Sofra

HIZLI HAFTA
7 GÜNE PRATİK TARİF

İnci Bak'tan
Uskumrulu Tabaklar

Ormandan Gelen Mucize;
MANTARLA FARK YARATIN

Konuk Şef
İlker Erdoğan ile Sofra'ya Özel

ZEYNEP DİNÇ'TEN

Şef Beyza Çevik'ten
ÇAY SAATİNE NEFİS LEZZETLER

Elmalı Ilık Sonbahar

Gül Elmalı Büş Dolgulu Tartoletler

2025-10 SAYI 343
100 TL KKTC 128 TL
TURKUVAZ
ISSN 1304-5547

ALTINMARKA
KAKAO ÇİKOLATA



YARININ ÇİKOLATASINI BUGÜN ÜRETİYORUZ.

Çikolatanın ana vatanı Altınmarka'da,
sadece lezzetli ve kaliteli değil,
gerçek anlamda yenilikçi ve çığır açan
çikolatalar üretmek için çalışıyoruz.
Yarının çikolatasını bugün üreterek,
çikolatayı yeni yaşam tarzlarının
bir parçası hâline getiriyoruz.

MADE IN CHOCOLATE

ALTINMARKA
KAKAO VE ÇİKOLATA

BİR
ALTINMARKA
GRUBU
KURULUŞUDUR

Kahvelerinizi Alın, Sonbahar Yolculuğuna Çıkıyoruz!

Sofra Dergisi Genel Yayın Yönetmeni
Esra Eskikan Sinanoğlu
esra.sinanoglu@sofra.com.tr

Ekim ayına, buram buram kahve kokularıyla başlıyoruz. 1 Ekim Dünya Kahve Günü, kahveyi sadece 'içmek' değil, 'yaşamak' gerektiğini hatırlatıyor. Türk kahvesinin o kadim geleneği, espresso'nun keskinliği, üçüncü nesil kahvecilerin deneysel yorumları… Kahve, her coğrafyada ve her teknikte başka bir hikayeye dönüşüyor.
Bugün kahve; tarladan fincana uzanan yolculuğuyla üreticinin emeğini, kahve kavurma ustasının uzmanlığını ve baristanın yorumunu da taşıyor. Üçüncü nesil kahvecilerin deneyimlerinden, klasik Türk kahvesinin kadim geleneğine kadar uzanan bu çeşitlilik, kahveyi gastronominin en kucaklayıcı lezzetlerinden biri haline getiriyor. Dost buluşmalarının, uzun sohbetlerin, hatta dergi sayfalarının eşlikçisi olan kahve benim de günümü güzelleştiren ritüellerden. Kahve üzerine sayfalarca yazabilirim fakat şimdi kahvelerinizi alıp Ekim&Kasım Sofra'sının keyfini çıkarma zamanı.

Bu sayımızda kahvenin eşlikçisi sonbahar. Ekim ayıyla birlikte serinleyen mutfaklara yakışan kahve kokusu, tahin gibi içimizi ısıtan tatlara ve kuzinelerde kızaran ekmeklere usul usul yanaşmaya başlamamız; ince bir şalı üzerimize alıp sararan yaprakları izlemenin verdiği haz; sonbahar biraz da bu küçük mutlulukların mevsimi. Bal kabağından mantara sonbaharın mevsim ürünleriyle hazırlanmış, kolaylıkla uygulanabilecek tariflerimiz, gastronomiyi çok yönlü ele alan zengin içeriğimiz, konusunda uzman konuklarımız ve yazarlarımız bu ayın Sofra'sında buluşuyor.

Ekim ve kasımda mutfaklarımız bolca elma kokacak; Zeynep Dinç'in tatlıdan tuzluya uzanan içimizde sıcacık bir his uyandıran tarifleriyle elmanın farklı yüzlerini keşfedeceğiz. Balık mevsimini uskumru dosyamız ile taçlandırıyoruz. İnci Bak'ın nefis uskumru tarifleri, uskumruyu klasiklikten çıkarıyor. Ormanın armağanı mantar, bu sayının yıldızlarından; hem pratik hem de gurme yorumlarla sofralarınıza geliyor.

Yöresel ürünler her zaman baş tacımız. Bu sayımızda peynirin piri iki isim, sevgili Neşe Aksoy Biber ve Berrin Bal Onur, Anadolu'nun dört yerli tulum peyniriyle gurme eşleşmeler



yaptı. Zamanla yarışanlara 'Hızlı Hafta' bölümümüzde pratik öneriler sunuyoruz. Çay eşlikçileri olmazsa olmaz. Beyza Çevik'in sonbahara yakışan tatlı ve tuzluları ve tahinli tariflerle mutfakta sıcacık, huzurlu bir tat yaratıyoruz.

Kayseri mutfağını, şef Kemal Koçak tarifleriyle özgün haliyle tanıtırken; bu sayımıza konuk olan şef İlker Erdoğan hikayesi ve reçeteleriyle ilham veriyor. Sosyal medya konuğumuz Canay Çolakoğlu mevsiminde nefis tarifleriyle içeriğimize renk ve lezzet katıyor. Ekmek ustası 240 derece, Anadolu'nun kadim lezzeti soğanlı ekmek ile geleneksel damaklara dokunuyor. Dünya Mutfağı'nda Alman Mutfağı'nın bol patatesli lezzetleri sizleri bekliyor.

Dergimizin misyonu sadece 'iyi yemek' değil, sağlıklı ve bilinçli seçimler de… Bu sayıda, benim hazırladığım sağlıklı çocuk doğum günü tarifleri, Bi Nevi Deli'nin Executive Chef'i Melike Keskin'in vegan proteinlerle hazırladığı yaratıcı ve sağlıklı reçeteleri, Başak Aydın'dan vegan burger ve köfte adresleri gibi daha sağlıklı içerikler, sağlıklı seçenekler arayanları bekliyor. Mutfak teknikleri bölümümüzde şef Canberk Gezer sebze doğrama tekniklerini püf noktalarıyla aktarıyor. Aynur Tattersall, Berlin ve Kapadokya'nın yeme-içme noktalarına rehberlik ediyor. Cenk Girginol, yeni nesil kahve deneyimlerini tüm bilgi ve deneyimiyle paylaşıyor.

Sonbaharın değişken havasında Dr. Ayça Kaya'nın grip ve soğuk algınlığına karşı doğal reçeteleri mutfaklarımızda şifa bulmamızı sağlayacak. Ses terapisti ve akademisyen Aslı Bostancı'nın anlatımıyla, ses terapisi ve sesin dönüştürücü gücünü keşfedeceğiz. Konuk üretici köşemizde Zeytinliboğaz'ın tarım ve üretim hikayesine kulak veriyoruz. Tuğba Parıltı'dan kefirin sağlıklı dünyasını öğreniyor, sofralarımızı fermente lezzetlerle zenginleştiriyoruz.

Kültür-sanatla da buluşuyoruz: Gastrosinema köşemizde Marco Ferrari'nin 'Büyük Tıkınma' filmi masaya yatırılıyor. 'Başaranların Mutfağı'nda Sinan Canan ve Müge Canan'ın mutfaklarına konuk oluyoruz; bilimin, kültürün ve gastronominin kesiştiği bir masada, bu keyifli sohbetimizi Sofra YouTube kanalımızdan izleyebilirsiniz.

Ve bu sayımız 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı'nda da raflarda olacak. Sofralarımızda bir araya gelmenin, paylaşmanın, cumhuriyetin ve özgürlüğün kutlamasını yapmak için çok büyük bir sebebimiz var. Bu coşkuyu ülkece hep birlikte, layıkıyla yaşayalım. 29 Ekim Cumhuriyet Bayramı'mız kutlu olsun!

Ez cümle, dopdolu içeriğimizle sonbaharın tüm renklerini sofranızda hissettirmeye hazırız. Haydi buyurun Sofra'ya!

Afiyetle,

EDİTÖRÜN NOTU

Derginin yanı sıra birçok platformdayız. Instagram, Facebook, TikTok, YouTube hesaplarımızdan Sofra'yı takip edebilir ve günlük paylaşımlarımızın keyfini çıkarabilirsiniz.

www.sofra.com.tr dev bir tarif hazinesi, bir tık mesafede.

TURKUVAZ DERGİ

Sofra TURKUVAZ - ISSN : 1304 - 5547

SAHİBİ TURKUVAZ HABERLEŞME VE YAYINCILIK A.Ş.

TÜZEL KİŞİ TEMSİLCİSİ VE GENEL MÜDÜR
YASEMİN GEBEŞ

YAYIN DİREKTÖRÜ FATMA MÜYESSER ÖZEL

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

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

GÖRSEL YÖNETMEN HAKAN TEKİN

EDİTÖR SERAY BAYKAN ÇEÇEN

FOTOĞRAFLAR HASAN HÜSEYİN ÇİNAY

KATKIDA BULUNANLAR KÜBRA ALTAY, ARZUM TISLI, AYÇA KAYA, AYNUR TATTERSALL, BAŞAK AYDIN, BERRİN BAL ONUR, BEYZA ÇEVİK, CANAY ÇOLAKOĞLU, CEM MELEK, ECEM KALECİ, İLKER ERDOĞAN, İNCİ BAK, İSA ARSLAN, KEMAL KOÇAK, KÜBRA SULTAN YÜZÜNCÜYIL, MELİKE KESKİN, NEŞE AKSOY BİBER, SABRİ CANBERK GEZER, SELÇUK ŞAHİN, TUĞBA PARILTI, ZEYNEP DİNÇ

FOTOĞRAF VE VİDEO YÖNETMENİ CANAN YETİŞTİ SATKIN

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

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

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

Sofra Turkuvaz Dergisi'nin imtiyaz ve yayın hakkı, Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş'ye aittir.
Sofra Turkuvaz Dergisi'nde yayımlanan ilanların sorumluluğu ilan sahiplerine aittir. **Sofra** Turkuvaz adı ve amblemi Türkiye'de hiçbir şekilde başkalarınca kullanılamaz. Sofra Turkuvaz Dergisi'nde yayımlanmakta olan her türlü yazı, resim, fotoğraf ve illüstrasyonun Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.'nin izni olmadan kısmen veya tamamen kullanılması, yayımlanması yasaktır. Türkiye'de hazırlanıp basılmıştır.

Turkuvaz Dergi Tel: (0 212) 354 30 00 Fax: (0 212) 354 36 31
Yayının Türü: Yaygın Süreli PIPP üyesidir.
Yazışma Adresi: 5. Levent Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad. B Blok Apt. No 29/1/1 Eyüpsultan-İstanbul
Yönetim Yeri: 5. Levent Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad. B Blok Apt. No 29/1/1 Eyüpsultan-İstanbul
Yayımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Matbaa Genel Müdürü: Mehmet Kamiloğlu
Basımcı: Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
Basıldığı Yer: 5. Levent Mah. Mareşal Fevzi Çakmak Cad. B Blok Apt. No 29/1/1 Eyüpsultan-İstanbul
Santral Telefon: (0 212) 354 30 00
Matbaa Telefon: (0 212) 354 30 00
www.turkuvazmatbaacilik.com
Dağıtım: Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.
İstanbul Matbaa Müdürü: Hakan Demirci
Basıldığı Tarih: EKİM - KASIM 2025

VAKIFBANK KREDİ KARTLARI İLE İNDİRİMİN TADINI ÇIKARIN

VakıfBank Reserve, Platinum Plus, Platinum Plus Metal, Private Metal ve Private kartlarla yapacağınız restoran harcamalarında %20'ye varan indirim ayrıcalığı sizi bekliyor. Hemen VakıfBanklı olun, ayrıcalıklar dünyasında yerinizi alın.

VakıfBank, daima seninle.

2.000.000 TL ve üzeri mevduat sahiplerine

%20 İNDİRİM

6.000 TL ve üzeri harcamalarda

%10 İNDİRİM

3.000 TL ve üzeri harcamalarda

VakıfBank

VakıfBank Platinum Plus Metal, Platinum Plus, Reserve, Private Metal ve Private kartınızla tek seferde yapacağınız 3.000 TL ve üzeri restoran harcamanızın %10'u, Bankamızda 2 Milyon TL üzerinde mevduatınız bulunması durumunda; 3.000 TL ve üzeri harcamanızın %10'u, 6.000 TL ve üzeri harcamalarınızın %20'si kadar ekstre indirimi ertesi gün kartınıza yansıtılacaktır. Günlük ve aylık maksimum kazanılabilecek indirimler ve detaylı bilgi için vakifkart.com.tr.



BAL KABAKLI MUHALLEBİ

81

Mevsimin Getirdikleri

10 ZEYNEP DİNÇ'TEN ELMALI TATLAR

20 İNCİ BAK'TAN USKUMRUYA GÜZELLEME

Tarifler

32 MANTARLA SIRA DIŞI REÇETELER

66 TULUM PEYNİRİNİ BİR DE BÖYLE DENEYİN

46 15 DAKİKADA HIZLI MUTFAK

78 SOFRADA ELMA, ARMUT, CEVİZ, BAL KABAĞI VAR

72 ANADOLU'NUN ALTIN EZMESİ; TAHİN

62 KAYSERİ'DEN SEÇMELER

40 BAŞARANLARIN MUTFAĞI; SİNAN CANAN

90 SOĞANLI EKMEK

84 VEGAN PROTEİNLİ TARİFLER

92 ÇOCUKLARA DOĞUM GÜNÜ MENÜLERİ

Konuk Şef

28 KONUK ŞEF; İLKER ERDOĞAN

Sosyal Medya Konuğu

92 SOSYAL MEDYADAN; CANAY ÇOLAKOĞLU

Sofra Akademi

82 SEBZE DOĞRAMA TEKNİKLERİ

Sağlık

70 KIŞ HASTALIKLARINI SOFRADA YENİN

112 SES TERAPİSİ

60 MUCİZEVİ BESİN; KEFİR

Yeme & İçme

88 VEGAN HAMBURGER VE KÖFTE MEKANLARI

96 KAPADOKYA'YI KEŞFETME ZAMANI

100 BERLİN'E GİDİYORUZ

Gastronomi Trendleri

104 YENİ NESİL KAHVE DENEYİMLERİ

113 GASTRO SİNEMA

Tarım & Üretim

108 YENİ NESİL ÇİFTÇİ; SELÇUK ŞAHİN

Gastronomi Tarihi

106 PRESIDIUM TESCİLİ

Gastro Kitap

114 GASTRONOMİ KİTAPLIĞI

Taptaze Dumanı Üstünde

Lezzetler The Bakery'de!











Sabah kahvaltısından akşam beş çayı keyfine kadar, her anınıza eşlik edecek sıcacık lezzetler burada.
The Bakery'nin taptaze ürünlerini Macrocenter'da keşfedin.



the bakery
by macrocenter



BİR BRUNCH'DAN ÇOK DAHA FAZLASI

Raffles İstanbul'un efsanevi brunch'ı heyecan verici yenilikleriyle devam ediyor. Zengin lezzet yelpazesi ve canlı müzik ziyafetinin yanı sıra çocukların mutfak becerilerine yönelik hem eğitici hem eğlenceli atölyelere de ev sahipliği yapan Raffles brunch; arkadaşlar ve aile üyeleri eşliğinde, kalabalık bir masa etrafında uzun saatlere yayılacak keyifli bir hafta sonu aktivitesi için harika bir atmosfer sunuyor.



MUTFAKLAR ÇİÇEK AÇTI

Lava, mutfak severlerin merakla beklediği yeni ürünleri olan Heritage serisinin şeftali & karamel renklerini görücüye çıkardı. Mutfaklara çiçek açtıran bu yeni renk, markanın güçlü renk paletine estetik bir dokunuş katarken, şık sunum arayışındaki lezzet severler için de farklı bir alternatif sunuyor.





BALIĞI UZMANINDAN ALIN

Sofraları yüksek çeşitlilikte taze ve güvenilir balıklarla buluşturan Metro Türkiye, balığın ağdan tabağa ulaşana dek kat ettiği yolculuğu her adımda takip ediyor; yaptığı düzenli analizlerle kalite ve güvencesinden emin olmadığı hiçbir balığı reyonlarına taşımıyor. Yeni balık sezonunda da profesyonel mutfaklara 'balık takımı' ile hizmet verecek olan Metro Türkiye, çok çeşitli balıkları uzmanlıkla sunmaya devam edecek.



TÜRKİYE'DE BİR İLK!

Süper meyve olarak bilinen aronya meyvesinden doğal fermantasyon süreciyle üretilen Fersan Detox Aronya sirkesi, tüketicilere lezzetli, katkısız ve sağlıklı bir seçenek sunuyor. Herhangi bir koruyucu ve katkı maddesi, dışarıdan eklenmiş şeker veya sirke içermeyen Fersan Detox Aronya sirkesi, zengin polifenol içeriğiyle bağışıklık sistemini desteklerken aynı zamanda sağlıklı yaşamı teşvik eden eşsiz bir lezzet sunuyor.

KAHVALTININ YENİ KAHRAMANI

Çocuklara özel hazırlanan Etabal Kids doğal bal, kahvaltı ve ara öğünlerde hem lezzetiyle hem de sağladığı enerji ve zihinsel açıklık desteğiyle anne-babaların kurtarıcısı oluyor. Miniklerin hem lezzetli hem de doğal bir şekilde güne başlaması için geliştirilen Etabal Kids, saf süzme bal olarak sofralara geliyor. Doğal tadı, enerji verici ve zihin açıklığını destekleyen özellikleriyle, okul döneminde hem çocukların keyfini hem de anne-babaların iç rahatlığını ön plana çıkarıyor.



Seni düşünür o
bankkart



ENERJİK VE MUTLU ÇOCUKLARIN SIRRI ÇÖZÜLDÜ

Ailelerin en önem verdiği konuların başında çocukların beslenmesi geliyor. Muratbey bu hassasiyeti gözeterek lezzetli ve eğlenceli peynir çeşitleriyle evde, okulda çocukların dengeli beslenmelerine katkı sağlıyor. Muratbey peynirleriyle hazırlanan renkli ve besleyici öğünler ya da atıştırmalıklar, çocukların gün boyu enerjik yanı sıra mutlu olmalarına yardımcı oluyor.



TEREYAĞINDA SÜT LEZZETİ ARAYANLAR BURAYA

Bol süt lezzeti ve kolay sürülebilir yapısıyla öne çıkan President tereyağı tuzlu ve tuzsuz seçenekleriyle raflarda yerini aldı. Katkı maddesi, renklendirici veya koruyucu içermeyen President tereyağı; gastronomiye meraklı, gurme tatlara ilgi duyan mutfak severler ile tereyağında süt lezzeti arayan tüketiciler için mükemmel bir seçenek sunuyor.

HAFTANIN HER GÜNÜ AYRI BİR LEZZET KEŞFİ

Chinese & Sushi Express, haftanın her günü için özel bir kampanya serisi başlattı. Türkiye genelinde 13 noktada hizmet veren Chinese & Sushi Express'in yeni lezzet serisi kapsamında, haftanın her günü farklı bir ürün grubunda özel avantajlar sunuluyor. Gimbap, burrito, sushi, Korean fried chicken, trio bentolar, tatlılar ve içecek çeşitlerinde lezzet tutkunlarını bekleyen cazip fırsatlar bulunuyor. Kampanyalar arasında 1 alana 1 hediye, yüzde 40'a varan indirimli ürünler gibi kampanya çeşitleri yer alıyor.





GÜRCÜ MUTFAĞI İSTANBUL'A GELDİ

Shvili Georgian Bistro, Türkiye'deki ilk şubesini Terminal Kadıköy'de açarak İstanbul'u Gürcü ve Kafkas mutfağının zenginliğiyle buluşturdu. Önümüzdeki beş yıl içerisinde Ankara, İzmir ve Bursa'nın da aralarında bulunduğu büyük şehirlerde yaklaşık 20 Shvili Georgian Bistro restoranı açılması planlanıyor. Mekan; gurmeler ve ailelerini Gürcü mutfağının cömert sofralarında buluşturacak, şehrin yeni gastronomi durağı olmaya hazırlanıyor.





ZEYNEP DİNÇ
@homemade.is.happiness

Elmalı ILIK SONBAHAR

DÜNYADA 7.500'DEN FAZLA ÇEŞİDİ BULUNAN ELMA, TARİH BOYUNCA MEYVE OLMASININ YANI SIRA AYRICA ŞİFA KAYNAĞI OLARAK DA GÖRÜLMÜŞTÜR. BU GÜÇLÜ MİRASIN İZİNDE, ELMAYI TATLI VE TUZLU TARİFLERDE SIRA DIŞI DOKUNUŞLARLA YENİDEN KEŞFETMEK İSTEYENLER İÇİN TARİF GELİŞTİRİCİ, YEMEK STİLİSTİ VE YEMEK FOTOĞRAFÇISI ZEYNEP DİNÇ LEZZETLİ REÇETELER HAZIRLADI.



Yeşil Elmalı Maş Fasulyesi Salatası

2 KİŞİLİK I 10 DAKİKA

Malzemeler

- 1 elma adet yeşil ve ekşi elma (granny smith)
- 1 su bardağı haşlanmış maş fasulyesi
- 1 yemek kaşığı kıyılmış taze nane
- 1 yemek kaşığı natürel sızma zeytinyağı
- 2 tatlı kaşığı elma sirkesi
- 6-8 adet top peynir
- Bir tutam sarı hardal tohumu

Servis için

- 1 yemek kaşığı dilimlenmiş yeşil zeytin
- 1 yemek kaşığı tanelenmiş nar
- Yenilebilir çiçekler

Yapılışı

1. Derin bir kapta maş fasulyesi, nane, zeytinyağı ve 1 tatlı kaşığı elma sirkesini harmanlayın.
2. Elmayı ince dilimleyin. Kalan 1 tatlı kaşığı elma sirkesinde birkaç dakika bekletip lezzetlendirin.
3. Peynir toplarını sarı hardal tohumuna bulayın.
4. Tüm malzemeleri servis tabağında birleştirin. Servis için üzerine zeytin, nar ve çiçek serpiştirin. Bekletmeden servis yapın.



Gül Elmalı Büş Dolgulu Tartoletler

6 KİŞİLİK I 40 DAKİKA

Malzemeler

- 3 adet elma (1 adet granny smith, 1 adet golden, 1 adet starking)
- 1.5 bardak reyhan şerbeti
- 6 adet kare milföy (oda sıcaklığında)
- 6 yemek kaşığı keçi büş peyniri

Servis için: Bal, pudra şekeri, taze nane

Yapılışı

1. Elmaları ince ve yarım ay şeklinde dilimleyin. Reyhan şerbetini bir taşım kaynatıp elma dilimlerini yumuşayana ve renk alana kadar içinde bekletin. İşleyebileceğiniz yumuşaklığa gelince havlu kağıt serilmiş bir tepsi üzerine alın.
2. Altılı muffin kalıbına kağıt muffin kalıplarını yerleştirin. İçlerine birer milföyü çanak şeklinde koyun. Kabarmaması için tabanına çatalla delikler açın.
3. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15-20 dakika pişirin. Fırından alıp soğumaya bırakın.
4. Tartoletlerin içlerine büş peyniri ile bir kat yapın. Üzerlerine dıştan içe doğru elma dilimlerini sarıp gül şekli verin.
5. Bal gezdirip, pudra şekeri serpin ve taze nane ile süsleyip servis yapın.

Zeynep Dinç'in Notu

Reyhan şerbeti yerine pancar suyu, vişne suyu veya istediğiniz başka bir renk veren lezzeti de kullanabilirsiniz.



Zeynep Dinç'in Notu

3 adet dikdörtgen milföy hamuru yerine 6 adet kare milföy hamuru da kullanabilirsiniz.

Elmalı Armutlu Milföy Tartlar

3 KİŞİLİK I 40 DAKİKA

Malzemeler

- 3 adet elma (istediğiniz çeşit)
- 1 adet armut
- 3 adet dikdörtgen milföy hamuru (oda sıcaklığında)
- 6 yemek kaşığı portakal reçeli
- 1 adet yumurta sarısı

Servis için: Pudra şekeri, tanelenmiş nar, kıyılmış ceviz

Yapılışı

1. Meyveleri istediğiniz şekilde ince dilimleyin.
2. Üç adet dikdörtgen milföyü pişirme kağıdı serilmiş fırın tepsisine aralıklı olarak dizin. Kenarlarından birer parmak çerçeve bırakacak şekilde bıçakla nazikçe çizin.
3. İç kısmının kabarmaması için çatalla delikler açın. Portakal reçeli sürüp meyve dilimlerini yerleştirin.
4. Milföy çerçevesine çırpılmış yumurta sarısı sürün.
5. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 20 dakika pişirin. Oda sıcaklığına gelince pudra şekeri serpin. Nar ve cevizle süsleyip servis yapın.

Baharatlı & Erişteli Tatlı Patates & Elma Çorbası

4 KİŞİLİK I 40 DAKİKA

Malzemeler

- 3 adet elma (gala cinsi)
- 3 adet tatlı patates (orta boy)
- 1 adet soğan (orta boy)
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 3 diş sarımsak (ince kıyılmış)
- 6 su bardağı tavuk suyu
- 2 yemek kaşığı çorbalık kare erişte
- Birer tutam, tuz, karabiber ve pul biber

Servis için: Elma kurusu ve taze fesleğen

Yapılışı

1. Elmaları, patatesleri ve soğanı soyup küp doğrayın.
2. Çorba tenceresini ocağa koyup orta ateşte soğanı tuz ve zeytinyağı ile birkaç dakika kavurun.
3. Sarımsağı ekleyip kavurmaya devam edin.
4. Patates ve elma küplerini, tavuk suyunu ve baharatları katın, kısık ateşte patatesler yumuşayana kadar 15 dakika pişirin.
5. Ateşten alıp blender'den geçirin.
6. Tekrar ocağa koyup erişteleri ilave edin. Bir taşım kaynatıp tabaklara pay edin.
7. Elma kurusu ve taze fesleğen ile süsleyin. Sıcak olarak servis yapın.

Zeynep Dinç'in Notu

Çorbayı vegan yapmak isterseniz tavuk suyu yerine sebze suyu kullanabilirsiniz.



Reyhan Şerbetinde Tatlı Elma Dolması

5-6 KİŞİLİK I 1 SAAT

Malzemeler

Reyhan şerbeti için
- 1 demet taze reyhan
- Yarım su bardağı toz şeker (isteğe göre arttırılabilir)
- Yarım limonun suyu
- Birer adet çubuk tarçın ve karanfil
- 1 litre kaynamış su

Elma dolması için
- 5-6 adet elma (istediğiniz çeşit)
- 3.5 su bardağı reyhan şerbeti
- Yarım su bardağı yulaf
- Yarım su bardağı süzme yoğurt
- 1 avuç kırmızı üzüm

Üzeri için: Bal, dut kurusu, mavi haşhaş tohumu

Yapılışı

1. Reyhan şerbet için reyhanı toz şeker ve limon suyu ile ovun.
2. Üzerine tarçın ve karanfili koyup sıcak suyu dökün. 20 dakika oda sıcaklığında bekletin. Süzgeçten geçirip bir sürahiye alın.
3. Şerbetin 1.5 su bardağını 'gül elmalı büş dolgulu tartolet' tarifinde kullanmak için ayırın. 1 su bardağını bu tarifteki yulafı lezzetlendirmek için ayırın. Kalan 2.5 su bardağı şerbeti de yine bu tarifteki elmaları poşe yapmak için ayırın.
4. Elma dolması için elmaların üst kısmını kapak olarak kesip içlerini dikkatlice oyun. Bir tencereye yerleştirin. Üzerlerine 2.5 su bardağı reyhan şerbetini dökün. Aralara bir avuç üzüm atın. Bir taşım kaynatın. Gerekiyorsa biraz kaynar su ekleyin. Ağzı kapalı olarak kısık ateşte elmaları yumuşayana kadar poşeleyin. Soğumaya bırakın.
5. Bir su bardağı reyhan şerbeti ile yulafı karıştırın.15 dakika bekletip lezzetlendirin.
6. Oda sıcaklığına gelen elmaların içlerine yulaf, süzme yoğurt ve üzümü pay edin. Dut kurusu ve haşhaş tohumu serpin. Servis tabağına poşe suyundan döküp üzerine elma dolmalarını yerleştirin.
7. Üzerlerine bal gezdirin, dut kurusu ve mavi haşhaş tohumu serpip servis yapın.

Elmalı, Mantarlı, Sebzeli Fırın Tavuk

2 KİŞİLİK I 1 SAAT

Malzemeler

- 1 adet elma (gala)
- 2 adet tavuk kalça but
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı un
- 6 adet kestane mantarı
- Birer adet havuç ve pırasa
- 2 dal biberiye
- Birer tutam tuz ve karabiber

Yapılışı

1. Temizlenmiş kalça butları zeytinyağı, tuz, karabiber ve un karışımı ile harmanlayıp fırın poşetine koyun.
2. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 25-30 dakika pişirin.
3. Butları fırından alıp poşetinden çıkarın ve sos haline gelmiş suyuyla birlikte bir fırın kabına aktarın.
4. Elmayı ikiye kesip sırtından dilimlere ayırın. Mantarları saplarından ayırıp çanak şekline getirin. Sebzeleri doğrayın. Tüm bu malzemeleri ve biberiyeleri de butların yanına yerleştirip tekrar fırına verin.
5. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15 dakika pişirin. Dilediğiniz şekilde süsleyin ve sıcak olarak servis yapın.



Cevizli Elmalı Kurabiye

25-30 ADET | 60 DAKİKA

Malzemeler

Hamuru için
- 250 gram tereyağı (oda sıcaklığında)
- 1 yemek kaşığı yoğurt (oda sıcaklığında)
- 4 yemek kaşığı pudra şekeri
1 adet büyük boy yumurta (oda sıcaklığında)
- Yarım su bardağı bardak buğday nişastası
- 3-3.5 su bardağı un (elenmiş)
- 1 paket kabartma tozu

İç harcı için
- 3 adet elma (gala cinsi, soyulmuş, rendelenmiş)
- Yarım su bardağı dövülmüş ceviz
- 2 yemek kaşığı toz şeker
- 1 çay kaşığı tarçın

Servis için: Pudra şekeri, tarçın

Yapılışı

1. İç harcı için rendelenmiş elmaları dövülmüş ceviz, toz şeker ve tarçın ile harmanlayıp tavaya alın. Kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin. Ocaktan alıp soğumaya bırakın.
2. Derin bir kasede tereyağı, yoğurt, pudra şekeri ve yumurtayı çırpın.
3. Nişasta, un ve kabartma tozunu ekleyip yumuşak bir hamur yoğurun. Üzerini streç film ile sarıp 30 dakika oda sıcaklığında dinlendirin.
4. Dinlenmiş hamuru tezgahta 2 pişirme kağıdı arasında yarım cm kalınlığında açın. Yuvarlak kurabiye kalıbı veya bir bardak ağzı ile 25-30 adet yuvarlak hamur kesin.
5. Ortalarına elmalı harcı pay edip top şeklinde kapatın. Pişirme kağıdı serilmiş fırın tepsisine aralıklı olarak yerleştirin.
6. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 20-25 dakika kontrollü pişirin.
7. Oda sıcaklığına gelince pudra şekeri ve tarçın serperek servis yapın.

Tuzlu Karamel, Panna Cotta, Yeşil Elma İle

4 KİŞİLİK I 30 DAKİKA

Malzemeler

- 2 çay kaşığı toz jelatin
- 100 ml +1 yemek kaşığı sıcak su
- 100 ml süt
- 300 ml çırpılmış krema
- 100 gram toz şeker
- Bir tutam deniz tuzu

Servis için: 1 adet elma (granny Smith), frambuaz sos ve file badem

Yapılışı

1. Jelatini bir kapta sıcak suyla karıştırıp kenara ayırın.
2. Başka bir kapta süt ve kremayı çırpın.
3. Toz şekeri bir sos tenceresinde 1 yemek kaşığı su ile kısık ateşte koyu amber rengi alana kadar karamelize edin. Bu aşamada kaşık değmesin, hiç karıştırmayın. Elinizi yakmamaya dikkat edin.
4. İstediğiniz kıvama gelince krema karışımını dikkatlice ekleyin. Karıştırıp ocaktan alın.
5. İki dakika bekleyip çözülmüş jelatini ve deniz tuzunu ekleyin. Homojen bir kıvam elde edene kadar çırpıp kaselere pay edin.
6. En az 4 saat, ideali 1 gece boyunca buzdolabında bekletin.
7. Kaseleri servis tabaklarına ters çevirip çıkarın.
8. Yeşil elma dilimleri, frambuaz sos ve badem ile servis yapın.

A STAR ALLIANCE MEMBER



MİSAFİRPERVERLİK: BİR KELİMEDEN ÇOK DAHA FAZLASI

Nefis ikramlar ve misafirperverliğimizle
her uçuşta keyfiniz yerinde.

TURKISH AIRLINES

Ürün ve hizmetler, uçuşun süresine ve uçağın modeline göre değişiklik gösterebilir.



İNCİ BAK
@inciminci

GÜÇLÜ TAT, SAĞLIKLI YAĞ; USKUMRU

GIDA STİLİSTİ VE İÇERİK DANIŞMANI İNCİ BAK; TATLI PATATES PÜRESİNDEN MERCİMEKLİ GARNİTÜRLERE, KAPARİLİ FIRIN LEZZETLERİNDEN SALATAYA KADAR ÖZEL TARİFLER HAZIRLADI. USKUMRUNUN DOĞAL VE ZENGİN AROMASINI ÖN PLANA ÇIKARAN BU LEZZETLER SOFRALARDA AKDENİZ ESİNTİSİ YAŞATACAK.

İSA ARSLAN



Fırında Kaparili ve Sebzeli Uskumru

1 KİŞİLİK I 30 DAKİKA



Malzemeler

- 2 adet temizlenmiş uskumru
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 dal pırasa
- 1 adet orta boy mor soğan
- 1 adet kapya biber
- Yarım çay bardağı kapari turşusu
- 1-2 yemek kaşığı kapari turşusunun suyu veya turşu suyu
- Bir tutam karabiber
- 2-3 dal Frenk soğanı

Yapılışı

1. Zeytinyağının yarısını fırın ısısına dayanıklı tavada ısıtıp doğranmış pırasa, soğan ve biberi kavurun. Kapari turşusunu ve suyunu ilave edip birkaç dakika daha kavurun.
2. Temizlenmiş uskumruyu tavanın ortasına yerleştirin.
3. Üzerine kalan zeytinyağını dökün, karabiber serpin.
4. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 20 dakika pişirin.
5. Fırından alın, ince kıyılmış taze soğan veya Frenk soğanı serpip servis yapın.

Tatlı Patatesli ve Tahin Soslu Uskumru Izgara

1 KİŞİLİK I 30-35 DAKİKA

Malzemeler

- 2 parça uskumru fileto
- 1 adet küçük boy tatlı patates
- 2-3 yemek kaşığı zeytinyağı
- Birkaç adet kurutulmuş mantar
- Yarım demet Frenk soğanı
- Tuz, karabiber, pul biber

Tahin sos için

- 1 çay bardağı ev yapımı mayonez
- Yarım çay bardağı tahin
- 1 tatlı kaşığı limon suyu
- 1 çay kaşığı barbekü sos
- Birkaç damla acı sos
- Yarım çay kaşığı karabiber

Yapılışı

1. Sosu için tüm malzemeyi iyice karıştırarak homojen bir sos elde edin. Sosunuz hazır.
2. Uskumru filetoların her iki tarafını tuz, karabiber ve pul biberle hafifçe ovduktan sonra ızgarada pişirin.
3. Zeytinyağını tavada ısıtıp küp doğranmış tatlı patatesi yumuşayana kadar kavurun. Suda beklettiğiniz kurutulmuş mantarı ilave edip birkaç dakika daha kavurun. Ocaktan indirmeye birkaç dakika kala tuz ve karabiber ekleyip tatlandırın.
4. Balığı servis tabağına alın. Yanına garnitürleri yerleştirin. Sosu gezdirin, kıyılmış Frenk soğanını serpiştirin. Bekletmeden servis yapın.





Uskumru Kasesi

4 KİŞİLİK I 35-45 DAKİKA

Malzemeler

- 4 parça uskumru fileto
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet Çin lahanası (pakçoy)
- 8-10 adet mini kuşkonmaz
- 2-3 adet salatalık
- Kavrulmuş susam
- Tuz, karabiber

Pilav İçin

- 2 su bardağı yasemin pirinci
- 3 su bardağı su
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 defne yaprağı
- 2 dilim limon

Yapılışı

1. Pilav için suyu tencereye alın. Tereyağını, defne yaprağını, tuzu, limon dilimlerini, tuzu ve karabiberi ekleyip kaynamaya bırakın.

2. Su kaynayınca pirinci ilave edin. Önce yüksek ateşte birkaç dakika pişirin, ardından ateşi kısın, tencerenin kapağını kapatın. Suyunu çekene kadar pişirin. Pilavınız hazır.

3. Balık filetoları yağlı kağıt serili fırın tepsisine yerleştirin. 1 yemek kaşığı zeytinyağını üzerine gezdirin, tuzu ve karabiberi serpin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 15-20 dakika pişirin.

4. Bu arada lahana ve kuşkonmazı kalan 1 yemek kaşığı zeytinyağında hafifçe çevirin. Salatalıkları istediğiniz gibi kesin.

5. Uygun bir kaseye önce pilavı aktarın sonra dilediğiniz gibi kalan malzemeyi yerleştirin. En son kavrulmuş susam serpin. Bekletmeden servis yapın.



