü'nde, Kahve Dünyası'nın online mağazasından dilerseniz "Hayat Seninle Güzel Hediyelik Çikolata Kutusu"nu, dilerseniz "Spesiyal Çikolata Kutusu"nu seçip annenizle birlikte bir fotoğrafınız ile özelleştirerek ona bir sürpriz yapabilirsiniz.



RAMAZAN SOFRALARINA

Toptan Kitap Yayınları tarafından satışa sunulan ve tüm Şok Marketlerde bulabileceğiniz Şükran Kaymak'ın "30 Güne 30 Tarif" adlı yemek kitabı Ramazan ayına özel tarifler sunuyor.

DOĞANIN ARMAĞANI

BEE'O doğanın ve arıların armağanı olan "Arı Ekmeği"ni tüm doğallığı ile sofralarınıza getiriyor. "Arı Ekmeği" içeriğindeki probiyotik mikroorganizmalarla, sindirim sistemini düzenlemeye ve bağışıklık sistemini desteklemeye yardımcı oluyor.





Seni düşünür o bankkart

Bankkart *Seni düşünür o*



BUHARIN GÜCÜ

LG'nin Steam Teknolojisini kullanan bulaşık makineleri, çamaşır makineleri ve kurutucuları buhar gücüyle zararlı bakteriler ve mikropların yanı sıra, hoş olmayan kokuları da ortadan kaldırıyor.



Baltalı Gıda'nın keçi sütünden ürettiği Baltalı Süzme Yoğurt, her gün protein (%16) ve kalsiyum (%28) ihtiyacınızın önemli bir kısmını karşılayarak bağışıklığınıza destek oluyor.

SAĞLIK DESTEĞİ



LEZZET GELENEĞİ

Komili Zeytinyağı, 140 yıllık tecrübesi ile Ramazan sofralarına, lezzet ve sağlık taşımaya devam ediyor. Komili Zeytinyağı, soğuk başlangıçlardan salatalara, sıcak yemeklerden hamur işlerine dek tüm yemeklere lezzet katıyor.

ŞIK SOFRALARA

MADAME COCO, RAMAZAN SOFRALARININ HEM HAZIRLIKLARI HEM DE SUNUMLARI İÇİN BİRBİRİNDEN ŞIK ÇATAL BIÇAK SETLERİ, YEMEK TAKIMLARI, BARDAK ÇEŞİTLERİ, TENCERELER, SERVİS VE SUNUM GERECİ SEÇENEKLERİ SUNUYOR.





HİJYENİK BAKIM

Sinoz Kozmetik hijyenik serisinde yer alan Sinoz Limon Kolonyası ve Sinoz Jel Kolonya ferahlatıcı limon kokusu ile anında etkili temizliği bir araya getiriyor.



MUTFAKTA TEKNOLOJİ

Silverline, 2'si 1 arada pişirme deneyimi sunarak mutfaklarda yer tasarrufu sağlıyor. Ergonomik yapısı, esnek ve kapsamlı pişirme deneyimi sağlayan tasarımı ile Supreme, teknolojiyi odağına alan tasarımı ile Flow-in, davlumbaz ve ocağı tek bir yüzeyde birleştiriyor.

Kredi kartı ve banka kartı tek kartta!

Ramazan sofralarınız için çorbasından salatasına, zeytinyağlısına, yemeklerden tatlısına değin onlarca tarifi sizler için hazırladık. Önerilerimizin eşliğinde kendi damak zevkinize uygun menülerinizi oluşturabilirsiniz. Tüm sevdiklerinizle bir masanın etrafında buluşup lezzetlerinizi huzurla paylaşacağınız nice güzel iftarlar, sahurlar diliyoruz.

BEREKETİNİZ bol olsun

kaşık kaşık

HEYBELİ ÇORBA

Tarifi yan sayfada

HEYBELİ ÇORBA
6-8 KİŞİLİK

1 adet büyük boy soğan
Yarım çay bardağı sızma zeytinyağı
8-10 adet kurutulmuş biber
2 yemek kaşığı biber salçası
5 su bardağı su
Yarımşar su bardağı haşlanmış nohut, buğday, maş fasulyesi, börülce ve yeşil mercimek
1 adet pırasanın beyaz kısmı
Tuz

ÜZERİ İÇİN:
50 gram tulum peyniri

1 SOĞANIN kabuğunu soyup kıyın. Zeytinyağını tencerede ısıtıp soğanı kısık ateşte kavurun. Biberleri elinizle ufak parçalara bölüp tencereye ilave edin ve bir dakika daha kavurun. Biber salçasını ekleyip karıştırın. Suyu ilave edip 10 dakika kaynatın.

2 Nohut, buğday, maş fasulyesi, börülce ve yeşil mercimeği ekleyip 20 dakika pişirin. Tuzla tatlandırın. Pırasayı temizleyip ince doğrayın. Çorbayı ocaktan almaya yakın ilave edip 5 dakika pişirin. Servis sırasında çorbanın üzerine ufalanmış tulum peyniri serpip servis yapın.

KÖFTELİ KURU BAMYA ÇORBASI 8 KİŞİLİK

100 gram kuru bamya, **100** ml sızma zeytinyağı
2 adet orta boy soğan, **500** gram domates
250 gram sivri biber, **100** gram biber salçası
100 gram domates salçası, **2** litre su
200 gram tereyağı, **100** gram un, **2** adet limonun suyu, tuz

KÖFTE HARCI İÇİN:
1 adet küçük boy soğan, **250** gram kuzu kıyma
Tuz, karabiber, un

1 Köfte harcı için soğanı rendeleyin. Kıyma, tuz ve karabiberi ekleyip yoğurun. Nohut büyüklüğünde köfteler yuvarlayın. Daha sonra una bulayıp bir eleğin içine alın. Eleği sallayıp köftelerin üzerinde bulunan fazla unu silkeleyin ve soğutulmuş bir tepsiye tek tek dizip buzdolabında bekletin.

2 Bamyaları fırın tepsisine alıp önceden ısıtılmış 100 derece fırında 5 dakika ısıtın. Mutfak havlusunun üzerine alıp ovalayarak bamyaların üzerinde bulunan tüylerin dökülmesini sağlayın.

3 Bamyaları tuzlu ve limonlu bol kaynar suda 30 dakika haşlayın. Daha sonra kevgirle alıp buzlu suya atın. 5 dakika bekletip suyunu iyice süzün. Bamyaların bağlı olduğu ipleri birkaç yerinden keserek çıkarın.

4 Zeytinyağını tencerede ısıtın. İnce doğranmış soğanı ekleyip 5 dakika kavurun. Küçük parçalar halinde doğranmış domates ve biberi ekleyip kavurmaya devam edin. Biber ve domates salçalarını ilave edip 2-3 dakika daha kavurun.

5 Suyu ekleyin. Kaynamaya başladığında üzerinde biriken köpüğü kevgirle alın. Tencerenin kapağını kapatıp kısık ateşte 20 dakika pişirin.

6 Başka büyük bir tencerede tereyağını eritin. Unu ilave edip çırpma teliyle karıştırarak unun kokusu gidene kadar kavurun. Diğer tencerede kaynamakta olan çorba karışımını kavrulmuş una yavaşça ekleyin. Bamya ve köfteyi ilave edin. Tuz ve limon suyunu katıp, 1-2 taşım pişirin. Ocaktan alıp sıcak olarak servis yapın.

KAVUT UNU HAKKINDA...

Kavut unu, buğday, arpa, yulaf, mısır, nohut, keten tohumunun kırıldıktan sonra kavrulup taş değirmende öğütülmesiyle hazırlanıyor. Bu tarifte olduğu gibi sadece çorba değil un kullanılması gereken her şeye ilave edebilirsiniz. Yoğurduğunuz ekmek hamuruna bir avuç dolusu bu undan ekleyebilirsiniz.

4-6 KİŞİLİK

KAVUT ÇORBASI

250 gram parça kuzu eti
50 gram sadeyağ
4 yemek kaşığı kavut unu
5 su bardağı su
1 tatlı kaşığı acı pul kırmızı biber
Tuz

1 KUZU etini yıkayıp süzün. Tencereye alıp önce orta, yağını vermeye başladıktan sonra ise kısık ateşte yumuşayana kadar kavurun. Başka bir tencerede 40 gram sadeyağı eritin. Kavut ununu ekleyip ortaya yakın bir ateşte 3-4 dakika kavurun. Yavaşça suyu ilave edip iyice karıştırın. Karıştırmaya devam ederek 10 dakika pişirin.

2 Kavurduğunuz eti ilave edip 5 dakika daha pişirin. Kalan sadeyağı küçük bir tavada eritip acı pul kırmızı biberi ekleyin. Yağı çorbanın üzerine gezdirin. Sıcak olarak servis yapın.



HÜNKAR ÇORBASI
10-12 KİŞİLİK

200 gram tereyağı
200 gram arpa şehriye
2 litre sıcak su, **100** gram un
1 litre soğuk süt, tuz

ÜZERİ İÇİN:
Tarçın, karabiber

1 100 gram tereyağını tencereye alıp kısık ateşte eritin. Arpa şehriyeyi ekleyip pembeleşinceye kadar kavurun. Bir litre sıcak suyu ilave edin. Şehriye yumuşayana kadar yaklaşık 15-20 dakika pişirin. Sıcak olarak bekletin.

2 Başka bir tencerede 100 gram tereyağını ve 100 gram unu karıştırın. Unun çiğ kokusu gidene kadar çırpma teliyle karıştırarak kavurun.

3 Sırasıyla kalan su ve sütü yavaşça ilave edin. Haşlanmış arpa şehriyeyi ekleyin. Tuzunu ilave edin. Çorbanın kıvamı koyulaşana kadar yaklaşık 10 dakika pişirin. Çorbayı kaselere paylaştırdıktan sonra üzerine tarçın ve karabiber serpin. Sıcak servis yapın.

PİRPİRİM AŞI 10 KİŞİLİK

3 yemek kaşığı zeytinyağı, **1** adet soğan
1 salçalık kırmızı biber, **1** yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı biber salçası, **2** adet domates
Yarım su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
Yarım su bardağı haşlanmış börülce
Yarım su bardağı haşlanmış nohut
Yarım çay kaşığı taze çekilmiş karabiber
1.5 litre sıcak su, **1** su bardağı kaynar su (gerekirse)
1 tatlı kaşığı tuz, **1** yemek kaşığı nar ekşisi
400 gr temizlenmiş semizotu
Yarım su bardağı ince bulgur, **3-4** diş sarımsak

ÜZERİ İÇİN: 5 yemek kaşığı zeytinyağı
1 yemek kaşığı nane, **1** yemek kaşığı pul biber

1 İNCE doğranmış soğanı zeytinyağı ile birlikte tencerede kısık ateşte 5 dakika süreyle kavurun. Küçük kareler şeklinde doğranmış kırmızı biberi ekleyip birkaç dakika daha kavurmaya devam edin. Biber ve domates salçalarını ekleyin. 5 dakika pişirmeye devam edin.

2 Kabuğu soyulup küçük parçalar şeklinde kesilmiş domatesi ilave ettikten sonra tencerenin kapağını kapatıp kısık ateşte 7 dakika pişirin. Haşlanmış yeşil mercimek, börülce ve nohut ile karabiber ve sıcak suyu ekleyip yine tencerenin kapağı kapalı olarak 10 dakika pişirin. Tuz, nar ekşisi, küçük parçalar şeklinde koparılmış semizotu (pirpirim) ve ince bulguru ekleyip hafifçe koyu kıvamlı bir aş elde edecek gibi yaklaşık 1 su bardağı kaynar su ve havanda bir tutam tuz ilavesiyle ezilmiş sarımsağı ekleyin. 15 dakika daha pişirin.

3 Zeytinyağını tavada ısıtın. nane ve pulbiberi ekler eklemez karıştırıp hızlıca pirpirim aşının üzerine gezdirin. Servis yapın.

carlino concept
by

BELLONA

Ahşap ve Metalin Dansı

Yeni Bellona koleksiyonunda ahşap ve metal zarif tasarımlar ile bir araya geldi.



bellonamobilya bellona bellonamobilya

Erciyes HOLDING

TERBİYELİ TEL ŞEHRİYE ÇORBASI
4-6 KİŞİLİK

4 su bardağı et suyu
2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
2 kahve fincanı tel şehriye
2 adet yumurtanın sarısı
1 adet limonun suyu
15 gram sadeyağ
Toz kırmızı biber
Tuz

1 ET suyu, zeytinyağı ve tuzu tencereye alıp kaynatın. Tel şehriyeyi ekleyip yumuşayıncaya kadar pişirin.

2 Yumurta sarıları ve limon suyunu bir kasede karıştırıp karışımın ılınması için çorbanın suyundan birkaç kaşık dolusu ilave edin. Terbiyeyi yavaşça çorbaya ekleyip karıştırın. Bir taşım pişirip tencereyi ocaktan alın.

3 Sadeyağı tavada ısıtıp toz kırmızı biberi ilave edin. Çorbanın üzerine gezdirip servis yapın.

BADEMLİ AYRAN AŞI
6 KİŞİLİK

1 su bardağı haşlanmış nohut ve aşurelik buğday
400 gram süzme yoğurt
Yeteri kadar su
Yarım demet maydanoz
Tuz

ÜZERİ İÇİN:
150 gram tuzlu badem

HAŞLANMIŞ nohut, haşlanmış aşurelik buğday, süzme yoğurt ve tuzu bir tencerede karıştırın. Koyu kıvamlı bir karışım elde edene kadar soğuk su ilave edin. Kıyılmış maydanozu ekleyip karıştırın. Üzerine iri kırılmış tuzlu badem serpip soğuk servis yapın.

TERBİYELİ SEBZELİ KUZU GERDAN ÇORBASI
6 KİŞİLİK

1 adet kuzu gerdan
1 adet orta boy soğan
1 adet defne yaprağı
Birkaç tane karabiber
2 litre su
2 adet patates
2 adet havuç
1 adet yumurta
1 adet limonun suyu
Tuz

ÜZERİ İÇİN:
Yarım demet kıyılmış maydanoz

1 BOL suyla yıkadığınız gerdanı kabuğu soyulmuş soğan, defne yaprağı, tane karabiber, tuz ve suyla birlikte bir tencereye alın. Kısık ateşte yaklaşık 2.5 saat boyunca pişirin. Üzerinde biriken kefi bir kaşık yardımıyla alarak temizleyin.

2 Pişen eti soğuyana kadar suyun içinde bekletin. Sonrasında didikleyerek kemiğinden ayırın. Patates ve havuçları küçük, düzgün küpler şeklinde doğrayın. Gerdanı haşladığınız suyu süzüp tekrar tencereye alın. Havuç ve patatesi ekleyip pişirmeye başlayın. Eti ekleyin. 20 dakika sonunda küçük bir kasede çırptığınız yumurta sarısı ve limon suyuna çok az etsuyu katıp ılık hale getirdikten sonra çorbaya ilave edip karıştırın. 1-2 dakika pişirin. Üzerine ince doğranmış maydanozu serpip servis yapın.

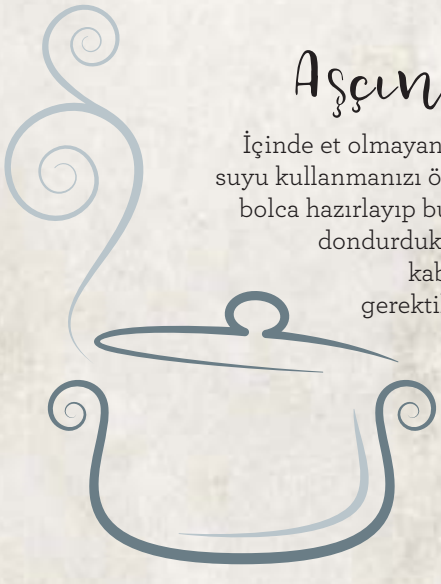


ZERDEÇALLI SEBZE ÇORBASI
6 KİŞİLİK

1.5 tatlı kaşığı rendelenmiş taze zerdeçal
Dörder adet bebek kabak ve bebek patlıcan
12-14 adet taze fasulye
1 adet soğan, **1** adet havuç
Birer adet kırmızı ve sarı dolmalık biber
3 yemek kaşığı zeytinyağı
6 su bardağı sıcak su
4-5 yaprak pazı
1 kutu (200 ml) krema, tuz

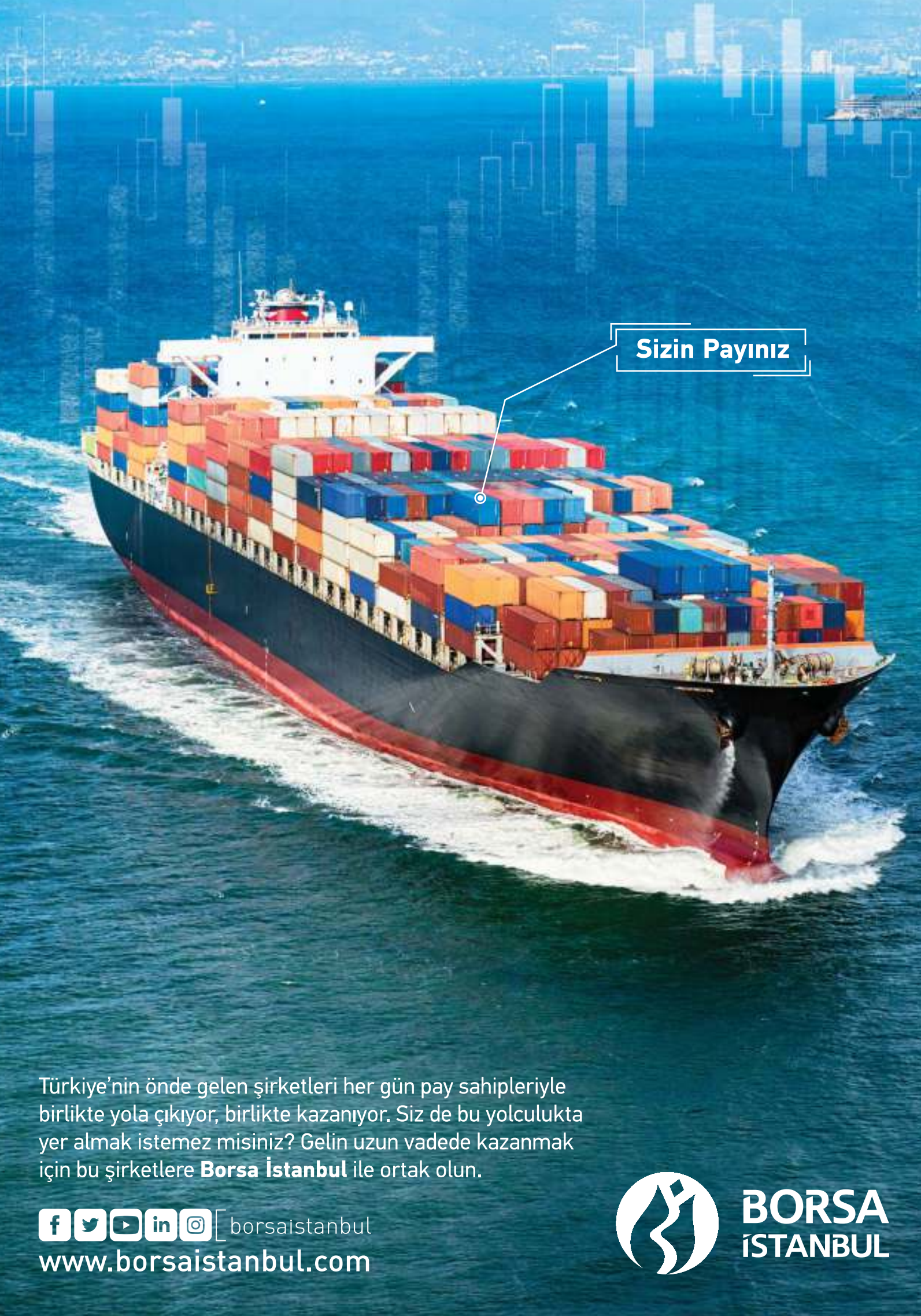
1 KABAK, patlıcan, havuç, taze fasulye ve dolmalık biberleri temizledikten sonra ince parçalar şeklinde doğrayın. Zeytinyağını tencereye alıp ince kıyılmış soğanı hafifçe kavurun. Doğradığınız sebzeleri ekleyip 1-2 dakika soteleyin. Su ilave edip sebzeler hafifçe yumuşayana kadar pişirin.

2 İnce parçalar şeklinde kestiğiniz pazıyı ilave edip 3-4 dakika daha pişirin. Rendelenmiş taze zerdeçal ve kremayı karıştırın. Çorbanın suyundan birkaç kaşık dolusu karışıma ekleyip ılınmasını sağlayın. Yavaşça ve çorbayı karıştırmaya devam ederek tencereye ilave edin. 2 dakika pişirin. Tuzunu ayarlayıp sıcak olarak servis yapın.



Aşçının notu

İçinde et olmayan çorba tariflerinde et suyu kullanmanızı öneriyoruz. Et suyunu bolca hazırlayıp buzluk kalıpları içinde dondurduktan sonra kapaklı bir kabın içinde saklayarak gerektikçe kullanabilirsiniz.



Türkiye'nin önde gelen şirketleri her gün pay sahipleriyle birlikte yola çıkıyor, birlikte kazanıyor. Siz de bu yolculukta yer almak istemez misiniz? Gelin uzun vadede kazanmak için bu şirketlere **Borsa İstanbul** ile ortak olun.

borsaistanbul

www.borsaistanbul.com

BORSA İSTANBUL

BİR ZARAFET SİMGESİ
ZEYTİNYAĞLILAR

hafif ve aromatik

ZEYTİNYAĞLI BEYAZ PEYNİRLİ KABAK BAYILDI

Tarifi yan sayfada

Sadece Türk Mutfağı'nda özel bir bölüm başlığı olarak kabul edilen 'zeytinyağlı yemekler' iftar sofralarının da vazgeçilmezidir. İftar saatinden en az 4 saat önce hazırlayıp dinlendirdikten sonra sofranızda yer vermenizi öneriyoruz.

Stilist: **SELMA ŞEN** Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**

ZEYTİNYAĞLI BEYAZ PEYNİRLİ KABAK BAYILDI

4-6 KİŞİLİK

- **1** kg kabak
- **2** adet soğan
- **2** adet olgun domates
- **8** diş sarımsak
- **1** çay kaşığı toz şeker
- Yarım su bardağı su
- **75** gram beyaz peynir
- **8** yemek kaşığı sızma zeytinyağı
- **5-6** dal maydanoz
- Tuz

1 SOĞANLARIN kabuğunu soyup piyazlık doğrayın. İri parçalar şeklinde doğradığınız domatesleri ve ikiye kestiğiniz sarımsakları bir kasenin içinde tuz ve şeker ekleyerek hafifçe ovun. Kabakların kabuğunu soyup uzunlamasına, sap kısmına doğru 2 cm'lik kesilmemiş yer kalana kadar dört parçaya bölün.

2 Yayvan bir tencereye yerleştirin. Üzerlerine domatesli peynirli harçtan paylaştırın. Kabakların kenarından suyu ekleyin. Kısık ateşte 30 dakika pişirin. Üzerine beyaz peynir ve ince doğranmış maydanozu serpip zeytinyağını gezdirin. Ilık servis yapın.

Aklınızda bulunsun!

Zeytinyağlı beyaz peynirli kabak bayıldı tarifini dilerseniz üzeri bol taze ve eski kaşar peyniri ile süslenmiş olarak fırında da pişirebilirsiniz. Bu yönteme taze kekik yaprakları da çok yakışır.

FASULYE PİLAKİ

4-6 KİŞİLİK

- **500** gram battal fasulye (atom fasulye)
- **250** ml sızma zeytinyağı
- **1** kg soğan
- **1** yemek kaşığı biber salçası
- **2** baş sarımsak
- **1** su bardağı sıcak su
- **5** adet sivri biber
- **5** adet Arnavut biberi
- Tuz

1 FASULYEYİ akşamdan soğuk suda bekletin. Sabah suyu döküp üzerini geçecek kadar su ekleyin. Yumuşayana kadar kısık ateşte pişirin. Pişerken suyun üzerinde kalan fasulye tanelerinin de pişmesi için birkaç kez karıştırın. Suyunu süzüp fasulyeyi sıcak olarak muhafaza edin.

2 Zeytinyağını tencerede ısıtın. İnce doğranmış soğanı ekleyip karamelize olana kadar kavurun. Salça ve doğranmış sarımsağı ilave edip 2 dakika daha pişirin. Sıcak suyu ekleyip tencerenin kapağını kapatın. Soğan yumuşayana kadar kısık ateşte pişirin.

3 Fasulye, ince doğranmış sivri biber, Arnavut biberleri ve tuzu ekleyip pişirmeye devam edin. Yemeğin suyunu dibi yanmayacak şekilde çektirerek pişirin. Ilık servis yapın.

FIRINDA SOSLU PATLICAN

6-8 KİŞİLİK

- **5** adet büyük boy patlıcan
- **3** adet büyük boy soğan
- **15** diş sarımsak
- **250** ml sızma zeytinyağı
- **4** adet iri boy domates
- **10** adet sivri biber
- **1** yemek kaşığı domates salçası
- **1** yemek kaşığı biber salçası
- **1** su bardağı sıcak su
- **1** tatlı kaşığı toz şeker
- Tuz

1 PATLICANLARI alacalı soyun. Boyuna ve eşit kalınlıkta olacak şekilde dörde bölün. Bir tepsinin içine yayın. Üzerine bolca tuz serpin. Yarım saat bu şekilde bekletin. Sonrasında akan suyun altında yıkayın ve kurulayın.

2 Soğanları piyazlık doğrayın. Sarımsakları ise dilimleyin. Patlıcanları teker teker zeytinyağına batırıp elinizle yağını sıyırın. Fırın tepsisine dizin. 200 derece fırında 10 dakika pişirin. Patlıcanları alt üst edip 10 dakika daha pişirin.

3 Kalan zeytinyağını tencerede ısıtıp soğan ve sarımsağı kısık ateşte karamelize olana kadar kavurun. Küçük parçalar şeklinde doğranmış domates, biber, domates salçası ve biber salçasını ekleyin. Suyunu tamamen çekene kadar kavurun. Sıcak su, tuz ve şekeri ekleyip bir taşım pişirin. Yarı yarıya pişirdiğiniz patlıcanların üzerine domates sosunu bir kepçeyle dökerek yayın. Halen sıcak olan 200 derece fırında 10 dakika pişirin. Ilık olarak servis yapın.



BADEMLİ VE CEVİZLİ EZME
6-8 KİŞİLİK

5 adet acı kuru sivri biber
15 adet ceviz içi
1 diş sarımsak
2 yemek kaşığı acı biber salçası
1 yemek kaşığı domates salçası
1.5 yemek kaşığı biber salçası
1 yemek kaşığı acı pul kırmızı biber
1 tatlı kaşığı tatlı toz kırmızı biber
1 tatlı kaşığı toz kimyon
1 çay kaşığı taze çekilmiş karabiber
1 tatlı kaşığı limon suyu
1 çay bardağı sızma zeytinyağı
5 adet kuru domates
30 gram çiğ badem
1 demet maydanoz
250 gram süzme yoğurt
2 yemek kaşığı galeta unu
3 yemek kaşığı esmer susam

1 KURU biberleri suda bekletip yumuşatın. Suyunu süzdükten sonra kıyın. Cevizleri ve sarımsağı da kıyın. Biber, sarımsak ve cevizi büyük bir kasenin içine alın.

2 Salçalar, baharat ve limon suyunu ekleyip karıştırın. Zeytinyağını yavaşça ilave edip karıştırmaya devam edin. Suda bekletilip yumuşatılmış kuru domates, çiğ badem ve maydanozu kıyın.

3 Süzme yoğurt, galeta unu ve esmer susamla birlikte karışıma ilave edip iyice karıştırın. Ezmeyi kızartılmış ekmek dilimleriyle birlikte servis yapın.

Servis önerisi

Ezmeyi küçük dondurma kaşığı ile şekillendirip marul yapraklarının içinde servis yapabilirsiniz.

Aklınızda bulunsun!

Ezme ve benzeri tarifleri hazırladıktan sonra kısa süre içinde yemenizi tavsiye ederiz. Bekledikçe lezzetinde kayıplar olacaktır.

ÇITIR YUFKALI SALATA 6 KİŞİLİK

2 adet lavaş, **2** su bardağı zeytinyağı, **2** diş sarımsak
1 adet soğan, **1** yemek kaşığı sumak, **1** adet limonun suyu
3 yemek kaşığı nar ekşisi, **3** yemek kaşığı elma sirkesi
Yarım çay bardağı sızma zeytinyağı, **2** adet orta boy domates
2 adet orta boy salatalık, **20** gram taze nane, tuz

SÜSLEMEK İÇİN: 4 adet dilimlenmiş limon, taze nane yaprakları, siyah zeytin

1 LAVAŞLARI 2X2 cm ebatlarında kesip sızma zeytinyağında kızartın. Yağını iyice süzün. Sarımsakları havanda bir tutam tuz ilavesiyle ezin. Soğanların kabuğunu soyup piyazlık doğrayın. Tuz ve sumağı ekleyip iyice karıştırın. Limon suyu, nar ekşisi, elma sirkesi, sızma zeytinyağı ve sarımsağı ekleyip tekrar karıştırın. Servis tabağına alın.

2 Domatesin kabuğunu soyup salatalıklarla birlikte küçük küpler şeklinde doğrayın. Servis tabağına aktarın. Salatayı nane yaprakları, limon dilimleri, siyah zeytin ve kıtır lavaşlarla süsleyip servis yapın.

Diva TREND

arnica™

2 Farklı Renk Seçeneği

ROSE INOX



YENİ

Dökmesi Kolay

Pratik Kullanım

- 1200 WATT
- TURBO FONKSİYON
- DÖKMESİ KOLAY SÜRAHİ HAZNE
- PASLANMAZ ÇELİK BIÇAK

3 yıl garanti

facebook.com/Arnica.Senur twitter.com/ArnicaEvAletler instagram.com/ArnicaEvAletleri

Hüner ile anne KEKİ



90'lı yılların ilk ve tek hamur işi özel margarini Hüner, Ayçiçek yağı ile yeniden sofralarınızda...

Malzemeler

- 4 Yumurta
- 1 Su Bardağı Şeker
- 1 Su Bardağı Hüner Ayçiçek Yağı
- 1 Su Bardağı Yoğurt
- 3 Su Bardağı Un
- 1 Paket Kabartma Tozu
- 3 Yemek Kaşığı Kakao

Yapılışı

- 4 Yumurtayı mikser ile 5 dakika çırpın. şekeri ilave edip şeker eriyinceye kadar mikser ile yumurta ve şekeri iyice çırpın.
- Hüner Ayçiçek yağı ve yoğurdu yumurtalı şekerli karışıma ilave edip bir tahta kaşık yardımı ile karıştırın.
- Un ve kabarma tozunu eleyerek kek karışımının içerisine ilave edin.
- Tahta kaşık yardımı ile kekinizi karıştırıp Hüner Ayçiçek yağı ile yağlanmış kek kalıbına kek hamurunun yarısını dökün.
- Kalan kek hamuruna kakao ilave edip kekinizi karıştırın. Kek kalıbındaki hamurun üzerine kakaolu kek hamurunu da ilave edin.
- 180 derece önceden ısıtılmış fırında 20-25 dakika kadar Hünerli Anne kekini pişirin. Kekiniz soğuduktan sonra pudra şekeri serperek servis edebilirsiniz.

Hünerli İpuçları

- Kekte kullanacağız tüm malzemeler oda ısısında olsun.
- Unu ekledikten sonra kekinizi çok karıştırırsanız kekiniz kabarmayabilir.
- Kekin içerisine hoş bir aroma vermek için limon kabuğu veya portakal kabuğu rendeleyebilirsiniz.
- Yumurta ile şekeri çırparken şekerin iyice erimesine dikkat edin.

www.elitagida.com.tr

huner.yag


Hüner
Yemek İşi Hüner İşi
YENİDEN SOFRANIZDA
Hüner
ayçiçek yağı
5 Le
Hüner
ayçiçek yağı
2 Le
Hüner
ayçiçek yağı
1 Le
yeniden!
www.elitagida.com.tr
huner.yag



HAŞLAMA TURŞU
8-10 KİŞİLİK

500 gram çarliston biber
500 gram salçalık kırmızı biber
3 adet patlıcan, **2** litre su
4 diş sarımsak
1 kahve fincanı sızma zeytinyağı
2 adet limon
1 kahve fincanı sirke
4-5 dal taze nane
1 yemek kaşığı nane, tuz

1 Biberlerin sap ve çekirdek kısımlarını temizleyin. Boyuna iki parçaya kesin. Patlıcanların sapını kesip önce boyuna sonra da enine keserek dört parçaya ayırın. Suya tuz ilave edip kaynatın. Önce patlıcanları ekleyip 5 dakika haşlayın. Sonra biberleri ilave edip tencerenin kapağı kapalı olarak 10 dakika daha haşlayın.