Kereviz Püreli Uskumru Izgara

2 KİŞİLİK I 60 DAKİKA

Malzemeler

- 4 parça uskumru fileto
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay bardağı haşlanmış beluga mercimeği
- Yeteri kadar tuz

Kereviz Püresi İçin

- 2 adet orta boy kereviz
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 çay bardağı ricotto peyniri
- Tuz, toz beyaz biber

Pembe Turp Turşusu

- 2-3 adet turp, çok ince dilimlenmiş
- 1 su bardağı su
- 1 su bardağı elma sirkesi
- 2 yemek kaşığı bal
- 3 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı deniz tuzu

Yapılışı

1. Pembe turp turşusu için suyu, sirkeyi ve deniz tuzunu sos tenceresinde karıştırıp bir taşım kaynatın. Ocaktan alın, balı ekleyip iyice karıştırın. İnce dilimlenmiş turbu temiz kavanozun içine sıkıca yerleştirin. Üzerine sarımsak dişlerini yerleştirin. Üzerini tamamen kapatacak şekilde suyunu ekleyin. Kapağını sıkıca kapatın. 24 saat sonra turşunuz hazır.
2. Kereviz püresi için kabuğunu kestiğiniz kerevizleri küp doğrayıp tencereye aktarın. Üzerini örtecek kadar su ilave edin. Limon suyunu da ilave edip kerevizleri suyunu çekip yumuşayana kadar haşlayın.
3. Kerevizleri ocaktan alın, ricotto peyniri, tuzu ve beyaz toz biberi ekleyip tatlandırın. Kereviz püreniz hazır.
4. Uskumru filetoların her tarafını tuz ve yağla ovun. Izgarada pişirin.
5. Servis tabağına kereviz püresini yayın, ızgara balıkları, haşlanmış beluga mercimeğini, pembe turp turşunuzu ekleyerek tabağını tamamlayın. En son zeytinyağını gezdirip servis yapın.





Uskumrulu Sonbahar Salatası

2 KİŞİLİK I 30 DAKİKA



Malzemeler

- 2 parça uskumru fileto
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Birkaç yaprak kale
- Yarım avokado
- 1 tatlı kaşığı limon suyu
- 1 çay kaşığı çörek otu
- Bir tutam tuz

Salata için

- 1 adet portakal, zarları temizlenmiş ve dilimlenmiş
- Birkaç dilim yeşil elma
- Birkaç dilim kırmızı elma
- Kırmızı üzüm, pembe üzüm

Sosu için

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı rendelenmiş limon kabuğu
- 2 yemek kaşığı turşu suyu
- 1 tatlı kaşığı taneli hardal
- Yarım çay kaşığı tuz

Yapılışı

1. Sosu için tüm malzemeyi küçük bir kavanozda çalkalayıp karıştırın. Sosunuz hazır.
2. Balık filetoları bir tutam tuz ve 1 yemek kaşığı zeytinyağında hafifçe ovun. Yağlı kağıt serili fırın tepsisine yerleştirip önceden ısıtılmış 200 derece fırında 20 dakika pişirin.
3. Kale yaprağı salatasını irice doğrayıp tuzla ovun.
4. Avokadoyu ince dilimleyip üzerine limon gezdirin.
5. Salata malzemelerini salata kasesine aktarın. Üzerine avokado yerleştirin. Balık etlerini parçalayıp yerleştirin.
6. En son sosunu dökün, çörek otunu serpin. Bekletmeden servis yapın.





Uskumrulu ve Tatlı Patatesli Risotto

2 KİŞİLİK I 60 DAKİKA

Malzemeler

Balık suyu için
- 2 adet temizlenmiş uskumru
- 1 adet defne yaprağı
- 1 çay kaşığı zerdeçal
- 2-3 adet tane karabiber
- 1 adet arpacık soğan
- 1 dal kereviz
- Yarım limon
- Yeteri kadar tuz

Fırında tatlı patates için
- 1 adet büyük boy tatlı patates (400-500 gram)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yeteri kadar tuz

Tatlı patatesli risotto için
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 adet arpacık soğan, ince kıyılmış
- 1 dal kereviz sapı, ince doğranmış
- 2 diş sarımsak, havanda ezilmiş
- 1 su bardağı risotto pirinci (200 gram)
- 2-3 yemek kaşığı tatlı patates püresi
- 600-700 ml balık suyu (3.5 su bardağı)
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı toz parmesan peyniri

Maydanozlu sos için
- Yarım demet maydanoz
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı rendelenmiş limon kabuğu
- 1 diş sarımsak
- Yeteri kadar tuz

Yapılışı

1. Fırında tatlı patates için kabuğunu soyduğunuz tatlı patatesi küp şeklinde kesin. Tuz ve zeytinyağı ile birlikte ovup yağlı kağıt serili fırın tepsisine yerleştirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında yumuşayana kadar pişirin. Fırından alın, yarısını daha sonra kullanmak üzere ayın, kalanını çatalla ezip püre haline getirin.
2. Balık suyu için uskumruları tencereye aktarın. Kalan tüm malzemeyi ekleyin. Orta ateşte kaynatın, 15 dakika sonra balık etini suyun içinden alın ve beyaz etli kısımlarını ayırın. Kalan suyu ince telli bir süzgeçten geçirerek şeffaf bir su elde edin. Balık suyunuz hazır.
3. Maydanozlu sos için tüm malzemeyi mutfak robotunda ezin. Sosunuz hazır.
4. Tatlı patatesli risotto için zeytinyağını tencerede ısıtıp soğanı, kerevizi ve sarımsakları 10 dakika kadar kavurun. Pirinci ilave edip birkaç dakika kavurun.
5. Tatlı patates püresini ekleyip birkaç dakika daha karıştırın.
6. Balık suyunun üçte birini tencereye aktarın, sürekli karıştırmaya devam edin. Bu işlemi yaklaşık 3 kez daha olacak şekilde uygulayın. Pirinçler pişince tereyağını, küp doğranmış tatlı patatesleri, rendelenmiş parmesan peynirini ekleyip karıştırın. En son ayırdığınız balık etiyle tatlandırın. Dilerseniz sebze filizleri ve maydanozlu sosla birlikte servis yapın.

Mercimek Püreli Uskumru

2 KİŞİLİK I 20-25 DAKİKA

Malzemeler

- 2 adet temizlenmiş uskumru
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Birer tutam tuz, karabiber ve kuru kekik

Mercimek püresi için
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet küçük boy soğan
- 1 adet orta boy havuç
- 1 adet küçük boy patates
- 1 çay bardağı mercimek
- 1 yemek kaşığı tahin
- Tuz, toz kırmızıbiber, karabiber

Servis için
- Akdeniz yeşilliği salatası karışımı
- Doğranmış yeşil ve kırmızı elma
- 1-2 dal taze kişniş

Yapılışı

1. Mercimek püresi için zeytinyağını tencerede ısıtıp doğranmış soğanı yumuşayana kadar kavurun. Küçük doğranmış havucu ve patatesi ekleyip birkaç dakika daha kavurun. En son mercimekleri ve mercimeklerin üzerini iki parmak geçecek kadar suyu ilave edin. Mercimekler suyunu çekip yumuşayana kadar haşlayın.
2. Suyunu çekince tahini, tuzu ve baharatını ilave edip blender'de püre haline getirin. Püreniz hazır.
3. Balıkları yağlı kağıt serili fırın tepsisine yerleştirin. Tuz, karabiber ve kekiği zeytinyağı ile birlikte karıştırın. Bu karışımı balıkların üzerine gezdirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 20 dakika pişirin.
4. Balıkları fırından alın, taze kişnişli Akdeniz yeşilliği salatası, mercimek püresi ve kibrit çöpü şeklinde doğranmış elmalarla birlikte servis yapın.



YENİ BALIK SEZONUNDA DA LEZZETLİ SOFRALAR,

METRO TÜRKİYE

UZMANLIĞIYLA KURULUYOR

DENİZDEN SOFRALARA UZANAN TAZELİK VE ÇEŞİTLİLİK BU SEZON DA METRO TÜRKİYE'DE. 35 YILLIK UZMANLIĞIYLA BALIKTA İZLENEBİLİRLİK SUNAN METRO, GIDA GÜVENLİĞİNİ VE KALİTEYİ EN YÜKSEK STANDARTLARDA BİR ARAYA GETİRİYOR.





DENİZDEN TABAĞA GÜVENLİ YOLCULUK

Avcılık, yasal boy ve üreme kriterlerine uygun olan balıkları uzmanlıkla seçen Metro Türkiye, kooperatiflerle yürüttüğü iş birlikleri ile doğrudan kaynağından balık tedarikini sağlıyor. Balığın denizden sofralara ulaşan yolculuğunda her adımı titizlikle denetliyor; 20 soruluk gıda güvenliği denetim soru listesi, 12 kriterde izlenebilirlik kontrolü, 30 farklı platform kontrol süreci ve 5 parametrede yapılan analizlerle balığın kalitesi güvence altına alınıyor. Gıda güvenliği testlerinden geçen ve izlenebilirlik adımlarıyla kayıt altına alınan balıklar, sektör profesyonellerine kişiselleştirilmiş bir deneyim, yüksek kalitede hizmet sunmak için çalışan Metro Balık Takımı'nın müşteriye özel hizmet anlayışıyla mutfaklarla buluşuyor.

BALIKTA TAM ŞEFFAFLIK

Metro Türkiye'nin balıkta izlenebilirlik uygulamasıyla da deniz balığında 12 farklı bilgi yüzde yüze yakın izlenebilirlikle sunuluyor. QR kodu teknolojisi sayesinde balıkların hangi denizden, ne zaman, hangi tekne tarafından, hangi avcılık metodu ile yakalandığı ve besin değerleri gibi bilgilere hızla ve kolaylıkla ulaşılıyor.

DENİZ ÜRÜNLERİNDE ZENGİN SEÇENEKLER

Zengin çeşitliliği yüksek ürün bulunurluğu ile destekleyen Metro Türkiye; hamsi, palamut, barbun, tekir, istavrit, dülger, sardalya, lüfer gibi çeşitlerin yanı sıra istiridye, midye, akivades, ahtapot, kalamar, karides, ıstakoz, sübye, langustin, yengeç gibi 100'den fazla çeşitte deniz ürününü yıl boyunca müşterilerine sunuyor.

Metro Türkiye'nin sunduğu taze ve güvenilir ürünlerle evinizde kolayca hazırlayabileceğiniz bu tarifle sofranıza lezzet katın.

Hamsikoli

Malzemeler

- 500 gram hamsi
- 250 gram pazı
- 1 demet maydanoz
- 1 demet dereotu
- 4–5 dal taze soğan
- 1 adet soğan
- 350 gram Metro Chef mısır unu
- 80 ml Metro Chef Bio Organik Zeytinyağı
- 1 su bardağı sıcak su
- 1 çay kaşığı karabiber
- Yeteri kadar tuz

Kalıbı yağlamak için:
1 tatlı kaşığı tereyağı

Yapılışı

1. Pazıyı, maydanozu, dereotunu ve taze soğanı yıkayıp süzün. Doğrayarak derin bir kaba alın.
2. Temizlenmiş hamsileri doğrayıp yeşilliklerin üzerine ekleyin.
3. Soğanı kıyın. Bir çay kaşığı tuzla ovun, ardından suyla durulayıp karışıma katın.
4. Mısır ununu, zeytinyağını, sıcak suyu, tuzu ve karabiberi ekleyin. Tüm malzemeleri yoğurarak homojen bir karışım elde edin.
5. Fırın kabını tereyağıyla yağlayın. Hazırladığınız harcı kaba dökün ve üzerini düzeltin.
6. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında üzeri kızarana kadar pişirin.
7. Fırından aldıktan sonra biraz dinlendirip dilimleyin. Sıcak ya da ılık servis yapın.



YERELDEN EVRENSELE; ***İLKER ERDOĞAN***

BOLU'NUN MENGEN İLÇESİNDEN ALDIĞI İLHAMLA MUTFAK YOLCULUĞUNA ÇIKAN AVANTGARDE REFINED EXECUTIVE CHEF'İ İLKER ERDOĞAN, 32 YILLIK DENEYİMİNİ YEREL ÜRÜNLERİ ULUSLARARASI SAHNEYE TAŞIYARAK ŞEKİLLENDİRİYOR. KAPADOKYA'DAN BODRUM'A UZANAN PROJELERİNDE HER TABAĞI BİR HİKAYEYE DÖNÜŞTÜREN ŞEF; SÜRDÜRÜLEBİLİR MUTFAK, EGOSUZ YÖNETİM VE YARATICI RİSK ALMA PRENSİPLERİYLE TÜRK GASTRONOMİSİNE YEPYENİ BİR SOLUK GETİRİYOR. GELİN İLKER ERDOĞAN'I DAHA YAKINDAN TANIYALIM, NE DERSİNİZ?

SELMA ŞEN

Bolulu esnaf babanın desteğiyle mutfak yolculuğuna çıkan İlker Erdoğan, köklerinde ünlü şeflerin yetiştiği Mengen'in ilhamıyla büyüdü. Çocukluğunda evin mutfağında pişen her yemek, doğal ürünlerin büyüsü ve aile sofralarının çeşitliliği, onda tarif edilemez bir tutku yarattı. Henüz çocukken başlayan bu merak, 32 yıl önce ülkenin ilk ve tek aşçılık okulunda aldığı eğitimle profesyonel bir rotaya evrildi. O günlerde kendine "iyi bir şef olacağım" diye söz verdi ve bugüne kadar sabır, disiplin ve tutkuyla yoluna devam etti. Yerel malzemeleri uluslararası sahneye taşıdığı projeler ve Bodrum ile Kapadokya'da hayallerini gerçeğe dönüştürdüğü mutfaklar, bugün geldiği noktayı aydınlatan önemli kilometre taşları oldu.
İlker Erdoğan'a göre kariyer tek bir tabağa sığmaz; hazırladığı her tabak yeni bir kapı açtı, başka bir yol gösterdi ve onu yeniden keşfetmeye teşvik etti. "Mutfakta tamam oldum demek mümkün değil" diyor ve ekliyor; "Her gün yeni bir şey öğrenmek, her malzemenin başka bir yol göstermesi bitmeyen bir okul."

HER ÜRÜN YENİ BİR KEŞİF

Kapadokya'da ürün keşfederken Ürgüp'te yetişen kabak çekirdeği ezmesiyle tanışan İlker Erdoğan, onu tahin kıvamında bulup çok etkilenmiş. Bu ezmeyi nasıl kullanabileceğini düşünürken humus yapmaya karar vermişler ve bölgeye has kurutulmuş üzüm türleriyle harmanlayarak menülerine eklemişler. Böylece basit ve yerel bir malzeme, modern bir yoruma dönüşerek misafirlere hikayesiyle sunulmuş. "Her tarifim bir parçamı anlatıyor aslında" diyor İlker Erdoğan, bu yaklaşımı onun imzası olmuş.
Türk mutfağına duyduğu saygı sonsuz ama bazı kuralların esnemesi gerektiğini düşünüyor. Ona göre malzemeleri katı kalıplarla sınırlamak yerine yaratıcılığa alan açmak mutfağı geleceğe taşıyor. Bugün mutfakta usta konumunda olsa da hala öğrenilecek çok şey olduğunu biliyor. Hatta fırsat verilse Paul Bocuse gibi mutfağın evrensel ustalarından biriyle yeniden çırak olmak isteği de var. Mutfakta risk almak onun için yaratıcılığı tetikleyen bir unsur, kendisi: "Yan yana gelmez denilen malzemeleri bir araya getirip ilk denemelerde başarısızlıklar



yaşadığım çok oldu ama pes etmedim. Sabırla denemeye devam ettim ve bu uç noktaları birleştirme cesareti bana imza tabaklar kazandırdı." diyor.

MEVSİMİNDE VE DOĞRU ÜRÜN KULLANMAK ÖNEMLİ

Sürdürülebilir mutfak ve atıksız yaşam konularında İlker Erdoğan'ın yaklaşımı ürün seçiminden başlıyor. Mevsiminde ürün kullanmak, doğru malzeme ve miktarı belirlemek, bir ürünü farklı alanlarda değerlendirmek onun için mutfakta sorumluluğun temel taşları. "Bir kerevizin sapını ve kökünü ayrı ayrı almak yerine tümüyle tedarik ederek kullanmak sürdürülebilirliğin başlangıç noktasıdır ama yumurta kabuğundan sos yapmak bu sürece dahil değildir." diyerek eleştirel bir dille espri yapmayı da ihmal etmiyor.
İyi bir şef olmanın sırrını klasik klişelerle değil insanlarla bağ kurmakla açıklıyor. Ona göre emek verdiğiniz bir yemeğin hikayesi, ekiple kurduğunuz bağ ile tabağa yansır. Ev mutfağı ise onun için bir keşif alanı, özellikle mevsim balıklarını pişirmekten keyif alıyor. Dışarıda ise butik ve karakterli mekanları, seyahatlerinde de bölgenin ruhunu yansıtan özgün lezzetleri tercih ediyor.
İlker Erdoğan için mutfak işten çok öte paylaşılan bir deneyim ve sürekli gelişen bir yolculuk: "Egosuz bir mutfak yönetimi ve güçlü bir ekip ruhu, en iyi lezzetleri ortaya çıkarır". Türk mutfağına ve coğrafi işaretli ürünlere olan saygısı, gelenekleri modern yorumlarla harmanlamasına olanak tanıyor. Her tabak onun için bir hikaye, her malzeme bir ilham kaynağı… "Amacım salt yemek yapmaktan öte insanlara unutulmaz bir deneyim sunmak" sözleriyle de mesleğine olan tutkusunu dile getiriyor.

Keçi Peyniri Kremalı Pancar Mücveri

2 KİŞİLİK I 30 DAKİKA



Malzemeler

Pancar mücver için
- 1 adet orta boy kırmızı pancar
- Yarım kök kereviz
- Yarım demet taze soğan
- Bir tutam taze kişniş
- 2 diş rendelenmiş sarımsak
- 1 adet lime kabuğu rendesi
- Yarımşar yarım çay kaşığı zerdeçal ve karabiber
- 1 adet yumurta
- 1 yemek kaçığı buğday nişastası
- Yeteri kadar tuz

Keçi peyniri kreması için
- 100 gram keçi peyniri
- 1 yemek kaşığı süzme yoğurt
- 25 gram Ezine peyniri
- Bir tutam karabiber
- Yeteri kadar deniz tuzu

Pancar kıtırı için
- 1 adet küçük boy kırmızı pancar
- 1 yemek kaşığı mısır nişastası

Yapılışı

1. Mücver formunu oluşturmak için önce pancar ve kerevizin dış kabuklarını soyun ve orta derecede rendeleyin. Kaynamış bir suyun içinde rendelenmiş pancarı ve kerevizi ayrı ayrı olacak şekilde 25 saniye tutun ve hemen ardından buzlu suya alın.
2. Soğuduğundan emin olunca pancar ve kerevizi bir süzgece alıp suyunu iyice sıkın. Mücver kıvamına geldiğinde suyu kalır ise hamurunuzun kıvamını sabit tutamayabilirsiniz.
3. Suyunu iyice sıktığınız pancar ve kerevizi bir kabın içerisine alın. İnce şekilde doğranmış yeşil soğan, kişniş ve sarımsağı ekleyerek karıştırın.
4. Lime rendesi, tuz, karabiber ve zerdeçalı da ilave ederek yumurta ve buğday nişastasıyla orta kıvamda akışkan olmayan bir mücver kıvamına getirin.
5. Kaşık yardımıyla veya elinizle oval ya da yuvarlak şekiller vererek yağlı kağıt üzerine alın ve buzdolabında 1 saat bekletin.
6. Keçi peyniri kreması hazırlamak için tüm malzemeyi bir blender kabına alın ve yavaş hızda pürüzsüz bir kıvama gelene kadar çekin.
7. Pancar kıtırını hazırlamak için küçük boy pancarın dış kabuğunu soyun ve cips olabilecek şekilde çok ince dilimleyin.
8. Dilimlenmiş pancarları yıkayın ve tek tek olacak şekilde peçete yardımı ile iyice kurulayın.
9. Kurulanan pancarları mısır nişastasına bulayın ve fazla nişastasını mutlaka eleyin.
10. Önceden ısıtılmış 180 derece kızgın yağda kıtır olacak şekilde kızartın.
11. Buzdolabında beklettiğiniz pancar mücverlerini de aynı şekilde kızartın.
Keçi peyniri kreması ve pancar kıtırları ile birlikte servis edin.



Kabak Çekirdeği Ezmeli Humus

4 KİŞİLİK I 25 DAKİKA

Malzemeler

- 2 su bardağı haşlanmış nohut
- 1 çay bardağı şekersiz kabak çekirdeği ezmesi
- 1 dal taze fesleğen
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 diş sarımsak
- 1 adet limon suyu
- 1 yemek kaşığı buzlu su
- Birer çay kaşığı tuz ve kimyon

Üzeri için
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı kabak çekirdeği içi
- 1 yemek kaşığı kuru Dimrit üzümü çekirdeksiz

Yapılışı

1. Bir gün önceden suya ıslattığınız nohudu 2 saat kadar kaynatın. Haşlanmış nohudun kabuklarını ayıklamanız önemlidir.
2. Mutfak robotuna nohut, kabak çekirdeği ezmesi, fesleğen, zeytinyağı ve sarımsağı koyun. Püre haline gelene kadar çekin.
3. Humus kıvamını kremamsı bir hale getirmek için limon suyu ile birlikte buzlu su ilave edin.
4. Diğer baharatları da ekleyerek mutfak robotunda çekmeye devam edin. Kıvamın oluştuğunu humusun bütünleştiğinden anlayabilirsiniz.
5. Üzeri için tereyağını bir tavada eritin. Kabak çekirdeği içi ve Dimrit üzümünü ekleyerek 2 dakika kavurun.
6. Humusu bir tabağa aldıktan sonra üzerine bu karışımı ekleyerek servis yapın.

Sarı Biber Soslu Somon Tava

2 KİŞİLİK I 45 DAKİKA

Malzemeler

- 400 gram somon fileto
- 1 çay bardağı siyah pirinç
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı parmesan peyniri, tuz

Sarı biber sos için

- 2 adet Kaliforniya sarı biberi
- 1 adet küçük boy soğan
- 1 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 4 dal maydanoz
- Yarım çay kaşığı rendelenmiş taze zencefil
- Yarım çay kaşığı toz köri
- 1 adet portakalın suyu
- Yarım çay bardağı Hindistan cevizi sütü
- Yarım çay bardağı bitkisel krema
- 1 çay kaşığı deniz tuzu

Servis için: Haşlanmış mevsim sebzeleri

Yapılışı

1. Siyah pirinci tereyağı ile birlikte bir tencerede kavurun. Tuzunu ekleyin.
2. Pirinçler yumuşayana kadar kısa aralıklarla ve azar azar sıcak su ekleyin.
3. Yumuşayan pirince rendelenmiş parmesan peyniri ekleyin ve hafif lapa olmasını sağlayın.
4. Somon balıklarını çelik veya döküm bir tavada mühürleyerek pişirin.
5. Sarı biber sosu için Kaliforniya biberlerinin içlerini temizleyerek iri bir şekilde parçalara ayırın. Soğan ve sarımsağı doğrayın. Zeytinyağı ile birlikte biber, soğan ve sarımsağı kısık ateşte 20 dakika karıştırarak pişirin.
6. Tuz, maydanoz ve taze zencefili ekleyerek 3 dakika daha karıştırın ve üzerine 2 su bardağı ılık su ekleyin. Üzerini kapatarak 10 dakika daha kısık ateşte kaynamaya bırakın.
7. Köri, portakal suyu, Hindistan cevizi sütü ve bitkisel kremayı ilave edin. Tekrar tencerenizin üzerini kapatıp 5 dakika daha kaynamaya bırakın.
8. Ocağın altını kapatıp bir el blender'i ile tüm malzemeyi çekin. Sıvı hale getirdiğiniz sosu süzgeçten geçirerek posasını ayırın ve diğer kısmını sos olarak kullanıma alın.
9. Sosu servis tabağına alın. Üzerine somunu yerleştirin. Yanına pirinci ve haşlanmış sebzeleri yerleştirip servis yapın.





Patates Ezmeli Sırlanmış Dana Sırt Fileto

2 KİŞİLİK I 45 DAKİKA

Malzemeler

Et için

- 400 gram dana bonfile ve antrikot
- 1.5 su bardağı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı sade yağ
- 1 diş sarımsak
- 1 dal taze kekik

Patates ezmesi için

- 4 adet orta boy patates
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 su bardağı süt
- 1 adet defne yaprağı
- Yarım çay kaşığı karabiber
- Yarım rendelenmiş muskat
- 1 çay kaşığı tuz

Kahverengi sos için

- Yarım adet ince kıyılmış soğan
- 1 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay bardağı kemik suyu
- 1 adet defne yaprağı
- 1 çay kaşığı taze zencefil
- Yarım çay kaşığı beyaz biber
- 3 yemek kaşığı siyah pekmez
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- Yarım çay kaşığı tuz

Glaze havuç için

- 2 adet havuç
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Birer çay kaşığı nar ekşisi ve bal

Yapılışı

1. Patates ezmesi için kabuklarını soyun, 25 dakika bir tencerede suda haşlayın. Soğumadan ezerek püre haline getirin.
2. Ayrı bir yerde süt, defne yaprağı, karabiber ve rendelenmiş muskatı ısıtın.
3. Patatesleri çırpma teli ile karıştırmaya devam ederken ısıtılmış sütü ilave edin. Krema kıvamına getirin ve en son tuzunu ekleyin.
4. Kahverengi sos için ince kıyılmış soğan ve sarımsağı bir tavada zeytinyağı ile renklerini değiştirmeden kavurun. Kemik suyu, defne yaprağı, zencefil, beyaz biber ve pekmezi ilave edin. 30 dakika kısık ateşte pişirin.
5. Tuz ve tereyağını katın. Ocaktan alın. Kıvamlı olması önemlidir.
6. Glaze havuç için havuçları soyun. Parizyen kaşıkla şekiller çıkarın. Kaynamış suda havuçları haşlayın ve soğutun. Az zeytinyağı ile ısıtılmış tavaya koyun. Bal ile nar ekşisi ekleyin. Bir dakika yüksek ateşte glaze edin. Ocaktan alın.
7. Et için etlerinizi 200 gram olarak porsiyonlayın. 1 gece öncesinden buzdolabında ağzı kapalı olacak şekilde zeytinyağında bekletin.
8. Etleri döküm tavada sade yağ, sarımsak ve dal kekik ile iki taraflarını da mühürleyin.
9. Ocağın altını kısın. Kaşık yardımıyla yağı sürekli etlerin üzerine gezdirin.
10. Patates ezmesini tabağa sürün. Üzerine sırasıyla etler, glaze havuçlar ve kahverengi sos gelecek şekilde tamamlayıp servis yapın.



TOPRAĞIN GİZLİ HAZİNESİ; Mantarlar

PORÇİNİ, KUZUGÖBEĞİ, SARIKIZ VE KANLICA GİBİ FARKLI AYNI ZAMANDA LEZZETLİ MANTAR ÇEŞİTLERİYLE HAZIRLADIĞIMIZ BU ÖZEL TARİFLER İLE HAMBURGERDEN KİŞE, ÇORBADAN ÇITIR SALATAYA UZANAN LEZZETLİ BİR KEŞİF SUNUYORUZ.

SERAY BAYKAN ÇEÇEN

HASAN HÜSEYİN ÇİNAY

KATKILARINDAN DOLAYI SAKLI ORMAN'A TEŞEKKÜR EDERİZ.
@sakliorman / www.sakliorman.com

Porçini Mantarlı Hamburger

1 1 KİŞİLİK I 10 DAKİKA

Malzemeler

- 6-8 adet porçini mantarı
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet hamburger ekmeği
- 1 tatlı kaşığı tereyağı
- Yarım avokado
- 2-3 adet marul yaprağı
- Yarımşar çay kaşığı karabiber ve tuz

Lahana turşusu için
- Çeyrek ve küçük boy mor lahana
- 2 yemek kaşığı elma sirkesi
- 1 tatlı kaşığı tuz

Sos için
- 2 yemek kaşığı bal
- 2 yemek kaşığı ev yapımı domates sos
- 2 yemek kaşığı worcestershire sosu

Yapılışı

1. Lahana turşusu için mor lahanayı ince doğrayın. Derin bir kaba lahana, elma sirkesi ve tuzu alın. Hafif sulanana kadar elinizle ovup kenara alın.
2. Porçini mantarlarını boyuna ince doğrayın. Bir tavada zeytinyağını ısıtın. Dilimlenmiş porçini mantarlarını ekleyin. Karabiber ve tuz serpiştirip 2-3 dakika soteleyin.
3. Hamburger ekmeğini kızartmak için bir tavada tereyağını eritin. Ortadan ikiye kestiğiniz hamburger ekmeklerinin iç yüzeylerini tavaya yerleştirerek bastırın. Yaklaşık 1-2 dakika hafifçe kızartın.
4. Yarım avokadoyu soyup uzunlamasına ince dilimleyin. Marul yapraklarını yıkayıp hazırlayın.
5. Sos için küçük bir kasede bal, domates sos ve worcestershire sosu karıştırın.
6. Hamburger ekmeğin alt kısmına marul yapraklarını yerleştirin. Üzerine mantarları koyun. Lahana turşusu ve avokado dilimlerini yerleştirin. Sosu gezdirin. Dilediğiniz şekilde süsleyin. Ekmeğin üst kısmını kapatıp servis yapın.

Ev yapımı domates sos tarifi için ***www.sofra.com.tr*** *web adresimize bakabilirsiniz.*



Beğendi Yatağında Kuzugöbeği Mantarı ve Patates

2 KİŞİLİK I 20 DAKİKA

Malzemeler

- 15-20 adet kuzugöbeği mantarı
- 1-2 yemek kaşığı tereyağı
- Yarımşar çay kaşığı karabiber ve tuz

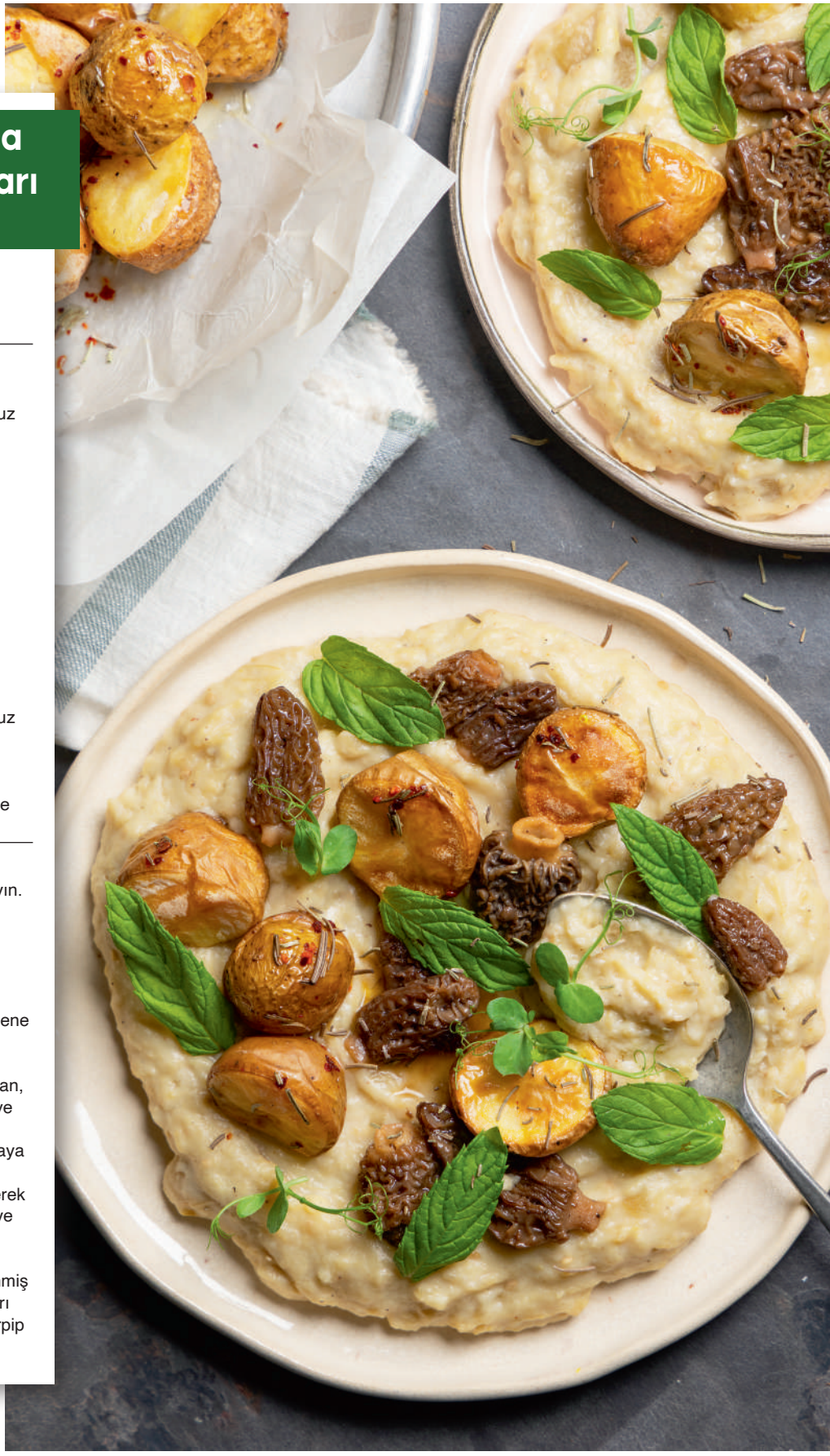
Patatesler için
- 200 gram bebek patates
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 çay kaşığı tuz

Beğendi için
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 3 yemek kaşığı un
- 1.5 çay bardağı süt
- 3 adet közlenmiş patlıcan
- 1 çay bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
- Yarımşar çay kaşığı karabiber ve tuz

Üzeri için
- 10-12 yaprak taze nane
- Yeteri kadar fasulye filizi ve biberiye

Yapılışı

1. Patatesleri ikiye bölün. Pişirme kağıdıyla kaplanmış fırın tepsisine yayın. Üzerine zeytinyağı ve tuz gezdirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında yaklaşık 20-25 dakika kızarana kadar pişirin.
2. Beğendi için tereyağını bir tavada eritin. Üzerine un ekleyin ve rengi dönene dek kavurun. Sürekli karıştırarak sütü ekleyin. Karışım muhallebi kıvamına gelince ocaktan alın. Közlenmiş patlıcan, rendelenmiş kaşar peyniri, karabiber ve tuzu ilave edip karıştırın.
3. Mantarları temizleyin. Geniş bir tavaya tereyağını koyup eritin. Mantarları ekleyip yüksek ısıda 3-4 dakika çevirerek soteleyin. Suyunu bırakıp geri çekmeye başladığında tuz ve karabiber ekleyin.
4. Servis tabağına beğendiyi yayın. Üzerine fırınlanmış patates ve sotelenmiş mantarları koyun. Taze nane yaprakları ve fasulye filizleri ekleyin. Biberiye serpip servis yapın.



Çıtır Mantarlı Hindiba Salatası

4 KİŞİLİK I 15 DAKİKA

Malzemeler

Çıtır mantar için
- 250 gram taze porçini mantarı
- 1 yemek kaşığı un
- 1 adet yumurta
- Yarım su bardağı ekmek kırıntısı veya panko
- Çeyrek su bardağı kıyılmış fındık
- Birer çay kaşığı karabiber ve tuz

Kızartmak için: 1.5 su bardağı zeytinyağı

Salata için
- 2 küçük baş hindiba
- 1 adet armut
- 8-10 adet sarı kiraz domates (ikiye bölünmüş)
- 1 adet yeşil elma
- 2 yemek kaşığı iri kıyılmış fındık
- 2-3 dal mikro filiz

Sosu için
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 tatlı kaşığı bal
- 1 çay kaşığı hardalı
- Yarımşar çay kaşığı karabiber ve tuz

Yapılışı

1. Çıtır mantar için porçini mantarlarını ince dilimler halinde doğrayın. Geniş bir kaba alıp üzerine un ilave edip harmanlayın. Fazla unu sallayarak dökün.
2. Yumurtayı bir tabağa kırıp çırpın. Galeta ununu düz bir tabağa alıp üzerine kıyılmış fındık, tuz ve karabiber ekleyip karıştırın. Mantarların yarısını önce yumurtaya, sonra galeta ununa bulayın.
3. Zeytinyağını geniş bir tavaya alıp orta ısıda kızdırın.
Mantarların yarısını kızgın yağa atıp önlü arkalı kızartın. Kızaran mantarların fazla yağını almak için kağıt havlu üzerine çıkarın. Kalan mantarları da aynı şekilde kızartın.
4. Salata için hindiba yapraklarını ayırıp tabağa dizin. Armudu ve elmayı ince dilimler halinde kesin. Kiraz domatesleri ikiye bölün. Armut, elma ve domatesleri hindibanın üzerine ekleyin.
5. Çıtır porçini mantarlarını salatanın üzerine yerleştirin. İri kıyılmış fındık serpiştirin.
6. Sos için tüm malzemeyi bir kasede çırpın. Salatanın üzerine gezdirin.
Mikro filizlerle süsleyip servis yapın.



Porçini ve Sarıkız Mantarlı Çorba

4-6 KİŞİLİK I 15 DAKİKA

Malzemeler

- 100 gram porçini mantarı
- 100 gram sarıkız mantarı
- 1 adet soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 4 su bardağı su
- 1 adet defne yaprağı
- 1 su bardağı krema
- Birer çay kaşığı karabiber, muskat ve tuz

Üzeri için

- Yarım yemek kaşığı tereyağı
- 50 gram kurutulmuş porçini mantarı
- 50 gram kurutulmuş sarıkız mantarı
- 2-3 yemek kaşığı krema
- Yarım çay kaşığı pul biber

Servis için: 2-3 dilim kızartılmış tam buğday ekmeği

Yapılışı

1. Soğanı ve sarımsağı kıyın. Mantarları fırça yardımıyla temizleyerek uzunlamasına doğrayın.
2. Bir tencerede tereyağını eritin. Soğanı ve sarımsağı ekleyerek 2-3 dakika kavurun. Ardından mantarı ilave edin. Suyunu salıp çekene kadar kavurun. Su ve defne yaprağı ilave ederek kaynatın. Kaynadıktan sonra altını kısın. Sebzeler iyice yumuşayana kadar 20 dakika pişirin.
3. Defne yaprağını içinden çıkarın. Çorbayı blender'den geçirerek pürüzsüz hale getirin. Tekrar ocağa alın. Kremayı ve baharatları ekleyerek karıştırın. Kaynayınca ocaktan alın.
4. Üzeri için bir tavada tereyağını eritin. Kurutulmuş mantarları bütün halde ekleyip soteleyin ve kenara alın.
5. Çorbayı kaselere alın. Üzerine sotelediğiniz mantarları ekleyin. Krema gezdirip, pul biber serpin. Sıcak olarak yanında ekmek ile servis yapın.



Mantarlı ve Gnocchi'li Biftek

4 KİŞİLİK I 20 DAKİKA

Malzemeler

- 100 gram kanlıca mantarı
- 100 gram sarıkız mantarı
- Yarım yemek kaşığı tereyağı

Gnocchi için
- 3 adet orta boy patates
- 1 adet yumurta
- 1 su bardağı un

Erikli sos için
- 200 gram kırmızı erik
- 1 yemek kaşığı toz şeker
- 2-3 yemek kaşığı su
- Yarım limonun suyu

Biftek için
- 4 dilim biftek
- Birer yemek kaşığı zeytinyağı ve tereyağı
- 2 diş ezilmiş sarımsak
- 4-5 adet adaçayı yaprağı
- Birer çay kaşığı taze çekilmiş karabiber ve tuz

Yapılışı

1. Gnocchi için patatesleri kabuklarıyla birlikte haşlayın. Ilındığında kabuklarını soyup ezici ya da rendeden geçirerek püre haline getirin. Geniş bir kaba alın.
2. Üzerine yumurtayı kırın. Azar azar un ekleyerek yumuşak ama ele yapışmayan bir hamur yoğurun. Hamuru 10 dakika dinlendirin. Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp avuç içinde yuvarlayın. Üzerine çatalla çizik atarak klasik gnocchi formu verin. Bol kaynar suya atın. Yüzeye çıkanları süzerek çıkarın ve kenarda bekletin.
3. Erikli sos için eriklerin çekirdeklerini çıkarıp iri doğrayın. Küçük bir tencereye alın. Üzerine şeker ve suyu ekleyin. Orta ateşte kaynamaya bırakın. Erikler yumuşayınca blender'den geçirip pürüzsüz hale getirin. Koyulaşmaya başlayınca limon suyunu ekleyin. 3-4 dakika daha pişirip kenara alın.
4. Biftekleri buzdolabından çıkarıp en az 20–30 dakika oda sıcaklığında bekletin. Kağıt havluyla etin her iki yüzünü de iyice kurulayın. Bu işlem yüzeyin güzel kızarmasını sağlayacak. Kalın tabanlı bir döküm veya çelik tavayı yüksek ısıda iyice ısıtın. Zeytinyağı ve tereyağını koyun.
5. Biftekleri tavaya koyup 2-3 dakika kızartın. Etin yüzeyinde kahverengi bir tabaka oluşmalı. Diğer yüzünü de 3-4 dakika pişirin.
6. Üzerine erik sosunu gezdirin. Ezilmiş sarımsak ve adaçayı ekleyip ocaktan alın. Tuz ve karabiber serpin.
7. Geniş bir tavaya tereyağını alıp eritin. Temizlenmiş mantarları tavaya koyun. 2-3 dakika soteleyip ocaktan alın.
8. Servis tabağına eti koyun. Yanına haşlanmış gnocchi, adaçayı yaprakları ve mantarları koyun. Tavada kalan sosu üzerlerine gezdirip servis yapın.

Mantar Kremalı Ispanaklı Köfte

8-10 ADET I 20 DAKİKA

Malzemeler

- 6-7 adet sarıkız mantarı
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı

Köfte için
- 1 bağ ıspanak
- Yarım soğan
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yarım su bardağı galeta unu
- Yarımşar çay kaşığı karabiber ve tuz

Mantar kreması için
- 300 gram sarıkız mantarı
- Yarım soğan
- 1 diş sarımsak
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yarım su bardağı krema
- 2 yemek kaşığı soya sosu
- Yarımşar çay kaşığı karabiber, muskat ve tuz

Kızartmak için: 3-4 yemek kaşığı ayçiçeği yağı

Üzeri için
- Yarım çay kaşığı pul biber
- 4-5 adet ıspanak yaprağı

Yapılışı

1. Köfte için ıspanakları irice doğrayın. Soğanı rendeleyip suyunu sıkın. Zeytinyağını ısıtıp soğanı ekleyin. 3 dakika orta ısıda kavurun. Ispanağı ekleyip kavurun. Karabiber ve tuzu serpiştirin. Ispanaklar yumuşayınca ocaktan alın.
2. Galeta unu ekleyin. Yoğurup avuç içinizde yuvarlayın. Tüm malzemeye aynı işlemi uygulayın. Buzdolabında dinlendirin.
3. Köfteleri kızartmak için derin bir tavada yağı ısıtın. Köfteleri tavaya alıp sık sık sallayarak kızartın.
4. Mantar kreması için mantarları, soğanı ve sarımsağı kıyın. Tavaya zeytinyağını koyup ısıtın. Mantarı ekleyip yüksek ısıda 3 dakika kavurun. Üzerine soğan ve sarımsağı ekleyip 2 dakika soteleyin. Karabiber, muskat ve tuzu katıp karıştırın. Üzerine kremayı ilave edip 7 dakika kısık ısıda kaynamaya bırakın. Ocaktan almadan önce soya sosunu katın. Blender'de çekin.
5. Tavaya zeytinyağını koyun. Isınınca mantarları ekleyip 4 dakika soteleyin. Servis tabağına mantarlı sosu yayın. Üzerine köfteleri dizin. Mantarı yerleştirin. Pul biber serpip ıspanak yaprakları ile süsleyin ve servis yapın.





Mantarlı Kiş

4-6 KİŞİLİK I 20 DAKİKA

Malzemeler

Dolgusu için
- 200 gram kanlıca mantarı
- 200 gram cincile mantarı
- 1 adet soğan
- 5-6 adet kurutulmuş domates
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2-3 dal Frenk soğanı
- Çeyrek su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
- 1 adet yumurta
- 2 yemek kaşığı un
- 5 yemek kaşığı krema
- Birer çay kaşığı muskat ve tuz

Kiş hamuru için
- 2 su bardağı un
- 1 adet yumurtanın sarısı
- 100 gram oda sıcaklığında tereyağı
- 4 yemek kaşığı soğuk su
- 1 çay kaşığı tuz

Kalıbı yağlamak için: 2 yemek kaşığı zeytinyağı

Yapılışı

1. Kiş hamuru için derin bir kaba unu alın. Ortasını havuz gibi açıp yumurta sarısı, tereyağı ve tuzu ekleyin. Azar azar suyu ilave edip yoğurun. Buzdolabında 20-30 dakika dinlendirin.
2. Küçük ve sığ bir dikdörtgen kalıbı zeytinyağı ile yağlayın. Kenarlarını da kaplayacak şekilde hamuru incecik yayın.
3. Dolgusu için soğanı ve suda bekletip yumuşattığınız kurutulmuş domatesleri ince uzun doğrayın. Bir tavaya zeytinyağını koyup ısıtın. Mantarları bütün olarak ekleyip 1-2 dakika soteleyin. Üzerine soğan ve kurutulmuş domatesi katın, 4-5 dakika daha soteleyin. Derin bir kaba aktarıp muskat, tuz, kıyılmış Frenk soğanı ve rende kaşarı ekleyip karıştırıp kenara alın. Ilındıktan sonra yumurta, un ve kremayı ekleyip iyice karıştırın.
4. Hazırladığınız iç dolguyu kiş hamurunun üzerine dökün. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında yaklaşık 35-40 dakika üzeri hafif kızarana kadar pişirin. Fırından çıkarıp soğumaya bırakın. Dilimleyerek ılık olarak servis yapın.


Pek
food
YENİ
Bu lahmacunlar
Bildiğin
Gibi Değil!
AYVA
LAHMAC
SOĞANL
LAHMACU
KLASİK
LAHMACUN
CEVİZLİ
NAR EKŞİLİ
LAHMACUN
VİŞNELİ
LAHMACUN
Net Miktar 400 g / 4 adet
pekfood_tr
www.pekfood.com





BAŞARANLARIN MUTFAĞI ÜÇÜNCÜ BÖLÜMÜYLE SOFRA DERGİSİ'NİN YOUTUBE KANALINDA EKRANLARA GELİYOR. HER BÖLÜMDE FARKLI BAŞARI HİKAYELERİNİ MUTFAĞA TAŞIYAN PROGRAM, BU KEZ SİNAN CANAN VE EŞİ MÜGE CANAN'I AĞIRLIYOR. ÇİFT, SOFRA İZLEYİCİLERİNE HEM MUTFAK ALIŞKANLIKLARINI ANLATIYOR HEM DE BİRLİKTE HAZIRLADIKLARI ÖZEL TARİFİ VERİYOR.

Başaranların Mutfağı;
MÜGE CANAN & SİNAN CANAN

30 Yıllık Deneyim Dijitale Taşınıyor

Sofra Dergisi, 30 yıllık mutfak ve yaşam kültürü birikimini dijital dünyaya taşıyarak Başaranların Mutfağı programını hazırlıyor. Geleneksel basılı dergi deneyiminin üzerine inşa edilen bu seri, mutfak ve başarı hikayelerini bir araya getirerek farklı bir içerik sunuyor. Her bölüm, hem tarif hem de bir hayat yolculuğunu izleyiciyle paylaşan konuklarla şekilleniyor.

Başaranların Mutfağı'nın amacı yalnızca tarif vermek değil, aynı zamanda konukların hayat hikayelerinden esinlenerek izleyicilere ilham kaynağı olabilmek. Bu yönüyle program, mutfak kültürünü yeni bir perspektifle izleyicisiyle paylaşıyor. Programın her bölümünde Sofra Dergisi Genel Yayın Yönetmeni Esra Eskikan Sinanoğlu'nun yönelttiği sorular sayesinde konukların mutfağa ve hayata bakış açıları daha yakından açığa çıkıyor.

Sinan ve Müge Canan'nın Mutfağına Konuk Olduk

Programın üçüncü bölümünde Sinan Canan ve eşi Müge Canan mutfaktaydı. Türkiye'de bilim iletişimi ve insan davranışları üzerine yaptığı çalışmalarla tanınan Sinan Canan ile eşi Müge Canan, mutfaktaki alışkanlıklarını ve yemek kültürüne dair genel yaklaşımlarını izleyicilerle paylaştı.

Sinan Canan; yemek yemeyi ve yeni tatlar keşfetmeyi sevdiğini, eşi Müge Canan ile birlikte farklı lezzetleri denemeyi keyifli bulduklarını keyifli bir sohbet aracılığıyla bizlerle paylaştı. Çift ayrıca Sofra Dergisi izleyicileri için özel olarak Fırında Soslu Kanat tarifi hazırlayarak mutfaktaki pratik ve lezzetli önerilerini de verdi.

Başarı Hikayelerinin Sofrada Buluşması

Başaranların Mutfağı, mutfağı yalnızca yemek pişirilen bir alan olmaktan çıkarıp hikayelerin paylaşıldığı bir buluşma noktasına dönüştürüyor. Sinan ve Müge Canan bu bölümde mutfağın, anıların ve alışkanlıkların şekillendiği bir alan olduğuna dikkat çekti. Çocukluk sofralarından bugüne taşıdıkları deneyimleri ve



Fırında Soslu Tavuk

4 KİŞİLİK I 30 DAKİKA

Malzemeler

- 8 adet karışık tavuk but ve göğüs
- 3 adet patates
- 1 adet büyük boy soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 su bardağı sıcak su

Sosu için
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- Birer tatlı kaşığı tuz, karabiber, toz kırmızıbiber ve kekik

Yapılışı

1. Patateslerin kabuklarını soyup iri küpler halinde doğrayın. Soğanı halka şeklinde dilimleyin. Sarımsakları kıyın.
2. Sosu için küçük bir kasede zeytinyağı, tuz, karabiber, toz kırmızıbiber ve kekiği karıştırın. Tavukları bu karışıma bulayın. Elinizle veya bir kaşıkla her tarafına iyice gelecek şekilde harmanlayın.
3. Fırın tepsisine pişirme kağıdı serin. Önce halka doğradığınız soğanları tabana yayın. Üzerine küp doğranmış patatesleri yerleştirin ve sarımsakları serpiştirin.
4. Sosladığınız tavukları patateslerin üstüne sırayla dizin. Sıcak suyu kenarlardan yavaşça dökün.
5. Tepsinin üstünü hafif nemlendirilmiş bir pişirme kağıdıyla kaplayın. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 15 dakika pişirin. Ardından pişirme kağıdını çıkarıp tavuk ve patateslerin kızarması için 15 dakika daha pişirin.
6. Fırından çıkardıktan sonra 5 dakika dinlendirin ve sıcak olarak servis yapın.

birlikte keşfettikleri tatlarla izleyicilere ilham verdiler. Her konuk kendi mutfak serüveniyle birlikte kariyer yolculuğundan kesitler de getiriyor. Böylece program, tariflerin ötesinde bir anlam kazanıyor: mutfağın kimlik, kültür ve başarıyla nasıl iç içe geçtiğini gösteriyor.

İzleyicilere İlham Veren Genel Mesajlar

Sinan ve Müge Canan bu programda mutfaktaki küçük alışkanlıkların yaşam kalitesine katkı sağlayabileceğini vurguladılar. Beslenmenin sadece bedeni değil zihni de beslediğini hatırlattılar. Konuşmalarında kesin tarifler yerine genel ilkeler, bakış açıları ve birlikte keşfettikleri lezzetlerden söz ettiler. Böylece izleyiciler ve dinleyiciler hem mutfak hem de günlük yaşam için uygulanabilir öneriler aldılar.

YouTube

MUTFAĞIN HİKAYESİNİ KAÇIRMAYIN

Başaranların Mutfağı her bölümde yeni bir başarı hikayesini mutfağa taşıyor. Sohbetler, anılar ve tariflerle dolu bu keyifli yolculuk Sofra Dergisi YouTube kanalında sizleri bekliyor, takip etmeyi unutmayın…





PINAR EKŞİ KREMA,

İSTANBUL KAHVE FESTİVALİ'NDE LEZZET RÜZGÂRI ESTİRDİ!

İSTANBUL KAHVE FESTİVALİ BU YIL DA KAHVE TUTKUNLARINI VE MARKALARI BULUŞTURURKEN FESTİVALİN EN İLGİ ÇEKEN ALANI PINAR STANDI OLDU. ZİYARETÇİLER, LANSMANI YAPILAN PINAR EKŞİ KREMA İLE HAZIRLANAN ÜÇ ÖZEL SOSU TADARKEN 360° VİDEO DENEYİMİYLE ETKİNLİĞE RENK KATTI; PINAR EKŞİ KREMA'NIN MUTFAKLARDA YARATICILIĞI ARTIRAN DOKUSUNU YAKINDAN TANIMA FIRSATI BULDU.



Türkiye'nin en sevilen kahve etkinliği İstanbul Kahve Festivali, 11'inci kez kahve tutkunlarını, gurmeleri ve markaları bir araya getirdi.

Yıllardır kahve severlerin buluşma adresi olan İstanbul Kahve Festivali, bu yıl 11-14 Eylül 2025 tarihleri arasında Tepe Nautilus AVM'de gerçekleşti ve şehrin dört bir yanından gelen binlerce ziyaretçiye keyif dolu bir deneyim yaşattı.

43 bini aşkın ziyaretçiyi 200'den fazla marka ile buluşturan festivalde tam 143 bin bardak içecek ikram edildi, 24 bin litre bitkisel bazlı içecek tüketildi. Katılımcılar 18 konsere eşlik ederken, 12 seminer ve 22 atölye ile kahve dünyasına dair pek çok yenilik keşfetti.

Festivalin En Lezzetli Durağı: Pınar Standı

Etkinliğin en çok ilgi gören alanlarından biri ise Pınar standı oldu. Yenilikçi süt ve süt ürünleriyle öne çıkan Pınar, bu yıl ziyaretçilerini lansman ürünü olan Pınar Ekşi Kremalı sos çeşitleri ile karşıladı.

Festival boyunca Pınar, 'Ekşi Krema Pınar'dan Keşfetmesi Senden' diyerek misafirlerine









adeta bir lezzet şöleni yaşattı. Pınar şefleri tarafından özel olarak hazırlanan üç farklı sos: Pınar Ekşi Kremalı Hardallı Sos, Avokadolu Sos ve Acı Sos nachos cips eşliğinde ikram edildi ve yaklaşık 6 bin kişi tarafından deneyimlendi.

- Pınar Ekşi Kremalı Hardallı sos, keskin ve karakteristik aromasıyla nachos'un çıtır dokusuna farklı bir boyut kattı.
- Pınar Ekşi Kremalı Avokadolu sos, ferah ve yumuşak tadıyla özellikle atıştırmalık sevenlerden tam not aldı.
- Pınar Ekşi Kremalı Acı sos ise hafif ekşi lezzetiyle birleşen acılığı sayesinde festivalin en iddialı tadım deneyimlerinden biri oldu.

Lezzetlerin yanı sıra ziyaretçiler, standtaki 360° video deneyimi ile festivalin en eğlenceli anılarını kaydedip sosyal medya hesaplarında paylaşarak etkinliğe unutulmaz bir boyut kattı.

Pınar Ekşi Krema: Lezzetin Gizli Kahramanı

Katkı maddesi, koruyucu ve ilave şeker içermeyen; yalnızca taze sütten üretilen Pınar Ekşi Krema, yüzde 25 süt yağı oranı, yoğun kıvamı ve hafif ekşi lezzetiyle öne çıkıyor. Yalnızca birkaç çırpma hareketiyle kullanıma hazır hale gelen bu özel ürün, mutfaklarda yaratıcılığı artırarak sınırları ortadan kaldırıyor.

Tatlılardan soslara, çorbalardan atıştırmalıklara kadar sayısız tarifte kendine yer bulan Pınar Ekşi Krema; omletlere kremsi bir dokunuş katıyor, keklere yumuşacık bir doku kazandırıyor, salata soslarına ise eşsiz bir kıvam veriyor.

Pınar Ekşi Kremalı Sosları, İstanbul Kahve Festivali'nde olduğu gibi mutfaklarda da ilham veriyor; her lokmada yeni bir festival başlatıyor!











Yeni Pınar Ekşi Krema, her öğüne ilham veren tariflerinizde yanınızda!



Her Öğüne İlham: Pınar Ekşi Kremalı Pratik Nachos

Malzemeler

- 1 paket baharatlı nachos
- 300 g dana kıyma
- 1 adet ince doğranmış soğan
- 4 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 su bardağı süzülmüş konserve Meksika fasulyesi
- 1,5 çay kaşığı tuz
- 2-3 dal kıyılmış maydanoz
- Pınar Ekşi Krema (servis için)

Hazırlanışı:

Tavaya sıvı yağı alın, kıymayı ekleyin ve suyunu salıp çekene dek kavurun. Tuz ve karabiberle tatlandırın. Ocaktan alıp hafifçe soğumaya bırakın. Geniş bir servis tabağına nachosları yayın. Üzerine doğranmış soğan, süzülmüş Meksika fasulyesi ve kavrulmuş kıymayı eşit şekilde yerleştirin. Taze kıyılmış maydanozu serpiştirin. Son olarak, Pınar Ekşi Kremayı gezdirerek soğuk ya da ılık servis edin.

Sos Alternatifi

Ekşi Kremalı Barbekü Sos

50 g barbekü sos
20 g acı sos
5 g sarımsak tozu
150 g ekşi krema

Her Öğüne İlham: Pınar Ekşi Kremalı Revani

Malzemeler

Şerbeti için:

- 1 litre su
- 750 g toz şeker
- 5-6 damla limon suyu

Keki için:

- 4 adet yumurta
- 200 g toz şeker
- 200 ml sıvı yağ
- 200 g Pınar Ekşi Krema
- 1 adet limon kabuğu rendesi
- 1 adet limonun suyu
- 200 g un
- 200 g irmik
- 10 g kabartma tozu
- 5 g vanilya

Hazırlanışı:

Şerbet için, uygun bir tencereye su ve toz şekeri aktarın. Kısık ateşte yaklaşık 25-30 dakika kaynatın. Sonrasında limon suyunu ekleyin, karıştırın ve 5 dakika daha kaynatın. Ardından ocaktan alıp soğuması için kenara bırakın.

Keki için, yumurtaları geniş bir kabın içine kırın. Üzerine toz şekeri ekleyin ve şeker tamamen eriyene kadar çırpın. Sıvı yağ, ekşi krema, limon kabuğu rendesi ve limon suyunu ekleyip karıştırın. Un, irmik, kabartma tozu ve vanilyayı karışıma ekleyin ve karışımı pürüzsüz olana kadar çırpın. Yağlanmış bir dikdörtgen borcama veya fırın kabına kek harcını dökün. Harcın eşit yayılması için fırın kabını biraz hareket ettirin. Önceden ısıtılmış 180°C fırında 25-30 dakika kadar pişirin.
Fırından çıkardığınız kekin ilk sıcaklığı geçtikten sonra soğuyan şerbeti üzerine gezdirin ve şerbetin iyi çekmesini bekleyin.



Ekşi Krema Pınar'dan
Keşfetmesi Senden



HIZLI HAFTA

YOĞUN GÜNLERDE MUTFAKTA GEÇİRİLEN ZAMANI KISALTMAK İSTEYENLER İÇİN BİR HAFTA BOYUNCA HER GÜNE ÖZEL KISA SÜREDE HAZIRLANABİLEN TARİFLER GELİŞTİRDİK. MEVSİMİNDE MALZEMELERLE OLUŞTURULAN BU PRATİK ÖNERİLER; HEM DENGELİ BESLENMEYİ HEM DE LEZZETİ BİR ARADA ARAYANLARA KOLAYLIK SAĞLIYOR

Avokadolu Brokoli Pizzası

2-4 KİŞİLİK I 20 DAKİKA

Malzemeler

Tabanı için
- 6–8 adet çiçeklerine ayrılmış brokoli
- 1 adet olgun avokado
- 2 adet yumurta
- 1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
- Birer çay kaşığı tuz ve karabiber

Üzeri için
- 1 su bardağı rendelenmiş mozzarella peyniri
- 100 gram mantar
- 6–8 dilim sucuk veya pastırma
- 1 adet kırmızı soğan
- 3 dal taze maydanoz veya Frenk soğanı

Yapılışı

1. Tabanı için brokoli çiçeklerini buharda veya kaynar suda 3-4 dakika haşlayın. Süzüp mutfak havlusuyla iyice kurulayın.
2. Avokadoyu ortadan ikiye kesin, çekirdeğini çıkarın ve kaşıkla kabuğundan ayırarak püre haline getirin.
3. Geniş bir kasede haşlanmış brokoli, avokado püresi, yumurtalar, rendelenmiş kaşar peyniri, tuz ve karabiberi ekleyerek iyice karıştırın.
4. Karışımı pişirme kağıdı serili tepsiye aktarın ve bir spatula yardımıyla yuvarlak bir pizza tabanı olacak şekilde yayın. Kenarlarını düzeltin.
5. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 12-15 dakika pişirerek tabanın hafifçe kızarmasını sağlayın.
6. Fırından çıkarıp üzerine rendelenmiş mozzarella, mantar dilimleri ve sucuk veya pastırma dilimlerini yerleştirin.
7. Pizzayı tekrar önceden ısıtılmış 10 derece fırına verin ve peynir eriyene, kenarları kızarana kadar 8-10 dakika pişirin. Sıcak olarak servis yapın.



SOFRA SIRLARI

Brokoliyi haşladıktan sonra iyice kurutmak ve pişirme kağıdı üzerinde pişirmek tabanın formunu korur. Bu sayede pizzanın daha çıtır olmasını sağlar.

Fırında Çıtır Karnabahar

2-4 KİŞİLİK I 20 DAKİKA

20 DAKİKA

Malzemeler

Karnabahar için
- 1 adet küçük boy karnabahar
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 tatlı kaşığı toz zerdeçal
- Yarımşar çay kaşığı toz kırmızıbiber ve toz sarımsak
- Birer çay kaşığı tuz ve karabiber

Yoğurt sos için
- 4 yemek kaşığı süzme yoğurt
- 2 diş sarımsak
- 1 tatlı kaşığı zeytinyağı
- Bir tutam tuz ve karabiber

Servis için
- 2 dal taze maydanoz
- 2 dilim limon

Yapılışı

1. Karnabaharı çiçeklerine ayırın. Yıkayıp süzün, mutfak havlusuyla kurulayın.
2. Geniş bir kasede zeytinyağı, zerdeçal, kırmızıbiber, sarımsak tozu, tuz ve karabiberi karıştırın. Karnabahar çiçeklerini bu karışıma alın ve iyice harmanlayın.
3. Baharatlanan karnabaharları pişirme kağıdı serili tepsiye tek sıra halinde dizin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında altın rengi alana kadar pişirin.
4. Sos için süzme yoğurdu küçük bir kasede ezilmiş sarımsak, zeytinyağı, tuz ve karabiberle çırpın.
5. Fırından çıkan karnabaharları servis tabağına alın. Yanına yoğurt sosu ve limon dilimlerini yerleştirin. Kıyılmış maydanozu üzerine serpin ve sıcak olarak servis yapın.

SOFRA SIRLARI

Yoğurt sosuna 1 çay kaşığı rendelenmiş limon kabuğu veya 1 çay kaşığı tahin ekleyerek farklı ve aromatik bir tat yakalayabilirsiniz.



Fesleğenli Parmesanlı Linguine

2 KİŞİLİK I 20 DAKİKA



Malzemeler

- 1 paket linguine veya spagetti makarna
- 1.5 litre su
- 1 çay kaşığı tuz

Kale sos için

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı karabiber
- 4 dal taze kale
- 3 dal maydanoz
- 3 yemek kaşığı rendelenmiş parmesan peyniri
- 1 tatlı kaşığı limon suyu

SOFRA SIRLARI

Makarnanın birbirine yapışmaması için haşlama suyuna bir çay kaşığı zeytinyağı koymak veya haşladıktan hemen sonra sosla buluşturmak yapışmayı önler.

Yapılışı

1. Geniş bir tencereye suyu alın. Yüksek ateşte kaynamaya bırakın. Kaynayınca 1 çay kaşığı tuzu ekleyin. Linguine'yi suya atın ve pakette yazan süreden 1 dakika daha az olacak şekilde haşlayın.
2. Haşlanan makarnanın suyundan yarım su bardağı suyu kenara ayırın. Makarnayı süzün ve bir kenarda bekletin.
3. Sosu için bir tavada zeytinyağını orta ateşte ısıtın. İnce doğranmış sarımsağı tavaya alın ve kavurun.
4. Ardından haşlanmış linguine'yi tavaya alın. Ayırdığınız makarna suyundan birkaç kaşık ekleyin ve sosla birlikte nazikçe karıştırın. Karabiber serpiştirin.
5. Üzerine kıyılmış kale ve maydanozu ekleyin. Rendelenmiş parmesan peyniri, limon suyu ilave ederek karıştırın.
6. Makarnayı servis tabağına alın. Dilerseniz ayrıca rendelenmiş parmesan peyniri ve taze fesleğen yaprakları serpiştirin. Sıcak olarak servis yapın.



Pırasalı Otlu Omlet

2-3 KİŞİLİK I 15 DAKİKA

Malzemeler

- 4 adet yumurta
- 2–3 dal pırasa
- 2 dal maydanoz
- Birkaç dal taze fesleğen
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 3 yemek kaşığı süt
- 2 yemek kaşığı rendelenmiş beyaz peynir veya lor
- Birer çay kaşığı tuz ve karabiber

15 DAKİKA

SOFRA SIRLARI

Pırasayı orta ateşte sotelemek tatlılığını ortaya çıkarır ve yanmasını önler.

Yumurtalı karışımı tavaya döktükten sonra karıştırmadan pişirmek omletin kabarmasını sağlar.

Yapılışı

1. Pırasayı yıkayın ve beyaz-yeşil kısımlarını ince halkalar halinde doğrayın. Maydanoz ve fesleğeni de kıyın.
2. Yapışmaz yüzeyli tavayı orta ateşte ısıtın. Tavaya tereyağını alın. Pırasayı tavaya ilave edin. 3-4 dakika yumuşayana kadar soteleyin.
3. Bir kaseye yumurtaları kırın. Sütü, tuzu ve karabiberi ekleyip iyice çırpın.
4. Rendelenmiş beyaz peyniri veya lor peynirini, maydanozu ve fesleğeni yumurta karışımına ilave edin.
5. Soteleddiğiniz pırasanın üzerine yumurtalı karışımı dökün. Karışımı döktükten sonra karıştırmadan kısık ateşte 5-6 dakika pişirin. Altı piştikten sonra üst kısmının da pişmesi için tavayı kapakla örtün ve 3-4 dakika daha kısık ateşte tutun.
6. Dilerseniz bu aşamada önceden ısıtılmış 180 derece fırına alarak üzerini hafifçe kızartabilirsiniz. Omleti ocaktan alın ve sıcak olarak servis yapın.

15 DAKİKA

Pancarlı Ton Balıklı Yeşil Salata

2 KİŞİLİK I 15 DAKİKA

Malzemeler

- 2 adet orta boy haşlanmış pancar
- 2 dal kereviz sapı
- 200 gram karışık Akdeniz yeşilliği veya mini pancar yaprakları
- 120 gram ton balığı
- Yarım çay kaşığı taze çekilmiş karabiber

Sosu için

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı nar ekşisi
- 1 çay kaşığı limon suyu
- 1 çay kaşığı tuz

Yapılışı

1. Haşlanmış pancarları ince dilimleyin. Kereviz saplarını yıkayıp doğrayın. Karışık Akdeniz yeşilliği veya mini pancar yaprağını yıkayıp iyice kurulayın.
2. Salata sosu için küçük bir kasede zeytinyağı, nar ekşisi, limon suyu ve tuzu çırpın.
3. Geniş bir kaseye pancar dilimlerini ve kereviz saplarını alın. Yeşillikleri ekleyin. Sosun yarısını gezdirip nazikçe harmanlayın.
4. Ton balığını küçük parçalar halinde salatanın üzerine serpiştirin. Kalan sosu gezdirin. Karabiber serpiştirip karıştırmadan servis tabağına alın ve servis yapın.

Izgara Tavuklu Bal Kabaklı Salata

2-4 KİŞİLİK I 40 DAKİKA



Malzemeler

- 200 gram tavuk göğsü
- 300 gram bal kabağı
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 3-4 dal roka
- 50 gram rokfor
- Yeteri kadar tuz ve karabiber

Sosu için

- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı balzamik sirke veya nar ekşisi
- 1 çay kaşığı limon suyu
- Bir tutam tuz

Yapılışı

1. Bal kabağını 2 cm kalınlığında küp olacak şekilde doğrayın.
2. Bal kabağı küplerini geniş bir kaseye alın. Üzerine 1 yemek kaşığı zeytinyağı gezdirin, bir tutam tuz ve karabiber serpiştirin.
3. Fırın tepsisine pişirme kağıdı serin ve bal kabağı küplerini tek sıra halinde dizin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 15 dakika pişirin ve soğumaya bırakın.
4. Tavuk göğüslerini 1 yemek kaşığı zeytinyağı, 1 çay kaşığı tuz ve yarım çay kaşığı karabiberle harmanlayın. Izgara tavada veya döküm tavada orta ateşte her iki yüzünü de 5-6 dakika pişirin.
5. Sosu için küçük bir kasede tüm malzemeleri iyice karıştırın.
6. Geniş bir kasede roka yapraklarını, fırınlanmış bal kabağı küplerini ve rokfor peynirini birleştirin. Hazırladığınız sosu üzerine gezdirip nazikçe harmanlayın.
7. Salatayı servis tabağına alın. Yanına ince dilimlenmiş tavuk göğüslerini yerleştirerek servis yapın.



Fırınlanmış Sebzeli Bowl

2 KİŞİLİK I 35 DAKİKA

Malzemeler

- 1 adet orta boy tatlı patates
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- 6-8 adet çiçeklerine ayrılmış brokoli
- 1 su bardağı haşlanmış kepekli pirinç veya kinoa
- 1 adet olgun avokado
- Birer çay kaşığı tuz, karabiber ve toz kırmızıbiber

Sosu için

- 2 yemek kaşığı tahin
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 yemek kaşığı ılık su
- Bir tutam tuz

Servis için: 1 tatlı kaşığı beyaz susam

Yapılışı

1. Tatlı patatesin kabuklarını soyun ve küp dilimleyin. Üzerine 1 yemek kaşığı zeytinyağı gezdirin, tuz ve karabiber serpiştirin. İyice karıştırın.
2. Haşlanmış nohudu bir kaseye alın, üzerine yarım yemek kaşığı zeytinyağı, tuz, karabiber ve toz kırmızıbiber ekleyin. Brokoli çiçeklerini de ayrı bir kaseye alıp kalan yarım yemek kaşığı zeytinyağı ve bir tutam tuzla harmanlayın.
3. Pişirme kağıdı serili fırın tepsisine tatlı patates küplerini ve nohudu yan yana dizin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 15 dakika pişirin. Son 8 dakikada brokoliyi de ekleyip birlikte pişirin.
4. Sosu için küçük bir kasede tahin, limon suyu, ılık su ve bir tutam tuzu çırpın. Sos homojen ve akışkan bir kıvam alınca kenara koyun.
5. Servis kaselerine önce haşlanmış kahverengi pirinç veya kinoayı paylaştırın. Üzerine fırınlanmış tatlı patates küplerini, nohutları ve brokoliyi yerleştirin. Avokado dilimlerini de ekleyin.
6. Hazırladığınız tahinli sosu salatanın üzerine gezdirin. Susam serpiştirerek servis yapın.

35 DAKİKA

SOFRA SIRLARI

Tatlı patates, nohut ve brokoliyi pişirme kağıdı üzerinde ayrı ayrı dizmek hem yapışmayı önler hem de eşit kızarmalarını sağlar.

Tahinli sosun kıvamı çok koyu olursa azar azar ılık su ekleyerek açabilirsiniz.

Avokadoyu servisten hemen önce doğramak renginin kararmasını önler.

AMASYA ET ÜRÜNLERİ'NİN
LEZZET YOLCULUĞU DEVAM EDİYOR

'İYİ ET, TAZE LEZZET' MOTTOSUYLA TÜRKİYE'NİN DÖRT BİR YANINA ULAŞAN AMASYA ET ÜRÜNLERİ, 36'NCI MAĞAZASIYLA BÜYÜMESİNİ SÜRDÜRÜYOR. ENTEGRE TESİSLERİNDEN ÇIKAN HELAL VE SERTİFİKALI ÜRÜNLERİ SOĞUK ZİNCİRLE GÜVENLE SUNAN MARKA, YENİ NESİL KASAP ANLAYIŞI VE ONLINE KANALLARI SAYESİNDE TAZE ET VE ŞARKÜTERİ LEZZETLERİNİ HER SOFRAYA TAŞIYOR.

Türkiye'nin yeni nesil kasap anlayışını sofralara taşıyan Amasya Et Ürünleri, 36'ıncı mağazasını açarak büyümesini sürdürüyor. Online market ve pazaryeri iş birlikleri sayesinde 'İyi Et, Taze Lezzet' vizyonu artık Türkiye'nin dört bir yanında erişilebilir hale geliyor.

Kaliteli ve güvenilir et ürünleriyle öne çıkan Amasya Et Ürünleri, yeni mağaza açılışıyla mağaza sayısını 36'ya çıkardı. İstanbul'dan Amasya'ya, Ankara'dan Anadolu'nun farklı illerine kadar birçok noktada sofralara taze et lezzetini taşıyan marka, 'yeni nesil kasap' anlayışını tüm Türkiye'ye yaymayı hedefliyor. 'İyi Et, Taze Lezzet' mottosuyla hareket eden Amasya Et Ürünleri, sofralara yalnızca lezzet değil; güven, şeffaflık ve izlenebilirlik de getiriyor.



Amasya'nın Suluova ilçesindeki entegre tesislerinde doğan ve sofralara uzanan şeffaf üretim süreci, markanın en büyük farkı oluyor. Helal kesim, ISO ve BRC sertifikalarıyla güvence altına alınan ürünler; soğuk zincir bozulmadan tüketiciye ulaştırılıyor. 36'ıncı mağaza ile büyüyen marka, aynı zamanda online market sitesi ve pazaryeri iş birlikleriyle de Türkiye'nin her noktasına ulaşmayı mümkün kılıyor. Taze etin yanı sıra şarküteri ürünleri de bu kanallardan sipariş edilebiliyor.

Amasya Et Ürünleri lezzetlerine market.amasyaeturunleri.com.tr'nin yanı sıra Tıkla Gelsin, Yemek Sepeti Mahalle, Trendyol Go ve Getir Çarşı gibi e-ticaret kanallarından da kolayca ulaşabilirsiniz.



CANAY ÇOLAKOĞLU'NUN *MUTFAKTA BAŞLAYAN DİJİTAL HİKAYESİ*



KURUMSAL HAYATIN TEMPOSUNDAN SIYRILIP MUTFAK SEVGİSİNİ SOSYAL MEDYADA YARATICI İÇERİKLERE DÖNÜŞTÜREN CANAY ÇOLAKOĞLU, GRAFİK TASARIM DİSİPLİNİNİ VE YEMEK TUTKUSUNU HARMANLAYARAK KISA SÜREDE GENİŞ BİR KİTLEYE ULAŞTI. SADE VE GERÇEKÇİ PAYLAŞIMLARI, EKLEKTİK TARİF ANLAYIŞI VE ESTETİK BAKIŞIYLA SOSYAL MEDYADA FARKLI BİR ÇİZGİ YAKALAYAN ÇOLAKOĞLU 'ZAMANSIZ İÇERİK' ANLAYIŞIYLA KLASİKLEŞECEK TARİFLER ÜRETMEYE DEVAM EDİYOR.