2 Sarımsakları bir tutam tuz ilavesiyle havanda ezin. Yavaşça zeytinyağını ekleyip karıştırın. Üzerine sebzeleri haşladığınız sudan 2 su bardağı kadar ilave edin. İki limonun suyu ve sirkeyi katıp karıştırın.

3 Sebzeleri kevgir yardımıyla sudan çıkarın. Sarımsaklı, limonlu suyun içine ekleyin. Üzerine ince doğranmış nane ve kuru naneyi ilave edip karıştırın. 2 saat bekletip servis yapın.

KÖK SEBZELİ SALATA 6 KİŞİLİK

2 adet orta boy kök kereviz
2 adet küçük boy kök pancar
3 adet orta boy havuç
2 adet küçük boy siyah turp, **8** adet hurma
10 adet güneşte kurutulmuş kayısı
4 adet kuru kayısı, **4** dal Frenk soğanı
3 yemek kaşığı ay çekirdeği içi
3 yemek kaşığı kabak çekirdeği içi
50 gr kavrulmamış badem içi
1 tatlı kaşığı çörek otu
Taze nane yaprakları
Yarım su bardağı zeytinyağı
1 adet büyük boy limonun suyu
1 tatlı kaşığı bal, **1** tatlı kaşığı hardal
1 tutam yenibahar, tuz

1 HURMALARIN çekirdeğini çıkarıp enine doğrayın. Kuru kayısıları ince dilimleyin. Frenk soğanını ince doğrayın. Kök sebzeleri temizleyip rendenin iri yanıyla rendeleyin. Büyük bir kabın içine alın.

2 Limon suyunu bir kasede zeytinyağını yavaşça ekleyerek 5 dakika boyunca çırpın. Bal, hardal, yenibahar ve tuzu ekleyip 3 dakika daha çırparak sosu hazırlayın. Frenk soğanı, kuru meyve, badem ve çekirdek içlerini kaseye ilave edin. Sosu ekleyip büyük kaşıklarla salatayı iyice harmanlayın. Nane yapraklarıyla süsleyip servis edin.

Aklınızda bulunsun!

Haşlama turşuyu dilerseniz taze veya tohum kişniş, rezene ile tatlandırabilirsiniz.

PEKSİMET OVUKMASI

4 KİŞİLİK

3 adet peksimet (nohut mayasıyla yapılmış)
1 kahve fincanı sızma zeytinyağı
3 adet domates, **2** adet sivri biber
1 adet orta boy soğan
Yarımşar demet maydanoz ve nane
1 su bardağı taze çökelek, tuz

1 PEKSİMETLERİ ıslatıp süzün. Elinizle ufalayarak büyük bir kabın içine alın. Zeytinyağı ve tuzu ekleyip karıştırın.

2 Kabuğu soyulmuş ve küçük doğranmış domates, ince kesilmiş biber, kıyılmış soğan, maydanoz ve nane ile taze çökeleği ekleyip harmanlayın. Servis yapın.



Dumanı üstünde

Uzmanlar iftar sofralarında sadece tek çeşit sebzeli, etli bir ana yemeğin olmasını öneriyor. Mevsime uygun sebze, et ve bakliyatla hazırladığımız yöresel yemekler Anadolu yemek kültürünün zenginliğini gözler önüne seriyor.

BULGURLU TEPSİ KÖFTESİ 8 KİŞİLİK

İÇ HARCI İÇİN:
1 yemek kaşığı tereyağı
100 gram ceviz içi (küçük doğranmış)
750 gram zırh ile kıyılmış kuzu eti
500 gram soğan
1 çay kaşığı taze çekilmiş karabiber
Yarım çay kaşığı yenibahar
1 adet yumurta
1 çay kaşığı tuz

BULGUR MACUNU İÇİN:
500 gram ince bulgur
500 ml su
500 gram zırh ile kıyılmış yağsız kuzu eti
1 adet soğan
1 çay kaşığı taze çekilmiş karabiber
1 çay kaşığı tuz

ÜZERİ İÇİN:
30 gram kabuğu soyulmuş bütün badem



1 TEREYAĞINI orta ısıdaki bir ocak üzerindeki tavada eritin. Isıyı azaltıp cevizi ekleyin. 10 dakika karıştırarak kavurun. Kavurduğunuz cevizi tavadan alın.

2 Aynı tavaya zırh ile kıyılmış eti, çok ince doğranmış soğanı, tuz, karabiber ve yenibaharı ekleyip yaklaşık 30-40 dakika pişirin. Ceviz ekleyip tavayı ocaktan alın. Harcın ılık olarak kalmasını sağlayın. Yumurtayı ilave edip iyice karıştırın. Bulgur macunu için bulguru bir mutfak robotunun haznesine alıp yavaşça suyu ekleyerek karıştırın. Aynı işlemi elinizle daha uzun sürede yapabilirsiniz.

3 Kıyılmış kuzu eti, ince doğranmış soğan, tuz ve biberi ekleyip karıştırmaya devam edin. Harcın macun kıvamında olmasını sağlayın. 40 cm çapında bir tepsinin içine bolca tereyağı sürün. Bulgur macununun yarısını yağlanmış tepsiye düzgünce yayın. Üzerine cevizli iç harcı yayın.

4 Diğer bulgur macununu iki parça yağlı kağıt arasında tepsinin büyüklüğünde açın. İç harcın üzerine düzgün bir şekilde yerleştirin. Elinizle hafifçe üzerine doğru bastırın. Baklava dilimleri şeklinde kesin. Her dilimin üzerine birer tam badem yerleştirin. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında 30-35 dakika pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

DAVUTPAŞA KÖFTESİ 6 KİŞİLİK

1 adet soğan
1 kg orta yağlı dana kıyma
50 gram dövülmüş pirinç
1 adet yumurta, **50** gram çam fıstığı
5-6'şar dal maydanoz, dereotu ve nane
Yarım çay kaşığı tarçın
Tuz, karabiber

KIZARTMAK İÇİN:
30 gram tereyağı
4 yemek kaşığı zeytinyağı

SOS İÇİN:
1 kg domates, **50** gram tereyağı
5 diş sarımsak, tuz, karabiber

1 SOS için domateslerin kabuğunu soyup küçük parçalar şeklinde doğrayın. Tereyağını tencerede eritip ince doğranmış sarımsağı birkaç saniye kavurun. Domatesi ekleyip suyu uçana kadar pişirin. Tuz ve karabiberle tatlandırın.

2 Soğanı rendeleyip suyunu sıkın. Kıyma, havanda dövülmüş pirinç, yumurta, çam fıstığı, ince doğranmış nane, dereotu, maydanoz, tarçın, tuz ve karabiberi ekleyip 10 dakika boyunca yoğurun. Ceviz büyüklüğünde köfteler hazırlayın. Tereyağı ve zeytinyağını tavada ısıtıp köfteleri kızartın.

3 Köfteleri domates sosuna ekleyip birkaç dakika daha pişirin. Yemeği, yanında pirinç pilavı ile birlikte servis yapın.

EZME GÜVEÇ 4 KİŞİLİK

500 gram kuşbaşı kuzu eti
4 adet bostan patlıcanı
4 adet köy biberi, **8** adet domates
4 diş kıyılmış sarımsak, **1** çorba kaşığı salça
2 yemek kaşığı tereyağı
1/2 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı pul biber, tuz

ETİ geniş bir kaba alın. Üzerine küp doğranmış patlıcan, biber ve domates ekleyin. Kalan malzemeyi de ilave edip harmanlayın. Daha sonra kapaklı bir güvece aktarın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında kapağı kapalı olarak 3 saat pişirin.

Aklımızda bulunsun!

Kapaklı güveciniz yoksa, güvecinizin üzerini önce pişirme kağıdı, sonra alüminyum folyo ile kapatarak yemeği pişirebilirsiniz.



zengin bir tat

SOĞAN DOLMASI

Tarifi yan sayfada

SOĞAN DOLMASI 6 KİŞİLİK

2 kg beyaz soğan, **1** kg soğan
1/2 su bardağı zeytinyağı
1.5 su bardağı pirinç
1 yemek kaşığı kuş üzümü
1 yemek kaşığı nane
1 tatlı kaşığı kimyon
Birer çay kaşığı yenibahar ve tarçın
Yeteri kadar sıcak su, tuz

ÜZERİNE:
1/2 su bardağı zeytinyağı

1 BEYAZ soğanların kabuklarını temizleyip kaynar suda yumuşayana dek haşlayın. Daha sonra tek tek katlarına ayırın ve içlerindeki zarı alın.

2 Kalan soğanı kıyıp zeytinyağında rengi dönene dek kavurun. Üzerine pirinç ilave edip beyazlaşana dek kavurun. Kuş üzümü, baharatları ve 1.5 su bardağı suyu ekleyin. Tuzunu ayarlayın. Kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin. Soğuduktan sonra her soğana 1 yemek kaşığı iç malzeme koyup kapatın. Dolmaların kesik kısımları alta gelecek şekilde fırın kabına dizin. Fırın kabına bir parmak yüksekliğinde sıcak su ekleyin. Üzerine zeytinyağı gezdirin.

3 Kabın üzerini önce pişirme kağıdı sonra alüminyum folyo ile kapatın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında dolmaların içindeki pirinç yarı yarıya yumuşayana dek pişirin. Kabın üzerindekileri alıp, yeniden fırına verin. Pirinç tamamen yumuşayınca fırından alın. Soğuk veya ılık olarak servis yapın.



Öneriler

- Kıtır ekmek kebabında bonfile yerine antrikot kullanabilirsiniz. Veya kuzu etiyle yapılmış küçük köfteler de yakışabilir.
- Ekmek seçiminizin özellikle ekşi maya veya nohut maya ile yapılmış olmasını tavsiye ediyoruz.
- Tarifte kuru biberiye yaprakları kullanacaksanız miktarı yarım ölçü azaltmalısınız.

KITIR EKMEK KEBABI 4 KİŞİLİK

4 dilim bayat ekmek, **600** gram bonfile, **4** adet domates
1 çay kaşığı kekik, **1** çay kaşığı fesleğen, **8-10** yaprak taze biberiye
2 yemek kaşığı ayçiçek yağı, **150** gram süzme yoğurt, **5-6** dal maydanoz, tuz, karabiber

1 EKMEKLERİ serçe parmak uzunluğunda ince dilimleyip önceden ısıtılmış 200 derece fırında yaklaşık 5-6 dakika fırınlayın. Daha sonra kenara alın.

2 Domatesleri rendenin kalın tarafıyla rendeleyin veya küp doğrayıp sos tenceresine alın. Üzerine kekik, fesleğen, biberiye, tuz ve karabiber ilave edip, orta ateşte 15-20 dakika tencerenin kapağı kapalı olarak pişirin.

3 Bonfileyi ince uzun dilimleyip yağsız kızgın tavada mühürleyin. Daha sonra ayçiçek yağı ilave edip yumuşayana dek ara sıra tavayı sallayarak pişirin.

4 Yoğurdu bir kaba alıp, azar azar su ilave ederek hafif akışkan bir kıvam alana dek çırpın. Ekmekleri servis tabaklarına alın. Üzerlerine yoğurt ve ardından domates sos gezdirin. Bonfileyi yerleştirip, maydanoz serpin ve sıcak olarak servis yapın.



BİBERİYELİ KUZU SARMA
6-8 KİŞİLİK

2 adet kuzu döş (her biri 1 kg)
2 çay kaşığı tuz, **1** çay kaşığı karabiber
1 yemek kaşığı zeytinyağı, **8** dal biberiye
1 yemek kaşığı hardal
4 diş dövülmüş sarmısak
1 çay kaşığı toz kırmızıbiber
1 çay kaşığı kimyon, **6** baş sarmısak

SOS İÇİN:
1 yemek kaşığı sirke
3-4 yemek kaşığı sıcak su veya 2 yemek kaşığı krema, **1** çay kaşığı hardal

1 KUZU döşleri yıkayıp kurulayın ve yağlarını temizleyin. Dış yüzeylerini 1 çay kaşığı tuz, yarım çay kaşığı karabiber ve 1 yemek kaşığı zeytinyağı karışımı ile ovalayın.

2 Üç dal biberiye sapını tersten sıyırarak yapraklarını bir kaseye alın. Üzerine hardal, 4 diş dövülmüş sarımsak, 1 çay kaşığı tuz, yarım çay kaşığı karabiber, toz kırmızıbiber ve kimyon ekleyip havan tokmağı ile iyice dövün.

3 Bir adet döşü düz olarak önünüze alın, üzerine biberiyeli karışımı yayıp, ikinci döşü üzerine kapatın ve eninden sıkıca rulo şeklinde sarın. Fırın kabına alıp, mutfak ipi ile birkaç yerinden bağlayın. Pişirme kağıdı ile üzerini kapatıp, önceden ısıtılmış 140 derece fırında 3 saat pişirin (her saat başı, fırın tepsisinde biriken yağ ile eti ıslatın).

4 Pişirme kağıdını alıp, fırın kabının çevresine 5 dal biberiye yerleştirin. Baş sarımsakları kabuklu olarak enine ikiye kesip, biberiyelerin üzerine koyun. Pişirme kağıdı ile kapatıp, 30 dakika pişirin. Üzerini açıp, altında biriken yağ ile eti ıslatın ve üzeri açık olarak 30 dakika daha pişirin. Fırından alıp, etin iyice yumuşaması için üzerini alüminyum folyo ile kapatıp 15 dakika dinlendirin ve servis tabağına alın.

5 Sos için fırın kabındaki biberiyeleri alıp atın, sarmısakların içini fırın kabında biriken yağın içine sıkın. 1 yemek kaşığı sirke ekleyip, fırın kabını spatula yardımıyla iyice kazıyın. 3-4 yemek kaşığı sıcak su veya 2 yemek kaşığı krema, 1 çay kaşığı hardal ekleyip iyice karıştırın. Etle birlikte servis yapın.

ANNELER ÖZENİR
ÇOCUKLAR ÖĞRENİR

Hayatın tüm tatlarını bize özenle öğreten annelerimize, sonsuz teşekkürler...

Anneler Günü'nüz Kutlu Olsun



Reis

www.reisgida.com.tr

1981'den günümüze

Reis
LEZZET TANELERİ



KADINBUDU KÖFTE
6 KİŞİLİK

300 gram kuzu kıyma
200 gram dana kıyma
3 adet soğan, yarım çay bardağı su
200 gram pirinç
1 demet maydanoz, **1** adet yumurta
1 tatlı kaşığı karabiber, tuz

KIZARTMAK İÇİN:
Yeteri kadar ayçiçeği yağı

BULAMAK İÇİN:
1-2 su bardağı un, **3** adet yumurta

SERVİS İÇİN:
Elma dilim patates ve sivri biber

1 SOĞANI ince doğrayın. Yarım çay bardağı su ve kuzu kıymayı tencereye alıp iyice karıştırın. Orta ateşte kavurun. Kıyma tane tane olunca doğranmış soğanı ekleyin. Karamelize olana kadar kavurmaya devam edin.

2 Pirinci bol suda haşlayın. Pirinç ve kıymayı bir tepsiye alıp soğumasını sağlayın. Çiğ dana kıyma, ince doğranmış maydanoz, yumurta, karabiber ve tuzu ekleyin. İyice yoğurun.

3 Harçtan yumurta büyüklüğünde parçalar koparıp oval, yassı köfteler hazırlayın. Kızartmak için ayçiçeği yağını tavada ısıtın. Köfteleri sırasıyla una ve çırpılmış yumurtaya bulayıp 6-7 dakika kızartın. Kızartılmış biber ve elma dilimi patates ile birlikte servis yapın.

PATLICANLI RULO KEBAP 6-8 KİŞİLİK

2 adet yufka
5 adet orta boy patlıcan
6 yemek kaşığı zeytinyağı
3 yemek kaşığı su

İÇ MALZEME İÇİN:
400 gram dana kıyma
1 adet soğan
3 diş sarmısak
8-10 dal kıyılmış maydanoz
1 adet kırmızı biber
1 adet sivri biber
1 çay kaşığı karabiber
Tuz

SOS İÇİN:
1 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 yemek kaşığı salça
1 çay bardağı sıcak su
1 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı toz kekik
Tuz







1 İÇ malzeme için kıyma, rendelenmiş soğan, sarımsak, ince kıyılmış maydanoz, kırmızı biber, sivri biber, karabiber ve tuzu iyice yoğurun. Harcı ikiye bölüp, üzerini kapatın ve buzdolabında 30 dakika dinlendirin. Sürenin sonunda her birini yaklaşık 20-25 cm, uzun ince rulo şeklinde yuvarlayın.

2 Patlıcanları alacalı soyup, boylamasına 2 mm kalınlığında dilimleyin. Pişirme kağıdı ile kaplanmış fırın tepsisine dizip, üzerlerine 3 yemek kaşığı zeytinyağı sürün. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında pembeleşene dek, yaklaşık 10 dakika pişirin.

3 Kalan 3 yemek kaşığı zeytinyağı ve suyu karıştırın. 1 adet yufkayı düz bir zemine serin. Üzerine zeytinyağı ile karıştırılmış suyun yarısını sürün. Daha sonra karşılıklı iki kenarı hafifçe içe doğru katlayın. Kendinize bakan kenarı da, diğer iki kenarın üzerine gelecek şekilde içe doğru hafif katlayın. Yufkanın kendinize bakan tarafına patlıcanları yan yana yerleştirin.

4 Patlıcanların uç kısmına 1 adet rulo şeklindeki uzun kıymayı koyup, yufkayı rulo şeklinde sarın. 2-2.5 parmak genişliğinde kesip, pişirme kağıdı ile kaplanmış küçük boy yuvarlak fırın tepsisine, iç kısmı yukarı bakacak şekilde yan yana yerleştirin. Kalan diğer yufkayı da aynı şekilde hazırlayıp, önceden ısıtılmış 190 derece fırında kızarana dek pişirin.

5 Sos için tereyağı ve zeytinyağını tavaya alıp, tereyağı eriyince salçayı ilave edin. Kalan sos malzemesini ekleyip 2 dakika karıştırarak pişirin. Kebapların üzerine gezdirip servis yapın.

göreselzenginlik

PATLICANLI RULO KEBAP

Tarifi yan sayfada



Aklınızda bulunsun

- Sosu hazırlarken 1 tatlı kaşığı toz şeker ilave edebilirsiniz.
- Patlıcanları fırınlarken fazla pişirmeden yumuşak kalmasına dikkat edin.

ETLİ PAZI SARMASI 4 KİŞİLİK

1 demet pazı yaprağı, **1/4** su bardağı pirinç
300 gram dana kıyma, **1** adet ince kıyılmış soğan
1 adet ince doğranmış domates, **1** yemek kaşığı domates salçası
1 Türk kahvesi fincanı zeytinyağı, **2** dal kıyılmış maydanoz
1 tutam kuru nane, tuz, karabiber

DOMATES SOS İÇİN:
600 gram küp doğranmış domates
100 gram yemeklik doğranmış soğan
2 diş ince kıyılmış sarımsak, **1** dal fesleğen
2 yemek kaşığı zeytinyağ
1 tutam toz şeker, tuz, karabiber

1 PAZILARI yıkayıp saplarını kesin. Kaynayan suya atıp 30 saniye beklettikten sonra alın. Sudan geçirip süzün.

2 İç malzeme için kıymayı geniş bir kaba alıp üzerine kalan malzemeyi ilave edin ve karıştırın. Pazı yaprakları büyükse ikiye bölün. 1 adet pazı yaprağını düz bir zemine serip üzerine iç harçtan koyarak sarın. Malzeme bitene dek işleme devam edin. Sarmaları bir tencereye dizin. Üzerine 2 su bardağı sıcak su ilave edin. Kısık ateşte pirinç yumuşayana kadar pişirin.

3 Domates sos için zeytinyağını tencereye alıp soğanı ve sarımsağı pembeleşene dek kavurun. Üzerine kalan malzemeyi ekleyip, ağır ateşte suyunu yarı yarıya çekene dek pişirin. Blenderden geçirip sarmaların üzerine gezdirerek servis yapın.



VakıfBank Kültür Yayınları'ndan yepyeni kitaplar, yepyeni dünyalar...

Okuyun **#vebenzersiz** *olun.*



TARİH
EDEBİYAT
İKTİSAT
FELSEFE
SANAT
İNSAN VE TOPLUM
KEŞİŞİMLER
ÇOCUK KİTAPLIĞI

vbky.com.tr

VAKIFBANK KÜLTÜR YAYINLARI

/vakifbankkulturyayinlari
/VakıfBank Kültür Yayınları
/VakifBankKY
/VakıfBank Kültür Yayınları

beypiliç®
ağzınıza sağlık

Mükemmel Yemekler



ADVERTORIAL

Kolay pişirimi, yüksek besin değerleri ve hepsinden önemlisi 7'den 70'e herkesin büyük bir mutlulukla yediği tavuk etli yemekleri Beypiliç güvencesiyle iftar sofralarınız için hazırladık. Hepsi denenmiş, lezzet garantili reçetelerle.

TAVUK ETLİ PAPARA 8 KİŞİLİK

1 adet Beypiliç Tavuk
1 adet baget ekmek
2 su bardağı sıcak tavuk suyu
4 adet domates
2 diş sarımsak
4 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
Tuz, karabiber

YOĞURT SOS İÇİN:
200 gr yoğurt, **50** gr tuzlu yoğurt
1 diş sarımsak, **1** tutam tuz
1 tutam taze çekilmiş karabiber
1 tutam taze çekilmiş beyaz biber

Beypiliç tavuğu büyük bir tencerenin içine yerleştirip üzerini geçecek kadar su ekleyin. Su kaynayana kadar orta sonrasında ise kısık ateşte yumuşayana kadar pişirin. Suyunu süzüp gerekirse 2 su bardağına tamamlayın. Sıcak olarak saklayın. Derisini ve kemiğini ayırıp etleri parmak büyüklüğünde parçalar şeklinde koparın. Yoğurt sos için, yoğurtları, kıyılmış sarımsak, tuz ve toz biberle karıştırın. Domates sos için, küçük doğranmış domatesi kıyılmış sarımsak ve zeytinyağı ile hiç su kalmayıp koyulaşana kadar pişirin. Baget ekmeği 1 santim kalınlığında verev ya da düz bir şekilde dilimleyin. Fırın tepsisine dizip hafifçe gevrek olana kadar kızarmasını sağlayın. Ekmek dilimlerini hafifçe yağlanmış yuvarlak bir tepsiye sırasıyla dizin. Üzerine sıcak et suyunu gezdirin. Domates sosunun yarısını bir kaşık yardımıyla dökerek ilave edin. Üzerine de yoğurt sosunu yayın. Tavuk eti parçalarını sosun üzerine dizin. Kalan domates sosunu ekleyin. Bol taze çekilmiş karabiber serpin. Sıcak servis yapın.

PORTAKALLI TAVUK 4 KİŞİLİK

1 adet Beypiliç tavuk

SOSU İÇİN:

1 adet portakalın suyu
1 adet portakalın rendelenmiş kabuğu
1 yemek kaşığı tereyağı, tuz
1'er çay kaşığı köri ve toz zencefil

TAVUĞU PİŞİRMEK İÇİN:

1 adet portakal, **2** adet soğan
1'er adet lime (yeşil limon) ve elma
4 baş sarmısak, **4** dal biberiye

Sos için malzemeyi sos tenceresine alın. Ocağa oturtup orta ateşte 5 dakika kaynatın. Üzerinde oluşan köpüğü kaşıkla alın. Tavuğu bir fırın tepsisine alıp, hazırladığınız sosu her tarafına sürün. Kalan sosu pişirme sırasında tavuğa sürmek için kenara alın. Portakal, lime, elma ve temizlenmiş soğanı irice doğrayıp, etrafına yerleştirin. Biberiye dallarını ekleyin. Önceden ısıtılmış 165 derece fırında 45 dakika (bu ölçü 1250 gramlık tavuk için geçerlidir) pişirin. Pişirme işleminin ilk çeyreği, yarısı ve son çeyreğinde, fırının kapağını açın ve tavuğun üzerine hazırladığınız sostan sürün. Sıcak servis yapın.



beypiliç
ağzınıza sağlık



BEĞENDİLİ TAVUK KÖFTESİ
8 KİŞİLİK

1 adet Beypiliç Tavuk
2 adet defne yaprağı
1 küçük dal taze biberiye
1 çay bardağı ufalanmış ekmek içi veya galeta unu
1 adet yumurta, yarım demet maydanoz
2 dal taze kekik
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Yarım çay bardağı tavuk suyu
Tuz, taze çekilmiş karabiber

KIZARTMAK İÇİN:
Zeytinyağı

BEĞENDİ İÇİN:
6 adet patlıcan
3-4 damla limon suyu
400 ml süt
2 yemek kaşığı un
2 yemek kaşığı tereyağı
100 gr rendelenmiş taze kaşar peyniri
50 gr rendelenmiş eski kaşar peyniri
Tuz, taze çekilmiş beyaz biber

DOMATES SOS İÇİN:
4 adet domates
5 diş sarımsak
4 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
1 tutam acı toz biber
1 tutam zerdeçal
1 tutam taze çekilmiş beyaz biber, tuz

Beypiliç bütün tavuğu büyük bir tencerenin içine alın. Defne yaprağı, biberiye ve üzerini geçecek kadar suyu ekleyip pişirin. Eti suyun içinden alıp suyunu süzün. Kemiklerini ve derisini temizleyin. Eti mutfak robotunda kıyma haline gelene kadar çekin. Galeta unu veya ekmek içi, yumurta, kıyılmış maydanoz ve kekik, zeytinyağı, tavuk suyu, tuz ve taze çekilmiş karabiberi ilave edip yoğurun. Köfte harcından oval köfteler hazırlayın. Domates sos için, domatesleri rendeleyin. Sarımsağı kıyıp domatesle birlikte tavaya alın. Suyu gidene kadar orta ateşte pişirin. Zeytinyağı, acı toz biber, zerdeçal, beyaz biber ve tuz ekleyip tavayı ocağın üzerinden alın. Sıcak olarak kalmasını sağlayın. Beğendi için, patlıcanları ocak ateşi üzerinde çevirerek közleyin. Sıcakken kabuklarını soyup üzerine limon suyunu ekleyin. Bıçakla hızlı hareketlerle kıyın. Kapaklı bir kabın içine alıp kapağını kapatın. Tereyağını tencerede eritin. Unu ekleyip yanmayacak şekilde kavurun. Yavaşça sütü ilave edip orta ateşte karıştırarak koyulaşana kadar pişirin. Kıyılmış patlıcanı ekleyip karıştırın. 1-2 dakika pişirdikten sonra kaşar peynirini ilave edip iyice karıştırın. Sıcak olarak kalmasını sağlayın. Köfteleri zeytinyağında kızartın. Beğendiyi servis tabağına bir kaşık yardımıyla yayın. Üzerine domates sosunu ve köfteleri ekleyin. Sıcak servis yapın.



beypiliç®

ağzınıza sağlık

Beypiliç, sunduğu güven ve enfes lezzetlerle yıllardır Türkiye'nin en çok tercih edilen markaları arasında!

www.beypilic.com.tr

OHSAS 18001 ISO 14001 ISO 9001 BRCGS FSSC 22000 IFS ISO 22000 ISO 10002 ISO 27001 HELAL TSE



SİMİT TİRİDİ 2-4 KİŞİLİK

1.5 adet bayat kel simit
2-3 yemek kepçesi kemik suyu
250 gram kıyma, **3** yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı domates salçası
3-4 yemek kaşığı yoğurt, **2** diş sarmısak
Tuz, karabiber, kimyon, karabiber

ÜZERİ İÇİN:
1 yemek kaşığı tereyağı, **4-5** dal maydanoz

BAYAT simitleri enine 2-3 parmak kalınlığında kesin. Daha sonra derin bir tepside kemik suyuyla ıslatın. Fazlasını süzün. Bu işlemi simitlerin yumuşaması için 2-3 kez tekrarlayın. Kıymayı tereyağında suyunu salıp çekene kadar kavurun. Üzerine salça, tuz ve baharatları ekleyip kavurmaya devam edin. Salçanın çiğ kokusu çıkınca ocaktan alın. Sarmısakları dövüp yoğurtla beraber çırpın. Simitleri servis tabağına alıp üzerine yoğurt gezdirin. Kavrulmuş kıymayı ekleyin. 1 yemek kaşığı tereyağını eritip kıymanın üzerine gezdirin. Kıyılmış maydanozla süsleyerek servis yapın.

ERİKLİ VE PATLICANLI KUZU CALLA
6 KİŞİLİK

500 gram kuzu kol
8 adet patlıcan
1 adet soğan
30 gram tereyağı
250 gram çekirdekleri çıkarılmış kuru erik
Yarım su bardağı zeytinyağı
1 su bardağı su
Tuz, karabiber

PATLICANLARI alacalı soyup tuzlu suda 2 saat bekletin. Soğanı incecik doğrayıp tereyağında kavurun. Eti ekleyip 15 dakika boyunca kavurmaya devam edin. Erikleri, tuz, su ve karabiberle birlikte ilave edip 20 dakika daha pişirin. Patlıcanları sudan alıp kurulayın. Uzunlamasına 6 parçaya bölüp zeytinyağında kızartın. Bir kasenin içine kenarlardan sarkacak şekilde yerleştirin. İçine etli harcı koyup üzerine patlıcanları kapatın. Yayvan bir tencerenin içine yan yana dizerek hazırlayın. Üzerine suyu gezdirip tencerenin kapağı kapalı olarak 15 dakika pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

ZAHTERLİ TAVUK
4-6 KİŞİLİK

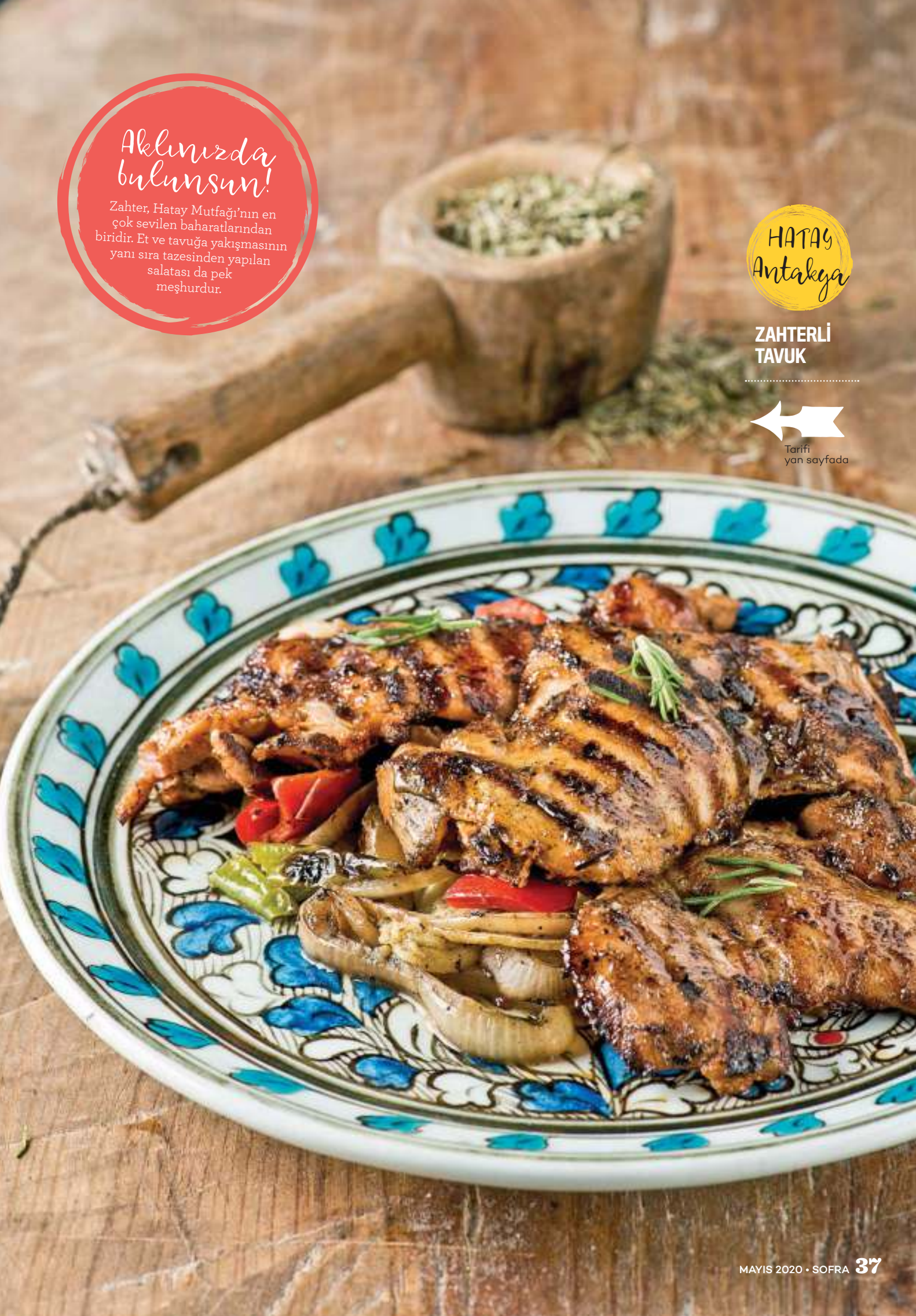
10 adet kemiksiz tavuk budu

TERBİYESİ İÇİN:
1 su bardağı yoğurt
2 yemek kaşığı biber salçası
1 yemek kaşığı zahter
1/2 çay bardağı zeytinyağı
3 diş sarmısak, karabiber ve kaya tuzu

TÜM terbiye malzemesini bir kapta karıştırın. Tavukları da ekleyip karıştırarak üzerini kapatın. Buzdolabında 3 ile 24 saat arası dinlenmeye bırakın. Dinlendirdikten sonra ızgarada ya da döküm tavada pişirip servis yapın.