SELMA ŞEN

Canay Çolakoğlu kimdir? Kendinizden bahseder misiniz?
38 yaşındayım, evliyim, 10 yaşında bir oğlum, iki kedim ve bir köpeğim var. Grafik tasarım mezunuyum. Uzun yıllar havayolu şirketlerine catering hizmeti veren kurumsal bir firmada art direktör olarak çalıştım. Pandemi sonlarına doğru hem işten hem de düzenimden ayrılarak evden çalışma düzenine geçtim ve kendime yeni bir yol çizmeye karar verdim. Bir yandan serbest çalışarak işime devam ederken, çocukluğumdan beri tutkuyla içinde olduğum mutfakla daha fazla ilgilenmek istedim. Böylece hem mesleğimle hem de mutfak sevgimle birleşen yeni bir yola girdim.

Sosyal medya hikayeniz nasıl başladı ve sonraki süreçlere nasıl evrildi?
Mutfakla ilişkim çocukluk yıllarıma dayanıyor. Hatta derslerime odaklanmam için mutfaktan kovulduğumu çok iyi hatırlıyorum ama belli ki bu pek işe yaramamış. Sosyal medyaya ise 2021 yazında başladım. Pandeminin son dönemiydi, işlerim de biraz hafiflemişti. Bu fırsatla evde yaptığım yemekleri çekmeye karar verdim ve kişisel hesabım dışında yeni bir hesap açtım. Başta sadece kendi çevremle paylaştığım tariflerim, bir videomun keşfete düşmesiyle hızla büyümeye başladı. Hatta tam o dönem yoğun bir grip geçirdiğim için birkaç gün telefona bakmamıştım, açtığımda on binlerce kişiye ulaştığımı görünce çok şaşırmıştım. Şimdi ise rakamların ötesinde, yemek seven, zevkli, kocaman bir aile olduk. Bu da bana çok büyük mutluluk veriyor.

Belirli bir takipçi sayısına ulaştıktan sonra Instagram tam zamanlı bir iş haline geliyor, siz bu konuda ne düşüyorsunuz?
Sosyal medya benim için hala tam zamanlı bir işe dönüşmedi çünkü bu dünyanın temposu benim ruhuma çok uymuyor. Burada sürekli aktif, sürekli canlı olmanız gerekiyor. Oysa ben daha çok özenerek, verimli ve içime sinen işler yapmak istiyorum. Bu yüzden rakamlardan çok ürettiğim içeriklerin kalitesine odaklanıyorum. Maddi anlamda kurumsal hayattaki kadar net bir geri dönüşü olmasa da burası bana farklı bir özgürlük ve yaratıcılık alanı sunuyor.

Fotoğraf ve videolarınızın hepsini kendiniz mi çekiyorsunuz yoksa arka planda dev bir kadro var mı? Paylaşım öncesi fotoğraf ve videoların kurgusu, seçimi gibi süreçler ne kadar zamanınızı alıyor?
Başından beri hepsini tek başıma yapıyorum; tripodum ve telefonum en büyük yardımcılarım. Grafik tasarım geçmişimden dolayı görsellik konusunda biraz titizim, bu da süreci yavaşlatabiliyor. Bazen tariften çok emin olduğum halde

sadece görüntüsünü beğenmediğim için paylaşmadığım içerikler oluyor. Yani gördükleriniz kadar, hatta belki daha fazla, arka planda hiç yayınlanmamış çekimim var diyebilirim. Tek başına yapmak bazen yorucu olsa da tamamen bana ait bir üretim süreci olduğu için çok daha değerli geliyor.

İçeriklerinizi oluştururken nasıl bir süreçten geçiyorsunuz? Tarif seçimi yaparken nelere dikkat ediyorsunuz? Daha çok hangi tarifleri yapmayı ve paylaşmayı seviyorsunuz?
Çoğu zaman süreç evdeki malzemelerle başlıyor. Bir gün önceden ne çekeceğimi planlıyorum ve ona göre hazırlık yapıyorum. Tabii sosyal medyada keşfetim tamamen yemek videolarıyla dolu olduğu için ister istemez oradaki bir tarif, pişirme tekniği ya da malzeme beni etkileyebiliyor. Bunun dışında restoranlarda, seyahatlerde veya ev ziyaretlerinde tattığım yemeklerden ilham aldığım çok tarifim oldu.
Bir de belki komik gelebilir ama bazen malzemeleri kafamda birleştirip tatların ağzımda nasıl birleşeceğini hayal ediyorum, çoğu zaman da işe yarıyor.

Paylaşımlarınızda öne çıkan bir tarz var. Bu çizgiyi nasıl tanımlarsınız?
Bana en çok 'farklı, değişik' deniyor, iyi anlamda tabii. Ben çoğu zaman tamamen içimden geldiği gibi yapıyorum, dışarıdan neyin farklı göründüğünü tam olarak bilemiyorum. Kendi gözümden bakarsam, yaptıklarım klasik mutfağın eklektik bir yorumu gibi. Gelenekten kopmadan, kendi zevkimle ve küçük dokunuşlarla şekillenen bir tarz diyebilirim.

Günlük hayatınızda yemek planlaması nasıl işliyor? Gerçek hayat ve içerik üretimi ne kadar iç içe?



> *"Her gün içerik üretmek, tariflerimi paylaşmak ve insanların sofralarına dokunmak bana büyük bir mutluluk veriyor."*

Bizim evde her gün yemek pişiyor, bunu rahatlıkla söyleyebilirim. Ailecek yemek yapmayı çok seviyoruz, aynı zamanda spor yapan bir aile olduğumuz için hafta içi yemekler genellikle ızgara veya fırında et, yanında sebze ve temiz karbonhidrat gibi klasik ama dengeli oluyor. Kışın ise tencere yemekleri öne çıkıyor.
Çekimleri bir veya birkaç gün önceden planlıyorum. Gün ışığıyla çekim yaptığım için hava durumu, evdeki sessizlik gibi detaylar çok önemli oluyor. Hafta sonları evde herkes olduğu için ve gün koşturmalı geçtiği için genellikle çekimleri hafta içi yapıyorum. Günlük yemek hazırlığımdan farklı olarak, çekim sırasında yemek masamızı stüdyo alanı gibi kullanıyorum; ekipmanlarımı masaya taşıyorum ve ufak bir çekim stüdyosu yaratıyorum. Günlük yemeklerimi ise story olarak paylaşmaya çalışıyorum.

Alışveriş yaparken nelere dikkat ediyorsunuz? Favori pazarlarınız, marketleriniz var mı?
Yaşadığım yer neredeyse şehir köyü gibi, bu yüzden yürüme mesafemde manavlar, mahalle pazarları, kasap, turşucu ve aktar var. Her zaman mevsim ürünleri mutfağıma giriyor. Yumurtayı aldığım yer ile peyniri aldığım yer bile değişebiliyor; bu anlamda kendimce oturmuş bir düzenim var.
Bunun dışında sevdiğim markaların online alışverişini de çok kullanıyorum.

Sizce yemek içeriklerinde sosyal medya akımları ne yönde evriliyor?
Aslında akımları pek takip etmiyorum. Belki takip etmem gerekiyor ama adı üstünde 'akım'; gelip geçici oluyor. Ben yaptığım her şeyin zamansız olmasını, her yıl tekrar yapılabilecek, insanların sofrasında klasik olarak kalacak işler olmasını seviyorum. Sürdürülebilir olması benim için en önemlisi.

Takipçilerinizle aranızda nasıl bir bağ var? Onlardan gelen yorumlar içeriklerinizi şekillendiriyor mu? Gelen tüm soru ve yorumlara cevap veriyor musunuz?
Takipçilerimle sevgi dolu ve içten bir bağım var. Genel olarak mesafeli bir insan olduğum için belki biraz uzak görünüyor olabilirim. Hayatımı olduğu gibi, sade bir şekilde yansıtmaya çalışıyorum ve geri dönüşler de öyle oluyor. Çoğu yoruma mümkün olduğunca yanıt vermeye çalışıyorum; genel bir soru veya yorumsa toplu şekilde yanıtlıyorum. Umarım kimseyi kırmadan, atlamadan cevap verebiliyorumdur.

Samimiyet ve şeffaflık konusundaki yaklaşımınızı nasıl Tanımlar mısınız?
Olduğum gibi, sade bir hayatım ve ufak bir çevrem var; neysem onu paylaşıyorum. Kendimi olduğum gibi göstermek benim için çok önemli. Mükemmel görünmek değil, gerçek olmak önceliğim. Hatalarım, küçük detaylar, günlük rutinlerimi yansıtıyorum.

Dışarıda yemek yediğinizde tercihiniz hangi mutfak veya mutfaklar oluyor? En sevdiğiniz ve sık gittiğiniz mekanlar hangileri?
Acı, baharat ve sosları çok sevdiğimiz için genellikle Uzak Doğu veya kebap oluyor. Evde az pişen yemekleri dışarıda yemeyi tercih ediyoruz. Sevdiğim çok restoran var aslında ama mahalle etrafındaki mekanları sık kullanıyoruz. En sevdiğim esnaf lokantası Kardeşler, dönerinden tencere yemeklerine kadar her şeyi çok başarılı. Kebap için Erdal Chef'e gidiyoruz, kanadı şahanedir. Uzak Doğu için Sushi Manga. Pera'daki Aheste'ye bayılıyorum. Balık içinse Revma'yı çok seviyorum; yediğim her meze ve balık keyifli.

Sosyal medyada sizin yolunuzdan gitmek isteyen ancak nasıl başlayacağını bilemeyenler için neler tavsiye edersiniz?
Bence sosyal medya, gerçekten sevdiği şeyi tutkuyla ve disiplinle yapan herkes için açık bir yol. Burayı görülmek için değil, özgün olmak, üretmek ve başkalarına değer katmak için kullanmak gerektiğini düşünüyorum. Tutku ve özenle yapılan her şey mutlaka fark ediliyor.

Eklemek istedikleriniz?
İyi ki yolumu değiştirip başlamışım ve şu anda olduğum yerdeyim. İlerlediğim yolu seviyorum. Takipçilerime buradan kocaman sevgi gönderiyorum; iyi ki varsınız!
Her gün içerik üretmek, tariflerimi paylaşmak ve insanların sofralarına dokunmak bana büyük bir mutluluk veriyor. Bu yolculuk, hem öğrenmeye hem de paylaşmaya dair beni motive eden bir süreç oldu; umarım benim paylaştıklarım da başkalarına ilham verir.



Pırasalı Patates Çorbası



4 KİŞİLİK I 25 DAKİKA

Malzemeler

- 2 dal ince doğranmış pırasa (200 gram)
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 2 adet küp doğranmış patates (450 gram)
- 2-3 diş sarımsak (ezilmiş)
- Yeteri kadar sıcak su
- 1 adet defne yaprağı
- İki tutam rendelenmiş muskat
- 200 ml süt
- Yarım çay kaşığı karabiber
- Yeteri kadar tuz

Üzeri için
- 1 yeşil dal pırasa (ince doğranmış)
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1-2 dal dereotu

Yapılışı

1. Geniş bir tencerede zeytinyağını ısıtın. İnce doğranmış pırasa, küp doğranmış patates ve ezilmiş sarımsağı ekleyerek 5-6 dakika orta ateşte yumuşayana kadar soteleyin. Tuz ve karabiber serpiştirerek aromalandırın.
2. Sebzelerin üzerini iki parmak geçecek kadar sıcak su ekleyin. Defne yaprağı ve muskat rendesini koyun. Tencerenin kapağını kapatarak kısık ateşte 15 dakika sebzeler iyice yumuşayana kadar pişirin.
3. Pişirme süresi sonunda defne yaprağını çıkarın ve çorbayı blender'de pürüzsüz hale gelinceye kadar çekin.
4. Sütü azar azar ilave ederek karıştırın. Kıvamı size yoğun gelirse azar azar suyla açabilirsiniz. Orta ateşte 2-3 dakika daha ısıtın.
5. Üzeri için küçük bir tavada ince doğranmış pırasayı zeytinyağında renk değiştirene kadar soteleyin. Rengi hafif altın tonuna dönünce tereyağını ilave edin ve birkaç saniye köpürmesini bekleyin.
6. Servis kaselerine çorbayı paylaştırın. Üzerine tereyağlı pırasa çıtırı ve taze dereotu serpiştirerek sıcak olarak servis yapın.

Maş Fasulyeli Zeytinyağlı Pırasa



4 KİŞİLİK I 35 DAKİKA

Malzemeler

- 3-4 dal pırasa (300 gram)
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 3 parça tıraşlanmış limon kabuğu
- 3-4 dal taze soğan
- 2 diş sarımsak
- 2 tatlı kaşığı toz şeker
- 3 avuç haşlanmış maş fasulyesi
- Yeteri kadar tuz

Üzeri için
- 2-3 dal dereotu
- Yarım limon

Yapılışı

1. Pırasaların dış kabuklarını ayıklayın, 3–4 cm uzunluğunda parçalar halinde doğrayın.
2. Bir tencerede zeytinyağının yarısını ısıtın. Tıraşlanmış limon kabuğunu, taze soğanın beyaz kısımlarını ve ezilmiş sarımsakları ekleyerek birkaç dakika kavurun.
3. Doğranmış pırasaları ilave edin. Tuz ve şekeri de ekleyerek pırasalar hafifçe renk alana kadar karıştırarak kavurmaya devam edin.
4. Pırasaları geçmeyecek kadar sıcak su ekleyin. Orta–kısık ateşte kapağı kapalı şekilde 15–20 dakika pişirin.
5. Pırasalar yumuşayınca haşlanmış maş fasulyesini katın ve 5 dakika daha pişirin.
6. Taze soğanın yeşil kısımlarını da ekleyin, karıştırın ve altını kapatın. Pilav gibi 5 dakika demlenmeye bırakın.
7. Soğuduktan sonra üzerine kalan zeytinyağını gezdirin, ince kıyılmış dereotu serpiştirin ve limon sıkarak servis yapın.





Fırında Kıymalı Lahana



4 KİŞİLİK I 45 DAKİKA

Malzemeler

- Küçük boy çeyrek lahana
- Çay kaşığının ucu ile sarımsak tozu
- 3.5 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yarım soğan
- 400 gram orta yağlı kıyma
- 3 tatlı kaşığı domates salçası
- 2 diş ezilmiş sarımsak
- Yarım kapya biber
- 1 adet havuç
- 1 adet domates
- Yarımşar tatlı kaşığı dağ kekiği, biberiye, tatlı toz biber ve pul biber
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- Yeteri kadar et suyu veya su
- Yeteri kadar tuz ve karabiber

Üzeri ve servis için: Kıyılmış maydanoz ve süzme yoğurt

Yapılışı

1. Lahananın sap kısmı kalacak şekilde, yaprakları tutacak biçimde yarım ay şeklinde 4 eşit parçaya bölün. Her iki yüzüne tuz, karabiber ve sarımsak tozu serpin, 2 yemek kaşığı zeytinyağı gezdirin.
2. Geniş bir tavayı iyice ısıtın. Lahana dilimlerini yüksek ateşte her iki tarafı hafif renk alana kadar mühürleyin ve kenara alın.
3. Aynı tavaya 1 yemek kaşığı zeytinyağı ekleyin. Önce ince doğranmış soğanı soteleyin, ardından kıymayı ekleyip rengi dönene kadar kavurun. Domates salçası ve ezilmiş sarımsağı ilave edip birkaç dakika daha kavurun.
4. Küp doğranmış kapya biberi ve rendelenmiş havucu katın. Karıştırarak pişirmeye devam edin. En son rendelenmiş veya küçük küp doğranmış domatesi ilave edin.
5. Tüm malzemeler sote olduktan sonra baharatları ve tereyağını ilave edin, karışımı harmanlayın.
6. Hazırladığınız kıyma harcını fırına dayanıklı bir kaba yayın ve lahanaları üzerine oturtun. Lahanaların yarısına gelecek kadar sıcak et suyu veya su ekleyin.
7. Üzerine yarım yemek kaşığı zeytinyağı gezdirin. Önceden ısıtılmış 200 derece fırında 30–35 dakika, suyunu çekip lahanalar yumuşayana kadar pişirin.
8. Sıcakken üzerine kıyılmış maydanoz serpin. Yanında süzme yoğurt ile servis yapın.

Mantarlı Pilav



4 KİŞİLİK I 30 DAKİKA

Malzemeler

- 400 gram kültür mantarı
- 1 su bardağı baldo pirinç
- 1 adet + yarım soğan
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1.5 çay kaşığı karabiber
- Yarımşar çay kaşığı kimyon ve tarçın
- Yarım tatlı kaşığı şeker
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 su bardağı sıcak su
- Yeteri kadar tuz

Üzeri için: 2-3 dal maydanoz

Yapılışı

1. Baldo pirinci sıcak ve bol suda yarım bekletin, süzdükten sonra akan suyun altında iyice yıkayın.
2. Yarım soğanı ince doğrayın. Tavada 1.5 yemek kaşığı zeytinyağını ısıtıp doğradığınız soğanı, tuz, 1 çay kaşığı karabiber, kimyon ve tarçın ile birlikte soteleyin.
3. Kültür mantarlarını ince dilimler halinde doğrayın ve tavaya ekleyin. 1 yemek kaşığı zeytinyağını ilave edip yüksek ateşte mantarlar suyunu salıp çekene kadar pişirin.
4. Bu sırada kalan 1 adet soğanı yarım ay şeklinde doğrayın. Tuz, kalan yarım çay kaşığı karabiber ve yarım yemek kaşığı zeytinyağı ile harmanlayın. Önceden ısıtılmış 220 derece fırında 15 dakika pişirerek karamelize edin.
5. Mantarlar kızarınca yıkanmış pirinci tavaya ilave edin. Tuz, şeker ve tereyağını katın. Pirinci birkaç dakika kavurun.
6. Sıcak suyu ekleyin. Kapağını kapatarak kısık ateşte 7–8 dakika suyunu çekene kadar pişirin.
8. Pilavı ocaktan alıp 5 dakika demlendirin. Servis tabağına alın, üzerine karamelize soğan ve kıyılmış maydanoz serpiştirerek servis yapın.



Bavyera'dan Sofranıza Alman Tatları

ŞİMDİ SİZİ ALMANYA'NIN BAVYERA SOKAKLARINDAN YÜKSELEN MİS GİBİ KOKULARIN ARASINA GÖTÜRÜYORUZ. ÇITIR SCHNITZEL, YUMUŞACIK PATATES KNÖDEL VE TARÇINLI APFELSTRUDEL İLE ALMAN MUTFAĞININ EN SEVİLEN TATLARINI KEŞFETMEYE HAZIR OLUN.

Berliner (Krapfen / Pfannkuchen)

10–12 ADET I 40 DAKİKA

Malzemeler

- 1 su bardağı ılık süt
- 1 paket instant maya
- 3 yemek kaşığı toz şeker
- 4 su bardağı un
- 2 adet yumurta
- 3 yemek kaşığı oda sıcaklığında tereyağı
- 1 paket vanilya
- 1 yemek kaşığı pudra şekeri
- 1 çay kaşığı tuz

Kızartmak için:
1 su bardağı sıvı yağ

Yapılışı

1. Ilık sütü derin bir kaba alın. Üzerine instant mayayı ve toz şekeri serpin, karıştırarak 5 dakika bekletin.

2. Unu geniş bir yoğurma kabına alın, ortasını açın. Mayalı sütü, yumurtaları, tereyağını ve vanilyayı ekleyin. Hamur toparlanana kadar yoğurun. Tuzu ilave ederek 5 dakika daha yoğurun.

3. Hamuru toparlayıp hafifçe yuvarlayın. Hafif yağlanmış bir kaseye yerleştirin, üzerini örtün ve oda sıcaklığında 45 dakika mayalandırın.

4. Mayalanan hamuru tezgaha alın. 10–12 eşit parçaya bölün ve her bir parçayı yuvarlak bezeler haline getirin. Pişirme kağıdı serili bir tepsiye aralıklı dizin ve 20 dakika dinlendirin.

5. Kızartmak için geniş bir tencerede sıvı yağını ısıtın. Bezeleri dikkatlice yağa bırakın, her iki tarafını 2–3 dakika altın rengi alana kadar kızartın.

6. Kızaran tatlıları kağıt havlu üzerine alın, fazla yağını süzdürün. Soğuyan hamurların üzerine pudra şekeri serperek servis yapın.



Elmalı Strudel (Apfelstrudel)

6–8 KİŞİLİK I 50 DAKİKA

Malzemeler

Hamur için
- 2 su bardağı un
- 1 adet yumurta
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- Yarım su bardağı ılık su
- Yarım çay kaşığı tuz

İç harç için
- 6 adet elma
- Yarım su bardağı kuru üzüm
- 1 çay bardağı iri çekilmiş ceviz veya badem
- Yarım su bardağı toz şeker
- 1 tatlı kaşığı tarçın
- 3 yemek kaşığı tereyağı
- Yarım su bardağı galeta unu

Üzeri için
- 2 yemek kaşığı eritilmiş tereyağı
- 2 yemek kaşığı pudra şekeri

Yapılışı

1. İç harcı için elmaları küçük küpler halinde doğrayın. Kuru üzüm, ceviz, toz şeker ve tarçınla karıştırın. Tereyağını tavada eritip galeta ununu 2 dakika kavurun ve bu karışımı elmalı harca ilave edin. Karıştırıp soğumaya bırakın.
2. Hamuru için unu geniş bir kaba alın. Ortasını açın. Yumurtayı, zeytinyağını, tuzu ve ılık suyu ekleyin. Yumuşak bir hamur yoğurun. Hamuru streç filmle sarın ve 30 dakika oda sıcaklığında dinlendirin.
3. Hamuru hafif unlanmış tezgahta merdane yardımıyla ince bir yufka olacak şekilde açın. Hamurun kenarlarını elinizle çekerek inceltebilirsiniz.
4. Açtığınız hamurun üzerine elmalı harcı eşit şekilde yayın. Kenarlardan 2 cm boşluk bırakın. Harcın üstüne eritilmiş tereyağı gezdirin.
5. Hamurun bir kenarından başlayarak dikkatlice rulo şeklinde sarın. Ruloyu pişirme kağıdı serili tepsiye alın. Üzerine eritilmiş tereyağı sürün.
6. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 30–35 dakika pişirin. Üstü altın rengi olduğunda çıkarın.
7. Ilık hale gelince üzerine pudra şekeri serpin. Dilimleyerek servis yapın.

Dana Rosto (Sauerbraten)

6 KİŞİLİK I 30 DAKİKA

Malzemeler

Dana rosto için
- 1.5 kg dana kontrfile veya but
- 1 su bardağı üzüm sirkesi veya elma sirkesi
- 2 adet soğan
- 2 adet havuç
- 3 diş kıyılmış sarımsak
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 2 yemek kaşığı ayçiçeği yağı
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 2 su bardağı et suyu
- 2 adet defne yaprağı
- 5–6 tane tane karabiber
- 2 çay kaşığı tuz

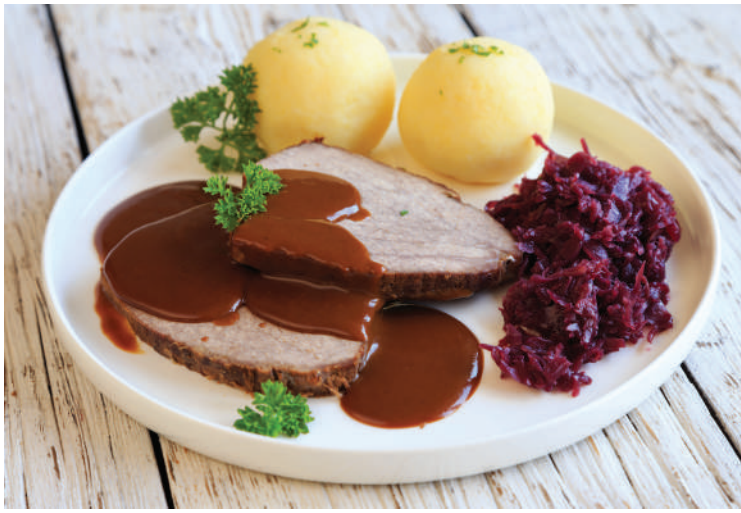
Patates knödel için
- 8 adet orta boy patates
- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 1 adet yumurta
- 4 yemek kaşığı un
- 2 yemek kaşığı kıyılmış maydanoz
- 1 çay kaşığı tuz

Kırmızı lahana için
- 2 su bardağı kıyılmış kırmızı lahana
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 yemek kaşığı sirke

Servis için: Kıyılmış ve dal maydanoz

Yapılışı

1. Dana rosto için eti geniş bir kaba alın. Üzerine yarım su bardağı sirke, iri küp doğranmış soğan, yarım ay doğranmış havuç ve sarımsağı ekleyin. Karıştırın ve üzerini kapatın. Bir gece buzdolabında bekletin.
2. Eti beklettiğiniz karışımdan çıkarın. Sebzeleri ve sıvıyı kenara ayırın. Eti kağıt havlu ile kurulayın.
3. Geniş bir tencerede tereyağı ve sıvı yağı ısıtın. Etin tüm yüzeylerini 2–3 dakika yüksek ateşte kızartın bir kenarda bekletin.
4. Kenara ayırdığınız soğan ve havuçları aynı tencerede 5 dakika kavurun. Domates salçasını ekleyip 3-4 dakika pişirin.
5. Et suyunu tencereye dökün. Kalan üzüm sirkesini ilave edin. Defne yaprağını ve tane karabiberi koyun. Tuzu ekleyin. Eti tekrar tencereye alın.
6. Tencerenin kapağını kapatın. Et çatalla kolay ayrılacak yumuşaklığa gelene kadar pişirin.



7. Et piştikten sonra tenceredeki sosu süzün. Sebzeleri blender ile pürüzsüz kıvama gelene kadar çekin. Sosu tekrar tencereye alın ve 5 dakika kaynatın.
8. Patates knödel için patatesleri kabuklu olarak haşlayın. Sıcakken soyun ve pürüzsüz olana kadar ezin.
9. Tereyağını, yumurtayı, unu ve tuzu ekleyin. Yumuşak ama ele yapışmayan bir hamur elde edin. Hamuru 5 dakika dinlendirin. Avuç içinizde mandalina büyüklüğünde yuvarlak toplar yapın.
10. Geniş bir tencerede kaynar su hazırlayın. Suya 1 çay kaşığı tuz ekleyin. Knödel toplarını kaynar suya bırakın. Yüzeye çıktıklarında 2–3 dakika daha pişirin. Delikli kaşıkla çıkarıp süzdürün.
11. Kırmızı lahana için kırmızı lahanayı tereyağında 3–4 dakika soteleyin. Limon suyu ve sirkeyi ekleyerek 2 dakika pişirin.
12. Eti dilimleyin ve tabağa alın. Üzerine sosu dökün. Yanına patates knödel ve mor lahana yerleştirin. Kıyılmış ve dal maydanozla süsleyin. Sıcak olarak servis yapın.



Patates Mücveri (Kartoffelpuffer)

4-6 KİŞİLİK I 30 DAKİKA

Malzemeler

- 6 adet orta boy patates
- 1 adet soğan
- 2 adet yumurta
- 3 yemek kaşığı un
- 1 yemek kaşığı nişasta
- Yarım çay kaşığı karabiber
- Yeteri kadar tuz

Kızartmak için: Sıvı yağ

Servis için
- 2 yemek kaşığı ince kıyılmış dereotu
- 1 su bardağı süzme yoğurt veya ekşi krema

Yapılışı

1. Patatesleri soyun ve rendenin kalın tarafla rendeleyin. Soğanı ince rendeleyin. Geniş bir kaseye alın.
2. Üzerine yumurtayı, unu ve nişastayı ilave edin. Karabiber ve tuzu ekleyin. Koyu boza kıvamına gelene kadar karıştırın. Harç çok suluysa 1 yemek kaşığı un ekleyin. Çok koyuysa 1–2 yemek kaşığı su ekleyin.
3. Yapışmaz yüzeyli geniş bir tavayı ısıtın. Tabanı kaplayacak kadar yağ koyun. Yağ kızdığında harçtan 2 yemek kaşığı alın. Tavaya bırakın ve spatula ile 8–9 cm çapında olana kadar hafif bastırın.
4. Kenarları kızarana kadar pişirin. Alt yüzeyi altın rengi olunca çevirin. Tüm harcı bu şekilde pişirin.
5. Servis tabağına alın. Üzerine dereotu serpin. Yanında süzme yoğurt veya ekşi krema ile servis yapın.

Patates Salatası (Kartoffelsalat)

4–6 KİŞİLİK I 30 DAKİKA



Malzemeler

- 8 adet orta boy patates
- 4 dilim füme et veya pastırma
- 2 yemek kaşığı sirke
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı hardal
- Yarım su bardağı et suyu
- 3 dal taze soğan
- 2 adet salatalık turşusu
- 3-4 dal taze soğanın beyaz kısımları
- 2 yemek kaşığı kıyılmış maydanoz
- Yarım çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı tuz

Yapılışı

1. Patatesleri kabuklarıyla haşlayın. Sıcakken kabuklarını soyun ve yuvarlak dilimleyin.
2. Füme et veya pastırma dilimlerini küçük parçalar halinde kesin. Tavada yağsız olarak kızartın.
3. Bir kasede sirke, zeytinyağı ve hardalı çırpın. Karabiber ve tuzu ekleyin. İsterseniz yarım su bardağı sıcak et suyunu da katıp daha sulu bir sos yapabilirsiniz.
4. Geniş bir kaseye dilimlenmiş patatesleri alın. Üzerine doğranmış salatalık turşusunu ve kıyılmış taze soğanı serpiştirin. Sıcak füme et parçalarını serpin. Sosu dökün ve harmanlayın.
5. Salatayı 10 dakika dinlendirin. Servis etmeden önce kıyılmış maydanoz serpin. Ilık veya soğuk servis yapın.



Ev yapımı kızılcık reçeli tarifine ***www.sofra.com.tr*** *adresinden ulaşabilirsiniz.*

Schnitzel (Wiener Schnitzel)

4 KİŞİLİK I 30 DAKİKA

Malzemeler

- 4 dilim ince dövülmüş dana ya da tavuk bonfile
- 1 su bardağı un
- 2 adet yumurta
- 3 yemek kaşığı süt
- 2 su bardağı galeta unu
- 4-5 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- Birer çay kaşığı tuz ve karabiber

Servis için
- 1 adet limon
- 2 yemek kaşığı ev yapımı kızılcık reçeli

Yapılışı

1. Et dilimlerini kağıt havlu ile kurulayın. İki parça pişirme kağıdı arasında et döveceği veya ağır tabanlı bir tencere yardımıyla hafifçe döverek inceltin. Daha sonra etlerin her iki yüzüne de tuz serpin.
2. Bir tabağa unu koyun. İkinci bir kasede yumurtaları sütle çırpın. Üçüncü bir tabağa galeta ununu koyun ve karabiberi galeta ununa karıştırın.
3. Tuzlanmış et dilimlerini önce una bulayın, fazla unu hafifçe silkeleyerek alın. Unlanan etleri çırpılmış yumurta-süt karışımına batırın, her yeri iyice kaplansın. Yumurtadan çıkan etleri galeta ununa alın, hafifçe bastırarak galeta ununun etin her yerine eşit şekilde yapışmasını sağlayın.
4. Geniş ve derin bir tavayı orta ateşte ısıtın. Sıvı yağ ile tereyağını birlikte tavaya alın. Etleri tavaya tek sıra halinde yerleştirin. Her iki yüzünü de altın sarısı renk alıncaya kadar kızartın.
5. Servis tabağına alın. Yanına limon dilimleri ve dilerseniz kızılcık reçeli ekleyin. Sıcak olarak servis yapın.



TUĞBA PARILTI
@gidamuhendisianlatiyor

MUCİZEVİ İÇECEK; KEFİR

KEFİR; PROBİYOTİK OLMASININ ÖTESİNDE MAYALAR VE POSTBİYOTİKLERLE DOLU ÇOK YÖNLÜ BİR FERMENTE SÜT ÜRÜNÜ. KUZEY KAFKASLAR'DAN BUGÜNÜN MUTFAKLARINA UZANAN BU EŞSİZ İÇECEĞİN TARİHÇESİNDEN MİKROBİYOTASINA, SAĞLIĞA ETKİLERİNDEN YARATICI KULLANIM YOLLARINA KADAR PEK ÇOK DETAYI TUĞBA PARILTI'NIN KALEMİNDEN OKUYALIM.



Fermente süt ürünleri arasında bazı farklarıyla aradan sıyrılan bir içecek kefir. Kökeni Kuzey Kafkaslar. Kefirin tarihçesi konusunda fazla kaynak bulunmamakla birlikte Kafkaslar'da yaşayan göçebe halkın serinlemek amacıyla tesadüfi bir şekilde, inek ve keçi sütünü kullanarak ürettikleri düşünülmekte. Kefir hem bakteriler hem de mayaların birlikte bulunduğu karmaşık bir simbiyotik (birlikte yaşayan) mikrobiyal topluluk tarafından fermente edilen bir süt ürünü. Kefiri diğerlerinden farklı kılan yararlı bakterilerin yanında ayrıca yararlı maya aktiviteleri de içermesi. Yani oldukça çeşitli bir mikrobiyota diyebiliriz. Daha çeşitli probiyotikler demek aynı zamanda daha çeşitli postbiyotikler demektir ki bu sağlığımız için çok iyi bir durum.

Postbiyotikler Nedir?

Postbiyotikler de nedir? derseniz; probiyotik mikroorganizmaların faaliyetleri sonucu üretilen metabolitler (ara ürünler), yan ürünlerdir. İnsan sağlığına faydalı oldukları bilimsel bir gerçektir. Yoğurtta da turşuda da ve tabii ki kefirde de yani fermente gıdalarda bu postbiyotikler bulunur.
Kefirde kullanılan süte ve bazı üretim süreçlerine (eklenen kültür, sıcaklık, süre vb.) göre değişse de genellikle aşağıdaki bakteri ve mayaları içerebilir:

Bakteriler (laktik asit bakterileri + asetik asit bakterileri):

- Lactobacillus kefiranofaciens
- Lactobacillus kefiri
- Lactobacillus brevis
- Lactobacillus helveticus
- Lactococcus lactis
- Streptococcus thermophilus
- Leuconostoc mesenteroides
- Acetobacter aceti ve diğer Acetobacter türleri

Mayalar:

- Saccharomyces cerevisiae (ekmek mayası)
- Kluyveromyces marxianus (laktozu parçalayan maya)
- Candida kefyr (kefirde bulunan maya türü)
- Saccharomyces unisporus (maya türü)

Bu kombinasyon kefire hem probiyotik hem de maya kaynaklı postbiyotik özellik kazandırır. Bu postbiyotikler:

- Organik asitler → Laktik asit, asetik asit (pH'ı düşürerek patojenleri baskılar).
- Bakteriyosinler → Lactobacillus kaynaklı antimikrobiyal peptitler.
- Exopolisakkaritler (dış polisakkaritler/EPS) → Özellikle kefiran, bağışıklık ve bağırsak bariyerini güçlendirir.
- Kısa zincirli yağ asitleri (SCFA/kısa zincirli yağ asitleri) → Asetat, propiyonat, bütirat (kolon sağlığını destekler, antiinflamatuar yani iltihap önleyici).
- Peptitler ve biyoaktif aminoasitler → Antihipertansif (ACE inhibitör, kan basıncı düşürücü), antioksidan etkiler.
- Vitaminler → Folat, B12, K2 gibi mikrobesinler.

Kefir, probiyotiklerin ötesine geçerek yararlı mayalar ve postbiyotiklerle zenginleşen fermente süt ürünüdür.

Bilimsel Çalışmalara Konu Olan Kefirin Potansiyel Faydaları

- Bağırsak sağlığı → Probiyotik bakteriler bağırsak mikrobiyotasını dengeler, Clostridium difficile gibi patojenlere karşı koruma sağlar.
- Bağışıklık sistemi → Makrofaj ve NK (doğal öldürücü) hücre aktivitesini artırır, antienflamatuar sitokin üretimini destekler.
- Metabolik etkiler → Düzenli tüketim insülin duyarlılığını artırabilir, kan şekeri ve kolesterol seviyelerini iyileştirebilir.
- Antimikrobiyal etki → İçerdiği organik asitler, bakteriyosinler ve hidrojen peroksit patojenlere karşı etkilidir.
- Antikanser potansiyeli → Laboratuvar çalışmalarında bağırsak ve meme kanseri hücrelerinde çoğalmayı baskıladığı gösterilmiştir.
- Laktoz toleransı → Laktozun büyük kısmı fermente olduğu için laktoz intoleransı olanlarda daha iyi tolere edilir. Laktoz intoleransınız varsa yine de 'laktozsuz' etiketiyle satılanları tüketmelisiniz.

Kefiri Mutfağınıza Entegre Edin!

Kefiri sade olarak içmek hem çok faydalı hem de bence lezzetli olanıdır. Bununla birlikte sade kefiri beğenmeyenler de çok var, biliyorum. Endişelenmeyin, meyvelerle karıştırarak da tüketebilirsiniz. Hatta meyvelerle ve biraz bal ile blender'den geçirip dondurarak harika dondurma elde edebilirsiniz. Peki dondurucu ortamı yararlı bakterilere ve mayalara zarar vermez mi? Hayır, hepsine vermez! Bir kısmı canlılığını yitirse de önemli bir kısmı hala canlı kalır. Ayrıca az önce bahsettiğimiz postbiyotiklere hiçbir zarar gelmez.
Peki ya kefiri keke, poğaçaya, krep ve pancake bile ilave edebilirsiniz desem? Evet! Hem dokuya hem lezzete katkı sağlayan kefir hem de içerdiği postbiyotiklerle bu tariflerinizin besin değerini artırır. Canlı mikroorganizmalar piştiğinde canlılığını yitirse de postbiyotikler hala ortamda kalır. Harika bilgi değil mi? Üstelik eğer bu tariflerinizde kabartma tozu yerine karbonat kullanıyorsanız asidik bir gıda olan kefir, karbonatın daha iyi çalışmasını sağlar.
Vegan beslenenler, süt ürünü tercih etmeyenler ise su kefirini veya bademli, soyalı, fındıklı içeceklerle kefir mayalamayı araştırabilirler. Onlar da hala çok faydalıdır.

Evde mi Yapalım, Hazır mı Alalım?

Öncelikle şunu belirtmek isterim ki evde fermente bir ürün yapsak yüksek hijyen ve gıda güvenliği bilinci gerektirir. Bu bilinçle pastörize bir sütle veya hastalıklardan ari bir çiftlikten elde edilen çiğ sütü kaynatıp soğutarak kefir danesi ile kefir mayalayabilirsiniz.
Bununla birlikte hazır kefirler de oldukça hijyenik ve güvenli üretiliyor, kefir kültürüyle (maya + bakteri) mayalanıyor. Özellikle sade olanları hiçbir katkı maddesi de içermiyor. Onları da güvenle tercih edebilirsiniz, oldukça besleyici.
Herkese afiyet ve şifa olsun.





KEMAL KOÇAK
@kemalkocak38

KAYSERİ'NİN LEZZET HARİTASI

ANADOLU'NUN EN KÖKLÜ GASTRONOMİ MERKEZLERİNDEN BİRİ OLAN KAYSERİ, YÜZYILLARDIR HAMUR İŞLERİNDEN ET YEMEKLERİNE UZANAN BİR TARİF ÇEŞİTLİLİĞİYLE TANINIYOR. ŞEHİR MUTFAĞI, KERVAN YOLLARININ VE TİCARETİN ETKİSİYLE BAHARAT, SAKLAMA TEKNİKLERİ VE HAMUR İNCELİKLERİ AÇISINDAN ZENGİNLEŞMİŞ DURUMDA. BU KÜLTÜRÜN EN BİLİNEN ÖRNEKLERİNİ HANE VADİ VE KEMAL KOÇAK ET LOKANTALARININ EXECUTIVE CHEF'İ KEMAL KOÇAK HAZIRLADI.





Kayseri Yağlaması

6-8 KİŞİLİK I 40 DAKİKA

Malzemeler

- 5 su bardağı un
- 1 paket instant maya
- 1 tatlı kaşığı şeker
- 1 su bardağı ılık süt (200 ml)
- 1 su bardağı ılık su (200 ml)
- 2 yemek kaşığı ayçiçeği yağı
- 1 tatlı kaşığı tuz

İç harcı için

- 500 gram kıyma
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- İkişer adet soğan, yeşil biber ve kırmızıbiber
- 2 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı salça
- Birer çay kaşığı karabiber ve kimyon
- 1 tatlı kaşığı pul biber
- 2 adet domates
- 1 çay bardağı sıcak su
- 1 tatlı kaşığı tuz

Üzeri için: Sarımsaklı yoğurt

Yapılışı

1. Şebit olarak da bilinen Kayseri yağlamasının hamuru için öncelikle yoğurma kabına un, maya, tuz ve şekeri alarak karıştırın.
2. Üzerine süt, su ve yağı ekleyerek yumuşak kıvamlı bir hamur elde edinceye kadar yoğurun.
3. Kıvam alan hamurun üzerini streç filmle kapatın sonra temiz bir bezle örterek 40 dakika kadar mayalanmaya bırakın.
4. İç harcı için yapışmayan tavaya kıymayı alın ve kavurun. Bu aşamada kıymayı ezerek karıştırın.
5. Kıymanın rengi dönüp suyunu çektikten sonra üzerine zeytinyağı ve tereyağını ekleyerek tereyağı eriyinceye kadar kavurun.
6. Doğranmış soğan, sarımsak, kırmızı ve yeşil biberi de malzemelerimin üzerine ekleyip kavurun.
7. Daha sonra salça, karabiber, kimyon, pul biber ve tuzu ekleyerek karıştırın.
8. Kabuklarını soyarak doğradığınız domatesi de tavaya alın, karıştırmaya devam edin.
9. Son olarak sıcak suyu ilave edip, kıyma suyunu çekinceye kadar 8-10 dakika kısık ateşte pişirin.
10. Mayalanan hamuru tezgaha alın. Kenarlardan içe doğru toplayarak hamurun havasını alın.
11. Toparlanan hamuru 12 eşit parçaya bölün ve her bir parçayı beze haline getirin.
12. Ardından un serptiğiniz tezgahta bezeleri sırasıyla yaklaşık bir servis tabağı boyutuna gelinceye kadar açın.
13. Hamuru açtıktan sonra fazla ununun dökülmesi için hafifçe sallayın.
14. Ardından ısıttığınız yapışmaz tavaya hamuru yerleştirin. Orta ateşte sık sık çevirerek pişirmeye başlayın.
15. Hazırladığımız lavaşı geniş bir tabağa alın üzerine iç harcınızdan bir kaşık yardımıyla yerleştirerek her yerine gelecek şekilde yayın. Lavaşlarımızı bu şekilde aralarına kıymalı harç koyarak üst üste yerleştirin. Kıymalı harcın tamamı bitinceye kadar bu şekilde lavaşlarımızı kat kat yerleştirmeye devam edin.
16. Son olarak yağlamanın üzerine sarımsaklı veya sarımsaksız yoğurdu çırparak gezdirin ve dilimleyerek servis yapın.

Kayseri Mantısı

4-6 KİŞİLİK I 40 DAKİKA

Malzemeler

- 4 su bardağı un
- 1 adet yumurta
- 1 su bardağı ılık su
- 1 çay kaşığı tuz

İçine
- 250 gram yağsız kıyma
- 1 adet soğan
- 1 çay kaşığı karabiber
- Yeteri kadar tuz

Sosu ve üzeri için
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- 1 tepeleme yemek kaşığı domates salçası
- 250 gram yoğurt
- 1 diş sarımsak
- Yeteri kadar tuz

Yapılışı

1. Unu ve tuzu derin bir kasede harmanlayın.
2. Yumurtayı ekleyip karıştırmaya başlayın.
3. Suyunu da azar azar ekleyerek ele yapışmayan sert bir hamur elde edene kadar yoğurun.
4. Hamuru top yapıp üzerini nemli bir bezle örtün ve 20 dakika kadar dinlendirin.
5. İç harcı için soğanı minik kıyın.
6. Kıyma, soğan, karabiber ve damak zevkinize göre tuzu iyice karıştırın.
7. Hamuru 3-4 parçaya bölün.
8. Bir parçasını alıp unlayarak merdane yardımı ile bıçak sırtı kalınlığında açın.
9. Birer cm'lik kareler halinde kesin.
10. İçlerine kırmızı mercimek tanesi büyüklüğünde kıyma koyup uçlarından birleştirerek kapatın. Kapattığınız mantıları unladığınız bir tepsiye koyun.
11. Tüm topları bu şekilde açın, kesin, doldurun ve kapatın.
12. Bir tencerede 5-6 bardak suyu az tuz ilavesiyle harlı ateşte kaynatın. Mantıları kaynayan suyun içine atıp karıştırın (mantıların soğuğuyla kaynaması kesilecek).
13. Su tekrar kaynamaya başladığında altını kısıp orta



hararetli ateşte mantılar suyun üzerine çıkana kadar pişirin (en iyi kıvam için tadına bakın).
14. Tüm mantıların pişmesine yakın bir sos tenceresinde tereyağını kızdırın. Salçayı ekleyip kokusu çıkana kadar kavurun. Kavrulan salçayı mantılara ekleyip karıştırın. Birkaç dakika daha kaynatıp ateşten alın.
15. Üzeri için sarımsakları ezip yoğurda ekleyin ve az tuz ilavesi ile karıştırın.
16. Mantınızı tabaklara aldıktan sonra üzerlerine sarımsaklı yoğurt gezdirip istediğiniz baharatlarla süsleyerek servis yapın.



Bamya Çorbası

4 KİŞİLİK I 30 DAKİKA

Malzemeler

- 300 gram kurutulmuş çiçek bamya
- 5 su bardağı su
- 2 tatlı kaşığı limon suyu
- 300 gram kuşbaşı dana eti
- 3 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 adet soğan
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- Birer çay kaşığı tuz ve karabiber

Yapılışı

1. Bamya çorbası için öncelikle bamyayı güzelce yıkayın, ipinden ayırın.
2. Tencerede 4 su bardağı suyu kaynatın, kaynayınca içine 1 tatlı kaşığı limon suyunu ardından da bamyaları atarak 10 dakika kaynatın.
3. Eti küçük doğrayın. Yağ koymadan suyunu çekene kadar pişirin.
4. Ardından 1 su bardağı suyu ekleyerek et suyunu tamamen çekene kadar pişirmeye devam edin.
5. Suyunu çeken ete yağı ve ince kıyılmış soğanı ekleyin. Salçayı katıp hepsini kavurun, ardından sevdiğiniz kıvama göre su ekleyin.
6. Bamyaları, salçayı, baharatları ve kalan 1 tatlı kaşığı limon suyunu da içine ilave edin. 10 dakika daha pişirin. Sıcak olarak servis yapın.



Kuzu İncik Kapama

4 KİŞİLİK I 30 DAKİKA

Malzemeler

- 4 adet kuzu incik
- 2-3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 su bardağı pirinç
- 2.5 su bardağı sıcak su
- Yeteri kadar tuz

Yapılışı

1. Kuzu incikleri uygun boyutlu bir fırın kabına koyun.
2. Üzerlerine zeytinyağı ve tuz gezdirip güzelce ovun.
3. Üzerini pişirme kağıdı ile kapatın. Önceden ısıtılmış 220 derece fırında 1.5 saat pişirin. Fırından alın.
4. Yıkayıp süzdüğünüz pirinci, sıcak suyu ve tuzu ete ekleyin. Yeniden pişirme kağıdı ile kaplayın.
5. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında suyunu çekene kadar pişirin.
6. Servis tabağına incikleri yerleştirin. Yanına pilavı koyun. Dilediğiniz garnitürlerle birlikte servis yapın.

Kayseri Usulü İçli Köfte

4-6 KİŞİLİK I 60 DAKİKA

Malzemeler

İçi için
- 200 gram kıyma
- 1 adet soğan
- 2 yemek kaşığı ayçiçeği yağı
- 1 yemek kaşığı domates salçası
- 1 çay kaşığı toz kırmızıbiber
- Yarımşar çay kaşığı kimyon ve pul biber
- Yeteri kadar tuz ve karabiber

Üzeri için
- 3-4 yemek kaşığı zeytinyağı
- Birer çay kaşığı toz kırmızıbiber ve pul biber

Dışı için
- Yarımşar su bardağı ince irmik, bulgur ve un
- 1.5 su bardağı sıcak su
- Yeteri kadar tuz

Yapılışı

1. Soğanı ince doğrayıp sıvı yağda pembeleşinceye kadar pişirin.
2. Salçayı ekleyip kokusu çıkana kadar kavurun.
3. Toz kırmızıbiberi ekleyip karıştırın.
4. Kıymayı da ekleyip kıyma suyunu salıp çekene kadar pişirin.
5. Tuz, damak zevkinize göre karabiber, kimyon ve pul biberi ekleyip ateşten alın.
6. Dışı için irmik, bulgur, su ve az miktarda tuzu bir tencereye alın.
7. Ocağın en küçük gözünde en kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin.
8. Ocaktan alıp el dayanacak kıvama gelince unu katın ve yoğurun.
9. Dış harçtan mandalinadan küçük toplar koparıp yuvarlayın ve baş parmağınız ile ortasını delip olabildiğince geniş bir boşluk oluşturun.
10. İçine kıymalı harçtan 2 çay kaşığı kadar koyup kapatın ve yuvarlayın.
11. Tüm harç bittikten sonra bir tencereye sıcak suyu alın.
12.Kaynayan suyun içine köfteleri atın.
13. İlk olarak köfteler dibe çökecektir, köfteler suyun üzerine çıktığında pişmiş demektir, bir kevgir yardımıyla sudan çıkarıp servis tabağına alın.
14. Üzeri için zeytinyağını kızdırıp toz kırmızıbiber ve pul biberi ekleyip karıştırın ve ateşten alın.
15. Biberli yağı köftelerin üzerine gezdirin ve servis yapın.









BERRİN BAL ONUR *@berrinbalonur*
NEŞE AKSOY BİBER *@nese_biber*

TULUM PEYNİRLİ LEZZETLER

ANADOLU'NUN TULUM PEYNİRİ GELENEĞİ BU SAYFALARDA FARKLI YÖRELERDEN SEÇİLEN PEYNİRLERLE MODERN TARİFLERE DÖNÜŞÜYOR. HER LOKMASINDA HEM BÖLGESEL MİRAS HEM DE YENİLİK HİSSİ BİR ARAYA GELİYOR. 'PEYNİR AŞKINA' KİTABININ YAZARLARI, ARAŞTIRMACILAR BERRİN BAL ONUR VE NEŞE AKSOY BİBER, BU TARİFLERİ İLE PEYNİRİN HİKAYESİNİ MUTFAKLARA TAŞIYOR.

KONYA KÜFLÜ TULUM PEYNİRİ
Konya küflü tulum peyniri, bölgenin yer altı mağaralarında ve obruklarında doğal olarak olgunlaştırılan, Türkiye'nin en karakteristik peynirlerinden biridir. Koyun sütünden üretilen bu peynir, küf kültürünün verdiği mavi-yeşil damarlar ve yoğun aromasıyla dikkat çeker. Hafif tuzlu ve keskin tadı, kremamsı-ufalanan yapısıyla ekmek üstü, meze, salata ve sıcak yemeklerde güçlü bir lezzet katmanı oluşturur, özellikle yerel tariflerde derinlik ve yöresel kimlik katar.

ERZİNCAN TULUM PEYNİRİ
Erzincan tulum peyniri, Doğu Anadolu'nun yüksek yaylalarında koyun sütünden üretilip deri tulumlarda aylarca olgunlaştırılan, Türkiye'nin en bilinen geleneksel peynirlerinden biridir. Keskin, yoğun aromalı ve ufalanan yapısı sayesinde börek, sufle, pide veya salatalara derin bir lezzet ve bölgesel karakter katar.

İZMİR TULUM PEYNİRİ
Ege'nin klasik lezzetlerinden biri olan İzmir tulum peyniri, koyun sütünden yapılır ve doğal yöntemlerle olgunlaştırılır. Kendine özgü tuzlu, aromatik tadı ile hafif ufalanan yapısı, deniz ürünlerinden sebze pürelerine kadar pek çok tarife Ege'ye özgü bir karakter, yoğunluk ve lezzet katmanı ekler.

MALATYA TULUM PEYNİRİ
Doğu Anadolu'nun verimli yaylalarında üretilen Malatya tulum peyniri, koyun sütünden yapılır ve deri tulumlarda olgunlaştırılarak kendine özgü aromatik bir tat kazanır. Orta sertlikteki, hafif tuzlu ve yoğun süt aromalı yapısı sayesinde hem sıcak tariflerde kolayca kızarır hem de yufka kaseleri, börekler veya mezelerde bölgesel bir lezzet katmanı oluşturur.



Konya Küflü Tulum Peynirli Cevizli Ekmek

4 ADET I 20 DAKİKA

Malzemeler

- 120 gram Konya küflü tulum peyniri
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 4 dilim cevizli ekmek
- 2 adet soğan
- 6 adet kuru incir
- 2 yemek kaşığı pekmez
- Yarım su bardağı su
- 6-8 adet ceviz
- Bir tutam tuz

Yapılışı

1. Yapışmaz yüzeyli geniş bir tavayı orta ateşte ısıtın. Zeytinyağının yarısını tavaya alın. Ekmek dilimlerini önlü arkalı kızartın.
2. Aynı tavada kalan zeytinyağı ile ince doğranmış soğanı bir tutam tuzla kısık ateşte yumuşayana kadar soteleyin.
3. Doğranmış kuru incirleri ve pekmezi soğanların üzerine ilave edin. Yarım su bardağı suyu ilave edip kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirin.
4. Kızarmış ekmek dilimlerini servis tabaklarına alın. Üzerlerine Konya küflü tulum peynirini paylaştırın.
5. Peynirlerin üzerine sıcak karamelize soğan-incir karışımını pay edin. Ceviz yerleştirin. Bekletmeden servis yapın.

Dört Peynirli Sufle

4 ADET I 30 DAKİKA

Malzemeler

- 3 adet yumurta
- 1 su bardağı süt
- 1 dal biberiye
- Birer tutam rendelenmiş muskat ve karabiber
- 5–6 dilim bayat ekmek
- Yarım su bardağı Erzincan tulum peyniri
- Yarım su bardağı tel peynir
- Yarım su bardağı Kargı tulum peyniri
- Yarım su bardağı lor peyniri
- Bir tutam tuz

Sufle kalıplarını yağlamak için: 1 yemek kaşığı tereyağı

Yapılışı

1. Derin bir kasede yumurtaları iyice çırpın. Üzerine sütü ekleyerek karıştırın.
2. Kıyılmış biberiye, muskat rendesi, karabiber, tuz ve ufalanmış bayat ekmekleri karışıma ilave edin.
3. Rendelenmiş Erzincan tulumu, tel peynir, Kargı tulumu ve lor peynirini ekleyerek homojen bir karışım elde edin.
4. Tereyağıyla yağladığınız sufle kaplarına bu karışımı paylaştırın. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 20–25 dakika pişirin.
5. Fırından çıkarıp birkaç dakika dinlendirin ve sıcak olarak servis yapın.





Malatya Tulum Peynirli Yufka Kaseleri

4 ADET I 35 DAKİKA

Malzemeler

- 250 gram rendelenmiş Malatya tulumu
- 2 adet yufka
- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 3 yemek kaşığı tereyağı
- 4 dal pırasa
- 3 yemek kaşığı un
- 1 su bardağı ılık süt
- Bir tutam tuz

Yapılışı

1. Yufkaları üç eşit parçaya bölün. Her parçanın üzerine fırça yardımıyla zeytinyağı sürerek üst üste koyun. Tart veya muffin kalıplarına yerleştirerek kase şekli verin. Önceden ısıtılmış 150 derece fırında yaklaşık 10–12 dakika kızarana kadar pişirin.
2. Tereyağını tavada eritin. İnce doğranmış pırasaları ekleyip yumuşayana kadar kavurun. Üzerine unu ilave edip pembeleşinceye kadar karıştırın. Ardından ılık sütü azar azar katıp pişirin. Blender'de çekip pürüzsüz bir püre elde edin. Bir tutam tuzu katın.
3. Ayrı bir tavayı orta ateşte ısıtın. Kalan zeytinyağını tavaya alın. Malatya tulum peynirini dilimler halinde tavaya alın. Her iki yüzlerini hafifçe kızartın.
4. Fırından çıkmış yufka kaselerinin tabanına hazırladığınız pırasa püresini paylaştırın. Üzerine kızarmış Malatya tulum peyniri dilimlerini yerleştirin.
5. Hazırladığınız kaseleri tekrar fırına verin. Önceden ısıtılmış 150 derece fırında 5 dakika pişirin. Fırından çıkan yufka kaseleri bekletmeden servis yapın.

İzmir Tulum Peynirli Jumbo Karides

4 ADET I 30 DAKİKA

Malzemeler

- 100 gram rendelenmiş İzmir veya Bergama tulum peyniri
- 250 gram karnabahar
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 demet taze tarhun
- 4 adet haşlanmış jumbo karides

Yapılışı

1. Karnabaharı çiçeklerine ayırıp tuzlu suda yumuşayana kadar haşlayın ve süzün.
2. Bir yemek kaşığı tereyağını tavada eritin. Rendelenmiş İzmir tulum peynirini ve haşlanmış karnabaharı ekleyip blender'den geçirerek püre haline getirin.
3. Ayrı bir tavada kalan tereyağını eritin. Kıyılmış tarhunu ekleyip kısık ateşte 5-6 dakika pişirin.
4. Servis tabaklarına karnabahar püresini paylaştırın. Üzerlerine jumbo karidesleri yerleştirin.
5. Hazırladığınız tarhunlu tereyağlı sosu karideslerin üzerine gezdirin ve sıcak olarak servis yapın.







DR. AYÇA KAYA
@draycakaya

KIŞ HASTALIKLARINI SOFRADA YENİN:

BAĞIŞIKLIK GÜÇLENDİREN ÖNERİLER

KIŞ AYLARINDA BAĞIŞIKLIK SİSTEMİMİZİ DESTEKLEMEK İÇİN İHTİYACIMIZ OLAN HER ŞEY MUTFAĞIMIZDA GİZLİ ASLINDA! VİTAMİN VE MİNERAL DEPOSU BESİNLERDEN PREBİYOTİKLERE, ANTİOKSİDAN İÇEREN BİTKİ ÇAYLARINDAN ALTIN SÜT TARİFİNE KADAR DOĞAL ÇÖZÜMLERLE SAĞLIKLI KALMAK İSTEYENLER İÇİN DR. *AYÇA KAYA* TÜM ÇÖZÜMLERİ BİZLER İÇİN KALEME ALDI.

Kış geldi mi, bağışıklık sistemimiz zayıflıyor burnumuz akmaya, boğazımız ağrımaya başlıyor. İşte tam da bu anda, mutfağımızdaki şifa dolu besinleri çıkarmanın zamanı! Grip ve soğuk algınlığına yakalanma riskini azaltmak, hasta olduktan sonra da hızla iyileşmek için dengeli ve yeterli beslenilmeli.

Enfeksiyon hastalıkları sırasında vücudun enerji ihtiyacı belirgin şekilde artar. Özellikle ateşin eşlik ettiği tablolar metabolik hızda kayda değer bir yükselişe yol açar. Vücut sıcaklığındaki her 1 derecelik artış, bazal metabolizma hızını yaklaşık yüzde 10–12 oranında artırmakta. Bu durum, enfeksiyon süresince hem enerji hem de makro ve mikro besin ögelerinin gereksinimini yükseltir.

Artan enerji ihtiyacının karşılanmasında besin seçimi kritik bir rol oynar. Enerji kaynağı olarak yüksek rafine şeker ve doymuş yağ içeren gıdaların tercih edilmesi, inflamatuvar yanıtı şiddetlendirebilir ve bağışıklık fonksiyonlarını olumsuz şekilde etkiler. Buna karşılık, kompleks karbonhidratlardan (tam tahıllar, baklagiller), kaliteli proteinlerden (yumurta, balık, tavuk, kırmızı et, süt ürünleri) ve sağlıklı yağlardan (zeytinyağı, ceviz, badem, avokado, omega-3 yağ asidi içeren balıklar) sağlanan enerji; hem vücudun artan metabolik gereksinimini karşılar hem de bağışıklık yanıtının düzenlenmesine katkı sağlar.

Soğuk günlerin koruyucu kalkanı: vitamin ve mineraller

Ayrıca yeterli vitamin ve mineral desteği (özellikle C vitamini, D vitamini, çinko, demir ve selenyum) enfeksiyonla mücadelede bağışıklık hücrelerinin etkin çalışması açısından elzem. Bu nedenle enfeksiyon dönemlerinde beslenme; yalnızca enerji alımını artırmaya değil, aynı zamanda enerji kaynaklarının niteliğini iyileştirmeye de odaklanmalı. Özellikle C vitaminini zengin sebze ve meyveleri (portakal, mandalina, kivi, greyfurt, kırmızı biber ve maydanoz) ve beta-karotenden zengin olan sarı-turuncu besinleri tüketmeli. Ayrıca zencefil, zerdaçal, ekinezya ve ginseng gibi bitkiler de içeriklerindeki biyoaktif bileşikler sayesinde bağışıklığı destekler ve enfeksiyonlarla savaşmaya yardımcı olur.

Bununla birlikte kış aylarında soğuk havaların etkisiyle susama hissi azalmakta ve bu durum bireylerin günlük sıvı alımını sınırlamakta. Ancak yeterli düzeyde su tüketimi, bağışıklık sisteminin etkinliği açısından kritik bir faktör. Özellikle üst solunum yollarında mukozal bariyerlerin nemli kalması, virüs ve bakterilerin epitel dokulara tutunmasını güçleştirir, böylece enfeksiyonlara karşı ilk savunma hattı korunmuş olur.

Bitki çaylarıyla içimizi ısıtın, bağışıklığınızı destekleyin!

Sıvı ihtiyacının karşılanmasında saf suyun öncelikli tercih olması gerekmekle birlikte, destekleyici olarak bitki çayları da kullanılabilir. Nitekim ıhlamur, adaçayı, kuşburnu ve zencefil-limon kombinasyonları; içeriklerindeki fenolik bileşikler, uçucu yağlar ve antioksidanlar sayesinde bağışıklık fonksiyonlarını olumlu yönde etkiler.

Gelelim bağırsak sağlığına. Günümüzde bilimsel araştırmalar, bağışıklık hücrelerinin yaklaşık yüzde 70'inin bağırsaklarda yer aldığını göstermekte. Yani güçlü bir bağışıklık için sağlıklı bir bağırsak florası vazgeçilmez. Bu nedenle günlük beslenmede prebiyotik (yararlı bakterilerin besini olan lifler) ve probiyotik (yararlı bakterilerin kendisi) besinlere düzenli olarak yer verilmelidir. Kefir, probiyotik yoğurt ve doğal fermente ürünler (örneğin turşu) bağırsak mikrobiyotasını zenginleştirirken; pancar, muz, pırasa, enginar, yer elması, sarımsak ve soğan gibi prebiyotik içerikli besinler bu bakterilerin çoğalmasına katkı sağlar. Böylece hem sindirim sistemi dengede tutulur hem de enfeksiyonlara karşı vücudun savunma hattı güçlenir.

Bağışıklık sistemimizin altın kalkanı: altın süt

Altın süt, zerdeçal, zencefil, tarçın ve karabiber gibi bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olan baharatların bir araya gelmesiyle oluşan lezzetli ve şifalı bir içecek. Bu mucizevi içecek, soğuk algınlığı ve grip gibi enfeksiyonlara karşı doğal bir koruma sağlarken, birçok sağlık sorununa da iyi gelmekte.

Soğuk algınlığı ve grip gibi enfeksiyonlara neden olan virüslerin ve bakterilerin çoğalmasını engeller. İçeriğinde bulunan zencefil, boğaz ağrısını ve öksürüğü hafifletmeye yardımcı olur. Sindirim sisteminin düzenli çalışmasına yardımcı olur ve hazımsızlık, şişkinlik ve gaz gibi problemleri giderir. İçerdiği zerdeçal ve zencefil, rahatlama ve uykuya dalma sürecini kolaylaştırır.

Altın Süt

Malzemeler

- 1 su bardağı süt (inek sütü, badem sütü veya Hindistan cevizi sütü olabilir)
- 1 çay kaşığı zerdeçal tozu
- Yarım çay kaşığı zencefil tozu
- 1/4 çay kaşığı tarçın tozu
- 1/8 çay kaşığı karabiber tozu
- 1 tatlı kaşığı bal

Yapılışı

1. Sütü bir cezveye dökün ve orta ateşte ısıtın.
2. Zerdeçal, zencefil, tarçın ve karabiber tozlarını ekleyin ve karıştırın.
3. Karışımı 5-10 dakika kadar kısık ateşte pişirin.
4. Bal eklemek isterseniz, ocaktan almadan önce ekleyin ve karıştırın.
5. Altın sütün aromasını zenginleştirmek için karanfil, vanilya veya kakule gibi baharatlar da ekleyebilirsiniz.
6. Sıcak olarak servis yapın.





ANADOLU'NUN ALTIN EZMESİ; Tahin

TAŞ DEĞİRMENLERDE SABIRLA ÖĞÜTÜLEN SUSAMIN KADİFEMSİ LEZZETİ TAHİN, BU KEZ HEM HİKAYESİ HEM DE TARİFLERİYLE SOFRA'DA. TAHİNLİ ÇÖREKTEN KURABİYEYE, SALATADAN TATLILARA UZANAN TARİFLERLE BİRLİKTE GELENEKTEN BUGÜNE UZANAN BU EŞSİZ SERÜVENİ SİZLERLE PAYLAŞIYORUZ.

KÜBRA ALTAY

Susamın taş değirmenlerde sabırla ezilmesiyle ortaya çıkan tahin, kadifemsi dokusuyla yüzyıllardır sofralarımıza konuk oluyor. Kış sabahlarında pekmezle birleşip enerji veriyor hepimize. Yaz akşamlarında ise mezelerin gizli kahramanı oluveriyor. Türkiye'nin pek çok yerinde susam yetişiyor. Ege kıyıları, Güneydoğu toprakları ve Konya'nın Bozkır ilçesi bu konuda ayrı bir sayfa açıyor. Bozkır'da taş değirmenler hala dönüyor, susamın altın yağı yavaş yavaş açığa çıkıyor. Bu yüzden Bozkır tahini yoğun ve aromatik bir karaktere sahip oluyor.

Susam yaz güneşini sever. Suyu fazla tutmayan gevşek yapılı topraklarda iyi yetişiyor. Küçük taneleri kavrulma biçimine göre tahinin rengini ve kıvamını belirliyor. Kavrulmadan ezildiğinde açık renkli ve akışkan oluyor. Kavrularak işlendiğinde ise daha koyu ve yoğun bir hal alıyor. Her haliyle besin değerlerinden bir şey kaybetmiyor ve doğal yağını içinde saklıyor.

Tahin sofraların sınır tanımayan lezzetlerinden biri. Sabah kahvaltısında pekmezle buluşunca hepimizi çocukluğumuzun kış sabahlarına götürüyor. Meze tabaklarında kendine özgü bir derinlik yaratan humusun tadını yumuşatması ise tam bir gastronomik mucize. Helvanın tatlılığında saklı bir sıcaklık sunarken modern pastacılıkta ise şaşırtıcı soslara dönüşüveriyor. Gelenekten geleceğe uzanan bu yolculukta tahin; mutfaklarda sonsuz bir yaratıcılık kaynağı oluyor.

ŞİFA DEPOSU

Tahin sadece lezzetiyle değil besin gücüyle de öne çıkıyor. Protein, kalsiyum, demir ve çinko kaynağı. Bu mineraller kemik ve kas sağlığını destekliyor. Sağlıklı yağ asitleri tokluk hissi veriyor ve gün boyu enerjimizi dengede tutuyor. Bitkisel kaynaklı B vitaminleri ve magnezyum sinir sistemine iyi geliyor. Antioksidan içeriği hücreleri koruyor ve bağışıklığı güçlendiriyor. Çocuklardan yetişkinlere kadar her yaş grubu için doğal bir enerji kaynağı kendisi. Düzenli ve ölçülü tüketildiğinde kalp sağlığına ise olumlu şekilde katkı sağlıyor.

TAŞ DEĞİRMENİN SIRRI

Tahin denilince aklımıza gelen ilk şeylerden biri taş değirmen geleneği oluyor. Bu değirmenler Anadolu'nun pek çok kasabasında hala çalışır vaziyette. İki büyük taş üst üste konuyor. Üst taşın merkezine kavrulmuş veya çiğ susam dökülüyor. Alt taş sabit kalıyor, üst taş yavaşça dönüyor ve susam tanelerini sabırla eziyor. Metal değirmenlerden farklı olarak taş değirmen düşük hızda çalışıyor. Bu şekilde susam ısınmıyor, yağ asitleri bozulmuyor ve besin değerleri korunuyor. Yavaş öğütülen susam kendi yağıyla kremamsı bir kıvama ulaşıyor. Bu işlem tahine yoğun ve fındıksı bir aroma veriyor. Küçük üreticiler bu yöntemi hala sürdürüyor. Taş değirmende öğütülen tahinin tadı bir başka oluyor.

Bu gelenek tahini bir lezzetten öte, bir kültür belleğine dönüştürüyor. Hatay'dan Konya'ya, Çeşme'den Antep'e tahin dükkanları, yerel üreticiler ve taş değirmenler hala bu mirası yaşatıyor. İyi ki varlar… Bir kaşık tahin içinde ne çok şey barındırıyor; toprağın, güneşin ve emeğin birleştiği bir yolculuğa çıkıyor…



Tahinli Çörek

4-6 KİŞİLİK I 40 DAKİKA

Malzemeler

- 100 gram tereyağı
- 1 su bardağı su
- 4 su bardağı un
- 3.5 su bardağı toz şeker
- 1 tatlı kaşığı instant maya
- 1 adet yumurta

Harç için
- 1 yemek kasesi tahin
- 1.5 su bardağı toz şeker
- 1 su bardağı çekilmiş ceviz

Üzeri için
- 1 adet yumurtanın sarısı
- 1-2 yemek kaşığı susam

Yapılışı

1. Tereyağı, su, un ve diğer malzemeleri yoğurma kabına alın. Yumuşak bir hamur elde edene kadar yoğurun. Mayalanması için üzerini örterek oda sıcaklığında 40 dakika dinlendirin.
2. Harç için mayalanan hamuru 4 eşit parçaya ayırın. Ayırdığınız parçaları elips şeklinde açın. İçlerine tahin sürüp, cevizli şeker karışımından serperek rulo şeklinde sarın ve kendi etrafında çevirin.
3. Üzerine fırça yardımıyla yumurta sarısı sürüp, susam serpin. Önceden ısıtılmış 170 derece fırında kızarana kadar pişirin. Sıcak olarak servis yapın.





Tahinli Kurabiye

16 ADET I 40 DAKİKA

Malzemeler

Hamur için
- 125 gram tereyağı
- Birer çay bardağı tahin ve toz şeker
- 1 paket vanilya
- 1 adet yumurtanın sarısı
- 2 su bardağı un
- 1 çay bardağı ince çekilmiş Antep fıstığı

Üzeri için: 15-20 adet fındık

Yapılışı

1. Hamur için tüm malzemeyi hamur yoğurma kabına alın. İyice yoğurun. Toparlayıp üzerini örtün ve oda ısısında 20 dakika dinlendirin.
2. Dinlendirdiğiniz hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparın. Avucunuzun içinde yuvarlayıp ortalarına parmağınızla hafifçe bastırarak çukur oluşturun. Bu çukurların içine tane fındık yerleştirin.
3. Hamurları aralıklı olarak pişirme kağıdı ile kaplanmış fırın tepsisine dizin. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15-20 dakika pişirin. Ilık olarak servis yapın.

Seyidoğlu®



TAHİN PEKMEZ

PROTEİN VE LİF KAYNAĞI



En iyi susam ve üzümden 70 yıllık özenle üretildi

Tahin Soslu Mercimek Salatası

4 KİŞİLİK I 20 DAKİKA

Malzemeler

- 2 su bardağı haşlanmış yeşil mercimek
- 300 gram bal kabağı
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 su bardağı iri doğranmış radicchio
- 3-4 dal roka
- 1 çay kaşığı tuz

Tahin sos için

- 3 yemek kaşığı tahin
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 tatlı kaşığı bal
- Yeteri kadar tuz ve taze çekilmiş karabiber

Yapılışı

1. Bal kabağı dilimleyip pişirme kağıdı serili tepsiye yerleştirin, zeytinyağı ve tuzla harmanlayın. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında 20-25 dakika pişirin.
2. Tahin sos için tahin, zeytinyağı, limon suyu, bal, tuz ve karabiberi bir kasede iyice çırpın.
3. Servis tabağına radicchio ve rokayı yerleştirin. Üzerine haşlanmış mercimeği ve fırınlanmış bal kabağı dilimlerini ekleyin.
4. Hazırladığınız tahin sosu salatanın üzerine gezdirin ve servis yapın.



SOFRA SIRLARI

Radicchio, Akdeniz mutfağında sıkça kullanılan, marula benzeyen ama daha koyu renkli ve hafif acımsı bir yapraklı sebzedir. Aslında bir tür kırmızı yapraklı hindibadır. Salatada radicchio yerine mor lahana, bebek ıspanak veya karışık Akdeniz yeşillikleri kullanabilirsiniz. Mor lahanayı ince jülyen doğrayıp biraz limon ve tuzla ovmak hem rengini açar hem de sertliğini alarak tahin sosunun daha iyi yapışmasını sağlar.



Tahinli Kabak Tatlısı

6-8 KİŞİLİK I 30 DAKİKA

Malzemeler

- 5 kg bal kabağı
- 2 su bardağı toz şeker

Üzeri için

- 1 çay bardağı tahin
- 1 su bardağı dövülmüş ceviz

Yapılışı

1. Bal kabağını yıkayıp kuruladıktan sonra kabuklarını temizleyin ve dilimleyin. Üzerine toz şeker ilave edip bir gece dinlendirin.
2. Ertesi gün ocağa oturtup, kısık ateşte tencerenin kapağı kapalı olarak suyunu çekene kadar pişirin.
3. Ocaktan alıp geniş bir tepsiye dökün. Ilındığında üzerlerine tahin gezdirip ceviz serpin ve servis yapın.

Bingo

İNATÇI LEKELER YOK OLUR

TEK FISTA

YAĞ YOK, LEKE YOK,
KİREÇ YOK, PAS YOK!





FIRIN | OCAK | MANGAL | BİSİKLET | MUSLUK | DUŞAKABİN | LAVABO | DUŞ BAŞLIĞI

ELMA, ARMUT, CEVİZ VE BAL KABAĞI İLE
TATLI TUZLU LEZZETLER

MEVSİMİN KOKUSUNU, DOKUSUNU VE SICAKLIĞINI HER LOKMADA HİSSETTİREN CHEF BEYZA ÇEVİK ELMA, ARMUT, CEVİZ VE BAL KABAĞI İLE TATLI-TUZLU LEZZETLER HAZIRLADI. BU TARİFLER İLE DAMAKLARDA UNUTULMAZ İZLER BIRAKACAK.

HASAN HÜSEYİN ÇİNAY



CHEF BEYZA ÇEVİK
@chefbeyzacevik

Elmalı Tarçınlı Kek

8 Kişilik | 50 Dakika

Malzemeler

- 175 gram tereyağı (oda sıcaklığında)
- 207 gram pudra şekeri
- 3 adet yumurta
- 43 ml süt
- 217 gram un
- 1 paket kabartma tozu
- 4 gram tarçın
- 60 gram ceviz (iri doğranmış)

Üzeri için
- 4 adet elma (kabukları soyulup yuvarlak dilimlenmiş)
- 10 gram toz şeker (beyaz veya esmer)

Yapılışı

1. Tereyağını mikserle çırpın. Pudra şekerini ekleyip iyice karıştırın.
2. Yumurtaları teker teker ekleyin, ardından sütü ilave edip çırpmaya devam edin.
3. Un, kabartma tozu ve tarçını ekleyin. Homojen bir kıvam alana kadar karıştırın.
4. Son olarak cevizleri katın ve spatula ile karıştırın.
5. Hazırladığınız kek karışımını orta boy ve yağlanmış kek kalıbına dökün.
6. Üzerine elma dilimlerini yuvarlak şekilde dizin, toz şekeri serpin.
7. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında yaklaşık 40-45 dakika pişirin.
8. Fırından aldıktan sonra ılınınca kalıptan çıkarın ve dilimleyerek servis yapın.