Öneri

Zahterli tavuğu, közlenmiş, ızgara ya da sotelenmiş sebzelerle servis yapabilirsiniz.



Aklınızda bulunsun!

Zahter, Hatay Mutfağı'nın en çok sevilen baharatlarından biridir. Et ve tavuğa yakışmasının yanı sıra tazesinden yapılan salatası da pek meşhurdur.

HATAY Antakya

ZAHTERLİ TAVUK

Tarifi yan sayfada



CİĞER TEPLEMESİ 6-8 KİŞİLİK

300 gram kuzu ciğeri
1 adet soğan
3 adet sivri biber
1 adet kırmızı biber
100 gram kıyma
2 yemek kaşığı kuru reyhan
1 adet yumurta
1 tatlı kaşığı toz kırmızıbiber
2 su bardağı köftelik bulgur
Tuz, karabiber

ÜZERİ İÇİN:
1 yemek kaşığı tepeleme tereyağı
1 tatlı kaşığı toz kırmızıbiber

1 SOĞAN ve biberleri temizleyin. Ciğer, soğan ve biberleri mutfak robotunda kıyma haline gelene kadar çekin. Derin bir kaba alıp üzerine kıyma, reyhan, yumurta, bulgur, toz kırmızıbiber ve tuz ilave edip, ara sıra elinizi suya batırarak macun kıvamına gelene kadar yoğurun. Kıvamını aldıktan sonra köfte harcından ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp yuvarlayarak avucunuzla yassı bir şekil verin. Ortasına parmağınızla bastırın.

2 Daha sonra kaynayan tuzlu suyun içine köfteleri atıp 10-15 dakika kadar pişirin. Kevgirle süzüp tabağa alın. Tereyağında toz kırmızıbiber yakıp üzerine gezdirerek servis yapın.

KUŞBAŞI TAVA
6-8 KİŞİLİK

1/2 kg kuşbaşı dana bonfile
1 adet soğan
2 adet domates
4 adet sivri biber
2 adet kırmızı biber
1 su bardağı rendelenmiş domates
1 yemek kaşığı domates salçası
1/2 çay bardağı zeytinyağı
2 yemek kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı kekik
1 çay kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı kaya tuzu

SOĞAN, domates ve biberleri küp doğrayın. Eti derin bir kaba alıp üzerine sebzeler, rendelenmiş domates, salça, zeytinyağı, tereyağı ve baharatları ekleyip harmanlayın. Yayvan bir fırın tepsisine tüm malzemeyi yerleştirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında arada bir karıştırarak 20-25 dakika pişirin. Piştikten sonra tepsiyle beraber ortaya koyarak servis yapın.



KIRTEL LEBEN
4-6 KİŞİLİK

2 su bardağı içli köftelik yarma
1 çay bardağı haşlanmış nohut
200 gram zırhla çekilmiş kıyma, tuz

YARMA ve nohudu bir gece öncesinden suda bekletin. İkisini de ayrı kaplarda yumuşayana kadar haşladıktan sonra süzün. Yarmanın içine kıymayı ilave edip hamur kıvamına gelene kadar, ara sıra ellerinizi ıslatarak iyice yoğurun. Yoğurduğunuz hamurdan fındık büyüklüğünde parçalar koparın. Avucunuzun içinde yuvarlayarak köfteler hazırlayın. Tencerede kaynayan tuzlu suyun içinde 10-15 dakika haşlayın. Nohutla beraber servis tabağına alıp sıcak servis yapın.

NANELİ KURU FASULYE
6 KİŞİLİK

2 su bardağı kuru fasulye
4-5 su bardağı su
3 adet büyük boy soğan
3 adet büyük boy domates
100 gram tereyağı
2 tatlı kaşığı acı biber salçası
1 demet taze nane
Tuz

1 FASULYEYİ yıkayıp bir gece önceden ılık suyla ıslatın. Ertesi gün bekletme suyunu döküp yeni su ekleyerek hafifçe yumuşayana kadar haşlayın. Soğanların kabuğunu soyup kıyın. Domateslerin de kabuğunu soyup küçük parçalar şeklinde doğrayın.

2 Tereyağını tencerede eritip soğanı kısık ateşte kavurun. Domatesi ilave edip pişirmeye devam edin. Biber salçası ve tuzu ekleyin. Fasulyeyi haşladığınız suyuyla birlikte ilave edip kısık ateşte fasulye helmeleninceye kadar pişirin.

3 Taze naneyi temizleyip kıyın. Ocaktan indirdiğiniz yemeğe ilave edip karıştırın. Sıcak olarak servis yapın.



güneydoğu klasiği

KIRTEL LEBEN

Tarifi
yan sayfada

Şef Danilo Zanna'dan ÖZEL LEZZETLER

Pınar Labne yemek danışmanı ünlü şef ve sunucu ***Danilo Zanna***, Sofra Dergisi okurları için taç makarna ve çikolatalı tiramisu hazırladı. İtalyan mutfağından esintiler taşıyan iki reçetenin yapımı hem pratik hem de Pınar Labne'nin eşsiz lezzetini yansıtıyor.



advertorial



PINAR LABNE SOSLU TAÇ MAKARNA 8 KİŞİLİK



200 gram Pınar Labne
500 gram tagliatelle makarna
2 adet yumurta, **50** gram domates püresi
1 tutam rendelenmiş muskat
200 gram haşlanmış bezelye, **4** adet soğan
1 adet kabak, **1** diş sarımsak, zeytinyağı, tuz

TAGLIATELLE makarnayı paket üzerinde yazan tarife göre haşlayın. Büyük bir kabın içine alıp ılınmasını sağlayın. Yumurtaları kırıp ekleyin. Domates püresi, muskat ve tuzu ekleyip makarnaları koparmadan karıştırın.

Makarnalı karışımı içi yağlanmış taç şeklindeki silikon bir kalıbın içine doldurun. 180 derecede ısıtılmış fırında 30 dakika pişirin.

Sarımsağı ve soğanları incecik doğrayın. Kabağı iyice yıkayıp kurulayın. Boyuna ikiye kestikten sonra enine incecik dilimleyin. Bir miktar zeytinyağını tavada ısıtın. Sarımsağı ve soğanı ekleyip birkaç dakika kavurun. Kabak dilimlerini ekleyip kavurmaya devam edin. 10 dakika süreyle kavurduktan sonra haşlanmış bezelyeyi ekleyip 5-6 dakika daha kavurup tuzla tatlandırın.

Pınar Labne'yi bir kasenin içinde mikserle çırpın. Makarnayı kalıbından çıkarıp bir servis tabağının içine yerleştirin. Üzerine Pınar Labne'yi kenarlarından hafifçe akacak şekilde dökün. Taç makarnanın ortasındaki boşluğa kabaklı harcı doldurun. Sıcak olarak servis yapın.



ÇİKOLATALI TİRAMİSU 6 KİŞİLİK

TABANI İÇİN:
1 paket kedidili bisküvi, **2** su bardağı soğuk süt
3 tatlı kaşığı granül kahve

KREMA İÇİN:
200 gram Pınar Labne
80 gram pudra şekeri
100 gram bitter çikolata

ÜZERİNE SERPMEK İÇİN:
Rendelenmiş bitter çikolata

KREMA için, bitter çikolatayı eritip soğutun. Pınar Labne ve pudra şekerini koyulaşana kadar bir kapta iyice çırpın. Eritilmiş çikolatayı ekleyip karıştırın.

Soğuk süt ve granül kahveyi bir tepsinin içinde karıştırın. Tatlıyı bir kişilik hazırlamak için, üç adet kedidili bisküviyi kahveli süte batırıp yan yana dizin. Üzerine Pınar Labne ile hazırladığınız kremayı sürün. Diğer üç adet bisküviyi de kahveli sütte ıslatıp kremanın üzerine yerleştirin. Bir miktar daha krema sürüp rendelenmiş bitter çikolata serpin. Dilerseniz yanında mevsim meyveleriyle birlikte servis edebilirsiniz.

Öneri

Tatlıyı büyük bir tepsinin içinde hazırlamayı isterseniz bisküvilerin yarısını kahveli sütle ıslatıp tepsiye dizin. Kremanın yarısını üzerine bir spatula yardımıyla sürün. Kalan bisküvileri kahveli sütle ıslatıp dizdikten sonra üzerine kalan kremayı yayıp rendelenmiş çikolata serpin.



DENGELİ BESLENME

Diyetisyen **BERRİN YİĞİT**

PANDEMİ DÖNEMİNDE Ramazan sofraları

Ruhu, bedeni ve zihni arındırdığımız Ramazan ayı bu yıl Covid19 salgını dönemine denk geldi. Dolayısıyla hep beraber alışık olmadığımız bir Ramazan geçireceğimiz kesin. Peki beslenmeden sosyal mesafeye, uyku kalitesinden fiziksel aktiviteye, ruh halimizden sağlığımıza kadar nelere dikkat etmeliyiz gelin hep birlikte bakalım.

✔ Birlik, beraberlik ve kardeşlik ayı olan ramazanda mümkün olduğunca evinizde, ailenizle iftar, sahur ve ibadetinizi yapın. Pide kuyruklarında, market alışverişlerinde sosyal mesafeyi koruyun ve tedbirli davranın. Sevdiklerinizle aynı iftar sofrasında olmasanız bile yalnız olmadığınızı bilin ve onlarla görüntülü sohbetler edip, ramazanı gönülden paylaşın.

✔ Tansiyon, şeker, kolesterol sorunu olanlar, emziren ve hamile kadınlar veya düzenli olarak ilaç kullanması gereken hastalar özellikle bu dönemde çok dikkatli olmalı. Hem sağlık sorunları yaşamamak, hem de bağışıklıklarını düşürmemek adına doktorlarına sormadan oruç tutmamalılar.

✔ Öğün sayısı azalacağı ve yemek düzeni değişeceği için bağışıklık dostu besinleri tüketmeye özen gösterin. Yeterli, dengeli ve kaliteli yağ, karbonhidrat ve protein tüketin. Mümkün olduğunca hazır paketli ürünlerden uzak durun.

✔ Kızartmalardan, hamur işlerinden, aşırı şeker ve yağ içeren besinlerden, şerbetli tatlılar, çok tuzlu veya baharatlı yemekler, sucuk, sosis, pastırma gibi şarküteri ürünleri, bal/kaymak, gazlı içeceklerden ve fazla tuzdan kendinizi arındırın. Bu besinlerin bağışıklığınızı baskılayacağını, gün içinde daha çok susamanıza ve acıkmanıza neden olacağını unutmayın.

✔ Çok çeşitli iftar sofraları kurmak yerine bu aya yakışır yalın ve sağlıklı yiyeceklere yönelin. Fazla kalorili, aşırı beslenmek ciddi sağlık ve kilo tehdidi oluşturur. Özellikle bu zorlu korona günlerinde dikkatli olunmalıdır.

✔ Bu dönemde sıvı tüketimi çok daha kıymetlidir. Günde 2-2,5 litre sıvı tüketmeye ve bu ihtiyacı karşılamak için aralıklı olarak su içmeye özen gösterin. Sıvı olarak başta su olmak üzere bitki çayları, süt, ayran, kefir ve maden suyu gibi içecekler tercih edilebilir. Ağız kuruluğu ve kokusu yaşamamak adına sularınıza, salatalarınıza, yoğurdunuza, cacığınıza ve kefirinize dereotu, maydanoz ve nane ekleyebilirsiniz.

✔ En önemli altın kuralımızın sahura kalkmaktır. Burada hafif ama uzun süre tok tutan alternatifler seçmek oldukça önemlidir. Yumurta, yoğurt, yulaf, kepek ekmeğine beyaz peynirli tost, bolca söğüş, süt, çorba ve menemen sahur için en iyi besinlerdir.

✔ Günlük yiyeceklerinizi 1-2 öğünle geçirmek yerine, 16-17 saat açlık sonrasına 3-4 öğün sığdırmaya çalışın. Su, çorba ve hurma ile geçireceğiniz bir iftar, 15 dakika sonra ana yemekten oluşan bir akşam yemeği, 1,5-2 saat sonra gece ara öğünü ve son olarak sahur ile günü kapayın.

✔ Posa miktarı fazla olan kepekli ekmek, çok tahıllı ekmek, çavdar ekmeği, kepekli makarna, kepekli pirinç, sebze, meyve, kuru baklagiller, ceviz, fındık, badem gibi yağlı tohumları tercih edin. Bunlara ilave olarak yumurta, toz tarçın, kefir, lor peyniri, çörek otu, yulaf ezmesi, chia, mantar ve avokado tüketimi uzun süreli tok kalmamıza destek olur.

✔ Kilo almamak ve kaliteli beslenmek için ramazanın simgesi olan pide ve hurmada porsiyon kontrolünde ilerleyin. Pideyi haftada 3-4 kez kendi avucunuz kadar tüketin. Hurmada ise günde 2-3 adeti geçmeyin.

✔ Mide rahatsızlıkları, gaz, şişkinlik ve ödem yaşamamak için yemekleri çok sıcak ve hızlı tüketmemeye çalışın. Yemek sonrasında biberiye, rezene ve nane çayı demleyebilir, çubuk tarçın ve limon dilimleri ekleyebilirsiniz.

✔ Kabızlığı önlemek ve bağırsak florasını korumak için prebiyotik ve probiyotikten zengin beslenin. Düzenli olarak kefir, yoğurt, süt, yulaf gibi bağırsak dostu ürünleri tüketin. Hem sahurda hem iftarda muhakkak sebze tüketmeye ve iftardan sonra 1-2 porsiyon meyve yemeye özen gösterin.

✔ Ramazanda yemek saatlerinden dolayı uyku düzenimiz çok fazla değişir. Ancak günde 6-8 saat uyumaya muhakkak özen gösterin. Yetersiz ve kalitesiz bir uykunun bağışıklığı baskılayacağını ve oruç tutmayı zorlaştıracağını unutmayın. Kaliteli ve derin uyku için yatmadan önce papatya, melisa, ıhlamur, rezene gibi sakinleştirici çaylar için.

✔ İftar ve sahur arasında en az 30 dakika fiziksel aktivitenizi artırın. Bu süreçte dans edebilir, evde videolar eşliğinde durduğunuz yerde yürüyüşler yapabilir, canlı yayınlarla pilates hareketleri deneyebilirsiniz. Egzersizin hem kaygınızı azaltacağını, hem de kilo kontrolüne destek olacağını unutmayın.

✔ Bu ramazan geçirdiğimiz birçok ramazandan farklı olarak sosyalliğimiz kısıtlanmış ve daha yalnız hissedebiliriz. Ancak bu ayın gerektirdiği öze dönüş ve ruhu beslemenin daha kolay olacağını, bireysel kalarak kendimizle yüzleşmemiz gerektiğini düşünüyorum. Orucun nefis terbiyesi, beden temizliği ve dinlenmesi olduğunu unutmadan geçireceğiniz sağlıklı ramazanlar diliyorum.

Pınar Labne ile lezzet senden sorulur!



Şef Danilo Zanna öneriyor



Pınar Labne'li Kupta Cheesecake

Malzemeler:

Sos icin:
- 200 g Pınar Labne
- 4 çay kaşığı pudra şekeri
- 1 çay kaşığı vanilin
- 1 tane limon

Zemin için:
- 50 g şeker
- 50 g Pınar Tereyağı
- 40 g un

Süsleme için:
- Meyve
- 20 g şeker

Yapılışı:

Tereyağı, şeker ve unu kırıntı kıvamına gelene kadar karıştırın ve 180 derece fırında kızarana kadar pişirin. Labne, pudra şekeri, rendelenmiş limon kabuğu ve vanilini çırpın. Sıkma torbasına alarak buzdolabında dinlendirin.

Kabın içine önce pişirdiğiniz zemin malzemesini koyun, üzerine labneli kremayı sıkın. Tavaya önce su, sonra toz şeker koyun, istediginiz bir meyve ekleyip sos haline gelene kadar pişirin, soğuduktan sonra labneli kremanın üzerine döküp servis edebilirsiniz.

Tane tane dökülmeli!



Pirinç ve bulgur taneleri bereketi simgeler. Her mutfağın da adeta demirbaşıdır, sofralar onsuz eksik sayılır. Bazen bir yemeğin eşlikçisi bazen de ana yemek gibidir. İşte tariflerimiz.

KURU MEYVELİ VE ETLİ PİLAV 8 KİŞİLİK

3 su bardağı baldo pirinç
500 gram parça kuzu eti
100 gram tereyağı
100 gram kuru kayısı
50 gram sarı kuru üzüm
1 yemek kaşığı kuş üzümü
100 gram çiğ badem
50 gram çam fıstığı
50 gram boz Antep fıstığı
50 gram kaju fıstık
50 gram kuru yaban mersini
5 su bardağı et suyu
Tuz, **1** tutam yenibahar

1 Baldo pirinci bol suyla yıkayıp 20 dakika ılık tuzlu suda bekletin. Kuru kayısıları küçük parçalar şeklinde doğrayın. Kayısı, kuru üzüm ve kuş üzümlerini yarım su bardağı et suyunda 20 dakika bekletin.

2 Parça kuzu etini tencereye alıp kavurmaya başlayın. 80 gram tereyağını ekleyip kavurma işlemine devam edin. Çiğ badem, Antep fıstığı, çam fıstığı ve kaju fıstığı ekleyip çok kısık ateşte kavurun. Et suyunda beklettiğiniz kuru meyveleri ve pirinci iyice süzün.

3 Pirinci ve tüm meyveleri ilave edin. Tuz ve yenibahar ile tatlandırıp et suyunu ekleyin. Et suyu kaynayana kadar hızlı sonrasında ise kısık ateşte pirinç taneleri suyu çekene kadar pişirmeye devam edin.

4 Pilavı ocaktan aldıktan sonra kapağını açıp üzerini bir mutfak bezi ile kapatın. 20 dakika demlendirin. Sıcak servis yapın.

Aklınızda bulunsun!

Pilavınızın suyunu ekleyip bir taşım kaynattıktan sonra pişirme işlemine fırında devam edebilirsiniz.

KURUTULMUŞ SEBZELİ ESMER BULGUR PİLAVI 4 KİŞİLİK

1 su bardağı esmer bulgur, **8** adet acı kuru sivri biber
6 adet kuru domates, **8** adet güveçlik patlıcan kurusu
1 adet orta boy soğan, **5** diş sarımsak
Yarım çay bardağı sızma zeytinyağı
Tuz, taze çekilmiş karabiber, pul kırmızı biber
2.5 su bardağı et suyu

1 BULGURU yıkayıp süzün. Kuru biber, kuru domates ve kuru patlıcanı 2 saat suda bekletip suyunu süzün. Küçük parçalar şeklinde doğrayın. Soğan ve sarımsakların kabuğunu soyup kıyın.

2 Zeytinyağını tencerede ısıtıp soğan ve sarımsağı kısık ateşte kavurun. Kuru sebzeleri ekleyip 2-3 dakika daha kavurun. Bulguru ilave edip 1 dakika daha kavurmaya devam edin. Tuz, karabiber, pul kırmızı biber ile tatlandırın.

3 Et suyunu ilave edip su kaynayana kadar hızlı kaynadıktan sonra kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin. 5 dakika demlendirip servis yapın.

PERDE PİLAVI 6-8 KİŞİLİK

2.5 su bardağı pirinç
3 adet tavuk budu, **2** adet defne yaprağı
1 su bardağı çiğ badem
3 yemek kaşığı kuş üzümü
20 gram dolmalık fıstık
4 yemek kaşığı tereyağı
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı karabiber, tuz
2.5 su bardağı tavuk suyu

HAMURU İÇİN:
2 adet yumurta, **4** yemek kaşığı yoğurt
2.5 su bardağı un, **1** çay kaşığı tuz
1 çay kaşığı kabartma tozu
1/2 çay bardağı zeytinyağı

1 TAVUK butlarını 3 su bardağı su, defne yaprağı ve 1 çay kaşığı tuz ile haşlayın. Suyunu süzüp daha sonra kullanmak üzere kenara ayırın. Tavuk etini kemiklerinden ayırın. Bademleri bir kaseye alıp üzerine sıcak su koyun, soğuduktan sonra suyunu süzüp kabuklarını soyun. Yaklaşık 20 bademi hamuru süslemek için ayırın.

2 Pirinci iyice yıkayıp ılık su ile ıslatın ve soğuyana dek bekletin. Kuş üzümünün üzerine sıcak su ekleyin. 10 dakika dinlendirip suyunu süzdürün.

3 2 yemek kaşığı tereyağı ve zeytinyağını tencereye alın. Üzerine badem ve dolmalık fıstık ekleyip kavurun. Pirinç ve iki buçuk su bardağı tavuk suyu ilave edip pişmeye bırakın. Kaynamaya başlayınca ocağın altını kısıp, kuşüzümü, tuz ve karabiber ekleyin. Suyunu çekene dek pişmeye bırakın. Ocaktan alıp 10 dakika dinlendirdikten sonra çatalla havalandırın. Didiklediğiniz tavukları üzerine ekleyip karıştırdıktan sonra soğumaya bırakın.

4 Hamur için tüm hamur malzemesini yaklaşık 10 dakika yoğurup, streç filmle kaplayın ve mutfağın sıcak bir bölgesinde 20 dakika dinlendirin. Daha sonra unladığınız tezgaha alın. (2/3)'ünü ayırıp, kalan hamuru merdane yardımıyla 1 cm kalınlığında açın.

5 Perde pilavı tenceresini veya kelepçeli büyük bir kek kalıbını kalan 2 yemek kaşığı tereyağı ile yağlayın. Süslemek için ayırdığınız bademleri dilediğiniz şekilde dizin.

6 Hamuru yuvarlak kek kalıbına, bademlerin üzerine ve kalıbın kenarlarından sarkacak şekilde yerleştirin. Soğuyan pilavı hamurun üzerine koyun. Kalan hamur parçasını da merdane ile açarak pilavın üzerine kapatın. Sarkan kısımları üzerine kapatın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzeri kızarana dek, yaklaşık 40 dakika pişirin. 10 dakika dinlendirdikten sonra dikkatlice ters çevirerek çıkarın.

MAKLUBE 8 KİŞİLİK

2 su bardağı baldo pirinç, **5** yemek kaşığı zeytinyağı
500 gram zırh ile kıyılmış kuzu eti, yarım çay kaşığı karabiber
Yarım su bardağı çam fıstığı, yarım su bardağı kabuksuz çiğ badem
100 gram tereyağı, **1** kg ince patlıcan
2.5 su bardağı su
1 yemek kaşığı kurutulmuş ve ufalanmış sebze, **1.5** çay kaşığı tuz

1 PİRİNCİ ılık tuzlu suda 40 dakika bekletin. Bol suyla yıkayıp iyice süzün. 2 yemek kaşığı zeytinyağını tencerede ısıtıp zırh ile kıyılmış kuzu eti, tuz ve karabiberi ekleyip orta ateşte kavurmaya başlayın. Kavrulan eti tencereden alıp tencereye 1 yemek kaşığı zeytinyağını ekleyin. Çam fıstığını ilave edip yanmayacak şekilde kavurun. Tekrar kavrulmuş kuzu eti ve bademi ekleyip pişirmeye devam edin. Kalan zeytinyağını katıp karıştırın. Harcı bir kasenin içine aktarın.

2 Patlıcanların sapını kesip kabuğunu soyun. Yarım cm kalınlığında olacak şekilde kesin. Kestiğiniz dilimler 10 cm'den büyük ise iki parçaya kesin. Tereyağını tavada eritin. Patlıcan dilimlerini tereyağında kızarana kadar pişirin. Patlıcan dilimlerini 30 cm çapında bir tepsinin tabanına dizin. Üzerine sırasıyla pirinci ve kıymalı harcı yayın. Su, ufalanmış sebze ve tuzu karıştırıp patlıcan dilimlerinin üzerine ilave edin. Kalan zeytinyağını üzerine gezdirin. 170 derece fırında 25 dakika pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

Aklınızda bulunsun!

• Bu tarifte özellikle taze çekilmiş karabiber kullanmanızı tavsiye ediyoruz. Çünkü karabiberin yoğun aroması Maklube için gerekli. Karabiberin baskın lezzeti, kuru sebzelerle çok daha uyumludur.

• Karabiberin yanı sıra beyaz, yeşil ve kırmızı tane biberle yapacağınız harmanlarla farklı aromalar yakalayabilirsiniz. Diğer çeşitlere göre çok daha fazla yoğun aroma içeren beyaz biberden bir ölçek, diğer tane biberlerden ikişer ölçeği değirmeninize doldurup gerektikçe çekebilirsiniz. Ancak miktarları kendinize göre ölçümlendirerek farklı harmanlar elde etmeniz de mümkün.

PAZILI VE LİMON AROMALI BULGUR PİLAVI
6 KİŞİLİK

Yarım demet pazı
2 adet orta boy soğan
4 diş sarımsak
50 gram tereyağı
2 su bardağı su değirmeni bulguru
1 yemek kaşığı rendelenmiş limon kabuğu
Tuz, karabiber

1 Pazıyı temizleyip sap ve yaprak kısımlarını ince doğrayın. Soğanların ve sarımsakların kabuğunu soyup kıyın. Tereyağını tencerede eritip soğan ve sarımsağı ekleyerek kısık ateşte kavurun.

2 Bulgur, limon kabuğu, tuz ve karabiberi ekleyip kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin. Sıcak olarak servis yapın.

TAVUK ETLİ VE BEZELYELİ YUFKADA PİLAV
6 KİŞİLİK

1 adet yufka

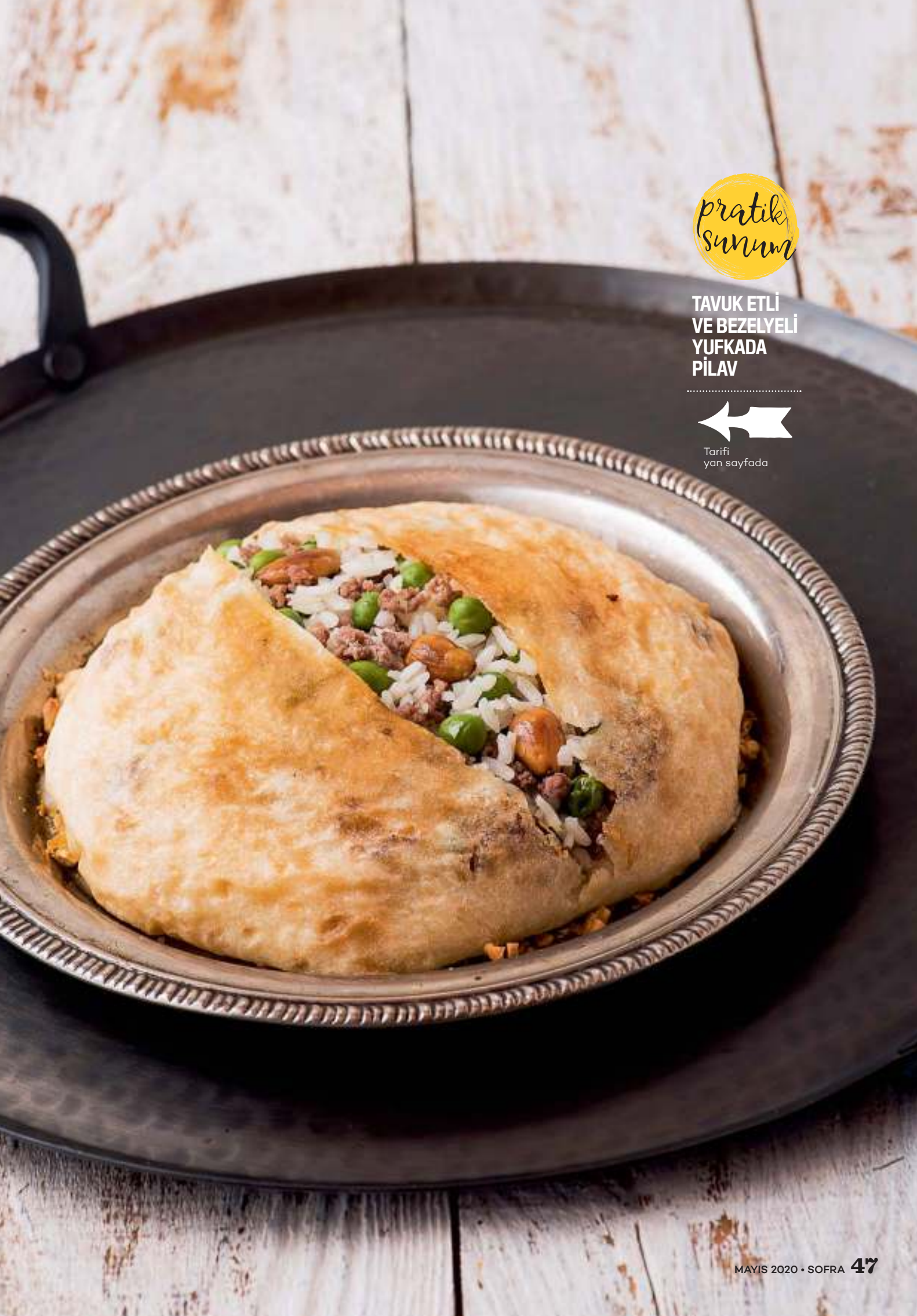
İÇ HARCI İÇİN:
1.5 su bardağı baldo veya yasemin pirinci
2 yemek kaşığı zeytinyağı
50 gram kabuksuz çiğ badem
75 gram çam fıstığı
250 gram tavuk eti
250 gram bezelye
4 su bardağı tavuk suyu
2 yemek kaşığı sadeyağ
Yarım çay kaşığı karabiber
Yarım çay kaşığı tuz

ÜZERİ İÇİN:
Zeytinyağı

1 PİRİNCİ tuzlu ılık suda 15 dakika bekletip yıkayın ve suyunu iyice süzün. Zeytinyağını tavada ısıtıp kabuksuz bademleri ekleyip kavurmaya başlayın. Çam fıstığını ilave edip kavurmaya devam edin. Ocağı kapatıp sıcak olarak kalmasını sağlayın.

2 Küçük parçalar şeklinde kesilmiş tavuk etini tencereye alıp orta ateşte pişirmeye başlayın. Yaklaşık 15 dakika boyunca orta-kısık ateş aralığında kavurun. Bezelye ekleyip 15 dakika daha pişirmeye devam edin. 1 su bardağı tavuk suyu, tuz ve karabiber ekleyip kısık ateşte pişirmeye devam edin. Pirinç ve kalan tavuk suyunu ilave edip tencerenin kapağı kapalı olarak kısık ateşte pişirmeye devam edin. 15-20 dakika sürecek olan pişirme süresini kontrollü olarak yapmanızı öneriyoruz. Ocaktan alıp 20 dakika demlendirin.

3 Bu arada fırını 175 dereceye ayarlayın. Demlenen pilava çam fıstığı ve bademi ekleyip yavaş hareketlerle harmanlayın. Fırın ısısına dayanıklı yuvarlak bir cam kasenin içine fırçayla sadeyağ sürün. İçine yufkayı yerleştirin. Yufkanın üzerine tekrar tereyağı sürün. Pirinçli harcı içine doldurun. Kenardan sarkan yufka kısımlarını üst tarafta katlayacağınız için fazla kalınlık yapmaması için sadece kapatacak şekilde kesin. Üzerine zeytinyağı sürün. Sıcak fırında 40 dakika pişirin. 20 dakika demlendirip dilimleyerek servis yapın.



pratik sunum

TAVUK ETLİ VE BEZELYELİ YUFKADA PİLAV

Tarifi yan sayfada

ÖZBEK PİLAVI 6-8 KİŞİLİK

500 gram pirinç, **500** gram kuzu eti
1 çay bardağı ayçiçeği yağı
2 adet soğan, **4-5** adet havuç
100 gram akşamdan ıslatılmış nohut
1 tatlı kaşığı kimyon, tuz

SERVİS İÇİN:
6 adet bıldırcın yumurtası
2 baş sarımsak

1 SERVİS için bıldırcın yumurtalarını katı olacak şekilde haşlayın. Sarımsakları ayrı ayrı önce pişirme kağıdı, sonra alüminyum folyo ile kaplayıp fırın tepsisine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında yumuşayana dek pişirin.

2 Ayçiçeği yağını tencereye alıp, kuşbaşı doğranmış eti kızarana dek kavurun. Yarım ay şeklinde doğranmış soğan ilave edip rengi dönene kadar kavurun. Rendenin geniş tarafıyla rendelenmiş havucu katıp 5-7 dakika kavurmaya devam edin. Tuz ve nohudu ekleyin. Malzemenin üzerini üç parmak geçecek kadar ılık su ilave edin ve et yumuşayana dek pişirin. Pirinci iyice yıkayıp, suyunu süzün ve tencereye ekleyin.

3 Suyunu çekene kadar harlı ateşte, suyunu çektikten sonra kısık ateşte nohut yumuşayana dek pişirin. Ocaktan alıp 15-20 dakika dinlendirin. Servis tabağına alıp, etleri pilavın üzerinde toplayın. Kenarlarına kabukları temizlenmiş bıldırcın yumurtası ve kabuklu baş sarmısak yerleştirip servis yapın.



ÇITIR ÇITIR
ÇOK LEZZETLİ
HERKES İÇİN BESLEYİCİ



Lezita
iyi besler bizi

iyi besler bizi

LEZİTA pratikliği ile başrolde...

Kısa sürede zengin sofralar hazırlamak çağımızın gözde mutfak anlayışı. Sadece zaman değil lezzete de önem verenlerin tercihi ***Lezita*** ürünleri ile yaratıcı öğünler tasarlamak isteyenler için iki başarılı tarifimiz var. Sadece yapmanız gereken buzdolabınızda her zaman ***Lezita Çıtır Kova*** ve ***Aç Ye*** bulundurmak.



LEZİTA AÇ YE İLE LAVAŞTAN YAĞLAMA 4-6 KİŞİLİK

3 paket Lezita Aç Ye

ARA KATLAR İÇİN:

1 adet soğan, **2** diş sarımsak
3 adet sivri biber
4 yemek kaşığı zeytinyağı
200 gram domates püresi
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı acı pul biber
5 adet mini lavaş ekmeği
7 yemek kaşığı sarımsaklı yoğurt

SOĞAN, sarımsak ve biberleri tavla zarı büyüklüğünde doğrayın. Zeytinyağı ile birlikte tavaya alıp kavurmaya başlayın. Soğan yumuşamaya başladığında küçük parçalar şeklinde doğranmış domatesi ekleyip pişirmeye devam edin. Tuz, karabiber ve pul biberle tatlandırın. Lavaş ekmeklerini fırında hafifçe ısıtın. Aynı fırında, fırın tepsisinin içinde Lezita Aç Ye'yi ısıtın. Lavaş ekmeklerinin arasına domates sos ve Lezita Aç Ye ekleyerek üst üste dizin. En üstteki yufkanın üzerine de çırpılmış sarımsaklı yoğurt gezdirip servis yapın.

ADVERTORIAL

İKİ RENKLİ DİP SOS İLE LEZİTA ÇITIR KOVA 3-4 KİŞİLİK

1 adet Lezita Çıtır Kova

AVOKADO SOS İÇİN:
2 adet olgun avokado
2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
Tuz, **2** adet küçük diş sarımsak
150 gram labne peyniri
50 gram ufalanmış ceviz içi
1 tatlı kaşığı limon suyu

KURU DOMATESLİ SOS İÇİN:
10 adet kurutulmuş domates
4 dal taze nane, **6** dal Frenk soğanı
5 yemek kaşığı Antakya tuzlu yoğurt
1 diş sarımsak
50 gram ince çekilmiş ceviz içi
2 yemek kaşığı labne peyniri

AVOKADO sos için, avokadoları uzunlamasına kesip ikiye ayırın ve çekirdeklerini çıkarın. İçlerini bir yemek kaşığı yardımıyla alarak kabuğundan ayırın. Avokado içlerini bir kaseye alıp yavaşça sızma zeytinyağı ekleyerek iyice ezin. Tuz, ezilmiş sarımsak, labne peyniri, ufalanmış ceviz ile limon suyunu ilave edip iyice karıştırın. Kuru domatesli sos için, domatesleri sıcak suda yarım saat bekletip iyice süzün. Bıçakla incecik olacak şekilde kıyın. Bir kaseye alıp ezilmiş sarımsak, kıyılmış nane ve Frenk soğanı, Antakya tuzlu yoğurt, ceviz ve labne peynirini ekleyip iyice karıştırın.



Lezita Çıtır Kova nasıl hazırlanır?

Lezita Çıtır Kova'nın içindeki Piliç Kanat, Piliç Fileto ve Piliç Toplarını paketlerinden çıkartın. Fırın kağıdı serilmiş tepsiye piliç parçalarını çözünmesini beklemeden dizin. En ideal çıtırlığı elde edebilmek için ürünün çözünmesini beklemeden isteğe bağlı olarak her parçayı yağ ile spreyleyin. Önceden 220-230° C'ye ısıtılmış kızgın fırının üst rafına hazırladığınız fırın tepsisini yerleştirin. Çıtır Piliç Fileto Parçaları ve Çıtır Piliç Toplarını 12-14 dakika, Çıtır Kanatları 16-18 dakika ısıttıktan sonra fırından alın ve sosunuzla birlikte servis edin.

Kat kat YUFKALAR

Kimi zaman yoğurduğumuz hamurdan açtığımız kimi zaman da hazır yufka ile hazırladığımız çeşitli iç malzemeli börekler iftar ve sahur öğünlerinin baş tacıdır. Anadolu mutfak geleneğinde çok özel bir yere sahip olan birkaç börek tarifini sizlerle paylaşıyoruz.

Stilist: **SELMA ŞEN**
Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**

klasik lezzet

ISPANAKLI KOL BÖREĞİ

Tarifi yan sayfada

ISPANAKLI KOL BÖREĞİ
8 KİŞİLİK

HAMURU İÇİN:
500 gram un
200 gram yoğurt veya süt
Yarım çay bardağı ayçiçeği yağı
Yarım çay bardağı sirke
1 adet yumurta
10 gram tuz

İÇ HARCI İÇİN:
1 kg ıspanak
500 gram soğan
150 ml sızma zeytinyağı
Tuz, karabiber

YUFKALARIN VE BÖREĞİN ÜZERİNE SÜRMEK İÇİN:
Ayçiçeği yağı
1 adet yumurtanın sarısı

1 İÇ harcı için ıspanakları bol suyla yıkayıp temizleyin. Kaynar suya atıp 3 dakika haşlayın. Suyunu süzün. Avucunuzla sıkıp ince doğrayın. Soğanları da ince doğrayın. Soğanı zeytinyağında karamelize olana kadar kavurun. Ispanağı ekleyip tavayı ocaktan alın. Tuz ve karabiber ekleyip karıştırın.

2 Hamurunu hazırlamak için unu hamur yoğurma kabına eleyin. Ortasını havuz şeklinde açın. Yoğurt veya süt, ayçiçeği yağı, sirke, yumurta ve tuzu ekleyip yoğurun. Yoğurduğunuz hamuru silindir şeklinde uzatıp 4 eşit parçaya bölün. Her bir parçasını tekrar yoğurup düzgün bezeler haline getirin. Üzerini nemli bir bezle kapatıp 30 dakika dinlendirin.

3 Bezeleri çok ince yufkalar şeklinde oklavayla açın. Yufkaların bir yüzüne fırçayla kuru yeri kalmayacak şekilde ayçiçeği yağı sürün. Ispanaklı harcı dört eşit parçaya ayırın. Bir parçasını ilk yufkanın yarısını örtecek şekilde yayın. Harçlı tarafından başlayarak gevşek bir şekilde yufkanın yarısına gelene kadar rulo şeklinde sarın. Yarısına gelince sağ ve sol kenarlarını hafifçe içe doğru katlayın. Ve sarma işlemine devam edin. Yufkayı istediğiniz gibi şekillendirip içine yağ sürülmüş 45 cm çapında fırın tepsisine dizin. Diğer yufka ve iç harcı aynı şekilde hazırlayın. Üzerlerine çırpılmış yumurta sarısı sürün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 20-25 dakika pişirin. Dilimleyip servis yapın.



6 KİŞİLİK

KADAYIF BÖREĞİ

300 gram orta yağlı dana kıyma, **1** adet soğan
1 adet salçalık kırmızı biber, **1** adet köy biberi
75 gram tereyağı, yarım demet maydanoz
2 adet yumurta, **2** yemek kaşığı yoğurt
Yarım su bardağı süt, **500** gram taze kadayıf, **2** çay kaşığı tuz

1 KIYMAYI tencereye alıp kendi yağında kavurmaya başlayın. Kıyılmış soğan ve biberleri ekleyip kavurmaya devam edin. 1 yemek kaşığı tereyağı ve kıyılmış maydanozu ilave edip tencereyi ocaktan alın.

2 Yumurtalar, tuz, yoğurt, süt ve 1 yemek kaşığı eritilmiş tereyağını bir kasenin içinde karıştırın. Kalan tereyağını eritip kadayıfın yarısı ile harmanlayın. 30 santim çapında bir tepsiye bastırarak yayın. Üzerine kıymalı harcı yayın. Kalan kadayıfı bir miktar tereyağı ile harmanlayıp harcın üzerine kapatın.

3 Yoğurtlu karışımı üzerine gezdirerek dökün. Tavayı orta hararetli ateş üzerine alıp pişirmeye başlayın. Bir tencere kapağı yardımıyla diğer tarafını çevirip pişirmeye devam edin. Sıcak servis edin.

TAVUK ETLİ MUSKA BÖREK
6-8 KİŞİLİK

3 adet yufka
500 gram haşlanmış tavuk eti
(kalça eti ve göğüs eti karışımı)
2 adet salçalık kırmızı biber
2 adet sivri biber
200 gr rendelenmiş eski ve taze kaşar
peyniri karışımı, taze çekilmiş karabiber

YUFKALARIN ÜZERİNE SÜRMEK İÇİN:
1.5 çay bardağı yoğurt, **1** çay bardağı süt
Yarım çay bardağı zeytinyağı

ÜZERİNE SERPMEK İÇİN:
Mavi haşhaş tohumu

1 HAŞLANMIŞ tavuk etini elinizle küçük parçalar olacak şekilde ayırın. Biberlerin çekirdeklerini temizleyip küçük doğrayın. Taze çekilmiş karabiber ve peynir ile karıştırın. Yufkaların üzerine sürmek için yoğurt, süt ve zeytinyağını bir kasenin içinde iyice çırpın.

2 Yufkaları üst üste yerleştirip 10 santim eninde, uzun parçalar şeklinde kesin. Yufka parçalarının üzerine fırçayla yoğurtlu karışımdan sürün. Uç kısmına bir miktar tavuk etli harçtan koyup muska şeklinde sarın.

3 Yağlanmış fırın tepsisine dizip üzerlerine yoğurtlu harçtan sürün. Mavi haşhaş tohumu serpin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 25-30 dakika pişirin. Sıcak veya ılık servis yapın.

Hasene Sosyal Yardımlaşma Derneği
Akşemsettin Mah. Feyzullah Efendi Sok. No:2 Fatih/İstanbul
T +90 212 438 8191
www.hasene.org.tr | info@hasene.org.tr | haseneorgtr

Online bağış
www.hasene.org.tr/bagis

Havale için banka bilgileri
Hesap Sahibi: Hasene Sosyal Yardımlaşma Derneği
Banka: Kuveyt Türk Katılım Bankası A.Ş.
IBAN: TR16 0020 5000 0948 4436 4000 08 | BIC: KTEFTRISXXX
Açıklama: 2020 Zekat, Ad Soyad, Telefon

HASENE

Zekât ve Fitrenle sen de

Bir kelebek uçur®



ZEKÂT · الزكاة

korur · artırır · temizler · bereketlendirir

Zekâtfitre 2020 27₺* *Fitre

İZMİR BÖREĞİ 8 KİŞİLİK

1 kg has ve tam buğday unu karışımı
Yarım litre süt, **125** gram tereyağı
1 adet yumurta sarısı, tuz

İÇ HARCI İÇİN:
350 gram beyaz peynir (koyun)
1 demet maydanoz
2 yemek kaşığı sızma zeytinyağı
Karabiber

UN, süt, oda ısısında yumuşatılmış 90 gram tereyağı ve tuzu yoğurup yumuşak bir hamur hazırlayın. Hamuru yumurta büyüklüğünde bezelere ayırın. Bezelerin üzerini nemli bir bezle örtüp yarım saat dinlendirin. İç harç için peyniri rendeleyip kıyılmış maydanoz, karabiber ve zeytinyağı ile karıştırın. Bezeleri ince yufkalar şeklinde açın. Yufkaların kenarlarını ortaya doğru katlayıp dikdörtgen hamurlar elde edin. Üzerlerine kalan tereyağını eritip sürün. Kısa tarafın bir ucuna hazırladığınız peynirli iç harçtan koyup rulo şeklinde sarın. Yağlanmış fırın tepsisine dizip üzerlerine çırpılmış yumurta sarısı sürün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzerleri kızarana kadar yaklaşık 25 dakika pişirin. Sıcak veya ılık olarak servis yapın.

BEE'O
PROPOLİS

Sağlıklı Beslenmenin Doğal Formülü

İstanbul Teknik Üniversitesi'nden Uzman Eliyle...

BEE'O Propolis Keçiboynuzu Ham Bal
İçerdiği demir ile, ***bağışıklık sisteminin*** *normal*
fonksiyonuna katkıda bulunur.



beeo.com.tr

@beeoariurunleri

Ramazan ve Bayram sofralarına...

Yemeklere lezzet, vücuda şifa katan baharatları yeniden doldurmaya uygun tuzluklu kapaklı sağlıklı cam şişede sunan Bağdat'ın baharatlarını kullanarak Ramazan ve Bayram'da birbirinden güzel yemeklerin yer aldığı sofralar kurabilirsiniz.

Aklınızda bulunsun!

- Bağdat'ın zerdeçal, karabiber, pul biber, nane ve kimyonunu iç harçlarda, soslarda, sulu yemeklerde, et ve balık pişirirken kullanabilirsiniz. Bu baharatları özellikle et ve balık marinasyonlarında kullanarak yepyeni tatlar yakalayabilirsiniz.
- Bağdat zerdeçal, karabiber, pul biber, nane ve kimyonu yemek pişerken ilave edebileceğiniz gibi pişmiş yemeklerin üzerine sonradan da serpebilirsiniz.
- Bağdat baharatları sulu yemek pişirirken suyunu ilave ettikten sonra suya serperek yemeğin daha lezzetli olmasını sağlayabilirsiniz.
- Bağdat'ın yukarıdaki baharatlarının hepsini harmanlayıp sabah kahvaltısında zeytin, peynir, domates ve biberlerin üzerine serpebilir ya da harmanladığınız bu baharatları zeytinyağı ile karıştırıp kahvaltıda farklı lezzetler yakalayabilirsiniz.

CEVİZLİ BULGURLU KIRMIZI BİBER DOLMASI 4 KİŞİLİK

4 adet kırmızı biber, yeteri kadar sıcak su
1 tutam Bağdat Zerdeçal

HARÇ İÇİN:

1 adet soğan, **2** yemek kaşığı zeytinyağı, **200** gram kıyma
1 tatlı kaşığı Bağdat Zerdeçal, **1** çay kaşığı Bağdat Karabiber
1 tatlı kaşığı Bağdat Pul Biber, **1** çay kaşığı Bağdat Nane
1 çay kaşığı Bağdat Kimyon
1 çay bardağı bulgur, **1** su bardağı ceviz içi, yeteri kadar su, tuz

Harç için soğanı küp doğrayıp zeytinyağı ile birlikte tencereye alın. Rengi dönene kadar soteleyip kıymayı ilave edin ve suyunu salıp yeniden çekene kadar sotelemeye devam edin. Üzerine zerdeçal, karabiber, pul biber, nane ve kimyon ekleyip karıştırın. Bulguru katıp karıştırın. Malzemenin üzerine gelecek kadar su ilave edip suyunu çekene kadar pişirin. Suyunu çekince tuzunu ayarlayıp, irice kırılmış ceviz ilave edin ve ocaktan alın. Bıçak yardımıyla biberlere boylamasına derin bir çizik atıp, harcı içlerine pay edin. Tencereye yan yana yerleştirip, biberlerin hizasına gelecek kadar sıcak su ekleyin. Zerdeçal serpip, tencerenin kapağını kapatın ve ağır ısıda biberle bulgur yumuşayana dek pişirin. Ocaktan alıp, servis tabağına yerleştirin. Kekikle süsleyip servis yapın.



Türkiye'nin Tadı, Türkiye'nin Baharatı

TUZLUKLU KAPAK

Sağlıklı ve doğa dostu

Estetik tasarımlı cam şişesini tuzluklu kapaklarla buluşturan Bağdat'ın baharat şişeleri, içinde baharat bittiğinde yeniden doldurmaya uygun olarak tasarlandı.

Aşçının notu

Bol baharatlı şekilde hazırladığınız iç harcı mevsimine göre patlıcan, kabak, domates ve kuru sebzelerin içine doldurarak farklı yemekler de hazırlayabilirsiniz.



/bagdatbaharat

BAĞDAT

EN tatlı SON!

GONCAGÜL TATLISI 10 KİŞİLİK

ŞERBETİ İÇİN:
3.5 su bardağı su
3 su bardağı toz şeker
2 yemek kaşığı limon suyu

HAMURU İÇİN:
1 su bardağı yoğurt (suyu süzülmüş)
100 gr tereyağı
1 su bardağı zeytinyağı
1 adet yumurta
1 su bardağı irmik, **4** su bardağı un
1 paket kabartma tozu
1 paket vanilya
300 gram yarım ceviz içi

1 ŞERBETİ hazırlamak için su ve şekeri tencereye alın. Orta ateşte 20 dakika kaynatın. Tencereyi ocaktan alın ve şerbete limon suyunu ekleyip karıştırın. Soğumasını sağlayın.

2 Hamuru için, yoğurt, oda ısısında yumuşatılmış tereyağı, zeytinyağı ve yumurtayı hamur yoğurma kabına alın. Tahta bir kaşıkla karıştırın. İrmik, un, kabartma tozu ve vanilyayı ekleyip karıştırmaya devam edin. Yumuşak kıvamlı bir hamur hazırlayın. Hamuru ceviz büyüklüğünde bezelere ayırın. Bezeleri bıçakla dört eşit parçaya ayırın. Fırını 170 derecede ısıtın.

3 Dört adet minik hamur parçasını 6-7 santim uzunluğunda parçalar şeklinde hazırlayın. İki parçayı yarım cevizi saracak şekilde karşılıklı yerleştirin. Diğer iki parçayı da diğer iki hamurun kat yerlerini ortalayacak şekilde yerleştirin. Diğer hamur parçalarını aynı şekilde hazırlayıp içine bol tereyağı sürülmüş fırın tepsisine dizin. Sıcak fırında 25-30 dakika pişirin. Fırından alır almaz üzerine soğumuş olan şerbeti iki seferde 15'er dakika aralıklarla gezdirin. Şerbeti çektiğinde servis yapın.



Tebessüm, mutluluk gibi daha birçok pozitif sıfata sahip olan tatlılar, Ramazan ayı boyunca çok daha önemsenir, daha çok yenilir. Vakitlice ve kararınca yenildiği sürece tüm tatlıların sizlere keyif vermesini diliyoruz.

Stilist: **SELMA ŞEN** Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**

EV BAKLAVASI 12 KİŞİLİK

HAMURU İÇİN:
5 adet yumurtanın sarısı
Yarım su bardağı süt
Yarım su bardağı yoğurt
Yarım su bardağı eritilmiş tereyağı
1 çay kaşığı karbonat (silme)

YUFKALARIN ARASINA SERPMEK İÇİN:
250 gram buğday nişastası
600 gram ceviz içi

ÜZERİ İÇİN:
300 gram tereyağı

ŞERBETİ İÇİN:
7 su bardağı toz şeker
4.5 su bardağı su

1 BAKLAVANIN şerbetini hazırlamak için su ve şekeri tencereye alın. Kaynamaya başladıktan sonra sadece 5 dakika kaynatıp tencereyi ocağın üzerinden alın.

2 Hamuru için, 5 yumurta sarısı, oda ısısında süt, yoğurt ve eritilip soğutulmuş tereyağını hamur yoğurma kabına alın. Karbonatı ekleyip karıştırın. Yavaşça un ekleyip yumuşak kıvamlı bir hamur elde edene kadar yoğurun. Hamurun üzerini nemli bir bezle kapatıp 15 dakika bekletin.

3 Sürenin sonunda hamuru 3 eşit bezeye ayırın. Her bezeyi de 20 küçük bezeye ayırın. 20 bezeyi öncelikle minik bir çay tabağı büyüklüğünde açarak ve üzerlerine buğday nişastası serperek üst üste dizin. Önce merdaneyle yemek tabağı büyüklüğünde açın. Sonrasında oklava kullanarak kopmayacak şekilde açabildiğiniz kadar ince açın. Tepsinizden daha büyük açtığınızsanız sorun değil, bıçakla tepsinin büyüklüğünü aşan fazlalıkları kesin. Diğer hamurları da aynı şekilde hazırlayın.

4 Tereyağını tavaya alıp yanmayacak şekilde ısıtmaya başlayın. Üzerinde biriken köpüğü bir kaşık yardımıyla alın. Cevizleri mercimek büyüklüğünde parçalar olacak şekilde kırın. Tepsinin içine tereyağı sürün.

5 İlk yufkayı tepsiye yerleştirin. Kestiğiniz parçaları serpin. Ceviz içinin yarısını da serpin. Diğer yufkayı yayıp kalan ceviz içini ekleyin. Son yufkayı da yerleştirin. Baklavayı dilediğiniz şekilde dilimleyin. Üzerine tereyağını gezdirerek dökün (tereyağının dibinde tortu biriktiyse bunu asla dökmeyin. Baklava piştiğinde üzerinde yanar ve siyah noktacıklar oluşur).

6 Fırını 170 derecede 10 dakika ısıtın. Tepsiyi fırına yerleştirip pişirmeye başlayın. İlk 20 dakika fırını açmayın. Sürenin sonunda bir bıçak yardımıyla katların arasını kontrol edin. Herkesin fırını farklı performansa sahip olduğu için bu aşamadan sonra belirli aralıklarla kontrol ederek pişirmeye devam edin. Güzel bir gevreklik için aralardaki yufkaların da pişmiş olması gerekiyor.

7 Tepsiyi fırından aldıktan sonra 7-8 dakika ilk sıcaklığı geçene kadar bekletin. Önceden hazırladığınız soğumuş olan şerbeti üzerine gezdirerek dökün. 5-6 saat dinlendirip servis yapın.



SÜTLÜ KADAYIF 8 KİŞİLİK

500 gram tel kadayıf, **250** gram sadeyağ
300 gram ceviz içi, **2** litre süt
500 gram toz şeker, ufalanmış Antep fıstığı

1 KADAYIFI parmak uçlarınızla birbirinden ayırıp havalandırın. Sadeyağı kısık ateşte eritin. Ocaktan alıp ılınmasını sağlayın. Sadeyağı kadayıfın üzerine döküp iyice karıştırın. Ceviz içlerini bıçakla ince doğrayın.

2 Altı-yedi cm çapında küçük bir kasenin içine sıkıştırmadan bir miktar kadayıf doldurun (kenarları hafifçe dışa doğru sarkmalı). Bir tatlı kaşığı dolusu ceviz ilave edip kenarlara doğru sarkan kadayıfı cevizin üzerine doğru kapatın. Bu şekilde hazırladığınız kadayıfı içine sadeyağ sürülmüş 35-40 cm çapında bir tepsiye dizin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 25 dakika pişirin.

3 Süt ve şekeri tencerede karıştırıp 10 dakika kaynatın. Fırından çıkardığınız kadayıfı ve sütü iyice soğuyana kadar bekletin. Şekerli sütü kadayıfların üzerine gezdirerek dökün. Bir saat dinlendirip üzerine Antep fıstığı serptikten sonra servis yapın.



Seyidoğlu®

HAYIRLI RAMAZANLAR



GELENEKSEL REÇEL

Yüzyıllık tarifiyle sofranızda

www.seyidoglugida.com.tr

seyidogluhelva

GÜLLAÇ 12 KİŞİLİK

18 adet güllaç yaprağı
2 litre süt
400 gram toz şeker
1 tutam vanilya
400 gram ceviz içi
Cips gibi doğranmış **2** adet elma
1 kase Hindistan cevizi

ÜZERİ İÇİN:
Mevsim meyveleri ya da ceviz

1 SÜTÜ tencereye alıp kaynatın ve şekeri ekleyip eritin. Vanilyayı ilave edin. Ocaktan alıp elin dayanacağı ısıya gelene kadar bekletin. Güllaç yapraklarının kenarlarını (sert olduğu için) mutfak makasıyla yarım santim kalınlığında olacak şekilde kesin. Yaprakları ortadan ikiye bölün. Yaprakların yarısını süte batırıp her yanı eşit kalınlıkta olacak şekilde tepsiye döşeyin.

2 Kırılmış ceviz, ince doğranmış elma ve rendelenmiş Hindistan cevizini üzerine eşit bir şekilde ilave edin. Geri kalan yaprakları da aynı şekilde sütle ıslatarak yapraklar bitene kadar tepsiye dizmeye devam edin. Kalan sütü bir kepçe yardımıyla tepsiye dökün. Serin bir yerde güllaç yapraklarının sütü çekmesi için dinlendirin. Üzerini streç filmle kapatıp (üzerinin kurumaması için) yarım saat buzdolabında dinlendirin. Buzdolabından aldıktan sonra kare şeklinde dilimleyip üzerini nar taneleri veya mevsimine göre çilek ve cevizle süsleyip servis yapın.

TEZPİŞTİ 6-8 KİŞİLİK

1 su bardağı eritilmiş tereyağı
1 su bardağı süt
3.5 su bardağı un ve tam buğday unu karışımı
250 gram ince çekilmiş ceviz
1 tatlı kaşığı karbonat
2 adet yumurta

ŞERBETİ İÇİN:
2 su bardağı toz şeker
1.5 su bardağı su
2-3 damla limon suyu

1 TEREYAĞI ve sütü tencereye alıp ısıtın. Kaynamaya yakın un, ceviz ve karbonat ekleyip sürekli karıştırın. Un kokusu gittikten sonra tencereyi ocaktan alıp hamuru ılınmaya bırakın. Ilınan hamura yumurtaları teker teker ekleyip iyice karıştırın.

2 Hamuru içi yağlanmış kare veya dikdörtgen bir kalıba doldurup üzerini düzleyin. Baklava dilimi şeklinde veya kare şeklinde kesin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 35-40 dakika pişirin. Fırından alıp oda ısısında soğumasını sağlayın.

3 Şerbet için şeker ve suyu tencerede kaynatın. Limon suyunu ekleyip şerbeti ocaktan alın. Soğumuş olan tatlının üzerine sıcak şerbeti gezdirerek dökün. Şerbetini iyice çektikten sonra servis yapın.

EKMEK KADAYIFI 12 KİŞİLİK

1 adet hazır ekmek kadayıfı
3 kg toz şeker, **3** litre su
Yarım limonun suyu

EKMEK KADAYIFINI ISLATMAK İÇİN:
Sıcak su

SERVİS İÇİN:
Manda kaymağı, ceviz içi

1 PAKETİN içinde bulunan iki parça ekmek kadayıfını iki ayrı büyük boy tepsinin içine yerleştirin. Üzerlerini geçecek kadar sıcak su ekleyin. Parçaların suda yüzmemesi ve ağırlık yapması için üzerine birer tepsi yerleştirin. Yaklaşık 30 dakika sıcak suyun içinde ekmek kadayıfları yumuşayıp neredeyse iki misli boyuta gelene kadar bekletin. Ekmek kadayıfının yapımında kullanılan hususi tepsinin kapağının yardımıyla yumuşamış ekmek kadayıflarının suyunu iyice süzün.

2 Şekerin yarım kilosunu genişçe bir tavaya alıp orta-kısık arası ateşte şeker eriyip karamelize olana kadar başından ayrılmadan tavayı sallayarak hazırlayın. Şeker karamelize olurken başka bir tencerede geri kalan 2.5 kilo şekerle 3 litre suyu kaynatın. Şeker karamelize olunca kaynayan şekerli sudan 1-2 kaşık dolusu karamelize şekere ekleyip hızlıca tekrar şekerli suya ilave edin. 1-2 taşım kaynatıp limon suyunu ekleyin.

3 Suyunu süzdüğünüz iki ayrı tepside duran ekmek kadayıflarının üzerine karamelize edilmiş şerbeti eşit bir şekilde dökün. Ekmek kadayıfı tepsilerini ocağa sürerek kısık ateşte şerbetle ekmek kadayıfı özleşene kadar pişirin. Bu esnada şerbetli ekmek kadayıflarının üzerine bir kaşık yardımıyla devamlı dökün. Kıvam alana kadar bu hareketi tekrarlayın.

4 Ekmek kadayıflarını bir kenarda soğumaya bırakın. Soğuyan ekmek kadayıfının birini diğerinin üzerine alıp tek parça olmasını sağlayın. İyice soğuduktan sonra yanında kaymakla servis yapın.

KURU MEYVELİ PELTE 8 KİŞİLİK

Yarım litre süt, **1** su bardağı toz şeker
3 su bardağı su, **1** su bardağı buğday nişastası

ÜZERİ İÇİN:
8 adet kuru incir, **8-10** adet kuru kayısı
50 gram kuru dut, **50** gram kuru üzüm
50 gram kayısı çekirdeği içi, **1** su bardağı dut pekmezi
50 gram ufalanmış ceviz içi, tarçın

1 SÜT, şeker, su ve nişastayı tencerede karıştırın. Orta ateşte koyulaşana kadar pişirin. Kaselere paylaştırın.

2 İncirleri ve kayısıları dilediğiniz şekilde doğrayın. Peltelerin üzerini kayısı, incir, dut, üzüm, kayısı çekirdeği ile süsleyin. Üzerlerine dut pekmezi gezdirip ufalanmış ceviz ve tarçın serpin. Soğutup servis yapın.

Aklınızda bulunsun!