Armutlu Bademli Tart

8 Kişilik | 60 Dakika

Malzemeler

Tart hamuru için
- 100 gam tereyağı (soğuk ve küp doğranmış)
- 1 paket vanilya
- 30 gram pudra şekeri
- 25 gram yumurta
- 165 gram un

Bademli iç harç için
- 50 gram tereyağı (oda sıcaklığında)
- 50 gram toz şeker
- 30 gram yumurta
- 1 paket vanilya
- 15 gram un
- 10 gram toz badem

Armutlu karamelize iç için
- 3 adet armut (deveci veya Santa Maria)
- 200 ml su
- 100 gram toz şeker
- Birer adet yıldız anason ve çubuk tarçın

Üzeri için: File badem

Yapılışı

1. Tart hamuru için tereyağı, vanilya ve pudra şekerini çırpın. Yumurta ve unu ekleyin. Fazla yoğurmadan toparlayın. Streç filmle sarıp buzdolabında en az 2-3 saat dinlendirin.
2. Hamuru 2-3 mm kalınlığında açın, tart kalıplarına yerleştirin.
3. Bademli iç harç için tereyağı ile şekeri çırpın. Yumurta, vanilya, un ve toz bademi ekleyip karıştırın.
4. Armutlu karamelize iç için armutları su, şeker, yıldız anason ve tarçın ile bir tencereye alın. Üzerine yağlı kağıtla kapatıp yumuşayıp karamelize olana kadar pişirin. Soğuyunca küp doğrayın.
5. Hazırladığınız bademli iç harcı tart tabanlarının içine sıkın. Üzerine küp doğranmış karamelize armutları yerleştirin.
6. Son olarak file bademi serpin.
7. Önceden ısıtılmış 175-180 dere fanlı fırında altın rengi alana kadar pişirin. Fırından aldıktan sonra oda sıcaklığında dinlendirip servis yapın.

Domatesli Cevizli Kıyır Poğaça

6-8 Kişilik | 40 Dakika

Malzemeler

- 125 gram tereyağı (oda sıcaklığında)
- 135 ml zeytinyağı
- 140 gram yoğurt
- 1 adet yumurta (akı hamura, sarısı üzerine)
- 10 gram toz şeker
- 450 gram un
- 1 paket kabartma tozu
- 50 gram ceviz (iri kırılmış)
- 4 gram tuz

İsteğe bağlı: Kuru domates (ince doğranmış)

Yapılışı

1. Tereyağı, zeytinyağı, yoğurt, yumurta akı, şeker ve tuzu bir kapta karıştırın.
2. Karışıma un, kabartma tozu, ceviz ve kuru domatesi ekleyin. Ele yapışmayan yumuşak bir hamur elde edene kadar yoğurun.
3. Hamurdan parçalar koparıp yuvarlayın, yağlı kağıt ile kaplanmış tepsiye dizin.
4. Üzerlerine yumurta sarısı sürün.
5. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 20-25 dakika, üzerleri kızarana kadar pişirin.
6. Ilındıktan sonra servis yapın.



Bal Kabaklı Muhallebi

6 Kişilik | 35 Dakika

Malzemeler

Kabak püresi için
- 400 gram bal kabağı
- 140 gram toz şeker
- 135 ml su

Kreması için
- 1 litre süt
- 150 gr toz şeker
- 40 gram un
- 26 gram nişasta
- 3 adet yumurta sarısı
- 1 paket vanilya
- 1 paket sıvı krema

Servis için: Fındık, ceviz ya da kabak

Yapılışı

1.Kabak püresi için kabak, şeker ve suyu tencereye alın. Orta ateşte yumuşayana kadar pişirin.
2.Pişen kabakları blender'den geçirerek püre haline getirin. Soğumaya bırakın.
3.Krema için süt, şeker, un, nişasta, yumurta sarısı ve vanilyayı tencereye alın. Orta ateşte sürekli karıştırarak koyulaşana kadar pişirin.
4.Kaynadıktan sonra ocaktan alın, sıvı kremayı ekleyin ve karıştırın. Soğumaya bırakın.
5.Kuplarını hazırlamak için bardakların tabanına kabak püresi, üzerine krema ve bisküvi kırıklarını (isteğe bağlı) katmanlar halinde yerleştirin.
6.Üzerini fındık, ceviz ya da kabak çekirdeği ile süsleyerek servis edin.

SEBZE DOĞRAMA TEKNİKLERİ

EXECUTIVE CHEF SABRİ CANBERK GEZER, FRIED RICE TARİFİNDE DOĞRAMA TEKNİKLERİNİ ÖNE ÇIKARIYOR. BU YÖNTEM SEBZELERİN RENGİNİ VE DOKUSUNU KORUYOR. PEKİ NEDİR BU DOĞRAMA TEKNİKLERİ? GELİN HEP BİRLİKTE ÖĞRENELİM.

HASAN HÜSEYİN ÇİNAY



SABRİ CANBERK GEZER
Executive Chef
@canberkgezer

Kırmızı Lahanalı ve Havuçlu Fried Rice

4-6 KİŞİLİK I 20 DAKİKA

Malzemeler

- 2 su bardağı haşlanmış basmati pirinç
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 adet orta boy soğan
- 1 adet orta boy havuç
- 100 gram kırmızı lahana
- 2 yemek kaşığı soya sosu
- 1 tatlı kaşığı toz şeker
- 1 yemek kaşığı susam yağı
- 4 adet yumurta
- Bir tutam taze çekilmiş karabiber

Üzeri için: 4 yaprak marul

Yapılışı

1. Zeytinyağını wok tavada ısıtın. Brunoise doğranmış soğanı 3 dakika soteleyin. Paysanne doğranmış havucu ekleyip 4–5 dakika soteleyin. Son olarak chiffonade tekniğiyle doğranmış kırmızı lahanayı ekleyip 4–5 dakika pişirin. 1 yemek kaşığı soya sosu ve şekeri katın, 2 dakika daha pişirin.
2. Haşlanmış pirinci tavaya ilave edin. Karabiber serpin. Pirinç tane olana kadar karıştırarak kavurun.
3. Ayrı bir tavada susam yağını ısıtın. Yumurtaları kırıp kalan soya sosu ile hızlıca karıştırarak pişirin. Çırpılmış yumurta kıvamına geldiğinde ocaktan alın.
4. Hazırladığınız yumurtayı pirinçli karışıma ekleyin.
5. Yumurtalı pirinç karışımını servis tabağına alın. Üzerine chiffonade doğranmış marul serpiştirerek servis yapın.

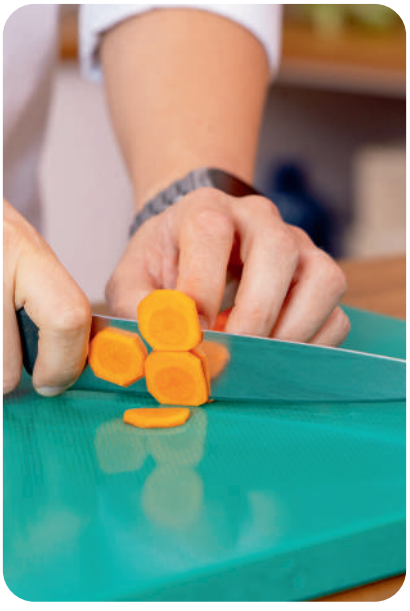


Brunoise

Sebzeler önce ince uzun şeritler haline (julienne) getirilir. Daha sonra bu şeritler 2-3 mm'lik minik küpler halinde doğranır. Genellikle pilav, garnitür, çorba veya soslarda homojen ve estetik bir görünüm için kullanılır.

Paysanne

Sebzeler önce ince dilimler haline getirilir ardından 1–2 mm kalınlığında üçgen, kare veya yuvarlak şekillerde rüstik doğranır. Bu teknik, sebzelerin eşit pişmesini ve tabaklarda daha doğal, ev yapımı bir görünüm kazanmasını sağlar. Çorbalar, pilavlar, taneli garnitürler ve sebze sotelerinde geleneksel Fransız mutfağı tarzında sıkça kullanılır.





Chiffonade

Genellikle fesleğen, nane, ıspanak gibi yapraklı ot ve sebzeler üst üste konup sıkıca rulo yapılır. Bu rulo, 2–3 mm genişliğinde ince şeritler halinde kesilerek şık ve zarif bir görünüm elde edilir. Fransız mutfağından gelen chiffonade tekniği salatalara, garnitürlere ve tabak süslemelerine estetik katar.



MELİKE KESKİN
@veganpastaci

VEGAN PROTEİNLERLE YARATICI TATLAR

VEGAN PROTEİNLER MUTFAKLARDA HEM BESLEYİCİ HEM DE PRATİK ÇÖZÜMLER SUNUYOR. BİR NEVİ DELİ'NİN EXECUTIVE CHEF'İ MELİKE KESKİN BİTKİ BAZLI MALZEMELERİ DENGELİ VE YALIN TARİFLERLE BULUŞTURARAK SOFRALARA DOĞAL BİR YAKLAŞIM GETİRİYOR. BU SAYEDE SAĞLIKLI, DOYURUCU VE GÜNÜN HER ANIYLA UYUMLU TATLAR ORTAYA ÇIKIYOR.

CANAN YETİŞTİ SATKIN

Bol Proteinli Smoothie



2 KİŞİLİK I 10 DAKİKA

Malzemeler

- 1 su bardağı şekersiz soya sütü
- 1 adet dondurulmuş muz
- 1-2 adet hurma
- 2 yemek kaşığı fıstık ezmesi veya badem ezmesi
- 2 yemek kaşığı glütensiz yulaf
- 30 gram vegan bezelye proteini
- 1 yemek kaşığı keten tohumu
- 1 tatlı kaşığı kakao
- 5-6 adet buz küpleri

Üzeri için: 1 çay kaşığı chia tohumu

Yapılışı

1. Blender'in haznesine şekersiz soya sütünü alın. Üzerine muzu, hurmaları ve fıstık ezmesini ilave edin.
2. Ardından yulafı, vegan bezelye proteini, keten tohumu ve kakaoyu ekleyin.
3. Buz küplerini koyun ve blender'ı yüksek devirde çalıştırarak tüm karışım pürüzsüz, kremsi bir kıvam alıncaya kadar çekin.
4. Smoothie'yi bardaklara dökün. Üzerine chia tohumu veya dilerseniz kakao nibs, ince çekilmiş ceviz serpin. Bekletmeden servis yapın.

Vegan Proteinli Chia Puding

2 KİŞİLİK I 5 DAKİKA SÜRESİ

Malzemeler

- 250 ml badem veya yulaf sütü
- 1 yemek kaşığı vegan protein
- 1 tatlı kaşığı hurma özü veya akçaağaç şurubu
- 4 yemek kaşığı chia tohumu
- 1 yemek kaşığı fıstık ezmesi
- 2 yemek kaşığı şekersiz ev yapımı reçel

Yapılışı

1. Kapaklı bir kaseye veya kavanoza badem sütünü alın. Üzerine vegan proteini ve hurma özünü ekleyerek çırpın.
2. Chia tohumunu içine serpiştirip karıştırın. 10 dakika beklettikten sonra tekrar karıştırarak topaklanmayı önleyin.
3. Kapağını kapatın, buzdolabında 3–4 saat bekletin.
4. Servis bardaklarının tabanına fıstık ezmesini yayın. Üzerine chia pudingini paylaştırın. Şekersiz reçeli ekleyin. Dilerseniz kuruyemiş serperek servis yapın.

SOFRA SIRLARI

Reçel yerine mevsiminde püre haline getirilmiş meyvelerle tarifi renklendirebilir; fıstık ezmesi yerine badem veya kaju ezmesiyle farklı lezzetler yaratabilirsiniz.



Vegan Proteinli Mercimek Köfte

2-4 KİŞİLİK I 30 DAKİKA

Malzemeler

- 500 gram yeşil mercimek
- 1 adet rendelenmiş soğan
- 1 yemek kaşığı soya sosu
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 130 gram yulaf unu
- Yarım tatlı kaşığı toz sarımsak
- Birer çay kaşığı kimyon ve karabiber
- 1 tatlı kaşığı isli toz kırmızıbiber (smoked paprika)
- Yarım demet maydanoz
- Yeteri kadar tuz

Kızartmak için: 1 tatlı kaşığı zeytinyağı

Yapılışı

1. Yeşil mercimeği yumuşayana kadar haşlayın. Süzüp soğumaya bırakın. Soğuyan mercimeğin 350 gramını blender'den geçirip püre haline getirin. Kalan 150 gramını tane olarak bırakın. İkisini birleştirip derin bir kaseye alın.
2. Rendelenmiş soğanı, soya sosunu ve zeytinyağını mercimek karışımına aktarın ve harmanlayın. Ardından yulaf unu, sarımsak, kimyon, karabiber, isli kırmızıbiberi ve tuzu serpiştirip yoğurun. Homojen bir kıvam elde edince kıyılmış maydanozu katıp yoğurmaya devam edin ve harcı 30 dakika buzdolabında dinlendirin.
3. Dinlenen harçtan dilediğiniz büyüklükte parçalar alarak köfte şeklini verin. Dilerseniz 1 tatlı kaşığı zeytinyağını tavaya alarak önlü arkalı kızartın. Dilerseniz 180 derece fırında üzerleri renk alana kadar pişirin. Sıcak olarak servis yapın.



SOFRA SIRLARI

✔ Mercimeğin bir kısmını püre, bir kısmını tane olarak bırakmak köfteye hem bağlayıcılık hem de daha dolgun bir doku kazandırır.

✔ Karışımı yoğurduktan sonra en az 30 dakika buzdolabında dinlendirmek malzemelerin birbirini tutmasına ve baharatların iyice oturmasına yardımcı olur.

✔ Köfteleri fırında da pişirebilirsiniz. Bu yöntemi seçecekseniz üzerlerine fırça yardımıyla ince bir tabaka zeytinyağı sürmek dışının hafifçe kızarmasını ve içinin yumuşak kalmasını sağlar.

Kinoalı, Sotelenmiş Nohutlu Coleslaw Salatası

4 KİŞİLİK I 30 DAKİKA

Malzemeler

- 100 gram haşlanmış kinoa
- 200 gram lahana
- 200 gram kırmızı lahana
- 1 adet orta boy havuç
- 2 yemek kaşığı elma sirkesi
- 2 yemek kaşığı zeytinyağı
- 100 gram haşlanmış nohut
- Birer tatlı kaşığı tuz ve kekik

Limonlu tahin sos için

- 1 su bardağı tahin
- 1 adet limonun suyu
- 1 su bardağı su
- 1 diş sarımsak
- Yeteri kadar tuz

Yapılışı

1. Lahanayı ve kırmızı lahanayı ince doğrayın. Havucu rendenin kalın tarafıyla rendeleyin.
2. Limonlu tahin sos için tahin, limon suyu, su, sarımsak ve tuzu iyice çırpın.
3. Bir karıştırma kabına doğranmış lahanaları, rendelenmiş havucu ve haşlanmış kinoayı alın.
4. Üzerine hazırladığınız limonlu tahin sostan 1 tatlı kaşığı gezdirin. Elma sirkesini ekleyip tekrar karıştırın. Karışımı servis tabağına alın.
5. Nohut için geniş bir tavaya zeytinyağını aktarın. Haşlanmış nohudu tuz ve kekik ilavesiyle zeytinyağında soteleyin. Salatanın üzerine gezdirip servis yapın.





BAŞAK AYDIN
@alivesoulscom

LEZİZ VEGAN BURGER VE KÖFTE YİYEBİLECEĞİNİZ MEKANLAR

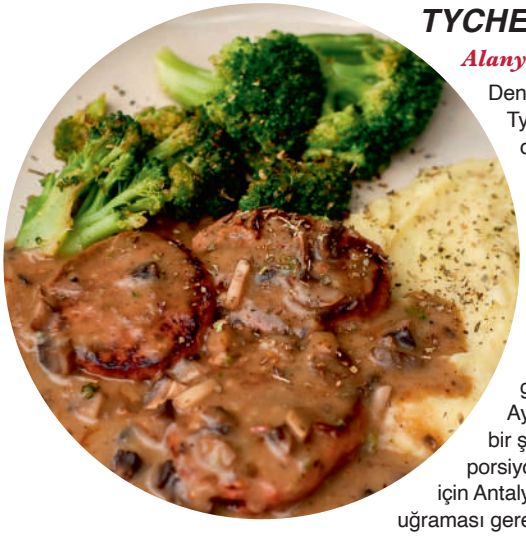
SAĞLIKLI, YARATICI VE SÜRDÜRÜLEBİLİR MUTFAKLARIN ÖNCELİĞİ OLAN BİTKİ BAZLI LEZZETLER ARTIK HER YERDE KENDİNİ GÖSTERİYOR. BAŞAK AYDIN'IN HAZIRLADIĞI BU KONUDA; LEZİZ VEGAN BURGER VE KÖFTE YİYEBİLECEĞİNİZ EN İYİ MEKANLARI KEŞFE ÇIKIYORUZ, ÜSTELİK EVDE DE DENEYEBİLECEĞİNİZ NEFİS BİR YEŞİL MERCİMEK KÖFTESİ TARİFİ SİZLERİ BEKLİYOR.

SALVE

Kadıköy (İstanbul)

Kadıköy'ün hareketli sokaklarından birinde yer alan Salve, sadece menüsüyle değil düzenlediği etkinliklerle de öne çıkıyor. Vegan festivaller, barbekü partileri ve atölyeler burayı aynı zamanda bir buluşma noktasına dönüştürüyor. Menüsünde ise soya kıymasıyla hazırlanan klasik burger ve vegan cheeseburgerin yanı sıra istiridye mantarından yapılan burgerleri bulunuyor. 'Anne köftesi' özlemi duyanlar için hazırlanan vegan versiyonu ile köfte-piyaz ikilisi de benim favorilerimden… Buranın oldukça zengin bir tatlı menüsünün olduğunu ayrıca belirtmeliyim.





TYCHE

Alanya (Antalya)

Denize yakın konumuyla öne çıkan Tyche, hem dekorasyonuyla hem de menüsüyle keyifli bir deneyim sunuyor. Rustik ahşap detaylar, hasır lambalar, tavandan sarkan masa ve sandalyelerle adeta bir dağ evi atmosferi yaratılmış. Menüsünde ise vegan cheese burger, İsveç usulü köfte, falafel bowl ve vegan chicken burger gibi seçenekler öne çıkıyor. Ayrıca glütensiz seçenekler net bir şekilde belirtilmiş. Doyurucu porsiyonlar ve güler yüzlü servis için Antalya'da yaşayanların mutlaka uğraması gereken bir durak.

Vegan Sulu Köfte Tarifi

Malzemeler

● 1 su bardağı ince bulgur ● 1 su bardağı sıcak su ● 1 adet soğan ● 4 yemek kaşığı zeytinyağı ● 2 yemek kaşığı salça ● Birer adet büyük boy domates ve havuç ● 2 yemek kaşığı un ● Yarım limon ● 3-4 dal maydanoz ● 1-2 çay kaşığı tuz

Yapılışı



1. İnce bulgur, sıcak su ve tuzu tencereye koyun. Kapağını kapatıp suyunu çekene kadar kısık ateşte pişirin ve soğumaya bırakın.

2. Soğanı yemeklik doğrayıp zeytinyağında soteleyin. Salçayı ekleyip kokusu çıkana kadar kavurun. Domatesi doğrayıp ekleyin ve biraz kavurun.

3. Havucu kolay pişmesi için küçük doğrayıp ilave edin. Üzerlerini 2-3 parmak geçecek kadar su koyup hepsini pişirin.

4. Bu sırada ılınan bulgurun üzerine unu ve bir yemek kaşığı salçayı katıp yoğurun. Köftelerin dağılmaması için iyi yoğurmanız önemli.

5. Fındık büyüklüğünde yuvarlak köfteler yapıp unladığınız bir tepsiye koyun. Ara ara tepsiyi sallayarak köfteleri una bulayın.

6. Köfteleri tencereye ekleyin ve hepsi piştikten sonra damak tadınıza göre limon sıkın.

7. Servis tabağına alıp üzerine kıyılmış maydanoz serpin. Sıcak servis yapın.



MR. HAMZA

Gayrettepe, Nişantaşı, Maslak, Ataşehir (İstanbul) ve Manavgat A.V.M. (Antalya)

Adını 'hamburger ve 'pizza' kelimelerinden alan Mr. Hamza, burger köftelerini pizza hamurunun içine gizleyerek hamburgeri bambaşka bir boyuta taşıyor. Böylece ortaya hem görsel hem de lezzet açısından sıra dışı bir deneyim çıkıyor. Özellikle Hawaiian Vegan Hamza; ananas, sotelenmiş mantar, kıtır soğan ve vegan cheddar peyniriyle benim favorilerim arasında. Burası Chili, BBQ ve Mexican gibi farklı seçeneklerle Türkiye'nin en geniş vegan burger menüsüne sahip mekanlarından biri olabilir.

PUBLITTA

Suadiye (İstanbul)

Bağdat Caddesi'nin yeni durağı Publitta, geniş ve ferah iç mekanıyla uzaktan çalışmak için sıklıkla tercih ettiğim bir yer. Menülerindeki vegan vibez bao; yumuşacık bao ekmekleri arasına koydukları falafel köfteleri, humusu ve kırmızı lahana turşusuyla son zamanlarda yediğim en lezzetli tabaklardan biri. Bir diğer seçenek ise yoğun taleplerim üzerine yeniden menüye ekledikleri vegan bean burger. Meksika fasulyesiyle hazırlanan bu burger, yanında sunulan çıtır smashed potato ile birleşince nefis bir tabağa dönüşüyor. Publitta, Bağdat Caddesi civarında vegan burger sunan nadir seçeneklerden biri, o yüzden buraya sahip çıkalım!





NUMNUM

City's İstanbul, Kanyon, Göktürk, Capitol (İstanbul), Armada, Tepe Prime (Ankara), İstinyepark (İzmir), Podyumpark (Bursa)

Dört farklı şehirde şubesi bulunan NumNum, vegan dostu olmasıyla öne çıkan zincir restoranlardan biri. Menüsünde yer alan vegan ızgara köfte; taze otlu tahıl salatası, vinegret soslu yeşillikler ve sweet chili sos ile dengeli bir tabak sunuyor. Hafif bir alternatif arayanlar ise yeşillikler, limon kabuklu vinegret ve çıtır focaccia parçalarından oluşan falafel salatasını tercih edebilirler. Ancak buranın vegan schnitzeline değinmeden geçemeyeceğim! Görünümü, dokusu ve hatta lif lif ayrılan yapısıyla tavuk schnitzele oldukça benzeyen bu tabak, alıştığı lezzetleri etik nedenlerle tüketmek istemeyen veganlar için nefis bir seçenek.



ARZUM TISLI *@arzumtisli*
CEM MELEK *@cmmlk*

HASAN HÜSEYİN ÇİNAY

SOĞANLI EKMEK

240 DERECE'NİN YARATICILARI CEM MELEK VE ARZUM TISLI; KARAMELİZE SOĞANLA EKŞİ MAYALI HAMURU HARMANLADI VE NEFİS AROMALARLA BULUŞTURDU. EVDE KOLAYCA UYGULAYABİLECEĞİNİZ BU TARİF, KÜÇÜK DOKUNUŞLARLA EKMEK YAPIMINI BİR SANAT HALİNE GETİRİYOR.











Soğanlı Ekmek

16 ADET

Malzemeler

- 550 gram beyaz un
- 200 gram tam buğday unu
- 150 gram tam buğday ekşi maya
- 550 ml su
- 250 gram karamelize edilmiş soğan
- 8 gram kekik
- 6 gram taze doğranmış biberiye
- 15 gram tuz

Yapılışı

1. Beyaz un, tam buğday unu, 2 saat dinlenmiş ekşi mayayı ve 500 gram suyu yoğurma kabında karıştırın. Yoğurmadan, sadece tüm unun ıslanmasını sağlayacak kadar karıştırmanız yeterli. Üzerini örtün ve 45–60 dakika dinlendirin. Bu aşama otolizdir, glüten yapısını güçlendirecek ilk adımdır.
2. Dinlenmiş karışıma 15 gram tuzu ve kalan 50 ml suyu da azar azar ekleyerek elastik bir kıvam oluşana kadar hamura yedirin.
3. Ardından hamura karamelize edilmiş soğanı, kekiği ve biberiyeyi ilave edin. Malzemelerin hamura homojen dağılması için hafifçe yoğurun.
4. Hamuru 1.5 saat boyunca oda sıcaklığında (22–24 derece) mayalanmaya bırakın. Bu süre içinde 30 dakikada bir olmak üzere toplam 3 kez çek-uzat-katla yöntemiyle hamuru katlayın.
5. Hamuru hafif unlanmış tezgaha alın ve toplam 90 gramlık bezeler yapın. Her bezeyi avucunuzda yuvarlayarak klasik küçük yuvarlak ekmek formu verin.
6. Şekil verilen ekmekleri yağlı kağıt serili tepsiye aralıklı olarak dizin. Üzerlerini örtün. 2.5-3 saat ikinci mayalanma için dinlendirin. Dilerseniz ikinci mayalandırmayı buzdolabında, üstü hava almayacak şekilde 12-18 saat uygulayabilirsiniz.
7. Fırının tabanına bir kap su koyarak buhar ortamı oluşturun. Ekmekleri önceden ısıtılmış 240 derece fırına yerleştirin. İlk 10 dakika buharlı ortamda, ardından su kabını çıkarıp yaklaşık 15 dakika pişirin. Üzeri güzelce kızarıp altı hafifçe sertleşince fırından alın.
8. Ekmekleri tel ızgara üzerine alıp en az 30 dakika dinlendirin. İç dokusunun yerleşmesi için bu adım önemlidir. Sürenin sonunda servis yapın.

















ESRA ESKİKAN SİNANOĞLU
*@esrasinanoglu_*

ÇOCUK DOĞUM GÜNÜ PARTİLERİNE SAĞLIKLI SEÇENEKLER

ÇOCUK DOĞUM GÜNÜ PARTİLERİNDE SAĞLIKLI VE RENKLİ MENÜLER HAZIRLAMAK ARTIK ÇOK DAHA KOLAY. PRATİK İPUÇLARI VE MEVSİMİN EN TAZE MALZEMELERİYLE HAZIRLANAN BU ÖNERİLERİ MONTESSORI EĞİTMENİ VE SAĞLIKLI ÇOCUK TARİFLERİ GELİŞTİRİCİSİ ESRA ESKİKAN SİNANOĞLU SOFRA OKURLARI İÇİN HAZIRLADI.

Okulların açılmasıyla birlikte, sınıf doğum günü partileri dönemi de başladı. Çocuk doğum günleri hem minikler hem aileler için şüphesiz en keyifli günlerden biri. O günün çocuğumuz için özel ve keyifli olması için belki haftalar önceden başlarız plan yapmaya. Çocukların doyasıya eğlenebilmesi için her detayı düşünürüz; süslemeler, oyunlar, davetliler için küçük hediyelere kadar planlarız. Üzerinde en çok düşündüğümüz konulardan bir tanesi de doğum günü pastası ve ikramlıklardır. Konu çocuk doğum günü olunca daha hassas düşündüğümüzden menü planlamak bazen kafa karıştırıcı olabilir: Ne ikram etsem hem lezzetli hem de sağlıklı olur?



Bir gerçek de var ki bir yandan sağlıklı menüler sunmak isterken bir yandan da son yıllarda çocuk doğum günlerinin daha çok ev dışı mekanlarda kutlanmaya başlandığını görüyoruz. Bunda ebeveynlerin yoğun bir tempoda çalışıyor olmalarının büyük payı var elbette. Restoranlarda veya parti evlerinde istisnalar olmakla birlikte genellikle hamburger, patates kızartması, hazır meyve suları, cipsler, şekerli gazlı içeceklerden oluşan menüler sunuluyor. Özel günlerde partilerde daha çok bu menülerin sunulması, çocukların bu yiyecekleri kutlama, keyif ve eğlence ile ilişkilendirmesine yol açabiliyor. Oysa sağlıklı bir doğum günü menüsü hazırlamak sanıldığı kadar zor değil! Önümüzdeki sonbahar ve kış aylarında mevsim meyve-sebzeleriyle hem çocukların seveceği lezzetleri sunabilir hem de kutlamayı dengeli ve besleyici hale getirebilirsiniz.

EBEVEYNLER İÇİN MENÜ PLANLAMA İPUÇLARI

- **Toplu servis kolaylığı:** Mini tabaklar, renkli pipetli bardaklar, kalıplar ve muffin kalıpları kullanın.
- **Doğal tatlandırıcılar:** Mevsim ürünleri, cennet hurması, dut kurusu, kuru incir, kuru kayısı, kuru üzüm, muz, hurma gibi malzemelerle şeker kullanımını azaltın.
- **Şekerli, gazlı içecekler yerine:** Ev yapımı limonata, ayran, smoothie veya kefir sunun.
- **Protein ekleyin:** Mini köfteler, bol kıymalı, peynirli veya tavuklu börek,

yoğurtlu dip soslar, falafel ve peynir topları ile dengeli menüler oluşturun.

• Daha doyurucu bir menü planlamak için örnek ana menüler: Mini köfteler + bezelyeli bulgur pilavı + yoğurt veya tavuklu pilav + renkli sebzeler + ayran

• Kolay tüketim: Çocukların rahatça alabileceği boyutta topçuklar, şişte meyveler ve mini sandviçler, mini bardaklarda kısır, patates salatası, küçük fincanlarda chia puding gibi çocuklara hitap edecek boyut ve ölçülerde sunun.

• Renk ve sunum: Masayı renkli sebze-meyve çubukları ve kalıplarla şekilli kesilmiş meyve figürleri ile süsleyin. Yalnızca meyveleri şekilli keserek bir meyve pastası bile hazırlayabilirsiniz.



PEKİ YA DOĞUM GÜNÜ PASTASI?

Doğum günü denince çocukların en çok heyecanlandığı an hiç kuşkusuz pastanın masaya gelmesidir. Mumları üflemek, şarkılar eşliğinde arkadaşlarıyla kutlamak onlar için çok özel bir ritüeldir. Çoğu çocuk rengarenk süslenmiş, çizgi film karakterleriyle kaplanmış şeker hamurlu pastaları çok sever. Ancak bu pastalar çoğunlukla yoğun şeker ve katkı maddesi içerir. Daha sağlıklı bir seçenek için pastaları taze meyvelerle süslemek harika bir alternatiftir. Muz, çilek, nar, yaban mersini gibi meyveler pastaya hem doğal renk hem de tat katar. Yoğurtlu veya labneli hafif krema kullanarak dengeli bir tat elde edebilir, üzerini küçük bayraklar, mini oyuncak figürleri, doğum günü mumları veya yenilebilir çiçeklerle süsleyerek çocukların gözünde aynı heyecanı yaratabilirsiniz.

Çocuğunuz 3 yaşından büyükse, şeker hamurlu pastadan vazgeçmiyorsa ve böyle mutlu olacaksa doğum gününde bu hevesini kırmaya hiç lüzum yok. Bırakın pastası onun istediği gibi olsun. Servis yaparken şeker hamurunu atabilir ve kremasız kek, meyve bölümünden servis yapabilirsiniz. Güvenilir malzemelerle hazırlanmış ev yapımı keklerle, kurabiyelerle, sarma, salata, börek ve atıştırmalıklarla donatılmış bir doğum günü sofrasından kıymetlisi yok. Menüleri çocuğunuzla birlikte planlamak da ayrı keyifli. Unutmayın, çocuklar alışkanlıklarını aileden öğrenir. Doğum günü gibi özel günlerde gördükleri sunumlar ilerideki seçimlerini etkiler. Kurduğunuz sofrayla çocuğunuza biz sağlıklı yiyeceklerle eğleniyoruz, tatlı da var ama abartmıyoruz mesajını vermiş olursunuz.

Sonbahar ve kış doğum günü partilerinize lezzet katacak birkaç tarif bırakıyorum. Çocuklar için hazırladığım daha fazla tarife web sitemiz www.sofra.com.tr den ulaşabilirsiniz.

Neşeli ve eğlenceli kutlamalar!

Parti masasına renk katacak pratik tarifler (20 kişilik)

• Havuç ve elma şeritleri: 3 adet havuç, 3 adet elma, şerit şerit dilimleyin, limon suyuna batırın.

• Armut, muz ve elma dilimleri ile fıstık ezmesi: 2 adet elma, 2 adet armut, 3 adet muz, 2–3 yemek kaşığı fıstık ezmesi

• Narlı yoğurt kaseleri: 1 kg yoğurt, 1 su bardağı nar, 2–3 yemek kaşığı bal

• Hurmalı havuçlu toplar: 2 adet havuç, 10–12 adet hurmadan püre, yarım su bardağı yulaf, tarçın, karıştırın ve yuvarlayın.

• Hurma-kakao-muz-tahinli toplar: 12-15 adet hurmadan püre, 1 adet muz, 2 yemek kaşığı kakao, 1 yemek kaşığı tahin, 3 yemek kaşığı Hindistan cevizi, karıştırın ve yuvarlayın.



Üç Malzemeli Ev Yapımı Jelibon

20–25 ADET I 15 DAKİKA

Malzemeler

- 1 su bardağı taze sıkılmış meyve suyu (veya ¼ su bardağı suda çözülmüş 1 su bardağı taze meyve püresi)
- 2 yemek kaşığı bal
- 4 yemek kaşığı sığır jelatini veya agar agar

Yapılışı

1. Taze sıkılmış meyve suyunu kullanacaksanız süzerek berraklaştırın. Püre kullanacaksanız ¼ su bardağı suda iyice çözüp sıvı hale getirin.

2. Küçük bir tencereye meyve suyunu veya sıvılaştırılmış püreyi koyun. Üzerine bal ve jelatini ilave edin.

3. Kısık ateşte jelatin tamamen eriyene kadar sürekli karıştırın. Karışımın 80 dereceyi geçmemesine dikkat edin. 90 dereceyi aşarsa jelatin sertleştirici özelliğini kaybeder. Karışım berrak ve homojen olunca ocaktan alın.

4. Silikon jelibon kalıplarını (balık, ayıcık vb.) düz bir tezgahın üzerine koyun. Karışımı dikkatlice kalıplara pay edin. Her boşluğu tam doldurmaya özen gösterin.

5. Kalıpları hafifçe tezgaha vurun; böylece içindeki hava kabarcıkları çıkar. Kalıpları buzdolabına yerleştirin. En az 2–3 saat tamamen sertleşene kadar bekletin. Sertleşen jelibonları kalıplardan tek tek çıkarın.

6. Jelibonları hava almayan bir kapta saklayın. Çocuklara renkli ve eğlenceli bir atıştırmalık olarak ikram edebilirsiniz.

Esra'nın Notu

Daha canlı renkler için nar, portakal, havuç gibi koyu renkli meyve sularını veya pürelerini kullanabilirsiniz.

Elmalı Rafine Şekersiz Poğaça



12 ADET I 25 DAKİKA

Malzemeler

Hamur için
- 130 gram tereyağı
- Yarım çay bardağı zeytinyağı
- 2 yemek kaşığı yoğurt
- 3 yemek kaşığı dut unu (kurutulmuş dut)
- 1 paket kabartma tozu
- 1 yemek kaşığı tapyoka nişastası veya buğday nişastası
- 1 su bardağı tam buğday unu
- 1 su bardağı sorgum unu

İç harcı için
- 4 adet rendelenmiş elma
- 2 yemek kaşığı dut unu
- 1 tatlı kaşığı tarçın

Esra'nın Notu
** Dilerseniz iç harcın içine ince çekilmiş ceviz de ekleyebilirsiniz. Çocuklar için mutlaka ince çekilmiş olmalı, iri taneli bırakılmamalı.*
** Bu tarifi yalnızca tam buğday unu ile de hazırlayabilirsiniz.*

Yapılışı

1. İç harcı için geniş bir tavaya rendelenmiş elmayı alın. Üzerine dut ununu ekleyin. Orta ateşte 5–6 dakika elmalar suyunu salıp tekrar çekene kadar karıştırarak pişirin.
2. Tarçını ilave edin, karıştırıp ocaktan alın. İç harcı oda sıcaklığında soğumaya bırakın.
3. Hamur için tereyağını geniş bir kaba alın. Üzerine zeytinyağı ve yoğurdu ekleyin. Pürüzsüz bir karışım elde edene kadar spatula ile karıştırın.
4. Karışıma dut unu, kabartma tozu ve tapyoka nişastasını ilave edin.
5. Ardından tam buğday unu, sorgum ununu karışıma ekleyin. Yumuşak, ele yapışmayan bir hamur yoğurun.
6. Hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparın. Her parçayı avucunuzda yuvarlayıp ortasını parmağınızla hafifçe açın. İçine soğumuş elmalı harçtan 1 tatlı kaşığı koyun. Hamurun karşılıklı iki tarafını ortada kapatın.
7. Şekil verdiğiniz poğaçaları pişirme kağıdı serili fırın tepsisine aralıklı dizin. Önceden ısıtılmış 175 derece fırında 25 dakika pişirin. Fırından çıkardıktan sonra 5 dakika dinlendirin. Dilerseniz bitki çayı veya süt ile servis yapın.



Esra'nın Notu
Çocuklar için yufka olarak tam buğday veya siyez yufka tercih edebilirsiniz.

Fırında Peynirli Maydanozlu Kalem Börek

24 ADET I 30–35 DAKİKA

Malzemeler

- 4 adet yufka
- ¾ su bardağı zeytinyağı
- 1 şişe maden sodası

İç harcı için
- 150 gram lor peyniri
- 150 gram ezine peyniri
- 5-6 dal maydanoz

Üzeri için
- 1 adet yumurta sarısı
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- Birer tatlı kaşığı susam ve çörek otu

Yapılışı

1. İç harcı için lor ve Ezine peynirini geniş bir kaseye alın. Kıyılmış maydanozu ekleyip çatalla ezerek iyice karıştırın. İç harcı kenarda bekletin.
2. Başka bir kasede zeytinyağı ve maden sodasını çırparak karıştırın.
3. Bir adet yufkayı temiz ve geniş bir tezgaha serin. Üzerine hazırladığınız sostan fırça yardımıyla sürün. İkinci yufkayı üzerine yerleştirin ve tekrar sostan sürün.
4. Bu iki katlı yufkayı enlemesine ve boylamasına keserek dört parça elde edin. Sonra her çeyreği üçe bölerek toplamda 12 üçgen parçaya ulaşın.
5. Her üçgenin geniş kısmına 1 tatlı kaşığı iç harç koyun ve uca doğru sigara böreği gibi sarın. Kalan iki yufka için de aynı işlemi tekrarlayın. Böylece toplam 24 adet börek elde etmiş olursunuz.
6. Pişirme kağıdı serili fırın tepsisine börekleri aralıklı yerleştirin.
7. Üzeri için küçük bir kasede yumurta sarısı ve 1 yemek kaşığı zeytinyağını çırpın. Böreklerin üzerine bu karışımı fırça ile sürün. Susam ve çörek otu serpin.
8. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 30–35 dakika pişirin. Fırından çıkarıp 5 dakika dinlendirdikten sonra sıcak veya ılık olarak servis yapın.

Cennet Hurmalı ve Muzlu Muffin

10 ADET I 25 DAKİKA

Malzemeler

- 2 adet olgun cennet hurması
- 1 adet olgun muz
- 2 adet yumurta
- 3 yemek kaşığı dut unu
- 1 çay bardağı zeytinyağı
- Yarım çay bardağı yoğurt
- 1.5 su bardağı tam buğday unu veya yulaf unu
- 1 tatlı kaşığı kabartma tozu
- Birer çay kaşığı tarçın ve vanilya
- 1 çay bardağı ince çekilmiş ceviz
- Bir tutam tuz

Kreması için

- 80 ml Hindistan cevizi sütü (konserve)
- 1 çay kaşığı tapyoka nişastası
- 150 gram süzme yoğurt
- 1 yemek kaşığı labne peyniri
- 1 yemek kaşığı bal
- 1 adet portakalın rendelenmiş kabuğu

Yapılışı

1. Cennet hurmalarının kabuklarını soyun, çekirdeklerini çıkarın. Bir çatal yardımıyla ezerek pürüzsüz püre haline getirin. Muzu kabuğunu soyun. Ayrı bir kasede çatal ile iyice ezin.

2. Yumurtaları geniş bir çırpma kabına kırın. Üzerine cennet hurması püresi, ezilmiş muz ve dut ununu ekleyin. Mikser yardımıyla iyice çırpın. Ardından zeytinyağı ve yoğurdu ilave edin. Karışım tamamen birleşene kadar çırpmaya devam edin.

3. Ayrı bir kapta un, kabartma tozu, tarçın, vanilya ve tuzu harmanlayın. Kuru karışımı ıslak karışıma azar azar ekleyin. Cevizi de ilave ederek spatula ile alttan üste doğru karıştırın.

4. Harcı bir kepçe veya kaşık yardımıyla muffin kalıplarının üçte ikisini dolduracak şekilde paylaştırın.

Esra'nın Notu

✔ Hindistan cevizi kremasını mutlaka 1 gece önceden buzdolabında bekletin. Kıvamı yoğunlaşır ve krema daha kolay çırpılır.

✔ Muffin'lerin üzerine krema ile süslemek tamamen tercihe bağlıdır. Krema eklemeden de servis yapabilirsiniz.



5. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 25 dakika pişirin. Fırından çıkarın ve tel ızgara üzerinde soğumaya bırakın.

6. Kreması için Hindistan cevizi sütünü 1 gece önceden buzdolabında bekletin. Ertesi gün üstte katılaşan kısmı bir kaşıkla alın ve bu kremayı kullanın.

7. Tapyoka nişastasını küçük bir kasede 1–2 yemek kaşığı yoğurt veya süt ile açıp pürüzsüz bir kıvam elde edin.

8. Bir kaseye Hindistan cevizi kremasını alın, mikserle 1–2 dakika çırpın. Süzme yoğurt ve labne peynirini ekleyip çırpmaya devam edin. Nişastalı karışımı ekleyip 1 dakika daha çırpın.

9. Son olarak bal ve rendelenmiş portakal kabuğunu ilave edin. Spatula ile nazikçe karıştırın. Hazırladığınız kremayı krema torbasına doldurup buzdolabında 15 dakika bekletin.

10. Muffin'lerin üzerine kremayı istediğiniz şekilde sıkın. Dilediğiniz şekilde süsleyerek servis yapın.



AYNUR TATTERSALL
@aynur.tattersall

Kapadokya

SOFRALARINA YOLCULUK

KAPADOKYA'DA TAŞ FIRINLARDA AĞIR AĞIR PİŞEN YEMEKLERİN KOKUSU, BAĞLARIN ARASINDA KURULAN SOFRALAR VE PERİ BACALARININ GÖLGESİYLE BİRLEŞEREK ZİYARETÇİLERE YÜZYILLARIN LEZZETİNİ SUNUYOR; BU YOLCULUĞUN TADINI VE HİKAYESİNİ AYNUR TATTERSALL BİZLER İÇİN AKTARIYOR.







Kapadokya… Taşların sabırla oyulduğu, gökyüzüne süzülen balonların renklendirdiği, tarih kadar eski sofraların kurulduğu topraklar. Burada yemek yalnızca bir ihtiyaç değil; toprağın, ateşin ve emeğin birleştiği bir ritüel. Kapadokya mutfağı, binlerce yılın kültürel mirasını ve coğrafi özelliklerini taşıyan eşsiz lezzetleriyle misafirlerine unutulmaz bir deneyim sunuyor.

Bu yolculuğumun nedeni, Jeotermal Yatırımcılar Derneği'nin uluslararası toplantısıydı. Konferans salonlarında enerji, turizm ve sürdürülebilirlik üzerine yapılan vizyoner tartışmalar, günün sonunda taş fırınlardan yayılan kokular ve testilerin çatlayan sesiyle buluştu. Benim için bu seyahat, hem geleceğe dair vizyonu hem de geçmişin sofralarını bir arada tatmak oldu.

Bu mutfağın yıldızları testilerde, taş fırınlarda, bağların gölgesinde hayat buluyor.
• **Çömlek ve Testi Kebabı:** Bölgenin en ikonik yemekleri. Kilden kapların içinde ağır ağır pişen et, kapağı kırıldığı anda çıkan buhar ve kokuyla adeta bir şölene dönüşüyor. Benim favorim testi kebabı oldu; kapağı kırıldığı an kendimi bir geleneğin parçası gibi hissettim.
• **Nevşehir Tava:** Domates, biber, soğan ve etin taş fırında harmanlanmasıyla ortaya çıkan, sade ama derin bir lezzet. Yanında taze ekmekle sofrayı tamamlıyor.
• **Düğü Çorbası ve Soğanlama:** Kapadokya sofralarının mütevazı ama vazgeçilmez tatları. Özellikle kış akşamları için adeta bir şifa kaynağı.
• **Gendirme Pilavı:** Buğday ve nohudun uyumu, et yemeklerinin yanında geleneksel bir eşlikçi.
• **Kayısı Dolması, Zerde ve Kömbe:** Bölgenin tatlı mirası. Safran, kuru kayısı ve baharatların oluşturduğu aromatik notalar, sofraya son dokunuşu yapıyor. Kayısı dolmasını evde birkaç kez denemiştim ama Kapadokya'da tatmak bambaşka bir deneyimdi. Kapadokya'da en iyi kayısı dolmasını Lil'a'da bulabilirsiniz.

Bu lezzetleri deneyimlemek için Kapadokya'nın restoranları adeta bir gastronomik rota sunuyor:
• **Dibek Restaurant'ta** tattığım testi kebabı, kapağı kırıldığı anda çıkan buhar ve kokusuyla unutulmaz bir seremoniye dönüştü.
• **Old Greek House'un** taş duvarları arasında yenen tandır, zamanı yavaşlatan bir başka ritüeldi.
• **Seten Restaurant'ta** sabırla pişmiş çömlek fasulyesi, yöresel mutfağın sadeliğini en iyi yansıtan tabaklardan biriydi.
• **Revithia'da** yaptığım tadımı ise pekmezli yaprak sarmasıyla birleştiğinde, damakta tatlı-ekşi bir hatıra bıraktı.

Ve tüm bunların zirvesi, adını taşıdığı gibi bir müze deneyimi sunan Museum Hotel. Odanın taş duvarları arasındaki loş ışık, bana yüzyılların derinliğini fısıldıyordu. Sabah kahvaltısında yerel peynirler, taze ekmekler ve bağlardan gelen



Avantgarde Refined Kapadokya'da yediğim tüm yerel tatlar beni mutlu etti. Marriott Kapadokya ise tam bir fine dining deneyimi yaşattı.

şaraplar eşliğinde günün ilk ışıklarını izlemek, gastronomiyle manzaranın bütünleştiği en özel anlardan biriydi. Akşam ise Lil'a Restaurant'ta tattığım kayısı dolması, bu coğrafyanın tatlı bir vedası oldu.

Kapadokya mutfağı, yalnızca yemek değil; doğayı, tarihi ve kültürü tatmak demek. Nevşehir'in testisi, Ürgüp'ün pekmezi, Göreme'nin tandırı sofrada buluştuğunda, zaman yavaşlıyor. Bir tabak çömlek kebabı ya da bir dilim kömbe, aslında binlerce yılın hikayesini anlatıyor.

Museum Hotel'in terasında gün batımını izlerken anladım: Kapadokya'yı anlamanın yolu, taşların arasında pişen yemeklerden ve sofralarda paylaşılan hikayelerden geçiyor. Burada yemek, geçmişe saygı, bugüne şükran, geleceğe umut demek.

Kapadokya Usulü Düğü Çorbası

Kapadokya'da düğü çorbası genellikle kış akşamlarında, taş fırından çıkan ekmeklerle birlikte ikram ediliyor.

4-6 KİŞİLİK I 30 DAKİKA

Malzemeler

- Yarım su bardağı ince bulgur (düğü)
- 6-8 su bardağı su (et suyu da olabilir)
- 1.5 su bardağı yoğurt
- 2 yemek kaşığı un
- 1 adet yumurta sarısı
- 1 çay kaşığı tuz

Üzeri için

- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 1 yemek kaşığı nane

Yapılışı

1. Bulguru yıkayıp süzün. Bir tencereye alın, üzerine suyu ekleyip yumuşayıncaya kadar pişirin.
2. Ayrı bir kapta yoğurt, un ve yumurta sarısını iyice çırpın.
3. Karışıma yavaş yavaş kaynar bulgur suyundan ekleyerek ılıştırın. Ardından tencereye azar azar dökün, bir taraftan da sürekli karıştırın.
4. Kısık ateşte çorbayı kaynatın, tuzunu ekleyin.
5. Küçük bir tavada tereyağını eritip nane ile yakın. Kaynar çorbanın üzerine gezdirin. Sıcak olarak servis yapın.





Kapadokya Usulü Kayısı Dolması

Kapadokya usulü kayısı dolması, genellikle taş fırından çıkan taze ekmek veya yanında cevizli pestil ile sunuluyor.

4 KİŞİLİK I 15 DAKİKA

Malzemeler

- 20 adet kuru kayısı (tercihen gün kurusu)
- Yarım su bardağı ceviz içi (iri dövülmüş)
- 1 su bardağı toz şeker
- 1.5 su bardağı su
- 1 yemek kaşığı tereyağı
- Yarım çay kaşığı tarçın (isteğe bağlı)

Yapılışı

1. Kayısıları ılık suda yaklaşık 30 dakika bekletin, yumuşayınca süzün.
2. Her kayısının içine 1–2 parça ceviz yerleştirin ve hafifçe kapatın.
3. Geniş bir tencereye kayısıları yan yana dizin. Üzerine şekeri serpin.
4. Suyu ekleyip kısık ateşte kayısılar yumuşayıncaya kadar pişirin (yaklaşık 20–25 dakika).
5. Ocaktan almadan hemen önce tereyağını ekleyip kayısıların üzerine gezdirin.
6. Ilık ya da soğuk olarak servis yapın; arzu ederseniz üzerine tarçın serpebilirsiniz.

molfix

Türkiye'de İLK ve TEK

PİŞİĞİ ÖNLEMEYE YARDIMCI OKSİJEN TEKNOLOJİSİ



Pişik Etmenlerini Yok Etmeye Yardımcı

Aktif Oksijen Tanecikleri

Dermatolojik Olarak Test Edilmiştir





YEMELİ İÇMELİ ROMANTİK BERLİN

BERLİN'İN TARİH KOKAN SOKAKLARI, GÖÇMEN MUTFAĞININ RENKLİ TABAKLARI VE ROMANTİK RESTORANLARIYLA BİRLEŞEREK ŞEHRİ BİR LEZZET ROTASINA DÖNÜŞTÜRÜYOR; CURRYWURST TEZGAHLARINDAN MICHELIN YILDIZLI MUTFAKLARA, ŞEHRİN GİZLİ TATLARINI KEŞFEDERKEN BERLİN'İN SÜRPRİZLERLE DOLU SOFRALARINI AYNUR TATTERSALL SİZLER İÇİN ANLATIYOR.

Berlin, benim için yalnızca tarihî yapılarıyla değil, kişisel hikayemle de özel bir şehir. Çünkü eşimle yollarımız burada kesişti. İkimiz de yemeye içmeye meraklı gurmeler olduğumuz için, Berlin'de tanışmamız bana hep tesadüften çok bir 'kader sofrası' gibi gelir. Şehri her ziyaret ettiğimde, yalnızca sokaklarını değil, mutfaklarını da keşfetmeyi bir ritüel haline getiririm.

Berlin'in yeme içme dünyası sonsuz bir çeşitlilik sunuyor: sokak köşelerindeki Currywurst tezgahlarından Michelin yıldızlı şeflerin mutfaklarına, geleneksel Alman tabaklarından göçmen kültürlerinin harmanladığı egzotik lezzetlere kadar… İşte seyyah ruhumla keşfettiğim duraklar:



Nerede Ne Yenir? En Popüler Restoranlar Hangileridir?

• Zur letzten Instanz (Mitte)
1621'den bu yana hizmet veren Berlin'in en eski restoranı. Geleneksel Alman mutfağının kalbinde Eisbein ve patates garnitürleri ile zamanda yolculuğa çıkıyorsunuz.

• Rutz (Mitte)
Michelin yıldızlı, modern Alman mutfağının gözbebeği. Yenilikçi tabaklar, şık sunumlar ve geniş şarap koleksiyonu ile unutulmaz bir akşam deneyimi için ideal.



• Konnopke's Imbiss (Prenzlauer Berg)
Berlin'in simgesi Currywurst için en doğru adres. Basit bir büfe ama şehrin sokak mutfağını en saf haliyle deneyimleme fırsatı sunuyor.

• Markthalle Neun (Kreuzberg)
Berlin'in gastronomi pazarı. Sokak yemekleri, yerel üreticilerden tatlar ve farklı dünya mutfaklarının buluşma noktası. Özellikle perşembe günleri düzenlenen sokak lezzetleri kaçırılmamalı.

• Cocolo Ramen (Mitte/ Kreuzberg)
Soğuk Berlin günlerinde içinizi ısıtacak bir ramen kasesi. Küçük ama popüler bir Asya esintisi.

• Fes Turkish BBQ (Kreuzberg)
Berlin'in göçmen mutfağını en iyi temsil edenlerden. Türk usulü barbekü kültürünü masaya taşıyan bu mekan, et severler için biçilmiş kaftan.

Berlin'de bu kadar çeşitliliği tattıktan sonra şehrin ruhunu benim için daha da özel kılan bazı duraklar var.

Berlin'de Romantik Bir Akşam Sofrası

Seyyah için şehir yalnızca sokaklarıyla değil sofralarıyla da hatırlanır. Benim için Berlin'in en büyülü anları, gün



Berlin'de Mutlaka Denenmesi Gereken Tatlar:

- **Currywurst** – *Köri soslu sosis, Berlin'in sokak lezzeti simgesi.*
- **Döner Kebab** – *Berlin'in çok kültürlü mutfağının en sevilen yüzü.*
- **Eisbein mit Sauerkraut** – *Lahana turşusu eşliğinde haşlanmış incik.*
- **Berliner Pfannkuchen** – *Marmelat dolgulu çörek, şehrin tatlı kaçamağı.*
- **Boulette** – *Alman köftesi; yanında patates salatasıyla tam bir pub klasiği.*

Evde Berlin Currywurst Tarifi

4 KİŞİLİK I 10 DAKİKA

Servis için: Kızarmış patates

Malzemeler

- 4 adet bratwurst (Alman sosisi)
- 2 yemek kaşığı sıvı yağ
- 1 adet küçük boy soğan (ince doğranmış)
- 1 diş sarımsak (ezilmiş)
- 200 ml domates sos
- 1 yemek kaşığı köri tozu
- 1 çay kaşığı paprika
- 1 çay kaşığı esmer şeker
- Yeteri kadar tuz

Yapılışı

1. Sosisleri ızgarada ya da tavada kızarana kadar pişirin.
2. Ayrı bir tavada yağı ısıtıp soğan ve sarımsağı kavurun.
3. Domates sos, köri, paprika ve şekeri ekleyin, birkaç dakika kaynatın.
4. Dilimlenmiş sosislerin üzerine bu sosu dökün.
5. Yanında kızarmış patatesle sıcak olarak servis yapın.



batımından sonra tarihi ve samimi restoranlarda yaşandı. Her gidişimde uğradığım vazgeçilmezlerim var;

• Lutter & Wegner (Gendarmenmarkt)
1811'de kurulan bu tarihi restoran, Berlin'in şampanya kültürünün doğduğu yer. Ağır kristal avizeler, duvarlardaki tablolar ve nostaljik atmosfer sizi adeta başka bir çağa götürüyor. Menüde wiener schnitzel ve yanında patates salatası şehrin klasiklerinden. Bu tabak, uzun yürüyüşlerin sonunda gerçek bir ödül gibi.





• Thomas Eck (Charlottenburg)
Bana hep 'ev hissi' veren, sade ama samimi bir restoran. Benim özel favorim ise her zaman Königsberger Klopse wie zu Hause — kapari soslu Alman köftesi. Gerçekten de 'evde yapılmış' gibi hazırlanıyor. Berlin'in kalabalığından uzaklaşıp huzuru tatmak isteyen seyyahlar için birebir.

• Kiez-Lokal (Kreuzberg)
Gerçek yerel mutfağı denemek isteyenler için vazgeçilmez bir adres. Menüde ev yapımı tabaklar, bölgesel tatlar ve mahalle sıcaklığı var. Burada yemek, yalnızca karın doyurmak değil Berlin'in gündelik hayatını da hissetmek bir anlamda.



Berlin'de Lezzet Rotası

• Sabah kahvesi ve çörek için Mitte'nin küçük kafeleri.
• Öğlen Markthalle Neun'da sokak lezzetleri.
• İkindi vakti Konnopke's Imbiss'te Currywurst.
• Akşam yemeği için Rutz'ta gastronomik bir deneyim.
• Romantik bir akşam için Lutter & Wegner, Thomas Eck veya Kiez-Lokal.
• Geceyi Kreuzberg barlarında sonlandırmak.

Berlin sokaklarında dolaşırken burnunuza gelen kokular, şehrin çok kültürlü ruhunu da anlatır. Bazen bir Currywurst tezgahında, bazen avizelerin altında şampanya eşliğinde… Benim içinse Berlin, eşimle tanıştığım o ilk günkü gibi, sofralarıyla da hayatın sürprizlerini hatırlatmaya devam ediyor.

Berlin'e gidince currywurst, döner kebap ve Berliner pfannkuchen gibi yerel lezzetleri aman sakın atlamayın! Bu tatlar şehrin çok kültürlü ruhunu en iyi şekilde yansıtıyor ve seyahatleri unutulmaz kılıyor.



Currywurst



BORSA İSTANBUL GRUBU
2025 EĞİTİM
PROGRAMLARI

Borsa İstanbul Grubu olarak, eğitim programlarımızla siz değerli sektör profesyonelleriyle olan bağımızı güçlendirmeyi, finansal piyasalara dair bilgi ve yetkinliklerinizi artırmayı hedefliyoruz.

Finans sektöründe kariyer yapmayı hedefleyen ve hali hazırda bu alanda çalışan profesyonellere yönelik eğitim programlarımızın detaylarına resmi web sitemizde bulunan **eğitim portalımız** üzerinden erişebilir ve başvuru yapabilirsiniz.

Eğitim programlarımızda sizleri de aramızda görmekten memnuniyet duyarız.

www.borsaistanbul.com | / borsaistanbul



CENK R. GİRGİNOL
@cenkgirginol

YENİ NESİL KAHVE DENEYİMLERİ

TÜRKİYE'DE KAHVE KÜLTÜRÜ HIZLA DEĞİŞİYOR. GELENEKSEL TÜRK KAHVESİNDEN MODERN DEMLEME YÖNTEMLERİNE, BUTİK KAHVECİLERDEN SOĞUK KAHVE ZİNCİRLERİNE UZANAN BU YOLCULUK; TÜKETİMİ VE DAMAK ZEVKİNİ DE DÖNÜŞTÜRÜYOR. TÜM BU SÜRECİ KAHVE UZMANI CENK GİRGİNOL ANLATIYOR.

Kahve, tarihimizden gelen geleneksel bir yapı. Üzerine kurulmuş bir yaşam biçimi dahi denebilir. Nasıl mı? Sabah yediğimiz ilk öğünden başlıyor; kahve-altı = kahvaltı ile… Sonrasında hadi gel bir kahve içelim diyerek sürdürülen dertleşmeler, sohbetler… Sosyalleşmenin katalizörü. Kız istemeden cenazeye kadar 40 günlük ithafıyla hatırı ile… Tabii toplum içinde bu yapıdayken zamanın kahvehaneleri, sosyalleşme mekanları kafeler sonrasında yeni nesil kafeler dediğimiz daha butik versiyonlarına dönüştü. Yine sebep aynı gibi, sosyalleşme sürse de özellikle pandemi süreci sonrasında farklı kahvelerin içimiyle gelişen damaklarda kahvenin tadını ve özelliğini, iyi veya kötü oluşunu ayırt eden bir kahvesever kitlesi oluştu. Önceleri sadece latte, cappuccino, filtre kahve veya Türk kahvesi içen kahvesever; artık Guatemala'nın huehuetenango kahvesini v60 dripper veya chemex pour over gibi demleme yöntemleriyle, 1:17 oranında demleyerek farkını keşfetmeye başladı. Evde de yapılan demlemeler sayesinde farklı yörelerin kahveleri keşfedildikçe damak zevki ve kahveden beklenti de artıp gelişti. Özellikle mahalle aralarındaki butik kahvecilere bayılıyorum. İşlerini doğru yapan markaları kast ederek hem kahvenin derinine iniliyor hem de rekabetin verdiği güvenceyle kötü kahve yapan kahvecilerin sayısı azalıyor. Birbirleriyle zaman zaman gizli, zaman zaman alenen tatlı bir yarışın kazananı her zaman kahvesever oluyor. İyi kahve içmenin yanı sıra gelişen mimari tasarımlar ve farklılık çabalarıyla mekanlar da keyifli ve samimi sosyalleşme toplanma merkezlerine dönüşüyor. Bu rekabetin ve pazarın ilerleyip gelişmesi bu konseptlerin gelişmesine sebep olurken yabancı marka veya yatırımcıları da Türkiye'ye çekecek cazip bir pazar oluşturuyor. 2002 yılında bu sektöre ilk giriş yaptığımda kişi başı tüketimler yalnızca 200 gram kadardı. Şu anda 1600 gram ortalamalara kadar yükseldi. Avrupa ortalamasının 5000–6000 gram olduğunu varsayarsak önümüzde gelişecek ve ilerleyecek, grafiğini yukarıya doğru ilerletecek bir kahve tüketimi bizleri bekliyor. Yatırım olarak bir restorana göre daha ekonomik oluşu da yatırımcının yönleneceği ilk tercih olabiliyor.

YENİ NESİL DEMLEME VE TÜRK KAHVESİNİN GELECEĞİ

Kahve kendi içinde de bir gelişim halinde. Kahvenin fermantasyon şekillerinin ayrımları, anaerobik fermantasyonla elde edilen kahveler gibi farklı lezzetleri bize getirirken demlemeye bağlı nitro, cold drip gibi farklı varyasyonlar da tercih sebebi haline geliyor. Özellikle soğuk kahve zinciri bu anlamda gelişimi en hızlı olacak pazarlardan biri. Cold brew kahvelerin cam şişelerde sadece kafelerde değil marketlerde, benzin istasyonları gibi yerlerde de daha ulaşılabilir satışa sunulması hem markalar açısından hem de kahve içimi bakımından farklı tercihleri kahveseverlere sunuyor. Buradaki çeşitliliğin artmasıyla da kahvesever, özellikle granül ve instant kahvelerden pazarı gerçek taze demlenmiş kahveye doğru çekiyor. Tabii gelişim sadece bu ürünlerle sınırlı değil. Özellikle Türk kahvesi makinelerinin artmasıyla evlerdeki varlıkları bir hayli fazla. Pazarın makine yönünde büyümesi bakımından Türk kahvesi makineleri hem kahvedeki çeşitliliği hem de tat ve hızla birlikte standardizasyonu beraber sunuyor. Menülerde sadece tek Türk kahvesi seçeneği değil artık duble, sütlü ve doğal aromalı seçenekleri ile var olmaya başladı. 'Soğuk Türk kahvesi latte seçenekleri bile menülerde ve kahveseverlere sunuluyor ki olması gereken de bu zaten. Çünkü Türk kahvesi bir kahve çeşidi değildir; bir pişirme yönteminin adı ve önünüze gelen içeceğin adıdır. Yani her ülke ve yöre kahvesi Türk Kkahvesi olarak pişirilebilir, onu sütlü veya soğuk gibi varyasyonlarla geliştirebilirsiniz. Bu doğru bilginin artık yaygınlaşmasıyla Türk kahvelerinde o paketli endüstriyel markaların birçoğunun maalesef kullandığı dünyanın en kötü çekirdek tiplerinden Rio Minas çekirdeğinin tercih edilmemesi ve farklı yörelerle lezzetli kahvelerin önümüze gelir olması da sağlandı. Yurtdışında da kahvemizi pazarlara dahil etmenin anahtar noktası kesinlikle bu. Farklı çekirdekler, kaliteli çekirdeklerle yapılan Türk kahveleri!

İşin makine ayağı da sadece Türk kahvesi makinelerinden ibaret değil tabii ki. Özellikle geçen yılın büyüme verilerinde espresso makinelerinin büyüme oranları bir hayli dikkat çekici. Uluslararası ve ulusal markaların bu konuya ağırlık verip piyasaya sürdükleri full otomatik espresso makineleri hem kahveyi iyi demler hale geldi hem de geçen senelere baktığımızda fiyatları bakımından daha ulaşılabilir seçenekler sunmaya başladı. 17.000 TL'ler civarında bile global markaların evlerde kullanılabilecek makinelerini raflarda görür olduk. İyi ve doğru bir başlangıç için bence tavsiye edilir bir seçenek. En azından taze ve çekirdek kahve tüketimine geçiş için doğru bir yol. Bu pazarın büyümesiyle farklı kahveleri dener, damağımızı farklı kahvelerin farklı lezzetleriyle geliştirir olduk ki bu da kafelerin kahve seçimlerinde belirleyici bir kontrol mekanizması haline geliyor. Yani kahvesever artık kahveyi bilmeye ve bilinçli tüketmeye başladı. Tabii kendime pay çıkartırsam da kitaplarımın bu kadar ulaştığı kitle, tv ve sosyal medya programları ve söyleşilerde senelerdir üstüne düştüğümüz bu başlıklar da az da olsa bir sebep olmuştur. Beni de neredeyse çeyrek asırlık bu kariyer ve yolculuk içinde en mutlu, motive eden şey sanırım. Onun için yazmaya, anlatmaya hep devam. Evlerdeki son kısım ise v60 dripper, chemex, syphon gibi ekipmanlar. Gerçekten kahveyi iyi demleyen tüm aroma ve lezzeti fincana geçiren basit, ulaşılabilir ve ekonomik ekipmanlar. Bence edinin ve kullanın.

1 Ekim'in de Dünya Kahve Günü olması sebebiyle; o zaman demleyeceğiniz ve bu yazıyı okuduktan sonra muhtemelen canınızın çekeceği bir fincan kahveniz ile afiyetler olsun. Sevgiler…



Londra'da 1652'de açılan ilk kahvehanenin "Kahvenin Erdemi" başlıklı reklamında kahve için "ruhu canlandırır, kalbi ferahlatır, ödem giderir, uyarıcı ve canlandırıcıdır" denir. Aslında tarihî kaynaklarda kahvenin daha bin yıl önce ilk kullanılmaya başlandığında ilaç niyetine alındığı anlatılır. Osmanlı döneminde özellikle İstanbul'da çok yönlü ve zengin bir kültür varlığına dönüşen kahve ve kahvehane kültürü, "Türklerin kahve içme âdeti" olarak tacirler ve gezginler aracılığıyla Avrupa'ya, oradan da tüm dünyaya yayıldığında hem lezzeti hem de faydalarıyla anılmaya başlanır.

KAHVENİN ERDEMİ



Belki de kahvenin insanlığa en büyük faydası, bizleri sohbet etrafında bir araya getirmesine, dostlukların kurulmasına, paylaşımlara vesile olmasıdır. Ne demiş eskilerimiz: **Gönül muhabbet ister, kahve bahane…**

KURUKAHVECİ MEHMET EFENDİ

1871'DEN BERİ

mehmetefendi.com

#hakikikahvekeyfi

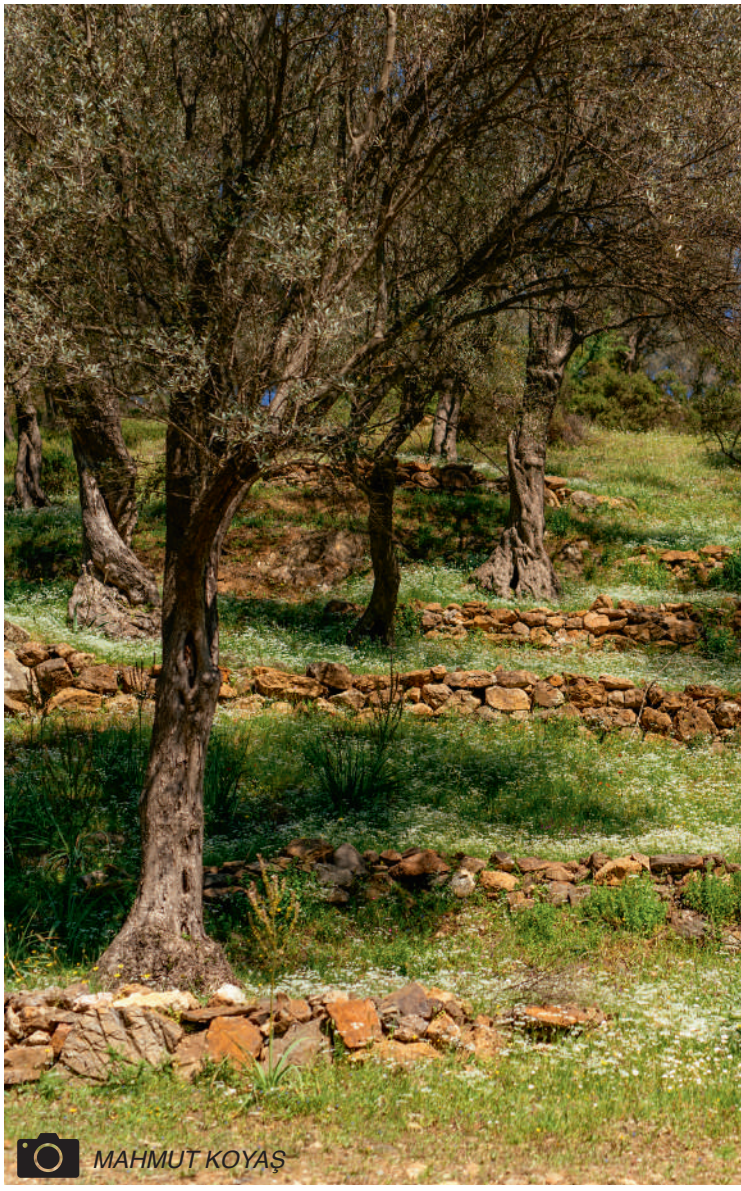


KÜBRA SULTAN YÜZÜNCÜYIL
@kubrayuzuncuyil

DURUP İNCE ŞEYLERİ ANLAMAK; PRESIDIUM TESCİLİ

ANNE SÜTÜNE BENZER YAPISIYLA BİN YILLIK ZEYTİNLİKLERDEN SÜZÜLEN ZEYTİNYAĞI, İNSAN SAĞLIĞININ YANI SIRA EKOSİSTEMLERİ DE BESLİYOR; SLOW FOOD'UN PRESIDIUM MODELİ İLE BU MİRAS KORUNUYOR. KONUYU GENİŞ KAPSAMLI OLARAK SAKARYA ÜNİVERSİTESİ DR. ÖĞRETİM ÜYESİ KÜBRA SULTAN YÜZÜNCÜYIL'DAN ÖĞRENELİM.

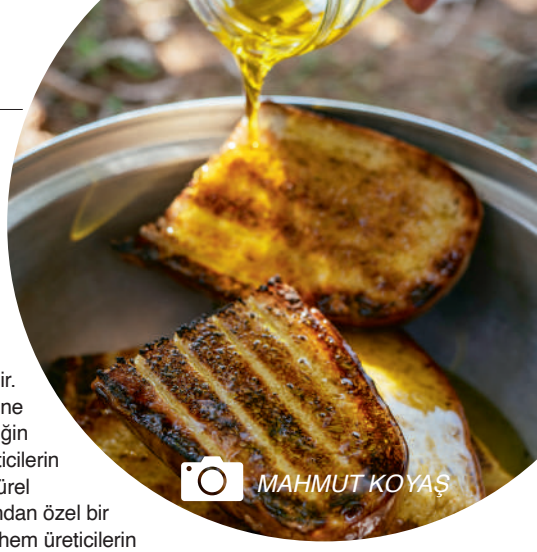
Zeytinyağı çoğu zaman 'doğanın anne sütü' olarak anılır. İçerdiği yağ asitleri, anne sütündeki bileşenlerle benzerlik gösterir. Ayrıca A, C, D, E ve K vitaminleri ile birlikte zengin bir B vitamini grubunu da barındırır; güçlü antioksidan etkileriyle dikkat çeker. Anne sütü nasıl bebeklik döneminde büyüme ve gelişim için vazgeçilmezse, zeytinyağı da yaşam boyu sağlıklı beslenmenin temel unsurlarından biri olarak görülür. Düzenli tüketiminin kalp-damar sağlığını desteklediği; kanser, diyabet, parkinson ve alzheimer gibi pek çok hastalığın riskini azalttığı bilimsel çalışmalarla ortaya konmuştur (Estruch vd., 2018). Ancak günümüzde zeytinyağı üretimi çoğu zaman etrafı çitlerle çevrilmiş, ekosistemin diğer unsurlarıyla bağı kopmuş monokültürel alanlarda sürdürülmektedir. İnsan sağlığı odaklı bu yaklaşım, ürünün ekolojik bütünlüğünü göz ardı eder. Oysa zeytinyağı yalnızca insan sağlığı için değil doğal ekosistemlerin devamlılığı açısından da hayati bir kaynaktır. Doğayla uyumlu geleneksel üretim biçiminin devam ettiği zeytinlikler sürdürülebilirliğin, biyoçeşitliliğin, ekosistem dengesinin, insan-doğa uyumunun sembolüdür. Bu zeytinlikler ayrıca karbon depolama kapasiteleriyle iklim kriziyle mücadelede kritik bir rol üstlenir (Sevim vd. 2022). Tam da bu noktada Slow Food tarafından geliştirilen presidium modeline değinmek gerekir. Tarım ve gıda sistemlerindeki küreselleşme yerel çeşitleri ve geleneksel yöntemleri tehdit ederken, Carlo Petrini'nin öncülüğünde 1989'da İtalya'da doğan Slow Food, bu kaybın önüne geçmek için üreticilere yeni bir yol açmayı amaçlamıştır. Latince 'koruma' anlamına gelen presidium tescilini geliştirerek ürünlerin ekolojik, kültürel ve ekonomik değerlerini görünür kılmak hedeflenmiştir. Üreticilerin yerel çeşitleri kullanması, kimyasal girdilerden uzak durması, ekosistem dengesini koruma odaklı agroekolojik yöntemler uygulaması ve ürünün hikâyesini şeffaf biçimde tüketiciye aktarması bu modelin temel koşulları arasında yer almaktadır.



MAHMUT KOYAŞ

Presidium Nedir?

Türkiye'de zeytinyağı alanında presidium çalışmalarının ilk adımları Doğa Derneği ve Slow Food Mahal tarafından 2012 yılında atıldı. Üreticilerle yürütülen çalışmalar İzmir Seferihisar'daki erkence zeytinlikleri ve Aydın Çine bölgesindeki memecik zeytinlikleri üzerinden başladı. Bu yazıyı hazırlarken sahanın sesini duyabilmek için Doğa Derneği'nden Raziye İçtepe ile bir görüşme gerçekleştirdim. İçtepe, Türkiye'de zeytinyağı için presidium etiketi almak isteyen üreticilerin uyması gereken kriterlerin Slow Food sözleşmesinde ayrıntılı biçimde tanımlandığını belirterek şu bilgileri aktardı: Kriterlere göre zeytinliklerde yalnızca yerel çeşitlerle aşılanmış yabani ağaçlar bulunmalı, ağaçların en az yüzde 80'i


MAHMUT KOYAŞ

100 yaşın üzerinde olmalı ve alanlar çitle çevrilmeden, sulamasız ve doğa dostu yöntemlerle korunmalı. Sentetik gübre ve tarım zehirleri kullanılamaz; hasat, ağaca zarar vermeyen yöntemlerle ve yere düşen zeytinler toplanmadan yapılmalı. Zeytinler en geç 24 saat içinde yerel değirmenlere ulaştırılmalı, yağ paslanmaz çelik tanklarda saklanmalı ve koyu cam şişelerde, üretim yılı belirtilerek ve anlatı etiketiyle satışa sunulmalı. Ayrıca üretici yalnızca kendi bahçesinden elde ettiği zeytinleri kullanabilir, dışarıdan alım yapamaz. Kalite denetimi jüri sistemiyle yapılır ve yağın en az 75/100 puan alması gerekir.