Islatıldıktan sonra üzerine şerbet gezdirilen ekmek kadayıfı, şerbeti çekince yaklaşık olarak iki katı büyür. O nedenle tepsileri ekmek kadayıfı parçalarından daha büyük olacak şekilde seçin.

Bu bir ilandır.

RAMAZAN'DA SAĞLIKLI BESLENİN, BAĞIŞIKLIĞINIZI GÜÇLENDİRİN

SABRİ ÜLKER
GIDA ARAŞTIRMALARI ENSTİTÜSÜ
VAKFI
10. yıl

Ramazan'ın başlamasıyla birlikte, COVID-19 ile mücadelede sağlıklı beslenmek ve bağışıklığı destekleyerek korunmak daha da önemli hale geldi. Diyabet, kalp, tansiyon gibi kronik rahatsızlıkları olanlar, oruç tutarken mutlaka doktora başvurmalı. Yeterli su, vitamin ve mineral alımı, mevsimine uygun meyve-sebze tüketimi ve sindirimi zor besinlerden kaçınılması Ramazan'ı sağlıklı bir şekilde geçirmeyi mümkün kılıyor.

Koronavirüs (COVID-19) salgını sürerken, Ramazan ile birlikte, oruç tutarken nasıl beslenmemiz gerektiği de önemli hale geliyor. Uyku düzeni ve öğünlerin içeriği bu dönemde bağışıklık üzerinde oldukça etkili.

Sabri Ülker Vakfı tarafından derlenen bilgilere göre sağlıklı bir Ramazan geçirmek için özellikle dikkat edilmesi gerekenler şöyle:

Sahurda yememek halsizlik ve baş ağrısına neden olur

Sahur, kahvaltı gibi günün en önemli öğünü. Sahurda sindirimi kolay, hazımsızlığa yol açmayacak besin ve içecekler tercih etmeli. Süt, yumurta, az tuzlu peynir ve yulaf gibi protein içeriği yüksek besinler mutlaka yer almalı. Çiğ badem, fındık ve ceviz gibi kuruyemişler ve lifli tam tahıllara yer vermeli.

Porsiyon ölçülerine dikkat edin, iyi ve yavaş çiğneyin

Kan şekeri ve kan basıncının ani artışı ve hazımsızlığı engellemek için porsiyon ölçülerine dikkat etmek, iyi ve yavaş çiğnemek gerekli.

Vitamin ve minerali zengin daha çok sebze ve meyve tüketin

Orucunuzu hurma gibi lif içeriği yüksek kuru meyve ve su ile açmak düşen kan şekerinin dengelenmesini sağlar. İftar sofrasında vitamin, mineral, su ve lif açısından yüksek ürünlerden oluşan salata ve sebze yemeğine mutlaka yer verilmeli. Yoğurt, ayran ve cacık ile protein alımı desteklenmeli. Tam tahıllı ekmek ve bulgur gibi lif içeriği yüksek tahıllar ile kabızlığın önüne geçilmeli. Kızartma yerine de buharda haşlama, fırın, buğulama gibi pişirme yöntemleri tercih edilmeli.

İftardan 1-2 saat sonra ara öğün yaparak taze meyve tüketmek, gün boyu kaybedilen su, mineral ve vitamin ihtiyacını karşılamaya destek oluyor.

Gün boyunca kaybedilen sıvıyı yerine koymak önemli!

Bitki çayları, süt, ayran, çorba ve sulu meyveler de böbreklerin daha iyi çalışmasına yardımcı olur. Çay veya kahve tüketimi kısıtlanması, iftardan sonra sahura kadar geçen sürede mutlaka en az 6-8 bardak olmak üzere günlük su ihtiyacının karşılanması gereklidir.

Sağlıklı yaşamla ilgili tüm bilimsel makalelere ulaşmak için web sitemizi ziyaret edebilir, bizi sosyal medyadan takip edebilirsiniz.



www.sabriulkervakfi.org

/sabriulkervakfi



ASUMAN KERKEZ

Anadolu'nun görkemli bayramları

Şimdi gözlerinizi kapatın ve en çok keyif aldığınız yemeği düşünün lütfen. Kokusu burnunuza geldi mi? Belki de kalabalıktı sofra. Sevdiklerinizle bir arada çatal kaşık sesleri arasında bir hatıra geldi zihninize. Damağınızda tadını hissettiğiniz o an, büyük ihtimalle bayramlardan kalmaydı.

Bayramlar, gurbetteyseniz uzun süren otobüs yolculuklarını göze alarak, memleketteyseniz iğneden ipliğe her şeyi temizleyip sanki yeni doğmuş gibi duru bir şekilde o erken sabaha ulaşmanız demekti. Sabah erken olur mu? Gece kına yakılan ellerini yıkamak, yeni ayakkabıları bir an önce giymek için alaca karanlıkta yataktan atladığın, namaz dönüşü büyüklerini taranmış saçlarınla hazır nazır karşıladığın sabahlar biraz daha erken olurdu sanki. "Canım istemiyor, ben şimdi yemeyeceğim" gibi cümlelerin icat edilmediği zamanlarda hep beraber o enerjiyi paylaştığımız bayram günleriydi.

Türkiye genelinde ortak payda olan "Sarma", "Su böreği" ve tatlı üçlemesini anlatmayacağım size. Her yörenin ayrı kutlama kültürü, ritüelleri, özel bayram yemeği ve ikramı var. Belki Adana'da dünyaya geldin ve bayram sabahı "Kamhi çorbası"nın, "Analı-kızlı" ve "Yüksük çorbası"nın kokusuyla oturdun sofraya. Belki Kars'ta "Üzümlü tereyağlı pilav"a kaşık salladın, belki Samsun'da "Etli nohut yahnisi"ne. Sivas'ta tereyağlı, İzmir'de ise zeytinyağlı "Kalburabastı"yı tadını çıkara çıkara yedin.

Anadolu, gastronomik hazinesinin kapılarını açar bayram gelince. Bu hazine renk renk çiçeklerle bahçe olmayı, farklılıklarıyla bir olmayı bilenlerindir. Her şey daha özenli ve güzeldir bayramlarda. Büyüklerimiz hala o gelenekleri yaşatmak için özene bezene bayram yemekleri pişiriyor. Önce çocukluğuma, Adıyaman'ın özel bayram sofrasına misafir olalım. Şimdi, benimle çok lezzetli bir yolculuğa çıkmaya hazırsanız başlıyoruz...

Anadolu'nun zengin mutfağında yer alan her yörenin kendine özgü sayısız bayram lezzeti, bu özel günlerde sofralara taşınır ve yüzyıllardan süzülüp gelen ritüeller eşliğinde ikram edilerek paylaşılır. Şef, Tv programı yapımcısı ve sunucusu ***Asuman Kerkez***, ülkemizin farklı yörelerinin sevilen bayram lezzetlerini hikayeleri ile birlikte anlattı.

Stilist: **SELMA ŞEN** Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**

ANADOLU'NUN *Bayram* SOFRALARI

KIZARTMA SULUSU VE PİLAV 8-10 KİŞİLİK

SULU YEMEK İÇİN:
1 adet kuzu kol (iri parçalar halinde kesilmiş), **2** yemek kaşığı sadeyağ veya tereyağı
1 adet küçük boy soğan, **1** yemek kaşığı domates salçası
1 çay kaşığı tane karabiber, tuz

PİLAV İÇİN: 2 su bardağı pirinç, **3** su bardağı et suyu
2 yemek kaşığı sadeyağ veya tereyağı, **5** dal maydanoz, tuz

1 PİLAV için, pirinci bir kaba alıp, üzerine sıcak su ve tuz ekleyin. 2 saat bekletip süzün. Bol suda yıkayarak, iyice süzün ve kenara alın.

2 Diğer taraftan sulu yemek için tereyağını yapışmaz yüzeyli bir tencereye alıp eritin. Eti tencereye alın. Sulanmasını engellemek için ilk 1 dakika ete dokunmayın. Daha sonra çevirip diğer yüzlerinin de kızarmasını sağlayın. Soğanı soyup bütün halde tencereye alın ve kavurmaya devam edin. Domates salçasını ekleyin. Salçanın kokusu çıkana kadar, 1 dakika daha kavurun. Malzemenin üzerini 10 cm geçecek kadar kaynar su ekleyin. Karabiber ve tuz ekleyip kapağını kapatın. Et kolayca kemikten ayrılana kadar pişirin. Bu aşamada pişirmeyi hızlandırmak için düdüklü tencere kullanabilirsiniz. Et piştikten sonra delikli kepçe yardımıyla tencereden alıp ılıtın.

3 Pilav için etin pişme suyundan 3 bardak ayırıp süzün ve ısıtın. Eti didikleyerek kemiğinden ayırın ve tencerede kalan et suyuna ekleyin. 2 yemek kaşığı sadeyağ veya tereyağı bir tencereye alıp eritin. Süzdüğünüz pirinci hafif ateşte 1-2 dakika kavurun. Üzerine ayırdığınız 3 su bardağı sıcak et suyu ekleyin. Tuzunu ayarlayın. Kaynayana dek orta kaynadıktan sonra kısık ateşte suyunu çekene dek pişirin. Ocağı kapatıp tencerenin üzerine kağıt havlu kapatın. 5 dakika demlenmeye bırakın. Karabiber ve maydanozla süsleyin.

4 Sıcak durumda olan kızartma sulusunu kaselere veya derin yemek tabağına paylaştırın. Pilavla birlikte servis yapın.

bayram klasiği

KIZARTMA SULUSU VE PİLAV

Tarifi yan sayfada

Adıyaman kızartma sulusu ve pilav

"Kızartma sulusu" anneannemin el lezzetini taşıyan en önemli yemekti. Anneannem bir gece önce saat 2-3 gibi bitap bir şekilde uyumuş ve yorgun ama mutlu olurdu. Mutfak takımının dantel kısmının ucu asla kırışık olmamalı son dakika ütülenip serilmeliydi. Yerlere kimse basmamalı, halılar serildikten sonra tekrar tekrar süpürülmeli, toz alındıktan sonra evde kimse yürümemeliydi. Bayram sabahı sadece birkaç saat uykudan sonra sofraya getirdiği yemek muhteşem bir "Kızartma sulusu" ve "Pilav" olurdu. İçinde tane karabiberler, sadeyağ kokan hafif pembe bir "Pirinç pilavı" ve tatlı olarak da benim en çok sevdiğim "Kırma kadayıf" yapardı.

Aşçının notu

Kızartma sulusu ve pilav, kaşığa biraz et suyu biraz pilav alarak yenir. Yanında yoğurt ve salata ile servis yapabilirsiniz.

Adana

Şimdi biraz daha batıya, Adana'ya doğru gidip bereket dolu bir hayır yemeği olan "Kamhi"nin nasıl yapıldığını görelim. "Kamhi" Adana'da özellikle hayır yapılmak istendiğinde kocaman kazanlarla kaynatılır. Kadir gecelerinde pişirilir ve bayramların çok kıymetli bir yemeğidir. Aşurelik buğday, kemikli et ve odun ateşi bir araya gelince nasıl bu kadar lezzetli olur bilinmez ama bildiğimiz şey "Kamhi" veya "Hrisi"nin çok eskilere dayanan bir tarihinin olduğu. Bu yemeğin bereket getireceğine inanılır ve manevi yönü çok kuvvetlidir. Bu manevi kuvvet Adana'nın kozmopolit yapısını bir araya getirir. Herkesi aynı sofra etrafında toplar. Tarifte verdiğim süre evde düdüklü tencerede pişme süresi ama Adana'da !Kamhi çorbası" akşamdan pişmeye başlar. Suyu azaldıkça üzerine eklenir. Yavaş yavaş tam kıvamına gelene kadar pişer. Buğdaylar ezilmemiş ama lokum gibi olmuşsa çorba pişmiş demektir. Muhallebi kıvamında olması gerekir. Adana bayram sofralarında mutlaka "Analı kızlı" ve "Yüksük çorbası" da bulunur.

KAMHİ ÇORBASI 8-10 KİŞİLİK

500 gram dövme (aşurelik buğday)
1 su bardağı nohut
500 gram gerdan eti
2 yemek kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı kimyon
1 çay kaşığı karabiber, tuz

1 AŞURELİK buğday ve nohudu bol suda yıkayıp bir tencereye alın. Eti üzerine yerleştirin. Üzerini dört parmak geçecek kadar su ekleyin. Arada bir köpüğünü alarak buğday ve et yumuşayana dek pişirin. Tuzunu ayarlayın. Daha sonra eti kemikten ayırıp parçalar halinde yeniden tencereye ekleyin.

2 Tereyağını bir tavaya alıp eritin. İyice ısınınca kimyon ve karabiber ekleyip ocaktan alın. Kaselere önce çorbayı koyun. Üzerine baharatlı tereyağı gezdirip sıcak servis yapın.



HAŞHAŞLI ÇÖREK/ HAŞHAŞLI BURMA 8-10 KİŞİLİK

HAMUR İÇİN:
1 kg un, **1** paket (42 gram) yaş maya
3 su bardağı ılık su
1 tatlı kaşığı toz şeker, tuz

İÇ MALZEME İÇİN:
1 su bardağı haşhaş ezmesi
1 su bardağı ceviz içi
1.5 su bardağı ayçiçeği yağı

ÜZERİ İÇİN:
1 adet yumurta
2 yemek kaşığı yoğurt, susam

1 YAŞ mayayı ılık suda eritin. Ilık su, toz şeker, un ve tuzu derin bir kaba alıp yoğurarak ekmek hamuru kıvamında yumuşak bir hamur elde edin. Hamurun üzerini kapatıp 40 dakika kadar ılık bir yerde mayalanmaya bırakın. Mayalanıp iki katına çıkan hamuru katlayarak tekrar yoğurun. Daha sonra 3 eşit bezeye ayırın. Bezelerin üzerini kapatarak 10 dakika daha dinlendirin.

2 İç malzeme için haşhaş ezmesi, kıyılmış ceviz ve ayçiçeği yağını derin bir kaseye alıp iyice karıştırın. Bezelerden bir tanesini unlanmış tezgaha alın. Merdane ile 1 parmak kalınlığında açın. Üzerine cevizli ve haşhaşlı karışımdan sürün. İkinci bezeyi açıp ilkinin üzerine yayın. Tekrar cevizli haşhaşlı malzemeden sürün. Üçüncü parçayı da açın ve en üste yayın. Kalan haşhaşlı cevizli malzemeyi en üste yayın. Elde ettiğiniz üç katlı hamuru göz kararı 12 eşit şerit halinde kesin. Şeritleri ikiye katlayın ve burarak uzatın. Fırın tepsinizin uzunluğunda şeritler elde edin.

3 Haşhaşlı burmaları yağlanmış tepsiye düzgünce yan yana dizin. Yumurta ve yoğurdu bir kasede iyice karıştırıp tepsinin üzerine yayın. 20 dakika ılık bir yerde dinlendirip mayalandırın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında üzeri kızarana kadar pişirin.

Amasya

Bir şehir düşünün manzarasında dağ, kaya mezarları, tarihi görüntüler ve ortadan nazlı nazlı akan nehir var. Güzel Amasya'nın bayram ikramlarında "Bakla dolması", "Keşkek" ve "Haşhaşlı çörek" olur. "Haşhaşlı çörek" sadece bayramın değil her zamanın en güzel ikramıdır. Kahvaltıya, yemeğin yanına, misafire, bayramda seyranda baş tacı olan bir çörektir. Hanımlar öğleden sonra çayın yanına hazırladığında yanına mutlaka "Yumurtalı patates salatası" yapılır.



Cevizli yassı kadayıf

Anneannem çok hafif yanan mangalın üzerine bakır bir tepsi koyar ve sadeyağı eritirdi. Sonra hala mangalın üzerinde olan tepsiye kadayıfı alır, ovalamaya başlardı. Bu şekilde hem yağın iyice kadayıfın her tarafına nüfuz etmesini sağlar hem de daha küçük parçalar haline getirirdi. İçeride misafir otururken mangal başında bastığı kadayıfı çevire çevire pişirirdi. Kadayıfı kırma usulde yapmak Osmanlı Saray Mutfağı alışkanlığıdır ama biraz uğraştıran bir tekniktir. Benim tarifim, anneannemin biraz yaşlanınca tercih ettiği daha kolay olan tarifi. Şiresi yani şerbeti bol, "Cevizli yassı kadayıf". Eski söylenişiyle "Gadeyif"...

CEVİZLİ YASSI KADAYIF 6 KİŞİLİK

750 gram tel kadayıf, **200** gram tereyağı
300 gram iri kıyılmış ceviz

ŞERBET İÇİN:
3.5 su bardağı toz şeker
3.5 su bardağı su, **3-4** damla limon suyu

1 ŞERBET için toz şeker ve suyu bir tencereye alın. Kısık ateşte arada karıştırarak şerbet kıvamı alana kadar kaynatın. Limon suyu ekleyip 1 dakika daha kaynatın. Ocaktan alıp ılınmaya bırakın.

2 Kadayıfı kesme tahtasının üzerinde 1 cm uzunluğunda parçalar halinde doğrayın. Tereyağını bir tavaya alıp eritin. 35x40 cm ölçülerinde bir tepsiye önce kadayıfı koyup üzerine eritilmiş sıcak tereyağını gezdirin. Fazla bastırmadan ovalayarak, tereyağının kadayıfın her tarafına yayılmasını sağlayın. Yarısını ayrı bir tabağa alın. Kalan kadayıfı tepsinin her tarafına eşit olacak şekilde yayın. Elinizle bastırarak düzgün bir zemin oluşturun. Arada boşluk kalırsa, kalın olan yerlerden alarak orantılı bir şekilde dağılmasını sağlayın. Üzerine kıyılmış ceviz serpin. Kalan kadayıfı üzerine serperek tamamen kapatın. Dikkatli bir şekilde bastırarak düzeltin.

3 Önceden ısıtılmış 180 derecede fırında üzeri kızarana kadar pişirin. Fırından çıkarın ve ilk sıcaklığının geçmesi için 1-2 dakika bekletin. Keskin bir bıçak yardımıyla kadayıfı dilimleyin. Üzerine ılık şerbeti gezdirin. 30 dakika kadar bekletip servis yapın.

Aşçının notu

- Kadayıfın pişme oranı ve şerbetin kıvamı bu tatlı için çok önemlidir. Eğer şerbetiniz biraz sulu olduysa ve hemen dökmeniz gerekiyorsa kadayıfın biraz daha soğumasını bekleyin. Üzerini kesinlikle kapatmayın.
- Kadayıf kızarıp çıtır çıtır, şerbet de koyu kıvamlı olduysa, üzerine gezdirdikten sonra 5-10 dakika kadar üzerini kapatıp hafif nemlenmesini sağlayın.

DİYANET İŞLERİ BAŞKANLIĞI
THE PRESIDENCY OF RELIGIOUS AFFAIRS
رئاسة الشؤون الدينية

RAMAZAN 2020

TÜRKİYE DİYANET VAKFI
TURKIYE DIYANET FOUNDATION
وقف الديانة التركي

Kardeşlerini Unutma

BEKLENEN SENSİN



TDV BAĞIŞ
MOBİL UYGULAMA

ONLINE BAĞIŞ
bagis.tdv.org

ÇAĞRI MERKEZİ
+90 312 416 90 00

FİTRE
YAZ
5601
'E GÖNDER
Bir SMS bir **Fitre** bedelidir.

İYİLİK PAKETİ ZEKAT BAYRAMLIK

YUVARLAMA (SIKMA)
6-8 KİŞİLİK

500 gram dana kıyma
1 adet soğan
2 adet yumurta
3 su bardağı un
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 yemek kaşığı domates salçası
1.5 litre sıcak su
1 su bardağı haşlanmış nohut
400 gram yoğurt
4 diş rendelenmiş sarımsak
1 çay kaşığı karabiber
Tuz

ÜZERİ İÇİN:
50 gram tereyağı
1 tatlı kaşığı pul biber

KIZARTMAK İÇİN:
Ayçiçeği yağı

1 KIYMAYI geniş bir kaba alın. Üzerine rendelenmiş soğan, yumurta, tuz ve karabiber ekleyip iyice karıştırın. Azar azar un ilave ederek kulak memesi yumuşaklığında bir hamur hazırlayın. Hamurdan fındık büyüklüğünde parçalar koparıp avucunuzun içinde sıkıp bırakın. Ayçiçeği yağını bir tavaya alıp ısıtın. Hazırladığınız hamurları kızgın yağda kızartıp kevgir yardımıyla süzün.

2 Zeytinyağını bir tencereye alıp ısıtın. Üzerine domates salçası ekleyip 1-2 dakika kısık ateşte kavurun. Kaynar su ilave edip tuzunu ayarlayın. Haşlanmış nohudu ve hazırladığınız hamurları tencereye katın. 1-2 dakika pişirip ocaktan alın.

3 Sarımsak ve yoğurdu karıştırın. Tereyağını küçük bir tavaya alıp ısıtın. Üzerine pul biberi ekleyip ocaktan alın. Servis tabaklarına önce yuvarlama koyun. Sonra yoğurt ekleyin. En üste tereyağlı sos gezdirip sıcak servis yapın.

Öneri
Tarife eklediğiniz suyu, çorbada kendi istediğiniz kıvamı elde etmek için azaltıp çoğaltabilirsiniz.

Aydın
Güneyden biraz yukarıya Ege'ye doğru gitme zamanı artık. Aydın'da özel günlerde ve bayramlarda yapılan "Yuvarlama" veya "Sıkma köfte" denen çok lezzetli bir yemek vardır. Bayram gibi bir zamanda "Yuvarlama" yalnız olmaz tabii. Sofrada yanında "Keşkek", "Kalburabastı" ve mevsimine göre "Kabak tatlısı" da ona eşlik eder.

Aşçının notu
- Yuvarlama köftelerini dilerseniz bolca hazırlayıp derin dondurucuda saklayabilirsiniz.
- Domates salçası yerine biber salçası veya biber sosu da kullanılabilir.

Şükür duası
Bir arada olabilmek, bu muhteşem yemeklerin bir arada bulunduğu kocaman bir Anadolu Bayram Sofrası'na oturabilmek ne büyük bir şans. Yazmaya devam etsek sadece bayram sofrasında yüzlerce çeşit yemek olacak kadar zenginiz.

Şansımızı bilir, bayrama seyrana, iyi güne kötü güne, ekmeğe nimete şükrederiz. O zaman sevgiyle ve huzurla kaynasın mutfağımızda tencereler. Sevdiklerimizle paylaştığımız güzel sofralarda oturmak nasip olsun. İyi bayramlar olsun hepimize.

ZEYTİNYAĞLI KALBURABASTI
8-10 KİŞİLİK

ŞERBET İÇİN:
3 su bardağı toz şeker
4 su bardağı su
4-5 damla limon suyu

HAMUR İÇİN:
Aldığı kadar un
1 çay kaşığı karbonat
1 yemek kaşığı limon suyu
1 su bardağı zeytinyağı
1/2 su bardağı süt veya su
1 çay bardağı irmik
Tuz

İÇ HARCI İÇİN:
200 gram dövülmüş ceviz

1 ŞERBET için şekeri ve suyu bir tencereye alın. Arada bir karıştırarak kıvam alana kadar kaynatın. Limon suyunu ekleyip 2 dakika daha kaynatın. Ocaktan alıp soğumaya bırakın.

2 Hamur için karbonatı bir çay tabağına alıp üzerine limon suyu ekleyerek köpürmesini sağlayın. Geniş bir kaba zeytinyağı, süt, irmik ve tuzu alıp karıştırın.

3 Üzerine azar azar un ekleyerek kulak memesi kıvamında bir hamur hazırlayın. Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp yuvarlayın.

4 Bir parça hamuru rendenin geniş delikli kısmının üzerine koyun. Ortadaki üç parmağınızı hamurun üzerine yerleştirin. Hamurun üzerine hafifçe bastırıp aşağıdan yukarıya doğru hareket ettirerek orta kısmını biraz açın. İçine ceviz koyup dikkatlice kapatın. Ek kısmı aşağıya gelecek şekilde tepsiye yerleştirin. Kalan hamurları da aynı şekilde hazırlayın.

5 Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 40-45 dakika pişirin. Fırından alıp ilk sıcaklığının geçmesi için birkaç dakika bekletin. Daha sonra şerbeti gezdirin. Tatlının şerbeti homojen bir şekilde çekmesi için ara sıra çevirin. 1 saat dinlendirip servis yapın.

İzmir

İzmir'de ve ilçelerinde yapılan "Kalburabastı"nın en önemli özelliği saf Ege zeytinyağıyla yapılmasıdır. Kokar veya ağır olur mu? diye düşünmeyin. Ağızda dağılan mis gibi bir tatlı yerken sağlık yönünden de içiniz rahat olacak.

Ege'den

ZEYTİNYAĞLI KALBURABASTI

Tarifi yan sayfada

PRATİK ve doyurucu SAHUR ÖNERİLERİ



o bir klasik

RAMAZAN PİDESİ

Tarifi yan sayfada



ARZU AYGEN UYUMAZ
@sevgilimutfak._

Sağlıklı oruç tutmanın yolu sahurda dengeli ve doyurucu beslenmeden geçiyor. ***Arzu Aygen Uyumaz***, sahur sofralarınız için sizi gün boyunca tok tutmasının yanı sıra hazırlaması da son derece pratik tarifler öneriyor.

Stilist: **MİNE NARTOP** Fotoğraflar: **ERKİN ÖN**

RAMAZAN PİDESİ 2 ADET

HAMURU İÇİN:
500 gram un, **400** ml buzlu soğuk su
10 gram (**1** paket) kuru maya
8 gram (**1** tatlı kaşığı) tuz

ÜZERİ İÇİN:
1 adet yumurta sarısı, susam ve çörek otu

1 TÜM hamur malzemesini geniş bir kaba alıp iyice özleşene dek, 15-20 dakika yoğurun. Üzerine nemli bir bez örtüp ılık bir yerde iki katı büyüklüğe erişene kadar bekletin.

2 Daha sonra iki parçaya bölün. Cıvık bir hamur olduğu için bölerken zorlanabilirsiniz o nedenle eşit olması şart değil. Hamurları bol un serpilmiş bir tepsiye alın. 15-20 dakika da tepside bekletin. Fırınınızı 230 derecede alt üst açık olacak şekilde ısıtın. İçine ısıya dayanıklı bir kapta su koyun.

3 Parmak uçlarınızı ıslatıp pidenin üstüne bastırarak şekil verin. Çırpılmış yumurta sarısı sürün. Susam ve çörek otu serpin. Pideleri önceden ısıtılmış sıcak fırına atın. 12 dakika sonra pişip pişmediğini kontrol edin. Toplam 15-18 dakika pişirip servis yapın.

Aşçının notu

- Pide hamurunu soğuk suyla yoğuruyoruz. Hamur cıvık ve ele yapışan bir kıvamda olmalı. Bu kıvama gelince üzerine daha fazla un ilave etmeyin.
- Pidenin üzerine yumurta yerine, 1 tatlı kaşığı un, 2 tatlı kaşığı su, 1 tatlı kaşığı yoğurt ve 2-3 damla pekmezi karıştırıp da sürebilirsiniz. Arzunuza göre hiç bir şey sürmeden de pişirebilirsiniz.
- Fırının içine koyduğunuz su çıkardığı buharla hem pidelerin daha iyi kabarmasını hem de daha yumuşak olmasını sağlar.



6 KİŞİLİK

KAYISI-DUT HOŞAFI

1 su bardağı (**60** gram) kuru dut
1 su bardağı (**150** gram) kuru kayısı
6 su bardağı su
1 adet küçük çubuk tarçın
2 adet karanfil

KURU meyveleri yıkayıp süzün. Geniş ve kapaklı bir tencereye alın. Üzerine su, tarçın ve karanfil ekleyip kapağını kapatın. Bir gece üstü kapalı olarak bekletin. Daha sonra serin servis yapın.

Aklınızda bulunsun!

Erzincan Mutfağı'nın sevilen tariflerinden olan bu hoşafın içine ilave şeker konmaz ve kaynatılmaz. Gece boyunca suda bekleyen meyveler hem yumuşar, hem de tadı suya geçer.

SÜTLÜ PAPARA 4 KİŞİLİK

4 su bardağı süt, **4** dilim bayat ekmek veya pide
2-3 yemek kaşığı ufalanmış beyaz peynir
1 tutam pul biber, tuz

SÜTÜ küçük bir tencerede ısıtıp ocaktan alın. Üzerine hafifçe tuz serpin. Ekmeği sütün içine doğrayın. Servis tabaklarına paylaştırın. Üzerine peynir ilave edin. Pul biber serpin ve sıcak servis yapın.



Öneri

- Paparanın sütü ısınırken içine yeşil biber de doğrayabilirsiniz.
- Paparayı yeşil biberle birlikte ikram edebilirsiniz.
- Sütlü papara peynirsiz olarak da hazırlanabilir, üzerine pekmez veya bal da gezdirilebilir.



ONLİNE SİPARİŞ: WWW.PALIVORCIFTLIGI.COM

24/7 WHATSAPP SİPARİŞ: 0537 318 04 90

ET ŞARKÜTERİ - SÜT ÜRÜNLERİ - KAHVALTILIK - DOĞAL MAKARNALAR - SOSLAR - CİPSLER

/PALIVORCIFTLIGI /PALIVORCIFTLIGI YouTube /PALIVOR / PALIVOR

YUFKA PİLAVI 2-4 KİŞİLİK

2 adet kuru yufka
2 yemek kaşığı tereyağı, tuz

ÜZERİ İÇİN:
Peynir, maydanoz, ceviz, reyhan veya kavrulmuş kıyma

TEREYAĞINI, kalın tabanlı, geniş bir pilav tenceresinde eritin. Elinizle lokma büyüklüğünde kırdığınız yufkaları üzerine ekleyin. Kısık ateşte, karıştırarak yufkaları pembeleştirin. Malzemenin üzerini bir parmak geçecek kadar kaynar su dökün. Tuzunu ayarlayın. Kapağını kapatıp suyunu çekene kadar pişirin. Üzerine arzunuza göre peynir, maydanoz, ceviz, reyhan veya kavrulmuş kıyma ekleyerek servis yapın.

Öneri

Sahur için kolayca hazırlayabileceğiniz, hem hafif, hem tok tutan bu tarif, yumurtalı ev yufkası ile hazırlanırsa daha da lezzetli olur.

SOĞANLI KAVURMALI YUMURTA 3 KİŞİLİK

6 adet soğan, **100** gram kavurma
3 adet yumurta, **2** yemek kaşığı tereyağı
1 tutam toz şeker, tuz, karabiber, yenibahar, pul biber

SOĞANLARI temizleyip piyazlık doğrayın. Tereyağını bir tavaya alıp üzerine soğan, şeker ve tuz ekleyin. Çok kısık ateşte altın sarısı renk alana kadar kavurun. Kavurmayı küçük parçalara bölüp soğanlara ilave edin ve iyice ısıtın. Daha sonra tavaya 3 adet yuva açıp yumurtaları içine kırın. Üzerine baharat serpin. Kısık ateşte pişirip servis yapın.



AKITMA 6 KİŞİLİK

1 su bardağı süt, **3** adet yumurta, **1** su bardağı yoğurt
1.5 su bardağı un, **1** çay kaşığı karbonat, **1** tutam tuz
Yarım tatlı kaşığı tereyağı

İÇ HARCI İÇİN:
Tulum peyniri, bal, domates, maydanoz

1 SÜT, yumurtalar, yoğurt, un, karbonat ve bir tutam tuzu büyük bir kasede iyice karıştırın. Koyu, akışkan bir hamur elde edin. Tavayı tereyağı ile yağlayın.

2 Hamurun bir kepçe dolusu kadarını tavaya dökün. Hamurun tavanın yer yerine eşit dağılması için tavayı sağa sola hafifçe sallayıp, her iki tarafını pişirin. Üzerine isteğinize göre tereyağı, tulum peyniri, domates, yeşillik ekleyin. Rulo şeklinde sarıp servis yapın.

Püf noktası

Akıtma, krebe göre daha koyu kıvamlı bir hamurdur. Bu nedenle ağır ateşte pişirmelisiniz.





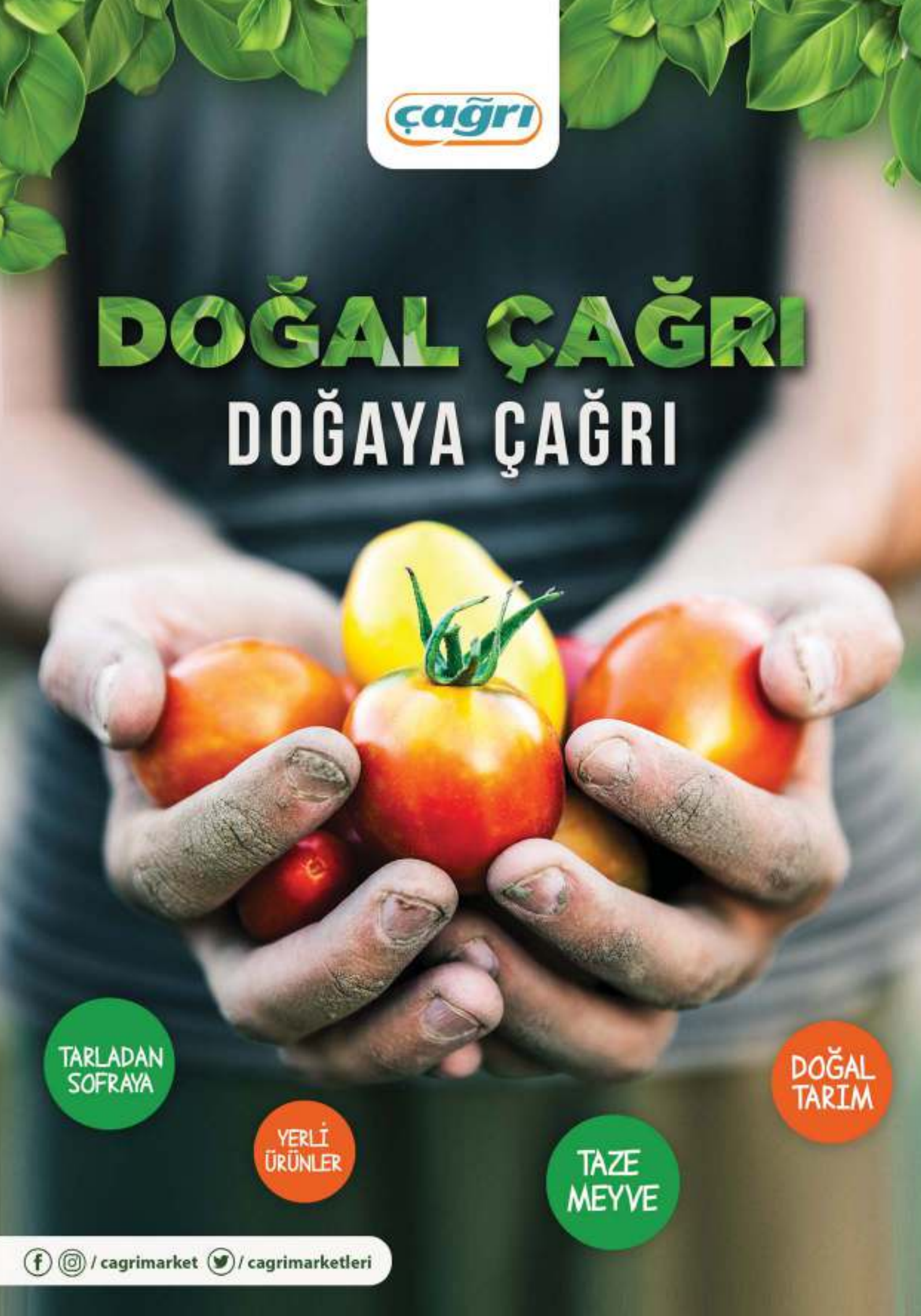
KARABUĞDAY YUFKA DÜRÜM
8 KİŞİLİK

4 adet karabuğday yufka
4 adet taze soğan
1 adet küçük demet maydanoz
12 yemek kaşığı çökelek
3 adet yumurta
Acı pul kırmızı biber

TAZE soğanları temizleyip beyaz ve yeşil kısımlarını ayırın. Maydanozları yıkayıp kurulayın. Yumurtaları katı kıvamda olacak şekilde haşlayın. Kabuklarını soyup elma dilimi şeklinde kesin. Yufkaları ortadan ikiye kesin. Yarım yufkaların üzerine taze soğan, maydanoz, çökelek ve yumurtaları paylaştırıp acı pul kırmızı biber serpin. Dürüm şeklinde sarın. Servis yapın.

Aşçının notu

Karabuğday yufkayı hafifçe ısıtıp içine çok az zeytinyağı veya tereyağı sürüp iç malzemeyi ilave ederek servis edebilirsiniz.


çağrı
DOĞAL ÇAĞRI
DOĞAYA ÇAĞRI
TARLADAN SOFRAYA
YERLİ ÜRÜNLER
TAZE MEYVE
DOĞAL TARIM
/ cagrimarket
/ cagrimarketleri

FİHRİST



çorbalar

Bademli ayran aşı s. 12
Heybeli çorba s. 8
Hünkar çorbası s. 10
Kamhi çorbası s. 68
Kavut çorbası s. 9
Köfteli kuru bamya çorbası s. 9
Pirpirim aşı s. 10
Terbiyeli sebzeli kuzu gerdan çorbası s. 12
Terbiyeli tel şehriye çorbası s. 12
Yuvarlama s. 72
Zerdeçallı sebze çorbası s. 12

et yemekleri

Beğendili tavuk köftesi s. 34
Biberiyeli kuzu sarma s. 26
Bulgurlu tepsi köftesi s. 22
Cevizli bulgurlu kırmızı biber dolması s. 59
Ciğer teplemesi s. 38
Davutpaşa köftesi s. 22
Erikli ve patlıcanlı kuzu calla s. 36
Etli pazı sarması s. 30
Ezme güveç s. 23
İki renkli dip sos ile Lezita Çıtır Kova s. 51
Kadınbudu köfte s. 28
Kırtel leben s. 38
Kıtır ekmek kebabı s. 25
Kızartma sulusu ve pilav s. 66
Kuşbaşı tava s. 38
Naneli kuru fasulye s. 38
Patlıcanlı rulo kebap s. 28
Portakallı tavuk s. 33
Simit tiridi s. 36
Tavuk etli papara s. 32
Zahterli tavuk s. 36

hamurişleri ve pilavlar

Akıtma s. 80
Haşhaşlı çörek-Haşhaşlı burma s. 69
Ispanaklı kol böreği s. 53
İzmir böreği s. 56
Kadayıf böreği s. 53
Karabuğday yufka dürüm s. 80
Kuru meyveli ve etli pilav s. 45
Kurutulmuş sebzeli esmer bulgur pilavı s. 45
Lezita Aç Ye ile lavaştan yağlama s. 50
Maklube s. 46
Özbek pilavı s. 48



Pazılı ve limon aromalı bulgur pilavı s. 46
Perde pilavı s. 45
Pınar labne soslu taç makarna s. 40
Ramazan pidesi s. 75
Sütlü papara s. 76
Tavuk etli muska börek s. 54
Tavuk etli ve bezelyeli yufkada pilav s. 46
Yufka pilavı s. 78

sebze yemekleri ve salatalar

Çıtır yufkalı salata s. 16
Fasulye pilaki s. 15
Fırında soslu patlıcan s. 15
Haşlama turşu s. 20
Kök sebzeli salata s.
Peksimet ovukması s. 21
Soğan dolması s. 25
Zeytinyağlı, beyaz peynirli kabak bayıldı s. 15

tatlılar

Cevizli yassı kadayıf s. 70
Çikolatalı tiramisu s. 41
Ekmek kadayıfı s. 64
Ev baklavası s. 61
Goncagül tatlısı s. 60
Güllaç s. 64
Kuru meyveli pelte s. 64
Sütlü kadayıf s. 62
Tezpişti s. 64
Zeytinyağlı kalbura bastı s. 72

ve diğerleri

Bademli ve cevizli ezme s. 16
Kayısı–dut hoşafı s. 75
Soğanlı kavurmalı yumurta s. 79

Gelecek Sayı

Rengarenk yaz sebze ve meyvelerini kullanarak hazırladığımız, mevsime yakışan lezzetlerden oluşan bir sayı sizi bekliyor.




iyiliğe
DOKUN
ZEKAT
FİTRE
KUMANYA
120₺
1 AİLE İÇİN
KUMANYA BEDELİ
Zekat, fitre ve bağışlarınızla
Bu Ramazan ve her zaman
iyiliğinizle gönüllere dokunun.
İDDEF
İNSANA DEĞER VEREN DERNEKLER FEDERASYONU
ONLINE BAĞIŞ
www.iddef.org

Dijital Depo ile anıların hep yanında

Sen de **dijitaldepo.com.tr**'ye gel, EvdendeGüzel koduyla kaydolup 3 ay 25 GB kazan. Fotoğraflarını videolarını rahatça sakla, kolayca #tbt yap.



3 ay Ücretsiz

25GB

Kampanya diğer kampanyalarla birleştirilemez. Kullanılmayan depolama alanı sonraki aya devretmez. Kampanyadan, operatör fark etmeksizin, tüm müşteriler yararlanabilir. Şifre tek kullanımlıktır. 3 ayın sonunda kullanıcılar Dijital Depo uygulamasından 2 GB kotayla ücretsiz yararlanmaya devam edebilecektir. Türk Telekom Grubu, kampanya kapsamında değişiklik yapma hakkını saklı tutar. Ayrıntılar için: www.turktelekom.com.tr

DijitalDepo | Türk Telekom Değerli Hissettirir



Erciyes Holding

istikbal.com.tr | /istikbal

istikbal

#evdekal #saglıklakal #annelergunu

ALIŞVERİŞ

Anneler Günü



ONLINE ALIŞVERİŞ REHBERİ

ÜNLÜ ANNELERE SORDUK: ANNENİZİN EN ÇOK NESİNİ ÖZLEDİNİZ?

Canım Anneme Özel Hediyeler...

VESTEL
Sade

Yine yan yana olacağız

sohbete doyacağız

TÜM ANNELERİMİZİN
ANNELER GÜNÜNÜ KUTLARIZ!

Vestel Sade Türk Kahvesi Makinesi



ZORLU

VESTEL



Ayşe ♥ Aysun



Mine ♥ Gül ve Tuna



Damla ♥ Berrin

Biricik annelerimize...

Kaç yaşında olursak olalım bizi koşulsuz seven, koruyan, fedakâr, cefakâr, güzel kalplilerimiz; annelerimiz... Daha bu dünyaya gözlerimizi açmadan anne karnında kuruluyor aramızdaki o güçlü bağ ve sonsuza dek sürüyor. Bu yıl Koronavirüs yüzünden çok daha anlamlı bir Anneler Günü geçireceğiz... Kimi benim gibi annesiyle yaşadığı için şanslı olsa da, çoğunluk annelerinden uzakta, onların sesine, kokusuna hasret geçirecek bu özel günü. İşte bu hasreti dindirmenize yardımcı olacak öneriler içeren, eğlenceli ve dopdolu bir ek hazırladık sizlere...

Teknolojinin önemini ve işlevini idrak ettiğimiz bugünlerde bizi buluşturan tabii ki sanal ortamlar oluyor. Bu özel günde fiziken annenizin yanında olamasanız da görüntülü konuşarak karşılıklı kahvenizi içebilir, onu ne kadar sevdiğinizi söyleyebilir, onun için ellerinizle hazırladığınız pastayı kuryeyle ona gönderebilir ya da birlikte hoşunuza giden bir kültürel etkinliğe sanal olarak katılabilirsiniz. Onu gülümsetecek ve işini kolaylaştıracak bir hediyeyi de önerilerimiz arasından seçebilirsiniz. Online alışveriş yaparken dikkat edilmesi gereken noktaları da okumanızı öneririm.

Ünlü isimlerin anneleriyle olan ilişkileri üzerine yaptığımız röportajları ve Hollywood'un ünlü annelerinin güzellik ve bakım sırlarını da keyifle okuyacağınıza eminim. Annemizle aramızdaki bağ, kariyer, aşk ve sosyal yaşamımızı biz farkında olmasak da çok etkiliyor. Her şeyin değiştiği bu yıl, eğer annenizle aranızda bir problem varsa onu çözümlemeniz veya ilişkinizi güçlendirmeniz için de güzel bir fırsat. Bunun için verdiğimiz çok etkili bir zihin tekniği olan "ARTT egzersizini" yapmayı deneyebilirsiniz, sonuçları bizimle paylaşın lütfen.

Tüm annelere sağlıklı, mutlu, huzurlu günler diliyorum.

Sevgiyle,

Aysun Orhan

@aysunorhan4

SAHİBİ
TURKUVAZ HABERLEŞME VE YAYINCILIK A.Ş.

TÜZEL KİŞİ TEMSİLCİSİ VE GENEL MÜDÜR
Yasemin GEBEŞ

YAYIN DİREKTÖRÜ
Aslıhan SARP İŞMAN

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Aysun ORHAN
aysun.orhan@turkuvazdergi.com.tr

GÖRSEL YÖNETMEN
Mine ÜNAL
mine.unal@turkuvazdergi.com.tr

EDİTÖR
Damla DURAK
damla.durak@cosmopolitanturkiye.com

REKLAM SATIŞ GRUP KOORDİNATÖRLERİ
Emel AKIN, Emel ÖZEN, Sinem ATAK, Sevinç UĞURLUAKAN

REKLAM REZERVASYON
0212 354 41 18

NOT: Bu ekte yer alan ürün ve/veya ürünlere ilişkin verilen fiyatlar, tüketicinin ortalama bir fikir sahibi olmasını kolaylaştırmak için tek taraflı piyasa araştırması sonucu elde edilmiş olup herhangi bir fiyat garantisi içermemektedir. Ayrıca tüketici, baskı hatalarından kaynaklanan fiyat farklılıklarının her zaman mümkün olabileceğini göz önünde bulundurarak hareket etmelidir.

DOĞTAŞ KALİTESİ ONLINE'DA:



Rubby Ailesi

Doğtaş'ın online satış markası Ruumstore.com, kaliteli, modüler ve işlevsel mobilyaları ulaşılabilir fiyatlarla internet müşterilerinin hizmetine sunuyor. Tüm Ruumstore.com ürünlerinde iki yıl garantinin yanında kolay ve hızlı alışveriş imkanı ve kargo bedava fırsatı bulunuyor.



Loom Sehpa

Doğtaş kendi kalitesini yansıtabileceği daha pratik ve işlevsel mobilya üretimine bir süredir devam ediyor. Bu mobilyalar özellikle "dar alanlara en tarz çözümler" mottosu ile son bir yıldır Ruumstore.com markası ile müşterinin hizmetine sunuluyor. Özellikle evde kaldığımız ve internetten alışverişin elzem olduğu bugünlerde ise hem yaşam alanlarına işlevsel çözümleriyle konfor getirip evde olduğumuz her anı keyfe dönüştürecek seçenekleri, hem de Doğtaş kalitesine ve zevkine ulaşılabilir fiyatlarla sahip olma imkanını sunduğu için Ruumstore.com online müşterinin gönlünü fethediyor.



Meta Ailesi

Eviniz küçükse hem dekorasyonunuzda zevkli bir dokunuş yaratmak hem de elinizdeki her alanı işlevsel bir şekilde kullanmak istersiniz. Bunu sağlayabilmenin yolu da fonksiyonel mobilyalarla yaşam alanlarında akılcı çözümlere yer açmaktan geçiyor.
Son dönemde popüler olan küçük ama çok fonksiyonlu ya da modüler yapısıyla işlevsellik sağlayan mobilyalar Ruumstore.com ile yeniden yorumlanıyor.



Soho Kitaplık Varna Meşe

Malzeme kalitesinden ödün vermeden her detay düşünülerek tasarlanan Ruumstore.com mobilyaları, bir iş gününde kargoya teslim ediliyor ve oldukça anlaşılır kılavuzlarıyla kolay kurulum imkanı sağlıyor.

Özellikle küçük alanlar için en fonksiyonel çözümlere odaklanan Ruumstore.com, yaşam alanlarınızda işlevsellik yaratırken kendi dekorasyon zevkinizi de yansıtabilmenizi sağlıyor.



Vega Ailesi



Geo Komodin

Ruumstore.com'da sehpadan çalışma masasına, kitaplıktan pufa, komodinden TV ünitesine kadar çok çeşitli fonksiyonel mobilyaya ulaşmanın yanında, Doğtaş Kelebek ailesinin yatak markası Lova yatak ürünlerini de bulabilirsiniz.

Bu bir ilandır

Hollywood stili Güzellik

HOLLYWOOD'UN HAYRANLIKLA TAKİP ETTİĞİMİZ, DAİMA GÜZEL VE BAKIMLI ANNELERİNİN BUNU NEYE BORÇLU OLDUĞUNU MERAK EDİYOR MUSUNUZ? STAR ANNELERİN GÜZELLİK SIRLARINI NOT EDİN VE VAKİT KAYBETMEDEN UYGULAMAYA BAŞLAYIN.

Derleyen DAMLA DURAK



Blake Lively

Blake Lively Hollywood'un saçlarıyla en kıskandıran annesi. Saçlarının imza modeli ise tabii ki doğal ve hacimli plaj dalgaları. Şimdi size bu saç modelinin formülünü vereceğiz. Öncelikle daha hacimli olması için saçlarınıza kökten uca saç köpüğü uygulayın ve kalın dişli bir tarakla tarayın. Ardından nemli saçlarınızı mümkün olduğunca tepeden topuz yapın ve bırakın o şekilde kurusun. Birkaç saat sonra topuzunuzu açıp saçlarınızı dağıttığınızda Blake Lively'nin dalgalarına sahip olacaksınız.





Jennifer Lopez

Jennifer Lopez'i "yılın en fit annesi" seçebilir miyiz? Bizce, evet. Lopez formunu tabii ki neredeyse her gün yaptığı yoğun spor antrenmanlarına borçlu. Yoğun spor programlarına dansı da mutlaka ekliyor, ki bu alanda ne kadar iddialı olduğunu hepimiz çok iyi biliyoruz. Yani onun en büyük güzellik sırrı dans! Alkol ve kafeinden kesinlikle uzak duran Jennifer Lopez, uzun vadede bu ikilinin cildi daha fazla yaşlandırdığına inanıyor. Daima ışıl ışıl cildi için ise cilt bakım rutininin olmazsa olmazı glikolik asit.

Beyoncé

Beyoncé nam-ı diğer Queen B güzelliğiyle hayran bırakan isimlerden ve yıllar ondan hiçbir şey eksiltmiyor. En büyük güzellik silahı kusursuz ve pürüzsüz görünen cildi. Bunu sağlamanın sırrının ise jel yapıdaki bronzer'lar olduğunu söylüyor. Bu bronzer'lar sayesinde cildi çok daha parlak, kusursuz ve tek ton görünüyor. Siz de bu sayede hem güneş ışınlarının zararlı etkilerine maruz kalmaktan kurtulabilir, hem de daha parlak ve canlı görünen bir cilde sahip olabilirsiniz.



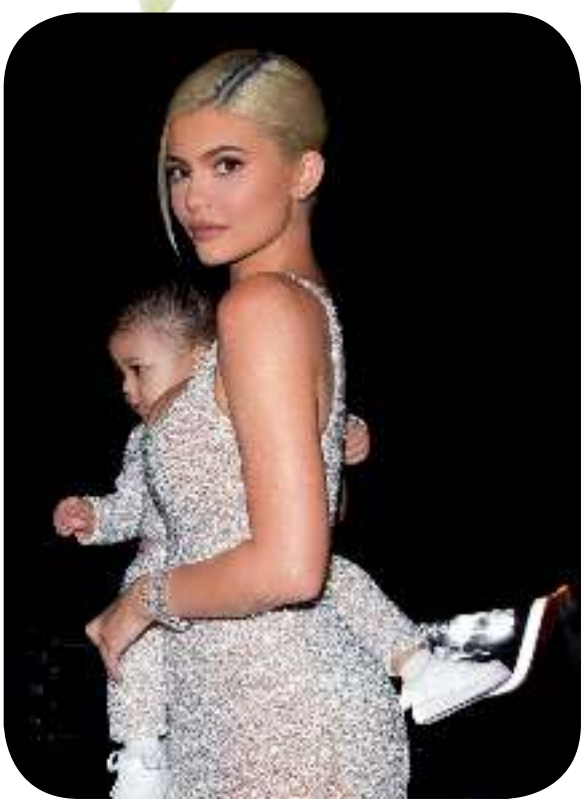


Jessica Alba

Hollywood'un fit ve güzel annelerinden aktrist Jessica Alba, Honest Beauty cilt bakım markasının da kurucusu. Yani güzellik onun işi! En büyük güzellik sırrı ise cildinin içeriden parlamasını sağlamak. Alba sağlıklı bir cilt için çok fazla su içtiğini, diyetinde ise bolca meyve, protein ve faydalı yağlar tercih ettiğini söylüyor. Ayrıca uykunun ve dinlenmenin de cildine çok iyi geldiğini vurgulayan Alba, cildinin en iyi halinin tatilden sonraki hali olduğunu da ekliyor.

Kylie Jenner

Stormi'nin biricik annesi Kylie Jenner genç yaşı ve iddialı tarzıyla gerçek bir "it girl". Kozmetiğe olan merakını ise zaten kendi adıyla kurduğu kozmetik markasından biliyorsunuz. Peki, en genç annelerden biri olan Jenner'ın sırları neler? Kylie Jenner bol kız kardeşli bir aileye sahip ve ailenin diğer tüm fertleri gibi estetik uygulamalara oldukça meraklı. Yaşadığı değişim konusunda da hayli başarılı. Makyajına baktığımızda kusursuz ten makyajının dikkat çektiğini söyleyebiliriz. Sırrı ise oldukça basit: Alışılanın aksine o önce göz makyajını, ardından fondöteni uyguluyor. Böylece göz makyajında kullandığı ürünlerin dökülerek ya da akarak ten makyajını bozmasını engelliyor.



Miranda Kerr

Fenomen Victoria's Secret modeli Miranda Kerr mesleği gereği daima kusursuz görünmesi gereken isimlerden biri olduğu için bunun hakkını anne olmadan da önce de anne olduktan sonra da her zaman vermiştir. O zaman bir supermodelin güzellik sırrını duymaya hazır mısınız? Miranda Kerr'in kusursuz vücudunun sırrı kuru fırçalamaymış! Kerr, kuru fırçalamanın daha yumuşak ve daha parlak bir cildin formülü olduğunu söylüyor. Bu yöntem aynı zamanda kan dolaşımını hızlandırarak selülit oluşumunun da önüne geçiyor. Miranda Kerr bu rutini her sabah yapıyor. Kesinlikle denemeye değer!





Cindy Crawford

Cindy Crawford güzelliğini model olan kızı Kaia Gerber'e aktaran adeta tescillemiş bir anne. Olgun yaşına rağmen hâlâ son derece göz alıcı görünmeyi de başarıyor. Moda dünyasının ikonik süpermodeli Crawford, güzelliğin temelinin cilt bakımı olduğunu ve cildimize çok ama çok iyi bakmamız gerektiğini söylüyor ve şöyle diyor: "Maskaranız, rujunuz, ojeniz uygun fiyatlı olabilir ancak cilt bakım ürünleri konusunda biraz bonkör olmalısınız ve yatırımınızı bu ürünlere yapmalısınız."

Kate Moss

Top model Kate Moss ve kızı Lila Grace adeta kardeş gibi görünmüyorlar mı? Kate Moss'un en büyük güzellik sırrı bakımını içten dışa doğru yapmak. Yılda en az üç kez bir detoks kampına katıldığını ve bunun onun en büyük güzellik sırrı olduğunu söylüyor. Böylece kendisini hem hafiflemiş hem de daha enerjik hissediyormuş. Organik ve doğal bakım meraklısı olan kızından da tavsiyeler aldığını itiraf ediyor. Daha canlı bir cilt ve fit vücut için siz de meyve-sebze suyu karışımlarınızı beslenme rutininize ekleyin. Herhangi bir sağlık probleminiz yoksa mevsim geçişleri gibi dönemlerde detoks yapmayı da deneyebilirsiniz.





En Değerlinize

ANNENİZE VEREBİLECEĞİNİZ EN GÜZEL ŞEY SEVGİNİZ VE İLGİNİZ AMA YİNE DE ONU GÜLÜMSETECEK, HAYATINI KOLAYLAŞTIRACAK VE GÖRDÜKÇE SİZİ HATIRLATACAK BİR HEDİYEYİ DE ÖNERİLERİMİZ ARASINDAN SEÇEBİLİRSİNİZ.

AYSUN ORHAN, MİNE ÜNAL





1. Koton, üst, 59,90 TL; alt, 69,99 TL
2. Koton, üst, 59,99 TL **3. Longchamp,** gözlük, fiyatı belli değil
4. DeFacto, fular, 19,99TL **5. Penti,** mayo, 173,77 TL
6. Knitss, pantolon, 1.000 TL **7. Calzedonia,** mayo, 349,90 TL
8. Tumi, sırt çantası, 2.835 TL **9. Hotiç,** çanta, 599 TL **10. Elle,** ayakkabı, 359,90 TL
11. Christian Louboutin, bel çantası, 8.200 TL **12. Knitss,** espadril, 650 TL
13. Hotiç, ayakkabı, 299 TL **14. Beymen Club,** yağmurluk, 949 TL













1. Diamond by Naci Şenocaklı, küpe, 1.500 Dolar
2. Cos, elbise, fiyat istek üzerine **3. Beymen Club,** çanta, 799 TL
4. Nur Karaata, mayo, 550 TL **5. Mango,** şapka, 149,99 TL
6. H&M, elbise, 129 TL **7. Swarovski,** küpe, 799 TL **8. DeFacto,** tişört, 29,99TL
9. Knitss, ceket, 1.650 TL **10. Beymen Collection,** şort, 599 TL
11. Longines, saat, 32.600 TL **12. H&M,** çanta, 129 TL
13. Christian Louboutin, ayakkabı, 8.200 TL
14. Elle, ayakkabı, 209,90 TL



1

1. Swarovski, yüzük, 729 TL **2. Bobbi Brown,** Hydrating Water Fresh Cream, 320 TL
3. Intimissimi, kimono, 549,90 TL **4. Mac,** Matte Lipstick Ruby Woo, 105 TL
5. Nars, maskara, 195 TL **6. Shiseido,** Waso yüz temizleyici jel, 150 ml, 230 TL
7. Lierac, Hydragenist serum, 374 TL **8. Nars,** Orgasm allık, 260 TL
9. La Mer, The Luminous Lifting Cushion Foundation SPF 20, 755 TL
10. Beymen, Guerlian Terracotta Bronz pudra, 412 TL
11. L'Occitane, Immortelle Overnight Reset Eye Serum, 15 ml, 397 TL

2



3



4



5





6

7





8



9



10



11



1. Huncalife, parfüm EDT 50 ml, 59,99 TL **2. Intimissimi,** sütyen 239,90 TL; şort, 249,90 TL **3. Swarovski,** kolye, 7.999 TL **4. Shiseido,** Sports BB krem SPF 50+, 149 TL **5. Bobbi Brown**, ruj, 150 TL **6. Tom Ford,** ruj, 325 TL **7. Sinoz,** altın serum, 115 TL **8. The Body Shop,** el kremi, 99,90 TL **9. Huncalife,** Essentials sarı kantaron cilt ve bakım yağı 20 ml, 59,99 TL **10. Selin Ecer,** küpe, 240 TL **11. Nars,** Afterglow Eyeshadow Palette, 495 TL



3



4



5



6

7



2





8



1



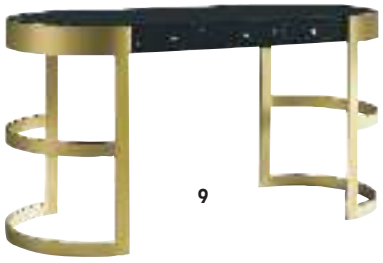
11



12



10



9



13

1. Goldmaster, Zinde filtre kahve makinesi, 149 TL
2. Arzum, Panetti ekmek yapma makinesi, 939,90 TL **3. Fern&Co.-Beymen Home,** porselen tabak, 149 TL **4. Tekzen,** Eternal garden rattan balon salıncak koltuk, 1.699 TL **5. Voluspa-Beymen Home,** mum, 329 TL
6. Womodesign, ahşap tablalı beton saksı, 88 TL **7. D&R,** Seyir, 29 TL
8. Nude, Sebastian Herkner tasarımı, 190 TL **9. Loda,** Tag çalışma masası, 6.150 TL **10. Goldmaster,** Vitamax kişisel blender, 199 TL
11. Katzze, Indigo fincan, 49 TL **12. Katzze,** porselen tabak, 99 TL
13. Armis Yatak, Visco nova puf, 798 TL

arnica

Her Yaprağında
Sevgi Olan,
Çiçek Annelerimize

Anneler Gününüz Kutlu Olsun

#ÇiçekAnnem



Tesla Premium

Tesla Premium Elektrikli Süpürge



Diva Trend

Diva Trend Blender Seti



Diamond

Diamond Tost Makinesi



Demli

Demli Çay Makinesi



Klik Klak

Klik Klak Elektrikli Süpürge

#Yaşasın

ONLINE ALIŞVERİŞ



MESAFEYİ KORUDUĞUMUZ VE VAKTİMİZİN TAMAMINI EVİMİZDE GEÇİRDİĞİMİZ ŞU SOSYAL İZOLASYON GÜNLERİNDE DIŞ DÜNYA İLE OLAN BAĞLANTIMIZI SAĞLAYAN EN ÖNEMLİ KANAL ONLINE ALIŞVERİŞ. GELİN BU DÖNEMDE ONLINE ALIŞVERİŞ FIRSATLARINA, NELERE DİKKAT ETMEMİZ GEREKTİĞİNE VE ÜNLÜ İSİMLERİN FAVORİ ADRESLERİNE BİRLİKTE BAKALIM.

DAMLA DURAK

Dünya Sağlık Örgütü'nün ve Sağlık Bakanlığı'nın #EvdeKal uyarılarını dinlerken hayatımızı kolaylaştıran online alışveriş ayrıcalıklarından hepimiz mümkün olduğunca yararlanmaya çalışıyoruz. Araştırma şirketlerinin verilerine göre bu süreçte özellikle bazı sektörlere ve ürünlere olan talep artışı da bunun en büyük göstergesi. E-ticaret sitelerinin ödeme altyapı sağlayıcısı Iyzico'nun araştırmasıyla ortaya çıkan veriler, evde kalma planlarının yapılmasıyla birlikte sektörlerin ve tüketim alışkanlıklarının değiştiğini ortaya koyuyor. Bunlar neler mi?

Kitap Satışı

Evde kal çağrısının başladığı hafta, kitap sektöründeki satışlarda bir önceki haftaya göre yüzde 32 artış gerçekleşti. Karantina sürecinde kitap stokları yenilendi ve kitap satışlarında yüzde 30 artış gözlemlendi. Kitap mağazalarındaki ortalama sepet tutarı ise 80 TL seviyesinde.



Kutu Oyunları

Verilere göre, evde kal çağrısına uyulan ilk hafta, hobi ve oyun sektöründeki satışlarda bir önceki haftaya oranla yüzde 46 artış gerçekleşti. Evde izolasyonun ikinci haftasında hobi, oyun, eğlence ürünleri kategorisinde artış devam etti ve ortalama sepet tutarı 75 TL seviyesine ulaştı.



Ev Eşyaları

Özellikle aydınlatma ürünleri, beyaz eşya ve mobilya gibi temel yaşam malzemelerine yönelimde önemli artış gözlendi. Gündelik ev eşyalarında işlem hacminde yüzde 165, işlem adedinde yüzde 117 gibi rekor artışlar yaşandı.





Bütçe Kontrolü

Online alışverişin faydaları göz ardı edilemez ancak bazen bu rahatlık kontrolsüz harcamalara da neden olabiliyor. Bu konuda her zamankinden farklı bir bütçe kontrolüne gidilmesi gerekiyor. İşte dikkat etmeniz gerekenler:

1. Gelir-Gider Planlaması

Öncelikle kendinize bütçenizi göz önünde bulundurarak bir tablo yapın. Böylece dengeli şekilde alışveriş yapabilir ve kredi kartlarına da çok fazla yüklenmemiş olursunuz.