Yukarıdaki kriterleri sağlayan Türkiye'nin ilk presidium tescilli zeytinyağı, İzmir ve çevresindeki kadim zeytin ormanlarında üretilen Örfene'dir. 2019'da aldığı tescil ile Örfene, yerel 'erkence' zeytinlerinden, düşük müdahaleli ve doğayla uyumlu yöntemlerle üretilerek ekolojik ve kültürel bir değer kazanmıştır. 'Örfene' kelimesi Anadolu'da imece usulüyle yapılan ortak çalışmaları tanımlayan, paylaşım ve dayanışma kültürünü işaret eden bir sözcüktür. Bu isimle markalaşan zeytinyağı, yalnızca bir ürün değil, aynı zamanda birlikte üretme ve kolektif emek geleneğinin simgesi haline gelmiştir. Bir başka deyişle Örfene zeytinyağı, biyoçeşitliliğin korunması, küçük üreticilerin desteklenmesi ve kültürel bilginin aktarımı açısından özel bir anlam taşır. Bu süreç hem üreticilerin ekonomik kazanç sağlamasına hem de Türkiye'nin geleneksel zeytinciliğinin UNESCO Somut Olmayan Kültürel Miras Listesi'ne kaydedilmesine katkı sağlamıştır. İçtepe, doğa dostu zeytinliklerin önemini şu sözlerle vurguluyor:



Orhanlı Köyü'ndeki geleneksel erkence zeytinlikleri, yabani ağaçlara yerel türlerin aşılanmasıyla oluşturulmuş; sulama yapılmadan, tarım zehri kullanılmadan, çit çekilmeden ve toprağın sürülmediği koşullarda varlığını sürdürmektedir. Bu sayede zeytin ağaçlarıyla birlikte meralar, mantar ağları, otsu türler, orkide gibi nadir bitkiler, kuşlar, yabani memeliler ve küçükbaş hayvanlar aynı döngü içinde yaşamaktadır. Ekosistem niteliğindeki bu alanlar, toprak verimliliğini korur, biyolojik çeşitliliği destekler, erozyonu önler ve yaşlı ağaçlar sayesinde karbon tutumuna katkı sağlar. Tarım ile doğa arasında geçirgen sınırlar kuran bu peyzaj, Anadolu'nun doğayla uyumlu döngüsel üretim sistemlerinin günümüzdeki örneklerinden biridir.

İyi Zeytinyağının Ölçütü

Presidium tescili kapsamında değerlendirilen doğa dostu zeytinliklerin insan sağlığına ve ekolojik dengeye katkılarının yanı sıra yangınlara karşı dirençli alanlar oluşturduğunu da belirterek yazıyı bitirmek isterim. O zeytinlikleri bir düşünelim, ne sulama yapılıyor ne de kimyasal ilaç ve gübre kullanılıyor; toprak sürülmeden doğal döngüsüne bırakılıyor. Bu alanlarda keçi ve koyunlar otluyor ve bu sayede yabani otlar temizleniyor. Böylelikle yangın riski azalıyor. Düzenli budamalarla kuru dallar alınıyor, ağaçların seyrek tutulması ve hazırlanan teraslı yapı da yangının hızla yayılmasını önlüyor. Böylece bu zeytinlikler yalnızca biyolojik çeşitliliği ve doğal yaşamı desteklemekle kalmıyor, aynı zamanda yangınlara karşı daha dayanıklı bir ekosistem oluşturuyor. Oysa yukarıda belirtildiği gibi bugün 'iyi zeytinyağı'nın en temel ölçütü polifenol seviyesinin yüksekliği olarak kabul ediliyor. Ancak bu dar bakış açısı, zeytinin yalnızca insan sağlığına katkıları üzerinden değerlendirilmesine yol açıyor. Üretimin monokültür olup olmaması ya da biyoçeşitliliği destekleyip desteklemediği, yangınlara karşı ne ölçüde dirençli olduğu çoğu zaman dikkate alınmıyor. Presidium ise zeytinlikleri yalnızca bir gıda ürünü olarak değil, ekosistemin bir parçası olarak görüyor. Zeytinliklerdeki çeşitli ilişki ağlarını örneğin zeytin ağaçlarıyla birlikte aynı döngü içinde yaşamını sürdüren meraları, mantar ağlarını, otsu türleri, nadir orkideleri, kuşları, yabani memelileri ve küçükbaş hayvanları korumak istiyor.
Gülten Akın Örfene'nin tadına bakabilseydi, birilerinin durup ince şeyleri anlamaya vakit ayırdığını düşünmez miydi?

KAYNAKÇA

Estruch, R., Ros, E., Salas-Salvadó, J., Covas, M.-I., Corella, D., Arós, F., ... & Martínez González, M. Á. (2018). Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet supplemented with extra-virgin olive oil or nuts. New England Journal of Medicine, 378(25), e34. https://doi.org/10.1056/NEJMoa1800389.

Sevim, D., Varol, N., & Köseoğlu, O. (2022). Küresel İklim Değişikliğinin Zeytin Yetiştiriciliği ve Zeytinyağı Üzerine Etkileri. Bursa Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 36(2), 415-432. https://doi.org/10.20479/bursauludagziraat.1018517.



YENİ NESİL ÇİFTÇİ;
SELÇUK ŞAHİN

PERMAKÜLTÜR FELSEFESİNİN ÖNCÜLERİNDEN SELÇUK ŞAHİN, ZEYTİNLİBOĞAZ PERMAKÜLTÜR ÇİFTLİĞİ'NDE ZEYTİNDEN FERMENTE ÜRÜNLERE, KURU ETTEN EKOTURİZME UZANAN GENİŞ BİR ÜRETİM AĞI KURDU. DOĞAL VE ZEHİRSİZ YÖNTEMLERLE TOPRAĞIN GÜCÜNÜ YENİDEN KEŞFEDEN SELÇUK ŞAHİN'E TARIM, HAYVANCILIK VE PERMAKÜLTÜR ALANINDA TÜM MERAK ETTİKLERİMİZİ SORDUK. VE KARŞINIZDA YENİ NESİL ÇİFTÇİ SELÇUK ŞAHİN…

SELMA ŞEN

Selçuk Şahin kimdir, sizi yakından tanıyabilir miyiz?
Çocukluk dönemimde ilçede tarım ve hayvancılık ile geçimini sağlayan ailemden gelen deneyimler ile büyüdüm. Bankacılık ve ilaç sektöründe uzun yıllar çalıştım. Yazmayı okumayı üretmeyi severim. Bilgisayarlı muhasebe, vergi uygulamaları, işletme pazarlama, tarım teknolojileri mezunu ve gastronomi son sınıf öğrencisiyim. İlkem vatanımı canımdan çok sevmektir. Bunda ciddiyim, her yaptığım işi büyük bir tutkuyla yaparım. Uzun yıllardır organik tarımın öneminin anlatılması, gelişmesi için faaliyet gösteren Buğday Ekolojik Yaşamı Destekleme Derneği üyesiyim. Şehirde trafikte geçen zamanımı açık radyo dinleyerek eğitime çeviriyordum. Hafta sonları zamanımı doğada geçirmeye çalışıyordum. Sonraları yaşam tarzım oldu. Siyami Ersek Hastanesi'nden çok sevdiğim Kemal Yeşilçimen hocamın "Hastalık Yapan Yaşam Tarzımızı Nasıl Değiştiririz?" adlı küçük bir cep kitabı vardı. Çiftliği satın aldıktan sonra kredileri ödemek için yeniden ilaç sektöründe çalışmaya başladığım dönemde, bu kitap ve hocamla olan sohbetlerimiz bana çiftlik almakla ne kadar doğru bir karar verdiğimi gösterdi. Birkaç yıl sonra işi tamamen bırakıp çiftçiliğe yöneldim ve son 10 yıldır geçimimi bu şekilde sağlıyorum.Birkaç sene sonra da tamamen çiftçiliğe döndüm.

Hikayeniz nasıl başladı? Tarım yapmaya, çiftçi olmaya, hayvancılık yapmaya nasıl karar verdiniz?
İlaç sektöründen ayrılırken satış direktörüm benim de küçük bir yerim var, daha gençsin ve bu sektörde senin gibilere çok ihtiyaç var demişti, 7 ay sonra dönüp 5 yıl daha çalışıp sonra dönmemek üzere ayrıldım. Üç arkadaş çıktığımız yolda önce biri başlamadan, sonra diğeri birkaç yıl sonra ayrıldı. Temelde oğlumun zehirsiz gıda ihtiyacını karşılamak istiyordum sonra yaşam biçimine dönüştü.
En büyük motivasyonum 99 Gölcük depremidir. Sakarya'da gönüllü olarak çok çalıştım. Şehre giren gıda kamyonları yağmalanırcasına hücuma uğruyordu. Ağustos sıcağında susuzluk, elektriksizlik, iletişimsizlik, sekteye uğrayan gıda zinciri ve kayıplar çok üzücü idi. O gün bir gün bu durum tekrar oluşursa hazırlıklı olmak istediğimi hissettim. Sonraki tüm hayallerimi de kendi kendine yeten bir yaşam biçimi üzerine kurmaya başladım.
Önce aileme ait arazilerde ekim yapmaya ve farklı ürünleri denemeye başladım. İlaç sektöründen kazandığımı tarıma yatırıp çok iyi ürünler yetiştirmeme rağmen bazı ürünlerde para kaybettim. Pazar buluyorsunuz, bir iki tüccar fiyat veriyor, hasat zamanı piyasa değişiyor ve verilen sözler tutulmuyor, ürünün hasat edilmesi gereken zaman geçmeye başladıkça da hem kalite hem de fiyat düşüyor, zarar ediyorsunuz. Mono kültür dediğimiz üretim şeklinde riskiniz çok fazla ve diğer üreticilerin ne ürettiği ve ne kadar ürettiği, ne zaman hasat edeceği ile ilgili de bilgi sahibi olmanız gerekiyor. Hava şartları birincil etken. Su güvenliği çok önemli; 'Üretimde ne kadar su kullanılıyor, doğru kullanılıyor mu, o ürün gerçekten üretilmeli mi?' diye bakılması gereken bir dönemden geçiyoruz. Her üründe ayrı bir çaba, bilgi ve pazar bulmak gerekiyor. Bu mücadele beni etkiledi.
2008 yılında kendi arazimizi satın alarak







zeytincilik ve sebzecilik ile başladım. Yavaş yavaş hayvancılık ve ekoturizmi de ekleyerek çeşitlendirdim. Kendimi geliştirecek şekilde eğitimler aldım ve klâsik çiftçilikten farklı şeyler yapmaya, etrafımdaki üreticiler ile de ağlar kurmaya başladım. Bazı kavramlar ile tanıştım ve benim yapmak istediğim şeyi tarif ediyorlardı. Birincisi; biyomimikri, hayatı taklit etmek anlamına geliyor. Daha sağlıklı ve sürdürülebilir bir dünya yaratma amacıyla doğanın tasarım ve süreçlerini taklit eden bir yaklaşım. İkincisi ise Permakültür.

Permakültür nedir? Niçin permakültür çiftliği?
Permakültür; etik temelli insan yerleşkeleri tasarlayan bilim dalı. Permakültür bir tasarım bilimidir. Sürdürülebilir, yenilenici tasarımlar yaratır. Benim tarzım da bu. Katma değer yaratarak, sürekli üreterek, öğrenip keşfederek yaşama devam etmek. Kadim topraklarımızı, bilgiyi kaybediyoruz. Denenmemişi denemeyi ve öncü olmayı seven bir ruhum olduğunu söylerler. Permakültür tüm bu hayallerimi ve tarzımı hayata geçirmemi sağlayan bir disiplin. Hem manevi hem de maddi açıdan büyük bir tatmin sağlayan bir felsefe aynı zamanda.

Tarımın yanı sıra hayvancılık da yapıyorsunuz, hem tarım, hem hayvancılık zor olmuyor mu, bu kadar çok işle nasıl baş ediyorsunuz?
Her işin içinde zorluklar var. Zorluklar beni motive ediyor. Kolay ve az emek verilen şeyler tatmin edici değil benim için. Hayalini bulan ve onunla yaşayan kaç insan var dünyada?
Aileden gelen bir ilmi de sürdürüyor ve yaptığım her işte zihnimi ve ruhumu da besliyor, hiç yorulmuyormuş gibi çalışıyorum. Ayrıca en sevdiğim şey hayvanlar ve onlarla zaman geçirmek de bu işin hediyesi. Hayvancılıktan elde edilen çıktılar tarımda, tarımdaki çıktılar hayvancılıkta kullanılıyor. Zeytinlerin diplerini koyunlar, koyunların ve



danaların altlarını tavuklar temizliyor. Mevsimsel olarak değişen döngüde biz de kendimizi dönüştürerek uyum sağlıyoruz. En önemli şey zaman. Onu doğru kullanmak işin yarısı. Kışın sabun yapıyoruz, yazın erkenden koyunları otlatıp, öğlen havuzda dinlenip siesta yaptıktan sonra koyun sütünden ürettiğimiz dondurmaları yiyoruz, daha ne olsun. Tabi ki çok yorucu ve dayanıklılık isteyen bir iş ama ruhunuzu ve bedeninizi besleyecek şekilde çalışmak da sizin elinizde. Sorumluluk sizde olduğu için onun getirdiği stresi kazanımlara dönüştürmek gerekiyor.

Yetiştirdiğiniz ürünler nelerdir?
Zeytin başta olmak üzere tarla ve bahçe bitkileri yetiştiriciliği yapıyoruz. Sebzeler mevsim itibariyle sürekli değişkenlik gösteriyor. Tıbbi bitkiler de üretim çeşitlerimiz içinde yer alıyor.

Yılda kaç kez mahsul alıyorsunuz?
Duruma göre değişir aslında, sebzeye dönük çalışacaksak sebze çeşitlerini çalışırız. Yazlıkları ve kışlıkları hasat ardıllığına göre tohumdan itibaren planlamak gerekir.

Yetiştirmeyi en sevdiğiniz ürünler hangileri? Göz bebeğiniz hangi ürünler?
Tüm sebzeleri severek yetiştiriyorum ama fermentasyon ile ürettiğim ürünler (sirkeler, zeytin) beni en çok heyecanlandıranlar. Bunun içinde sucuk ve kuru et de var. Bu ara en favori ürünüm İtalyanların bresaola dedikleri ete benzer kuru etler. Dayanıklı, sağlıklı, ziyanın önüne geçerek üretebildiğim her ürün benim için göz bebeği ürünler.

En iddialı olduğunuz ürünler hangileri?
Kuru et. Çeşitlendirip kuzu üzerine de çalışmak ve yüksek protein içeren sağlıklı öğünler olarak kullanılmasını arzu ediyorum. Zeytin dalından toplanıp yenecek hale gelene kadar hiçbir kimyasala maruz kalmıyor. Şimdi kırma zeytin zamanı. Acılığını attıktan sonra zeytinyağı içerisine alıp yağlı zeytin yapıyoruz ki bu ürünü severek de tüketiyoruz.









Doğal ve zehirsiz tarımı tercih etmek ülkemiz koşullarında biraz zor değil mi? Bu anlamdaki motivasyonunuz nedir?
Doğaya ve insana zarar vermeden üretim yapan duyarlı insanlar var. Buğday Derneğinin yürüttüğü 'zehirsiz sofralar' projesi ile büyük bir farkındalık sağlandı. Üreticiler için de birlikte hareket ettikleri ve deneyimlerini paylaştıkları bir süreç oldu. Zorluk ona nasıl baktığınıza göre değişir. Dürüst temiz iş yapmanın, etik amaçlarımızın sonucu bu tercihlerimiz. Kurda, kuşa aşa…

Doğal ve zehirsiz tarım yöntemleri nelerdir, bu bağlamda toprak ve ürünlere hangi yöntemleri uyguluyorsunuz?
Toprağı hayvancılık faaliyetleri ile zenginleştirerek doğal döngüsünde üretim için ihtiyaç duyacağımız mineral ve elementlere kavuşmasını sağlıyoruz. Microbiyal açıdan da zenginleşmesini sağlıyoruz. Karbon yani organik madde zengin olursa micobiyal yaşam da zengin oluyor ve bitkinin toprakla kurduğu simbiyotik ilişki bakterilerin zenginliği sayesinde kolaylaşıyor. Güçlü ürünler salgıladıkları fitokimyasallar ile kendilerini koruyabiliyorken bazı virüs ve patojenlere dönük olarak da toprakta ve bitkide toksidite yaratmayacak organik kökenli formülleri uygulayarak koruma sağlıyoruz. Planlı üretim yapmaya, ürünü taze ve hızlı olarak türeticilerimize ulaştırmaya çalışıyoruz.

> *"Permakültür; etik temelli insan yerleşkeleri tasarlayan bilim dalı."*

Yaz aylarda yangın felaketiyle savaştınız, yangının yaralarını sarabildiniz mi?
Üzgünüm, toplam fiziki olarak 85 ama gebelikler ile beraber 150'nin üzerinde koyunumu, ağıl ve samanlığı, samanları, birçok alet edevat ve malzemeyi, koyunlar ile birlikte can yoldaşım köpeğimi kaybettim. Karınca kararınca yardım eden birçok tanıdık tanımadık, duyarlı insan oldu. Acil ihtiyaçları halletmeme hatta 10 yeni koyun almama vesile oldular. Hepsine çok müteşekkirim. Yaram kapanmayacak yaşadığım müddetçe. Acımı da taşıyacağım. Üretmekten ve yaşamı keyifli ve kolay hale getirecek şekilde yaşamaktan asla vazgeçmeyeceğim.

Aldığımız gıdaların doğal olup olmadığını nasıl anlarız? Alırken nelere dikkat etmeliyiz?
Üzerlerinde mutlaka izler olur; renk, koku, bazen matlık, bazen canlılık, tat… Bu belirtiler nasıl üretildiği ile ilgili bilgi verir. Üreticiden doğrudan yapılan alışverişler, kurulan köprüler doğal ürünlere ulaştırır.

Organik, doğal, zehirsiz tarım arasındaki farklar nelerdir? Siz hangi gruba dahilsiniz?
Sertifikasyon dışında hiçbir fark yok. Bazı durumlarda sertifika almak mümkün olmuyor. Yer sizin olmayabiliyor, çiftçi kayıt sisteminde nitelik olarak sizin ürettiğiniz üründen farklı olarak görülebiliyor. Mesela arazi zeytinlik gözüküyor ve siz ara tarımı olarak sebze de üretiyorsanız ürünü kayıt ettiremiyorsunuz ve kayıt ettiremediğiniz ürün için de sertifika almanız mümkün olmuyor. ÇKS tabanlı çalışan sistemde sistem kısıtlarından dolayı ürün sisteme işlenemiyor ve ürün olmayınca belgesi de olmuyor. Zehirsiz tarımda organik tarım mevzuatının izin verdiği ölçü ve miktarlarda töleransla pestisit kullanılabilirken zehirsiz tarımda tarım zehirleri tercih edilmez. Burada ayrı iki grup yok hepsi günün sonunda sertifikalı veya değil, zehirsiz üretilmişler ise aynı kapıya çıkar.

Ürünleriniz için aldığınız sertifikalarınız var mı?
Herhangi bir sertifikamız henüz yok.

Tüketiciler ürünlerinize nasıl ulaşabilir?
Kapalı bir iletişim grubumuz var, grubumuzda her hafta pazar günü ürün listesi yayınlanıyor. Sosyal medya üzerinden veya kulaktan kulağa şeklinde duyularak, sınırlı miktarda listeyi genişleterek, bize ulaşanlara ürünlerimizi; direkt kapı kapı teslim ederek veya kargo ile ulaştırıyoruz.

Tarımla uğraşmak, çiftçilik-hayvancılık yapmak isteyenlere neler önerirsiniz?
Sevmeden ve çözümcül bakmadan bu iş yapılamaz. Mutlaka teknik donanım ve pratik tecrübe gerekiyor. Önceden bizim gibi çiftliklerde gönüllü olarak çalışırlarsa neyi gerçekten ne kadar isteyip istemediklerini anlayabilirler. Tembel, üşengeç ve duygusal olarak kayıplar karşısında zayıf olabilecek kişiler için uygun olamayabilir. Kışın don, yazın sıcak ve daha birçok ağır şarta da fiziksel olarak da dayanıklı olmak gerekiyor. Bu bir yaşam biçimi. İçindeki tüm sorumlulukların alınması, iyi bir finansal planlama yapılması ve her zaman ani gelişebilecek durumlar için hazırlıklı olunması şart. Tüm bunlar olurken iş olarak değil de yaşam biçimi olarak bakarsanız ödülleri sağlıklı ve huzurlu bir yaşam,aşkla üretilen ürünler ve sizi sevgi ile saran insanlar oluyor.

Eklemek istedikleriniz?
Ülkemin üreten ve yılmayan insanlara ihtiyacı var. Sevdiğim birinin bir sözü vardı; ''Doğaya insan aşılamak lazım."

Kasko, Sağlık ve Trafik Sigortalarında Peşin Fiyatına **Taksit Avantajları!**



Detaylı bilgi için
QR kodu okutun.

#SigortanızBiziz

0850 202 20 20
turkiyesigorta.com.tr

TÜRKİYE SİGORTA
Gücü, adında.



ASLI BOSTANCI
*@asli_bostanci_*

KADİM BİR BİLGELİK, MODERN BİR İHTİYAÇ; SES TERAPİSİ

SESİN DÖNÜŞTÜRÜCÜ GÜCÜYLE TANIŞMAK VE KENDİ TİTREŞİMLERİNİZİN BEDENİNİZDEKİ ETKİLERİNİ KEŞFETMEK İSTEYENLER İÇİN SES TERAPİSTİ, SES VE DANS SANATÇISI, AKADEMİSYEN ASLI BOSTAN GÜZEL BİR YAZI KALEME ALDI.

Gözlerinizi kapatın, derin bir nefes alın ve nefesinizi verirken tüm bedeninizin titreşimlerle yıkanarak arındığını hissedin. İşte ses terapisi tam olarak bu. Bedenimizi Tibet çanaklarından, gonglardan, kristal kaselerden akan titreşimlerle çevreleyerek bütünsel sağlığımız için, sesin gücünden faydalanırız. Buna ses şifası ve ses yolculuğu denilebilir. Yüzyıllardır farklı kültürlerde uygulanan bu yöntem, bedeni, zihni ve ruhu derin bir gevşeme ve dinlenme haline davet ediyor.
Ses yolculuklarında kullanılan her enstrümanın kendine özgü bir frekansı vardır. Tibet çanaklarının kararlı dalgaları, gongların genişleyen rezonansı, şaman davullarının topraklayıcı ritmi ya da kristal kaselerin saf ve berrak tınısı… Tüm bu sesler doğrudan bedenimize işler. Araştırmalar, bu tür titreşimlerin parasempatik sinir sistemini devreye soktuğunu, yani bedenin 'rahatla ve yenilen' moduna geçtiğini gösteriyor. Kalp ritmi yavaşlar, nefes derinleşir, stres hormonu kortizol azalır. Böylece yalnızca zihinsel denge değil, hücre yenilenmesini destekleyen fizyolojik bir süreci de aktive eder.
Ses terapisi ile titreşimlerin bedenimizde dolaşmasına alan açarız. Bu kararlı ve bedenimizle uyumlu titreşimler, sempatik rezonans sayesinde donuk ya da dengesiz alanları yeniden akortlayarak bedenimizin doğal ritmini yeniden hatırlamasını sağlar. Evrende her şey titreşir; uygun frekanslarla temas ettiğimizde de bedenimiz kendi öz dengesine geri döner. Düzenli ses seansları bu nedenle hem bağışıklık sistemini güçlendirir hem de kronik stresin yarattığı yorgunluğu azaltarak derin dinlenmeyi ve gevşemeyi destekler.

HAREKETLE BÜTÜNLEŞEN SES DENEYİMİ

Kendi yolculuğumda ise ses beni, bedenimizin ürettiği titreşimlerle de bir şifa kapısı açmaya yöneltti. Bu sayede de ses beden pratikleri isimli beden sağaltım metodunu geliştirdim. Burada sesi hareketle birleştiriyor, bedenin hem iç hem dış katmanlarında farkındalık yaratmayı amaçlıyorum. Çünkü ses yalnızca kulağımızla duyduğumuz bir şey değil; göğüs kafesimizde, kemiklerimizde, derimizde hissettiğimiz bir titreşim örüntüsü aynı zamanda. Ve bu örüntü, yaşamımızın her anını etkiliyor. Bu yüzden bedenimizin titreşimlerini



evrensel titreşimlerle hizalamak, bütünsel sağlığımız için, vazgeçilmez oluyor.
Basit bir mmm sesiyle kafatasımızda yayılan titreşimleri ya da uzun bir a sesiyle kalp merkezimizde genişleyen alanı hissetmek ve sezgilerimizi canlandırmak mümkün. Sesle çalışmaya alışık olmayan katılımcılar bile, kendi seslerinin bu kadar güçlü ve dönüştürücü bir etkisi olabileceğini deneyimlediklerinde şaşırıyorlar. O an ses, yalnızca konuşmak ya da şarkı söylemek için değil de kendi öz varlığımızla buluşmak için, bir araç haline geliyor.
Ses beden pratiklerinde hareket ve dansın katkısıyla vokal titreşimleri daha da görünür kılarız. Beden sesle birlikte salındığında enerji akışı derinleşiyor. Bu, kişinin hem kendisiyle hem de çevresiyle daha uyumlu bir ilişki kurmasına destek oluyor. Sesin açtığı yol, bedeni de içine alarak bütüncül bir deneyime dönüşüyor.
Ses terapisi ister bir ses yolculuğunda enstrümanlarla ister kendi sesimizle yaptığımız basit bir tonlamayla olsun, hep aynı şeyi hatırlatır; şifa dışarıda değil, tam içimizde, biricik bedenimizde. Sadece dinginleşip, titreşimlerin bedenimizde anlattığı hikayeyi dinlemek yeterlidir.









HAZMETMENİN İMKANSIZLIĞI; **BÜYÜK TIKINMA**

Avrupa sinemasının, burjuvazinin çürümüşlüğünü, sistemin tıkanmışlığını ve bireyin içsel boşluğunu sorguladığı çalkantılı bir dönemde, İtalyan yönetmen Marco Ferreri, izleyiciyi şaşkınlık ve rahatsızlık arasında bırakan cesur bir manifesto sunuyor: Büyük Tıkınma (La Grande Bouffe -1973).

Marcello Mastroianni, Michel Piccoli, Ugo Tognazzi ve Philippe Noiret gibi sinema devlerinin başrolü paylaştığı Büyük Tıkınma, bir grup dostun kendilerini ölümüne bir ziyafete adamalarının hikayesidir. Ancak bu bir 'yemek' filmi değil, yemeğin araç olarak kullanıldığı bir yıkım filmi.

Film, yemekle olan ilişkimizi, tüketim toplumunun geldiği noktayı ve modern insanın varoluşsal krizini, her lokmada yeniden sorgulatıyor. Bir avukat, bir pilot, bir televizyon yapımcısı ve bir restoran işletmecisi... Her biri, hayattaki tatminsizliklerinden kaçmak ve belki de bu kaçışın sonu olan ölümü kucaklamak için Paris'in dışında bir villada toplanır. Amaçları sadece yemek yemek değil 'tıka basa doymak' ve bu doyumun fiziki sınırlarını zorlamaktır.

Yemek ve sofra, filmde bir zevk aracı olmaktan çıkıp, bir intihar eyleminin ritüeline dönüşüyor. Başlangıçta keyifli ve şık görünen sofra, film ilerledikçe alaycı bir tabloya evriliyor. Taze balıklar, istiridyeler, ördekler ve sayısız hamur işi… Hepsi birer ölüm aracına dönüşüyor. Ferreri, bu aşırı yeme eylemini, burjuva yaşamının anlamsızlığını ve ruhsal açlığını sembolize etmek için kullanır. Karakterler, fiziksel olarak karınlarını doyururken, aslında içlerindeki derin boşluğu ve mutsuzluğu bastırmaya çalışır. Her yeni yemek tabağı, onların yaşam enerjisini tüketen birer adımlık mesafedir.

Filmin en çarpıcı sahnelerinden biri, Philippe Noiret'nin canlandırdığı Philippe karakterinin, aşırı yemek sonrası yaşadığı hazımsızlık anıdır. Bu sahne, adeta tüketim toplumunun hazımsızlığını, yediği her şeyi sindiremeyen ve sonunda kendi içine çöken bir bedenin hikayesini anlatır. Sofraya katılan kadınlar da bu yıkıma bir şekilde eşlik ederler. Onlar, erkeklerin bu deliliğine hem tanık hem de ortak olurlar.

Büyük Tıkınma, yemek ziyafetini bir tüketim metaforu olarak kullanarak, modern dünyanın kudurmuş açgözlülüğünü eleştirir. Günümüz toplumunda satın alma, sahip olma ve tüketme çılgınlığı, tıpkı filmdeki gibi bir döngüye dönüşmüştür: Tüketmek için üretir, üretmek için tüketiriz. Bu doyumsuz döngü, bizi bir yandan doygunluğa ulaştırırken, diğer yandan da varoluşsal bir boşluğa sürükler. Ferreri, filmiyle adeta şu soruyu sorar: Neden bu kadar çok şeye sahibiz ama bir o kadar da yoksul hissediyoruz? Filmdeki karakterler, zenginlik ve konfor içinde olsalar da yaşamın en temel anlamını kaybetmişlerdir ve bu anlamsızlığı, karınlarını doyurarak doldurmaya çalışırlar. Onların sofra başında sergiledikleri bu absürt ve yıkıcı performans, aslında hepimizin içinde bir yerlerde sakladığı tüketme arzusunun, sonu gelmez bir boşluğa açıldığının trajik bir göstergesidir.

Büyük Tıkınma, gastronomiyi yücelten bir film olarak değil, tam tersine onu yıkımın bir aracı olarak kullanan bir yapım olarak ele alınmalıdır. Film, bize 'Ne yiyoruz?' sorusundan çok, 'Neden bu kadar çok yiyoruz?' ve 'Bizi bu duruma getiren nedir?' sorularını soruyor. Ferreri, bu filmle sofistike sofra adabının arkasındaki yozlaşmayı, açgözlülüğü ve hayattan bıkkınlığı sergiliyor. Yemeğin ve sofranın bir yaşam kaynağı olmaktan çıkıp, ölümcül bir ritüel haline geldiği bu film, sadece mideyi değil, zihinleri de bulandıran unutulmaz bir deneyim sunuyor. Tıpkı filmdeki karakterler gibi bizler de Büyük Tıkınma'yı izlerken, modern dünyanın aşırı tüketimini hazmedemediğimiz gerçeğiyle yüzleşiyoruz. O zaman ne demeli? Afiyet olsun. Ya da olmasın!



HASAN HÜSEYİN ÇİNAY
@laikagiller

MARCO FERRERI'NİN BÜYÜK TIKINMA FİLMİ; GÖRKEMLİ SOFRALAR VE ŞATAFATLI TABAKLAR EŞLİĞİNDE, YEMEĞİN SALT HAZ OLMADIĞINI AYNI ZAMANDA YIKIM ARACI OLABİLECEĞİNİ DE GÖSTERİYOR. MARCELLO MASTROIANNI, MICHEL PICCOLI, UGO TOGNAZZI VE PHILIPPE NOIRET'İN BAŞROLLERİNİ PAYLAŞTIĞI BU KÜLT FİLMİ GELİN HASAN HÜSEYİN ÇİNAY'IN KALEMİNDEN OKUYALIM.

SOFRA KİTAPLIĞI

BU AY KİTAPLIĞIMIZA GİREN KİTAPLAR; GASTRONOMİYİ TARİFLERİN YANI SIRA HİKÂYELERLE VE ANILARLA ANLATIYOR. MUTFAĞIN HEM BELLEĞİNE HEM DE YARININA AÇILAN BİR DAVET MİSALİ…

KÜBRA ALTAY



BABAANNEMİN REÇELLERİ

Niğde bağlarının sabah serinliği Adana yazlarının kokusu ve bakır kazanlarda fokurdayan meyve suları… Babaannemin Reçelleri; çocukluk anılarından süzülen tariflerle dolu olmasının yanı sıra Anadolu'nun meyve bolluğunu geleneksel pişirme yöntemlerini ve kuşaktan kuşağa aktarılan bir mutfak kültürünü de anlatıyor. Kitapta dut pekmezinden vişne reçeline marmelatlardan meyve şuruplarına kadar onlarca tarif büyükannelerin ölçüsüz ama kusursuz pratikleriyle sunuluyor.



ANNEMİN YEMEK KOKUSU

Annemin Yemek Kokusu; annesini kaybettikten sonra mutfaktaki her kokuda her tarifte onun izini arayan bir yazarın duygusal ve samimi anlatımıyla ortaya çıkmış. Yirmi farklı tarif eşliğinde yemek pişirmenin yanı sıra kayıplarla büyümeyi ve sevgiyle iyileşmeyi de anlatıyor. Tariflerin her biri bir anıya, bir sofra sohbetine, bir mutfak alışkanlığına bağlanıyor, ölçüler sadece gramla değil özlemle belirleniyor. Yazar okuru anne mutfağının sıcaklığına davet ederken kendi yas hikâyesini de paylaşıyor.



GELENEKSEL FERMENTE GIDALAR

Anadolu'nun yoğurtla, şalgam suyuyla ve tarhanayla yoğrulmuş bin yıllık hafızası bu kez bilimsel ve gastronomik bir çerçevede ele alınıyor. Gıda Beslenme ve Gastronomi Yaklaşımıyla Geleneksel Fermente Gıdalar; fermente ürünlerin üretim sürecinden besin değerlerine, sağlığa etkilerinden mutfaktaki yaratıcı kullanımlarına kadar geniş bir panorama sunuyor. Et, süt, tahıl ve sebze-meyve temelli geleneksel fermente gıdaların her biri için örnekler teknik bilgiler ve tarifler eşlik ediyor.



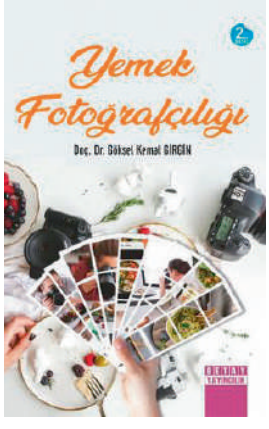
İLK YEMEK KİTABIM

Çocukların mutfağı keşif alanı gibi görebileceği, öğretici tariflerle dolu bir rehber. Tatlılardan tuzlulara, turşu, ekmek ve yoğurt gibi temel hazırlıklara kadar geniş bir seçki sunuyor. Bu eğlenceli kitabın ortasında Portakal Ağacı bloğu ile tanınan Hatice Özdemir Tülün'ün dokunuşu hissediliyor. İllüstrasyonlarda ise Gül Sarı'nın çizimleri sayfalara canlılık katıyor. Ailelerin çocuklarıyla birlikte mutfakta vakit geçirmesi ve temel teknikleri öğrenmesi için doğru bir kaynak.



KAYIP LEZZETLERİN İZİNDE

Bu kitap; Lozan Antlaşması sonrası vatanlarından koparılan mübadillerin bohçalarında taşıdıkları tatların bir asırlık mirasın dokunaklı kaydı. Unutulmaya yüz tutmuş Alivra'dan Rufteynu'ya uzanan tarifler ait oldukları hikâyelerle birlikte yeniden canlanıyor. Kitap; göç yollarında kaybolan lezzetleri kendi mutfağında canlandırmak isteyenlere yemeğin birleştirici gücüyle geçmişle bağ kurmak için güçlü bir davet sunuyor.



YEMEK FOTOĞRAFÇILIĞI

Mutfaktaki emeğin en güzel karelerle buluştuğu yer yemek fotoğrafçılığı. İki bölümden oluşan bu kitapta önce fotoğrafçılık, yiyecek-içecek stilistliği ve yemek fotoğrafçılığı kavramları tanımlanıyor ardından örnek çekimler üzerinden nelere dikkat edilmesi gerektiği anlatılıyor. Işık kullanımı, kompozisyon, renk dengesi ve sahne düzeni gibi detayları somut örneklerle açıklayan kitap; hem profesyonellere hem de mutfak tutkusunu fotoğrafla buluşturmak isteyenlere pratik bir kılavuz sunuyor.


AYNADAKİ
YABANCI
YAKINDA
atv
MF YAPIM
www.atv.com.tr
facebook.com/atv
x.com/atvcomtr

McAfee Safe Family ile çocuğunuz internet ortamında güvende!

Cihazınızı ve verilerinizi koruyarak ailenizi tehlikelerden uzak tutun. Hemen siz de Türk Telekom'u ziyaret ederek dijital dünyada güvenle gezinin.



Aylık 36'90 TL'den başlayan fiyatlarla

Evde internet müşterilerine özel

*Fiyatlara vergiler dahildir.

Türk Telekom Güvenlik

McAfee™

Türk Telekom
Değerli Hissettirir

Türk Telekom evde internet abonelerine, 31.12.2025 tarihine kadar geçerlidir. www.turktelekomguvenlik.com adresinden alınabilir. Ürün bedeli iptal edilmediği sürece her ay Türk Telekom evde internet faturanıza yansıtılacaktır. Yurt içi kullanımda geçerlidir. Damga vergisi yansıtılır. Detaylar; www.turktelekomguvenlik.com