2. Mobil Uygulamaları Kullanın

Bankaların mobil uygulamaları sayesinde kira, fatura ödemelerinizi; alışveriş harcamalarınızı ve kalan taksitlerinizi kolayca ve düzenli takip edebilir ve kayıt altında tutabilirsiniz.

3. Alışveriş Listesi Hazırlayın

Evet, tıpkı markete gidiyormuşsunuz gibi önceliklerinizi belirleyerek alışveriş listenizi oluşturun ve alışverişinizi o şekilde yapın. Böylece ihtiyaç dışı harcamaların önüne geçebileceksiniz. Temel ihtiyaçlar, gıda ve hijyen ürünleri önceliğiniz olsun.

4. Birikim Yapmayı Deneyin

Sosyal hayatımızda yaptığımız harcamalar bütçemizde önemli bir kalemi oluşturuyordu. Madem ki evdeyiz, küçük de olsa birikim yapmak için bu durumu fırsata çevirin.

Paket Meselesi



Evet, online alışveriş sayesinde tüm ihtiyaçlarımız kargo emekçileri tarafından kapımıza kadar ulaştırılıyor. Ancak ister istemez hepimizin kafasında aynı soru dolaşıyor: Kargo paketlerinden virüs bulaşır mı? DoktorTakvimi.com uzmanlarından Enfeksiyon Hastalıkları Uzmanı Dr. M. Kadir Göktürk, bu dönemde hem online hem marketlerden yapılan alışverişlerde ve bu ürünlerin tüketiciye teslim sürecinde hijyen ve dezenfeksiyon kurallarına dikkat edilmezse, insandan insana bulaşma riski taşıyabileceğini söylüyor. Uzm. Dr. M. Kadir Göktürk, koronavirüsün canlı kalma süresinin, damlacık yoluyla dış ortamda bulaştığı malzemenin türüne, ortamın nem ve ısısına göre canlı kalma süresinin değişiklik gösterdiğinin altını çiziyor. Güncel açıklamalara göre plastik yüzeylerde 5 gün, cam yüzeylerde 4 gün, kağıt yüzeylerde 4-5 gün, ahşap yüzeylerde 4 gün, çelik yüzeylerde 48 saat, alüminyum yüzeylerde 2-8 saat, plastik eldivenler üzerinde ise 8 saat canlılığını koruduğunu belirten Uzm. Dr. Göktürk, kişisel hijyen kadar temas ettiğimiz yüzeylerin dezenfeksiyonunun da büyük önem taşıdığını hatırlatıyor ve ekliyor:

"Eve getirdiğimiz ya da kargoyla gelen paketlerle temas ettikten sonra mutlaka ellerin sabun ve suyla yıkanması gerekiyor. Risk ancak kirli eller ile buruna, ağza ve göze dokunulduğunda olur ve bulaşma da bu yolladır. Yoksa hangi yüzeyde yapışmış olursa olsun bu yüzeylerden solumayla bulaşma olmaz. Yine de alınan malzemelerin silinebilir pakette olanlarının sabunlu bez veya dezenfektanla silinmesi de temasla bulaşma riskine karşı iyi bir önlem olacaktır. Ayrıca mümkünse paketleri eldiven kullanarak temizlemek ve işimiz bittikten sonra eldivenleri bir poşet içerisine koyarak ayrı bir şekilde çöpe atmak ve ellerimizi sabunlu suyla tekrar yıkamak gerekiyor."

Peki, ya Sebze ve Meyveler?

PAKETLERİMİZİ SİLEREK TEMİZLEDİK EVET AMA MUTFAKTA ÇOKÇA HAŞIR NEŞİR OLDUĞUMUZ MEYVE VE SEBZELERİN HİJYENİNİ NASIL SAĞLAYACAĞIZ? PAKETSİZ SEBZE, MEYVE GİBİ ALIŞVERİŞLER SONRASI MALZEMELERİ SUYLA YIKAMANIN VE SİRKELİ SUDA BİR SÜRE BEKLETMENİN DE FAYDALI OLACAĞINI SÖYLEYEN UZM. DR. M. KADİR GÖKTÜRK, AYRICA BU DÖNEMDE EVDE YEMEK YAPMANIN VE BESİNLERİ TAZE TÜKETMENİN HEM HİJYEN HEM DE SAĞLIKLI BESLENMEYİ KONTROL EDEBİLMEK AÇISINDAN ÖNEMLİ OLDUĞUNUN ALTINI ÇİZİYOR.



Online platformlarda kredi kartı bilgilerimizi paylaştığımız için maalesef bir yandan da tehlikeye açık hale geliyoruz. Kendimizi siber dolandırıcılardan korumak için bilinçli bir online alışveriş kullanıcısı olmak ve bazı önemli noktalara dikkat etmek gerekiyor. Nelere dikkat etmemiz gerektiğini şöyle sıralayabiliriz:



Siber Dolandırıcılara Dikkat!

1. Mutlaka bilinen, daha önce de kullandığınız ve sorun yaşamadığınız siteleri tercih edin.

2. Banka kartı ve kredi kartı yerine sanal kart tercih edin. Online bankacılık kullanarak kolayca kendi sanal kartınızı oluşturabilir ve yükleyeceğiniz limiti kendiniz belirleyebilirsiniz.

3. Daha önce alışveriş yapmadığınız, az bilinen sitelerin abartılı hediye ve indirim duyurularına itibar etmeyin.

4. E-postanıza gelen ya da sosyal medyada karşınıza çıkan alışveriş bağlantılarına dikkatli yaklaşın.

5. Online alışveriş yaparken sadece kendi cihazlarınızı kullanın. Toplu kullanımın olduğu cihazlarda finansal işlemler yapmayın.

6. Mobil uygulamalar satın alım sürecini daha güvenli kıldığı için markaların web siteleri yerine mobil uygulamalarını tercih edin.

7. Mutlaka ödeme yaparken iki faktörlü kimlik doğrulaması yapın ve telefonunuza kod göndererek devam edin.

8. Güvenlik yazılımınızın güncel olmasına dikkat edin. Yazılımın e-bankacılık ve online ödemeler konusunda da koruma hizmeti sağladığından emin olun.

9. Farklı şifreler kullanın. Tüm sitelerde ve uygulamalarda aynı şifreyi kullanmayın, rakam ve harf kombinasyonlarından oluşan farklı ve zor şifreler oluşturun.

10. Kredi kartı bildirimlerinizi açın. Eğer sizin haricinizde biri bilgilerinizi kullanarak alışveriş yaparsa bankanızdan gelecek bildirim ya da sms sayesinde farkına varıp anında bankanızı arayarak müdahalede bulunabilirsiniz.

Öne Çıkan Siteler

Kıyafet, Ayakkabı ve Kozmetik Alışverişlerinde

• **Trendyol.com** Trendyol pek çok farklı markadan indirim, ücretsiz kargo, hızlı kargo gibi seçenekler sunuyor. Ürün elinize ulaştıktan sonra 15 gün içinde iade fırsatı var. İade işlemi sırasında kargo ücreti ödemeniz de gerekmiyor. İade ettiğiniz ürünün ücreti ise bankanıza bağlı olarak birkaç güç içinde hesabınıza yansıtılıyor.

• **Morhipo.com** Farklı indirim ve kampanya fırsatları sunan Morhipo, online ödeme dışında 1.000 TL'ye kadar olan siparişlerinizde kapıda ödeme imkanı da veriyor. Ürünü iade etmek istediğinizde siteden kolay iade kodu alarak kargoya veriyorsunuz. Ücret iadesi dışında, iadenizi sonrasında kullanmak üzere iade çekine dönüştürebiliyorsunuz. İade süresi kod alındıktan sonra 15 gün.

• **Boyner.com** Boyner #EvdeKal kampanyası kapsamında oluşturduğu indirimlere ek olarak outlet fırsatları da sunuyor. Ayrıca sitedeki "kampanyalar" sekmesine girince tüm kampanyaları bir arada görebiliyorsunuz. İade süresi ise 30 gün. Vade farksız taksit imkanı ise bonusu.

• **Beymen.com** Beymen pek çok farklı markayı bünyesinde bulunduruyor. Site üzerinden indirimli ürünlere ya da garage sale bölümüne bakabiliyorsunuz. Her gün farklı kodlar oluşturarak, çeşitli kampanya fırsatları sunuyor. 200 TL ve üstü siparişlerinizin teslimatı ücretsiz olarak yapılıyor. İade süresi ise fatura oluşturulduğu günden itibaren 30 gün.

• **N11.com** N11 indirim ve kampanyaların yanı sıra İstanbul, Ankara, İzmir, Bursa ve Antalya'da "ihtiyaçların anında kapında" fırsatı sunuyor. Siteye girip konumunuzu belirterek ulaşabileceğiniz ürünleri rahatça görebiliyorsunuz. Aldığınız ürünü ise aldıktan sonra iade süreniz 14 gün.

• **Brandroom.com** Brandroom da yine pek çok markayı ve tasarımcıyı bir arada sunuyor. Sepette net yüzde 30 indirim, tek kalan ürünlerde yüzde 70+yüzde 30 indirim gibi kampanyalar sağlıyor. Standart 8,99 TL kargo ücreti bulunuyor ancak 500 TL ve üzeri alışverişlerde kargo ücretsiz. İade süresi ise 14 gün.





Market Alışverişinde

• **Getir** Getir mobil uygulaması ile yoğunluğa bağlı olarak zaman zaman değişkenlik gösterse de 9 dakika içinde ürünlerinizi teslim ediyor. Teslimat ücreti 3,50 TL ve eğer isterseniz kuryenize online bahşiş verebiliyorsunuz. Temazsız alışveriş imkanı da sunuyor ve kuryeniz siparişinizi kapınıza bırakıp gidiyor.

• **Banabi** Yemeksepeti.com üzerinden kullanabileceğiniz uygulama da yine gün içinde değişkenlik gösterecek şekilde (20 dakika-1 saat arası gibi) teslimat yapıyor. Gönderim ücreti 2,50 TL. Yine bu uygulamada da kuryenize online bahşiş verebiliyor ve ayrıca temazsız teslim talep edebiliyorsunuz.

• **Migros Hemen** Bu uygulamanın en büyük avantajı şu an teslimatın tamamen ücretsiz olması. Minimum sepet turarı 20 TL. Aldığınız ürünler yine yoğunluğa bağlı olarak (20 dakika-1 saat arasında) gün içinde teslim ediliyor.

• **Carrefour Online Market** Bu uygulamada teslimat için uygun saatler ve günler gösteriliyor ve siz boş olan saatler ve günler için teslimatınızı seçiyorsunuz. Minimum sepet tutarı 50 TL ve teslimat ücreti alınmıyor.

• **İsteGelsin** İsteGelsin de yine ileri tarihli siparişler için kullanılabilecek bir uygulama. Önünüzdeki 4 günün uygun gün ve saatlerine göre seçebiliyorsunuz. 150 TL ve üzeri siparişlerde teslimat ücreti alınmıyor.



YAŞLANMAYI DOĞRU YÖNETİN

UNUTMAYIN!
Mucize yöntem ya da uygulama yoktur, kişinin kaybettiklerine ve ihtiyaçlarına özel çözümler vardır.

Zamanla birlikte yaşlılık belirtileri de ortaya çıkıyor. Daha yorgun ve sinirli bir görünüm kaçınılmaz olur. Ancak yeni yöntemlerle bu süreci yönetebilirsiniz. **DR. HÜSEYİN TIRMAN MEDİKAL ESTETİK HEKİMİ**

Hepimiz yirmili yaşlarda çok genç ve sağlıklı bir görünüme sahibizdir. Ancak geçen yılların ardından yaşlılık belirtileri ortaya çıkarak daha yorgun, sinirli ve yaşlı bir görünüme doğru kaçınılmaz bir yola gireriz.

NE DEĞİŞİR? NASIL ÖNLENİR?
Yaşlanma tek bir tabakanın sorunu veya tek bir yöntemle çözülebilecek bir problem değildir. O nedenle tek bir cihaz ya da uygulama ile yaşlanmayı önlemek otuzlu yaşlarda ve baskın bir sorun varsa cevap alınabilecek bir arayış olarak kabul edilmelidir.

CİLDİMİZİN YAŞLANMASI NASIL BAŞLAR?
Cildimiz zamanla üzerindeki keratin dediğimiz tabakanın kalınlaşması ile matlaşmaya ve dışarıdan uygulamalara daha az yanıt vermeye başlar. Bunu nemi tutan proteinlerin azalması ile kuruma ve sonrasında cildimizin bunu dengelemek için yağlanmasıyla ortaya çıkan değişiklikler takip eder. Kalınlaşma ile gözenek yapısı bozulan ve dışarıdan verilen nemi de alamayan cilt tiplerinde Simon Mezo ve Mezolift gibi enjeksiyon yöntemleriyle cilt altına özel içerikler enjekte edilmesi cildin nem tutmasına dolayısıyla da yaşlanmaya karşı önlem alma noktasında yardımcı olur. Hydrafacial ve Oxygeneo gibi bakımlar kimyasal Peeling ve PRP'ler de bu noktada oldukça sık başvurduğumuz yöntemler...

Eğer cilt, sağlıklı yapısını kaybetmişse ince kırışıklıklar, kılcal damarlar ve lekeler gibi daha derin sorunlar oluşmaya başlamış ise o zaman da Icon ve Picosil gibi yöntemlerden yararlanılabilir.

ELASTİKİYET KAYBI
Cildin en önemli sorunlarından biri de cildin iskeleti olan kollajen ve elastin gibi maddelerin kaybı veya bozulması sonrası ortaya çıkan gevşeme ve sarkmalardır. Bu tedavilerde enerji estetiği dediğimiz cilt altına gönderilen ısı ile bu yapıların düzeltilmesini hedefleyen tekniklerden faydalanılabilir. Bu aşamada Endolift Lazer Ağı, Ultherapy ya da Picosil, Icon gibi tekniklerin yanı sıra Sculptra gibi kollajen aktivatörlerinin tedavide tercih edilmesi gerekir.


DR. HÜSEYİN TIRMAN

YÜZ HARMONİSİNİN KAYBI
Kaslar yüzümüzün ifadesini oluşturan askılar gibidir. Bu askıların bazıları fazlaca kullanıldıkları için zamanla baskın hale gelerek bize yaşlı ve gergin bir ifadenin yerleşmesine neden olur. Bu gerginlik aynı zamanda dinamik kırışıklık dediğimiz sorunları da birlikte getirir. Aslında yanlış uygulamalar nedeniyle çoğu zaman alay konusu edilen Botox uygulamaları doğru dozda ve doğru kaslara uyguladığımızda dingin görünümümüzü geri verebilir.

HACİM DEĞİŞİKLİKLERİ
Yerçekimi, kilo alıp vermeye bağlı değişiklikler ve zamanla eriyen yağ dokumuz yüzümüzdeki hacmin değişmesine sebep olur. Yanaklarımız aşağı doğru hareket ederek yüz ovalinin kaybolmasına ve burun ve ağız kenarlarında katlanmalara neden olur. Bu sorun da yüzümüzdeki hangi bölge desteğe ihtiyaç duyuyorsa o bölgeye dolgu ve Simon dolgu gibi uygulamalar yapılarak destek verilmesiyle çözülür.

HANGİ TEDAVİ BENİM İÇİN UYGUN?
Önemli olan ihtiyaçlarınızın belirlenerek en doğru tedavilerin bir araya getirilmesi ve düzenli takip edilerek yaşlanma sürecinin engellenmeye çalışılmasıdır.

ÜNLÜ İSİMLER NE DİYOR?

SEVDİĞİMİZ VE YAKINDAN TAKİP ETTİĞİMİZ ÜNLÜ İSİMLERİN ONLINE ALIŞVERİŞ ALIŞKANLIKLARINI MERAK EDİYOR MUSUNUZ? BAKALIM ONLAR EN ÇOK NE SATIN ALIYOR, NELERE DİKKAT EDİYOR...

DAMLA DURAK

Burak Yörük, Oyuncu

MARKET VE GENEL İHTİYAÇLAR İÇİN ÇOĞUNLUKLA ONLINE MARKETLERİ TERCİH ETTİĞİMİ SÖYLEYEBİLİRİM. BUNUN DIŞINDA ÖZELLİKLE BU DÖNEMDE ÇOK KEYFİ ALIŞVERİŞ YAPMIYORUM. ALIŞVERİŞ YAPACAĞIM ZAMAN TERCİH ETTİĞİM SİTENİN BİLİNİR VE GÜVENİLİR OLMASINA ÇOK DİKKAT EDİYORUM.





Nilay Deniz, Oyuncu

“Ben açıkçası karantina dönemine kadar online sipariş veren biri değildim. Şu dönemde gıda ihtiyacımız için önlemimizi alıp elimizden geldiğince hızlıca marketlerden alışveriş yapıyoruz. Ama doğal sebze ve meyveleri şehir dışından sipariş verdiğim online siteler var. Örneğin; İzmir ve çevresinden zeytinyağı, zeytin, sebze alıyorum. Bir de 3 köpeğim var, onlara online mama siparişi verirken sokakta yaşayan tüylü dostlarımızı da unutmuyorum. Elimden geldiğince onlara da mama ulaşmasını sağlıyorum.”

Zeynep Tuğçe Bayat, Oyuncu

"Evde kalmamızın zorunlu olmadığı dönemlerde birçok şey için online alışveriş yapsam da gıda ya da temizlik alışverişi için online alışverişi tercih etmiyordum. Son zamanlardaysa online alışverişin tanımı benim için gerekli oldukça gıda ve temizlik malzemesi almak oldu. Eğer almam gereken başka şeyler olursa da almadan önce 'Gerçekten gerekli mi' diye soruyorum kendime."





Dilşad Şimşek, Oyuncu

"GENİŞ ÜRÜN YELPAZESİ OLAN ALIŞVERİŞ SİTELERİ ÖZELLİKLE ZAMANDAN KAZANDIRIYOR VE BU DÖNEMDE DIŞARIYA ÇIKMA ZORUNLULUĞUNU ORTADAN KALDIRIYOR. DÜNYACA YAŞADIĞIMIZ BU SIKINTILI GÜNLERDE HİJYEN, SAĞLIK VE GENEL BAKIM ÜRÜNLERİ EN BAŞTAKİ TERCİHİM VE DIŞARIYA ÇIKMAMAK ADINA MARKET ALIŞVERİŞLERİMİ INTERNET ÜZERİNDEN YAPIYORUM."



İlay Erkök, Oyuncu

"BEN GENELDE A'DAN Z'YE ARADIĞIM NE VARSA HER ŞEYİ BİR ARADA BULABİLDİĞİM SİTELERİ TERCİH EDİYORUM. BİR DE KIYAFET KONUSUNDA DİZİ ÇEKİMLERİ NEDENİYLE ŞEHİR DIŞINDA YAŞADIĞIMDAN, ULAŞAMADIĞIM BAZI SEVDİĞİM MARKALARIN ONLINE UYGULAMALARINI SIKLIKLA KULLANIYORUM. YEMEK SİPARİŞLERİ İÇİNSE TEK ADRESİM: YEMEK SEPETİ. BENİM İÇİN UYGULAMALARIN BASİT VE HIZLI TESLİMATA SAHİP OLMASI ÇOK ÖNEMLİ OLUYOR. SON ZAMANLARDA KARANTİNADAN DOLAYI BEN DAHA ÇOK POFUDUK ÇORAP, PİJAMA VE TİŞÖRT ALIYORUM. BU DÖNEMDE SOKAKTAKİ DOSTLARIMIZ İÇİN ONLINE SİTELER ÜZERİNDEN MAMA SİPARİŞİ VERMEYİ DE UNUTMUYORUM."



"Market alışverişimi mümkün olduğunca online mağazalardan yapıyorum, bunun dışında evde kullandığım spor eşyaları, elektronik cihazlar ve daha iyi vakit geçirmek için oynanabilecek oyunları Trendyol'dan alıyorum."

İsmail Ege Şaşmaz, Oyuncu



Fotoğraf: Cem Talu

Başak Parlak, Oyuncu

"Evde olduğumuz bu sosyal izolasyon günlerinde en çok internet üzerinden sipariş alan süpermarketleri tercih ediyorum ve bu marketlerin uygulamalarını kullanıyorum. Sadece ihtiyacım kadar sipariş verip mümkün olduğu kadar israftan kaçınmaya gayret ediyorum. En çok ne aldığımı soracak olursanız, meyve diyebilirim."

Emre Erdemoğlu, Tasarımcı

"Şu sıralar evdeki vaktimi değerlendirecek alışverişler yapıyorum. En son çiçeklerim için yeni saksılar aldım. Uzun süredir evimde bu kadar vakit geçirmemiştim. Tüm gereçlerim atölyemde olduğu için kendime sürekli çizim kalemleri, kuru boyalar, eskiz kağıtları alıyorum. Alışveriş yaparken özellikle daha önceden bildiğim, kalitesine güvendiğim markaların online alışveriş sitelerini tercih ediyorum."





"Online alışveriş yaparken iki başlığım vardır; zevk amaçlı yapılan alışveriş ve ihtiyaç amaçlı yapılan alışveriş. Eğer zevk amaçlı alışveriş yapıyorsam aldığım ürün genellikle teknoloji ile alakalı olur ve uzun vadede kullanabileceğim şeyleri tercih ederim. Kalitesine, sağlamlığına ve kendini kanıtlamış markalar olmasına özen gösteririm. Eğer ihtiyaç için alışveriş yapıyorsam, alacağım ürünü seçeneklendirir, kendime en uygununu alırım."

Batuhan Ekşi, Oyuncu



Afra Saraçoğlu, Oyuncu

"ŞU DÖNEM AÇIKÇASI KEYFİ OLARAK ALIŞVERİŞ SİTELERİNDEN BİR ŞEY ALMIYORUM. HAFTANIN BELLİ GÜNÜ TÜM ÖNLEMİMİ ALARAK EVİME YAKIN MARKETTEN İHTİYAÇLARIMI KARŞILAMAYA ÇALIŞIYORUM. ACİL DURUM VEYA EKSİKLİKLER OLURSA DA SİTENİN BAKKAL VEYA MANAVINDAN İHTİYAÇLARIMI TAMAMLIYORUM. ONUN HARİCİNDE DE SOKAK HAYVANLARINI AÇ BIRAKMAMAK İÇİN BARINAKLARA GÖNDERİLMEK ÜZERE ONLINE MAMA SİPARİŞİ VERİYORUM. "



Şahika Ercümen, Milli Sporcu

"Özellikle yurt dışından gelen kargolar ya gümrüğe takılır ya da istediğim gibi gelmezse diye online alışveriş başlarda beni korkutmuştur. Şimdi biraz daha alıştım. Bildiğim, daha önce denediğim ürün ve markalardan sipariş veriyorum. Bunun dışında en çok online eğitimler satın alıyorum. Bu dönemde ise kitap ve ev eşyası yoğunlukta."



Ekin Mert Daymaz, Oyuncu

"ONLINE ALIŞVERİŞ GENEL OLARAK ÇOK TERCİH ETTİĞİM BİR KANAL OLMASA DA EVDE OLDUĞUMUZ ŞU GÜNLERDE HAYATI KOLAYLAŞTIRIYOR. ALIŞVERİŞİMİ TABİİ Kİ BEN DE GÜVENİLİR OLDUĞUNDAN EMİN OLDUĞUM, BİLİNİLİRLİĞİ YÜKSEK VE ÇEVREM TARAFINDAN DA TERCİH EDİLEN SİTELERDEN YAPIYORUM. EVDE KÖPEĞİM VE KEDİLERİM OLDUĞU İÇİN ONLARIN TÜM İHTİYAÇLARINI BU ŞEKİLDE SAĞLIYORUM."



Cansel Elçin, *Oyuncu*

"EVDE KALDIĞIMIZ BUGÜNLERDE ONLINE ALIŞVERİŞ YAPMAK BİR İHTİYAÇ HALİNE GELDİ. İHTİYAÇ DUYDUKÇA YAPTIĞIM GIDA VE TEMİZLİK MALZEMELERİ ALIŞVERİŞİ DIŞINDA BOZULAN BAZI TEMEL ELEKTRONİK EŞYALAR SEBEBİYLE DE ONLINE SİPARİŞ VERDİM. BİR DE BAZI SPOR MALZEMESİ VE EKİPMANINA İHTİYACIM OLDU. BUNUN İÇİN ONLINE SİPARİŞ VERDİM."



Zeynep Tosun, *Tasarımcı*

"Ben aşırı online'cıyım, dolayısıyla aklınıza gelebilecek tüm online siteleri geziyorum sanırım. Kıyafet, kitap vs. alışverişlerimi online yapmayı seviyorum; çünkü öyle bir tempoda çalışıyorum ki mağaza gezecek, keşfedecek vaktim yok. Dolayısıyla online alışverişin bu açıdan büyük bir kazanç olduğunu düşünüyorum. Kitap ve özellikle Türkiye'de aradığım gibi bulamadığım için ayakkabılarımı da yurt dışı alışveriş sitelerinden alıyorum. Bunları da yurt dışında yaşayan arkadaşlarımın evlerine göndertiyorum; ya ben gittiğimde ya onlar geldiğinde teslim alıyorum. Bu arada online alışveriş tabii ki çok rahat, çok kolay ama normal zamanlarda da online ya da normal alışveriş fark etmez; az ve bilinçli tüketmeye ve sürdürülebilirliğe çok önem verdiğim için alışverişimi çok düşünerek ve kısıtlı yapıyorum."



Erla 3.743 TL Mony 12.030 TL

Istanbul New York London

LAZZONI



online.lazzoni.com

Annenizle ilişkiniz hayatınızı nasıl etkiliyor?

ANNEMİZ, BİZİ BU DÜNYAYA GETİREN, EN KUTSAL VARLIĞIMIZ... ANNEMİZLE ARAMIZDAKİ BAĞ TABİİ Kİ SADECE FİZİKSEL VEYA GENETİK DEĞİL, RUHSAL VE DUYGUSAL BAĞIMIZ DA SONSUZA DEK SÜRÜYOR. BU ANNELER GÜNÜ'DE ANNENİZLE OLAN İLİŞKİNİZDE SORUNLAR VARSA DÜZELTMEK VEYA İLİŞKİNİZİ MÜKEMMELLEŞTİRMEK, HEM ONA HEM KENDİNİZE VEREBİLECEĞİNİZ EN ANLAMLI HEDİYE OLABİLİR.

AYSUN ORHAN



Bilinçli olarak hatırlamasak da daha doğmadan başlıyor annemizle olan ilişkimiz... Onun hissettiklerini hissediyor ve içselleştiriyoruz. Dünyaya geldiğimizde, kucağına verildiğimiz andan itibaren bir daha asla vazgeçemeyeceğimiz bir bağ kuruluyor aramızda. Bu bağ sadece beslenme değil, güven ve rahatlık aynı zamanda. O yüzden yaşımız kaç olursa olsun, ne zaman başımız sıkışsa anne sıcaklığını arıyoruz hep...

Annemizle olan ilişkimiz hem kendimizle ilgili yargılarımızı hem de çevremizle kurduğumuz ilişkilerimizi etkiliyor. Bebeklikten 7 yaşına kadar olan dönemde yaşadıklarımız, hissettiklerimiz bilinçaltımıza kayıt ediliyor. Anne-babamızdan alamadığımız sevgi ve ilgi, yaşamdan genel olarak "alma-verme" dengesizliği yaşamamıza sebep oluyor.

Anne ile çocuk arasındaki bağ üzerine yapılan birçok araştırma var. Bilim insanı Torsten Klengel yaptığı araştırmalarda, çocuklukta geçirilen travmaların DNA'da kalıcı epigenetik izler bıraktığı görüşüne varmış, o yüzden çocuğun günde kaç kez kucaklandığı bile çok önemli. McGill Üniversitesi'nde Mosche Szyf liderliğinde yapılan bir başka çalışma ise; anne farelerin yavrularına yaptıkları bakımın ve onları sevgiyle yalamalarının, yavrunun gelecekteki hayatını ve epigenetik izlerini doğrudan etkilediğini ortaya koyuyor. Psikolog Harry Harlow'un maymunlar üzerinde gerçekleştirdiği araştırmalar da sevgi ve yakın temasın önemini gösteriyor. Harlow, bebek maymunları 'süt veren telden yapılma anneyle' ve 'süt vermeyen ama yumuşak kumaşlarla kaplı anneyle' bir odaya koymuş. Küçük maymunlar, metalden yapılma 'vekil anneye' sadece acıktıklarında yaklaşmışlar ve karınlarını doyurur doyurmaz da kumaştan yapılma 'vekil annenin' yanına giderek tüm zamanlarını onunla geçirmişler. Bu deneyle anlıyoruz ki duygusal bağın oluşabilmesi için açlık ve susuzluk dürtüsünün tatmin edilmesi yeterli değil. Bu bağ (sevgi) ancak anne ve bebeğin yakın bedensel temas kurmasıyla sağlanabiliyor. Harlow, sevginin ve bağlanmanın tat alma ile değil, dokunma ile ilgili olduğunu vurguluyor.

HAYATA BAKIŞIMIZI ANNEMİZ BELİRLİYOR

Annemiz hayata nasıl bakıyorsa biz de öyle bakıyoruz aslında... Annemizle olan ilişkimiz, aşk hayatımızdan kariyerimize ve hatta sağlığımıza kadar birçok alanı biz farkında olmasak da etkiliyor. Örneğin; iş yerinde sizi çok sinirlendiren arkadaşınıza duyduğunuz bu öfkenin kaynağı aslında annenize duyduğunuz öfke olabiliyor. Tıpkı 40 yaşında, eğitimli ve kariyerli bir kadın olan Leyla Y.'de olduğu gibi. Leyla Hanım ile yaptığımız, bir zihin tekniği olan ARTT (Awakening, Rising, Transforming Technique) seansı, annelerimizin bizi nasıl etkilediğine iyi bir örnek. "Çok şanssızım, hayatta benim başıma asla iyi bir şey gelmez" diyen ve kendini çok mutsuz hisseden Leyla Hanım ile seanslar sırasında hissettiği yoğun öfke, umutsuzluk ve kıskançlık duygularını boşalttık. "Güzel şeyler hep başkalarının başına gelir, bu durum asla düzelmez" düşüncesinin ve yoğun karamsarlığının kaynağını bulduk. Onu sorularımla yönlendirdiğimde direkt annesiyle olan anıları geldi gözünün önüne. Küçüklüğünden beri ne zaman "Anne bak bunu yaptım" diye sevinçle yanına gitse, annesi onu tersler, küçümser, hatta başkalarını örnek gösterirmiş. Bu onda öylesine yerleşmiş ki, seans sırasında annesinin hayata bu hep olumsuz yönden bakışının kendisine geçtiğini fark ettiğinde çok şaşırdı. Başına ne gelirse gelsin hep başkaları daha iyiydi, yetersizlik ve kıskançlık hissediyordu. Bu da onu hayata ve diğer insanlara karşı öfke ve isyanla dolduruyordu. Seanslardan sonra bu zihin yapısı değişti ve "Benim başıma da güzel şeyler gelir" duygusuyla birlikte iyimserlik ve umut doldu içine.

Bazen de annemizin bir sözü bile bizi sinirlendirebiliyor. Bir başka danışanım Melis Z. annesiyle hiç anlaşamadığından şikayet ediyordu, annesi ondan en ufak bir şey rica etse bile bu onu kızdırıyordu. Seanslar sırasında aslında annesini, başka bir erkekle evlendiği için suçladığını fark etti. Onu yargılıyor ve anlamıyordu. Bu duyguların enerjisini ondan ARTT zihin egzersizleriyle boşalttık ve annesini anlamak, olduğu gibi kabul etmek duyguları geldi. O günden beri sağlıklı bir ilişkileri var.

Şimdi sorsak, annenizin sizi öfkelendiren huylarının çoğunun sizde de olduğunu fark edebilirsiniz. Hem başkalarına hem de kendinize aynı anneniz gibi davranıyor olabilirsiniz. Ondan öğrendiğiniz, size aktarılan kayıtları değiştirmezseniz, yaşınız kaç olursa olsun hep "o küçük, sevgiye muhtaç çocuk" olmaya devam edersiniz. Örneğin sadece başarılı olunca onay gördüyseniz, başarısızlık yaşadığınızda kendinizi hep ezik hissedersiniz. O yüzden annenizin kendi doğrularına göre size öğretmeye çalıştığı ve aktardığı bilgileri, davranış modellerini değiştirip dönüştürmelisiniz.

DİŞİL ENERJİ KAYNAĞI

Dişil enerjimizi annemizden ve anne atalarımızdan alırız. Dişil enerji duygular, yaratıcılık, sevgi, şefkat, almayı bilmek, kabul etmek, güven, anın tadını çıkarmak, akışta olmak ve şifa gücüdür. O yüzden annemizle ilişkimiz şifalandığında hayatımızın sevgi alış ve veriş dengesini kurabilir ve dişil enerjimizi dengeleyebiliriz. 38 yaşındaki Aynur H. ilişkilerinde hep çok emek ve sevgi veriyor ama bir türlü mutlu olamıyordu. Değersizlik hissediyor ve terk ediliyordu. Onunla yaptığımız ARTT seansında bu değersizlik duygusunun onda çok daha eskilerden kaynaklandığını fark etti. Anneannesini gördü, onun yaşadığı üzüntü, istenmeme, değersizlik ve terk edilme duygularını birebir hissediyordu. Ondaki tüm bu negatif duyguları temizlediğimizde kendini değerli ve tam hissetti. O yüzden annenizle olan ilişkinizi şifalandırmak sadece size değil, hem annenize hem de doğacak çocuklarınıza faydalı olur.

ARTT İLE ANNENİZLE İLİŞKİNİZİ ŞİFALANDIRIN

Gözlerinizi kapatın ve annenizi düşünün. Ona bakınca ne hissediyorsunuz? Hissettiğiniz negatif duyguyu (kızgınlık, kırgınlık, kıskançlık, acımak, kaybetme korkusu vs.), bedeninizi kaplayan kocaman bir kapı açarak dışarı boşalttığınızı düşünün. Işık, su, buhar veya farklı bir şekilde olabilir. Bu duyguyu sonsuzluğa yayın. Tekrar annenizin görüntüsünü getirin aklınıza. Şimdi ne hissediyorsunuz? Negatif gelen her duyguyu bu şekilde boşaltın, ta ki pozitif bir duygu gelene kadar. Pozitif duyguyu da yayın. Yayılan tüm duygular bir kasede toplandı, kaseyi miksere boşaltıp "tek" renk olana dek karıştırın. Oluşan tek renge sorun: "Bana gelecekte ne yaşatırsın?" Cevap pozitif bir duygu olacaktır. Değilse negatif tüm duygularınızı bu şekilde boşaltmaya devam edin. @arttaysunaylin

Canım Annem

Kendileri de anne olan ünlü isimlere hem yaşadığımız bu ilginç dönemde anne olmanın nasıl hissettirdiğini sorduk, hem de onların anneleriyle olan bağlarını konuştuk.

DAMLA DURAK, MİNE ÜNAL





Irmak Ünal ♥ Kayla, Vadi

"Bugünlerde en çok özlediğim şey anne kokusu"

Günümüzde, özellikle Korona günlerinde anne olmak nasıl bir duygu?
Anne olmak harika bir duygu. Sorumluluk duygusuyla beraber gelen gerçek ve en yaşanası hayat tecrübesi bence. Çocuklarıyla büyüdüğünü, geliştiğini hisseden, benim onlardan onların benden öğrenecek çok seyi olduğunun farkındalığını her gün hisseden bir anneyim. Durum böyle olunca tabii bu yaşadığımız çılgınlık içinde, anne olmak bambaşka bir yolculuğa dönüşüyor. Şimdi, artık onların sınıf öğretmeni, oyun arkadaşlarıyım... Böyle bir döneme birlikte şahitlik ediyoruz, ileride bu günleri hatırladıklarında, en güzel günlerini kesintiye uğratan, arkadaşlarından, okullarından, özgürlüklerinden alıkoyan dönemi her şeye rağmen mutlu, iyi ve yararlı hatırlamalarını arzu ediyorum. Kısacası; Korona günlerinde anne olmak zorlu ve sorumluluğu ağır, ancak bir o kadar da öğretici bir tecrübe benim için...

"Anne kokusu" denince aklınıza ne geliyor? Anne kokusunu nasıl tanımlarsınız?
Anne kokusu annemdir tabii. Parfümü değil, annemin kokusu.Tarifi olduğunu sanmıyorum. Güven, huzur, teslimiyet... Hepsi var bu kokuda. Ben hâlâ onun koynuna girip, sabah keyfi yapmayı severim. Bugünlerde en çok özlediğim şey anne kokusu.

Güzellik ve bakım anlamında annenizden öğrendiğiniz bir sırrınız var mı?
Doğal olmak. "Yüzünle fazla oynama" der annem. Buna yüzde 100 katılıyorum. Ne kadar çok cilt bakımı yapılır, işlem görürse, cilt o kadar bozuluyor bence. Bu bir sır değil belki ama makyaj temizlemeden uyumamayı, tonik yerine gül suyu kullanmayı, iyi bir uykunun cilde kattıklarını hep annemden öğrendim.

Annenizden öğrendiğiniz ve sizin de çocuklarınıza öğreteceğiniz favori tarifiniz nedir?
Annemin kısırı çoook meşhurdur. Hatta benim arkadaşlarım annem geleceği zaman heyecanlanır, hemen bir kısır partisi isterler. O partide başka hiçbir şey yapılmaz. Sadece kase kase kısır yenir. Tarifi ise; aile sırrımız ;)

Şu an annenizle bir Türk kahvesi buluşması yapacak olsanız en çok nelerden bahsetmek isterdiniz?
Seyahat edeceğimiz ülkeler, görmek istediğimiz sehirlerden konuşur, planlar yapardık. Biz seyahat etmeye bayılırız. Ana-kızdık, şimdi anne-kız ve torunlar olduk. Kötü şeylerden hiç konuşmazdık ve gülümseyerek o kahvenin ve o anın tadını çıkarırdık.

Evde zaman geçirirken ya da görüntülü konuşmada sizin çocuklarınızla sohbet konularınız neler?
Biz sanırım görüntülü konuşmalarda, buluşacağımız anı konuşuyoruz en çok. Ancak berabersek konular çok fazla... En sevdikleri karakterler, müzik, oynadıkları oyundaki bir sonraki hareketleri, günlerinin nasıl geçtiği, arkadaşlarıyla ilişkileri, bir sonraki pişireceğimiz yemek tarifi ve hayallerimiz...



Didem Uzel ♥ Aslan

"Annemin yemeklerinin kokusunu müthiş özledim"

Günümüzde, özellikle Korona günlerinde anne olmak nasıl bir duygu?
İlk başta çok zorlandım ama şu an bir, iki aydır Aslan okula gitmiyor. Okula gittiği zaman kendime vakit ayırabiliyordum; hem de Aslan okulda eğitim alabiliyor ve gelişimine katkı sağlıyordu. Şimdi şartlardan dolayı tam tersi, çocuk anne-baba ile gelişimini ilerletmeye çalışıyor. Bizim Miami'de kimsemiz yok, dolayısıyla eşimle birlikte dönüşümlü bakıyoruz aslında, Aslan yaklaşık 13 saat ayakta, öğlen uykusu da yok. Sahip olduklarımız için her an, her saat şükreden bir insandım. Şimdi daha fazla şükrediyorum. Bu pandemi günleri Aslan'sız nasıl geçerdi bilmiyorum; 3,5 yaşında bir çocuğa 13 saat boyunca aralıksız bakınca zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorsunuz bile ve o olduğu için hayata binlerce şükürle başlıyorsunuz. Her cümlem artık şükürle başlıyor.

"Anne kokusu" denince aklınıza ne geliyor? Anne kokusunu nasıl tanımlarsınız?
Aslında annemden hep çok uzakta kaldığım; okul

yıllarında, yalnız yaşadığım dönemlerde ve son 10-11 yıldır yurt dışında yaşadığım için, onun yemeklerinin kokusunu müthiş özledim. Evine gittiğim günlerde o mutfaktan gelen yemek kokuları iyi şeyler, güzel duygular hissettiriyor her zaman. Çocukluğumdan beri duyduğum anne kokusu var. Gerçekten şu aralar bunlar beni daha fazla duygulandırıyor. Çünkü bir senedir görmüyorum, onu çok özledim ve bir daha ne zaman görüşebileceğiz kim bilir...

Güzellik ve bakım anlamında annenizden öğrendiğiniz bir sırrınız var mı?
Evet var, annem çocukluğumuzdan beri vücudumuzu ve yüzümüzü yıkarken, en son suyu hep soğuk kullanmamızı isterdi. Hem sağlık hem vücudun diri kalması açısından iyi, hatta hatırlıyorum en son bir sene önce aynı evde kalırken suyu ılık açtığımda "Ben sana kaç kere yüzünü soğuk suyla yıka, demedim mi kızım?" demişti. Gerçekten soğuk suyun etkisi muhteşem. Yıllardır güzellik formülüm bu diyebilirim.

Annenizden öğrendiğiniz ve sizin de oğlunuza öğreteceğiniz favori tarifiniz nedir?
Mutlaka çok uzun ve değişik tarifler vardır ama gerçekten muhteşem bir omlet tarifini verebilirim. Annemden öğrendim ve Aslan'a da bunu öğreteceğim, zaten öğreniyor da, yapıyor ucundan biraz.
İşte tarifi: Kişi başına 2 yumurtayı iyice köpürene kadar çırpıyorsunuz. (Çok iyi çırpılması gerekiyor.) Sonra yarım çay bardağı krema ve bir tutam tuz ekleyip çırpmaya devam ediyorsunuz. Bir döküm tava veya iyi bir tavada tereyağını erittikten sonra (tereyağ biraz bolca olabilir), çırpılmış yumurtanızı döküp ters-düz pişirip, kabarmasını sağlıyorsunuz. İnanılmaz yumuşacık bir lezzet elde ediyorsunuz. Afiyet olsun.

Şu an annenizle bir Türk kahvesi buluşması yapacak olsanız en çok nelerden bahsetmek isterdiniz?
Ben bu aralar çok duygusalım. Bu soruya nasıl cevap vereceğimi bilemiyorum. Çünkü geçenlerde anneme de çok ağladım.İçimde kalan çok şey var, ben bu dönemlerde onların yanında olacağımı hayal edip planlar yapmıştım. Aslan'la gidecektik ama bu durumlar ortaya çıkınca gidemedik. Ve artık ne zaman ve nasıl kavuşacağımızı bilemiyorum. Annemle gerçekten şu anda bir kahve buluşması yapacak olsam, bir kere ona çok sarılır, çok öper ve daha fazla koklardım. Bol bol resim çeker, anı biriktirirdim. Daha fazla onunla vakit geçirirdim. Başımı dizine yaslar, ağlardım biraz. Onu çok özlediğimi söylerdim. En çok Aslan'dan konuşurduk. Aslan'ı tek başına büyütmenin zorluklarını anlatırdım, o da bana akıl



Didem Uzel ♥ Aslan

verirdi. Yemek tarifi alır, günlük olayları konuşur, en çok da Aslan'dan bahsederdik; şu anda en çok Aslan'la eğlenerek yaptıkları Facetime görüşmelerini konuşurduk. Yani keşke şu anda bir kahve içebilseydim, ne güzel olurdu. Düşünmek bile iyi geldi şu an.

Evde zaman geçirirken Aslan'la en çok hangi aktiviteleri yapıyorsunuz?
Tabii eski sistemden (okuldan) uzak olduğumuz için evde beraber yaptığımız aktiviteler var. Sosyal medyada çocuklarıyla bir şeyler yapan, vakit geçiren anneler var, ben onlardan değilim, olamıyorum da. Çünkü benim sabah mesaim 07:30'da Aslan'la başlıyor; kahvaltı, kahvaltı sonrası, kimse olmadan açık havada sabah yürüyüşü. Göl kenarında bir sitede oturuyoruz, burası sakin ve boş bir yer. Yürüyüş sonrası eve gelince Aslan biraz kendi oyuncağıyla oynuyor. Bizim onunla oyun oynadığımız saatler de oluyor. Home office çalışmalarımı yapıyorum, sonra öğle yemeği hazırlamam gerekiyor. Bu işlere girdiğim zaman babası Aslan'la ilgileniyor. Evdeki oyuncaklarla oynuyorlar. Aslan arabalarıyla, uçaklarıyla, oyun hamurlarıyla oynamayı seviyor. Geçen gün "Ben okula gitmek istemiyorum, sizinle daha çok eğleniyorum" dedi. Bu aralar en çok "Isıran Köpekbalığı" oyununu seviyor, onu oynuyoruz. Bazen çizgi film izliyoruz. Geçenlerde televizyon bizim evde yasaklandı. Telefon zaten yok, arada bir tabletine bakıyor. O da bir şeyler öğrenmesi için, İngilizce bir takım oyunlar. Bunların dışında suluboya resim, boyamalar ve legolar... Bu aralar mutfağa girmekten çok keyif alıyor. Smootie yapmayı seviyor, bana kahve yapmaya bayılıyor. Her gün benim kahvemi oğlum yapıyor. Kitap okumayı çok seviyor. Bu aralar sabah uyanır uyanmaz, "Bana kitap okuyun" diyor. Halbuki akşam yatarken en az 3-4 kitap okunuyor. Burası çok sıcak, sabah-akşam bahçede olmayı çok seviyor. Ona küçük şişme havuz aldık, içinde vakit geçirmeye bayılıyor.



Bihter Erol Çaltıllı ♥ Eymen, Ayşe Vera

"Anneme doyasıya sarılmak ve kokusunu, sevgisini hissetmek istiyorum"

Günümüzde, özellikle Korona günlerinde anne olmak nasıl bir duygu?
Hayatım çok değişmedi aslında, dışarı çıkamadığımız şu dönemde çocuklarla evde sürekli bir aktivite durumu var. Biraz sabrımız zorlanıyor tabii.

"Anne kokusu" denince aklınıza ne geliyor? Anne kokusunu nasıl tanımlarsınız?
Şefkat geliyor aklıma, onu o kadar özledim ki anneme doyasıya sarılmak, kokusunu, sevgisini hissetmek istiyorum.

Güzellik ve bakım anlamında annenizden öğrendiğiniz bir sırrınız var mı?
Ellerimiz ya da ayaklarımız kuruduğunda annemin vazgeçilmez kremi vardır; vazelin. Hemen ılık suda ellerimizi bekletir. Biraz vazelin içine 3-4 damla limon sıkardı. Ellerimize streç yapardı, sabah uyandığımızda ellerimiz pamuk gibi olurdu.

Annenizden öğrendiğiniz ve sizin de çocuklarınıza öğreteceğiniz favori tarifiniz nedir?
Etimek tatlısı: Annemin favorisi, sanırım yapmadan önce mutlaka yeniden tarif alırım.

Malzemeler: 1 paket Etimek, 4 yemek kaşığı irmik, 1 yemek kaşığı şeker, 1 paket krem şanti, 1 paket vanilya , 1 lt süt
Şerbeti için: 2 bardak su, 2 bardak şeker

Yapılışı : Şerbet kaynatılır. Sütten 1 bardak ayrılır (krem şanti için). Kalan süt tencereye alınır. İçine 4 kaşık irmik ve 1 kaşık şeker koyulup pişirilir. Ocaktan almadan önce bir paket vanilya eklenip karıştırıldıktan sonra ocak kapatılır. Cam bir kaba dizilen etimeklerin üzerine şerbet sıcakken dökülür. Muhallebi dinlendikten sonra ekmeklerin üzerine dökülüp spatulayla düzleştirilir. Son olarak, çırpılan krem şanti de muhallebinin üzerine sürülüp buzdolabında soğutulur. Üzerine Hindistan cevizi serperek afiyetle yiyebilirsiniz.

Şu an annenizle bir Türk kahvesi buluşması yapacak olsanız en çok nelerden bahsetmek isterdiniz?
Bizim annemle sohbetlerimiz başkadır. Konudan konuya atlar, sonra en başa döneriz, yine konudan konuya geçeriz, böyle akar gider. İlk kahvenin tadı başka olacaktır mutlaka, bugünleri anıp yan yana olmanın mutluluğunu konuşurduk.

Evde zaman geçirirken, çocuklarınızla birlikte yapmaktan en çok keyif aldığınız aktiviteler neler?
Ayşe Vera ile evcilik oynamayı seviyorum, çocukluğuma götürüyor beni. Oğlumla "Bil Bakalım" oynamayı çok seviyorum. İkimiz de tahmin oyunlarını çok seviyoruz.

Buse Terim Bahçekapılı
♥ Nil Fulya, Naz Sema

"Ne zaman fulya kokusu alsam o benim için annemin kokusudur"



"Anne kokusu" denince aklınıza ne geliyor? Anne kokusunu nasıl tanımlarsınız?
Annemi hatırlatan pek çok koku var aslında... Annem fulya çiçeğini çok sever. O yüzden ne zaman fulya kokusu alsam o benim için annemin kokusudur. Bir de annemle özdeşleşen bir parfümü var. Yıllardır hep aynı parfümü kullanır. O kokuyu nerede duysam annemin kokusu gelir burnuma. Halston'un klasik parfümü yıllardır benim için annemin kokusudur.

Güzellik ve bakım anlamında annenizden öğrendiğiniz bir sırrınız var mı?
Annem her zaman bakımına özen gösterir. Ablamla bizi büyütürken de mümkün olduğunca kendimize bakmamızı, bunun önce kendine saygı olduğunu anlattı. "Abartıdan uzak, temiz ve bakımlı olduğunuz zaman önce kendi moraliniz iyi olur. Abartıdan ve makyajdan uzak, kendiniz gibi olun" der annem. Biz de onun bu öğütlerine uymaya çalışıyoruz.

Annenizden öğrendiğiniz ve sizin de kızlarınıza öğreteceğiniz favori yemek tarifiniz nedir?
Annemin elinin değdiği her şeyi çok severiz. O yüzden şudur diyebileceğim bir tarif yok ama kahvaltı bizde de en önemli öğün olmuştur hep. O yüzden annemin menemenini ben de kızlarıma öğretirim herhalde.

Bu süreçte mutfakta vakit geçiriyor musunuz? Çocuklarınızla birlikte bu anlamda neler yapıyorsunuz?
Evet, ben de herkes gibi mutfakta bolca vakit geçiriyorum şu sıralar. Mutfakta yeni şeyler keşfetmeyi, kendi tariflerimi oluşturmayı hep sevmişimdir ama yoğun iş temposunda buna çok vakit bulamıyordum. Bu aralar fırsattan istifade yapamadığım, biriktirdiğim tüm tarifleri yapıyorum. Hatta evde ilk kez kendi ekmeğimizi yaptım. Günlerce mayasını çoğalttım. Kızım Nil de mutfağı çok seviyor ve bana hep eşlik ediyor. Sofrayı beraber kuruyoruz ya da onların çok sevdiği bir kurabiye var, onu birlikte yapıyoruz.

Annenizle bir Türk kahvesi buluşması yapacak olsanız en çok nelerden bahsetmek isterdiniz?
Sanırım her şeyden. Hayattan, çocuklardan, sağlıktan, yaza dair halen umutla baktığım planlarımızdan...

Evde zaman geçirirken ya da görüntülü konuşmada sohbet konularınız neler?
Biz aile büyüklerimizle neredeyse her gün görüntülü konuşuyoruz. Anneanne, babaanne, dede, hala, teyzeyle online da olsa hasret gidermeye çalışıyoruz. Onların iyi olduğunu duyup gördükten sonra, çocuklarla çoğu zaman komik sohbetler ediyorlar.

Fotoğraf: Jacqueline Gülcan/Petit Mag

Aslı Cüreklibatır ♥ Zeynep, Sarp

"Annelik çocuğun hayatında renkli bir gökkuşağı gibi..."



Günümüzde, özellikle Korona günlerinde anne olmak nasıl bir duygu?
Annelik çocuğun hayatında renkli bir gökkuşağı gibi bence; en zor ve karamsar günlerde bile onları gülümsetebilmek, yanlarında olduklarını bilmelerini sağlamak kadar güzel bir duygu yok.

"Anne kokusu" denince aklınıza ne geliyor? Anne kokusunu nasıl tanımlarsınız?
Anneme her sarıldığımda aldığım annemin kendi kokusu hep bana özel gibi gelir, yumuşacık ve sevgi dolu.

Güzellik ve bakım anlamında annenizden öğrendiğiniz bir sırrınız var mı?
Annemin Egeli olmasından dolayı zeytinyağının bizim hayatımızda çok büyük önemi var. Cildinin zamanından az yaşlanmasını, hep nemli ve diri durmasını buna bağlıyorum.

Annenizden öğrendiğiniz ve sizin de çocuklarınıza öğreteceğiniz favori tarifiniz nedir?
Kaya Kurabiyesi: Benim çocukluğumdan beri en sevdiğim ve şimdi de Zeynep ve Sarp'ın evde hep olmasını istedikleri kurabiye diyebilirim. Hatta şu an evimizin baş köşesinde, karantina günlerinde keyifle ailece yediğimiz kurabiyemizin tarifi şöyle:
3 yumurta ve 1 bardak toz şekeri çırpın. 1 bardak zeytinyağı ekleyip çırpmaya devam edin. Yarım paket vanilya ve kabartma tozu ile 1 çay kaşığı karbonat, 3-4 bardak un ekleyip kıvama gelince yağlı tepsiye mandalina büyüklüğünde dizin. En fazla 20 dakika, 180 derecede pişirdiğinizde kurabiyeniz hazır!

Şu an annenizle bir Türk kahvesi buluşması yapacak olsanız en çok nelerden bahsetmek isterdiniz?
Sohbet konumuz genelde çocukların neler yaşadığı, benim çocukluğumda karşılaştıklarımızla benzerliği var mı, annem neler yaptı gibi tavsiyeler ve annemin resim tutkusu üzerine sohbet olurdu ve birkaç yemek tarifi de verilirdi mutlaka.

Evde zaman geçirirken ya da görüntülü konuşmada sizin çocuklarınızla sohbet konularınız neler?
Evde kaldığımız için genelde günü nasıl planlayalım, hangi oyunu ailece oynayalım ve akşam yemeği menüsü gibi konular en öncelikli konularımız. Genelde herkes yaratıcı bir şeyler bulmaya çalışıyor, uygulanıyor, sonra beğenirsek devam ediyoruz. Diğer günlerde de mümkün olduğunca olumsuzluklardan uzak, motive edici keyifli sohbetler yapmayı seviyoruz.

Geçmişten Günümüze En Meşhur Anne Sözleri

Teknoloji çağında annelerimizin klasikleşen sözlerinin bazıları değişse de; işte en çok duyduklarımız...

- Evladım dibinden bakma televizyona, gözlerin bozulur.
Gözünü biraz ayır şu telefondan!

- Baban eve gelince görürsün.
Baban insta story'ne bakarsa görürsün!

- Sana güveniyorum, sosyal çevreye güvenmiyorum.
Sana güvenim sonsuz, sosyal medyaya güvenmiyorum.

- Bu odanın hali ne, her yer her yerde!
Masaüstünde kullanmadığın dosyaları temizlesene!

- Akşam yatmak bilmiyorsun, sabah kalkmak bilmiyorsun.
Gece-gündüz elinde telefon, uyumuyorsun sabaha kadar!

- Atlet giy, üşürsün.
Crop top'ının üzerine mont giymeyi unutma!

- Bana anne deme!***/Seni "sessize alırım"!***

- Bakkala gidip ekmek al.
Bakkala mesaj at da bir ekmek getirsin.

- Eve gel artık, akşam oldu.
Bilgisayarın başından kalkıp parkta yürüsen biraz!

- Bu kağıtlar lazım mı, atıyorum bunları?
Nasıl olsa bilgisayarında vardır, ben bu kağıtları atıyorum.

- Beş dakika komşuya geçiyorum, yemeğin altını kapatırsın.
Beş dakika komşuya geçiyorum, fırını kurdum, pişince otomatik kapanır.

- Uçak biletlerini yanına aldın mı?***/Biniş kodlarımızı aldın mı?***

...VE ASLA DEĞİŞMEYENLER

- Ben bilmem, babana sor!

- "Annem demişti" dersin.

- Anne-baba olunca anlarsın.

- Ben senin yaşlarındayken...

- Şu salatayı bitirin, kalmasın!

- İkide bir yeni bardak çıkarmayın, her yer bardak!

- Hediye filan istemem.



Annemle özel bir gün

BU ÖZEL GÜNDE, İSTER ANNESİ YANI BAŞINDA OLAN ŞANSLI "ÇOCUK"LARDAN OLUN İSTER UZAKTA, ONUNLA UNUTULMAZ BİR "ANNELER GÜNÜ" GEÇİREBİLİRSİNİZ. İŞTE ARANIZDAKİ BAĞI GÜÇLENDİRECEK EĞLENCELİ ETKİNLİK ÖNERİLERİMİZ... **AYSUN ORHAN**

Sabah ondan erken uyanıp sağlıklı, enerji veren, besleyici bir kahvaltı hazırlamaya ne dersiniz? Sofranızı bahar çiçekleriyle süslemeyi unutmayın. Anneniz uzaktaysa, onun en sevdiği yemekleri, hediyenizi ve çiçeğinizi hazırlayıp kapıdan bırakabilirsiniz. Doya doya sarılmanın yerini tutmaz ama sosyal mesafeden de olsa yüzündeki gülüşü görmeye değer!



evde kaldığınız bugünleri annenizle aranızdaki bağı kuvvetlendirmek için güzel bir fırsata çevirebilirsiniz. Onun en çok sevdiği kahveyi yapıp evin en keyif aldığınız köşesine geçin ve annenizle içten bir sohbet edin. Teknolojinin en güzel yanı dünyanın neresinde olursak olalım bizi sanal ortamda da olsa buluşturması. Anneniz uzaktaysa, birlikte bir kahve saati belirleyin ve görüntülü konuşarak karşılıklı kahvelerinizi yudumlayın.

Annenizin yaşına uygun olarak birlikte hafif egzersizler, meditasyon ve nefes teknikleri yapın. Normalde yapmadığı bu tarz etkinliklerle birlikte enerjinizi yenileyin ve titreşiminizi yükseltin. Uzakta olan annenizle yine görüntülü olarak aynı anda bunu yapabilirsiniz.



Anne yemekleri gibisi var mı? Ne zamandır yapmak istediğiniz ama bir türlü zaman bulamadığınız kendi "Annemin Yemekleri Workshop"ınızı yapmaya ne dersiniz? Onu yemek yaparken videoya çekip, notlar alabilir, sonsuza dek saklayacağınız bir anı oluşturabilirsiniz. Anneniz yanınızda değilse, onunla aynı anda mutfağa girin. Birbirinizi görüntülü arayın ve "Annemin Yemekleri Workshop"ını online olarak gerçekleştirin.



annenizle birlikte biraz da ciltlerinizi şımartmaya ne dersiniz? Birlikte el, ayak bakımı, cilt temizliği, maske veya makyaj yaparken aynı zamanda ondan kendi güzellik ve bakım sırlarını öğrenebilir, siz de ona yeni çıkan çok amaçlı ve kullanışlı ürünlerden, teknolojilerden bahsedebilirsiniz.



korona günleri olmasa belki de annenizle beraber bu özel günde keyifli bir geziye çıkmayı, müzeye veya konsere gitmeyi düşünüyordunuz. Üzülmeyin, birçok müze ve turizm şirketi bu ihtiyacımızı sanal olarak karşılamamız için elinden geleni yapıyor. Birlikte veya uzakta olsanız da, aynı anda bu seminer, gezi ve konser etkinliklerine katılabilir, keyifli zaman geçirebilirsiniz.





ANNENİZE RAHATLIK HEDİYE EDİN

Lazzoni, yepyeni bir ürün olan Yoxo Koltuk'u Anneler Günü için hediye arayışında olanların beğenisine sunuyor. Fonksiyonellik ve yüksek konforu buluşturan Yoxo, yatak olabilme özelliğiyle en rahat hediye alternatifleri arasında yer alıyor. Yoxo Koltuk **lazzoni.com** adresinden satışa sunuluyor.

HEDİYE KARTI SÜRPRİZİ

Morhipo Gift Card ile annenize binlerce marka arasından en özel hediyeyi seçme özgürlüğünü verebilir, evden çıkmadan online alışveriş konforunu yaşamasını sağlayabilirsiniz. Anneniz, kadın giyimden dünyaca ünlü parfümlere, mutfak yardımcılarından teknolojik ürünlere, aksesuardan ayakkabıya kadar geniş bir yelpazede dilediği hediyeyi seçebilir. Morhipo Gift Card'lar 50, 100, 250 ve 500 TL'lik seçenekleriyle Morhipo.com'da!





Şık ve Trendy

Faik Sönmez birbirinden iddialı, şık ve trendy parçalarla dolu 2020 İlkbahar-Yaz Koleksiyonu'ndaki sezon indirimlerine ek olarak online alışverişlere özel yüzde 15 indirim ve ücretsiz kargo hizmetiyle evde olduğumuz bugünlerde de anneleri unutmuyor. Faik Sönmez'in canlı renkler ve doğal dokularla dengelenen modellerini faiksonmez.com adresinden inceleyebilirsiniz.



Desa, Cüzdan, 139 TL



Atkinsons,
Joss Flower 100 ml
EDP, 2.050 TL



Atasun Optik,
Unofficial, 250 TL



Zade Vital,
Omega3, 139 TL

DOĞADAN İLHAM ALIN

Hilton Dalaman Sarıgerme Resort & Spa; sağlığımız için evde kaldığımız bugünlerde bizi doğadan ilham almaya davet ediyor. Doğa her daim, her koşulda kendimizi yenilememiz, yaşama dört elle sarılmamız gerektiğini bizlere hatırlatıyor. Hilton Dalaman Sarıgerme Resort & Spa da yaşama dört elle sarılmamızı, bedenimize ve ruhumuza iyi gelen şeyleri yapmamızı öneriyor ve bugünler sona erdiğinde tüm anneleri doğayla kucaklaşmaya Dalaman'a bekliyor.





EVLER TERTEMİZ

*Ev temizliğine özel önem gösterilen bugünlerde **Arnica Tesla Premium Toz Torbasız Elektrikli Süpürge,** yüksek emiş gücü ve ultra sessiz çalışma özelliğiyle öne çıkıyor. Yıkanabilir HEPA 13 filtresi sayesinde bakteri ve ev akarlarının yüzde 99.9'unu hapsederek alerji sorunlarını da en aza indiriyor.*

RAHATLAYIN

Six Senses Kaplankaya SPA Bölge Direktörü Dr. Ranjan Kapoor mineral tuzlar ve esans yağlarıyla detoks ve rahatlama etkisini evde yakalayabileceğimizi belirtiyor. Özellikle vücudunuzu ve zihninizi rahatlatmak için akşam yatmadan yarım saat önce deniz tuzuyla banyo yapmanızı ve lavanta, Ylang Ylang, limon otu yağlarıyla kendi el ve ayaklarınıza masaj yapmanızı öneriyor.





Marmara, Limon Çiçeği Kolonyası, 250 ml, cam şişe 19,95 TL

Annelere ışıldayan çiçek bahçesi

TAÇ, Anneler Günü'ne özel hazırladığı nevresim takımıyla yatak odalarını aydınlatıyor. Gündüzleri gün ışığını ya da floresan ışığını toplayarak geceleri bu ışığı yansıtan TAÇ Glow Nevresim Takımı, gül, inci ve kalp deseniyle yatak odasında ışıltılı bir görünüm sunuyor. **tac.com.tr**



EVDE DAHA
KEYİFLİ ZAMAN
GEÇİRMENİZ İÇİN
DERGİNİZİ

KAPINIZA GETİRELİM



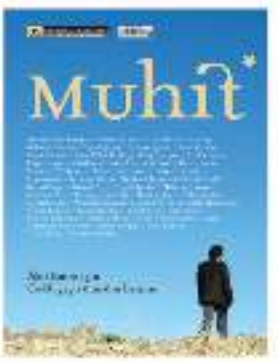






















BEN ♡ DERGİ

TURKUVAZ

Ücretsiz Kargo

0212 354 36 04/11/27
www.turkuvazabone.com

D&R MUSIC BOOK STORE

Yıllar geçse de çocuk kaldığımız tek yeri,
annemizin kalbini bir kez daha
kazanma zamanı.



Anneler Günü Kutlu
Tüm Anneler Mutlu Olsun!

#EvdeHayatVar

/DRDunyasi /dr_dunyasi /

www.dr.com.tr